

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم و تقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني و ذهني



كلية / معهد : علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب: طوبال عنتر

تحت عنوان

التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بالأداء
الرياضي

دراسة ميدانية على بعض غرق ولاية سطيف

لجنة المناقشة :

قارة السعيد	الجامعة :المسيلة	رئيسا
لورنيق يوسف	الجامعة : المسيلة	مشرفا و مقرا
بن يونس أمين	الجامعة : المسيلة	مناقشا

السنة الجامعية : 2016 / 2017

**** كلمة شكر و عرفان ****

قال تعالى "وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ تَكُنْ تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ عَلَيْكَ عَظِيمًا" سورة النساء

الآية 113

نحمد الله حمد الشاكرين، ونحمدك ربي على توفيقك لنا، ومدنا بالقوة والعزم
لإنهاء هذا العمل نتقدم بكل آيات الشكر وكلمات الحب والجميل والعرفان
للوالدين الكريمين، فهما أصحاب الفضل الكبير لما وصلنا إليه من درجات العلم
واقترءا بقوله ﷺ: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله" صدق رسول الله
نتقدم بشكرنا الجزيل إلى كل من قدم لنا يد العون من قريب أو من بعيد في إنجاز
هذا العمل وإتمامه ولو بنصيحة، ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

(لورنيق يوسف)

لما قدمه لنا من توجيهات ونصائح قيمة فله خالص التقدير والاحترام
ولا يفوتنا أن نتقدم بفائق التقدير وجميل العرفان لكل أساتذة قسم التدريب

الرياضي

أهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

إلى نبع الحنان وكل الحنان ... إلى من تفرح لفرحي وتخزن لحزني إلى بر الأمان ... أمي العزيزة
إلى الذي يحترق من أجل أن ينير لي درب الحياة إلى الذي كان يزيد في عزيمتي وقوتي ... أبي العزيز.

إلى إخوتي الذين أقاسمهم الماء والهواء

إلى أعمامي وأبنائهم، إلى أخوالي وأبنائهم

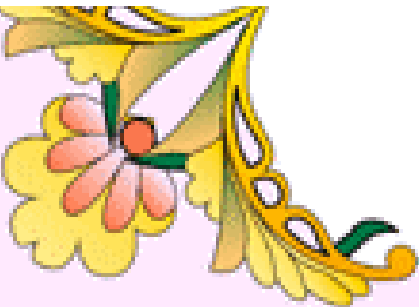
إلى كل الأصدقاء والأحباب "نبيل، اسلام، عبد الكريم، هشام، حمزة، حكيم، عبد الحق، سليم

، عبد الهادي.....

إلى كل من أدركه القلب ولم يدركه القلم

إلى كل أصدقاء الطفولة والأصدقاء الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة المسيلة دون استثناء

إلى كل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي



العنوان	الرقم	الصفحة
البسملة		
شكر وعرفان		
إهداء		
مقدمة	أ	
الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة		
1- علم النفس الرياضي		03
1-1- مفهوم علم النفس الرياضي		03
1-2- التحضير النفسي الرياضي		03
1-2-1- أهمية ودور التحضير النفسي		03
1-2-2- أهداف التحضير النفسي		04
1-2-3- قواعد التحضير النفسي الرياضي		04
1-3- أنواع التحضير النفسي		05
1-3-1- التحضير النفسي قصير المدى		05
1-4- مبادئ التحضير النفسي الرياضي		07
1-5- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي		08
1-6- نتائج التحضير النفسي		09
1-7- الأخصائي النفسي والتحضير النفسي		09
1-7-1- دور الأخصائي النفسي		09
1-7-2- أهمية الإخصائي النفسي في التحضير الرياضي		10
1-8- المدرب ودوره في ثبات الأداء الرياضي		10
1-9- المنافسة الرياضية		11
1-9-1- مكونات عملية المنافسة		11
2- كرة السلة		12
2-1- لمحة تاريخية عن كرة السلة		12
2-2- مكانة كرة السلة		13
2-3- المدرب في كرة السلة		13

13	2-4- تكوين فريق كرة السلة
14	2-5- شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة
14	2-6- المهارات الأساسية في كرة السلة
14	2-6-1- المهارات أو المبادئ الفردية الهجومية
15	2-6-2- المهارات الدفاعية الفردية
15	2-7- المدرب
15	2-7-1- واجبات مدرب كرة السلة
16	3- الأداء
16	3-1- تحليل الأداء
16	3-2- قياس الأداء
17	3-3- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي
17	3-4- العوامل المؤثرة في العلاقة بين الأداء والطاقة النفسية
17	3-4-1- الفروق الفردية
17	3-4-2- متطلبات المهارة الرياضية
17	3-5- مراحل تعلم المهارة الرياضية
17	3-6- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي
18	3-7- الدفاعية والأداء أو النتيجة الرياضية
18	3-8- دور التحضير النفسي في تحقيق ثبات الأداء الرياضي
19	4- الدراسات السابقة والمشاهدة
21	5- تعليق عام عن الدراسات السابقة
الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة	
25	1- الكلمات الدالة
25	1-1- التحضير النفسي
25	1-2- الأداء
25	1-3- تعريف كرة السلة
26	2- الإشكالية
27	3- أهداف الدراسة

27	4-أهمية الدراسة
27	5-فرضيات الدراسة
الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة	
29	1-الدراسات الاستطلاعية.
29	2-المنهج المتبع في الدراسة .
29	3- متغيرات البحث.
30	4-حدود الدراسة
30	5-مجتمع وعينة الدراسة
31	6-أدوات جمع البيانات والمعلومات
31	7-الأساليب الإحصائية
الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها	
34	1- المحور الأول : للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر.
43	2- المحور الثاني: للإعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة.
52	3-مقابلة النتائج بالفرضيات
الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات	
54	1-استنتاجات عامة
54	2- اقتراحات
54	3-الآفاق المستقبلية للدراسة
57	المراجع المعتمد عليها في الدراسة
57	المصادر
57	المرجع باللغة العربية
61	المراجع باللغة الأجنبية
61	الأمروحات و الرسائل العلمية
	الملاحق
	ملخص الدراسة

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يبيّن المستوى الدراسي للمدربين.	34
02	يبيّن نسبة المدربين الذين كانوا لاعبين سابقين في الإختصاص.	35
03	يبيّن المستوى الدراسي للمدربين.	36
04	يمثل نسبة المدربين الذين تلقوا التكوين في مجال علم النفس الرياضي.	37
05	يبيّن نسبة المدربين الذين تلقوا معلومات حول نفسية المراهق.	38
06	يبيّن طرق التحضير النفسي التي يستعملونها المدربون.	39
07	يبيّن التحضير النفسي المتبع من طرف المدربين في البرنامج السنوي.	40
08	يبيّن إن كان هناك إستدعاء من طرف الفيدرالية للمدربين لتلقي تكوين خاص بالتحضير النفسي.	41
09	يبيّن أثر التحضير النفسي و انعكاسه على اللاعبين.	42
10	تبيان نتائج أهمية الجانب النفسي بالنسبة للمدربين..	43
11	تبيان نتائج تركي المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية.	45
12	يبيّن نتائج من أجل البحث عن أهمية الإعداد النفسي في الوصول إلى نتائج إيجابية.	46
13	يمثل تباين نتائج قدرة اللاعب المحضر بدنيا على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي.	47
14	تبيان نسب العلاقة بين الإعداد النفسي والتمتع بالصفات البدنية النموذجية.	48
15	تبيان نتائج علاقة الجلسات النفسية لتحسين مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين.	49
16	تبيان نتائج دور الإعداد النفسي في إجتناّب الوقوع في التعب البدني الشديد .	50
17	تبيان نتائج العلاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين.	51
18	تبيان نتائج أهمية الدافعية لدى الرياضي في تحديد مستوى حالته البدنية .	52

