وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف ـ المسيلة

كلية / معهد :علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم :التدريب الرياضي

رقم :

ميدان :علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص :تحضير بدني و ذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب(ة) :بعارسية رضا

تحت عنوان

واقع استخدام القياسات النفسية وعلاقتها بمستوى الاعداد النفسي للمهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم – صنف أكابر -

دراسة ميدانية لمدربي فرق الجهوي الأول والثاني لرابطة باتنة

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الأستاذ :د.كابوية محمد	الجامعة : المسيلة	رئيسا
اسم ولقب الأستاذ:د. سديرة سعد	الجامعة : المسيلة	مشرفا و مقررا
اسم ولقب الأستاذ : د.والي عبد النور	الجامعة :المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية : 2016 / 2017

الشكر :

في البداية نشكر الله عزّ وجل ونحمده أن وفقنا لإنجاز هذا العمل وإتمامه

إن من الحكمة والأدب أن يكن الإنسان المحبة لكل من أسدى له معروفا وساعده على تخطي مسألة من مسائل الحياة والأمر تكون له قيمة حضارية و أخلاقية إذا تعلق بالبحث العلمي نرفع أجل التقدير والعرفان

للدكتور سديرة سعد

الذي شرفني بتبني هذا البحث منذ أن كان فكرة إلى غاية خروجه إلى دنيا الطباعة و المناقشة ، شاكرين له توجيهاته ونصائحه القيمة وصبره الذي هيأ لنا جو إكمال فصول الدراسة

الشكر أيضا موصول للسادة المدربين على تعاونهم معنا بالرغم من انشغالاتهم الكبيرة مع فرقهم

كمالا يفوتنا أن نتقدم إلى كل من ساعدنا ولو بكلمة تشجيع من قريب أو من بعيد

الاهداء :

إلى نبع الحنان وسر الوجدان إلى من تعبت من أجل رعايتي

إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء لي طريقي إلى أمي الغالية " فاطمة".

إلى من تحدى الصعاب إلى من تعب وشقي في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

أبي العزيز " عبد الرشيد" .

إلى إخوتي و أخواتي

إلى كل الزملاء في الحياة الجامعية .

إلى كل الأصدقاء

إلى قارئ هذا الإهداء.

قائمة المحتويات :

- شكر
- اهداء
- قائمة المحتويات
- المحتويات الخاصة بالجداول
- المحتويات الخاصة بالأشكال
- مقدمة ..... أ

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

القياس النفسي

1- القياسات النفسية

1-1 نشأة القياس 09
2-1 ماهية القياس 10
3-1 تعريفات القياس 12
4-1 انواع القياس 12
5-1 1-4-1 القياس المباشر 12
6-1 1-4-2 القياس الغير مباشر 13
7-1 خصائص القياس 13
8-1 العوامل المؤشرة في القياس 13
9-1 شروط القياس 14
10-1 1-7-1 الوصف الكمي 14
11-1 1-7-2 التنسيب لمعيار محدد 14
12-1 وظائف القياس 14
1-12-1 تحديد الاهداف 14
2-12-1 الدافعية 14
3-12-1 التحصيل 14
4-12-1 التحسن أو التقدم 14
5-12-1 التشخيص 15

1-12-6 التوجيه والارشاد 15
1-12-7 تقدير الدرجات 15
1-12-8 تقويم البرامج 15
1-12-9 التدريب 15
1-12-10 التصنيف 15
1-12-11 التنبؤ 16
1-12-12 الاكتشاف 16
1-12-13 الانتقاء 16
1-12-14 البحث العلمي.....16
1-13 مستويات القياس 16
1-9-1 مستوى القياس الاسمي.....16
1-9-2 مستوى القياس الرتبي 17
1-9-3 مستوى القياس الفاصل 17
1-9-4 مستوى القياس النسبي 18
1-14 الاختبارات النفسية : 18
1- 14-1 تعريف الاختبار النفسي 18
1- 14-2 أهمية الاختبارات النفسية.....18
1-14-3 استخداماتها 19
1-14-4 الهدف من استخدام الاختبار النفسي 19

2- الاعداد النفسي

2-1 مفهوم الاعداد النفسي 20
2-2 اهمية الاعداد النفسي 20
2-2-1 اكتساب المفاهيم التربوية النفسية 21
2-2-2 اكتساب المهارات النفسية 21
2-2-3 انواع الاعداد النفسي 22
2-2-3-1 من حيث المدة 22
2-2-3-1-1 الاعداد النفسي طويل المدى.....22

2-2-3-2-1 الاعداد النفسي قصير المدى 23
2-2-3-2-1-1 اجتماع الفريق الاخير 24
2-2-3-2-1-2 قبيل الدخول الى الساحة 24
2-2-3-2-1-3 في فترة الراحة 24
2-2-3-2 من حيث النوعية 25
2-2-3-2-1 الاعداد النفسي العام 25
2-2-3-2-1-1 تطوير العمليات النفسية للاعب 25
2-2-3-2-1-2 الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب 25
2-2-3-2-1- 3 تثبيت الحالة النفسية للاعب 25
2-2-3-2-2 الاعداد النفسي الخاص 25
2-2-3-2-2-1 الاعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.....26
2-2-3-2-2-2 الاعداد النفسي الخاص للقيام بواجب معين.....26
2-3 واجبات الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم 26
2-4 علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الاخرى 27
2-5 الاعداد النفسي للاشتراك في المباراة 27
2-5-1 ديناميكية الحالة النفسية للاعب اثناء المباراة 28
2-6 الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات 28
2-6-1 دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة 29
2-7 تخطيط الاعداد النفسيفي كرة القدم 29

3- المهارات العقلية

3-1-1 القدرة على التخيل 30
3-1-2 الاعداد العقلي 31
3-1-3 الثقة بالنفس.....32
3-1-3 التعامل مع القلق 33
3-1-4 القدرة على التركيز..... 34
3-1-5 القدرة على الاسترخاء 34
3-1-6 الدافعية.....35

2-3 التحمل النفسي 36
3-2-1 نظرية فرويد و التحليل النفسي 36
3-2-2 نظرية كوباسا 37
4- الدراسات السابقة 38

الاطار العام للدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة 40
2- اشكالية الدراسة 41
3- اهداف الدراسة.....42
4- اهمية الدراسة.....42
5- فرضيات الدراسة 42

الاجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية 44
2- المنهج المتبع في الدراسة.....44
3- مجتمع وعينة الدراسة.....44
4- ادوات جمع البيانات والمعلومات 45
5- ضبط متغيرات الدراسة.....45
6- ادوات جمع البيانات.....45
7- الخصائص السيكوميترية للا داة 46

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- جمع المعلومات والبيانات المتوصل اليها في جداول
احصائية.....48-56
2- مناقشة المعلومات في ضوء فرضيات الدراسة وربطها بالخلفية النظرية
والدراسات السابقة..... 66

استنتاجات واقتراحات

1- النتائج المتوصل اليها 69
2- اقتراحات 69

3- الافاق المستقبلية للدراسة 69
4- خاتمة.....70
5- قائمة المراجع.....72
6- الملاحق
7- ملخص الدراسة باللغة العربية
8- ملخص الدراسة باللغة الفرنسية

قائمة الجداول

رقم	العنوان	الصفحة
01	يبين اهمية التحضير النفسي للاعبين بالنسبة للمدربين	48
02	يبين راي المدربين لفكرة ادماج التحضير النفسي للاعبين ضمن برامجهم التدريبية	49
03	يبين ان كان المدرب مسئول على الحالة النفسية للاعبين و توجيه لهم ارشادات نفسية	50
04	يوضح اهمية وجود المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية في ادماج التحضير النفسي	52
05	يبين مدى اهمية تدريب و تنمية المهارات العقلية في البرامج التدريبية	54
06	يبين تاثير التحضير النفسي على اللاعبين اثناء المباريات	55
07	يبين مدى اهتمام المدربين بإدماج القياسات النفسية في البرنامج التدريبي	56
08	يوضح مدى اهتمام المدرب بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة	57
09	يوضح معرفة مدى تقبل اللاعبين لهذا النوع من التدريب	58
10	يبين مدى القيام بالإعداد النفسي للاعبين من قبل المدربين	59
11	يبين العلاقة بين التحضير النفسي بالتحضير البدني	60
12	يبين مدى اهمية القياسات النفسية كمؤشر يحدد ملائمة الوحدات التدريبية النفسية	62
13	يبين راي المدربين في وجود القياسات النفسية في البرنامج التدريبي	64
14	يوضح عمل الاخصائي النفسي بالتحديد	65

قائمة الاشكال :

رقم	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تبين اهمية التحضير النفسي للاعبين بالنسبة للمدربين	48
02	دائرة نسبية تبين راي المدربين لفكرة ادماج التحضير النفسي للاعبين ضمن برامجهم التدريبية	49
03	دائرة نسبية تبين ان كان المدرب مسئول على الحالة النفسية للاعبين و توجيه لهم ارشادات نفسية	50
04	دائرة نسبية تبين اهمية وجود المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية في ادماج التحضير النفسي	52
05	دائرة نسبية تبين مدى اهمية تدريب و تنمية المهارات العقلية في البرامج التدريبية	54
06	دائرة نسبية تبين تاثير التحضير النفسي على اللاعبين اثناء المباريات	55
07	دائرة نسبية تبين مدى اهتمام المدربين بإدماج القياسات النفسية في البرنامج التدريبي	56
08	دائرة نسبية تبين مدى اهتمام المدرب بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة	57
09	دائرة نسبية تبين معرفة مدى تقبل اللاعبين لهذا النوع من التدريب	58
10	دائرة نسبية تبين مدى القيام بالإعداد النفسي للاعبين من قبل المدربين	59
11	دائرة نسبية تبين العلاقة بين التحضير النفسي بالتحضير البدني	60
12	دائرة نسبية تبين مدى اهمية القياسات النفسية كمؤشر يحدد ملائمة الوحدات التدريبية النفسية	62
13	دائرة نسبية تبين راي المدربين في وجود القياسات النفسية في البرنامج التدريبي	64
14	دائرة نسبية تبين عمل الاخصائي النفسي بالتحديد	65

المقدمة

إن تطور أي لعبة رياضية ووصولها إلى المستوى المطلوب مرهون بتضافر كافة الجهود والقضاء على كافة المشاكل التي تواجه اللعبة وإزالة كل السلبيات من أجل رفع مستواها، وقد أثبتت الدراسات في مجال علم النفس علاقة الارتباط الوثيقة بين القياسات النفسية ومستوى الإعداد النفس للمهارات العقلية في التفوق الرياضي.

وفي الوقت الحاضر بدأ علم التدريب يهتم بموضوع القياسات النفسية لأهميتها في عملية التعلم وتطبيق الخطط وكيف أن العقل يلعب دورا هاما في تطوير مستوى الأداء المهاري ويؤثر في الطاقة البدنية والنفسية باعتبار أن لياقة الجسم تعتبر جزءا هاما من الصحة العقلية ، وان التعب الجسمي قد يوهن العزيمة لتحقيق المكسب ، وبالنتيجة يكون مردوده سلبي على قوة التحمل النفسي ومن ناحية أخرى فان علم النفس الرياضي له أهمية بالغة في حاضرنا ومستقبلنا لان علومه وطرقه تخصصت وتفننت في رفع قدرة الانجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير المهارات العقلية بما يضمن سير العملية التدريبية بالصورة الصحيحة ومرهونة بواقع الحال ومستوى الإعداد النفسي التي وصلت إليها جميع فرق المقدمة بكرة القدم وفي الاتجاه الصحيح وهذا لا يأتي من فراغ إنما بتضافر الجهود في الاتجاه الصحيح.

لذا فان أهمية البحث تكمن في التعرف على العلاقة بين القياسات النفسية و مستوى الإعداد النفسي والمهارات العقلية للاعبي كرة القدم وذلك لارتباطها الوثيق بالقدرة على التكيف مع مختلف الحالات التي يتطلبه التحمل النفسي كما انه يساعدنا في التعرف على مدى العلاقة بينها وبين الإعداد النفسي والمهارات العقلية لغرض تعديل نقاط الضعف وتطوير نقاط القوة، الأمر الذي يساعدنا في الوقوف على جانب مهم من الجوانب النفسية التي تدعم جهود المدربين والقائمين على العملية التدريبية في الوصول باللاعبين إلى مستويات أعلى.

وفي هذا الصدد تم اختيارنا لموضوع دراستنا الذي تناول ويشمل مخطط دراستنا مايلي:

- الخلفية النظرة والدراسات السابقة
- الإطار العام للدراسة
- الإجراءات الميدانية للدراسة
- عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها
- استنتاجات واقتراحات

وفي الأخير قمنا بإنهاء البحث بخاتمة حول ما قدمناه في بحثنا هذا وعن كل ما توصلنا إليه كنتيجة

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1-القياسات النفسية :

1-1 نشأة القياس :

قبل 4000 سنة تقريباً في الصين ان اختيار الافراد للعمل بالخدمة المدنية كان يعتمد على بعض الامتحانات التحريرية.

الانسان القديم عندما كان يحفر مغارة لنفسه فلابد ان تناسب حجمه ووضعه حجر امن اسبا ليس دباب مغارته لمنع الحيوانات المفترسة من الدخول إليه.

الحضارة الفرعونية وحضارات العراق (الاشوريين والسومريين ..الخ) والحضارة الاغريقية القديمة الانسان كانيدر كأنه أكبر حجما من أبنه ، وأطول من زوجته مثلا، وكانيدر كأن فلانا من الناس قوي و آخر ضعيف . **(ليلى السيد فرحات ، 2001 ، ص 69.)**

أما واضع علم القياس لا شك أنه من حصر في المعلم الا ولا لحكيم اليوناني (أرسطو طاليس) في القرن الرابع قبل الميلاد وهو من أعظم حكماء اليونان وكان تلميذا (لأفلاطون) حيث كان أول من دون القواعد المنطقية في كتاب ميزان الفكر حيث يمكن من خلالها تقييم مستوى الافكار ومعرفة صحة وسقم الافكار المطروحة .

وقد عرف العرب معنى القياس منذ القديم من خلال تقويمهم للنتاج الفكري الذي كان يعبر عنه شعراً او نثراً او خطابة، وكانت الندوات تعقد في الاسواق مثل سوق عكاظ، اوفي مواسم الحج فكان الخبراء المتمرسون يجلسون ليحكموا على تلك النتاجات واصدار الاحكام معتمدين فيذلك على معايير بعضها ضمني واخر صريح، فظهرت على هذا الاساس (المعلقات السبع) التي عدت من القصائد العظيمة .

بعد مجيئ الاسلام الذي هو نظام للحياة، أصبح العرب المسلمون يقومون سلوك الانسان بناء على مدى تطابقه مع معايير الاسلام وتعاليمه ويشير الفارابي في كتابه (المدينة الفاضلة) الى ان الخصائص لدى الناس متباينة، فهي لدى البعض متوسطة ولدى البعض الاخر فيها نقصان او زيادة على ذلك المتوسط .

اما الاصمعي فيشير الى مبدأ الفروق الفردية بقوله (لن يزال الناس بخير ما تباينوا فاذا تساووا هلكوا) كما ظهرت بعض البدايات الواضحة للقياس في العصور الوسطى اذ كانت الجامعات الاوربية تعد امتحانات من اجل اعطاء الدرجات العلمية وعلامات التميز للطلاب. (**الدكتور صلاح الدين محمود علام ، ص 19 ، سنة 2000)**

القياس في التربية البدنية وعلوم الرياضة :

أتسمت ممارسة الأنشطة البدنية والرياضية بمراعاة التأكيد على جمال الحركة وتناسقها ومثاليتها، حيث كان اكتساب أجسام كاملة التناسق له الاولوية على التخصص في رياضات معينة بغية البطولة.

