

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة-

معهد : علوم تقنيات النشاطات البدنية والرياضية ميدان:

قسم : تدريب رياضي فرع :

رقم : تخصص : تحضير بدني وذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

إعداد الطالب : بلميلود توفيق

تحت عنوان

التحضير الذهني و علاقته بمرود لاعبي كرة القدم أثناء  
المنافسة الرياضية.

دراسة ميدانية : بعض أندية القسم الجهوي الأول رابطة باتنة

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الاستاذ (ة) لعمارة سليم . جامعة : محمد بوضياف بالمسيلة رئيسا

اسم ولقب الاستاذ (ة) قارة السعيد . جامعة : محمد بوضياف بالمسيلة مشرفا  
ومقررا

اسم ولقب الاستاذ (ة) عروسي عبد الرزاق . جامعة : محمد بوضياف بالمسيلة  
مناقشا

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
اللَّهُمَّ صَلِّ وَسَلِّمْ وَبَارِكْ عَلَى سَيِّدِنَا مُحَمَّدٍ  
وَعَلَى آلِهِ الطَّيِّبِينَ الطَّاهِرِينَ  
وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدُ  
وَعَلَى وَآلِكَ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ  
وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدُ  
وَعَلَى وَآلِكَ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ  
وَالصَّلَاةَ وَالسَّلَامَ عَلَيْكَ يَا مُحَمَّدُ  
وَعَلَى وَآلِكَ وَبَارِكْ وَسَلِّمْ

## فهرس المحتويات :

الصفحة	المحتوى
...	▪ شكر و عرفان
...	▪ إهداء
...	▪ محتوى البحث
...	▪ قائمة الجداول
أ	▪ المقدمة
<b>الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة</b>	
03	● التحضير الذهني
03	● أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم
05	● طرق تدريب المقدرة الذهنية
06	● مفهوم علم النفس الرياضي
06	● تعريف الاعداد الذهني
07	● أهمية و أهداف الاعداد النفسي الرياضي
08	● نظريات و تقنيات الاعداد النفسي الرياضي
09	● تعريف التدريب الذهني
12	● أهمية اعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي و مراحل
16	● مراحل الاعداد النفسي الرياضي
17	● علاقة الاعداد النفسي بنواحي التدريب الاخرى
18	● دور المدرب في اعداد الرياضيين نفسيا
18	● الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية
20	● مفهوم المردود الرياضي
21	● العوامل المساهمة في المردود
23	● سلوك المردود الرياضي
23	● ثبات المردود الرياضي خلال المنافسة
24	● العوامل النفسية المحققة لثبات مردود اللاعبين الحركي خلال المنافسة
24	● العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة
25	● تعريف كرة القدم
26	● تطور كرة القدم في الجزائر
26	● المرحلة الاولى
27	● المرحلة الثانية
27	● المرحلة الثالثة
28	● مكانة كرة القدم في الجزائر
29	● تعريف المنافسة الرياضية
30	● الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية
30	● أهمية التنافس الرياضي

31	• الدراسات السابقة
35	• التعليق على الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة	
37	• الاشكالية
38	• فرضيات الدراسة
38	• اهداف الدراسة
38	• أهمية الدراسة
39	• حدود الدراسة
39	• مصطلحات الدراسة
الفصل الثالث الإجراءات الميدانية للدراسة	
42	• تمهيد
42	• الدراسة الاستطلاعية
42	• المنهج المتبع
43	• عينة الدراسة
44	• أدوات جمع البيانات و المعلومات
47	• الخصائص السيكومترية للاداة
53	• الأساليب الاحصائية
الفصل الرابع عرض و مناقشة النتائج	
55	• تمهيد
56	• عرض و تحليل نتائج الفرضية العامة
57	• عرض و تحليل نتائج الفرضيات الجزئية
58	• مناقشة نتائج الفرضية العامة
59	• مناقشة نتائج الفرضية الاولى
60	• مناقشة نتائج الفرضية الثانية
الفصل الخامس الاستنتاجات و التوصيات	
62	• الافاق المستقبلية
62	• استنتاجات عامة
62	• التوصيات
63	• الخاتمة
...	• قائمة المصادر و المراجع
...	• الملاحق
...	• ملخص الدراسة

## فهرس الجداول

الصفحة	المضمون
43	▪ جدول رقم (01) يوضح العينة الخاصة بالدراسة
45	▪ جدول رقم (02) يمثل اختيارات البنود لاستبيان الاسترخاء
45	▪ جدول رقم (03) يمثل طريقة الجواب على أسئلة الاستبيان
45	▪ جدول رقم (04) يمثل مجموعة من البنود و العبارات استبيان الانتباه
45	▪ جدول رقم (05) يمثل طريقة التصحيح بالنسبة لمقياس الانتباه و الابعاد
47	▪ جدول رقم (06) يمثل بطاقة ملاحظة المردود
47	▪ جدول رقم (07) يمثل معامل الفاكرونباخالبعاد مقياس الانتباه
48	▪ جدول رقم (08) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد الاول
48	▪ جدول رقم (09) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد الثاني
49	▪ جدول رقم (10) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد الثالث
49	▪ جدول رقم (11) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد الرابع
50	▪ جدول رقم (12) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد الخامس
50	▪ جدول رقم (13) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد السادس
51	▪ جدول رقم (14) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للمقياس للبعد السابع
52	▪ جدول رقم (15) يمثل معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية للاستبيان
56	▪ جدول رقم (16) يوضح النتائج الإحصائية للفرضية العامة
57	▪ جدول رقم (17) يوضح النتائج الإحصائية للفرضيات الجزئية

## المقدمة

### مقدمة:

لقد مرت الرياضة بصورة عامة و كأى نشاط آخر بمراحل مختلفة حتى وصلت إلى ما هي عليه الآن ، فانتقلت من الممارسة العفوية المعتمدة على المجهود العضلي في سد مختلف حاجات الانسان ، إلى الممارسة الموجهة و الهادفة ، و من الترفيه إلى التربية و التكوين.

و كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، حيث نالت شهرة عالمية واسعة و ذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص و مميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى ، فهي رياضة يغلب عليها الانسجام و التنظيم ، بين أفراد جماعة الفريق ، و كذا الاحترام المتبادل و التعاون و تنسيق الجهود ، كما يغلب عليها طابع المنافسة و التشويق ، فهي تلعب دورا مهما في توطيد العلاقات الوطنية في حياة الفرد الاجتماعية.

و لعل من أهم العوامل التي تساعد في نجاح عملية التدريب و الارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل هو "التحضير الذهني" ، فهو أضحى جزءا هاما في هذه العملية الكبيرة فبدونه لا يمكن تحقيق الهدف الذي يصبو إليه الفريق الرياضي.

لذا فزاد الاهتمام بالتحضير الذهني للرياضيين بصفة عامة و لاعبي كرة القدم بصفة خاصة نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارة ، فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة و بنيته الجسدية ذات بناء جيد فلا بد من وجود موجه و قائد لهذه الإمكانيات الجسمانية و اللياقة البدنية ، والذي يقوم بهذا الدور هو الذهن الذي يستخدمها في الاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى إفادة اللاعبين من قدراتهم الذهنية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية، لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي.

كما يجب على المدرب إن يؤمن بالتحضير الذهني و إلا فسيكون إعداد اللاعب قاصرا و ناقصا ، بل إن إهمال هذا الجانب يتسبب في أزمات كبيرة ، لعدم التصرف السليم في المباريات الصعبة للفريق ، و قد يتسبب ذلك في إحباط و إخفاق اللاعب بل ربما في خسارة الفريق بأكمله ، و قد تكون النتائج كارثية في بعض الأحيان ، بسبب عدم اهتمام المدرب بهذا النوع من التحضير .

و لرفع الانجاز الرياضي لأقصى درجة يحتاج الرياضي إلى تنمية مقدراته الذهنية و يلعب التحضير الذهني دورا مهما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب و أثناء المباريات و تزداد أهمية التحضير الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين في كل أوقات المباراة و خاصة في اللحظات الحرجة أثناء سير المباراة.

و على هذا الأساس قمنا بتقسيم هذا البحث إلى بابين ، الأول الجانب النظري و فيه:

**\*الجانب النظري الذي احتوى على ثلاثة فصول و هم على النحو التالي:**

- **الفصل الأول:** تضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

**المبحث الأول:**

- التحضير الذهني: مفهومه ، أهميته ، أنواعه.....
- المردود الرياضي: تعريفه ، أنواعه ، أهميته.....
- كرة القدم: تاريخها ، تطورها ، مبادئها ، قوانينها ، طق لعبها.....
- المنافسة الرياضية.

**الفصل الثاني:** و الذي حدد فيه الطالب الباحث الإطار العام للدراسة من خلال تناوله لإشكالية الدراسة و تساؤلاتها و فرضيات الدراسة و تطرق أيضا إلى أهداف الدراسة و أهميتها محددًا في ذلك مصطلحات و حدود الدراسة.

- **الفصل الثالث:** و فيه تم توضيح الإجراءات الميدانية للدراسة من حيث: (الدراسة الاستطلاعية، و تحديد المنهج المتبع في الدراسة، و مجتمع و عينة و أدوات الدراسة) ، و تحديد إجراءات التطبيق الميداني و الأساليب الإحصائية المعتمدة في عرض و تحليل النتائج.

**\* الجانب التطبيقي: الذي وقع في ثلاثة فصول وهي كما يلي:**

- **الفصل الأول:** حيث تضمن هذا الفصل عرض نتائج الدراسة و تحليلها و مناقشتها وفق فرضياتها.

- **الفصل الثاني:** خلاص فيه الطالب الباحث إلى استنتاجات عامة حول الدراسة مع طرح بعض التوصيات التي قدمها من خلال ما توصل إليه.

- **الفصل الثالث:** قدمنا فيه بعض الاستنتاجات و الاقتراحات و المراجع و الملاحق المستعملة.....

و في الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

كل ذلك تم باستعمال أدوات منهجية ملائمة تساير المنهج المتبع ، خلفت في نهاية الدراسة نتائج ايجابية أكدت مدى صحة الفرضيات المقترحة لفك الإشكال الذي طرح نفسه ، و جاء كل ذلك حسب درجة و نسبة التحكم التقني المركز على استخدام أنجع الطرق و المناهج العلمية التي تتماشى مع طبيعة الأفراد المتعامل معهم قصد الإعداد الناجح و بالتالي الوصول إلى أرقى المستويات بفضل الجهود المتكاملة و العمل المنهجي الجاد.

و في الأخير نسأل الله العلي القدير التوفيق و السداد و المباركة في هذا العمل.

# الفصل الأول الخلفية النظرية و الدراسات السابقة و المشابهة

الدراسات النظرية =  
الخلفية النظرية  
الدراسات السابقة  
التعليق على الدراسات السابقة

## الجانب النظري

### 1- التحضير الذهني:

#### 1-1 مفهوم التحضير الذهني:

يذكر حنفي محمود مختار إن التحضير الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، و هو يرتبط ارتباطا وثيقا بالجانب الخططي ، و هو إعداد مكمل للجانب الخططي و الاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم . ( حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص277).  
و يشير كل من وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد ، إن التحضير الذهني هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية و التي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية . (وجدي مصطفى الفاتح ، 2002م، ص265).

#### 1-2 أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم:

##### 1-2-1: الإدراك:

هو عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، و يقوم اللاعب بإعطاء تفسير و تحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز و معاني مما يسهل عليه التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ، و التفكير الصحيح لن يكون إلا بعد إدراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجهه اللاعب ، و من هنا تأتي عملية الإدراك ليس فقط لتعلم كيفية أداء المهارات لكن أيضا لحل المشاكل التي تواجهه أثناء استخدام تلك المهارات في المنافسات ، و لقد اتفق الكثير من الخبراء على انه كلما كان الإدراك صحيحا فان السلوك الذي يأتي به الفرد يكون على درجة كبيرة من الصحة ، فاللاعب الذي يدرك المهارة التي يؤديها مدربه إدراكا صحيحا كان اقدر من زملائه على أدائها بالطريقة الصحيحة ، و من هنا تظهر العلاقة بين الإدراك و التعلم الحركي ، و تتضح أهمية ذلك من خلال إدراك اللاعب للمسافات بينه و بين زملائه و بينه و بين منافسيه ، و ما يترتب على ذلك في أداء المهارات . (وجدي مصطفى الفاتح ، 2002م، ص266).

##### 1-2-2: تركيز الانتباه:

تستدعي المباراة أن تكون لدى اللاعب مقدرة ذهنية هامة ، ألا و هي تركيز الانتباه ، و الذي له شأنه أثناء سير المباراة رغم تغير المواقف و تعددها و تعقدها ، و تركيز الانتباه مهم جدا ليس فقط أثناء التمرين ولكن أيضا و بشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي و الدقيق للمواقف بحيث يستطيع إن يؤدي العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة و بالطريقة السليمة.

ومن البديهي أن التدريب على تركيز الانتباه يكون مستمرا خلال وحدة التدريب ، و لذلك تكون أهم متطلبات التدريب إن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب و من خلال التفهم للواجبات المعنية التي يطلبها المدرب من اللاعب . (حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص277).

### 1-2-3- الملاحظة:

تعتبر الملاحظة احد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له اكبر اثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة ، و بالتالي على أدائه الرياضي.

و لتنمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي:

• يعطي للاعب واجبا معيناً ليقوم بملاحظته أثناء التدريب .

• يطلب اللاعب من المدرب إن يقوم بالملاحظة الذاتية أثناء التدريب ، او أثناء التقسيمات ، او المباريات التجريبية ، و أخيرا المباريات الرسمية .

• ومن المهم هنا أن يعلم المدرب اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها . و تعتبر الملاحظة الأساس الذي يبني عليه اللاعب مقدرته على الاستنتاج ، ثم تحديد نوع التصرف المطلوب.(حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص277).

### 1-2-4 التفكير:

يلعب التفكير دورا هاما في أداء اللاعب أثناء المباراة فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة و يقوم بتحليلها ، و يعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف ، و تستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم كسرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات السريعة ، و تتوقف صحة هذه القرارات على خبرات اللاعب السابقة و شدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب.

و عملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية و تطوير مقدرة اللاعب على التفكير ، فالمدرّب يعمل دائما على وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في موقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب. و التكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة على الفهم و الإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ، و من ثم يكتسب اللاعب خبرات و معرفة تجعله قادرا على التفكير و التصرف السريع أثناء المباراة بالدقة و الثبات و التوقيت السليم.

### 1-2-5- المقدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرب بتمرين اللاعبين على الاستنتاج السليم و اتخاذ القرارات أثناء التدريب لما من ذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة ، إن اللاعب الذي تكون عليه المقدرة على الملاحظة ثم التفكير السليم لابد أن تعقبهما مقدرته على الاستنتاج السليم لما لاحظته . حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله ، و لأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرب اللاعبين تمرينات متنوعة حتى تنمو هذه القدرة لدى اللاعبين.

### 1-2-6-سرعة التصرف:

و تتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب على هضم المعلومات التي تصل اليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة ، و كلما كان اللاعب قادرا على سرعة الملاحظة للمعلومات التي تصل اليه و تفهمها ، متمكنا من التفكير السريع ، نستنتج لما يجب عمله ، و منفا التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماما. كان لذلك اثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة ، و واجب المدرب هنا أن يعلم اللاعب المقدرة على سرعة فهم اوضاع اللعب ، و سرعة التصرف بطريقة سليمة و مع تكرار التمرينات الخطئية التي تشبه ما يحدث في الملعب على وجه الخصوص و تنوع هذه التمرينات ، يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف و زيادة مقدرته على التصرف السريع. ( حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص278-279).

### 3-1 طرق تدريب المقدرة الذهنية:

هناك ثلاث من أشكال تدريب المقدرة الذهنية:

## أولاً: التعليم النظري (قبل التدريب)

يكون التعليم النظري من خلال الإرشادات النظرية التي تعطى خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب ، أو عند تقييم المباريات ، أو أثناء المناقشات النظرية.

و يكون هدف التعليم النظري هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية و الخططية بحيث يمكن تنظيمها و توجيهها ، و ترتبط هذه الطريقة مع واجبات و إجراءات خطة التدريب ، و أثناء التعليم النظري يجب أن يلاحظ المدرب ما يلي:

- التكرار المستمر للتمرينات لتثبيت المعرفة.
- تنوع و كثرة المشاكل و المتطلبات.
- المحاولة الذاتية لكل لاعب في المعرفة و المحاولة الدائمة في الابتكار.
- ضمان القياس المنظم للمعرفة لدى اللاعب هو دوام ملاحظة تطبيقها أثناء التدريب و المباريات.