يتفق الجميع على أن كرة السلة بلغت ذروتها في التطور والتنظيم والإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى، حيث أزيلت هذه اللعبة الحدود بين ما يسمى الدول المتقدمة والدول السائرة في طريق النمو، لكن يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراه بمنظورها الخاص والبعض يعتبرها رياضة ترفيهية ترويجية، والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها، ومع تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسييرها لدليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية، بل تحولت إلى علم من العلوم فنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، علميا يسمى بجانب الإعداد النفسي، ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على المردود الرياضي (أسامة كامل راتب عربي 2000 ص 283).

ويرى الدكتور حنفي محمود مختار : أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين (حنفي محمود مختار، 1988، ص. 66). ويضيف الدكتور ناهد رسن سكر : أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد ، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التداير لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب (ناهد رسن سكر، 2000، ص. 285)، وبالرغم من أهمية الإعداد النفسي وارتباطه الكبير بمستوى أداء اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له ، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة العلاقة بين التحضير النفسي ومستوى أداء لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة وقد اشتملت هذه الدراسة على خمسة فصول :

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع: عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

الفصل الأول



الخلفية النظرية الدراسات
السابقة



1- علم النفس الرياضي:

1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني في الرياضة كما يحاول علم نفس الرياضة أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الرياضي، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها فهي الاستجابات الأخرى التي لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك وللانفعال وما الى ذلك .
(أسامة كامل راتب ، 1997 ، ص. 17)

هذا وعلى وجه الخصوص يمكن تعريف علم النفس الرياضي على أنه العلم الذي يبحث في الظواهر والعمليات النفسية الناتجة عن طبيعة القوانين ومميزات النشاط الرياضي الشكلية والإجرائية والتي تمثل أيضا مختلف المتطلبات الذاتية للنشاط الرياضي المعين مثل الإعداد عن طريق التدريب البدني والإستعدادات للمنافسات والمباريات الرياضية.

وحسب " بيار كوبرتا pierre coubertin " الذي ذكر من طرف " فانيك و كراتي caraty et vanek " سنة 1972 أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكرا، وكان ذلك سنة 1900 م، أين نشر كتاب بعنوان " علم النفس الرياضي " وفي عام 1913 م كانت محاولات أخرى في علم النفس الرياضي.

ويجب ذكر أعمال نظامية التي انجزت في معهد " ليزيغ leispghing " حيث تم نشر حوالي ألفين كتاب حول علم النفس الرياضي الذي كان في الإتحاد السوفياتي (محمد حسن علاوي : 1985 ، ص. 96)

ونظرا لعدم الإستقرار والتباين المستمر للمواقف الرياضية والتي يتعرض لها في حياتهم التنافسية فإن هذه الظروف والمواقف الجديدة كثيرا ما تستدعي القيام بأعمال حركية تلقائية كرد فعل سريع للموقف تكون أحيانا منافسة السلوك الرياضي الذي يجب أن يكون عليه اللاعب مثل:

- تصرفات خارجة عن الروح الرياضية.

- إشارات مشينة أثارت جمهور المشاهدين.

- تجاوزات تمثلت في إعتراض على قرارات الحكام.

- الإعتداء على أعضاء الفريق المنافس بالضرب (محمد حسن علاوي : 1985 ، ص. 26 - 27)

1-2- التحضير النفسي الرياضي:

1-2-1- أهمية ودور التحضير النفسي:

يهدف التحضير النفسي إلى الوصول بالرياضي المنافس إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق النمو الشامل لأن التحضير النفسي يساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات الرياضي حيث أن هناك نصيب كبير للتحضير النفسي لوصول المنافس إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة مختلف العوامل النفسية المؤثرة فيه ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا الرياضي أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حال وبالتالي التغلب عليه و ذلك عن طريق تطوير القدرات التالية:

- تكون إرادة لتطوير القدرات النفسية.
- الطموح لتحسين الذاتي للنشاط.
- تعلم التحكم في الحالات النفسية أثناء التدريب والمنافسة.
- إكتساب إمكانيات الإسترجاع.
- التركيز على النشاط. (ناهد رسن سكر ، 2002 ، ص. 76)

1-2-2- أهداف التحضير النفسي:

- يرمي التحضير النفسي الرياضي إلى تحقيق جملة من الأهداف هي كالآتي:
- تطوير الصفات النفسية اللازمة للرياضي.
- الوصول إلى مستوى عالي في تحكم الرياضي في جسمه عند القيام بالأداء.
- الاستقرار النفسي وذلك عن طريق تمكين الرياضي من عدم التوتر النفسي والتحكم التام في إمكانياته قبل المنافسة.
- التهيؤ والاستعداد للمنافسة.
- تمكين الرياضي من التحليل الإيجابي لعدوانيته واحترام حيويته الطبيعية.

1-2-3- قواعد التحضير النفسي الرياضي:

- التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية والخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في النشاط وفي شروط التدريب والمنافسة.
- التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للإمكانيات والطرق المحددة والموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزويد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية.
- إن استعمال أساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي:
- الانتقاء الذاتي والطموح (الإستثاق) .
- تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
- تعليم كيفية الإتقان وتحسين الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- إكتساب قدرات الإسترخاء بمساعدة المدرب والتركيز على النشاط.
- الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات والصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول إلى المستوى العالي للإتقان الرياضي والثوابت النفسية والأعمال والاستعداد للتحضير والمنافسة.
- التحضير النفسي كعمل رئيسي:
- تقييم شخصية اللاعب، الأبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج والطبع.
- المظاهر الاجتماعية: الشخصية والجماعية و الجو النفسي للجماعة.

التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي، التي تفرق بين العناصر التي تعود إلى الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات (Most paris, 1982 , p.12) .

ويرى "مارك لفاك mark leveque" أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من طرق المباشرة أو غير المباشرة، من تحسين القدرات النفسية للرياضي.

هذه موجودة في كل وقت من مشوار الرياضي، هو كذلك تطبيق الإمكانيات والطرق المعروفة والموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي، يتعلق بالتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات. (Mark 1, 1989 , p.24)

1-3-أنواع التحضير النفسي:

1-3-1- التحضير النفسي قصير المدى: يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى الإعداد النفسي المباشر

للرياضي المنافس قبل اشتراكه في منافسة مباشرة وعليه يجب:

-التأثير الإيجابي على الرياضيين وذلك عن طريق معرفة الغاية من مشاعرهم.

-إجراء منافسات ودورات تحضيرية مع منافسين ذو مستوى متكافئ.

-تأكيد المشاركة للرياضي بإعطاء جميع المعلومات حول وقت المنافسة المكان والمنافس الخصم .