كانت القياسات الجسمية تعتمد على تناسق الجسم وليس على ضخامته كما كان الحال في عصور أخرى سابقة ولاحقة وكانت قوي ما لأداء يتم على أساس مقارنته بالأداء المثالي

ويعتبر هذا النوع من القياس انعكاس الفلسفة تقول " إن الانسان له منزلة فريدة في الارتفاع والتقدم في هذا الكون، وان له القدرة على الاقتراب من الحقيقة والكمال ؛ هذه القدرة حفزته على أن يسعى الى الأسمى و الأفضل في كل أعماله. **(فيصل رشيد عياش الدلمي – ص28.)**

أن هذا النوع من القياس مازال مستخدما حتى الآنفي تقويم بعض أنشطة التربية البدنية والرياضية مثلا لجمباز والباليه والغطس والمسمى بالتقويم الذاتي أو الاعتباري

لعل تطور أنشطة التربية البدنية نفسها يكون قد أضاف بعدا آخر الى القياس، حيث برزت الألعاب الرقمية، مما أضاف القياس الموضوعي الى مجالا لتقويم في هذا الحقل ، فكما أضافت المثالية القياس الكيفيQuality أضاف التقدم العلمي الحديث القياس الكمي Quantity

كما أن تطور الأنشطة الرياضية قد فتح المجال أمام الباحثين لبناء وتصميم العديد من الاختبارات الصالحة للاستخدام في تقويم هذه الأنشطة المتعددة و المتنوعة .

1-2 ماهية القياس :

المقياس يطلق عليه بـ (Measure) جمعه مقاييس (Measurements) وفعلها يقيس (Measuring) والشيء المقاس يطلق عليه (مقيس)أي (Measures).

وقد يكون من المفيد أن نشير الى الأصل الاشتقاقي لمصطلح القياس في اللغة اليونانية أذ ان لفظ القياس مأخوذ من الكلمتين اليونانيتين (Syn) بمعنى (معاً) و(Logizesthai) بمعنى [(يستدل) أو (يعد)أو (يحسب)] وعلى هذا فإن لفظ قياس يعني في أصله الاشتقاقي الاستدلال من عدة أمور معا ، أو حساب أو عَد عِدّة أمور معاً . **(الدكتور صلاح الدين محمود علام ، ص 19 ، سنة 2000)**

ويعطي ثورندايك (Thorndike) رأيه الفلسفي في القياس وذلك فيقوله المأثور كلما يوجد، يوجد بمقدار، وكلما يوجد بمقدار يمكن قياسه، ويستخدم القياس كثيرا من الأدوات والآلات والاختبارات اللفظية والعملية الجماعية والفردية كما في الاختبارات البدنية والنفسية والاجتماعية ", قد يجري القياس بصورة مباشرة عن طريق استعمال الأجهزة أو بصورة غير مباشرة باستعمال الاختبارات والمقاييس أو استعمال الوسائل اللااختبارية .

فالقياس عملية تكميم النوع (أي تحويل النوع أو السمة آو الخصائص إلى (قيمة عددية) نسبة إلى معايير محددة .

مصطلح التكميم يعني تحويل النوع إلى رقم فبدل أن نقول هذا الجسم طويل أو قصير كوصف نوعي، نصفه وصفا كميا فنقول أن طول الجسم (175) أو (170) أو (180) الخ .....

وبدل أن نقول عن الرياضي تردده النفسي عال جدا نصفه بدرجة تردد مقدارها (98) مثلاً وهكذا, أما المعايير المحددة فهي معايير أو محكات يتفق عليها أولا لتنسب أليها الارقام ثانيا فبالنسبة إلى الطول والتردد النفسي أعلاه ،فأن القياس لا يمكن أن ينتهي عند تحديد الطول بـ (175) والتردد النفسي بـ (98) إذ لابد أن ينسب الطول المعيار المحدد كأن تقول 175سنتمرا أو متراً .... وننسب التردد النفسي للرياضي إلى احد المعايير المعتمدة ،فنقول 98 بالمئة, والنظام المتري والمئوي أنظمة عالمية معتمدة ومستخدمة وذات محكات دقيقة ومحددة جدا.

ومن هنا نجد أن القياس يتحقق بتوافر شرطين أساسيين اولهما وصف الشيء وصفا كميا، وثانيهما أن ينتسب هذا المقدار لمعيار محدد, وبذلك يمكن أن نوضح عملية القياس وفق الآتي :

القائس + أداة قياس (مقياس أو اختبار)+ مقيس (شيء يقاس) = عملية القياس (عملية استدلال)

وأن عملية القياس لا تزودنا بأكثر من درجة التي يحصل عليها الشيء المقاس ولا تعد هذه الدرجة دليلا على المستوى إلا إذا قورنت بمقياس معين مقبول كمتوسط الدرجات التي ينتمي اليها الشيء المقاس أو المجموع الكلي للاختبار بأكمله (**ليلى السيد فرحات ، 2001 ، ص 69**) وعليه فأن هنا لكن وعين من وحدات القياس هي :

- **الوحدات المفتوحة :** وهي التي ليس فيها نهاية لأرقامها أو دلالة مثل شريط القياس (قياس المسافة).

- **الوحدات المغلقة:** وهي التي فيها نهاية لأرقامه اولها دلالة ونهاية الدرجة هي غاية الأداة وتمثل الأداء الأمثل النسبي، فعند القياس بها (الاداة المغلقة) يكون الرقم الناتج هو تقييما مقارنة بدرجة الاداة الكلية , مثل أي مقياس من مقاييس الشخصية.

1-3 تعريفات القياس :

القياس في اللغة كما ذكر في المعجم الوجيز(قاس) الشيء بغيره، وعلى غيره، واليه قياس اقدره على مثله، (قايس) الشيء قياسا ومقايسةَ ، قدر هبه و(القياس) حملا لشيء على نظيره هو التقدير، وهو عملية تعتمد في جوهرها على فكرة الكم و استخدام الاعداد، أي إعطاء الاشياء أرقاما وفق قواعد محددة, وقد أوردت المصادر تعاريف اصطلاحية كثيرة لمفهوم القياس منها:

(ليلى السيد فرحات ، 2001 ، ص 69.)

عرف وبستر (Webster)القياس : بأنه التحقق بالتجربة أو الاختبار من الدرجة أو الكمية بواسطة أداة قياس معيارية فالقياس عملية نصف بها الاشياء وصفا كميا .

ويعرف ستيفنز (Stevens) القياس :بأنه عملية اسناد الارقام الى الاشياء أو الاحداث وفقا لقواعد .

فالقياس هو:(تقدير الأشياء والمستويات تقديراً كميَاً وفق اطار معين من المقاييس المدرجة)

(محمد صبحي حسانين ، 2003 ، ص349)

1-4 أنواع القياس :

1-4-1 القياس المباشر:

وهو أن نقيس الصفة أو الخاصية نفسها دون أن نضطر إلى قياس الآثار الناجمة عنها من أجل التعرف عليها ,وتجري عملية القياس بشكل بسيط ودقيق باستخدام مقاييس دقيقة وبسيطة، وذلك لبساطة مثل هذه الخصائص ووضوحها كما يحدث عندما نقيس طول اللاعب أو وزنه أو عند قياس قوة القبضة اليمنى أو اليسرى يمكن استخدام جهاز الديناموميتر أو جهاز المانوميتر المائي والذي يعطينا مؤشر القوة مباشرة بالكيلوباوند وعند قياس السعة الرئوية يمكن قياس ذلك مباشرة بواسطة جهاز الاسبيروميتر والذي يعطي مؤشراً دقيقاً للسعة الحيوية للرئتين ويظهر القياس المباشر عند قياس طول الأطراف أو محيط الصدر إلى غير ذلك من القياسات الجسمية المختلفة ,والتي يعبر عنها بالسنتيمتر.

1-4-2 القياس غير المباشر:

هنا لا نستطيع قياس الصفة أو الخاصية مباشرة وانما نقيس الآثار المترتبة عليها ن أجل الوصول إلى كية الصفة أو الخاصية المقاسة ,وهو اصعب من النوع الاول كما ان طبيعة الخصائص المعقدة تجعل الادوات المستخدمة في قياسها معقدة ايضا ومن ثم تكون نتائجها اقل دقة من النوع الاول ,كما يحدث عندما نقيس سمات شخصية الانسان واستعداداته العقلية والتحصيل وما شابه ذلك، اذ يضطر الباحث بالاستعانة ببعض القياسات النفسية والتربوية وكذلك عندما نريد اختبار المهارات الفردية للاعبي كرة السلة أو كرة القدم .

1-5 خصائص القياس :

يتصف القياس في التربية البدنية والرياضية بعدة خصائص أهمها:

- القياس تقدير كمي.
- القياس المباشر والقياس غير المباشر.
- القياس يحدد الفروق الفردية, وهي:
  - ✓ الفروق في ذات الفرد.
  - ✓ الفروق بين الأفراد.
  - ✓ الفروق بين الجماعات الرياضية.
- القياس وسيلة للمقارنة.

1-6 العوامل المؤثرة في القياس :

- الشيء المراد قياسه أو السمة المراد قياسها.
- أهداف القياس.
- نوع القياس ، و وحدة القياس المستخدمة.
- طرق القياس ومدى تدريب الشخص الذي يقوم بالقياس وجمع الملاحظات.
- عوامل أخرى متعلقة بطبيعة الظاهرة المقاسة من جهة وطبيعة المقياس من جهة أخرى وعلاقته بنوع الظاهرة المقاسة

1-7 شروط القياس :

أن القياس يتحقق بتوفر شرطين:

1-7-1 الوصف الكمي:

اذ أن قياس البيانات العددية تكون كمقادير كمية للخاصية المراد قياسها بالإضافة إلى أنها تحتوي على عنصر المقارنة بين نتائج هذه المقادير وتتعرض هذه النتائج إلى المعالجات الاحصائية.

1-7-2 التنسيب لمعيار محدد:

يحدد الشيء المراد قياسه نوع المقياس المستخدم وكذلك طريقة القياس كأن تكون (درجة , متر, ثانية.....الخ)

1-8 وظائف القياس :

1-8-1 تحديد الأهداف Determining The Objectives : تستخدم نتائج الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي في إقرار الأهداف المطلوبة من عملية التعليم والتدريب حيث يتم ذلك عن طريق تحديد الحاجات needs الحقيقية للتلميذ أو الطالب أو اللاعب من خلال ما تكشف عنه نتائج القياس المختلفة للوقوف على المستوى البدني والمهاري والمعرفي للتلميذ أو اللاعب ، ومن ثم يتاح له إمكانية تحديد الأهداف التعليمية والتعديل فيها وفق ما تظهره عمليات القياس من نتائج قبل وأثناء تنفيذ برنامج التعليم أو التدريب.

1-8-2 الدافعية Motivation: يمكن الاستفادة من نتائج الاختبارات والمقاييس في المجال الرياضي كوسائل لاستثارة دافعية الأفراد نحو الممارسة والتعليم والتدريب ومحاولة الوصول الى أعلى المستويات الرياضية .

1-8-3 التحصيل Achievement : يشير القياس الى محاولة التعرف على مدى تحصيل التلميذ أو الطالب

1-8-4 التحسن أو التقدم :لا شك أن عملية قياس مدى التحسن أو التقدم بالنسبة لأداء التلاميذ أو الطلبة أو اللاعبين هامة بالنسبة للمربين أو المدربين الرياضيين حيث في ضوء ذلك يجب عليهم الاخذ بعين الاعتبار قدرات التلاميذ أو الطلبة أو اللاعبين منذ البداية والمستوى الذي يصلون إليه في غضون عمليات التعلم أو التدريب .

1-8-5 التشخيص : يقصد بالتشخيص وصف المستوى الحالي للمتعلم أو اللاعب فيما يخص قدراته أو مهاراته المعينة ، وكذلك تحديد نقاط القوة ونقاط الضعف في مستوى الاداء .

1-8-6 التوجيه أو الارشاد : يقصد بالتوجيه والإرشاد في المجال الرياضي تلك المجموعة من الخدمات التي يقدمها المعلم (المدرب)أو إدارة المدرسة (النادي) للتلميذ (اللاعب) بهدف مساعدته على الآتي :

- اختيار الأنشطة الرياضية التي تتناسب مع قدراته وميوله.
- إيجاد الحلول المناسبة للمشكلات الشخصية التي تواجه بعض التلاميذ (اللاعبين) وبخاصة فيما يتعلق بالمشكلات المرتبطة بالنشاط الرياضي كالمشكلات البدنية والحركية و المهارية ، والنفسية ، والاجتماعية.

1-8-7 تقدير الدرجات : الدرجة هي حكم يصدره المدرس أو المدرب على الطالب أو اللاعب وقد يكون هذا الحكم تقديريا ، أو قد يكون موضوعيا تماما عن طريق استخدام الاختبارات أو المقاييس المقننة والاختبارات والمقاييس هي أنسب وسائل التقييم تحقيقا لفكرة وضع الدرجات ، وهذا يضيف مجالا آخر من مجالات التي تستخدم فيها الاختبارات والمقاييس في التربية البدنية والرياضية كما تضيف أهمية أخرى إلى مجموعة الأهميات التي تمثلها هذه الأدوات في تقويم الأنشطة الرياضية .

1-8-9 تقويم البرامج : عند وضع برنامج تعليمي أو تدريبي معين أو عند التخطيط لهذه البرامج التعليمية أو التدريبية فإن الأمر يستلزم ضرورة تحديد كيفية تقييم حصائل أو نواتج هذه البرامج ، ومن بين أهم الوسائل الموضوعية لتقييم هذه البرامج استخدام المقاييس أو الاختبارات التي تساعد على حسن التعرف على مدى تحقيق هذه البرامج لأهدافها وذلك للحد من حدوث العديد من الاخطاء .

1-8-10 التدريب : يعد تنفيذ الاختبارات والمقاييس ليس بالوقت الضائع ، بل على العكس من هذا فالاختبارات ما هي إلا تدريبات مقننة تعود على الفرد بالفائدة ، فالاختبار الذي يقيس عنصر القوة العضلية مثلا يكسب المختبر قدرا من هذا المكون

1-8- 11 التصنيف :أصبحت البرامج ذات القوالب الموحدة التي تصب فيها قدرات جميع التلاميذ أو اللاعبين غير ذات نفع حيث أتضح ذلك بعد توصل علماء علم النفس الى قوانين الفروق الفردية Individual Differences التي تعتمد أساسا على اختلاف الافراد فيما بينهم من حيث القدرات

والامكانات والاستعدادات والميول والرغبات ، ومن هنا تبرز أهمية عملية التصنيف كضرورة لتجميع من هم متجانسون مع بعضهم البعض عند التخطيط للبرامج ، ضمانا لإقبال الأفراد على ممارسة أنشطة البرامج وكضمان لتحقيق الأهداف المرجوة .

والتربية البدنية والرياضية مجال خصب يضم العديد من ألوان الانشطة المتفاوتة من حيث شدتها ودرجة تعقيدها ، فهناك انشطة متعددة وعلى الأفراد أن يختاروا ما يتناسب وإمكاناتهم ، وبهذا تكون التربية البدنية والرياضية من ضمن المجالات التي نجحت في مراعاة الفروق الفردية عن طريق توفير الوان متعددة من الأنشطة تتيح فرصة الاختيار والممارسة للجميع .

1-8-12 التنبؤ: هو عملية توقع أو تكهن نتائج معينة أو ما سيحدث في المستقبل في ضوء المستوى الراهن للحالات المقاسة وللأشياء المقيسة

1-8-13 الاكتشاف : تلعب الاختبارات والمقاييس دورا كبيرا في عملية الاكتشاف عندما تلقي أضواءها على العناصر الممتازة .