## ثانياً: التوجيه النظري خلال التدريب

و يعني هذا أن تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط ، و يوجهه و يكون ذلك عن تطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل ، و أن يحاول التحقق من مقدرته الذهنية و تتميتها و تثبيتها و هنا يلاحظ ما يلي:

- أن الإعداد الذهني هنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي و يتحقق به.
- أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة و الخبرات العملية.
- أنها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب.

## ثالثاً : تنظيم الإعداد الذهني: (بعد التدريب)

و يعني هذا أن المدرب يعطي نشاطاً يسعى إلى تعليم المقدر على التطبيق و يلاحظ هنا:

- المناقشة الهادفة الدقيقة لوجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة.
- استثارة و توجيه عمليات التفكير للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات.
- تقييم النتائج و خلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة للاعب في التحسين و الارتقاء لما هو أحسن.

و عموماً فإن اللاعب المعد ذهنياً تكون سرعة تربيته أحسن من غيره و سرعة التلبية تلعب دوراً هاماً في أداء اللاعب كرة القدم بلا شك ، و هي تعتبر حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديثة.(حنفي

محمود مختار ، 1985م ص 279-280).

و أحب أن أشير هنا إلى أن التحضير الذهني اصعب حالان من أهم واجبات التدريب التي يضعها مدربو الفرق الكبيرة نصب أعينهم ، و لقد أصبح من أهم ما يميز اللاعب الحديث أن يكون خلاقاً ذا مبدأ ، حسن التصرف في الملعب ، و هذا لن يأتي إلا بالإعداد الذهني السليم ، و أصبح اللاعب الذي يلعب كالألة و يتحرك في الملعب بدون تفكير نقطة ضعف في فريقه مهما كانت قدراته المهارية و مقدرته الفنية ، و لا غرو أن نرى فرق كرة القدم الكبرى و منتخبات الدول تلعب بترابط شديد ، و فهم متبادل بين لاعبيها و هذا الترابط ليس فقط نتيجة الخبرات الخططية ، و لكنه يرجع أساساً إلى الإعداد الذهني الممتاز. (حنفي محمود مختار 1985م ، ص 280).

إذا أردنا الولوج بشكل صريح إلى التحضير الذهني للاعبين ، فإن ذلك يقتضي منا ذكر مصطلح الإعداد النفسي للاعب أيضاً له جزء من مفهوم التحضير الذهني.

## مفهوم علم النفس الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة ، كونه يهتم بدراسة و بحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الرياضي ، و أيضاً العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي بصوره المختلفة ، من تدريب او منافسات

و يحصل القيام بعمليات التدريب او المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم. بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في الوسط الرياضي. فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن تفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به ، مثل التفكير و التمييز و الأحاسيس.(محمد حسن علاوي ،1994م، ص15).

و ذكره كل من محمود عبد الفتاح "و مصطفى باهي على انه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني و استجابة لتنبهات معينة من خلال تفاعل الفرد و البيئة النفسية الداخلية او الخارجية ، و ذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها.(محمود عبد الفتاح عدنان ،2000م ،ص3).

### تعريف الإعداد النفسي:

يعرفه "حمادة إبراهيم" على أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد ايجابيا حلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضي و الوصول به إلى أعلى المستويات و أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي و من ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير و تعديل السلوك بما يسهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء. (عفت إبراهيم حمادة 1998م ، ص233).

كما عرفه "محمد حسن علاوي" على انه خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة ، و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و المقدرة على حلها سلميا.(محمد حسن علاوي ،1992م ، ص139).

و أشار إليه "carole" على انه مجموعة واسعة من الإجراءات ، يستعمل تقنيات الإعداد الذهني و لكنه لا يتوقف عندها فقط ، و الهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي.( carole seve'1998'p153

### أهمية و أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

نتيجة الدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مختلف المجالات ، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة وهذا ما يؤكد "حسن علاوي" (1995) من خلال تركيزه على أعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد التحمل النفسي و الضغوطات المنافسات الرياضية . و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه من تحقيق أفضل النتائج.(كمال الدين عبد درويش ، 2003ص41).

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهمية عن الإعداد البدني او الخططي ، إلا أنها قد لا تصدر حركات واعية من الانسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط ، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالإحساس ، الانتباه ، التفكير و الانفعالية ، الحماس ، الإصدار ، الخوف ، القلق ، و بما أن الإعداد النفسي سيعد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية و الضرورية باستعمال القدرات التالية:

- 1- الطموح للتحسن الذاتي للنشاط.
- 2- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- 3- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية من خلال التدريب و المنافسات الرياضية.

اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لاسيما التركيز على النشاط ، فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين ، و بعض خاصيات الشخصية الرياضية التي تشترط الانشطة الجيدة في المنافسة او التدريب الرياضي.(مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، دالي إبراهيم).

**أهداف الإعداد النفسي الرياضي:** تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الآتي:

- 1- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في انجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في اطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
- 2- بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية نحو نشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي الرياضي من خلال التدريب و المنافسات الرياضية مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- 4- مواجهة القلق السلبي و عدم التركيز و العوامل المعيقة في الانجاز و الأداء الرياضي.
- 5- تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس ، حيث لا يتعارض مع تحقيق الانجاز الرياضي.
- 6- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوطات النفسية التي تتطلب كفاحا مستمرا و مثابرة قوية.
- 7- تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهاز التدريب و أيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- 8- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.( محمد عادل رشدي ، 1996م ، ص48).

**نظريات و تقنيات الإعداد النفسي الرياضي:**

هنالك عدة نظريات يرتكز عليه الإعداد النفسي ، ومنها النزوات "لكلارك هزل" 1934 ، او نظرية التحكم و نظرية الإسناد العليا ، او النماذج المختلفة كنموذج "يركس ودودسون 1908" ، او النموذج الكارثي لهاردي و فازي 1991 "العوامل المشوشة على الأداء كالقلق ، التوتر ، نقص الانتباه و اليقظة ، العمل مثلا بنظرية U المقلوبة التي هي أساس نموذج يركس فيجب العمل على مستوى اليقظة و إيصال الفرد إلى المنطقة المثلى ، و بالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج و يلحون على ضرورة تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة و الآخرين يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء ، و بالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة على القلق.(THOMAS ;1975 ;P266). و حقيقة أن للإعداد النفسي دورا كبيرا في عملية التحسين و الرفع من الأداء الرياضي و الفريق فهو يكسب الرياضي نوعا من الإرادة القوية في تحمل شدة الحمل أثناء التدريب ، أما أثناء المنافسة فهناك مساعدة على مواجهة صعابها.

فالإرادة القوية و المداومة النفسية و التوجيه الأحسن للاتجاهات الرياضية و الرفع من مستوى المردود و تحسين طرق الاتصال بين الأفراد في الفريق ، و استعمال معظم تقنيات التحضير النفسي يستلزم المعرفة الجيدة التي تظهر أهميتها أثناء التوجه و الإعداد العقلي للقاعدة النظرية التي تركز عليها او التي يقتبس التحضير النفسي منها مبادئه فهو مرتبط بالنظريات العلمية لعلم النفس الرياضي التي تهتم بالجانب الانفعالي ، العاطفي، الوظيفي. و من بين هذه النظريات و المفاهيم و المصطلحات و النظريات نجد كل من القلق ، الانتباه ، اليقظة ، الدافعية ، و أيضا الكثير من هذه المدارس أعطت تفسيرات لهذه

الحالة النفسية ومن بين هذه المدارس مدرسة التحليل النفسي لفرويد ، التي تراه انه إحباط للبيدو و أمام ممنوعات الأنا الأعلى فهي قد تكون إشارة لخطر موجه للانا و الذي يوجب الاستجابة بتحضير ميكانيزمات الدفاع ، و هذه الميكانيزمات من اجل تجنب الصراعات بين الأنا الاجتماعي و الفرد و طموحاته الأولية العميقة ، و تستعمل لتخفيف القلق الذي يظهر عند النزوات من الأنا المكبوتة و تهدد بالدخول إلى الشعور من هذا المنظور فالأعراض الصبية يمكن اعتبارها كمحاولات للمعالجة الذاتية التي أخفقت فهي لا تخفق لان الميكانيزمات الدفاع نفسها أصبحت مصادر لتدهور الشخصية. و يقترح "الكسندر" و "سل سنيك" عام 1972 أن يكون هناك تقارب بين القلق و التوتر ، هذا المصطلح النفسي لحالة القلق مماثل للنظرية الفيزيولوجية لـ هانس سيللي و التي حسب هذه الأخيرة هي بمثابة عمليات للدفاع تصبح نفسها أسباب للمرض.( Sipel-breger.c.1972).

### مح التدريب الذهني:

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالإعداد النفسي الرياضي الذهني يعرف بأنه تكرار القيام بحركات لغرض التعليم ، أن تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية التي يحتاجها الرياضي سواء قبل المنافسة او أثناءها او بعدها ، ومن بين هذه المهارات النفسية نذكر منها :

(R.THOMAS ;1997 ;P268)

### التصور الذهني:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، و تستخدم على نحو مرادف لتصنيف الرياضي ذهنيا قبل المنافسة ، ومن ذلك التصور الذهني و التصور البصري ، التعريف الذهني و المراجعة الذهنية ، و يصرف النظر عن المسمى او المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا أحداثا او مواقف لم تحدث من قبل .انه في وسع الرياضي أن يستحضر في صورة ذهنية مهارة معينة لم سبق مشاهدتها من قبل الأبطال الرياضيين.

### تركيز الانتباه:

قد يستخدم مصطلح تركيز الانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الأخير نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته ، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة بالنسبة للرياضيين ، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم او التدريب او المنافسة في إشكالها المختلفة ، حيث تبنى عليه عمليات مختلفة كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع ... ، و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق عملية الانتقاء في الشعور ، و يمكن أن نقسمه من حيث النوع إلى بعدين أساسيين هما :

**البعد الأول:** سعة الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الواسع و الانتباه الضيق.

**البعد الثاني:** اتجاه الانتباه و الذي يقسم إلى الانتباه الداخلي و الانتباه الخارجي.(محمود عبد الفتاح عدنان ، 1995م ، ص210).

و من المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه – تحويل الانتباه – شدة الانتباه- تركيز الانتباه-اليقظة ، و من أهمية الانتباه يتفق آراء جمهور العلماء المختصين على أن بحوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة العالية النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيهه كليا إلى الأداء ، و في الصدد يشير (دنفير denfir ) إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تتميتها من خلال التدريب و الجهد المتواصل ، حيث غالبا ما يتقرر المنافسة من خلال الأخطاء

الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه. (محمد نصر الدين ، 1997 ، ص 285).

### ➤ الثقة بالنفس المثلى:

أن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثالية يضعون أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم ، و أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولون انجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم ، وهذا يعتبر امتلاك الرياضي للثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية و هامة ولكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء ، و إنما يجب أن يمتلك الرياضي مهارات بدنية لتحقيق الأداء الجيد، ومن الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس و الكفاية البدنية و المهارة حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس المثلى فان هناك اعتقادا شائعا لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تملكهم مناعة ضد الوقوع في الأخطاء. (اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي - تطبيقات و مفاهيم- 1997م ، ص 317).

### ➤ القلق:

لقد عرفه "فرويد" حالة من الخوف الشديد الغامض الذي يمتلك الفرد ، و يسبب له الكثير من الانقباض و الضيق و الألم. (عثمان نجاتي ، 1980 ، ص 20).

في حين يقول "حامد عبد السلام" بأنه حالة من التوتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد او خطر فعلي او رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض و أعراض جسدية و نفسية. (زهراان حامد عبد السلام ، 1977م ، ص 22).

يعتبر القلق احد المصطلحات الأكثر استعمالا و تداولا في علم النفس الرياضي و علم النفس العام ، كما يعد القلق بأنه عدم الارتياح النفسي و البدني المتمثل بالخوف الغامض و الإحساس بعدم الأمان لمصيبة متوقعة ، و يخص مصطلح المصاب للإحساسات البدنية التي ترافق القلق : الضيق الصدري ، اضطرابات الأعصاب المحركة للأوعية .... الخ. و القلق يشير إليه "نعيم الرفاعي" أيضا على انه حالة نفسية ، تحدث حين يشعر بوجود خطر يهدده ، وهو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة ، كما أن القلق الشديد يبدو حادا و لا يتصل بموقف خاص و معين و يبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد ، كما أن القلق مؤثر شاق في العلاقة سواء بوضعية صدمة حالية او انتظار خطر له رابطة مع موضوع غير محدد. (السيد نعيم الرفاعي ، 1965م ، ص 25).

### ➤ تقنية الاسترخاء:

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم و توجيه استثارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهو يحتل مكانة رفيعة من بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق ، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي ، الضغط الاحشائي ، عملية التنفس ، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع او للتخفيف من حدوث التوتر.

### \* أساليب الاسترخاء:

يلاحظ أن كثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق التي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلا من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط ، و تعتبر قدرة الرياضي على

الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى امثل للاستثارة الانفعالية(Thomas.1991.p71).

### ➤ الصدمات النفسية :

تعرف الصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على أنها إصابة نفسية نتيجة الخبرة او حادثة معينة مرتبطة بالمجال الرياضي ، و تسبب بعض التغيرات في الخصائص النفسية للشخصية الرياضية ، و يتضح أثرها في سلوك الفرد ، و في هبوط مستواه الرياضي ، و مما لاشك فيه أن الكثير من الرياضيين قد يتعرضون لهذه الصدمات النفسية ، إذ يتعرضون لبعض المواقف التي ينتج عنها بعض الإصابات الرياضية كالجروح و الكسور... و من ناحية أخرى قد يتعرض البعض الآخر لصدمة نفسية نتيجة لبعض المواقف التي تهددهم بعض المخاطر و الصعاب دون ارتباطها المباشر بالإصابات البدنية. و من أهم الأعراض التي تظهر على الفرد كنتيجة للصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي "القلق النفسي" و هو مظهر انفعالي مركب يتميز بالتوتر الداخلي كالخوف مثلا و توقع الإصابة او الفشل او الهزيمة ، كما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض النفسية على الرياضي مثل سرعة التهيج ، و ضعف القدرة على الانتباه و التركيز و شرود الذهن ، و كذلك بعض الأعراض الجسمية مثل سرعة دقات القلب ، اضطراب التنفس ، زيادة شرب الماء ، زيادة إفراز العرق ، و كثرة التبول.(محمد حسن علاوي ، 1992م ، ص266).

### أهمية أعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي و مراحلها:

يتفق كلا من "حنفي محمود مختار" و "محمد حسن علاوي" و "عفت إبراهيم" ، على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى قسمين هامين هما :

#### ❖ التحضير النفسي طويل المدى.

#### ❖ التحضير النفسي قصير المدى.

يرى "حنفي مختار" أن الإعداد النفسي طويل المدى يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية و القيم الخلقية للاعب و تنمية النفس لدى اللاعب و تعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يتفاجأ اللاعب بها ، و العمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية و الخطئية و الفنية و الذهنية و المهارية .(حنفي محمود مختار ، 1988م ، ص194).

كم يذكر "علاوي" أن الإعداد النفسي القصير المدى هو الإعداد المباشر للفرد قبل اشتراكه في المنافسة الرياضية ، و ينقسم الجراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استهدافها في المجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات ، إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الأبعاد" بينما يفضل آخرون طريقة "التمن".

#### أولاً: طريقة الإبعاد:

يقصد بالإبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على أبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم بالمنافسة الرياضية ، و من أهم طرق وسائل الإبعاد ما يلي:

- سماع بعض المقاطع الموسيقية او الأغاني او الانشغال بالقراءة.
- التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظر طبيعية جميلة.
- مناقشة بعض الموضوعات المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي.
- البقاء في مكان بعيد عن مخالطة المتفرجين لعدم إثارة و شحن اللاعبين.

ويرى أيضا أن طريقة الأبعاد من أهم فوائدها العمل على إدخال قوى الفرد و طاقته النفسية التي يستهلك في التفكير الدائم للمنافسة و تصور ما يرى في المنافسة.

### ثانيا: طريقة الشحن:

يقصد بها أن يعيش الرياضي في جو المنافسة ، و أن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمنافسة و كل ما يرتبط بها يداوم التوجيه لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط النهائية التي يجب مراعاتها و تذكره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز و الخسارة التي يمكن أن تحدث له في حالة الهزيمة.(محمد حسن علاوي ، 1987م، ص269).

**تعريف التحضير النفسي طويل المدى :** هو تلك الحركة التي تبدأ عندما يدرك الرياضي مشاركته في المنافسات على مستوى عال ، أي أن الإعداد النفسي يستغرق مدة أشهر و سنوات قبل خوض المنافسة.(قاسم حسن حسين ، 1998 ، ص85).