أ-طرق التحضير النفسي قصير المدى:

يجب على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي ما قبل البداية على الأفراد وضمان العمل على جعل لاعبي كرة القدم في أحسن الحالات ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا يوجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عمل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد.

من ناحية أخرى يجب مراعاة الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله في المنافسة الرياضية فإنه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم وجود الإعداد النفسي الطويل المدى، ويعدد الخبراء النصائح للاستفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة.

- الأبعاد والشحن:

وينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة الأبعاد يفضل البعض الآخر استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد لاعب كرة السلة عن التفكير الدائم في المنافسة.

- طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد لاعب كرة السلة عن التفكير الدائم للمنافسة.

- طريقة الشحن : يرى البعض الآخر أنه على اللاعب أن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك اللاعب بدوام توجيهه و انتباهه لأهمية المنافسة (المباراة) والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالحسارة التي تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر على مستقبله المادي.

ب- التحضير النفسي طويل المدى:

أهم ما يهدف اليه هذا التحضير هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على إكتشاف دوافع قوية جديدة، بالإعداد الجيد يمكن تطوير الدوافع لدى الرياضي ومن ثم تكون لديه اتجاهات إيجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات ولأجل تحقيق التحضير النفسي الطويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- 1-منح الرياضي فرص كفاح مناسبة تبعا لمستوى قدراته.
- 2-إعداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاولة.
- 3-مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- 4-مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5-تعويد الرياضي عل بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6-إهتمام بالحالة الصحية للرياضي و إمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.
- 7-الوضوح التام للرياضي اهتمام المدرب بعملية التدريب و بإيمانه القوي يزيد من الدفاع لتحسين مستوى هذا اللاعب. (نزار حميد 1986 : ص ص. 249- 250)

ج- المبادئ العامة للإعداد النفسي الطويل المدى:

بعض المبادئ العامة للإعداد والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء الإعداد النفسي طويل المدى والتي تطرق إليها الدكتور " محمد حسين علاوي " في كتابه علم النفس في التدريب الرياضي منها:

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب اللاعب مشكل خارجي.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول اليه اللاعب .
- الحالة الفردية للاعب ومراعاتها من طرف المدرب والمربي.
- أستعمال المدرب لأساليب بضرورة إقناع اللاعب بصحته الجيدة وثقته بنفسه.
- عدم التأثير بالمؤثرات الخارجية أثناء التدريب أو المنافسة وتعويده على التركيز لإنجاز الواجبات.
- وجود الثقة بالنفس للاعب ومراعاة الحذر من المغالاة وإلا انقلبت الثقة إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير اللاعب لمستوى المنافس على أسس موضوعية.
- يجب على لاعب التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد حد.
- يجب اكتساب اللاعب وتعويده على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة.

-الاهتمام بلاعب كرة السلة من جميع النواحي الرياضية لأن كثير من العوامل الخارجية التي تساهم في التأثير السلبي على المستوى الرياضي للفرد.

1-4- مبادئ التحضير النفسي الرياضي:

هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتحضير النفسي ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

أ- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيم وأنماط سلوكية جديدة، ويغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يتعرض له من مشكلات بدلا من الحيل الهروية أو العدوانية أو الخداع

ب- مبدأ إعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر أنه في حاجة إلى المساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في المستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة إيجابية في محاولة إستشارة الرياضيين وتحفيزهم للإستفادة من خدمة التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك مايلي:

-إستخدام طريقة الدعوة.

-تنمية الرغبة في الحضور.

-تهيئة الجو المناسب .

ج- مبدأ التقبل:

المقصود بالتقبل هو التقبل المتبادل، أي تقبل الرياضي للمدرب، وكذلك تقبل المدرب للرياضي وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ التقبل الموجه للرياضي، وخاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك التي تتنافى مع تقليد المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإذا رفض المدرب تقبل مثل هذا النوع من الرياضيين يجعلهم ينفرون من التوجيه ويهربون منه وهنا تكمن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب ألا يقف موقف المجادل أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهدا أن يهيئ الموقف له حتى يشعر بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلة.

د- مبدأ إستمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والاتجاه السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع اللاعب من بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

لقد تطرق الدكتور "مُحمَّد حسن علاوي" في كتابه "علم النفس الرياضي" إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي وهي:

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- إجتناوب الرياضي للمشاكل الورد الوصول إليه.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود
- عدم الهدوء أو إهانة الرياضي، سلوك المدرب يجب أن يتميز بالهدوء والثقة بالنفس والتفائل والتقييم الموضوعي وعدم المبالغة في التدخلات للتأثير الإيجابي على معنويات الرياضي في الظروف الخاصة وفي حالة عدم جدوى العمل التربوي وعجز المدرب أمام الضغوط الكبيرة فيلجأ المؤثر إلى العناية بالنفس والوسائل الخاصة به مثل الحوار، الاتجاه، التنويم المغناطيسي وهنا يدخل دور المختص في علم النفس. (مُحمَّد حسن علاوي: 1992، ص ص. 110 - 111)

1-5- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي:

هناك عدة آليات يستخدمها المدرب في كرة السلة ومن أهمها ما يلي:

أ- التنفس العميق:

والذي يلعب دورا كبيرا في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

ب- التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.

- الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارة التصوير الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.

- يهدف إلى تصوير درجة التزام الرياضي نحو إنجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني منه خلال أهداف واقعية.

ج- التفكير الإيجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، نذكر أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبغض النظر عن النتائج السابقة.

د- الحوار الداخلي: هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من

دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته. هذه الجملة مثلا " : سوف أسجل هدفا رائعا، سنفوز... الخ . (فؤاد يوسف ، 1996، ص. 9-10) .

1-6- نتائج التحضير النفسي:

إن التحضير النفسي الرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

أ- الاهتمام بالمنافسة:

يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتمام بنتائج المنافسة.

ب- الشعور بالجماعة :

يشعر الرياضي بجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع منه عمله.

ج- الشعور بالقوة :

يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.

د- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي ومن هذا نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.

هـ- الشعور بالصبر:

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدأ المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتفائل لديه.

و- الشعور بالثقة التامة:

يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك .وهذا كله يبين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي والناجحة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.

ي- عدم الشعور بالخوف من المنافسة:

لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.

(أسامة كامل راتب 1989 ص.ص. 326_ 327)

1-7- الأخصائي النفسي والتحضير النفسي:

1-7-1- دور الأخصائي النفسي:

يهدف الأخصائي النفسي إلى التحضير وتدعيم الرياضي نفسيا من أجل الوصول إلى أقصى قدراته للحصول على أحسن النتائج، ولذلك يعمل على إتباع بعض النقاط الأساسية والتي أمكننا حصرها فيما يلي:

- شرح الأهداف الأساسية وعلى المدى الطويل.

- تطوير روح وتقاليده الفريق.

- إقناع الرياضي بأنه له قدرات الوصول إلى تحقيق النتائج.
- تحضير التخطيطات والأهداف للتحقيق على النتائج الجيدة.
- تطوير بصفة إيجابية حب النفس الرياضي.
- معرفة إستخدام التشجيعات والعقوبات.
- خلق روابط جيدة بين أعضاء الفريق وبين الفريق والمسؤولين.
- استعمال مثال أحسن الرياضيين، وأيضاً مثال أحسن مدرب وأقرب أعوان .