1-8-14 الانتقاء : هو عملية اختيار الذين يتسمون أو يتصفون بالمهارات أو القدرات أو السمات المقيسة تميزهم عن أقرانهم ، على اساس أنهم يكون باستطاعتهم الوصول إلى مستويات معينة .

1-8-15 البحث العلمي : يعد البحث العلمي في مجال التربية الرياضية مجالا خصبا ؛ نظرا لتعدد علوم ومعارف الرياضة وبالتالي يستدعي ذلك استخدام العديد من الاختبارات والمقاييس التي منها النفسية والفسيولوجية والاجتماعية والحركية والبدنية والمهارية والخططية و الأنثروبومترية.

1-9 مستويات القياس: (الدكتور صلاح الدين محمود علام ، ص 19 ، سنة 2000)

1-9-1 مستوى القياس الاسمي:

وهو أدنى مستويات القياس ويناسب المتغيرات الكيفية أو النوعية أو الوصفية التي تتطلب تصنيف الأفراد إلى مجموعات منفصلة تبعاً لاشتراكهم في خاصية واحدة للتمييز بينهم في سمة معينة ويكون الهدف من عملية القياس فيهذه الحالة هو التصنيف الذي يعتمد الفرق في الخاصية أساسا للتصنيف والأعداد المستخدمة فيهذا المستوى من القياس تعد بمثابة رموز بسيطة تستخدم كأسماء لفئات أو مجموعات منفصلة ومتمايزة ,أو هي عبارة عن تكرار صفة معينة لمجموعة من الأفراد ومن أمثلة متغيرات هذا المستوى الجنس (ذكر , أنثى) الجنسية(عراقي, سوري, أردني ...), الديانة(مسلم , مسيحي ,....) الحالة

الاجتماعية (أعزب , متزوج , مطلق , أرمل) وغيرها من المتغيرات التي يمكن تصنيفها أسمياً, وهذه الأعداد لا يمكننا أن نجري عليها عمليات حسابية بحيث تكون ذات معنى فلا معنى أن نجمع رقم مناظر النوع معين على رقم مناظر لنوع أخر مثلا لذكور و الإناث سوى لمعرفة المجموع الكلي فقط فضلا عن عمليات الطرح والضرب و القسمة.

1-9-2 المستوى القياس الرتبي:

وفي هذا المستوى يمكن ترتيب الأفراد تبعا لخاصية أوسمة معينة تنازليا أو تصاعديا أو إعطاء رتبة مقابلة لكل نتيجة من نتائج أداء مجموعة معينة , ويتم فيه التعامل مع الرتب إحصائيا بدلا من النتائج الحقيقة , وفي هذا النوع من القياس لا يمكن معرفة الفرق بين الرتب بشكل دقيق ولا يشترط تساوي هذه الفروق , فمثلا عندما يحصل طالب في مادة الإحصاء على تقدير (امتياز) فان هنالك فرقا مع من يحصل على تقدير (جيد جدا) ولكن هذا الفرق لا يعني بالضرورة هو الفرق نفسهما بين من يحصل على تقدير (جيد جدا) و(جيد) وكذلك عندما يحصل رباع على المركز الأول ورباع أخر يحصل على المركز الثاني وأخر يحصل على المركز الثالث ليس بالضرورة أن تكون الفروق بين الأوزان الحقيقية التي حققوها متساوية فقد يكون الرباع الذي حصل على المرتبة حقق (12 كغ) في رفعة النتر والثاني حقق (115كغ) والثالث (113 كغ) نلاحظ أن الفروق بين الاوزان ليست متساوية, لكن قيمة هذه الأرقام في ترتيبها وليس في الكم, ونظراً لأن وحدات مقياس الرتب متساوية ظاهرياً وغير متساوية فعلياً اذ أن الفروق المتساوية في الرتب لا تدل على فروق متساوية في العلامات الخام ,فأننا لا نستطيع جمعها او طرحها او قسمتها أو ضربها أو استخراج متوسطها وانحرافها المعياري لذا لامعنى للعمليات الحسابية, ولكن يمكن حساب معامل ارتباط الرتب والوسائل الاحصائية التي تعتمد في حسابها على الرتب وليس الدرجات الحقيقية.

1-9-3 مستوى القياس الفاصل:

هذا المستوى من القياس يتعلق بتحديد مقدار الفرق بين شيئين إذ إننا نستطيع ان نقدر المسافة أو نحدد مدى البعد الذي يفصل بين فردين أو شيئين بعضهما عن البعض في الظاهرة التي نحاول قياسها شريطة ان تكون هذه المسافات متساوية ويمكن فيه إجراء العمليات الحسابية في هذا المستوى من القياس إذ لا تفقد القيم خصائصها لاسيما عند الجمع والطرح ولا وجود فيه للصفر الحقيقي إذ ان الصفر فيه لا يدل على انعدام الخاصية بل يدل على قيمة أو نسبة معينة مثل درجات الحرارة (2- ,1- , صفر, 1, 2) درجة مئوية , إذ أن الصفر هنا يمثل درجة حرارة معينة ولا يعني عدم وجود درجة حرارة ,كذلك فان

الفروق في هذا المستوى من القياس غير متساوية فعندما نقول ان الفرق بين درجة الحرارة (20) و درجة الحرارة (40) هو (20) درجة فان هذا الفرق لا يساوي الفرق بين درجة الحرارة (60) و(80) على الرغم من تساويهما نظريا لان كمية الحرارة تختلف في المستويين .

1-9-4 مستوى القياس النسبي:

تعد مقاييس النسبة أعلى مستويات القياس إذ أن لها وحدة عامة للقياس بين كل درجة وأخرى وتتميز بوجود نقطة صفر حقيقي ويمكن فيه استخدام كل العمليات الحسابية (الجمع,الضرب,الطرح,القسمة) وكذلك العمليات الرياضية المعقدة والمركبة ومن الأمثلة الواضحة لهذا النوع من المقاييس مقاييس الوزن والطول فالفرد الذي يبلغ وزنه (100) كغم يعد ضعف وزن الفرد الذي يبلغ وزنه (50) كغم و الشخص الذي يبلغ طوله (182) سم ضعف طول الشخص الذي يبلغ طوله (91)سم وكذلك عند قياس سرعة الاستجابة الحركية للاعبين وحصول احدهم على زمن(0.6) ثانية ولاعب آخر حصل على زمن قدره(0.3) ثانية فإننا نستطيع التعرف على سرعة استجابة اللاعب الأول بالنسبة إلى سرعة استجابة اللاعب الثاني.

1-14 الاختبارات النفسية :

1-14-1 تعريف الاختبار النفسي :

هو مقياس في علم النفس و هو عبارة عن مجموعة منظمه من المثيرات أعدت لتقيس بطريقة كمية او كيفية ، بعض العمليات العقلية أو سمات معينة في دراسة الشخصية .

1-14-2 أهمية الاختبارات النفسية: (ليلة السيد فرحات ، سنة 2001)

تشكل أدوات أساسية في عملية الفحص النفسي .

-تستخدم للتشخيص والتنبؤ

-تستخدم للتوجيه والإرشاد

-دراسة مجال واسع من السلوك البشري والحصول على معلومات عن شخصية الفرد.

-اتخاذ قرار عما تعنيه البحوث و عن حالة الفرد .

1-14-3 استخداماتها :

- تستخدم الاختبارات بشكل حر و مقنن وعلى الأخصائي الالتزام بالتعليمات الموضوعية لتطبيق الاختبار مقنن أي هو الاختبار الذي حسبت معاملات صدقه وثباته وتحديد الوقت المناسب للإجابة عليه ويكون لعينة من السلوك

1-14-4 الهدف من استخدام الاختبار النفسي :

الحصول على معلومات هامة عن شخصية المسترشد ، قدراتها , واستعداداتها ، إمكانياتها ، واتجاهاتها ، فهذه المعلومات هي المعطيات الأساسية لبناء الاستنتاج و التشخيص النفسي.

2- الإعداد النفسي:

2-1-مفهوم الإعداد النفسي:

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

- **الشق التعليمي** : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما
- **الشق النفسي التربوي** : وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية و الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد .....الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين. (**حسين السيد أبو عبدو - 2001- ص263 .)**

2-2-أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض .....الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل

القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .

(أسامة كامل راتب - 2001- ص23.)

2-2-1-اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس , و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين ة الإداريين و أولياء الأمور.(**أسامة كامل راتب 2001 ص24.)**

2-2-2-اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط , و تركيز الانتباه ، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة .....الخ

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف

(أسامة كامل راتب 2001 – ص30.)

2-2-3-أنواع الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :
- إعداد نفسي طويل المدى
- إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية :
- إعداد نفسي عام
- إعداد نفسي خاص

2-3-1من حيث المدة :

2-3-1-1-الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة **(فيصل رشيد عياش الدلمي - 1997- ص 27)**:

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلازم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .

- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين

- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .

- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .

- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .

- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف يسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف

- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.

- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم.

- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية , الاقتصادية ، و حتى العاطفية .
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت.

2-3-1-2الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع

- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من أراء العالم النفسي الأمريكي **لازاروس** في أبحاث عن الشدة STRESSE إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له – موقف الشدة – حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي ..... الخ **(فيصل رشيد عياش الدلمي ص 28.)**

2-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

2-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل .

(محمد حسن علاوي – 2000– ص139.)

2-3-1-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول .(**محمد حسن علاوي 2000 – ص 140)**

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل و التقويم

2-3-2- من حيث النوعية:

2-3-2-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

2-3-2-1-1 تطوير العمليات النفسية للاعب :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .

2-3-2-1-2-الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه

2-3-2-1-3-تثبيت الحالة النفسية للاعب:

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

2-3-2-2-الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينا لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد

- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

2-3-2-2-1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و أهميتها على الفريق ..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.(**أسامة كامل راتب** 2003- ص133.)

2-3-2-2-2-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس.(**فيصل رشيد عياش الدلمي – ص28.**)

2-4واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .

- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.**(حسين السيد أبو عبدو ، ص 270.)**

2-5-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .

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

-الناحية البدنية

-الناحية الخططية" التكتيكية "

-الناحية المهارية" التكنيكية"

-الناحية النفسية .**(فيصل رشيد عياش الدلمي ، ص31.)**

2-6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

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

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

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

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها وبعد نهاية المباراة.(**حسين السيد أبو عبدو ، ص274.)**

2-6-1-ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

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

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

2-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

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

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل.
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها.
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.

- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية.

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

2-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:

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

2-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الأخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح مابين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.(**حسين السيد أبو بدو : ص284)**

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

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

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

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

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.(**حسين السيد أبو عبدو ، ص 186**).

3-2-1 المهارات العقلية :

تعد المهارات العقلية التي يتميز بها الإنسان من بين أهم العوامل والمحددات في عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والتي اهتم بها العاملون في المجال الرياضي لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر) بأن "المهارة العقلية ذات أهمية في أداء المهارات الرياضية، فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية والمشتتة إلى نشاط الرياضي"

فإذا استطاع الرياضي تنفيذ مهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول ، ولكنه قد لا يفضل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم ويفسد هذا التآزر والتوافق الجسمي والعضلي ولا يعززه .وتماثل عملية تطوير المهارة العقلية في الرياضيين الناشئين عملية تطوير المهارات التقنية ، ففي التطوير التقني نوضح لكل واحد منهم أكثر الأساليب كفاءة في أداء مهارة خاصة مع تقديم النصح له بشأن استخدامها ومع تحسن أداء الرياضي يتكيف هذا الأسلوب الكلاسيكي بما يتناسب مع نمط الجسم والقوة وطول الأطراف والشخصية بما يختص برياضي معين .

3-1-1-1 القدرة على التخيل :

التخيل ما هو إلا قدرة بشرية قد يختار البعض منا عدم استخدامها في حين يستغلها بعض الرياضيين ويطورونها بحيث يستفيدون من إمكانياتها بقدر الإمكان . فقبل اختراع اللغة كان التخيل هو الوسيلة الوحيدة للتفكير . ومع زيادة استخدام اللغة تناقص استخدام البشر لخاصية التخيل "التخيل هو حاسة مثل الحواس الأخرى كالسمع والرؤية والشعور غير أنها حاسة تظهر في غياب المؤثر المعتاد، فأنت لا ترى الكرة أو تسمع وقوعها فوق الأرض أو تشعر بلمسها ، حيث انك تمارس كل ذلك داخل ذهنك ، وتلك الممارسات ماهي إلا نتاج للذاكرة تم ممارستها داخليا عن طريق الاسترجاع أو اختراع الأحداث القادمة "." فالاستخدامات الأساسية لمهارة التخيل هي (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد، ص 92):

- مساعدة الرياضيين على اكتساب أو التدريب على مهارات حركية معقدة "التخيل الحركي"
- التدريب على الاستراتيجيات التي يتم إتباعها في مسابقة معينة .
- اكتساب بعض المهارات النفسية.

ويتم هذا عن طريق مساعدة الرياضيين على تنمية الوعي لديهم بأنفسهم وإدراك مشاعرها الحقيقية عند التدريب على الرياضات المختلفة ، وتنمية القوة النفسية وزيادة القدرة على التركيز ، وأيضا عن طريق مساعدتهم على تنمية الثقة بالنفس عندما يرى الرياضيون أنفسهم وقد بلغو أهدافهم .

3-1-1-2 الأعداد العقلي :

إن الإعداد العقلي من أهم المواضع الذي له علاقة بالأداء المهاري إذ إن إعداد اللاعب الجيد لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية والعقلية والنفسية والفسيولوجية والتشريحية وغيرها والتي لابد من توافرها لدى اللاعب حتى يستطيع أن يقوم بالجهد المطلوب منها على أكمل وجه ، إذ تعد عاملا حاسما في وصوله لأعلى مستوى في الأداء المهاري .

ويرى (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) بأن "الإعداد العقلي من أهم عناصر التدريب ، لتحقيق أفضل أداء رياضي حيث يتعلم الرياضي ان يتحمل ساعات التدريب الطويلة الشاقة دون ملل أو ضجر وان يتعلم كيف يتعامل مع حالات الحظ العاثر من إصابة غير متوقعه ، أو عوامل غير قابلة للتحكم فيها ذات تأثير على نشاطه الرياضي حسب برنامجه التدريبي (مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد ، ص 59) أي إن هذا الإعداد العقلي يتمكن من تجاوز تلك الهزائم والنكسات ، ومن ثم تحمل الضغوط التي ترتبت على زيادة حمل التدريب المكثف . كما يتمكن من التعامل مع وسائل الإعلام الحديثة التي لا تكف عن التدخل في خصوصيات الرياضي وما تسبب له من إزعاج وتطفل ومضايقه ألحقت ضررا بالغا بكثير من الرياضيين .