#### • المبادئ الهامة للإعداد النفسي طويل المدى:

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

1. - ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية.
2. المعرفة الجيدة للاشتراكات و ظروف المنافسة و المنافس.
3. الفرح للاشتراك في المنافسة.
4. عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.
5. مراعاة الفروق الفردية. (محمد حسن علاوي ، 1987 ، ص139).

#### • الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية:

أن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة ، و الاقتناع بان الاشتراك فيها يسبب المستقبل الذاتي له ، فكم من رياضي يطمح طوال حياته أن يسعفه الحظ الفوز ببطولة رياضية او الفوز بشيء ما.

و لا يقتصر الأمر على إقناع الفرد الرياضي بضرورة الاشتراك في المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد ، بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالإقناع بالأهمية الاجتماعية ، إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية او الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي يجعل الفرد يبذل قصارى جهده و يسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية.(kunth.p.beitragezur ,1989,p231).

#### • المعرفة الجيدة للاشتراكات المنافسة او المنافس:

أن معرفة الرياضي للمنافس الفعلي ، او المتوقع و كذلك مكان المنافسة ، ومختلف العوامل البيئية و المناخية ، و ما يتميز به المنافس من مميزات و صفات و سمات معينة، ومن أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي و المدرب للنتائج ، و من جهة أخرى تسمح بتشكيل خطة أعداد حقيقية على ضوء المعارف و المعلومات الصحيحة للمتطلبات و الاشتراكات التي يحتمل مجابتهها ، و عموما يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرب و الرياضي و تبادل الخبرات المكتسبة في سبيل محاولة رسم الصورة الحقيقية لمستوى المنافس ، نظرا لحاله من فائدة قصوى في رفع درجة الفاعلية و الثقة بالنفس و تحمل المسؤولية.

#### • الفرح للاشتراك في المنافسة الرياضية:

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة ، و على ضوء معرفته للمتطلبات و الاشتراكات السابق ذكرها ، فان الفرد يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة للمحاولة على تقديم العمل على تحقيق الهدف.

و تتعدد مصادر الفرح و السعادة بالنسبة لانتظار المنافسة القادمة و ينتج ذلك عن اقتناعات الفرد الرياضي و محاولة الوصول إلى البطولة الوطنية و الفوز و تسجيل أرقام و ما يرتبط بذلك كله من تحقيق الفرد لذاته ، و يجب علينا مراعاة وضوح الهدف السيكولوجي الذي يرتبط بالمنافسات التجريبية التي تعد للمنافسات الرئيسية ، و الذي يتلخص في وجوب العمل على بناء و تكوين سلسلة من النجاح بغض النظر عن الفوز او الهزيمة في المنافسات التجريبية ، بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد النفسي الصحيح على أن لا يفقد الفرد شجاعته اتجاه منافس يتميز بقوته ، بل على العكس من ذلك يجب العمل على أن لا يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجامحة لبلوغ مستواه الحقيقي ، الأمر الذي يسهم في تكوين الدوافع القوية نحو الفرد ، و مما يشكل فرح اللاعب و سعادته بالنسبة للمنافسة القادمة.

#### • عدم تحمل الفرد الرياضي لأعباء أخرى خارجية:

من خلال إعداد الفرد الرياضي للمنافسة الهامة لا يجب إلا أن تقتصر دائرته على التدريب و المنافسات فقط ، بل يجب أن يتسع نطاقه ليشمل إيضاح مستقبل الدراسة او العمل ، وكذلك المسائل الخاصة ، لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر في المستوى الرياضي بدرجة كبيرة ، لذا يجب علينا دائما النظر بعين الاعتبار للمستقبل العلمي و المهني للإقرار و عدم التركيز على مستوى الرياضي فقط ، و يتصل أيضا بالإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة و توطيد العلاقات التعاونية مع أسرة الفرد الرياضي لضمان استيعابها للدور الذي يقوم به و تقبلها على طيب خاطر ، ما قد يحدث له في بعض الأحيان من بعض المصاعب المرتبطة بالمجال الرياضي كالإصابات مثلا. و بذلك يمكن القضاء على الصراع النفسي الذي يتملك البعض من جراء معارضته الأسرة للنشاط الرياضي ، إذ يرى "علاوي" أن الأمر يتطلب التنسيق و التعاون بين المدرب و أسرة الرياضي ، وذلك لضمان العمل الأشمل على كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه و قدرته.(محمد حسن علاوي ، 1987م، ص138-139).

#### • مراعاة الخصائص الفروق الفردية:

أشير إلى مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد رياضي كلا من "محمد جابر و عصام حلمي" على أن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لا بد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات.

#### (محمد جابر و عصام حلمي، 1997م ، ص45).

كما ذكرها "محمد حسن علاوي" على الأهمية و الخصائص التي يتميز بها كل فرد عن الآخر ، ففي الواقع هناك فروق جوهرية يتميز بها الفرد عن غيره ، و يجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة ، و من بين هذه العوامل ما يلي:

1. سن الفرد الرياضي.
  2. الخصائص الجنسية المميزة.
  3. خبرة المنافسات.
  4. النشاط المهني و المستوى العقلي.
  5. الخصائص و السمات الخلقية و الإرادية (المزاج) الذي يتمتع به الفرد.
  6. درجة الإتقان المهاريو الخططي.
  7. نوع النشاط الرياضي (فردى ، جماعي ، فرقي.....).
  8. هدف و أهمية المنافسة الرياضية (تجريبية ، بطولة،....الخ).
- ولابد على المدرب الرياضي أن يضع في ذهنه و يعرف المراحل الأساسية للأفراد الذي يقوم بتدريبهم.

## • بعض التوجيهات العامة يجب مراعاتها أثناء عملية الإعداد النفسي طويل المدى:

فيما يلي نعرض لبعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها في عملية الإعداد النفسي طويل المدى في المنافسات:

- ✓ يجب العمل على زيادة الدافعية على مستوى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
- ✓ يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة و طرق و نظريات التدريب المختلفة ، وان يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ✓ ينبغي تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف او في حالة تفوق مستواه على مستوى المنافسين الآخرين.
- ✓ ينبغي تعويد الرياضي على تركيز اهتمامه على كل الواجبات التي يكلف بها ، و عدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء أثناء التدريب او في المنافسات الرياضية.
- ✓ يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المبالغة في ذلك ولا انقلبت الثقة إلى غرور.
- ✓ ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسات الرياضية.
- ✓ ينبغي على المدرب الرياضي محاولة استخدام التأثير الانفعالي بهدف الارتقاء بالمستوى الرياضي للفرد ، و أن يبذل قصارى جهده نحو تشجيعه ، و بث روح الحماس في نفسه ، يجب الاهتمام بالفرد الرياضي ككل و لي من الناحية الرياضية فقط.(محمد حسن علاوي ، 1992م ، ص142).

## • الإعداد النفسي قصير المدى:

هنالك طرق عديدة للإعداد النفسي قصير المدى ، وقد تم ذكر البعض منها سابقا ، ولكن سوف يتم عرض بقية الطرق في هذا الإطار ، ففي هذا المجال يأتي دور المدرب الرياضي في البحث عن أهم الطرق و الوسائل المختلفة التي يستطيع أخذها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد لضمان العمل على جعل لاعبيه او فريقه في أحسن حالات الاستعداد لخوض المنافسات الرياضية ، ومن أهم الطرق الأبعاد و الشحن ، فقد تم التطرق إليها سابقا ، أما بقية الطرق فهي على النحو التالي:

### ■ تنظيم التعود على مواقف المنافسات:

- يرى الباحث أن استخدام الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات الرياضية ، و خاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي سيشترك فيها حتى يمكن بذلك إكساب الفرد الرياضي القدرة على التكيف بالنسبة لهذه المواقف المتعددة ، و تعتبر هذه العملية من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الطمأنينة و الثقة و الأمان ، و قدرته على مواجهة الاحتمالات المختلفة في نفس الوقت و التي تؤدي إلى خفض المستوى الرياضي و يضيف إلى ذلك "محمد حسن علاوي" أن من أهم النقاط التي ترتبط بعملية التعود على مواقف المنافسات الرياضية ما يلي:
- معرفة خصائص المتنافسين وما يتميزون به من نواحي الضعف و القوة.
  - التدريب على الظروف التي تقام فيها المنافسات (ليلا او نهارا) و المدة التابعة لها ، بالإضافة إلى الاشتراك في المنافسات التجريبية مشابهة للموقف .
  - ممارسة التدريب او المنافسات باستخدام القوانين التي ستجرى بمقتضاها المنافسة الرياضية.
  - استخدام الأدوات الرياضية المستعملة في المنافسة.
  - التدريب و التأقلم لدى الرياضيين في الأماكن التي ستجرى عليها المنافسات الرياضية.

- التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات. (محمد حسن علاوي، 1992م، ص20).

#### ■ الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء):

أشار إلى هذه العملية "أبو العلا 1998" على أن التهيئة في حالة الارتفاع التدريبي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي ، وكلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع الأداء الرياضي ، ولا يمكن اعتبار أن التهيئة عملية تكيف لأداء نشاط ما على أعلى مستوى ممكن ، فمن المعروف أن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجيا و لا توجد نماذج ثابتة لعملية التهيئة و الإحماء تصلح لكل أنواع الانشطة الرياضية ، لكن يتوقف الهيكل العام و القدرة الزمنية لهذه العملية ، طبقا للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي و طبقا للخصائص و السمات المميزة للفرد و لحالته التدريبية ، وتنقسم عملية التهيئة و الإحماء إلى قسمين هما:

الإحماء العام قبل المنافسة.

الإحماء الخاص قبل المنافسة.

#### - مراحل الإعداد النفسي الرياضي

أن محاولة إلقاء الضوء على مراحل الإعداد النفسي هي احد المحكات التي يمكن عن طريقها تجديد الإجراءات التي يجب تنفيذها خلال الإعداد الرياضي ، إعداد نفسيا لتحمل أعباء التدريب التنافسي ومساعدته على إطلاق قدراته لتحقيق أفضل نتائج ممكنة حسب قدراته و إمكانياته.

و يبدأ الإعداد النفسي للفرد منذ الفترة الأولى للممارسة الرياضية حتى اعتزاله عمليا ، و خلال مدة الممارسة الرياضية التي يمر الرياضي بمجموعة من المراحل النفسية و بالرغم من أن هذه المراحل المتداخلة إلا أن الدراسة لعملية الإعداد النفسي تمر على مراحل هي :

#### ● مرحلة الرضا عن الممارسة الرياضية:

و تعني المرحلة التي يتم من خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي و تتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أيا كان نوع النشاط الرياضي الممارس و تعتبر هذه المرحلة حاسمة في حياة الفرد.

#### ● مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي:

هي المرحلة التي يتم من خلالها قبول التعاون مع نوع النشاط الرياضي الممارس و يتحدد هذا القبول في نوعان أساسيان :

- الأول: هو توافق متطلبات هذا النشاط مع القدرات الشخصية لممارسيه وهنا يبرز دور المدربين الرياضيين في توجيه الأطفال نحو الانشطة الرياضية ، كل حسب استعداده و قدراته البدنية و النفسية.

- الثاني: لتكوين الرضا نحو النشاط الرياضي المعين فهو الممارسة العلمية لهذا النشاط و الفترة تكون كافية لإحساس بان هذا اللون من النشاط هو مجال خاص للإشباع النفسي ، و هنا يبرز دور المدربين في استشارة الأطفال نحو الاستمرارية الممارسة بحيث تكون دائما في ظروف انفعالية ايجابية.

#### ● مرحلة الميل نحو النشاط الرياضي:

الميل هو حالة وجدانية تجعل الفرد ينتبه لموضوع معين و يهتم به ، و في مجالنا الرياضي يكون الميل هو القوة الذاتية التي تدفع الفرد على تفضيله نشاط رياضي عن باقي الانشطة الرياضية الأخرى و يكون الميل بعدما يتم الرضا عنه ثم ممارسة النشاط بظهور القدرات المؤهلة له و تفوقه فيه و لهذا فان

ممارسة أي نشاط رياضي بطريقة تساعد على التفاعل معه وتوفير فرص النجاح فيه هو الأساس تكوين الميل نحو النشاط و زيادة قوته.(محمد أمين فوزي ،2003م، ص18).

### • مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية:

هي المرحلة التي يتم خلالها اكتساب السمات الانفعالية و المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية ولقد أسفرت بعض الدراسات التي أجريت عن العلاقة الارتباطية بين مجموعة كبيرة من المهارات العقلية و التفوق في المجال الرياضي بصفة عامة ، أن إمكانية وصول الرياضي إلى المستويات العليا تتوقف على مدى امتلاكه للمهارات العقلية التالية:

- الاسترخاء البدني و العقلي
- الانتباه
- الإدراك الحس حركي
- التصور الحركي

### • علاقة الإعداد النفسي بنواحي التدريب الأخرى:

أن تطوير الناحية النفسية لدى الرياضيين لا بد من وجود علاقة وطيدة بين الإعداد النفسي و النواحي التدريبية الأخرى ، حيث لا يمكن أن يتخلى عنها المدربون التي نلخصها في أربعة عناصر و هي:

1. الناحية البدنية.
2. الناحية المهارية.
3. الناحية الخطئية.
4. الناحية النفسية.

### ■ دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً:

تذكر مجلة الثقافة الرياضية بأنه يأتي دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً قبل و أثناء و بعد البطولات و المنافسات الرياضية ، وهذا الدور يتجلى في إمكانية تحديد و تجنب النزاعات و المشاحنات التي تظهر بين الرياضيين ، وان تدخله التربوي لتحقيق الهدف الأسمى من وراء ممارسة ألعاب القوى مثلاً ، ألا وهو التوازن الروحي و العضلي و الرياضي ، ويجب على المدرب و الفرد الرياضي أن يتذكر أن النجاح و التفوق الرياضي يعتمد فيها على العلاقات الطيبة و المتبادلة بين الرياضيين ، و لذلك فان التدريب التقني يجب أن يتزامن مع التدريب باستخدام نماذج على مواقف تتضح فيها العصبية الشديدة ، و يعمل المدرب على المساعدة في توجيه الرياضيين للكيفية الصحيحة التي تساعد على تقديم الأداء الجيد في البطولات .(المجلة الثقافية الرياضية ، عمان2000).

و أيضاً أشار إلى دور المدرب الرياضي في الإعداد النفسي للرياضيين "خربيط مجيد" من خلال الاستفادة في ممارسة الرياضية بانتظام التدريبات الرياضية و إعدادهم للمسابقات و اشتراكهم فيها ، مثال للصفات النفسية المعينة عند الرياضيين كالتعليم لتحقيق الهدف المنشود و الحزم و الشجاعة و تمالك النفس و الإصرار و غيرها ، من خلال ذلك يجب على المدرب أن يتذكر أثناء التدريب الرياضي إلا ينحصر على الجانب و المعارف النظرية ولكن يبدي صفات نفسية معينة في موقف ما ، بالإضافة إلى ذلك يجب على الرياضي التحرك دائماً و بصورة مستمرة باتجاه القيام بالأعمال و الفعاليات النفسية الموجهة الهادفة ، و لأهمية دور المدربين في إعداد الرياضيين نفسياً ينبغي عليه أثناء القيام بالإعداد النفسي أن يراعي تنمية الصفات النفسية وان يتذكر دائماً الأسس المعنوية و العقلية للصفات النفسية ، وان يفهم أمر الدوافع المادية و المعنوية و التناسب بينهما ، كي يتمكن من استخدامه في المستوى المطلوب و بأعلى قدر من الفاعلية لتعبئة الرياضي لتحقيق النتائج العالية.(ريسان خربيط مجيد ، 1991م ، ص172).

الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية (النفسية):

تتزامن إجراءات تنمية المهارات العضلية الأساسية مع الإجراءات الخاصة بتنمية السمات الانفعالية الأساسية ، و التي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضي ، و يمكن عرض بعض من الإجراءات المقترحة لتنمية المهارات العقلية الأساسية وهي على النحو التالي:

### ❖ الانتباه:

هو احد المهارات الأساسية للممارسة الرياضية ، و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من اجل سرعة و سهولة إدراك عناصره ، و العلاقات القائمة بينها ، و كما يختلف الأفراد فيما بينهم قد يهتم على توجيه إحساساتهم نحو الموضوعات المطلوب إدراكها ، فأنهم يختلفون أيضا في قدراتهم على تركيز حواسهم و على توزيعها و تحويلها و على ثباتها و توجيهها نحو عناصر الموضوع المدرك ، و من ثم فالانتباه كمهارة أساسية مطلوبة لجميع الممارسات الرياضية ، أما المهارات الفرعية للانتباه كالتركيز و التحويل و التحكم و غيرها فان كل نشاط يتطلب نوعا او أكثر من أنواع او مهارات الانتباه.