(caellecolombe.2006)

1-7-2- أهمية الإخصائي النفسي في التحضير الرياضي:

لكي يحقق الرياضي أقصى أداء ممكن وفقاً لقدراته النفسية والبدنية ولكي يحقق الفوز والتغلب على المنافس المختص النفسي يساعد الرياضي على:

- التعليم على معرفة نفسه وهذا بالحوار الداخلي.
- التحضير السيكولوجي للمنافسة: تسيير الإنفعالات، العمل على الثقة في النفس، التخطيط، الدافعية، فهم الحوارات الداخلية (الباطنية)، أسئلة على الأهداف المسطرة.
- التعدي والتغلب على خوف النجاح، فهم مضادات النجاح، فقد الأحاسيس التغلب على الفشل

1-8- المدرب ودوره في ثبات الأداء الرياضي:

وجب على المدرب في عمله اليومي معالجة المشاكل النفسية للرياضيين، وكما هو معروف أن نجاح المدرب في مهنة التدريب مرهون بنوع العلاقة التي تربطه يومياً بالرياضيين أو الفريق، إن العديد من المدربين ذوي الشهرة العالمية يؤكدون أن ثلاث أرباع من النجاح في عملهم متعلق بالجانب النفسي التحضير النفسي والتكتيكي للفريق يكون مساهماً مع التحضير النفسي ومن المهم أن نسجل بأن المدربين غالباً ما يفسرون خسارتهم لأسباب نفسية، ويتوددون إلى الإشارات بأن هذه المشاكل تبقى غالباً غائبة عن تكوينهم.

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد الإشارات الهامة لعمل المدرب حيث أنه تعبر عن إرتفاع وا زدهار كافة جوانب إعدادة، إذ يتأثر هذا الثبات بجملة من العوامل منها:

- درجة الثبات الإنفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية تحكم في إنفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة بإشتراك اللاعب في المنافسة.

وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو المكانية في الملاحظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية، سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية، ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي لمجموعة من العوامل النفسية، نذكر منها ما يلي:

- 1- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل (التذكر، الإنتباه، سرعة رد الفعل، التصور... الخ)، لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية، المهارية في كافة الظروف التدريبية والتنافسية.
- 2- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة والثبات.
- 3- المقدرة في التحكم في الحالة النفسية سواء قبل أو أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف والدوافع.
- 4- العلاقات النفسية الإجتماعية بين أفراد الفريق.
- 5- القيادة النموذجية ومكانتها في المحافظة على هيئة الفريق.
- 6- الاعتراف وعدم التهوين بإمكانيات المنافسين والذي يترتب عنه الإلتزام الجاد والفعلي. (ناهد راسن سكر، 2002، ص ص. 63-64) .

أ- التوتر النفسي:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه الرياضي وله العيد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، الحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة، نقص ثقة الرياضي في نفسه، وغالبا مايكون سببا في إعتزال الرياضي المبكر وعزوفه عن المنافسة الرياضية.

ب- القلق: إن القلق هو تضايق نفسي وبدني وفي نفس الوقت يتصف بالخوف بسبب الإحساس بعدم الأمن والخوف الشديد.

ويرى العالم "بازن bazin" أن القلق هو عدم الطمأنينة، ويكون مصدره في غالب الأحيان الشك والتربق للخطر .

ج- الطاقة النفسية: يستخدم مصطلح الطاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى عديدة مثل: الدافع drave التنشيط cvtivation الإشتشارة، لكل من العقل والجسم ويقصد به في مجال التدريب النفسي تمرن الذهن وتنشيطه، كما أن استخدام مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر إرتباط بمصطلحات التدريب فهو يناظر مصطلح الطاقة النفسية يعتبر أكثر إرتباط بمصطلحات التدريب، الأمر الذي يجعل تنظيم الطاقة النفسية أكثر قبولا في مجال الرياضي.

1-9- المنافسة الرياضية:

لقد كان موضوع المنافسة الرياضية كنشاط رياضي متميز محل إهتمام المتخصصين منذ سنة 1898 ، حيث أول من تطرق الى دراسة موضوع المنافسة هو الدكتور " موتن دوتشن morten deutchr والذي يعرف المنافسة بأنها وضعية جوائزها تكاملية موزعة بين المشاركين مترابطة بشكل سلمي حيث يؤدي تحقيق أهداف أحدهم الى عدم تحقيق أهداف الآخر. (R.sweurderg.d.goold, p.116-117) .

1-9-1- مكونات عملية المنافسة :يوضح مارتن أن هناك 04 مكونات تفسر المنافسة كعملية إجتماعية وهي كالآتي:

أ - **موقف المنافسة الموضوعي**: ويعني جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، وتتضمن نوع الواجبات المطلوبة ومستوى المنافس والقواعد والشروط الخاصة بالأداء، بإنجاز يمكن أن يطلق على هذا الجانب متطلبات الهدف المطلوب إنجازه.

ب - **موقف المنافسة الذاتي**: يعني كيف يدرك ويتقبل أو يقيم الفرد الجوانب الموضوعية المحيطة بالمنافسة، بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط بين بعض العوامل مثل استعدادات الفرد وإتجاهاته وقدراته إضافة الى عوامل شخصية أخرى متداخلة.

ج - **الإستجابة**: تتحدد درجة إستجابة الفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعاً لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة، ويمكن عندئذ أن يستجيب الفرد وفقاً لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

- الاستجابة السلوكية: ومثال ذلك الأداء الجيد.

- الاستجابات الفسيولوجية: ومثال ذلك زيادة تعرق كف اليد.

- الاستجابات النفسية: ومثال ذلك زيادة قلق الحالة. (فيصل محمد الزرند : ص ص. 88- 89).

2- كرة السلة:

2-1- لمحة تاريخية عن كرة السلة:

تعتبر كرة السلة من أوسع الألعاب إنتشاراً في العالم من جهة عند المتفرجين واللاعبين وحب اللعبة الشعبية في كثير من دول العالم حالياً، ويمكن القول أن هذه اللعبة الأمريكية لحماً ودماً قد إبتكرت في أمريكا وكان مبتكرها " جيمس ناي سميث " وقد إبتكرت بطريقة ظريفة وهي إيجاد نشاط يخلص لاعبي البيسبول من الملل خاصة من التمرينات الألمانية والسويدية مما دعا الى إجتماع في صيف 1891 بجامعة سبرينجفيلد برئاسة لوثر جوليك luter gulik وتم دراسة النظام السويدي ومدى صلاحيته وملائمته . (حسن عيد الجواد، 1987، ص 9) .

فقام نادي سميث بتحليل الألعاب المختلفة الى مهارات أساسية ثم أعاد تركيب هذه المهارات بشكل جديد، ثم طرأت له فكرة أن يكون اللعب باليدين وليس بالرجلين وبالتالي كان هذا ميلاد كرة السلة وأطلق عليها إسم basket ball وتعتبر كرة السلة اللعبة الأولى التي وضعت بعد دراسة واعية يقصد مقابلة حاجة شعر بها المجتمع.