وأما (معيون ذنون حنتوش) يرى بأنه "ينبغي أن يدرك الآباء المعلمون الخاصية للنمو وان القدرة العقلية وسمات الشخصية لدى الأطفال تختلف عنها لدى الكبار ، وهم يلحقون بالطفل ضررا إذا ما توقعوا ان تكون مهاراتهم الحركية أو عملياتهم العضلية كمهارات الكبار وخصائصهم " **(معيون ذنون حنتوش ص137.)**

3-1-1-3 الثقة بالنفس :

إن الثقة بالنفس حالة شعورية يمتلكها اللاعب ترفعه نحو الأداء الجيد بقدرة وثبات عالية بعيدا عن الخوف أو التردد في الأداء. ويرى (محمد أبو علام العادل) بأنها "عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية. **(محمد أبو علام العامل 1978،ص 18 .)**

ويرى كثير من الرياضيين ان الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز وهذا الاعتقاد خاطئ ربما يؤدي إلى مزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة ، المفهوم الصحيح لها يعني توقع اللاعب الواقع بتحقيق النجاح ، فالثقة بالنفس لا تعني ماذا يأمل أن يفعل الرياضي ولكن ما الأشياء الواقعية التي يتوقع عملها وقد يكون من المناسب ان نفرق بين العمل بثقة وتوقع النتائج ، فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة، في حين إن الثقة بالنفس هي شعور اللاعب أن

أداءه سيكون جيدا بصرف النظر عن النتائج حتى ان كان المنافس متفوقا عليه، ويعرف (أسامة كامل راتب)

الثقة بالنفس بأنها "درجة تأكد أو اعتقاد اللاعب بقدراته على تحقيق النجاح.(**أسامة كامل راتب 1990، ص345)**

وأما (ثامر محسن) فيعرفها بأنها "شعور اللاعب بأنه قادر على القيام بعمل معين بنجاح.(**ثامر محسن بغداد ، 1990.)**

فالثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الرياضي بفعل معرفة النواحي الفنية و الخططية بفاعلية كفاءته البدنية وخبرته وممارسة الرياضة بشكل مستمر .

3-1-1-4 التعامل مع القلق :

القلق من الظواهر النفسية التي يجب ان يركز كل مدرب على معرفة مدى وجودها لدى لاعبيه ، لأنه يؤدي دور في التأثير على أداء اللاعبين إذ إن الانفعالات النفسية قد تؤدي إلى نقص الجرأة والإقدام والفشل في أداء المهارات الحركية والتي تؤدي بالفرد إلى الاختلال في توافقه العضلي العصبي مما يؤثر بدرجة ملحوظة على مستوى أدائه المهاري .

والقلق كما يعرفه (محمد حسن علاوي) "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كشيء ينبعث من داخله "**(محمد حسن علاوي 1998 ،ص 379.)**

وأما (مصطفى عبدالسلام) ويعرفه بأنه "عبارة عن مشاعر وأحاسيس غريبة ومؤلمة تنتج عن سوء تكيف وعدم انسجام وتوافق وتطرأ هذه المشاعر على المرء حينما لا يستطيع التوفيق بين دوافعه وحاجاته الأساسية من جهة وبين الواقع الذي يعيشه من جهة أخرى "(**مصطفى عبد 1985، ص150.)** .إذن فالقلق هو عبارة عن عملية اضطراب تصيب الفرد مؤدية إلى حدوث تغيرات فسيولوجية ونفسية تؤثر في سلوك وقدرة الفرد على الأداء أو القيام بالعمل المطلوب بصورة غير طبيعية ويكون القلق أما مؤقتا أو مستمرا وهذا ما يؤكد (أسامة كامل راتب) بقوله ان "حالة القلق صفة مؤقتة تتغير من وقت لأخر وهي تعبر عن درجة القلق التي يشعر بها الفرد في وقت معين "قلق المنافسة هي "الميل لإدراك مواقف المنافسة كمهدد والاستجابة لهذه المواقف بحالة القلق".

3-1-1-5 القدرة على التركيز:

إن التركيز اصطلاح يشاربه إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينه أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية عليه أو تتجه صوبه ، وتلعب صفة التركيز دورا مهما في المجال الرياضي إذ إنها احد العوامل المهمة في مستوى الأداء المهاري ، وتعد من الاستعدادات العقلية التي تلعب دورا كبيرا في وصول الفرد إلى أعلى مستوى ممكن علما بان تطور الحركات المختلفة مقترن بقابلية الفرد على تركيز الانتباه . ويعرف (مصطفى حسين باهي وسمير عبدالقادر) التركيز بأنها "حالة من حالات الاستعداد الرياضي ، فيجب ان يكون الرياضي قادرا على طرد كل ما يشتت الانتباه وان يركز على أساسيات الأداء المطلوبة منه(**مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد : ص 139.**) وهذه هي اللحظات الحرجة في الأداء التي يلزم عندها ان يكون الرياضي قادرا على ان يركز على المفاتيح الضرورية للتنفيذ الناجح للمهارة ، والتركيز مهارة من المهارات العقلية التي يجيدها البعض إجادة تامة والبعض الأخر يحتاج إلى التدريب عليها ولكن النجاح في هذا المجال لا يتم إلا على أساس منظم، ويصنف التركيز إلى تركيز الانتباه الضيق وتركيز الانتباه الواسع وتختلف درجة أهمية هذين النوعين تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي ، وعلى سبيل المثال فان تركيز الانتباه ذات المجال الضيق يعني ان يكون الرياضي يقضا أو واعيا بشيء واحد أو منطقة صغيرة نسبيا ، ويتضح ذلك في رياضات الرماية ،أو عند أداء الرمية الحرة أو التصويب في كرة السلة ، أما تركيز الانتباه ذات المجال الواسع فانه يناسب اغلب الألعاب الجماعية ، حيث المطلوب ان يكون اللاعب يقضا وواعيا بتحركات المنافسين وفي نفس الوقت تابعا لتحركات زملائه "كذلك يجب ان يتميز بمقدرة على تحويل الانتباه في المجال الواسع إلى المجال الضيق ثم العودة مرة أخرى إلى المجال الواسع .الأمر الذي يوضح أهمية أن يتعلم لاعبو رياضات الفريق القدرة على التكيف وتغير مجال تركيز انتباههم(**أسامة كامل راتب : ص362.**)

3-1-1-6 القدرة على الاسترخاء :

إن تعلم المهارات المختلفة يتعزز عندما يكون المتعلم في حالة استرخاء كان ، أو إذا كان هناك تناوب بين التعلم والاسترخاء ، وهذه حقيقة سواء بالتعلم الأكاديمي أو بالتدريس الرياضي ،"إذ يلاحظ إن الكثير من الرياضين يفشلون في تحقيق أفضل مستويات أدائهم بسبب التوتر لعصبي والقلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً ان يحصل التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارات فقط"(Will ams,s.m,applied sport psychology personal growth to peak 1993 ,p65.)

ويرى الباحثان بان الاسترخاء يساعد في وصول اللاعب إلى غياب التوتر والاستثارة وعندما يكون التعلم في حالة الاسترخاء يسهل إيصال الشرارات والأيعازات من خلال السيالات إلى الأعصاب الحركية وان هذه العملية تتبين بعد الاستيقاظ وأداء المهارة في التكرارات الأولية .

ولأهمية الاسترخاء يذكر "بان يستوجب أثناء عملية التعليم ان يحتوي التدريب على مهارات الاسترخاء وبشكل منظم مثل أي مهارات الاسترخاء فعليه أن يبدأ وحدته التدريبية بأوقات استرخاء قصيرة للتخلص من الاستثارة الزائدة في الدفاع "(coaches guide to sport .r ,M artens p45 1987, psychology). و"ان مهارة الاسترخاء جزءا مهما من المهارات العقلية ، ويحدد بان قبل أداء أي تمرين للتصور الذهني يجب ان يكون الرياضي بحالة استرخاء تام ، لكن ليس بشكل كلي لكي لا يحسب بأنه نائم " من هذا يرى الباحثان بان عند استخدام أي نوع من الاسترخاء على المدرب أو المعلم أن يكون ملما في ونوع الاسترخاء الذي يستخدمه .

3-1-1-7 الدافعية :

تتميز الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي بتعددها لتعدد المجالات المختلفة لأنواع الأنشطة الرياضية ونظرا لتعدد الأهداف التي يمكن تحقيقها عن طريق ممارسة النشاط الرياضي سواء بصورة مباشرة أو غير مباشرة .ويعرف (محمد حسن علاوي) الدافعية بأنها "هو حالة من التوتر الداخلي تعمل على إثارة السلوك وتوجيهه ، كما ينظر إليها على انه حالة أو قوى داخلية تسهم في تحريك السلوك وتوجيهه لتحقيق هدف معين "(**محمد حسن علاوي ، ص212 .**)وإنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي . ويتم ذلك عن طريق اختبار الاستجابة المفيدة له وظيفيا في عملية تكيفيه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين .أما (أسامة كامل راتب) يعرف الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة بأنه "اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب أو المنافسة "(**أسامة كامل راتب 1997 ، ص139 .**).في حين يرى(معيون ذنون حنتوش) "الدافعية النفسية للرياضي هي فعل منظم ومستمر للحصول على الفوز والصحة البدنية "(**معيون ذنون حنتوش ، ص21**).وهناك من يرى بأن "الدافع يشتمل على جميع العوامل التي تسبب فعالية أو سلوكا " (**كامل طه الويس ، ص51 .**)وهذا التحديد يشمل النشاط الرياضي كذلك.

3-1-2 التحمل النفسي Psychological Tolerance

معنى التحمل لغوياً تحمّل الأمر: احتملهُ، وتَحمَّلَ الرجل: تَجَلَدَ. احتملا لأمر: صَبرَ عليه (**المنجد في اللغة والإعلام: 1986ص 156.**)

أما التعريفات النظرية للتحمل النفسي فهو ما ذكره (بهاء مرقس) عن (كود) بأنه "استعداد أو قدرة الفرد على تحمل ما لا يرغب من المواقف والأحداث، أو إبدائه لأراء أو قيامه بمواقف لا يكون متعاطفاً معها على نحوٍ تام"(بهاء متي روفائيل مرقس: التحمل النفسي لدى المراهقين وعلاقته بالعمر والجنس والترتيب الولادي , 2003, ص22.) وكذلك هو" القدرة على تحمل الألم والصعوبة والضغط دون عواقب تكيفيه سيئة وهو استعداد عقلي لمواجهة معتقدات وأفكار وعادات تختلف أو تتناقض مع معتقدات هذا الشخص , وهو مصطلح يصف مواقف سلوكيات الفرد تجاه المواقف الغامضة أو المحبطة والتي لا تتفق مع وجهة نظره دون إظهار العداء أو الشكوى أو التذمر".(**معيون ذنون حنتوش: ص22**) وهو أيضا " قدرة الفرد على تحمل الاختلاف في الأفكار والمعتقدات والسلوك بين الناس"(**كامل طه الويس, ص23.**)

3-1-2-1 نظرية فرويد والتحليل النفسي(تحمل ألانا)

يميل فرويد إلى التقسيم الهرمي، ويقسم الشخصية إلى ثلاثة أنظمة (ألهو، ألانا، الأنا الأعلى) تكُون معا الجهاز النفسي، وهذه الانسقة أو الأنظمة منفصلة ومتصلة في آن واحد ويؤكد فرويد على الجزء المنظم للشخصية الأنا (Ego)من خلال هذا الجزء يقدم تحليلاً لمفهوم التحمل النفسي أي تحمل الأنا، تحمل الذات ويرى فرويد "إن اضطراب الصحة النفسية ونشوء العُصاب (Neurosis) يحدث بسبب الصراع بين نظم الشخصية ومكوناتها الثلاث بسبب ضعف تحمل (الأنا) Ego وعدم قدرته على التوفيق أو الوصول إلى حل للصراع الذي يحدث بين هذه النظم ومطالب الواقع إن فشل (الأنا) وعدم قدرته على التوفيق أو حل الصراع الذي يحدث بين نظم الشخصية من شأنه أن يهدد الأمن النفسي للفرد لذا يلجأ (الأنا) إلى الوسائل الدفاعية(Defense Mechanismy) في محاولة لتقليل الخطر وخفض التوتر والإحباط وزيادة تحمل الأنا، ويعتقد فرويد إن تجنب الألم وابتغاء اللذة دافع أساسي يوجه سلوك الفرد، وفي الوقت نفسه يشعر كل فرد بتهديد أمنه النفسي، وتأتي مصادر هذا التهديد من ألهو و الأنا الأعلى، على (الأنا) إن يتحملهم ويوفق بينهم، لذلك يصبح (الأنا) مركزا للصراع فيشعر بالقلق والإحباط ولكي يقوم (الأنا) بحماية نفسه ضد تهديدات وضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى)يلجأ إلى العمليات الدفاعية ليبعد عنه القلق والخوف، وهذه العمليات بمثابة استراتيجيات يلجأ أليها (الأنا) للدفاع ضد ضغوط (ألهو) و (الأنا الأعلى).

مبدأ الأنا الذي يسيطر على عملياته هو مبدأ الواقع، لان تعامله مع الواقع، أي يتميز بالتفكير الواقعي وحل المشكلات وهو يجهد أن يؤجل تحقيق رغبات ألهو وتحصيله للذة إلى أن يجد الموضوع المناسب للرغبة .

(الأنا) هو ملتقى مطالب (ألهو) ومطالب (الأنا الأعلى)، وله هو نفسه مطالبه، ولكي يوفق بين هذين المطلبين عليه أن يكون جهازا إداريا تنظيمياً فيدبر هذه المط–الب جميعها وينسق بينها فلا تتعارض ولا تتواجه وتحمّل الأنا فيما يخص ألهو ضروري لان الأنا تقوم بإضفاء الشرعية على مطالب ألهو فيقننها ويجعلها تسير مع المعطيات الاجتماعية بحيث يرضى عنها المجتمع وأيضا عمله ضروري فيما يتعلق بـ (الأنا الأعلى)(**فرويد، سيجموند ،1966, ص497.**).

3-1-2-2 نظرية كوباسا (قوة التحمل النفسي) Hardiness

"انبثق مفهوم قوة التحمل النفسي من كوباسا (Kopasa, 1979) وقد اعتمدت في صياغته وتحديد مكوناته على مبادئ الفلسفة الوجودية، وتنظير علماء النفس الوجوديين مثل فرانكل (Frankle) الذي مهدت أفكاره إلى العديد من البحوث والدراسات التي قامت بها كوباسا وغيرها من الباحثين، وتعني الوجودية محاولات الشخص ليحس بوجوده، من خلال إيجاد معنى لهذا الوجود، ثم يتولى مسؤولية أعماله الخاصة، كلما حاول أن يعيش طبقا لقيمه ومبادئه "(**بهاء متي روفائيل مرقسص29**).

"ويرى فرانكل أن الأفراد الذين يتمكنون من مواجهة أحداث الحياة الضاغطة وتحديها وتحويلها إلى منفعتهم الخاصة هم الذين يتمسكون بإرادة الحياة، ويجعلون لحياتهم هدفا ومعنى والذي لا يستطيع أن يجعل لحياته هدفاً ومعنى فانه سيعيش خبرة الإحباط الوجودي (Existential Frustration) التي تعد من وجهة نظر فرانكل المصدر الرئيسي للسلوك الشاذ.

ولغرض التعامل مع الإحباط الوجودي هذا، ابتكر فرانك لإستراتيجية علاجية أطلق عليها علاج الفكر (Logo therapy) وتعتمد على دور المعالج النفسي في مواجهة المريض لمسؤولياته تجاه وجوده ومساعدته على متابعة تحقيق القيم المتأصلة في الحياة"(**فرويد، سيجموند ص 30.**).