و فيما يلي بعض الإجراءات الهادفة إلى تنمية مهارة الانتباه(الداخلي+الخارجي) الموجه نحو الموضوعات المحيطة بالرياضي:

### ✓ الانتباه الداخلي:

- يقوم الرياضي بحساب عدد نبضات القلب و عدد مرات تنفسه تبعا لإشارة المدرب بالبدء و الانتهاء.
- يكلف الرياضي بتغيير جزء عن أدائه لمهارة معينة يكون غير متوافق مع متطلبات الأداء الجيد.
- يكلف الرياضي بتغيير إيقاعه الحركي لمهارة معينة مرات بالزيادة.

### ✓ الانتباه الخارجي:

- يكلف الرياضي بتقسيم أداء اثنين من الرياضيين لمهارة واحدة من حيث أوجه التشابه و الاختلاف.
- يعرض على الرياضي مجموعة من الصور الغير مرئية لمهارة معينة في مجال تخصصه و يطلب منه ترتيبها حسب خطوات أدائها.
- يكلف الرياضي قبل مشاهدته لأية منافسة تتبع احد الرياضيين المميزين في نفس مركزه و تقليده حركيا أثناء التدريب.

### ❖ الإدراك :

أما عنصر الثاني الإدراك والتي تتلخص فيه القدرة على فهم و تقييم الإحساسات الحركية ، وأيضا العملية العقلية التي تمكن:

- وضع الجسم في الفراغ.
- اتجاه و زوايا حركات أعضاء الجسم.
- قوة الدفع و الجذب العقلي.
- الضغط الواقع على العضلات و الأوتار.
- مسافة حركة الجسم و أعضائه.
- زمن حركة الجسم.
- و يمكن تنميتها في الإجراءات اللازمة:
- الاستفادة من التغذية الحركية الحسية الذاتية.
- محاولة إخضاع التدريبات الهادفة إلى تنمية الإدراك الحس حركي لمستوى التحكم و الضبط الذاتي الذي يصل إليه اللاعب في تحركاته سواء بالأداة او بدونها.

- تنويع الإحساسات الحركية في التدريب الواحد ما بين قوية و ضعيفة و قصيرة و طويلة و عميقة و سطحية ، فالجري السريع و المتوسط في التدريب الواحد يساعد على تنمية القدرات الحس حركية.

### ❖ التصور الحركي:

- هو مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد لاستدعاء الذهني لحركة او مجموعة من الحركات بنفس الطريقة وتسلسل أداؤها ، و تبدو أهمية التصور الحركي كمهارة عقلية أساسية للممارسة الرياضية فيما يلي:
- قدرة الرياضي على التصور الحركي تساعده على سرعة ودقة و برمجة نموذج دقيق للمهارة التي تتطلب تعلمها و إتقانها.
  - القدرة على التصور الحركي إحدى المهارات الأساسية للتدريب العقلي مع الاسترخاء و الانتباه.(أحمد أمين فوزي ، 2003م ، ص180-185).

### ❖ الثقة بالنفس:

تعتبر من الحالات العقلية الأكثر أهمية لتحقيق النجاح في الرياضة ، وتعني اعتقاد الرياضي بإمكانية تنفيذ المهام والأداء و الخطط بنجاح في المنافسة ، و يتوقع أن الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة يتميز بانفعالات ايجابية.

### ✓ دور المدرب في تنمية الثقة لدى الرياضي:

- (1) التوقعات الايجابية العالية نحو الرياضيين.
- (2) توفير خبرات النجاح المبكرة لكل رياضي ، فالمصدر الأول للثقة في النفس يتشكل من الانجازات للممارسات البكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح بتحقيق النجاح في الأداء بصرف النظر عن اختلاف المستويات و القدرات.
- (3) استخدام التغذية الراجعة الايجابية ، فالرياضيون يشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم ، وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ الأداء الجيد.
- (4) الاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة ، وتجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية.
- (5) يجب أن يكون المدرب نموذجاً للثقة في النفس.(أسامة كامل راتب ، 2002م ، ص418).

### 1- المردود الرياضي:

#### 1- مفهوم المردود:

كثيراً ما يستعمل مصطلح المردود للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر **thomas** إن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة، و ترتبط كثيراً بين العمل و الرياضة و الفريق)، لذا فإن أغلب التعاريف أعطيت للمردود كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. و كان تعريف منصور 1973 للمردود (بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه، و مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله و تحمل مسؤوليته في فترة زمنية معينة). و تأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين اثنين هما:

الأول: مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ، أي واجباته و مسؤولياته.

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، و مدى ارتباطها و أثارها على مستوى أدائه لعمله، و يدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل و تفكيره المتزن و الاستعداد الشخصي له، و يرى

**thomas 1989** أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة و الاستعداد و الدافعية.... و أغلبها تشكل المردود حيث ذكر **singer1975** أن المردود هو للمهارات المكتسبة) و يضيف **thomas** أن المردود هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة. (عبد الغفار عروسي:2004/2005).

## 2- العوامل المساهمة في المردود:

يشتمل المردود الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأولى و غيرها من الحركات الأخرى، و تعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال المردود الفرد و هي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط ، و تختلف درجة المردود في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات وهي:

- درجة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من المردود يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها المردود البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ و الطقس و طبيعة النشاط و الغرض من الأداء و السن و الجنس و غيرها.
- و قد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات عديدة لتحديد العوامل اللازمة في الأنشطة الرياضية المختلفة، و قد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها مايلي: (محمد حسن علاوي،1987،ص 41..42)

## القوة العضلية:

من أهم و أكثر العوامل المرتبطة بالمردود في جميع الألعاب الرياضية، و تكمن هذه الأهمية بصفة خاصة في الدور الذي تلعبه القوة في أداء المنافسة و أثناء أداء التدريب و اكتساب المهارة،و في تثبيتها و تحسينها.

## التوازن:

التوازن و هو قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف و أثناء الحركة و هناك نوعين من التوازن(ثبات،ديناميكي) ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية كالرقص،الترحلق،..... .

## المرونة:

تشير المرونة إلى مدى أداء الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل و بالخصائص الفيزيولوجية للعضلات و الأربطة و الأوتار و جميع الأنسجة المحيطة بالمفاصل و تعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لان المهارة خلال أداءها تتطلب تكاتف جميع الجهود في نظام لأداء الحركات في أن واحد أو بالتدرج ، و تتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات ومختلفة و متباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

## التحمل:

يسهم التحمل في المردود الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع و طبيعة النشاط و يتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة و العدو و كرة القدم و..... .

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى اقل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي ، مثل تنس الطاولة، التنس..... .

## الذكاء:

يتطلب المردود الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توفر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة ، تستلزم توفر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لمردود النشاط بنجاح.

### السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه و هي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري، ...

و السرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من المردود لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للمردود في الألعاب.

### الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر المردود الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية و الفردية فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه في تغير في المواقف خلال المنافسة الرياضية.

### التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال و واجبات مركبة أكثر صعوبة، و التوافق بهذا المفهوم يعتمد بدرجة كبيرة على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العصبي و العضلي .

و من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

### القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في مجال علم النفس الرياضي إلى أن العابد الرياضي التي تحكمها قواعد و نظم و قوانين محددة ، يقل فيها الإبداع الحركي و كذا الأنشطة التي تستلزم توفر القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

### الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين و المتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كمؤثر في نتائج اختبارات المردود العقلي و البدني ، و تعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا و خاصة في مجال التدريب و التعليم و الممارسة الرياضية.

ولقد قسم العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة و قسم 1963 pumi الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة ، و هذه المراحل هي: (فضيل مساوي 2003/2004 ص 77) مرحلة الممارسة الأولية من النشاط الرياضي.

### سلوك المردود للرياضي:

إن سلوك المردود الذي يقوم به الرياضيين أو بالأحرى اللاعبين ، تحدده ثلاث عوامل رئيسية الجهد المبذول ، القدرات و الخصائص الفردية للاعبين ، و إضافة إلى إدراك اللاعب لدوره. و معادلة المردود هي :

المردود = الجهد المبذول + القدرات و الخصائص الفردية للاعبين + إدراك اللاعب لدوره.

### أ- الجهد المبذول:

يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه لدوره ، كما ينبغي أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا راجع إلى وجود دوافع تدفعه للقيام بذلك.

## ب- القدرات و الخصائص الفردية للاعبين:

و تتمثل في قدرة اللاعب و خبراته السابقة التي تحدد درجة و فعالية الجهود المبذولة.

## ج- إدراك اللاعب لدوره:

يقصد بهذا تصورات و انطباعاته عن السلوك و الأنشطة التي تتكون منها مهامه، و عن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

و عليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات و كفاءة اللاعب لأداء مهامه، و هذا بدوره يتوقف على ما توفره و تهيئه ظروف بيئته الرياضية و حتى الاجتماعية من التسهيلات لتطبيق هذه القدرات و الكفاءات و الوصول إلى أعلى مستوى من المردود و النتائج. (فضيل مساوي، ص:70).

## ثبات المردود الرياضي خلال المنافسة:

يعتبر ثبات المردود الرياضي لدى اللاعب احد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتفاع و ازدهار كافة الجوانب، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسة.
  - كيفية الضبط و التحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة.
  - الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- و تعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا و خصبا للحكم على ثبات مردود اللاعبين الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف .

## العوامل النفسية المحققة لثبات المردود للاعبين الحركي خلال المنافسة:

و يعني المقدر أو الإمكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة عن مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات و في إطار حالة تقنية ايجابية و من المؤثرات مايلي:

- الصفات العقلية و درجة ثباتها (تذكر الإنسان، سرعة ورد الفعل، التصور).
- الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات، و الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس او الطموح النفسي و درجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، مستوى نمو نحو العمليات العصبية و النفسية و المقدر على تحمل الأعباء النفسية.
- القدرة على تحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أو خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات خلال المنافسة.
- العلاقات النفسية و الاجتماعية بين أفراد الفريق (في المنافسات الجماعية) و التي تساعد على المردود الثابت للفريق و أفراده في درجة الانسجام الذهني و النفسي لأفراد الفريق.
- القيادة النموذجية ودورها في الحفاظ على هيئة و مكان الفريق و الاعتراف به و بتقاليد، الاعتراف و عدم التهاون بإمكانات المنافسين.

## العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل: (الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب، .....).
- نتيجة سحب القرعة و أهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولا كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.
- خصائص و مواصفات المنافس و انجازاته من حيث (وزن الجسم، الطول.....).
- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: المتفرجين، مدربين، الصحافة.....

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير بدء المباراة أو البطولة، تأخر وصول الفرق.....
- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب ، أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم الغير موضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.

### تطوير أهداف التحدي:

كما هو معروف أن هناك حالة مثلى للرياضيين من الناحية البدنية أو النفسية، كما ترتبط بتحقيق الأفضل للمردود و هو ما يطلق عليها الطاقة المثلى، و مصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن أن يتم من خلالها مصادر سلبية مثل: زيادة الضغط، القلق، الخوف من الفشل..... الخ  
و يمكن أن يتم من خلال مصادر ايجابية يأتي في مقدمتها إثارة دافع التحدي للرياضي حيث أن هذا الأخير يساعد وصول الرياضي إلى بلوغ حالة الطاقة المثلى و التي تتميز بالثقة في النفس، التفكير الإيجابي، الدافعية العالية، التحكم في القلق، الاستمتاع في الأداء، زيادة تركيز الانتباه..... (فضيل مساوي المردود، ص77).

### تدعيم ثقة الرياضي في نفسه:

تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات الفشل و النجاح، و يلاحظ أن اللاعب الذي يتمتع بالثقة في نفسه يقترح أهدافا واقعية تتماشى مع قدراته و تشعره بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى منها ولا يسعى إلى انجاز أهداف غير واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل إلى درجة كبيرة مبالغ فيها، و ينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق و ضعف التركيز، و الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الإيجابية ، كالاقتصاد إلى المتعة والشعور بالرضي لذلك من أهمية استخدام الأساليب الملائمة لتنمية الثقة في النفس للاعبين كوقايتهم من الآثار النفسية السلبية و يتحقق ذلك من خلال:

### أ - خبرات النجاح:

يعتبر أهم عامل يساهم في بناء الثقة هو الانجازات التي يحققها اللاعب ، بمعنى أن اللاعب الذي يتميز مروده بالنجاح يزيد من ثقته في المستقبل.

### ب- المردود بثقة:

إن حرص اللاعب على المردود بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى أثناء الأوقات الصعبة من المباراة و إضافة إلى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ماهية المشاعر التي يتميز بها اللاعب.

### ج- التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة، حيث يلاحظ أن بعض اللاعبين و خاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة للمنافس، و في المقابل نقاط الضعف وجوانب الضعف في قدراته، و هذا النوع من التفكير السلبي يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه و في تدعيم الحالة النفسية السلبية، بينما الأفضل أن يعتاد اللاعب التفكير الايجابي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل:  
مراجعة خبرات النجاح السابقة و تذكر أفضل مستوى أداء سابق ، و التركيز على تحقيق أهداف الأداء و بذل الجهد بصرف النظر عن النتائج. ( أسامة كامل راتب، 2000 ص203).

### 3- كرة القدم:

كرة القدم foot ball: هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول أو ما يسمى عندهم بالركبي أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها فتسمى soccer. (رومي جميل 1986، ص05).

### التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب يتضمنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين أحدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياط. (فيصل رشيد عياش الدليمي، لحر عبد الحق، 1997، ص 01).

وقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة اتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشئوها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء الحارس. وتلعب بكرة مستديرة مصنوعة من الجلد منفوخة. فوق أرضية ملعب مستطيلة الشكل في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز ويتم تحريك الكرة ولا يسمح إلا للحارس بإمساك الكرة بيده داخل منطقة الجزاء، وتدوم المباراة 90 دقيقة أي 45 دقيقة في الشوط يتخللها وقت راحة يدوم 15 دقيقة وأي خرق لقوانين اللعبة فإنها تعرض لاعبي الفريق المخطئ لعقوبة.

### تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظراً للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكراً لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال حيث اكتسب شعبية كبيرة ولا نظير لها ويقسم المختصون والمتتبعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية.

### المرحلة الأولى: (1895-1962):

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بين حمود علي رايس" تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921 يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر MCA وألوانها الأخضر والأحمر. (HAMID GRIRN , 1990, P 37).

غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921 في ظل غياب تاريخ بدايته وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها (غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر). (محمد منصور، جريدة الشباك، العدد 26، 26 نوفمبر 1993، الجزائر ص 23).

ونظراً لحاجة الشعب الجزائري لقوى أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحفزة لذلك ولكن السلطات الفرنسية لم تتفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في لقاء مولودية الجزائر وفريق (سانت أوجين، "بولوغين حالياً") والتي على إثرها اعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956. وفي سنة 1958 كان فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إيتيان، وكذا كرمالي وزوبا.... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

### المرحلة الثانية: (1962-1976):

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغربية الوداد البيضاء المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق وفاق سطيف وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات

الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976. (محمد منصور، جريدة الشباك، ص 23).

### المرحلة الثالثة: (1978-إلى يومنا):

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الإتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم ادماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شكرة سوناطراك حيث تحول إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر...، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين للفريق الجزائري إلى نهائيات أس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-1 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة 1-0 من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976. وكذا وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفرو الآسيوية سنة 1989 وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981، 1990 وكذا بالكأس الممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002، وكأس الكؤوس سنة 1995.

أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999، وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م. وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية وعلى هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية. (السعيد خباطو، جريدة الشباك العدد 206، 03 أوت 1997، ص 07).

### مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة، وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05 جوية بالعاصمة، ملعب عنابة، ملعب البليدة، وهران، مستغانم، كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم، عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول، ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف (المجلة المفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية 1999، ص 09).

### \_ مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية sport compétition من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية أو المنافسة في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة.

### تعريف المنافسة الرياضية:

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية والتي تعني البحث المتواصل من طرف أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة وحسب ماتيفيف إن المنافسة هي كل شكل مزاحمة تهدف للبحث عن بحث عن الفوز في مقابلة رياضية أو هي نشاط الذي يحصل داخل مسابقة مقننة في اطار أو نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (ماتيفيف 1983، ص 13).

ويرى alderman بأن المنافسة هي صراع بين عدة فرق رياضية للوصول إلى هدف منشود أو نتيجة (ألدرمان 1990 ص 95).