وأراد الدكتور ناي سميث أن تطور كرة السلة خالية من الخشونة التي في البسبول فمنع الجري بالكرة ووضع الدكتور سميث ثلاثة عشر قاعدة للعبة الجديدة والتي لا تزال منها إثنتا عشر الى الآن ودخلت اللعبة الجديدة الى المدارس والمعاهد والكليات ثم أقيمت لها القوانين المنظمة الأخرى، ثم دخلت كرة السلة ميدان الإحتراف وعملت المباريات بين المحترفين على تقديم اللعبة وإنتشارها بين الجماهير وتم تعيين عدد اللاعبين من تسعة الى خمسة ، وقد إتسعت دائرة الممارسة لهذه اللعبة خاصة إبان الحرب العالمية الثانية بواسطة الجنود الأمريكيين، ولقد طرأ العديد من التغييرات في قوانين اللعبة حيث دقت المقاسات فيما يخص السلطان وعدد اللاعبين ككرة القفز والميدان وكل ما يتدخل في لعب كرة السلة. (Gerard box- bennard, 1985, p.32) .

2-2- مكانة كرة السلة:

تطورت كرة السلة حديثا بدرجة كبيرة حيث حافظت على مكانتها كواحدة من أكبر الألعاب الجماعية إنتشارا في جميع أنحاء العالم ومن أكبر مظاهر شهرة وانتشار اللعبة الزيادة المطردة في إعداد اللاعبين والمشاهدين والإهتمام الكبير الذي توليه وسائل الإعلام المختلفة لما تتميز به هذه اللعبة من الأداء المهاري الرفيع، كذلك اللياقة البدنية العالية التي تتميز بقدر كبير من الرشاقة والتوافق والسرعة والقوة، كذلك تتيح كرة السلة فرصا كثيرة للممارس كي يظهر قدراته الفردية الكامنة، ومن جانب آخر فإن الأداء الجماعي المتناسق للفريق يضيف قدرا كبيرا من الشكل الفني والجمالي مما يعزز المكانة الكبيرة لهذه الرياضة الرائعة.

ومن خلال البحث والدراسة تبين أن هذا التقدم المتزايد والمستمر وراء دخول كرة السلة عالم الإحتراف الواسع، الذي وفر الكثير من الإمكانيات من حيث الملاعب والأدوات والتجهيزات الحديثة من ناحية، والتطور الكبير في علم التدريب الرياضي بصفة عامة، وتدريب كرة السلة بصفة خاصة من ناحية أخرى حيث أدرجت رياضة كرة السلة كواحدة من أهم المقررات المنهجية التربوية والرياضية سواء في المدارس باكافة مراحل الدراسة، أو في كليات ومعاهد التربية الرياضية حتى مراحل الدراسات العليا، وقد أدى ذلك الى حدوث تطور علمي كبير لطرق التدريب المختلفة في كل من مجالات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي والعقلي. (زيان حريبط، 2003، ص. 05)

2-3- المدرب في كرة السلة:

يرتبط الوصول للمستويات العالية في كرة السلة بمستوى المدرب الرياضي وقدراته وتحكمه في برنامج تدريب وتنفيذ وتقييم عملياته وقدراته في إعداد اللاعبين ورعايته وتوصيته لهم، إذ يعتبر مدرب كرة السلة بمثابة القائد النفساني والاجتماعي، ويجب أن يكون محبا للرياضة ومتمرسا في تخصصه وأن يتميز بعدة صفات إيجابية نذكر منها:

- أن يكون ذا علاقات حسنة مع كافة اللاعبين ومع جميع القطاعات الرياضية.
- أن يكون مؤهلا علميا وثقافيا، وصاحب قيم ومبادئ، صبورا ذا شخصية قوية، مخلصا مع اللاعبين، حازما دون عناء، منطقيا متحكما في إنفعالاته متميزا بروح المسؤولية.
- أن يكون عقلانيا متكيفيا ذا معارف كثيرة حول كرة السلة، منظما ومرتبيا لأوقاته.
- أن يحب اللعبة ويتمتع بتدريسها وتدريبها وأن يغرس في لاعبيه روح القيادة وأن يتمتع بفلسفة متطورة تجاه فريقه مختارا لتكتيك وأساليب الدفاع والهجوم. (زكي محمد حسن، بدون سنة، ص. 33)

2-4- تكوين فريق كرة السلة:

مهمة المدرب في النادي من جهة تكوين فريق مهني مهمته قد تكون سهلة أو صعبة حسب الظروف الموجودة بالنادي، وحسب الأعداد الأولى وكفاءات اللاعبين يبقى على المدرب ان يكون منهم فريقا منسجما به كل مقومات الفريق الجيد من حيث ملء المراكز الأساسية، وقد يتفاوت عدد اللاعبين بالفريق ما يشكل صعوبات للمدرب كما قد يكون أعضاء الفريق قد تحسن إعدادهم في المبادئ الأساسية للعبة قبل إنخراطهم في النادي فيكون للمدرب حسن الحظ، أما

إذا كان اللاعبون يجهلون المبادئ الأساسية للعبة فإن مهمة المدرب تصبح صعبة، ومن أهم واجبات المدرب العمل على تكوين الصف الثاني والثالث بالنادي من الأصغر وأن يعتمد على هؤلاء لإمداد الفريق الأول حتى يضمن بعد مدة معينة أن كل أعضاء الفريق الأول قد قام هو بإعدادهم كما هو مهم جدا جذب العناصر الواعدة من تلاميذ المدارس القريبة ومن مراكز الشباب والساحات الشعبية وذلك من خلال الاختبارات والقياسات المناسبة. (حسن معوض، ص. 22)

2-5- شروط تعليم المهارات الأساسية للعبة:

ومن أهم ما يجب الإهتمام به للعناية بالفريق مايلي:

(1) وجود المدرب الكفء من الوجهة التربوية والفنية.

(2) توفير الملعب القانوني الكامل.

(3) وفرة الأدوات الرياضية الخاصة بالعبة.

(4) وجود خطة ونظام لصيانة الملعب والأدوات.

(5) إمداد اللاعب بالملابس اللازمة على أن تكون من النوع المناسب المريح.

(6) العناية بالفريق من الوجهة الصحية ويتضمن:

أ (إجراء الكشف الطبي الكامل قبل بداية موسم التدريب.

ب (معالجة الأمراض والإصابات فور إكتشافها وفي مراحلها الأولى.

ت (منع المريض أو المصاب من الإشتراك في التمرين أو المباريات.

ث (منع من في مرحلة النقاهة من مرض أو إصابة من الإشتراك في اللعب حتى يتأكد الطبيب من قدرته على الإشتراك دون ضرر يلحق به أو بالآخرين.

ج (العناية بالأدوات والملاعب وملاحظة مطابقتها للشروط الصحية وعوامل الأمان فالنظافة

والتهوية والحرارة والرطوبة والإضاءة وعدم وجود عوائق أو بروزات بالملعب من العوامل الهامة التي يجب ملاحظتها.

ح (التدرج في جرعات التدريب، و تجنب دخول اللاعبين للتدريب العالي دون إعداد كامل.