4 – الدراسات السابقة والمشابهة :

4-1 دراسة احمد صبحي سالم بعنوان " تأثير التدريب العقلي غلى بعض المهارات الحركية لناشئي تنس الطاولة "بهدف معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي غلى تطوير بعض المهارات العقلية لدى ناشئي تنس الطاولة وكذا الاستدلال بالنشاط الكهربائي للمخ كمؤشر لتقييم المهارات العقلية قيد البحث وقد تطرق الباحث إلى التساؤلات التالية :

– هل يساهم التصور العقلي في الرفع من المستوى الحركي لناشئي التنس

– هل يساهم الاسترخاء العقلي والعضلي في الرفع من المستوى الحركي لناشئ تنس الطاولة

– هل يساهم الانتباه العقلي في الرفع من المستوى الحركي لناشئ تنس الطاولة

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمدة اثني عشر أسبوع بواقع أربع وحدات في الأسبوع وأسفرت النتائج على :

– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين البعدي والقبلي في المهارات النفسية

– وجود فروق ذات دلالة معنوية بين القياسين في المهارات الحركية

– ايجابية التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات الحركية

4-2 در0اسة " محمد عمرو مطاوع " تحت عنوان تأثير التدريب العقلي

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مدى فاعلية برنامج التدريب العقلي وتطوير التصور العقلي، الاسترخاء ، الانتباه ، التركيز ، وقد وضع الباحث هذه التساؤلات

– هل التصور العقلي يساهم في تطوير أداء التسديد في كرة القدم

– هل الاسترخاء يساهم في تطوير أداء التسديد في كرة القدم

– هل يساهم تركيز الانتباه في تطوير التسديد في كرة القدم

استخدم الباحث المنهج التجريبي لمجموعتين ، تجريبية و ضابطة بلغ حجم العينة ثلاثون طالب أعمارهم خمسة وعشرون سنة وأسفرت النتائج أن التدريب العقلي المصاحب للأداء المهاري له تأثير ايجابي في تطوير مستوى المهارة أفضل من التدريب المهاري التدريب العقلي ذو فعالية في تنمية المهارات العقلية /القدرة على الاسترخاء /التصور العقلي/التحكم في تركيز الانتباه/

4-3 بعنوان انعكاسات الإعداد النفسي للاعبين ظهور السلوك العدواني لثناء المنافسة الرياضية

وكان هدف هذه الدراسة هو الوقوف على آراء المدربين بخصوص ظاهرة العنف لدى لاعبي كرة القدم

ونظرا لمتطلبات موضوع البحث فقد تطلب إجراء المنهج الوصفي التحليلي ودعم ذلك بمعطيات إحصائية حيث اعتمدت الدراسة على استمارة الاستبيان الموجه للاعبين الأكابر من اختيار فبلي يقاس بها العدوان الرياضي وضمت العينة ثمانين لاعبا لكرة القدم صنف أكابر .

وكانت نتائج الدراسة كالتالي :

تبين أن هناك نقص وضعف في جانب الإعداد النفسي أو الحالة النفسية للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية والمتمثلة في سيمات الحاجة للإنجاز الرياضي والثقة بالنفس والتصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات وكذلك الضعف في سمة ضبط النفس لديهم وفي عدم تحكمهم في انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف وعدم تنفيذهم لتعليمات المدرب واحترامه ، وكذلك أدى إلى ظهور سلوكيات وتصرفات رياضية غير مرغوب فيها تنعكس في شكل سلوك عدواني وعنف مع اللاعبين الآخرين أثناء المنافسة الرياضية أو أوقات التدريب .

4 – 4 دراسة (طبيل،2005)" بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي وعلاقته بالذكاء للاعبي –1– 2–2 ، الدرجة الممتازة بكرة القدم ".

هدفت الدارسة إلى إعداد مقياس لقياس التصرف الخططي، والتعرف على العلاقة بين مستوى الذكاء والتصرف الخططي، واستخدم الباحث المنهج الوصفي بالطريقة المسحية اشتمل مجتمع البحث على لاعبي أندية(2005) ، والبالغ عددهم (202 – الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق للموسم الكروي (2004) لاعبا، إذ كان المجموع الكلي لأفراد العينة (43) لاعبا، وقدا ستخدم الباحث : الاستبيان والمقابلة الشخصية والتحليل ومقياس التصرف الخططي الذي أعدها الباحث كوسائل لجمع البيانات، واستخدام الباحث الوسائل الإحصائية المناسبة توصل إلى النتائج الآتية:

– بناء اختبار التفكير الخططي في الثلث الهجومي للاعبي أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم في المنطقة الشمالية من العراق .

– وجود علاقة معنوية ايجابية بين مستوى التفكير الخططي الهجومي مع متغير الذكاء لدى لاعبي كرة القدم .

التعليق على الدراسات :

ولقد استفدنا من هذه الدراسات عن معرفة بعض العراقيل التي واجهها الباحثين واخذ العبرة من الأخطاء التي وقع فيها وقد ساعدتنا أيضا على ضبط فرضيات الدراسة ومتغيراتها ولكذا تحديد المنهج والأساليب

الإحصائية وكذلك دراسة جانب غير مدروس في هذه الدراسات ويرجع ذلك إلى التشابه الحاصل بين دراستنا وهذه الدراسات .

الفصل الثاني

الاطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة :

1- **القياسات النفسية :**

1-1 لغة : هو مصدر لـ (قاس) كالقيس ولكنه اكثر دورانا على الالسنة منه وقد استعمل في اللغة في معان متعددة منها التقدير التسوية .

2-1 اصطلاحا: القياس عملية تكميم النوع (أي تحويل النوع أو السمة آو الخصائص إلى قيمة عددية) نسبة إلى معايير محددة .

3-1 المفهوم الاجرائي : هو دراسة العلاقات بين المثير والاستجابات او بين الاستجابات والاستجابات الاخرى بشرط ان تكون هذه المثيرات والاستجابات قابلة للملاحظة والقياس ، ويحتوي علم النفس بصفة خاصة على الكثير من المفاهيم المجردة غير قابلة للملاحظة المباشرة ، وفي حالة التعامل معها لابد من استخدام المفاهيم الاجرائية الدالة عليه والذي يعني بالضرورة وصف الشيء او الموضوع او الخاصية وصفا اجرائيا من خلال بيان المواقف السلوكية التي يظهر عليها

2- **الاعداد النفسي :**

1-2 لغة :اعد)جهز) اعداد اي اعد الشيء أنشئه(راتب احمد : 2002 ، ص 252).

2-2 اصطلاحا : عملية نفسية مركبة يدخل فيها الادراك المعرفي والجوانب الارادية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها الى ابراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفريق وتتضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيقا لهدف من المباراة والقدرة على توجيه السلوك خلال الصراع التنافسي فيا لمباراة .

(محمد حسن علاوي : 1985 ، ص 26).

اجرائي : الاعداد النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي للوصول الى مستوى عالي من الاداء الرياضي والاستقرار والاستعداد للمنافسة .

3- **المهارات العقلية :**

3-1 لغة : المهارة ، الحذق في الشيء ، ويقال مهرت بهذا الأمر ، اي صرت به حاذقا.

3-2 اصطلاحا : تعرف بانها عملية تنظيم سلسة تكيف العمليات المعرفية وتطويرها من خلال التدرب عليها بهدف الحصول على النتائج المثلى .

3-3 الاجرائي: هي عملية تعلم وتدريب المهارات الحركية والعقلية معا, لغرض دراسة ومعرفة الفروق الفردية بين الأشخاص للاستقلال الجيد في المنافسة.

الإشكالية:

تعد القياسات النفسية من الأمور النفسية التي تلعب دورا هاما في عملية التعلم المهاري وتطبيق خطط اللعب أثناء المباريات كما أنها تعتبر العامل الحاسم في الكثير من حالات اللعب إثناء المباريات وتأثيرها على الإعداد النفسي والمهارات العقلية .

ومن خلال خبرة الباحثان وعملهما في مجال لعبة كرة القدم فقد لاحظنا أن عملية الاهتمام بالقياسات النفسية وما تتضمنه من إبعاد مثل القدرة على التخيل والإعداد العقلي والثقة بالنفس والتعامل مع القلق وغيرها من المهارات العقلية وكذلك نوع علاقتها بالتحمل النفسي لم يتم إعطاءها الاهتمام الكافي من المدربين والمسؤولين عن العملية التدريبية على الرغم من تأثيرها على قدرة اللاعب على الأداء الأمثل في حال العمل بها، وهذا يعود في كثير من الأحيان إلى افتقار المناهج التدريبية التي يضعها المدربون إلى الجزء الخاص بالإعداد النفسي ، وهذا هو مكمن المشكلة لذا فقد ارتأينا لدراسة القياسات النفسية للاعبي كرة القدم والعلاقة مع التحمل النفسي لغرض تقييم مستوى اللاعبين نفسياً وهل أن المدربين يهتمون أو يعطون هذا الجانب أهمية خاصة أم لا ولما لها من علاقة بعملية أداء لاعبي كرة القدم .

ومن خلال هذا المنطلق نستطيع القول أن هناك مشكلة نحن بصدد طرحها والتي تكون على شكل التساؤل الآتي:

هل للقياس النفسي دور في تحسين مستوى الإعداد النفسي وكذا تطوير المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم؟

ومنه تأتي التساؤلات الجزئية التالية :

- هل النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدي بالمدربين الى عدم ادماج التحضير النفسي ؟
- هل الانخفاض في المستوى النفسي راجع الى نقص اهتما م المدربين بتدريب و تنمية المهارات العقلية ؟
- هل القياسات النفسية تعتبر مؤشر و مرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسي ؟

الفرضية العامة :

- **للقياس النفسي دور في تحسين مستوى الاعداد النفسي وكذا تطوير المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم**

الفرضيات الفرعية:

- النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالقياسات النفسية أدى بالمدربين إلى عدم إدماج التحضير النفسي .
- انخفاض المستوى النفسي راجع إلى نقص اهتمام المدربين بتدريب وتنمية المهارات العقلية .
- القياسات النفسية تعتبر مؤشر و مرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية .

أهداف الدراسة:

- معرفة الدور الذي يلعبه القياس النفسي في إعداد لاعبي كرة القدم للمنافسة الرسمية.
- معرفة الدور الذي يلعبه الإعداد النفسي طويل المدى في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم .
- معرفة دور الأخصائي النفساني في إعداد لاعبي كرة القدم قصد تحقيق النتائج .

أهمية الدراسة :

- إبراز العلاقة الموجودة بين القياس النفسي والإعداد النفسي الجيد لدى لاعبي كرة القدم .
- إبراز الدور الكبير للأخصائي النفسي الرياضي في التحضير اللاعبين نفسيا .

تبيين مدى اهتمام المدربين بالجوانب الفنية والبدنية و الخططية وإهمالهم الإعداد النفسي .

- الاهتمام بمجال علم النفس الرياضي لما له أهمية في مجال التدريب والتحضير والأداء الرياضي
- الاهتمام بالجانب النفسي للرياضي لان له علاقة كبيرة بمستوى الانجاز .

الفصل الثالث

الاجراءات الميدانية للدراسة

الدراسة الاستطلاعية :

الهدف من الدراسة الاستطلاعيّة هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا.

قمنا بزيارة ميدانية لمدربي القسم الجهوي الاول والثاني لرابطة باتنة ، وقد تعرفنا على وجهة نظر المدربين للقياسات النفسية و مدى تحقيقها لنتائج ايجابية في التحضير النفسي وكذا المهارات العقلية على حسب الجوانب الاخرى .

اما الجانب النظري فقمنا بالاطلاع على بعض المذكرات التي تناولت موضوع دور القياسات النفسية والاعداد النفسي للمهارات العقلية .

مجالات البحث:

المجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه الفرق التي تنشط في القسم الجهوي الأول و الثاني لرابطة باتنة :

المجال الزماني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر مارس ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من بداية شهر مارس إلى غاية 15 ماي .

المنهج المستخدم :

يعرف المنهج انه:" مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".

و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي التحليلي و يعرف على انه:" المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفيّة تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع "

مجتمع وعينة الدراسة :

باعتبار العينة جزء مهم في أي دراسة نجد ان مفهومها هي مجتمع الدراسة الذي جمعنا منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزء مهم من الكل بمعنى انه نأخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة

للمجتمع الذي تجرى عليه الدراسة ، وقد اخترنا عينة قدرت بـ 25 مدرب من اصل 30 مدرب أي بنسبة تقدر بـ 83,33 % من المجتمع الاصلي ، حيث :

30 ⟶ % 100

25 ⟶ س

س = (ك/ ن) 100 . مقدم عبد الحفيظ 1993 ، ص 6

ضبط متغيرات الدراسة :

– **المتغير المستقل** : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو" الدور النفسي".

– **المتغير التابع** : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع" اللاعبين"

أدوات جمع البيانات :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 18 سؤال موجهة للمدربين .

ويعرف الاستبيان على انه:" مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها "(محمد حسن علاوي اسامة كامل راتب: نفس المرجع – ص146.)

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

– **الاستبيان المغلق** : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

– **الاستبيان النصف مفتوح** : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص

– **أداة الإحصاء المستعملة** : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 30 مدرب وضعنا النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلتها كالتالي :

النسبة المئوية = (عدد الإجابات ×100)\عدد أفراد العينة .

الخصائص السيكومترية للأداة :

صدق الأداة :

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه .(فاطمة عوض صابر – ميرفت على خفاجة ، أسس البحث العلمي– مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية – مصر – ط1– 2002– ص 167)

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

اجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بعد اكمالنا للجانب النظري توجهنا للجانب التطبيقي الذي قمنا فيه بضبط الاستبيان الخاص بالمدربين الذين ينشطون في القسم الجهوي الاول والثاني لرابطة باتنة الجهوية حيث قمنا بتوزيع 25 استمارة استبيان عليهم ابتداءا من شهر مارس 2017 والتي قمنا بجمعها يوم 20 مارس2017 لأخذ ومعرفة رايهم حول دور القياسات النفسية في الاعداد النفسي للمهارات العقلية للاعبين .

الفصل الرابع

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

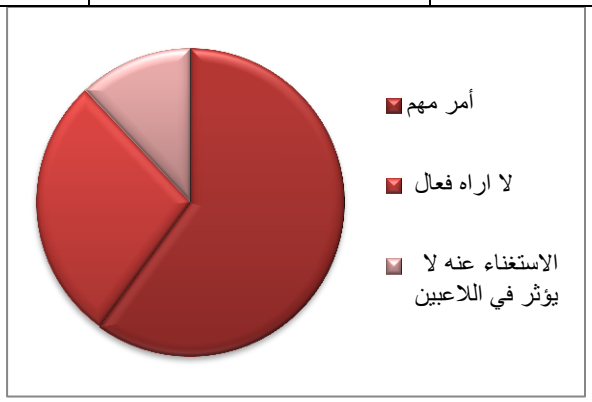
تحليل الاستمارة :

المحور الاول : هل النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدي بالمدربين الى عدم ادماج التحضير النفسي ؟

س 1 : التحضير النفسي للاعبين بالنسبة لك هو ؟

الغرض من السؤال : معرفة اهمية التحضير النفسي للاعبين بالنسبة للمدربين

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
أمر مهم	15	60
لا أراه فعال	07	28
الاستغناء عنه لا يؤثر في اللاعبين	03	12



دائرة نسبية 01 تبين أهمية التحضير النفسي للاعبين بالنسبة للمدربين

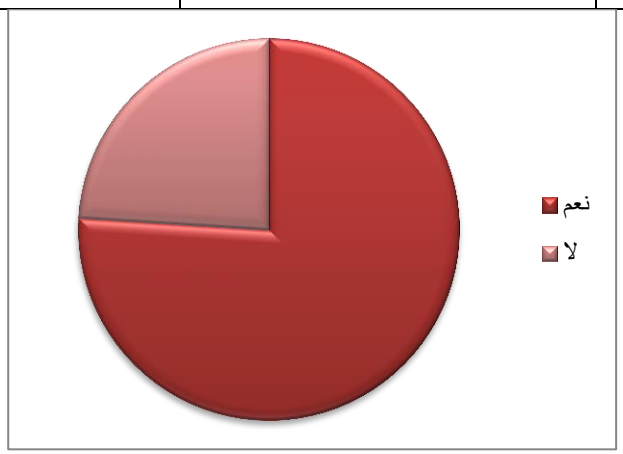
تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 01: نلاحظ ان 15 مدرب أي بنسبة 60 % من العينة يؤكدون أن التحضير النفسي للاعبين امر مهم و هذا دليل على اهميته و دوره الفعال على اللاعبين ، كما نجد 07 مدربين أي بنسبة 28 % من العينة لا يرون التحضير النفسي امر فعال بالنسبة لهم ، اما باقي العينة المتمثلة في 3 مدربين اي بنسبة 12 % يرون ان التحضير النفسي لا يؤثر على اللعبين في حالة الاستغناء عليه و هذا يعود الى تجربة المدربين مع اللاعبين بعد تطبيق التحضير النفسي عليهم