ويرى علاوي انه يمكن تعريف المنافسة الرياضية بأنها "موقف أو حدث رياضي محدد لقوانين ولوائح وأنظمة معترف بها، وفيها يحاول اللاعب الرياضي (أو الفريق الرياضي) إظهار أقصى ما لديه من قدرات ومهارات واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على المنافس (أو المنافسين الآخرين) أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب. (أو من الفريق الرياضي)".

فالمنافسة هي المرحلة العليا في تركيب النشاط الرياضي فهي تسمح للجميع بمشاهدة جوانب القوة والضعف للرياضيين من الناحية البدنية والمهارية والنفسية كما أنها تنمي وتصل الصفات البدنية للرياضي. (أمين فوزي، محمد بدر الدين، 2011، ص 83).

### المنافسة الرياضية كعملية:

أشار راينر مارتينز 1994 martens إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية بروكس process تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي social evaluation.

وفي ضوء ذلك تعرف المنافسة الرياضية بأنها: "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل وهذا الشخص يكون على وعي بمحاكاة المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة". (علاوي 2002، ص 29).

ويلاحظ أن التعريف قدمه مارتينز يتجه نحو اعتبار المنافسة الرياضية على أنها موقف انجاز اجتماعي social achievement situation نظراً لأن مواقف الإنجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

كما أشار مارتينز إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية في عملية ترتبط كل منها بالآخر تتأثر بها وهي:

\_ الموقف التنافسي الموضوعي.

\_ الموقف التنافسي الذاتي.

\_ الاستجابة.

\_ النتائج.

## الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الخصائص النفسية التي تتميز بها المنافسة الرياضية على النحو التالي:

### \_ المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والاعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنا ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد اللاعبين بدنيا، ومهاريا وخططيا ونفسيا لكي يحقق أفضل ما يمكن من مستوى المنافسة (مباراة أو منازل) الرياضية وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب و الاعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

### \_ أهداف التنافس الرياضي:

إن عملية التنافس ضرورة اجتماعية لا بد منها لأنها تجعل أفراد المجتمع في حركة ديناميكية دائمة ومستمرة وتسعى إلى تحقيق أهداف إيجابية التي من شأنها ان تخلق لنا مجتمع متماسك من جميع الجوانب وتدفعه إلى الاستمرار في التطوير، البحث، التحديد، والابتكار، ومن الأهداف نذكر:

- 1\_ التهيئة والتربية والادماج الاجتماعي لكافة الشباب عن طريق تنافس سليم.
- 2\_ نوعية وتهذيب في سلوكيات الأفراد للتأقلم مع مستجدات الحديثة.
- 3\_ المساعدة الكاملة على كشف وإبراز المواهب والقدرات الرياضية الخفية.
- 4\_ بلوغ التفوق من جميع الميادين من أجل ضمان التأهل والفوز.
- 5\_ خلق جو رياضي يسوده التفاهم والحركة والنشاط والحيوية طيلة فترات الأداء.
- 6\_ تنظيم وتطوير كل الممارسات والنشاطات البدنية والرياضية.
- 7\_ تنظيم وتطوير وتدعيم جميع الألعاب والنشاطات ضمن الاختصاصات الرياضية.
- 8\_ تعزيز وتطوير جميع الألعاب.
- 9\_ تجنب جميع أنواع الركود الذي من شأنه عرقلة مشاركة الرياضيين في النشاطات والمسابقات.
- 10\_ تحقيق نتائج رياضية جد مرضية تتوافق ومتطلبات الحياة الرياضية (الجريدة الرسمية، 1995، العدد 17، المادة 11)

ثانيا: الدراسات السابقة :

### الدراسة الأولى:

رسالة ماستر 02 قام بها هشام مهدي بعنوان : الإعداد الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، 2015/2014 جامعة مسيلة (الجزائر).

كانت تساؤلات الدراسة :

هل للإعداد الذهني للفريق له علاقة بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم؟

و هدفت الدراسة إلى:

- إبراز أهمية التحضير الذهني أثناء المنافسة الرياضية للاعب كرة القدم في الجزائر.
- إبراز الدور الذهني من رفع من الجانب النفسي و الذهني للاعب كرة القدم في الجزائر .

- إبراز العلاقة بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
  - معرفة أهمية التحضير الذهني في رفع من دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر.
- اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في انجاز بحثه و اعتمد في جمع المعلومات على استمارة مقياس خاصة بالمهارات النفسية و استمارة خاصة بمقياس الدافعية موجّهين للاعبين .
- و تكمن أهمية هذه الدراسة في كونها أصبحت مشكلة يعاني منها جميع الفرق الرياضية و المنتخبات و ذلك راج لإهمالهم بالجانب الذهني مما يؤدي إلى دخولهم في النتائج السلبية و تكتم أهمية هذه الدراسة في :

- مدى مساهمة الإعداد الذهني في تحسين النتائج .
  - عدم الاهتمام بهذا الموضوع الذي يعتبر من اكبر المواضيع أهمية في هذه المرحلة.
  - إبراز أهمية الإعداد الذهني أثناء المنافسة و دوره في الرفع من دافعية الانجاز الرياضي.
- استعمل الباحث العينة القصدية لثلاثة أندية تنتمي للرابطة المحترفة الثانية الجزائرية موبيليس ، تم الاعتماد على حزمة برنامج المعالجة الإحصائية (spss) في معالجة المعلومات و قد تم التوصل إلى :
- انه توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
  - انه توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
  - انه توجد علاقة بين الإعداد الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### الدراسة الثانية:

قام بها عمرو زهير بعنوان "التحضير النفسي و اثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة 2003/2004) جامعة الجزائر.

كانت تساؤلات الدراسة :

ماهي أهمية التحضير على نفسية اللاعبين المعوقين حركيا في لعبة كرة السلة على الكراسي المتحركة؟  
و هدفت الدراسة إلى :

- التطرق إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي
  - ملئ النقص و الفراغ الملموس في مكاتبنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين.
  - معرفة الحالة النفسية التي يواجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته للرياضة.
- اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في انجاز بحثه و اعتمد في جمع المعلومات على الأدوات اختبار المهارات النفسية لقياس (القدرة على : التصور الذهني ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي).
- استعمل الباحث العينة العمدية في بحثه و شملت 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني و تم الاعتماد على حزمة برامج spss في معالجة المعلوماتو خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:
- أن هناك ضعف كبير لدى هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم على التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخليتهم بصورة واضحة.

- أن هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا و يتبين ذلك الضعف في مدى معرفتهم الجيدة في كيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في الأوقات الحساسة من المباريات و المنافسات الرياضية.
- هناك ضعف كبير في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة.

### الدراسة الثالثة:

رسالة ماستر 02 قام بها "عدوي بلال بعنوان : المساندة النفسية للمدرب و علاقتها بمردود لاعبي كرة القدم . جامعة المسيلة (الجزائر 2015/2016).

و كانت تساؤلات الدراسة :

هل توجد علاقة بين المساندة النفسية للمدرب و مردود لاعبي كرة القدم؟  
و كانت أهداف الدراسة:

- محاولة دراسة و تحليل نوعية العلاقة القائمة بين المدربين و اللاعبين من الناحية النفسية .
- محاولة معرفة تأثير المساندة النفسية في تحسين مردود اللاعبين.
- إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود لاعبي خط الهجوم.
- إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود لاعبي خط الوسط.
- إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود لاعبي خط الدفاع.
- إبراز العلاقة الموجودة بين المساندة النفسية للمدرب في تحسين مردود حارس المرمى.
- البحث عن العوامل المؤدية إلى تحسين المردود الرياضي عند اللاعبين المرتبطة بما يقدمه المدرب من مساندة نفسية و اجتماعية.

و قد اعتمد الباحث في بحثه على المنهج الوصفي مستعملا استمارة استبيان في جمع المعلومات و قد شملت عينة الدراسة 20 لاعب كرة قدم من فريق النجم الرياضي و تم الاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية spss في معالجة المعلومات و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

أن لاعبي خط الهجوم يتلقون مساندة نفسية جيدة و قد اثر ذلك على المردود المقدم من طرفهم من خلال عدد الأهداف المسجلة و كذا التمريرات الحاسمة خلال المباريات .  
أن لاعبي خط الوسط يتلقون مساندة نفسية جيدة و قد اثر ذلك على المردود المقدم من طرفهم من خلال عدد الأهداف المسجلة و كذا التمريرات الحاسمة خلال المباريات .  
أن لاعبي خط الدفاع و حارس المرمى يتلقون مساندة نفسية جيدة و قد اثر ذلك على المردود المقدم من طرفهم من خلال عدد الأهداف المتلقية و كذا التصديقات الحاسمة خلال المباريات .

### الدراسة الرابعة:

قام بها كمال جلال رسالة ماجستير بعنوان "تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة".

و كانت تساؤلات الدراسة :

هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة؟.

هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة؟ .

و هدفت الدراسة إلى التعرف على الجانب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالإضافة إلى المقارنة بين التدريب الذهني بالمنهج التجريبي و تأثير المنهج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية في الملاكمة.

و قد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي ، اشتملت العينة على 20 طالب بكلية التربية الرياضية بجامعة بغداد و تم اختيارها بطريقة عشوائية و استخدم الباحث برنامج تدريبي مهاري و برنامج للتصور العقلي ، استبيان التصور العقلي ، استمارة لتقويم الأداء المهاري ، كانت ابرز النتائج أن منهاج التدريب الذهني المرافق للتعلم البدني كان فعالا ، و أن استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية اكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعلم المهاري فقط.

### الدراسة الخامسة:

قام بها بكيل حسين ناصر الصوفي رسالة ماجستير بعنوان " انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضيي العاب القوى بالجمهورية 2009/2008".

و كانت تساؤلات الدراسة :

هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لهم؟

هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على التصور؟

هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الاسترخاء؟

هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على الانتباه؟

هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلى ضعف القدرة على دافعية الانجاز الرياضي؟

و هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين بمحاوره "القدرة على التصور ، تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق ، الثقة بالنفس ، على ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضيي العاب القوى بالجمهورية اليمنية و التعرف على مستوى انعكاس الإعداد النفسي و ظهور حالة القلق التنافسي لدى رياضيي العاب القوى بالجمهورية اليمنية ، و قد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ، و اعتمد على استمارة استبيان موجهة إلى رياضيي العاب القوى.

- 1- اختبار لقياس حالة قلق المنافسة و يتضمن ثلاثة أبعاد و هي القلق المعرفي – الثقة بالنفس.
- 2- مقياس الأبعاد النفسية (المهارات العقلية) لقياس القدرة على ( التصور الذهني ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس) ، و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (رياضيي النخبة فئة أكابر لألعاب القوى بالجمهورية اليمنية ، و عددهم 55 رياضي و خلصت الدراسة إلى :

يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيي العاب القوى إلى ضعف القدرة على كل من الاسترخاء ، التصور الذهني ، الانتباه ، مواجهة القلق ، الثقة في النفس ، دافعية الانجاز الرياضي.

### التعليق على الدراسات السابقة:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة نجد ان هذه الدراسات كلها تصب في الدراسات الغير مباشرة بمعنى انها تناولت احدى متغيرات بحثنا ، نجد في الدراسة الأولى انها تناولت الاعداد الذهني للفريق كمتغير مستقل و علاقته في بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ، و الدراسة الثانية تناولت أيضا التحضير النفسي على انه متغير مستقل و حاولت تحديد اثاره على المعاقين حركيا في كرة السلة على

الكراسي المتحركة ، و أيضا نجد ان الدراسة الثالثة تناولت في طياتها مساندة المدرب النفسية كمتغير مستقل اذ حاولت هذه الدراسة علاقة مساندة المدرب النفسية بمرود لاعبي كرة القدم ، كما توجد في الدراسة الرابعة من خلال اطلاقنا على فحوى ما جاء فيها انها اتخذت التدريب الذهني كمتغير مستقل لبناء البحث العلمي و اثره في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة ، و أخير طرحت الدراسة الأخيرة في صفحاتها المتغير المستقل المتمثل في مدى انعكاس الاعداد النفسي ، و اتخذت من القلق التنافسي لدى رياضيي العاب القوى.

اذن من خلال اطلاقنا على ما جاءت به هذه الدراسات نلاحظ انها اهتمت بجانب من جوانب بحثنا هذا و الذي يقع عنوانه على التحضير الذهني كمتغير مستقل و مردود لاعبي كرة القدم كمتغير تابع ، هذا ما يؤكد لنا ان هذه الدراسة قد شملت على الجوانب النفسية للاعبين . و هذه الدراسات جميعها تدرج على مساعدتنا على فهم و معرفة كل الجوانب النفسية و الذهنية للاعبين كرة القدم (على سبيل المثال) و أيضا من خلال التحليل الذي جاءت به هذه الدراسات توصلنا الى معرفة المنهج الصحيح الذي يلائم و يتناسب مع دراستنا هو المنهج الوصفي و طريقة اختيار العينة و اختيار و تحديد الوسائل و الأدوات و نوع الأساليب الإحصائية المناسبة و أخيرا تعتبر دراستنا إضافة للبحث العلمي في المجال الرياضي و مجال علم النفس الرياضي و تكملة الى الدراسات السابق ذكرها.



الفصل الثاني =  
الأشكال الكلية  
اهداف اهمية  
حدود مصطلحات  
الدراسة  
الدراسة  
الدراسة  
الدراسة

## الإشكالية:

تعتبر الرياضة ظاهرة متعددة الأبعاد ، وهذا من خلال استقطابها للعديد من العلماء و الباحثين من مختلف التخصصات العلمية ، والذين ساهموا في وضع قاعدة علمية ساعدت على التطور الذي وصلت اليه من خلال الوقت الراهن سواء تعلق الامر بطرق التدريب او أنواع التحضيرات هذا من جهة و أنواع التعلم من جهة أخرى ، لا يمكن للرياضة ان تعيش بلا منافسة كونها تعد عاملا أساسيا في كل نشاط رياضي ، اذ ان عملية التدريب وحدها لا تعد ذات أهمية وحدها بل تكتسب معناها من خلال الارتباط الوثيق باعداد الفرد من مختلف الجوانب ، اذ ان لعملية التدريب شقين الأول هو تعليمي يعني اكتساب و تنمية الصفات البدنية العامة و الخاصة و اتقان المهارات الحركية و الشق الثاني هو تربوي نفسي و ذلك عن طريق التربية لحب المهارات و القدرات و السمات النفسية (الذهنية) و هو بذلك يسهم في عملية رفع الإنجاز الرياضي الى اقصى درجة.

ومع التطور الهائل الذي شهدته ساحة الرياضة عامة و التدريب الرياضي خاصة هو كيفية و طريقة اعداد اللاعبين لنوعي القدرات و المهارات العالية و محاولة منهم السير بطريق موازي مع هذا التطور التكنولوجي في مجال التدريب الرياضي ، وقد اكد العديد من العلماء و خاصة علم النفس الرياضي ابرزوا لنا ان الاعداد الذهني و النفسي يسعى الى تطوير السمات الارادية للاعبين و تنمية مختلف الدوافع الإيجابية للفرد الرياضي ، و الاعداد الذهني بمفهومه اذ يذكر حنفي محمود مختار أن الاعداد الذهني يعتبر واجبا للمدر بالتعليمية، ويشير كلمنو جديمصطف الفاتحو محمد لطيف السيد أن الاعداد الذهني "

هو كلاً لإجراء اتالتي يتخذها المدر بتجاهلا عبيها لإكسابهما القدر اتالتي يمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية و التي تدنعكس أثرها علنت تحقيقاً أفضل لمستويات تنافس اتالرياضية ، كما ان المدرب الرياضي يحتاج الى ما يسمى بالمحضر النفسي و الذهني داخل فريقه و نقل اللاعبين من مرحلة اعداد ذهنية تضعفها اللابعفيما يسمنه بالفور ما أو الوصول لأعلى درجات فهم: المباراة، ما يريد همنال مباراة، مهتم في المباراة، تصور سيرورة المباراة، وضعه ضمن هذا المباراة أو علاقته بهز ملائه، الشكلا لعامل الذي قد تكون عليها. مباراة (حماسية- حاسمة- عصبية- سهلة- صعبة، محاولة الوصول قدر الامكان للنتيجة المطلوبة وما يتناسب هذا طردا مع الجهد المبذولو هذا راجع الى مساعدة اللاعبين على فهم قدراتهم و مجابتهم لمختلف المشاكل و العوائق التي تعترضهم و القدرة على حلها.

ولكن من خلال متابعتنا للعديد من مباريات كرة القدم لاحظنا ان معظم الفرق لا تولي أهمية كبيرة لهذا الجانب الذي نراه حسب اعتقادنا ان له علاقة وطيدة من تحسين مردود اللاعبين.