خ) ا لعناية بالفريق من مختلف النواحي الاجتماعية والنفسية والعقلية، وإعطاء جانب للترفيه، ووضع مستوى خلقي

إجتماعي للفريق يلزم كل فرد أن يظهر بمظهر يتلاءم مع مكانة الفريق شرفا يرنو إليه الآخرون. (زيان حريط ، الطبعة

الأولى الإصدار الأول، 2003 ص 27)

2-6- المهارات الأساسية في كرة السلة:

2-6-1- المهارات أو المبادئ الفردية الهجومية:

-التحكم في الكرة - مسك الكرة - التمرير - إستلام الكرة - المحاورة - حركات القدمين الهجومية

(الإرتكاز -تغيير الإتجاه - تغيير السرعة - التصويب).

2-6-2- المهارات الدفاعية الفردية:

- وقفة الإستعداد الدفاعية.
- المكان الدفاعي .
- حركات القدمين الدفاعية.
- الدفاع ضد المصوب.
- المسافة الدفاعية.
- الدفاع ضد القاطع.
- قطع التمريرات.
- جمع الكرات المرتدة.
- الدفاع ضد القاطع.

2-7-المدرّب:

يعتبر المدرّب منظم الفريق والمسؤول عن كافة عمليات التدريب والإعداد البدني ويجب أن يكون ذا تأهيل علميوتقني في كرة السلة، وذا مقدرة على نقل المعلومات وفهم من يتعامل معهم من جميع النواحي، ويجب أن يكون له منهج وفلسفة في اللعب سواء هجومية أو دفاعية، ويجب أن تكون متغيرة من موسم لآخر، ويجب أن يكون ملماً بالعلوم المرافقة للرياضة كعلوم الحركة والفيزيولوجيا والتدريب، وعليه تفهم القدرة البدنية والفنية للاعبين وأن يكون لديه القدرة على التحكم في المعيشة الصحية، وتأمين الظروف الملائمة للتدريب والسلامة النفسية والجسدية، كما يجب أن يكون على ثقة تامة في كل من اللاعبين، الإداري والأخصائي، وعليه وضع برامج مدروسة للتدريب (برامج ما بعد نهاية الموسم التنافسي وبرامج الموسم) كما يجب أن يكون على علم تام بحاجات الفريق وأن يضع برامج تأهيل للمصابين، ويجب أن يكون على دراية بعلم النفس، وإيجابيا في التأثير على نفسية عناصره. (محمد عبد الرحيم إسماعيل 1995 ، ص. 15-16)

2-7-1-واجبات مدرّب كرة السلة:

أ- تخطيط المدرّب:

تهدف عملية التدريب الى الوصول باللاعب الى أعلى مستوى ممكن أن تسمح به قدراته واستعداداته، وكلما تميز المدرّب بالتأهيل العلمي التخصصي كلما إزداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها وكلما كان أقدر على تخطيط عملية التدريب بصورة عملية تسهم في تطوير المستوى المهاري البدني والتكتيكي، وتتطلب عملية تخطيط التدريب تاماً بالأسس العلمية والنظرية لعلم التدريب الرياضي والعلوم الطبيعية والإنسانية المتعلقة بالتدريب، وذلك لضمان الإرتقاء بمستوى اللاعب وتحقيق النتائج المرجوة.

ب- آداء عملية التدريب:

أن التدريب الرياضي يتأسس على عملية إنتقال المعلومات من المدرب الى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم بالإرتقاء بمستواه الى أقصى درجة ممكنة وتلعب المعارف العلمية والخاصة لطرق التدريب دورا هاما فكلما تمكن المدرب من تقديم مواد ومحتوى التدريب الى اللاعب بصورة صحيحة كان اللاعب أقدر على إستقبالها والإستفادة منها.

ج- رعاية اللاعبين:

أن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج الى التركيز الشديد والإستجابة السريعة، وتختلف إستجابة اللاعبين لهذه المواقف ، فقد تكون إستجابة إيجابية تسهم في تنمية طاقاته وقدراته، أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى إمكانياته لهذا يجب على المدرب أن يدرك المتغيرات التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب والمنافسة لنجاح عملية رعاية اللاعبين. (مُحَمَّد عبد الرحيم إسماعيل ، 1995 ، ص. 16)

3- الأداء:

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز فيذكر " thomas 1989 " ، أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج. (علاوي مُحَمَّد رضوان نصر الدين، بدون سنة ، ص. 28)

يظهر لنا أن مفهوم الأداء كثير الإستعمال فهو غني ومتناسك، وقد تم تبين الأداء في ميادين مختلفة بأمثلة عديدة، مثل أن نقول : أداء عالم في علم ما . أداء كاتب في كتابه، أداء أستاذ في درسه الأخير.

3-1- تحليل الأداء:

يتطلب تحليل الأداء لرياضة معينة، الأخذ في الإعتبار طبيعة الموقف وخصائص المهارة كما يمكن تحليل أداء رياضة ما الى مهارات نوعية، والتي يمكن أن تتفرغ حسب نوع الموقف. وهذا وتجدر الإشارة الى أن تحليل الأداء يتطلب من المدرب المعرفة الكاملة بالأداء المهاري ومكوناته لرياضة معينة، ويمكن تحقيق الإستعانة ببعض المراجع المتخصصة.

3-2- قياس الأداء:

يمكن قياس الأداء جيدا كلما أمكن القياس الكمي الموضوعي بشكل أفضل، ومن أمثلة القياسات الكمية الموضوعية إستخدام الزمن، كما هو الحال في مسابقات السباحة أو المضمار وأستخدام المسافة كما هو الحال في مسابقات دفع الجلة والوثب العالي بينما توجد رياضات أخرى يصعب معها هذا النوع في القياس الكمي مثل كرة القدم، المصارعة، الجمباز... الخ . وبالرغم من ذلك يمكن التفكير والإبتكار في إستخدام التقدير الكمي. (أسامة كامل راتب، 1994 ، ص. 30)

3-3- الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي

إهتم الباحثون بدراسة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء، وعند إذ ينظم الى الطاقة النفسية كمصطلح محايد لأنه لا يأخذ بعين الاعتبار الجوانب المصاحبة كالإنفعالات والأفكار.

فعلى سبيل المثال قد يمتلك شخصان قدرا متساويا من الطاقة النفسية لكنهما يختلفان في طبيعة الإنفعالات والأفكار التي تسيطر عليهما، أي يمكن لرياضي أن يمتلك طاقة نفسية عالية كنتيجة للقلق المرتفع بينما يمتلك رياضي آخر طاقة نفسية مرتفعة نتيجة بعض الإنفعالات الإيجابية.

هذا ويمكن مناقشة العلاقة بين الطاقة النفسية والاداء الرياضي في ضوء فرضيتين أساسيتين هما:

فرضية العلاقة المنحنية بين الطاقة النفسية والاداء الرياضي

فرضية العلاقة المستقيمة بين الطاقة النفسية والاداء الرياضي.

3-4- العوامل المؤثرة في العلاقة بين الاداء والطاقة النفسية :

إن دراسة العلاقة بين الاداء الرياضي والطاقة النفسية يتطلب أن يؤخذ في الاعتبار عوامل أخرى عديدة، ونستعرض أهمها فيما يلي:

3-4-1- الفروق الفردية: فالمستوى الأمثل من الطاقة النفسية يختلف من شخص لآخر.

3-4-2-متطلبات المهارة الرياضية: يمكن مناقشة القدرات المطلوبة لاداء المهارة من خلال ثلاثة (03) عناصر

هي على النحو التالي:

- القدرات الحركية .