س 2 : هل انت مع فكرة ادماج التحضير النفسي ضمن البرامج التدريبية داخل الفرق الرياضية ؟

الغرض من السؤال : معرفة راي المدربين لفكرة ادماج التحضير النفسي للاعبين ضمن برامجهم التدريبية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	19	76
لا	06	24



دائرة نسبية02 تبين رأي المدربين في فكرة إدماج التحضير النفسي للاعبين ضمن برامجهم التدريبية

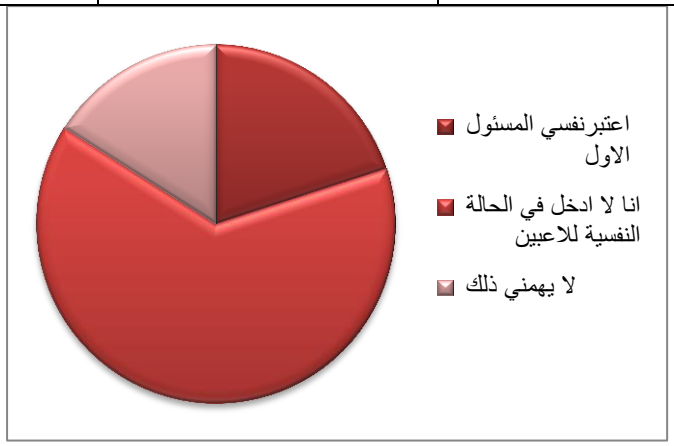
تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم 02: نلاحظ ان 19 مدرب اي بنسبة 76 % من العينة مع فكرة ادماج التحضير النفسي ضمن البرنامج التدريبي داخل الفريق الرياضي ، وهذا راجع الى ما رآه المدربين في ان هناك تأثير ايجابي للتحضير النفسي للاعبين خلال المباريات ، اما باقي العينة و التي تمثل نسبة 24 % ضد فكرة ادماج التحضير النفسي ضمن البرنامج و هذا راجع الى تسببه في حدوث الارباك داخل نفسية اللاعبين

س 3 : بصفتك مدرب للفريق هل تعتبر نفسك مسؤولا عن الحالة النفسية للاعبين و توجه لهم ارشادات نفسية تؤثر على حالتهم ايجابا وسلبا ؟

الغرض من السؤال : معرفة ان كان المدرب مسؤول عن الحالة النفسية للاعبين وتوجيه لهم ارشادات نفسية .

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
اعتبر نفسي المسئول الأول	05	20
انا لا دخل لي في الحالة النفسية للاعبين	16	64
لا يهمني ذلك	04	16



دائرة نسبية 03 تبين أن كان المدرب مسئول على الحالة النفسية للاعبين و توجيه الارشادات لهم

تحليل نتائج الجدول :

من خلال نتائج الجدول رقم 03 نلاحظ ان 5 مدربين فقط يعتبرون ان المدرب هو المسئول الاول على الحالة النفسية للاعبين من خلال توجيهه لبعض الارشادات النفسية التي تؤثر بالإيجاب على نفسية اللاعب ، أما بقية المدربين بنسبة 80 % فيعتبرون ان المدرب لا دخل له في الحالة النفسية للاعبين .

س 4 : هل يفتقد فريقك الى محضر نفسي خاص ؟ ولماذا ؟

الغرض من السؤال : معرفة وجود او انعدام محضر نفسي داخل الفرق الرياضية

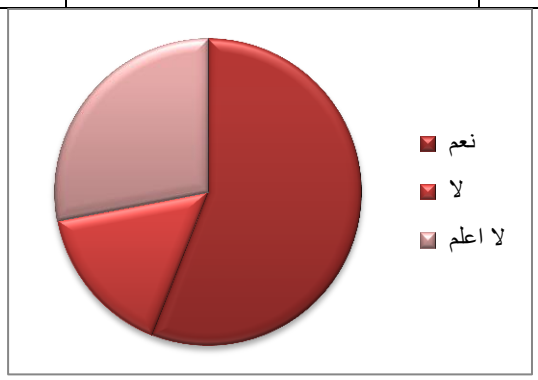
تحليل النتائج:

من خلال هذا السؤال وجد ان اغلبية الفرق تفتقد الى محضر نفسي ، وهذا راجع الى وجود مشاكل مالية وعدم وعي المسؤول بهذا النوع من التحضير وهذا حسب راي اغلبية المدربين

س 5 : هل ترى ان نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية هي السبب وراء عدم ادماج التحضير النفسي للاعبين ؟

الغرض من السؤال :معرفة اهمية وجود المعارف والمعلومات الخاصة بالقياسات النفسية في ادماج التحضير النفسي

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	14	56
لا	4	16
لا أعلم	7	28



دائرة نسبية 04 تبين اهمية وجود المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية في ادماج التحضير النفسي

تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 04 : نلاحظ ان 14 مدرب أي نسبة 56 % يرون ان نقص المعارف والمعلومات الخاصة بالقياسات النفسية سبب وراء عدم ادماج التحضير النفسي للاعبين ، وذلك لأهمية هذه القياسات في الاعداد النفسي للاعبين ، كما نجد 4 مدربين أي بنسبة 16 % يرون ان هذه المعارف لا تؤثر ايجابيا على اللاعبين اما بقية العينة المتمثلة في 7 مدربين أي بنسبة 28 % اكتفوا بالتحفظ عن الاجابة وذلك راجع الى نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية لهم .

س 6 : ما هو السبب الرئيسي الذي يجعلك تمتنع عن ادماج التحضير النفسي في برنامجك التدريبي ؟

الغرض من السؤال: توضيح السبب الرئيسي المؤدي الى عدم ادماج التحضير النفسي في البرنامج التدريبي

تحليل نتائج السؤال :

معرفة السبب الرئيسي الذي يجعل المدربين يمتنعون عن ادماج التحضير النفسي في البرامج التدريبية

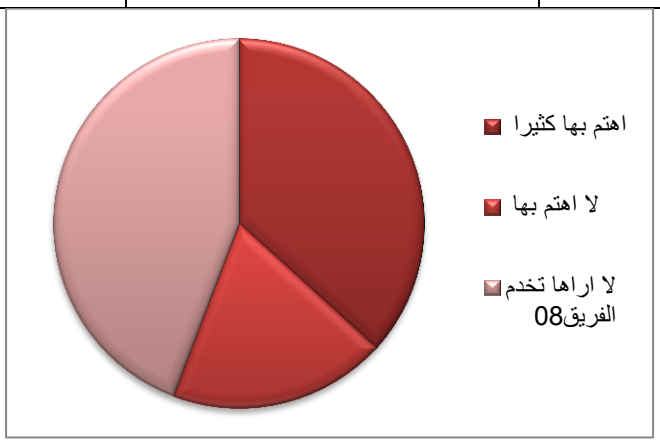
من خلال هذا السؤال نجد ان اغلبية المدربين يرون ان السبب الرئيسي في عدم ادماج التحضير النفسي هو اختلاف رغبة اللاعبين من لاعب لآخر في تقبل هذا النوع من القياسات .

المحور الثاني : هل الانخفاض في المستوى النفسي راجع الى نقص اهتمام المدربين بالتدريب وتنمية المهارات العقلية ؟

س1-باعتبارك مدرب للفريق ، هل تعطي اهمية لتدريب و تنمية المهارات العقلية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهمية تدريب وتنمية المهارات العقلية في البرامج التدريبية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
اهتم بها كثيرا	16	64
لا أهتم بها	07	28
لا اراها تخدم الفريق	02	08



دائرة نسبية 05 تبين مدى اهمية تدريب و تنمية المهارات العقلية في البرامج التدريبية

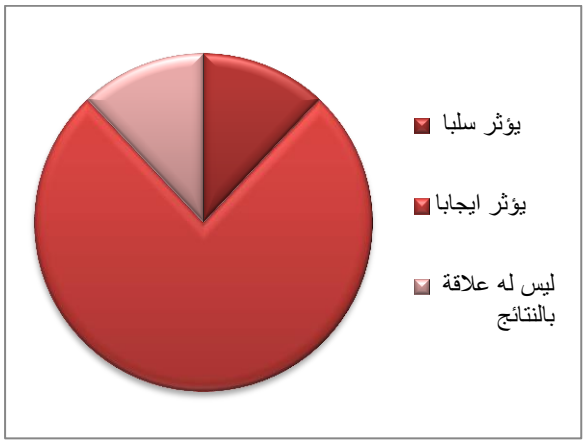
تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 05 : نلاحظ أن 16 مدرب اني نسبة 64 % يعطون اهمية كبيرة لتدريب و تنمية المهارات العقلية و يرجع ذلك الى دورها الفعال في اداء اللاعبين اثناء المباريات ، كما نجد 7 مدربين أي بنسبة 28 % لا يعطون اهمية لتنمية و تدريب المهارات العقلية و ذلك لعدم ملاحظة أي تغيير ايجابي على اداء اللاعبين اثناء المباراة ، اما باقي العينة من المدربين بنسبة 8 % يرون انا المهارات العقلية لا تخدم الفريق اثناء المباراة .

س 2 : كيف يؤثر التحضير النفسي على اللاعبين أثناء المباريات ؟

الغرض من السؤال : معرفة تأثير التحضير النفسي على اللاعبين اثناء المباريات

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
يؤثر سلبا	**03**	**12**
يؤثر ايجابا	**19**	**76**
ليس له علاقة بالنتائج	**03**	**12**



دائرة نسبية 06 تبين تأثير التحضير النفسي على اللاعبين اثناء المباريات

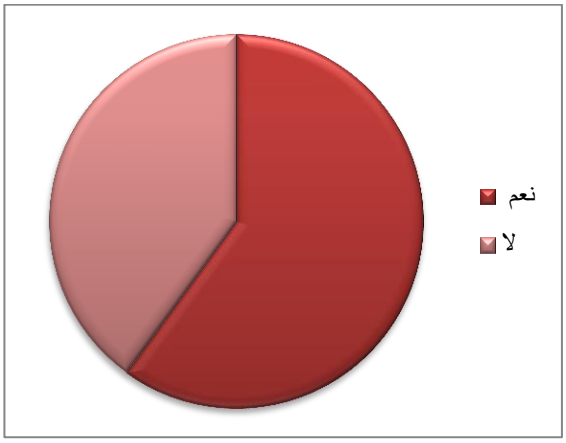
تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 06 : نلاحظ ان 19 مدرب اي نسبة 76 % يرون ان التحضير النفسي للاعبين يؤثر ايجابيا على اللاعب اثناء المباريات وهذا ما يؤكد صحة فرضية الدراسة ، اما باقي المدربين اي بنسبة 24 % يرون ان التحضير النفسي لا يكون له تأثير سلبي على اللاعبين و ليس له اي علاقة بنتائج المباريات .

س 3 : عند وضعك للخطة التدريبية هل تهتم بتخطيط القياسات النفسية في البرنامج ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام المدربين بإدماج القياسات النفسية في البرنامج التدريبي

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	**15**	**60**
لا	**10**	**40**



دائرة نسبية 07 تبين مدى اهتمام المدربين بإدماج القياسات النفسية في البرنامج التدريبي

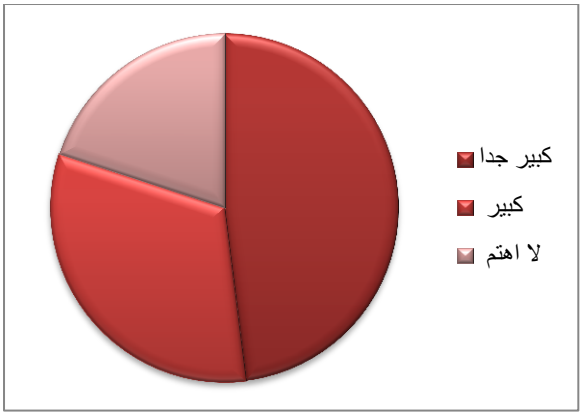
تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم 07 : نلاحظ ان 15 مدرب أي نسبة 60 % يهتمون بوضع تخطيط القياسات النفسية ضمن الخطة التدريبية ، وهذا ما يؤكد الاهمية الكبيرة للقياسات النفسية على اللاعبين ، اما بقية المدربين بنسبة 40 % لا يهتمون بوضع هذه القياسات في الخطة التدريبية ، و من خلال هذا تبين ان القياسات النفسية تؤثر ايجابيا على نتائج المباريات .

س4 : ما مدى اهتمامك بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهتمام المدرب بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
كبير جدا	**12**	**48**
كبير	**08**	**32**
لا اهتم	**05**	**20**



دائرة نسبية 08 تبين مدى اهتمام المدرب بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة

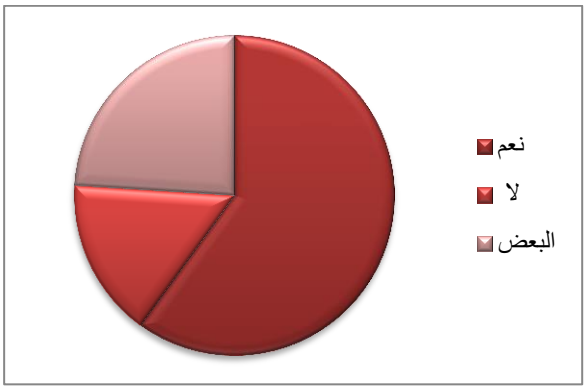
تحليل نتائج الجدول:

من خلال الجدول رقم 08 : نلاحظ ان 12 مدرب أي نسبة 48 % يهتمون بالقيام بالقياسات النفسية للاعبين قبل المباراة وذلك ما يؤكد صحة فرضيتنا التي تنص على ان القياسات النفسية لها دور كبير في التحضير النفسي للاعبين ، كما نجد نسبة 32 % من المدربين يهتمون بالقيام بهذه القياسات ، لكن ليست من الاولويات بالدرجة الكبيرة بالنسبة لهم ، اما باقي العينة المتمثلة في 5 مدربين لا يهتمون اطلاقا بالقيام بالقياسات النفسية .

س5- هل ترى أن اللاعبين يتقبلون هذا النوع من التحضير ؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تقبل اللاعبين لهذا النوع من التحضير

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	**15**	**60**
لا	**04**	**16**
البعض	**06**	**24**



دائرة نسبية 09 تبين معرفة مدى تقبل اللاعبين لهذا النوع من التدريب

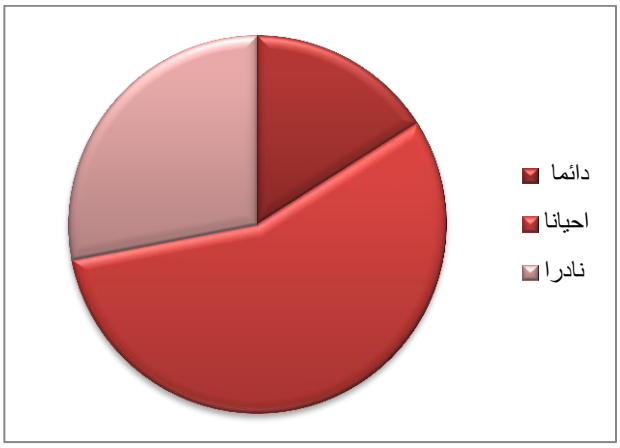
تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 09 : نلاحظ ان 15 مدرب أي بنسبة 60 % يرون ان اغلبية اللاعبين يتقبلون هذا النوع من التحضير كما نجد بالمقابل نسبة 24 % من المدربين يرون ان بعض اللاعبين يتقبلون هذا النوع من التحضير ، اما نسبة 16 % من المدربين يرون ان اللاعبين يرفضون التحضير النفسي قبل المباريات .