أن إيماننا القوي بان التحضير الذهني و النفسي يعتبر عاملا مهما وله علاقة بتحسين و تطوير مردود اللاعبين و مستوياته التي سبق لنا ذكرها جعلنا نقوم بهذه الدراسة قصد إثبات او نفي هذه العلاقة و بناءا على ذلك تم صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي :

هل للتحضير الذهني للفريق علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

### التساؤلات الجزئية:

✓ هل للاسترخاء علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

✓ هل للانتباه علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية؟

### فرضيات الدراسة:

✓ **الفرضية العامة:** للتحضير الذهني للفريق علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

### ✓ **الفرضيات الجزئية:**

- 1- للاسترخاء علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
- 2- للانتباه علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

### 📌 **أهداف الدراسة:**

تتجلى أهداف هذه الدراسة في:

- 1- إبراز أهمية التحضير الذهني قبل و أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم.
- 2- التعرف على مستوى التحضير الذهني لدى لاعبي كرة القدم في القسم الجهوي الأول.
- 3- التعرف على مستوى مردود لاعبي كرة القدم في القسم الجهوي الأول.
- 4- تبيان دور التحضير الذهني الجيد من رفع مردود مستوى الأندية و المنتخبات الرياضية.
- 5- إبراز دور التحضير الذهني من إعطاء دفعة معنوية للرفع من مستوى الجانب النفسي للاعب.
- 6- العلاقة بين التحضير الذهني و تحسن مردود لاعبي كرة قدم القسم الجهوي الأول.

### 📌 **أهمية الدراسة:**

تبرز أهمية هذه الدراسة كونها الأولى في حدود الباحث التي تهتم بدراسة العلاقة الموجودة بين التحضير الذهني للاعبين و مستوى المردود لبعض فرق قسم الجهوي الأول ، و على هذا السبيل فإن هذه الدراسة سوف تساهم بلا شك ولو بالقليل في تحديد و تبيان مدى العلاقة بين التحضير الجيد للجانب الذهني للاعب و مستوى مردوده اثناء المنافسة ، هذا ما يساعد المدربين و الفرق الرياضية في عملية اعداد اللاعبين.

كما تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها أصبحت مشكلة يعاني منها كل الأندية في العالم و ذلك لإهمالهم الجانب الذهني مما يؤدي الى دخولهم في النتائج السلبية . و يتوقع أيضا من خلال الجانب النظري للدراسة و بعض الدراسات السابقة التي تم التطرق اليها المساهمة في تنمية و تطوير هذا الجانب و تشجيعا للبحث العلمي الخاص بالتحضير الذهني .

### 📌 **حدود الدراسة:**

لقد التزم الباحث في دراسته بالحدود التالية:

- 1- الحدود البشرية: لاعبو فريق مولودية المسيلة و اولمبي المسيلة و الشباب البلدي عين تاغروت الناشطون في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة .
- 2- الحدود المكانية: مقر و ملاعب الفرق الأنف ذكرها.
- 3- الحدود الزمانية: تمت هذه الدراسة في الفترة ما بين 15-04-2017 الى غاية 25-04-2017.

### 📌 **مصطلحات الدراسة:**

- قام الطالب الباحث من تعريف متغيرات الدراسة اجرائيا و كانوا على النحو التالي:
- **التحضير الذهني:** هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية و التي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية. ( **وجدي مصطفى الفاتح ، 2002م، ص265**).
  - **المردود:** تعريف منصور 1973 ( بأنه كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه، و مدى صلاحيته

في النهوض بأعباء عمله و تحمل مسؤوليته في فترة زمنية معينة). و تأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد ترتكز على أمرين اثنين هما:  
**الأول:** مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله ، أي واجباته و مسؤولياته.  
**الثاني:** يتمثل في صفات الفرد الشخصية، و مدى ارتباطها و أثارها على مستوى أدائه لعمله، و يدخل في هذا المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل و تفكيره المتزن و الاستعداد الشخصي له

## الجانب التطبيقي

الق فصل الثالث =  
الدراسة الاستطلاعية  
المفاهيم المتبع للدراسة  
مجتمعات الأدوات للدراسة  
اجراءات التطبيق الميداني  
الاساليب الاحصائية

## تمهيد:

بعد اطلاعنا و دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الاطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية الغرض من هذه الدراسة الميدانية هو التأكد من صحة الفرضيات المصاغة او نفيها ، و قصد تحقيق هذه الدراسة سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب ، عينة ممثلة لمجتمع الدراسة ، نوعية الأدوات و الوسائل المستعملة و كذلك ابراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة ، هذا من اجل إعطاء بحثنا صبغة علمية ، بعد زيارتنا الى فريق مولودية المسيلة و اولمبي المسيلة و الشباب البلدي لعين تاغروت الذي ينشطون في القسم الجهوي الأول ، حيث قمنا بتوزيع الاستبيانات على اللاعبين.

### ➤ الدراسة الاستطلاعية:

ان الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة هو موضوع البحث ، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الالمام و الإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا. تمت هذه الدراسة في 2017/04/15 قمنا بتوزيع أدوات الدراسة على عينة من افراد الدراسة و بلغ عددها 54 لاعبا من ثلاثة اندية رياضية . لقياس صدق و ثبات الأدوات وفق اهداف و فرضيات البحث اين تم جمع الأدوات في 2017/04/25.

### ➤ المنهج المتبع:

ان المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها و احترام خطواته من اجل الوصول في الأخير الى الحقيقة حيث يقول "عمار بوحوش" و "محمد دنيبات" انه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة . و لقد تم استخدام المنهج الوصفي في بحثنا الذي هو عبارة عن جمع البيانات لاختيار الفروض او الإجابات عن التساؤلات المتعلقة بالحالة الراهنة لموضوع الدراسة فهي تحدد و تقرر الطريقة التي توجد بها الأشياء ، وهذا المنهج عبارة عن عملية تحليلية لجميع القضايا الحيوية ، و بفضلها يمكن الوقوف على الجوانب التي هي في حاجة ماسة الى آراء تغيير و تقسيم شامل.(سفيان صابر، 1997.1998).

و يعد المنهج الوصفي من احسن الطرق التي تتسم بالموضوعية و ذلك لان المستجوبين يجدون كل الحرية في التطرق لأرائهم.

### ➤ مجتمع و عينة البحث:

ينظر محمود قاسم امين الى العينة على انها (جزء من الكل او البعض من الجميع) محمود قاسم ، كتاب المنطلق الحديث و مناهج البحث 1999 ص115).

من هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من جميع اللاعبين لثلاث الفرق السابق ذكرها من القسم الجهوي الأول لكرة القدم 2017/2016 البالغ عددهم 54 لاعب .

### ➤ عينة الدراسة:

باعتبار العينة عي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند الى الاستبيان كمقوم أساسي نجد ان مفهومها يتجلى على الشكل التالي:

"العينة جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى انها تؤخذ مجموعة افراد من المجتمع على ان تكون ممثلة في مجتمع البحث.(رشيد زرواتي، 2007 ص334).

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث للإنجاز العمل الميداني و بالنسبة لعلم النفس و علوم التربية البدنية و الرياضية تكون هي اشخاص و العينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين و فق بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة للقسم الجهوي الأول لكرة القدم صنف اكابر و قد اختيرت العينة بشكل عشوائي دون تخطيط مسبق و اشتملت على 54 لاعب (18 لاعب من كل فريق) حيث وزعنا 54 استبيان و تم استرجاع كل الاستبيانات. و العينة كما يوضحه الجدول التالي:

الرقم	الاندية	القسم الذي ينشط فيه	عدد اللاعبين
01	مولودية مسيلة	الجهوي الأول	18
02	اولمبي مسيلة	الجهوي الأول	18
03	الشباب البلدي لعين تاغروت	الجهوي الاول	18

جدول رقم (01) يوضح العينة الخاصة بالدراسة

### ➤ أدوات الجمع البيانات و المعلومات:

لقد تم اختيار استمارة استبيان كأداة لهذه الدراسة لأنها تسهم في الفهم الاعمق و الاوضح للجوانب العلمية و العناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.  
**تعريف الاستبيان:** هي شكل من اشكال الاستبيان المبوبة او المقننة أي شكل بسيط للمقياس.  
**شبكة الملاحظة:** لإجراء الدراسة الميدانية قام الباحث باستعمال شبكة الملاحظة و هيالمشاهدة و المراقبة الدقيقة لسلوك كما و ظاهر معينة فيظلمر و فو عو امليبيئية معينة بغرض الحصول لعلمعلوما تدقيقة لتشخيص هذا السلوك أو هذا الظاهرة، قصد التفسير و تحديد العلاقة بين المتغيرات .  
و كانت شبكة الملاحظة لمراقبة مردود اللاعبين في الفرق السابق ذكرها حيث يقم المراقب بتسجيل ملاحظات حول المردود المؤدى كما انها تساعد أيضا على التقليل من حدوث بعض التمويه و الخداع من طرف اللاعبين و تقلل من اغفال الباحث لبعض الأمور ، و قام الباحث بهذه العملية على الفرق الثلاثة الماضية .

### أنواع الاستبيانات المستعملة:

و في دراستنا هذه تم استخدام استبيان يحتوي على محورين :

**المحور الأول :** نجد فيه :

**الاسترخاء:**

لقد تمت صياغة هذا الاستبيان اعتمادا على دراسات و بحوث لها علاقة مباشرة بموضوع بحثنا ، كما اعتمدنا أيضا على القواعد الأساسية للاسترخاء المذكورة من قبل شولتز (1974) ، بوزقن

(1996) جاكسون (1974) ، توماس (1991) ، فراننداز (1982) أسامة كامل راتب (1997) ، محمد العربي شمعون (1997) ، لقد وضع الاستبيان اعتمادا على الطريقة التالية: الكتابة: تمت الكتابة اعتمادا على دراسات ذات صلة بموضوع البحث.

التمرير : تم تمريري الاستبيان بطريقة مباشرة ، أي من الباحث الى افراد العينة.  
الفرز : لقد تمت عملية الفرز باستخدام درجات تتناسب مع الأجوبة و هي موزعة كالتالي:

1 – غالبا (3) ثلاث نقاط

2 – أحيانا (2) نقطتين

3 – نادرا (1) نقطة واحدة

و تجدر الإشارة الى ان الاستبيان كان مرقما من 01 الى 10 و محورا واحدا فقط و تتعلق البنود و العبارات التي تبين الراحة النفسية و الجسدية التي يسعى التدريب على التقنيات الاسترخائية الى تحقيقها و تحمل أسئلة هذا المحور الأرقام التالية من 01 الى 10.

و قد تم صياغة فرضية هذا الاستبيان على النحو التالي:

(أ) توجد علاقة بين الاسترخاء و بين تحسين مردود لاعبي كرة القدم.

و يحتوي على مجموعة من البنود و العبارات بالاختبارات التالية:

جدول يبين اختيارات البنود في استبيان علاقة الاسترخاء بمردود لاعبي كرة القدم

غالبا	أحيانا	نادرا
.....	.....	.....

جدول رقم (2) يمثل اختيارات البنود في استبيان الاسترخاء

طريقة التصحيح: تعطى درجات مختلفة عن كل إجابة و ذلك على النحو التالي:

الإجابة	غالبا	أحيانا	دائما
الدرجة	3	2	1

جدول رقم (3) يمثل طريقة الجواب على أسئلة الاستبيان.

(ب) الاستبيان الخاص بـ : علاقة الانتباه بمردود لاعبي كرة القدم

و يحتوي على مجموعة من البنود و العبارات بالاختبارات التالية:

ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
.....	.....	.....	.....	.....

جدول رقم (4) يمثل مجموعة من البنود و العبارات الاستبيان الانتباه

طريقة التصحيح: تعطى درجات مختلفة عن كل إجابة و ذلك على النحو التالي:

الإجابة	ابدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
الدرجة (اتجاه البعد)	1	2	3	4	5
الدرجة (عكس اتجاه البعد)	5	4	3	2	1

جدول رقم (5) يمثل طريقة التصحيح بالنسبة لمقياس الانتباه و الابعاد

يتضمن هذا الاختبار 42 عبارة و سبعة ابعاد تقيسه ستة عبارات و يقوم اللاعب بالإجابة على عبارات الاختبار الخماسي التدرج (ابدا ، نادرا ، أحيانا ، غالبا ، دائما) فيما يلي ارقام عبارات الابعاد السبعة للاختبار:

1- أرقام عبارات تركيز الانتباه الخارجي الواسع:

عبارات في اتجاه البعد=1/8/15/22/29

عبارات في عكس اتجاه البعد=36

2- أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية:

عبارات في اتجاه البعد=4/11/25/32/39

عبارات في عكس اتجاه البعد=18

3- أرقام عبارات تركيز الانتباه الداخلي الواسع:

عبارات في اتجاه البعد = 9/16/23/30

عبارات في عكس اتجاه البعد= 2/37

4- أرقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية:

عبارات في اتجاه البعد = 5/12/19/26/33

عبارات في عكس اتجاه البعد= 40

5- أرقام عبارات تركيز الانتباه الضيق:

عبارات في اتجاه البعد = 3/10/17/24/38

عبارات في عكس اتجاه البعد= 31

6- أرقام عبارات تقليص تركيز الانتباه:

عبارات في اتجاه البعد = 6/14/20/27/34/41

7- أرقام عبارات معالجة المعلومات:

عبارات في اتجاه البعد = 7/13/21/28/42

عبارات في عكس اتجاه البعد= 35

ويتم منح الدرجات بالنسبة للعبارات الإيجابية كما يلي:

ابدا = درجة واحدة ، نادرا = درجتان ، أحيانا= ثلاث درجات ، غالبا= أربع درجات ، دائما= خمس درجات.

و يتم عكس هذه الدرجات بالنسبة للعبارات السلبية.

(ت) بطاقة الملاحظة الخاصة بمرود اللاعبين:

رقم اللاعب	مجموع درجات الاسترخاء	مجموع درجات الانتباه	درجة المرود
-	-	-	-

جدول رقم (06) يمثل بطاقة ملاحظة المرود

✚ الخصائص السيكومترية للأداة:

✓ أولا الانتباه:

❖ صدق و ثبات المقياس:

▪ جدول : يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس الانتباه

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ (Alpha de cronbach)
01	تركيز الانتباه الخارجي الواسع	0,63

0.60	ارقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية	02
0.62	عبارات تركيز الانتباه الداخلي الواسع	03
0.71	ارقام عبارات التحميل الزائد لمثيرات خارجية	04
0.74	عبارات الانتباه الضيق	05
0.63	عبارات تقليص الانتباه تركيز الانتباه	06
0.72	عبارات معالجة المعلومات	07

جدول رقم (07) يمثل معامل الفاكرونباخ لأبعاد مقياس الانتباه

من خلال تحليل الجدول رقم (07) نجد ان معامل كرونباخ لكل بعد من ابعاد مقياس الانتباه كان على النحو الموجود في الجدول ، لقد تراوحت معاملات الثبات بين الابعاد من: 0.60 الى 0.74 و هذا يدل على ان المقياس يستمتع بدرجة كبيرة من الثبات.

▪ جدول رقم (08) : يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).

البعد 01

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
01	0,386		غير دال
08	0,780**	0.01	دال
22	0,838**	0.01	دال
29	0,639**	0.01	دال
36	0,534*	0.05	دال

▪ جدول رقم (09) : يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).

البعد 2

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
04	0,791**	0.01	دال
11	0,473*	0.05	دال

دال	0.01	0,723**	25
غير دال		0,407	32
دال	0.01	0,598**	39
دال	0.05	0.487*	18

▪ جدول رقم (10): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).  
البعد 3

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
09	0,864**	0.01	دال
16	0,479*	0.05	دال
23	0,519*	0.05	دال
30	0,350		غير دال
37	0,706**	0.01	دال
02	0.846**	0.01	دال

▪ جدول رقم (11): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).  
البعد 4

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
05	0,655**	0.01	دال
12	0,767**	0.01	دال
19	0,643**	0.01	دال
26	0,729**	0.01	دال
33	0,470*	0.05	دال
40	0.618**	0.01	دال

▪ جدول رقم (12): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).  
البعد 5

العبارة	معامل الارتباط	Sig	النتيجة
---------	----------------	-----	---------

	مستوي الدلالة	بين الدرجة الكلية للمحور	
دال	0.01	0,838**	03
دال	0.01	0,660**	10
دال	0.01	0,708**	17
دال	0.01	0,807**	24
دال	0.05	0,576*	38

▪ جدول رقم (13): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).  
العدد 6

النتيجة	Sig مستوي الدلالة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	العبارات
دال	0.01	0,640**	06
دال	0.01	0,765**	13
دال	0.01	0,628**	20
دال	0.01	0,612**	27
دال	0.05	0,496*	34
دال	0.05	0.486*	41

▪ جدول رقم (14): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).  
العدد 7

النتيجة	Sig مستوي الدلالة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	العبارات
دال	0.01	0,694**	07
دال	0.01	0,810**	14
دال	0.01	0,625**	21
دال	0.05	0,576*	28
دال	0.05	0,512*	42

دال	0.01	0.692**	35
-----	------	---------	----

تحليل الجداول: من خلال تحليل الجداول 8-9-10-11-12-13-14 نجد ان جل معاملات الارتباط للبنود دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01---0.05) و تعبر عن ارتباط ايجابي ، وهذا ما يثبت ان هذا المقياس يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

✓ ثانيا : الاسترخاء:

ثبات المقياس:

الثبات : بعد انتم التأكد من صدق محتوى المقياس واعتماد هيكلة

النهائيلز مالباحث التأكد من ثباته، ولكثرة الطرق الاحصائية لإيجاد معامل على (Alpha de cronbach) الثبات وصعوبة أكثرها، قام الباحث بحساب معاملات الثبات لأفكار ونباح جميع أفراد العينة.