- القدرات الإدراكية .

- القدرات المعرفية .

3-5 - مراحل تعلم المهارة الرياضية: إن تعلم المهارة الحركية يمر بمراحل عديدة تتضمن:

- المرحلة الأولى: الجانب المعرفي .

- المرحلة الثانية: التوافق الأولي للمهارة .

- المرحلة الثالثة: التثبيت والإتقان . (أسامة كامل راتب، 1997، ص.14)

3-6- علاقة التحضير النفسي بالمردود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيء الفرد لعمل ما، وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية، البدنية، وهي تلك القدرات والإمكانات الكامنة في الفرد فهي لا تظهر حتى تتاح الفرصة للظهور.

أما القدرات فتتمثل في مدى إستطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الإجتماعي الذي يميل له، وتبقى في سماته الشخصية ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب إبتداء من الإستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول الشخصي.

ومن هذا المنطق فإن علاقة التحضير النفسي بالآداء الرياضي هي علاقة عكسية فكلما كان الفرد مهياً نفسياً كان نشاطه جيداً ويكون مردود إيجابياً ويحتمل أن يكون سلبياً إذا كان العكس صحيحاً ويتهياً الرياضي نفسياً عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والأخصائي النفسي في الحالات الخاصة.

هذا ما يؤدي إلى توفير جو الإطمئنان النفسي ويزيل القلق الرياضي ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية. (عزت محمود الكاشف، 1991، ص. 81-82)

3-7- الدافعية والآداء أو النتيجة الرياضية:

من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دوراً هاماً في الآداء الفردي أو أداء الفريق نذكر القامة الفيزيائية، مستو القدر، درجة الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيراً الدافعية التي تعتبر ذات أهمية بالغة في التأثير على الآداء الرياضي، ويبرر المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة الرياضية

تبين هذه المعادلة المختصرة شروط ضرورية ولكن غير كافية، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط فالرياضي دون دافعية هو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. (إبراهيم بملول، 2005 - 2006)

3-8- دور التحضير النفسي في تحقيق ثبات الآداء الرياضي:

إستخدام الكلمات العبارات كمؤثر نفسي إيجابي، يهدف إلى زيادة الإعتقاد أو إستغلال اللاعب لإمكانات أدائه خلال المنافسة بشكل مثالي ومن العبارات التي يمكن أن يرددها اللاعب أو الرياضيين بشكل منفرد مايلي:

لا يوجد شيء يقلقني أو يعيقني على الآداء المثالي كل عضلاتي أو أجهزتي في حالة إستعداد أقصى للعمل قوة الآداء لا ترهبني على الآداء بشكل مثالي الإلتزان الإنفعالي والعاطفي يكون بتحكم اللاعب في مشاعره أو أحاسيسه قبل المنافسة، وقد يكون ذلك بإسترخاء ودون توتر بمعنى أن يكون إنفعال اللاعب بقدر الموقف.

(عزت محمود الكاشف، 1991، ص. 65)

4- الدراسات السابقة والمساهمة:

من أهم العناصر التي تساعد الباحث على حل مشكلة البحث نجد عنصر الدراسات السابقة لأن الإطلاع عليها يساعد على صياغة فروضه وضبط متغيراته وتفسير نتائجه وذلك في حدود الإمكانيات التي نستطيع توفيرها لهذه الدراسة وكانت أهم الدراسات التي عثرنا عليها مايلي :

الدراسة الاولى :عبد السلام مقبل الرمي 2004 مكملة لنيل شهادة : الماجستير جامعة الجزائر

موضوع الدراسة : أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي

هدف الدراسة : تبيان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى في التحضيرات الرياضية

مشكلة الدراسة : للإعداد النفسي قصير المدى علاقته بنتائج الأداء الرياضي

- تساؤلات الدراسة :

- هل للإعداد النفسي قصير المدى دور كبير في الحصول على نتائج سواء أيجابية أو سلبية ؟

- هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي يقع على كاهل المدرب الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟

هل توجد علاقة بين الإعداد النفسي القصير المدى والتحضيرات الأخرى (البدنية, التكتيكية, التقنية)؟

المنهج المتبع : تم إستخدام المنهج الوصفي

عينة الدراسة : كانت العينة تشمل رياضيين ممارسين لرياضة ورياضي النخبة : 300 فرد

الأدوات المستخدمة في الدراسة : إستمارة إستبيان موجهة رياضيين ممارسين لرياضة ورياضي النخبة

أهم النتائج المتوصل إليها :

- الإعداد النفسي القصير المدى له دور كبير في الحصول على نتائج سواء إيجابية أو سلبية.

- وجود الإحصائي النفسي الرياضي يقع على كاهل المدرب للإعداد النفسي للاعبين واللاعبات

- هناك علاقة بين الإعداد النفسي قصير المدى والتحضيرات الأخرى (البدنية, التكتيكية, التقنية)

الإقتراحات :

- تأهيل أخصائيون نفسانيون متمكنين من التعامل مع الحالات التي تحدث للاعب

- إلزام الاتحادات الرياضية بأن يرافق الأخصائي النفسي الفرق الوطنية في أي مكان

- تأهيل المدربين تأهيلا يلائم متطلبات التي تواجه الفرق الوطنية سواء في المحافل الوطنية أو الدولية

- إرسال تقارير روتينية ودورية عن كل حالة تحصل في التحضيرات والمنافسة

- إقامة تربصات للإعداد النفسي قصير المدى للمدربين بما يلائم الجديد والحديث فيما يخص التدريب .

الدراسة الثانية :قزولة أحمد 2008 مكملة لنيل شهادة : الماجستير المسيلة

موضوع الدراسة : دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

هدف الدراسة : تبيان أهمية التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : للتدريب النفسي دور في تحقيق سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم

- تساؤلات الدراسة :

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال - ؟

المنهج المتبع : تم استخدام المنهج الوصفي

عينة الدراسة : تم اختيار العينة بشكل عمدي وتمثل في 60 لاعباً صنف أشبال من ثلاثة أندية على مستوى ولاية المسيلة.

الأدوات المستخدمة في الدراسة : فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف .

أهم النتائج المتوصل إليها :

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم .

الإقتراحات :

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.

- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.

- ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

- اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.

- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.

- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.

- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية.