س 6 : هل تقوم بالإعداد النفسي للاعبين ؟

الغرض من السؤال : معرفة القيام بالإعداد النفسي للاعبين من قبل المدربين

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
دائما	**04**	**16**
احيانا	**14**	**56**
نادرا	**07**	**28**



دائرة نسبية 10 تبين مدى القيام بالإعداد النفسي للاعبين من قبل المدربين

تحليل نتائج الجدول:

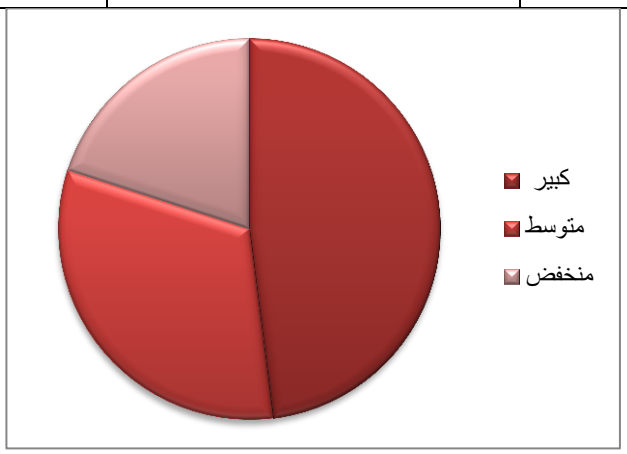
من خلال الجدول رقم 10 : نلاحظ ان 14 مدرب أي بنسبة 52 % يقومون بالإعداد النفسي للاعبين لكن احيانا فقط ، اما نسبة 28 % من المدربين نجد انهم يقومون بالإعداد النفسي للاعبين دائما ، هذا راجع الى كون الاعداد النفسي مهم بدرجة كبيرة في تحضير اللاعبين ، اما بقية المدربين بنسبة قليلة تمثل 12% لا يقومون بالإعداد النفسي الا نادرا .

المحور الثالث : هل القياسات النفسية تعتبر مؤشر ومرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية ؟

س1- الى أي مدى يرتبط التحضير النفسي بالتحضير البدني ؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين التحضير النفسي بالتحضير البدني

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
كبير	12	48
متوسط	08	32
منخفض	05	20



دائرة نسبية 11 تبين العلاقة بين التحضير النفسي بالتحضير البدني

تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 11 : نلاحظ ان 12 مدرب أي بنسبة 55 % يرون ان هناك ارتباط كبير بين التحضير النفسي و التحضير البدني و هذا راجع الى ان القيام بالتحضير النفسي في المباريات يؤثر بشكل كبير ايجابيا علة التحضير البدني ، اما بقية المدربين بنسبة 45 % يرون ان هناك ارتباط بين التحضير النفسي و التحضير البدني لكن ليس بدرجة كبيرة (منخفض) أي لا يؤثر تأثيرا ملحوظا على اداء اللاعبين

س2- كيف ينمي التحضير النفسي الجيد الجانب البدني و المهاري للاعب ؟

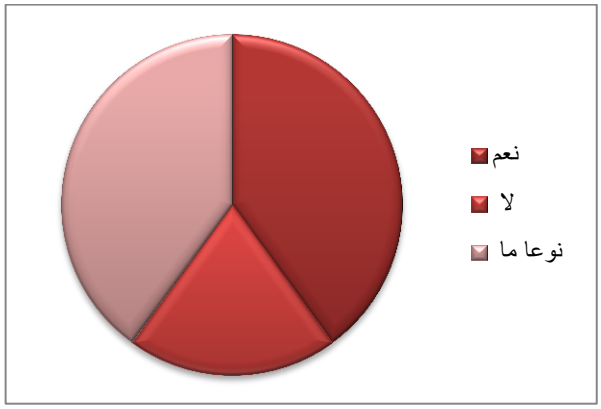
الغرض من السؤال : معرفة الدور الذي يقوم به التحضير النفسي الجيد في تنمية الجانب البدني و المهاري للاعبين

من خلال السؤال نجد ان التحضير النفسي الجيد ينمي الجانب البدني و المهاري للاعب من خلال التخطيط الجيد للتدريب .

س3- هل تعتبر القياسات النفسية مؤشر تحدد به مدى ملائمة وحداتك التدريبية النفسية ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى اهمية القياسات النفسية كمؤشر يحدد ملائمة الوحدات التدريبية النفسية

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	10	40
لا	05	20
نوعا ما	10	40



دائرة نسبية 12 تبين مدى اهمية القياسات النفسية كمؤشر يحدد ملائمة الوحدات التدريبية النفسية

تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 12 : نلاحظ ان 10 مدربين أي بنسبة 40 % يعتبرون القياسات النفسية مؤشر تحدد به مدى ملائمة الوحدات التدريبية النفسية و هذا ما اكدته نسبة 40 % من المدربين الذين كانت اجابتهم على ان القياسات تعتبر نوعا ما مؤشر لمدى ملائمة الوحدات التدريبية و هذا ما يؤكد لنا ان القياسات النفسية لا بد من وجودها في الوحدات التدريبة النفسية ، اما بقية النسبة تقدر بـ 20 % يرون انها لا تعتبر مؤشرا للوحدات التدريب

س4-انت كمدرب كيف ترى نتائج التحضير النفسي عقب كل مباراة ؟

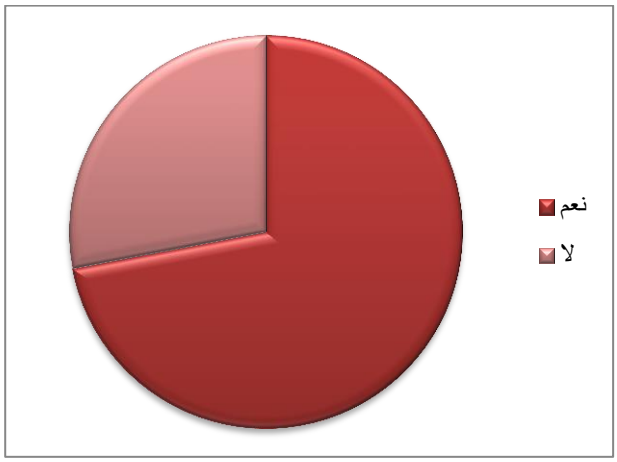
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على نتائج المباريات

من خلال هذا السؤال نجد معظم المدربين يؤكدون ان نتائج التحضير النفسي عقب كل مباراة تختلف من مباراة الى اخرى حسب مدى تطبيق التحضير النفسي قبل المباراة

س5- هل تؤمن بالقياسات النفسية في برنامجك التدريبي ؟

الغرض من السؤال: معرفة راي المدربين في وجود القياسات النفسية في البرنامج التدريبي .

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
نعم	**18**	**72**
لا	**07**	**28**



دائرة نسبية 13 تبين راي المدربين في وجود القياسات النفسية في البرنامج التدريبي

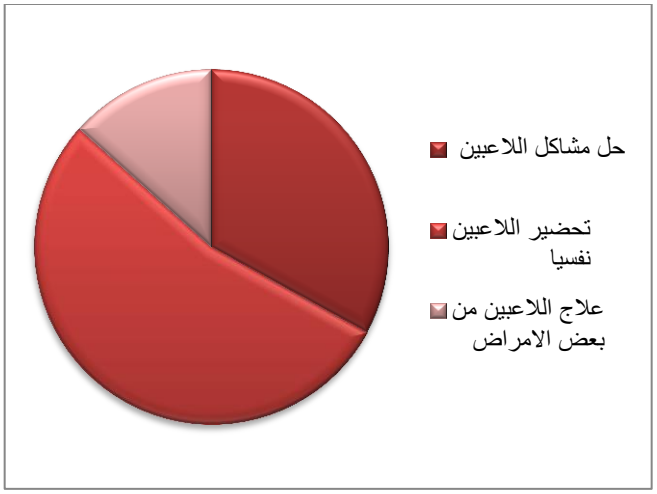
تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 13 : نلاحظ ان 18 مدرب أي بنسبة 72 % يؤمنون بتطبيق القياسات النفسية في البرنامج التدريبي عكس النسبة المتبقية تقدر بـ 28 % لا يؤمنون بتطبيق القياسات النفسية في البرنامج ، هذا التباين الكبير في النسب يؤكد لنا ان القياسات النفسية لا بد من وجودها في البرنامج التدريبي .

س6- في رايك ما طبيعة عمل الأخصائي النفسي ؟

الغرض من السؤال : معرفة عمل الاخصائي النفسي بالتحديد .

الاجابة	العدد	النسبة المئوية
حل مشاكل اللاعبين	**08**	**32**
تحضير اللاعب نفسيا	**13**	**52**
علاج اللاعب من بعض الامراض	**04**	**13**



دائرة نسبية 14 تبين عمل الاخصائي النفسي بالتحديد

تحليل نتائج الجدول :

من خلال الجدول رقم 14 : نلاحظ ان 13 مدرب أي بنسبة 52 % يبينون ان عمل الاخصائي النفسي يتمثل في تحضير اللاعب نفسيا ، ايضا نسبة 32 % يرون ان عمل الاخصائي النفسي هو لحل مشاكل اللاعبين هذا راجع للدور الكبير لعمل الاخصائي النفسي في التأثير الكبير على الفريق .

النتائج المتوصل اليها في ضل الفرضيات :

عرض النتائج المتوصل اليها في الفرضية الاولى:

في هذا المحور قمنا بطرح ستة اسئلة وذلك للتحقق من صحة الفرضية التي وضعناها و كانت على النحو الآتي : النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدي بالمدربين الى عدم ادماج التحضير النفسي .

فمن خلال النتائج المتحصل عليها تبين لنا أن النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدي بالمدربين الى عدم ادماج التحضير النفسي و هذا ما تبين من خلال الجدول رقم 01 ، حيث اكدت نسبة 60 % من المدربين المستجوبين ان النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدي الى عدم ادماج التحضير النفسي ، كما أكدت نسبة 76 % من المدربين المستجوبين في الجدول رقم 02 أنهم مع فكرة ادماج القياسات النفسية داخل البرنامج التدريبي واكدت نسبة 56 % في الجدول رقم 05 ان النقص في القياسات النفسية سبب وراء عدم ادماج التحضير النفسي داخل التدريبات و هذا ما يبين الدور الكبير للقياسات النفسية في القيام بالتحضير النفسي .

نستنتج مما سبق ان الفرضية الاولى قد حققت و التي مفادها ان النقص في المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدي فعلا الى عدم ادماج التحضير النفسي .

عرض النتائج المتوصل اليها في الفرضية الثانية :

في هذا المحور قمنا بطرح ستة اسئلة وذلك للتحقق من صحة الفرضية التي وضعناها و كانت على النحو الآتي :**الانخفاض في المستوى النفسي راجع الى نقص اهتمام المدربين بالتدريب وتنمية المهارات العقلية**

من خلا النتائج المتحصل عليها تبين ان الانخفاض في المستوى النفسي راجع الى نقص اهتمام المدربين بالتدريب وتنمية المهارات العقلية ، وهدا ما تبين في الجدول رقم 05 حيث أكدت نسبة 64 %من المدربين المستجوبين اهمية لتدريب وتنمية المهارات العقلية في البرامج التدريبية ، واكدت نسبة 76% من المدربين المستجوبين ان التحضير النفسي يؤثر ايجابا على الاعبين اثناء المباريات واكدت نسبة 60 من المدربين المستجوبين اهتمامهم بتخطيط القياسات النفسية عند وضع الخطة التدريبية لانه يؤثر ايجابا على نفسية الاعبين وهذا ما يؤكد ان أي انخفاض في المستوى النفسي راجع الى عدم اهتمام المدربين بالتدريب وتنمية المهارات العقلية .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

ومن هنا نستنتج ان الفرضية الثانية قد حققت .

عرض النتائج المتوصل اليها في الفرضية الثالثة :

في هذا المحور قمنا بطرح ستة اسئلة وذلك للتحقق من صحة الفرضية التي وضعناها

و كانت على النحو الآتي : **القياسات النفسية تعتبر مؤشر مرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية .**

من خلال النتائج المحصل عليها تبين ان القياسات النفسية تعتبر مؤشر مرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية ، وهذا ما تبين من خلال الجدول رقم 12 حيث نسبة 40 % يؤكدون أن القياسات النفسية مؤشر لمدى ملائمة الوحدات التدريبة ، هذا ما اكده السؤال رقم 04 من المحور الثالث من خلال تأكيد معظم المدربين المستجوبين ان نتائج التحضير النفسي ايجابية بنسبة كبيرة ، ومن خلال الجدول رقم 13 اكدت نسبة 72 % ان وجود القياسات النفسية امر مهم في البرنامج ،

و هذا ما يؤكد صحة الفرضية التي مفادها ان القياسات النفسية هي مؤشر مرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية .

النتائج المتحصل عليها:

تبين النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن القياس النفسي المنظم والمستمر يساعد المدربين على صنع لاعبين من المستوى المرموق في كرة القدم .

أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل ايجابي في تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة .

إن النتائج المتحصل علها أظهرت أن للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب على المهارات النفسية لاسيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي مما يسمح للاعب الجزائري من التحكم في انفعالاته واحترام الغير أثناء المنافسة .

نتائج الدراسة تبين أن التحضير النفسي يساهم بشكل كبير في تكوين علاقة احترام بين اللاعب واللاعب ومدربهم .

اقتراحات وتوصيات :

يجب على الفرق والمسيرين والمدربين الأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط التي من شانها أن تخفف من حدة هذه المشكلة وهذه بعض النقاط على ذلك يجب جعل القياس النفسي العلمي الأكاديمي جزء من التحضير العام والمتكامل يجب على المدربين تطبيق الإعداد النفسي بكل صرامة على المدى القصير والطويل ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لان الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين ولابد من إدراج الإعداد النفسي نظرا لدوره وأهميته يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين وهذا لتسهيل عمل المدرب .

الآفاق المستقبلية لدراسة :

نأمل أننا وفقنا ولو بأدنى قدر من البساطة في تسليط الضوء على النقاط المتعلقة بالقياس النفسي ودور الإعداد النفسي في تهيئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات الرياضي العقلية من اجل التنافس بأعلى ما يمتلك من إمكانيات نفسية وذهنية ونرجو أن نكون قد ساهمنا في فتح باب صغير أمام طلبة التدريب الرياضي للاستفادة من هذا البحث من الجانبين النظري والتطبيقي في دراستهم في المستقبل لإثراء موضوع العلاقة بين القياس النفسي والإعداد النفسي ببحوث أكثر وربطه بجوانب اخرى.

خاتمة :

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية التدريب الحديث تتطلب للإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كانت القياسات النفسية تلقى العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور القياس النفسي في تحقيق الاعداد النفسي الجيد للمهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أن موضوع القياسات النفسية بمختلف أبعادها ، تعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهي تهم المدرب في معرفة نفسية اللاعبين بعد القيام بالقياسات النفسية حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن ، بالخصوص فئة الاكابر التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان .

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي المدربين ، كان الهدف منها التعرف على دور القياسات النفسية في تحقيق الاعداد النفسي الجيد ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة .

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية دور القياسات النفسية في تحقيق تنمية المهارات العقلية و هذا بعد القيام بالإعداد النفسي ، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب ، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا .

قائمة المراجع

قائمة والمراجع :

1- ليلى السيد فرحات القياس و الاختبار في التربية الرياضية ، مركز الكتاب للنشر و التوزيع ط1 ، القاهرة ، مصر 2001 .

2- محمد صبحي حسانين ؛ القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية ، ط5 : (القاهرة دار الفكر العربي ، 2003) ، ص349

3- م. د مؤيد عبد الرزاق حسو ، المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم مجلة الرافدين للعلوم الرياضية – المجلد – (12) –54– سنة 2010 .

4- أ . د محمد حسن العلاوي ، علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، الطبعة التاسعة ، 1994

5- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم– 2001.)

6- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين – 2001–

7- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية –

8- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم – المدرسة العليا لأساتذة – 1997–

9- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم – مرجع سابق –

10- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات – 2000–

11- أسامة كامل راتب :تدريب المهارات النفسية 2003–

12- فيصل رشيد عياش الدلمي: كرة القدم – مرجع سابق –

13- حسين السيد أبو عبدو :الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم –

14- (فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم – مرجع سابق –

15- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم–

16- (وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب –

17- حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم –

18- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم –

19- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد،

20- معيون ذنون حنتوش : علم النفس الرياضي

21- محمد أبو علام العامل: قياس الثقة بالنفس عند طالبات المرحلة الجامعية والثانوية، 1978،

22- أسامة كامل راتب :علم النفس الرياضي ، 1990،

23- ثامر محسن : الإعداد النفسي بكرة القدم ، بغداد ، 1990.

24- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 ،

25- مصطفى عبد السلام : علم النفس الرياضي، 1985،

26- مصطفى حسين باهي وسمير عبد القادر جاد :

27- فرويد، سيجموند : معالم التحليل النفسي،1966

28- د. صلاح الدين محمود علام ، القياس و التقويم التربوي و النفسي ، اساسياته و تطبيقاته و توجيهاته المعاصرة ، دار الفكر العربي ، كلية التربية ن جامعة الأزهر ، سنة 2000

رسائل علمية:

مذكرات ماستر :

1- صريدي مفتاح، دور التحضير النفسي في التقليل من بعض الانفعالات السلبية لدى لاعبي كرة القدم لقرارات الحكام، مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر، معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة المسيلة عام2016

2- قاسم عيسى ، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم 14-17سنة دراسة ميدانية لقسم ما بين الرابطات عام 2008 .

القواميس والمعاجم :

قاموس عربي عربي ، الباحث العربي ، www.bahethe.info .

الملاحق

استمارة استبيان قبل التحكيم :

المحور الأول : هل النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدى بالمدربين الى عدم ادماج التحضير النفسي ؟.

س1- التحضير النفسي للاعبين بالنسبة لك هل هو :

امر مهم ☐

لا أراه فعال ☐

الاستغناء عنه لا يؤثر في اللاعبين ☐

س2- هل أنت مع فكرة ادماج التحضير النفسي ضمن البرامج التدريبية داخل الفرق الرياضية ؟

نعم ☐

لا ☐

اذا كان الجواب بتنعم كيف تريد ذلك.....

س3-بصفتك مدرب للفريق هل تعتبر نفسك مسؤولا عن الحالة النفسية للاعبين و توجه لهم ارشادات نفسية تؤثر على حالتهم ايجابا وسلبا ؟

أعتبر نفسي المسؤول الأول ☐

أنا لا دخل لي في الحالة النفسية للاعبين ☐

لا يهمني ذلك ☐

س4- هل يفتقد فريقك الى محض ر نفسي خاص ؟ ولماذا ؟

.....

.....

س5- هل ترى ان نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية هي السبب وراء عدم ادماج التحضير النفسي للاعبين ؟

نعم ☐

لا ☐

لا اعلم ☐

س6- ما هو السبب الرئيسي الذي يجعلك تمتنع عن ادماج التحضير النفسي في برنامجك التدريبي ؟

.....

س7 - هل تقوم بالاعداد النفسي للاعبين

دائما ☐

احيانا ☐

نادرا ☐

المحور الثاني : هل الانخفاض في المستوى النفسي راجع الى نقص اهتمام المدربين بالتدريب وتنمية المهارات العقلية ؟

س1-باعتبارك مدرب للفريق , هل تعطي اهمية لتدريب و تنمية المهارات العقلية ؟

أهتم بها كثيرا ☐

لا أهتم بها ☐

لا أراها تخدم الفريق ☐

س2- كيف يؤثر التحضير النفسي على اللاعبين أثناء المباريات ؟

يؤثر سلبا ☐

يؤثر إيجابا ☐

ليس له علاقة بالنتائج ☐

س3-عند وضعك للخطة التدريبية هل تهتم بتخطيط القياسات النفسية في البرنامج

نعم ☐

لا ☐

س4- ما مدى اهتمامك بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة ؟

كبير جدا ☐

كبير ☐

لا أهتم ☐

س5- هل ترى أن اللاعبين يتقبلون هذا النوع من التحضير ؟

نعم ☐

لا ☐

6-هل تقوم بالاعداد النفسي للاعبين

دائما ☐

احيانا ☐

نادرا ☐

7-هل ترى أن عدم اهتمامك كمدرب بقياس و بتنمية المهارات العقلية هو سبب انخفاض المستوى النفسي ؟ و كيف ذلك

.....

المحور الثالث : هل القياسات النفسية تعتبر مؤشر ومرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية؟.

س1- الى أي مدى يرتبط التحضير النفسي بالتحضير البدني ؟

كبير ☐

متوسط ☐

منخفض ☐

س2- كيف ينمي التحضير النفسي الجيد الجانب البدني و المهاري للاعب ؟

.....

س3- هل تعتبر القياسات النفسية مؤشر تحدد به مدى ملائمة وحداتك التدريبية النفسية ؟

نعم ☐

لا ☐

نوعا ما ☐

س4-انت كمدرب كيف ترى نتائج التحضير النفسي عقب كل مباراة ؟

.....

س5- هل تؤمن بالقياسات النفسية في برنامجك التدريبي ؟

نعم ☐

لا ☐

مطلقا

س6- في رايك ما طبيعة عمل الأخصائي النفسي

حل مشاكل الاعب ☐

تحضير الاعب نفسيا فقط ☐

علاج الاعب من بعض الامراض ☐

س7- هل تعمل عمل الأخصائي النفسي الرياضي في حالة عدم وجوده اثاء عملية التحضير

- نعم ☐
- لا ☐

استمارة استبيان بعد التحكيم :

المحور الأول : هل النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالقياسات النفسية يؤدى بالمدربين الى عدم ادماج التحضير النفسي ؟.

س1- التحضير النفسي للاعبين بالنسبة لك هل هو :

امر مهم ☐

لا أراه فعال ☐

الاستغناء عنه لا يؤثر في اللاعبين ☐

س2- هل أنت مع فكرة ادماج التحضير النفسي ضمن البرامج التدريبية داخل الفرق الرياضية ؟

نعم ☐

لا ☐

س3-بصفتك مدرب للفريق هل تعتبر نفسك مسؤولا عن الحالة النفسية للاعبين و توجه لهم ارشادات نفسية تؤثر على حالتهم ايجابا وسلبا ؟

أعتبر نفسي المسؤول الأول ☐

أنا لا دخل لي في الحالة النفسية للاعبين ☐

لا يهمني ذلك ☐

س4- هل يفتقد فريقك الى محضر نفسي خاص ؟ ولماذا ؟

.....

س5- هل ترى ان نقص المعارف و المعلومات الخاصة بالقياسات النفسية هي السبب وراء عدم ادماج التحضير النفسي للاعبين ؟

نعم ☐

لا ☐

لا اعلم ☐

س6- ما هو السبب الرئيسي الذي يجعلك تمتنع عن ادماج التحضير النفسي في برنامجك التدريبي ؟

.....

المحور الثاني : هل الانخفاض في المستوى النفسي راجع الى نقص اهتمام المدربين بالتدريب وتنمية المهارات العقلية ؟

س1-باعتبارك مدرب للفريق , هل تعطي اهمية لتدريب و تنمية المهارات العقلية ؟

أهتم بها كثيرا ☐

لا أهتم بها ☐

لا أراها تخدم الفريق ☐

س2- كيف يؤثر التحضير النفسي على اللاعبين أثناء المباريات ؟

يؤثر سلبا ☐

يؤثر إيجابا ☐

ليس له علاقة بالنتائج ☐

س3-عند وضعك للخطة التدريبية هل تهتم بتخطيط القياسات النفسية في البرنامج

نعم ☐

لا ☐

س4- ما مدى اهتمامك بالقيام ببعض القياسات النفسية للاعبين قبل المباراة ؟

كبير جدا ☐

كبير ☐

لا أهتم ☐

س5- هل ترى أن اللاعبين يتقبلون هذا النوع من التحضير ؟

نعم ☐

لا ☐

بعض ☐

6-هل تقوم بالاعداد النفسي للاعبين ؟

دائما ☐

احيانا ☐

نادرا ☐

المحور الثالث : هل القياسات النفسية تعتبر مؤشر ومرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية؟.

س1- الى أي مدى يرتبط التحضير النفسي بالتحضير البدني ؟

كبير ☐

متوسط ☐

منخفض ☐

س2- كيف ينمي التحضير النفسي الجيد الجانب البدني و المهاري للاعب ؟

.....

س3- هل تعتبر القياسات النفسية مؤشر تحدد به مدى ملائمة وحداتك التدريبية النفسية ؟

نعم ☐

لا ☐

نوعا ما ☐

س4-انت كمدرب كيف ترى نتائج التحضير النفسي عقب كل مباراة ؟

.....

س5- هل تؤمن بالقياسات النفسية في برنامجك التدريبي ؟

نعم ☐

لا ☐

مطلقا

س6- في رايك ما طبيعة عمل الأخصائي النفسي

حل مشاكل اللاعب ☐

تحضير اللاعب نفسيا فقط ☐

علاج اللاعب من بعض الامراض ☐

عنوان الدراسة :

" واقع استخدام القياسات النفسية وعلاقتها بمستوى الاعداد النفسي للمهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر المدربين "

- دراسة ميدانية لفرق الجهوي الاول والثاني لرابطة باتنة –

اهداف الدراسة :

- معرفة الدور الذي يلعبه القياس النفسي في إعداد لاعبي كرة القدم للمنافسة الرسمية

مشكلة الدراسة :

هل للقياس النفسي دور في تحسين مستوى الإعداد النفسي وكذا تطوير المهارات العقلية لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة :

- النقص في المعارف والمعلومات الخاصة بالقياسات النفسية أدى بالمدربين إلى عدم إدماج التحضير النفسي .
- انخفاض المستوى النفسي راجع إلى نقص اهتمام المدربين بتدريب وتنمية المهارات العقلية .
- القياسات النفسية تعتبر مؤشر و مرشد للمدرب لتحديد مدى ملائمة وحدات التدريب النفسية .

عينة الدراسة : عينة قصدية

المنهج المستخدم : المنهج الوصفي التحليلي

الادوات المستخدمة في الدراسة : الاستبيان

النتائج المتوصل اليها :

- تبين النتائج المتحصل عليها من خلال هذه الدراسة أن القياس النفسي المنظم والمستمر يساعد المدربين على صنع لاعبين من المستوى المرموق في كرة القدم .
- أظهرت النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي الجيد يساهم بشكل ايجابي في تكوين لاعب يتحلى بأخلاق رياضية حميدة .
- إن النتائج المتحصل علها أظهرت أن للأخصائي النفسي دور في تدريب اللاعب على المهارات النفسية لاسيما التدريب على مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي مما يسمح للاعب الجزائري من التحكم في انفعالاته واحترام الغير أثناء المنافسة .
- نتائج الدراسة تبين أن التحضير النفسي يساهم بشكل كبير في تكوين علاقة احترام بين اللاعب واللاعب ومدربهم .

الاقتراحات والتوصيات :

يجب على الفرق والمسيرين والمدربين الأخذ بعين الاعتبار بعض النقاط التي من شانها أن تخفف من حدة هذه المشكلة وهذه بعض النقاط على ذلك يجب جعل القياس النفسي العلمي الأكاديمي جزء من التحضير العام والمتكامل يجب على المدربين تطبيق الإعداد النفسي بكل صرامة على المدى القصير والطويل ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لان الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين ولابد من إدراج الإعداد النفسي نظرا لدوره وأهميته يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ولهذا نرجو من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين وهذا لتسهيل عمل المدرب .

Le titre de l'étude : la réalité de l'utilisation des mesures psychologiques et leur relation avec le niveau de préparation psychologique pour les aptitudes mentales des joueurs de football du point de vue des formateurs.

L'objectif de l'étude :

Découvrez le rôle joué par le mesure psychologique en préparation des joueurs de football a compétition officielle .

Problématique de l'étude :

Est-ce le mesure psychologique a un rôle dans l'amélioration du réglage du niveau psychologique, ainsi que le développement des habiletés mentales des joueurs de football ?

L'hypothèse de l'étude :

- le manque de connaissances et d'informations sur les mesures psychologiques a conduit à un manque d'intégration des formateurs Althouderalnevsa.
- Le faible niveau psychologique en raison du manque d'attention à la formation des formateurs et le développement des habiletés mentales.
- les mesures psychologiques sont considérés comme l'indice et un guide à l'entraîneur de déterminer la pertinence des modules de formation psychologique.

L'échantillon d'étude: Exemple intentionnelle

La méthode utilisée: approche descriptive et analytique

Les outils utilisés dans l'étude: le questionnaire

Les résultats de référence obtenus:

- Les résultats obtenus montrent à travers cette étude que la mesure psychologique systématique et l'aide continue des formateurs
  Joueurs Fait de niveau prestigieux de football.
- Les résultats obtenus ont montré que la bonne préparation psychologique contribue positivement à la formation du joueur ayant un caractère moral Sport bénignes.
- Les résultats obtenus montrent que le rôle de spécialiste peut-être psychologique dans la formation du joueur sur les compétences psychologiques en particulier
  La formation sur les compétences de relaxation mentale et la visualisation, ce qui permet joueur algérien de contrôler ses émotions et le respect
  D'autres au cours de la compétition.

- les résultats d'étude montrent que la préparation psychologique contribue de manière significative à la formation d'une relation bombaient entre le joueur et leur entraîneur.

Suggestions et recommandations :

Les équipes et les gestionnaires et les entraîneurs devraient prendre en compte certains des points qui remédier à ce problème.

Voici quelques points que vous devez faire la mesure psychologique d'une partie de préparation académique scientifique de l'année et intégrée.

Les entraîneurs de préparation psychologique strictement à court et à l'application à long terme devrait avoir besoin pour préparer un état psychologique particulier de chaque joueur information.

Les entraîneurs doivent travailler entre tous les aspects de l'intégration et de la coordination entre eux, parce que les aspects physiques et techniques ne suffisent pas pour préparer les joueurs, doit être l'inclusion de la préparation psychologique en raison de son rôle et son importance.

Nous devons fournir des psychiatres aux joueurs et ce s'il vous plaît aux autorités concernées et les responsables des clubs doivent fournir des psychiatres et cela pour faciliter le travail de l'entraîneur.

استمارة المحكمين

اسم ولقب الأستاذ	رتبة الأستاذ	الملاحظة
سالم عياش	**استاذ مساعد أ**	**موافق مع التعديل**
بن رجم ادريس	**استاذ مساعد أ**	**موافق**
والي عبد النور	**استاذ مساعد ب**	**موافق**
مجادي فتاح	**استاذ محاضر ب**	**موافق**
امان الله رشيد	**استاذ محاضر أ**	**جيد**