حيث وجد معامل ثبات 0,81 و منه نستنتج أن هذا الإستبيان يمتاز بمعدل ثبات عالي.

صدق الاتساق الداخلي:

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوى الدلالة	النتيجة
01	0,647**	0,01	دال
02	0,611*	0,05	دال
03	0,568*	0,05	دال
04	0,703**	0,01	دال
05	0,672**	0,01	دال
06	0,672**	0,01	دال
07	0,619**	0,01	دال
08	0,620**	0,01	دال
09	0,647**	0,01	دال
10	0,449		غير دال

جدول رقم (15) يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس (صدق الاتساق الداخلي).

تحليل الجدول: من خلال تحليل الجدول 15

نجد ان جل معاملات الارتباط للبنود دالة احصائيا عند مستوى دلالة (0.01---0.05) و تعبر عن ارتباط إيجابي ، وهذا ما يثبت ان هذا المقياس يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

### الأساليب الإحصائية:

- من اجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الرزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية و هو SPSS و الذي تم عن طريقه حساب:
  - معاملات الارتباط: و هو يبين وجود علاقة خطية بين متغيرين واتجاه تلك العلاقة
  - الصدق و
  - الثبات: يمكن تعريف الصدق في البحث العلمي بأنه مدى دقة البحث على قياس الغرض المصمم من أجله، أي بالأيدى درجة تزودنا أداة البحث بمعلومات تتعلق بمشكلة البحث من مجتمع الدراسة نفسه
  - مستوى الدلالة: و هي قيمة احتمالية.
  - الاتساق الداخلي: هو صدق كل فقرة من فقرات الاستبيان مع المجال الذي تنتمي اليه هذه الفقرة.
- إجراءات التطبيق الميداني:** لقد تم اجراء الدراسة وفق الخطوات التالية:
- تحديد أدوات الدراسة الخاصة بـ : مقياس الانتباه و مقياس الاسترخاء و استخراج المعاملات العلمية لها.
  - تحديد فريق العمل مكون من الباحث و بعض المساعدين.
  - توزيع أدوات البحث على مجتمع الدراسة.
  - جمع البيانات و ادخالها في الحاسوب (EXEL).
  - معالجة المعلومات عن طريق برنامج الرزم الإحصائية و الاجتماعية SPSS

الفصل الرابع=

عرض النتائج و تحليلها

## تمهيد:

تعتبر عملية جمع البيانات و عرضها من الخطوات الهامة التي تلزم الباحث على القيام بها من اجل التحقق من صحة الفرضيات او عدم صحتها ، ولكن الخلفية النظرية وحدها لا تكفي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية ، و انما يجب على الباحث ان يقوم بعملية تحليل و مناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية و تعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ، ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض مختلف النتائج المتحصل عليها و مناقشتها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على بعض اندية القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة في كرة القدم ، و سنحاول في هذا الفصل ان نعطي بعض بعض التحاليل و الاستنتاجات التي من شأنها إزالة الغموض المطروح خلال الدراسة .

و الهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية الى نتائج ذات قيمة علمية و عملية منظمة حتى يمكن الاعتماد عليها في إتمام الدراسة و بلوغ مقاصدها.

## أولاً:

نص الفرضية : للتحضير الذهني علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم

التحضير الذهني	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
	**0.479	$(\alpha=0,05)$ .

جدول رقم (16) يوضح النتائج الإحصائية للفرضية العامة

من خلال الجدول رقم (16) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين بلغ (0.47) بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم وهي قيمة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط طردي، أي أنه كلما إرتفعت درجات التحضير الذهني ارتفع معها المردود الرياضي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا ( $\alpha=0,01$ )، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة القائلة بوجود علاقة إرتباطية التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم " .

2- عرض نتائج الفرضيات الجزئية:

نص الفرضيات:

- توجد علاقة بين الاسترخاء و بين تحسين مردود لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين الانتباه و بين تحسين مردود لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الفرق الرياضية	توجد علاقة بين الاسترخاء و بين تحسين مردود لاعبي كرة القدم	توجد علاقة بين الانتباه و بين تحسين مردود لاعبي كرة القدم
مولودية	معامل الارتباط *0.470	معامل الارتباط **0.587
المسيلة	مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$ .	مستوى الدلالة $(\alpha=0,01)$
أولمبي	معامل الارتباط *0.551	معامل الارتباط *0.499
المسيلة	مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$	مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$ .
شباب	معامل الارتباط *0.511	معامل الارتباط **0.714
تاغروت	مستوى الدلالة $(\alpha=0,05)$ .	مستوى الدلالة $(\alpha=0,01)$

جدول رقم (17) يوضح النتائج الإحصائية للفرضيات الجزئية.

من خلال تحليل الجدول أعلاه نلاحظ ان معامل الارتباط بيرسون يتراوح ما بين (0.47) \* الى (\*\*0.714) و هي قيمة موجبة ، وهذا يعني أن الارتباط بينهما إرتباط طردي، أي أنه كلما إرتفعت درجات الاسترخاء و الانتباه ارتفع معها المردود الرياضي والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط

جاءت دالة إحصائية عند مستوى الدلالة ألفا وكانت محصورة ما بين (0,01 إلى  $\alpha=0.05$ )، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث جزئية.

**ثانياً:**

### **مناقشة النتائج و تفسيرها:**

في ضوء أهداف الدراسة و تساؤلاتها يتضمن هذا الفصل مناقشة و تفسير نتائج الدراسة التي توصل اليها الباحث من أجل التعرف على العلاقة بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم في القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم.

#### **1- مناقشة نتائج الفرضية العامة:**

نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على: " توجد علاقة ارتباطية بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم .

أظهرت نتائج الجدول رقم (16) الخاص بالفرضية العامة وجود علاقة ارتباطية بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم و يعزو الطالب الباحث هذا الارتباط الى انا لاهتمام بالاعداد الذهنية عندما هم الهير فعمد دوال لاعبي خاصة في كرة القدم و الحقيقة ان فعال مردود لرجاتها العليا يحتاج الى تنمية المقدرة الذهنية للاعبين يعتبر التحضير الذهني من العوامل واملو الخطوات الأساسية لعملية التدريب بالرياضيو يخطئ المدرس بالذي يعتقد عدم أهمية الاعداد الذهني، ولا يدر كنتاجها لتغاضي عن هذا الاعداد إلا عندما يشاهد سوء تصرف لاعبيها أثناء المباريات و كثير امانجد أن المدرس يلو ملاعبه على سوء التصرف أثناء المباريات و لكن الواقعيو لأن المدرس يجب أن يلو منفسه لمدى معانيته بالاعداد الذهنيو تنمية القدر العقلية للاعبين و تنمية القدر العقلية للاعبين جعلها عبا خلافاً ما بدأه أثير فكيف يتحرر كفي الملعبو عي، و يستخدم المهارات الأساسية المناسبة لمواقف اللعب المختلفة يذكر حنفيمحمو دمختار أن الاعداد الذهنيو يعتبر واجباً من واجب المدرس بالتعليمية، و هو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالاعداد الخطية

و هو اعداد مكمل للاعداد الخطية الاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف بالخطية السليم

و يشير كلمنو جديمصطفى الفاتحو محمد لطيف السيد، أن الاعداد الذهني "

هو كلاً لجزء انا التي يتخذها المدرس بتجاهها لاعبيها كسابها القدر انا التي يمكنهم من أداء المهام التي يتوجبها عالية التي تعكس أثرها على تحقيق أفضل أداء لمستوياتها منافساتها الرياضية و منبني مكونات المقدرة الذهنية الخاصة بتحسين مردود لاعبيها في لعبة كرة القدم تأينا اقتراحنا عي من المدة الذهنية هما الاسترخاء و الانتباه.

و كما تم ملاحظتها و تحضير هو تداء و له في الجانب النظريو التطبيقية في هذا المجال و صلنا الفكر عمفادات و جد علاقة ارتباطية بين التحضير الذهنيو مردود لاعبي كرة القدم.

فالتحضير الذهني لها أهمية بالغة في عملية تحسين مردود الرياضيو سواء كان لاعبينو الفريق ككل، و على المدرس و الطاقم الفني ككل لفرقنا لو أهمية كبيرة لهذا النوع من التحضير.

#### **2- مناقشة نتائج الفرضية الأولى:**

## نصا لفرضية: "توجد علاقة إر تباطية بينا لالاستر خاء و مر دو د لا عبيكرة القدم.

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضيين على التحكم في توترهم واستثمارهم الانفعالية خلال العملية التدريبية. كما ان الاسترخاء دور كبير في التحسين من عملية المر دو د الخاص بالرياضيين أثناء فترة التدر يباو النهائية من التدر يباو النهائية من المباريات، كما ان اتاو المباريات للمهندسين دور كبير في تحسين مر دو د الالابخاصة بالنسبة للفر يقكلو هذا ما نتج من خلال لدر اسة الميدان ية المطبقة علنا لفر يقالسابق ذكر هو خلاصتنا لالانفر ضية الأ ولالالتي نصت علو جو د علاقة بينا لالاستر خاء و مر دو د لا عبيكرة القدم صحيحة الحد كبير.

والسبب في ذلك ان جعل الوجهة نظر الباحثان هنا كعملية مر دو د الالابخاصة بالنسبة للفر يقالسابق ذكر هو خلاصتنا لالانفر ضية الأ ولالالتي نصت علو جو د علاقة بينا لالاستر خاء و مر دو د لا عبيكرة القدم صحيحة الحد كبير.

ومن هذا المنطلق يستحسن القول ان مهارة الاسترخاء تلعب دورا هاما في نفسية لاعبي كرة القدم على جميع الأصعدة.

## مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

### نصا لفرضية: "توجد علاقة إر تباطية بينا لالانتبا هو مر دو د لا عبيكرة القدم.

تستدعي المباراة أنتكو ن لذي الالابمقدر ة ذهنية هي لالانتبا هو مر دو د لا عبيكرة القدم. كما ان الاسترخاء دور كبير في التحسين من عملية المر دو د الخاص بالرياضيين أثناء فترة التدر يباو النهائية من المباريات، كما ان اتاو المباريات للمهندسين دور كبير في تحسين مر دو د الالابخاصة بالنسبة للفر يقكلو هذا ما نتج من خلال لدر اسة الميدان ية المطبقة علنا لفر يقالسابق ذكر هو خلاصتنا لالانفر ضية الأ ولالالتي نصت علو جو د علاقة بينا لالانتبا هو مر دو د لا عبيكرة القدم صحيحة الحد كبير.

والانتبا هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه عيالفر دنحو الموضوعات المدركة وهو اختيار وتهيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معين للاحظتها أو أداءها أو التفكير فيه.

فكلما زاد تمقده الرياضيين على التركيز في الأشياء الدقيقة بدأته كلما حققا استجابة أكبر و افضل هو الأساس في نجاح عملية التعلم والتدر يباو المنافسة في أشكالها المختلفة و على صعيد جميع المجالات التي يتم تنفيذها في مجالها القدر ة على التركيز العقلية لموضوع معين.

كما ان الانتبا هو دور كبير في التحسين من عملية المر دو د الخاص بالرياضيين أثناء فترة التدر يباو النهائية من المباريات، كما ان اتاو المباريات للمهندسين دور كبير في تحسين مر دو د الالابخاصة بالنسبة للفر يقكلو هذا ما نتج من خلال لدر اسة الميدان ية المطبقة علنا لفر يقالسابق ذكر هو خلاصتنا لالانفر ضية الأ ولالالتي نصت علو جو د علاقة بينا لالانتبا هو مر دو د لا عبيكرة القدم صحيحة.

ومن هذا المنطلق يستحسن القول ان مهارة الانتبا تلعب دورا هاما في نفسية لاعبي كرة القدم.

على جميع الأصعدة.

# الفصل الخامس = الاستنتاجات و التوصيات

## استنتاجات عامة:

في حدود عينة البحث و النشاط الرياضي المختار ومن خلال ما امكن التوصل اليه من نتائج أمكن التوصل الى الاستنتاجات التالية:

- ✓ انه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم.
- ✓ انه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الاسترخاء و مردود لاعبي كرة القدم.
- ✓ انه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين الانتباه و مردود لاعبي كرة القدم.

## التوصيات:

- في حدود ما امكن التوصل اليه من اقتراحات تمكّن الوصول الى ما يلي:
- ✓ الاسترشاد بأهمية التحضير الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.
  - ✓ ضرورة انتداب اخصائيين التحضير النفسي و التحضير الذهني للاعبين ضمن الطاقم الفني للفريق.
  - ✓ عقد ورشات عمل الخاصة بالتحضير الذهني مع أطباء نفسانيين من اجل بلورة و تبيان أهمية التحضير الذهني للاعبين .
  - ✓ التأكيد على كل من الاخصائي النفسي الرياضي و اللاعب بأن الاعداد الذهني و المردود تحتاج الى تدريب متواصل من اجل الوصول الى المستوى العالي في الأداء.
  - ✓ برمجة حصص و برامج للاعبين و المدربين من اجل نشر ثقافة التحضير الذهني و تبيان اثره على المردود.

## الافاق المستقبلية:

- من خلال هذه الدراسة المتواضعة التي قمنا بإجرائها لايسعني الا ان اقدم لطلبتنا و اساتذنا و كل القائمين على شؤون الرياضة بعض الافاق التي أرجو ان تحظى بالاهتمام و المتابعة و مواصلة الدرب في هذه الدراسة في سبيل الوصول الى التقدم و الرقي بالرياضي و الرياضة في الجزائر على حد سواء الى الممارسة الرياضية العالمية و النجومية ، و أخص بعض هذه الافاق في:
- ✓ دراسة علاقة التحضير الذهني بالنواحي التدريبية .
  - ✓ دراسة دور التحضير الذهني في تحسين نتائج الفريق .
  - ✓ دراسة دور المحضر الذهني للفريق و عدم حصره على المدرب .
  - ✓ ضرورة وجود اخصائيين نفسانيين و محضرين ذهنيين داخل الفريق .
  - ✓ دراسة علاقة التحضير الذهني بالسمات الشخصية لدى الرياضيين .

- ✓ دراسة التحضير الذهني و علاقته بمردود الفريق.
- ✓ دراسة مدى دور التحضير الذهني في التقليل من الإصابات الرياضية.

هذه ليست سوى بعض الافاق المستقبلية التي نتمنى ان تتجسد على ارض الواقع.  
أخيرا أمل ان أكون قد أخذت و استفدت ، و ان اصبت فمن الله وحده ، و ان اخطات فمن نفسي و الشيطان.

## قائمة المصادر و المراجع

المصادر: 

- القرآن الكريم .
- الحديث الشريف.
- المصادر العربية:

- 1- أبو العلا احمد عبد الفتاح : بيولوجية الرياضة و صفة الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 2- احمد أمين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي ، (المفاهيم-التطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2003 .
- 3- احمد بلقيس+توفيق المرعي : الميسر في علم النفس التربوي ، ط2 ، عمان ، دار الفرقان للنشر و التوزيع ، 1996 .
- 4- أسامة كامل راتب : الاعداد النفسية لتدريب الناشئين ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 5- أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ، ط2 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2002 .
- 6- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات) ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997 .
- 7- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، ط1 ، القاهرة ، مصر ، 1995 .
- 8- أسامة كامل راتب : علم نفس الرياضة ، (المفاهيم و التطبيقات) ، ط3 ، حلوان ، دار الفكر العربي ، 2000 .
- 9- حنفي محمود مختار : أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الطباعة الحديثة ، 1988 .
- 10- حنفي محمود مختار : الأسس العلمية للتدريب في كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 م .
- 11- ريسان خريبط مجيد : النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة الى المراهقة ، ط1 ، الأردن ، عمان ، 1991 .
- 12- زهران حامد عبد السلام : الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط2 القاهرة ، عالم الكتاب ، 1977 .
- 13- السيد نعيم الرفاعي : سيكولوجية الشخصية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1965 .
- 14- طارق بدر الدين ، احمد امين فوزي : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
- 15- عثمان نجاتي : الإدراك الحسي عند ابن سينا ، دار المعارف ، 1980 .
- 16- عفت إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث ، وتخطيط و تطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
- 17- عمر نصر الله محمود : الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي ، الإسكندرية ، دار الوفاء للنشر و الطباعة ، 2006 .
- 18- قاسم حسن حسين : الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 .
- 19- كمال الدين عبد درويش : الاعداد النفسية في كرة القدم (تطبيقات و نظريات) ط1 ، ج1 ، مركز الكتاب للنشر ، 2003 .

- 20- محمد جابر و عصام حلمي: أسس التدريب الرياضي (تطبيقات و نظريات) ، القاهرة ، دار الفكر العربي 1997.
- 21- محمد حسن علاوي : التباين في التربية البدنية و علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1988.
- 22- محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب للمنافسات الرياضية ، ط7 القاهرة ، دار المعارف ، 1992
- 23- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1987.
- 24- محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار المعارف ، 1994.
- 25- محمد حسن علاوي : علم نفس التدريب و الممارسة الرياضية ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2002.
- 26- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 27- محمد حسن علاوي : مدخل في علم النفس الرياضي ، ط4 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2004.
- 28- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب ، 1998.
- 29- محمد حسن علاوي: علم نفس المدرب و التدريب الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998.
- 30- محمد عادل رشدي : علم النفس التجريبي الرياضي ، ط1 ، ليبيا ، الدار الجماهيرية للنشر و التوزيع 1996.
- 31- محمد نصر الدين ، محمد حسن علاوي : الاختبارات المهارية و النفسية ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1997.
- 32- محمود عبد الفتاح عدنان : سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (النظرية – التطبيق – التجريب) ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1985.
- 33- محمود عبد الفتاح عدنان : مصطفى حسين الباهي ، مقدمة في علم النفس الرياضي ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 2000.
- 34- محمود عزت كاشف : الاعداد النفسي للرياضيين ، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1991.
- 35- وجدي مصطفى الفاتح ، و محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للنشر و التوزيع ، المنيا ، 2002.

### ثانيا: قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 36- Carole seve ‘ preparation un brevet d’etate d’educateur sportif ‘t3’ paris omphore 1998.
- 37- J.riouxetthill .competetion sportive et psychologie.paris.charonsports.p 1983
- 38- R.thomaspreparationpaycologique de hate niveau et puf. Paris1997.
- 39- Sipel-berger.c.anxietycurrent tends in theory and reserche . 1972

- 40- Thomas : laréussitesportive.presses universitaire de France . 1975.  
41- Thomas : preparation physique du sportife. Edition puf. 1991.

### ثالثا : قائمة المذكرات

هشام مهدي : الاعداد الذهني للفريق و علاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. مذكرة لنيل شهادة الماستر.  
عدوي بلال :المساندة النفسية للمدرب و علاقتها بمردود لاعبي كرة القدم. مذكرة لنيل شهادة الماستر.  
بن عكي اميرة :اثر تدريب أساليب الاسترخاء و التصور الذهني على التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية و دورها في التخفيف من نسبة قلق المنافسة عند رياضيي الكاراتي دو. أطروحة لنيل شهادة الدكتوراه.

الملاحق

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف \* مسيلة \*

معهد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم للتحضير شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية  
بعنوان:

## التحضير الذهني و علاقته بمردود لاعبي كرة القدم

جودة.

في اطار اند

دراسة ميدانية لبعض فرق القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة

إشراف:

من إعداد:

د.قارة السعيد

- بلميلود توفيق

السنة الدراسية: 2016/2017

بسم الله الرحمن الرحيم

تهدف الدراسة الحالية إلى دراسة: " التحضير الذهني و علاقته بمردود لاعبي كرة القدم لبعض اندية فريق القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة لكرة القدم بهدف الحصول على درجة الماستر في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني وذهني.

لذا يرجى الإجابة على ها المقياس بكل صدق وموضوعية علما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة والمعلومات لغاية البحث العلمي فقط.

شكرا لكم على حسن تعاونكم معنا.

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

## المحور الأول:

هل توجد علاقة بين الاسترخاء و مردود لاعبي كرة القدم؟

					العبارات
					01- هل يراودك شعور براحة جسدية بعد تدريبك على مهارة الاسترخاء؟
					02- هل ممارستك لتمرين الاسترخاء يوصلك الى الراحة النفسية؟
					03- هل تساعدك مهارة الاسترخاء على فهم ذاتك؟
					04- هل تدريبك على مهارة الاسترخاء يكسبك معرفة حول مختلف مشاكلك النفسية؟
					05- هل ممارستك لتمرين الاسترخاء تسمح لك بالتوصل الى التحكم في قدراتك النفسية؟
					06- هل تساعدك مهارة الاسترخاء في الشعور بالتحرك من الصراعات النفسية المؤدية الى التوتر أثناء المنافسة؟
					07- هل يمكنك الاسترخاء الشعور بالطمأنينة؟
					08- هل استطعت التحكم في مختلف سلوكياتك أثناء المنافسة وهذا قبل تدريبك على مهارة الاسترخاء؟
					09- هل يساعدك الاسترخاء الشعور بالمتعة أثناء المنافسة؟
					10- هل تشعر بانخفاض مستوى توترك و ضغطك الذهني بعد ممارستك لتمرين الاسترخاء؟

## المحور الثاني:

هل توجد علاقة بين الانتباه و مردود لاعبي كرة القدم

					العبارات
					1- عندي المقدرة على الرؤية السريعة في مواقف اللعب و استطيع التقاط اللاعب المناسب الذي يمكنني التميرير اليه
					2- أثناء المباراة ارتكب أخطاء بسبب تفكيري فيما سوف يقوم به المنافس واحد و اهمال باقي المنافسين الاخرين
					3- اثناء المباراة لا استطيع التركيز الا على المنافس الذي في مواجهتي فقط

				4- اثناء اشتراكي في المنافسة اجد نفسي مشتتا بما يحدث داخل الملعب و خارجه
				5- يدور في ذهني العديد من الأشياء اثناء المباراة تشتت تفكيري.
				6- اميل الى التركيز على جانب واحد فقط من تحركات المنافس ولا استطيع التركيز على باقي الجوانب الأخرى
				7- عند اشتراكي في المباراة يكون تركيزي سريع جدا
				8- اثناء المنافسة استطيع ان اتنبه لما يقوم به كل لاعب من اللاعبين زملاء او اللاعبين الاخرين
				9- اجد التحليل السريع لجميع مواقف اللاعبين المنافسين اثناء المباراة
				10- عند المقدره على رؤية احد زملائي و التمرير له بأسرع ما يمكن
				11- من السهل علي ابعاد المثيرات التي تحدث خارج الملعب من التدخل في تركيز انتباهي في اللعب
				12- افكاري تاتي سريعة و استطيع الاحتفاظ بها اثناء المباراة
				13- عندما أكون قلقا او متوترا يقل تركيزي ولا استطيع التفكير في كل ما سيحدث حولي في الملعب
				14- اثناء اللعب استطيع تتبع تحركات عدة لاعبين في نفس الوقت
				15- اثناء المباراة اجيد التحليل السريع للمنافسين و معرفة مواطن قوتهم و ضعفهم
				16- استطيع التفكير في العديد من التحركات التي سوف أقوم بها اثناء اللعب
				17- من السهل عليا ان اركز اثناء المباراة على لاعب واحد فقط
				18- عندما واجه موقفا من مواقف اللعب له العديد من الاختيارات التي يمكن احداها فانه يصعب على اتخاذ القرار.
				19- أحاول التفكير في العديد من الأشياء في وقت واحد اثناء المباراة.
				20- في المنافسة اركز على شئ واحد فقط وليس موقف اللعب ككل
				21- افكر كثيرا في خطط اللعب التي سوف أقوم بها في المباراة
				22- اثناء المباراة استطيع الانتباه لكل ما يدور في كل الملعب
				23- من السهل عليا تركيز انتباهي على الأفكار التي سوف أقوم بتنفيذها في مواجهة التحركات المنافسين

					24- من السهل عليا اثناء المباراة ان اركز على بصورة ضيقة على شئ واحد فقط
					25- أحيانا تحدث أشياء سريعة في المباراة تحدث لي الارتباك
					26- اثناء المباراة يدور في ذهني العديد من الأفكار ولا استطيع الانتباه لكل مواقف اللعب
					27- ارتكب بعض الأخطاء اثناء المباراة وذلك بسبب سيطرة فكرة واحدة او إحساس واحد
					28- اجيد التحليل السريع لخطط لعب المنافس او المنافسين
					29- من السهل علي اثناء المباراة تركيز انتباهي على العديد من اللاعبين المنافسين في نفس الوقت
					30- اثناء المباراة استطيع تركيز انتباهي في العديد من الأفكار التي تدور في ذهني
					31- يصعب علي التركيز على مساحة ضيقة جدا من مساحة اللعب اثناء المباراة
					32- أصاب بالتشتت عندما تحدث عدة أشياء في وقت واحد اثناء المباراة
					33- اجد نفسي مشتتا ببعض الأفكار التي لا ترتبط بمواقف اللعب اثناء المباراة
					34- اثناء المباراة يكون تفكيري محدودا فقط على ما يحدث داخل الملعب فقط
					35- في المباراة افكر في شئ واحد فقط في نفس الوقت
					36- من الصعب علي معرفة شعور اللاعبين الاخرين بمجرد رؤيتهم او الاستماع لكلامهم فقط
					37- يصعب علي تركيز تفكيري في العديد من التحركات التي يمكن ان أقوم بها اثناء المباراة
					38- عندما تكون الكرة معي اثناء اللعب فاني اركز عليها فقط و اغفل الانتباه لاي شخص اخر
					39- يشتت انتباهي عند محاولة ملاحظة كل شئ يحدث في وقت واحد اثناء المباراة
					40- استطيع عزل تفكيري من أي تدخلات اثناء المباراة
					41- اثناء المباراة ارتكب بعض الأخطاء بسبب تركيزي على لاعب واحد فقط و اهمال باقي المنافسين الاخرين
					42- كل ما احتاجه معلومات قليلة عن المنافس و في ضوء ذلك يمكنني التفكير في العديد من الوسائل لمواجهته

## Study Summary

**Study Title:** Mental preparation and its relationship with the rewards of football players. Field study of some teams in the championship of the first regional section of the Batna Association.

**Objective of the study:** To prove that mental preparation is related to improving the return of football players

**Study problem:** Is there a relationship between mental preparation and the return of football players?

### Study Hypotheses:

**General Hypothesis:** The mental preparation of the team has a relationship to improve the return of football player.

### Partial Hypotheses:

- Relaxation is related to improving the return of football players.
- Attention to the relationship to improve the return of football players.

### Field study procedures:

**Sample:** The sample consisted of (54) players from the teams of 18 players from Mouloudia Messila, 18 players from the Almassila Olympiad, and 18 young players from the town of Ain Tagrut.

**Time domain:** The study was extended from 15/04/2017 until 25/04/2017

**Spatial domain:** The headquarters and stadiums of the above teams.

**Curriculum used:** The descriptive analytical approach was used because it is the most appropriate in such subjects.

**Tools used:** Use a questionnaire form.

**Results:** All the hypotheses were achieved for the players and from it we find that the preparation of mental role in improving the return of football players.

**General conclusion:**

**Mental preparation is of great importance as it is considered one of the most important elements of modern training. It also protects the players from the negative impact of the psychological problems experienced by the players and contribute to raise and develop self-confidence for the player and help him to achieve the best levels.**

### **Suggestions and recommendations:**

- **Guided the importance of mental preparation as one of the factors of success and achieve the best sports results.**
- **The need to assign specialists psychological preparation and mental preparation of the players within the technical staff of the team.**

### **ملخص الدراسة**

**عنوان الدراسة:** التحضير الذهني و علاقته بمردود لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية لبعض الفرق في بطولة القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة .

**هدف الدراسة:** إثبات ان للتحضير الذهني علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم.

**مشكلة الدراسة:** هل توجد علاقة بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم؟

### **فرضيات الدراسة:**

1. **الفرضية العامة:** للتحضير الذهني للفريق علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم

2. **الفرضيات الجزئية:**

- للإسترخاء علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم.

- للانتباه علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم.

### **إجراءات الدراسة الميدانية:**

**العينة:** كانت العينة مكونة من (54) لاعب من فرق 18 لاعب من مولودية المسيلة ، و 18 لاعب من أولمبي المسيلة ، و 18 لاعب من الشباب البلدي لعين تاغروت.

**المجال الزمني:** امتدت الدراسة من : 2017/04/15 الى غاية 2017/04/25

**المجال المكاني:** مقر و ملاعب الفرق السابق ذكرها.

**المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لانه الأنسب في مثل هذه المواضيع.

**الأدوات المستعملة:** استعمال استمارة استبيان.

**النتائج المتوصل إليها:** جميع الفرضيات تحققت بالنسبة للاعبين ومنه نجد ان للتحضير الذهني دور في تحسين مردود لاعبي كرة القدم.

### **الاستنتاج العام:**

ان للتحضير الذهني أهمية كبيرة حيث يعتبر احد اهم عناصر التدريب الحديث . كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و تساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس للاعب و تساعده الى بلوغ أحسن المستويات .

## الاقتراحات و التوصيات:

- ✓ الاسترشاد بأهمية التحضير الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- ✓ ضرورة انتداب اخصائيين التحضير النفسي و التحضير الذهني للاعبين ضمن الطاقم الفني للفريق.

# مشاف جامعة "محمد بوضياف" بالمسيلة لمذكرات ماستر للفترة [2017/2016] على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية.

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل : 123060363

رقم التسجيل : 12/D10/035

الطالب : بلميلود توفيق

تاريخ المناقشة: 2017/05/20

عنوان المذكرة: التحضير الذهني و علاقته بمردود لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية لبعض فرق في بطولة القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة.

لغة المذكرة: اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد: الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة -

الجامعة: جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/ قارة السعيد

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : تحضير بدني و ذهني

التخصص: تحضير بدني و ذهني

الملخص :

بالعربية

عنوان الدراسة : التحضير الذهني و علاقته بمردود لاعبي كرة القدم . دراسة ميدانية لبعض فرق في بطولة القسم الجهوي الأول لرابطة باتنة.

الهدف من الدراسة : إثبات أن للتحضير الذهني علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم.

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم

فرضيات الدراسة :

1- للإسترخاء علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم.

2- للإنتباه علاقة بتحسين مردود لاعبي كرة القدم.

المنهج المتبع في الدراسة : المنهج الوصفي.

الأدوات المستخدمة في الدراسة :

1- بطاقة الملاحظة الخاصة بتقييم مردود الفريقين.

2- مقياس استبيان ( إعداد : دورثي هاريس / ترجمة : محمد حسن علاوي ).

كلمات المفتاحية :

التحضير الذهني – المردود.

بالفرنسية

– le rendement sportive-Mots clés: Préparation mentale

بالإنجليزية

output -- Keywords: Mental preparation

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة.

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض و مناقشة النتائج.

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

✓ انه توجد علاقة ارتباطية إيجابية بين التحضير الذهني و مردود لاعبي كرة القدم.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

✓ الاسترشاد بأهمية التحضير الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

كشاف بالفرنسية

**Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques**

**:Département**

**N° d'ordre :** 123060363

**N° d'inscription :** 12/D10/035

**Chercheur :** Belmiloud Toufik

**Soutenu publiquement le :** 20/05/2017

**Titre de la thèse (mémoire) :** Préparation mentale et sa relation avec les récompenses des footballeurs.

Une étude sur le terrain de certaines équipes dans le championnat de la première section régionale de l'Association Batna.

**Language de la thèse :** arabe

**Modèle de la thèse :** Master.

**Pays :** RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université:** Université de M'sila

**Nom et Prénom de l'encadreur**

**Grade :** conferencier

**Nombre de page :** 64p

**Ficher électronique (cd-Rom\* word \* PDF)**

**Spécialité :**

**Option :** preparation physique et mentale.

**Résumé : Titre de l'étude:** Préparation mentale et sa relation avec les récompenses des footballeurs.

Une étude sur le terrain de certaines équipes dans le championnat de la première section régionale de l'Association Batna

**Le but de l'étude:** Démontrer que la préparation mentale est liée à l'amélioration du retour des joueurs de football.

**Problématique:** Existe-t-il un lien entre la préparation mentale et le retour des joueurs de football?

**hypothèses:**

1- Relation de détente pour améliorer le retour des joueurs de football.

2- Faire attention à l'amélioration du retour des joueurs de football..

– le rendement sportive-Préparation mentale\_ **:Mots clés**

**- Les résultats atteints les plus importants sont:**

Il existe une corrélation positive entre la préparation mentale et le retour des joueurs de football.