5- تعليق عام عن الدراسات السابقة :

مما سبق يتضح أن كل الدراسات السابقة إهتمت بالجانب النفسي وأهميته في المجال الرياضي والدور الذي يلعبه هذا الجانب في تهيئة اللاعب للمنافسة حيث نجد أن دراسة عبد السلام مقبل الرمي بعنوان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي والتي بينت أن للإعداد النفسي قصير المدى أهمية في التحضيرات الرياضية ودور الأخصائي النفسي في الفريق , أما دراسة بدر الدين بوساق , عبد الوهاب فتحي , وعمر غضبان , تطرقت إلى موضوع تأثير شخصية المدرب على أداء اللاعبين , حيث ركزت الدراسة على تقديم دراسة علمية لإثبات أن السمات التي يكتسبها المدرب تؤثر مباشرة في شخصية وأداء اللاعبين , بينما دراسة عمر سعيدي والسعيد بوكشاوي , فقد تطرقت نظري وإنتقاء المراجع ذات الصلة إلى موضوع علاقة المدرب باللاعب أثناء سير الحصة التدريبية من الناحية النفسية الإنفعالية حيث تناولوا في هذه السابقة في بناء الإطار الساسا الموضوع دراسة للجانب النفسي للمدرب وتأثيره في تأدية مهامه المهنية والتدريبية والتربوية على أكمل وجه , كما أوضحت دراسة صلاح الدين عيساني والتي كان موضوعها : دور الإتصال بين اللاعب والمدرب في الرفع من نتائج الفريق , وأن الإتصال هو الطريقة المثلى لتبادل ونقل الخبرات والمهارات والأفكار بين المدربين واللاعبين مما يساهم في تحسين ورفع نتائج الفريق الرياضي , في حين نجد أن دراسة قزولة أحمد ,عبد الحفيظ حميد , رقيوة لخضر فقد تطرقت إلى موضوع : دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم التي أثبتت دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية للاعبي كرة القدم وأهميتها في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة ضرورة التكامل بين الجانب البدني والتقني في كرة القدم

وعلى هذا الأساس درسنا الجانب النفسي للاعب الرياضي من منظور آخر يتمثل في الإعداد النفسي وعلاقته بمستوى أداء لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة من وجهة نظر المدربين , وقد إستفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة بعض العراقيل التي واجهها الباحثون , وكذلك الإستفادة منها , وهذا ما سمح لنا بالإلمام والربط بجيشيات الموضوع وضبط متغيرات الدراسة وقد أفادت هذه الدراسات أيضا فيما يلي : الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة وكذا تحديد المنهج العلمي المناسب لهذه الدراسة .

وقد استفاد بختنا من الدراسات السابقة في بناء الإطار النظري وإنتقاء المراجع ذات الصلة بموضوع البحث , وكذا في إختيار أداة البحث , وتكوين تصور شامل لموضوع الدراسة الأمر الذي ساهم في صياغة مشكلة الدراسة وفروض البحث وكذا إختيار العينة والمنهج إضافة إلى الأساليب الإحصائية والطرق التحليلية المناسبة للبحث , وتجنب تكرار ما ورد فيها ومقارنة النتائج التي توصلت لها الدراسة بالنتائج التي توصلت لها الدراسة السابقة .

الفصل الثاني



الإطار العام للدراسة



1- الكلمات الدالة في الدراسة :

1-1- التحضير النفسي :

لغة : حضر , جعله معداً أي هياً الشيء , (راتب أحمد قبعة 1997, ص 252)

- إصطلاحاً :

يعرف التحضير النفسي أيضاً أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي

للرياضي (أحمد أمين فوزي , 2003, ص 62)

- التعريف الإجرائي :

التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل , وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً للمنافسة

1-2- الأداء :

- لغة : أدى الشيء : أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه (قاموس المنجد في اللغة والإعلام 1997, ص 06)

الأداء : تأدية بمعنى الإصال والقضاء , ويعني التنفيذ (الفيروز أبادي, 1998, ص 123)

- إصطلاحاً:

ويعرف الأداء أيضاً على أنه عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية , وغالباً ما يؤدي بصورة فردية , وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة , كما هو المقياس الذي تقاس به

نتائج التعليم , وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً . (أسامة كامل راتب 1997, ص 195)

- إجرائياً : الأداء : يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما .

1-3- تعريف كرة السلة:

الإصطلاحى : كرة السلة هي لعبة تقوم بين فريقين يتكون كل منهما من خمسة لاعبين وفرض كل فريق هو أن يقذف

الكرة في سلة الآخر أو في سلة الفريق المنافس وأن يمنع الفريق الآخر أن يستحوذ على الكرة أو إصابة الهدف، ويجوز

تمرير الكرة أو قذفها أو دفعها بخفة أو دحرجتها أو المحاورة بها في أي اتجاه وذلك في حدود الأحكام المنصوص عليها .

الإجرائي : كرة السلة هي لعبة شعبية جماعية تجرى بين فريقين تقوم على قواعد وقوانين ويجب على كل فريق أن يسجل

هدف في سلة الآخر.

2- الإشكالية:

إن أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبل من أجل النهوض بها وتطويرها، فالرياضة ذات أهمية كبيرة من جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية فإن أعطائها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة عند هذه الشعوب. فبالرياضة يقوي النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلا إيجابيا وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة، ولقد أصبحت رياضة كرة السلة إحدى الرياضيات الأكثر شعبية في العالم، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة.

وقد شتهت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق بالفنيين أو اللاعبين، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا بدنيا ونفسيا والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات.

ويلاحظ المتتبع لأخبار الرياضة العالمية وحتى الوطنية أن هناك تطور كبير في مستوى الأداء المهاري والفني لهذه اللعبة مما يعطي للبطولات والدوريات طابع تنافسي حاد وإثارة كبيرة وما يجعلها محل استقطاب الكثير ولعل من أهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب والارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الأفضل المدرب الرياضي الذي يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته المتزن انفعاليا المسئول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه (نصر الدين شريف 2001، ص.71).

حيث ان المدرب من الشخصيات التي تمتلك فلسفة خاصة والمدرب في علاقته مع اللاعبين يشكلون وحدة متكاملة تنبع أو تنفرع منها فروع ومميزات تخص أفراد الفريق الرياضي في مشوارها التنافسي وذلك لتحقيق الأهداف المسطرة ويوصف المدربون في كثير من الأحيان بالحزم والعناد والصرامة وغالبا ما يحتل المدرب مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق الرياضي الذي يدرسه وتظهر أهمية الدور الذي يلعبه المدرب في مدى تحقيق الفوز والانتصار مع الفريق .

وربما كرة السلة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط بل يلعب الإعداد النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين وإيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب.

كما يرى الدكتور ناهد روس سكر: "أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب (ناهد رسن سكر 2000، ص.285)، وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة السلة وما يبذلها اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداداته نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة لأحسننا بأهمية إعداد اللاعب نفسيا وعلميا من أجل أن يستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

وانطلاقا مما سبق نتطرق إلى التساؤل التالي:

هل للتحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة علاقة بمستوى الأداء الرياضي ؟

- التساؤلات الجزئية:

- أ - هل للتحضير النفسي مكانة ضمن برامج التدريب لدى لاعبي كرة السلة ؟
 ب- هل للتحضير النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة؟

3- أهداف الدراسة:

- معرفة علاقة التحضير النفسي بمستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي.
- التعرف على مدى إهتمام المدربين بالتحضير النفسي.
- إبراز دور الأخصائي النفسي في الفريق وتأثيره على نفسية اللاعبين وتماسك الفريق.
- الغرض من هذا العمل هو تعميم الفائدة والبحث العلمي.

4- أهمية الدراسة:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع إلى تضارب الآراء حول أسباب الفوز والهزيمة في مباراة كرة السلة، فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني أو التقني وهناك من يرجعها إلى أسباب الجانب النفسي وقلة البحوث العلمية باعتبار مشكلة الإعداد النفسي ظاهرة منتشرة، إضافة إلى ضرورة دراسة أهمية التحضير والإعداد النفسي لوضع المستوى والمنافسة في البطولات العالمية والأولمبية، وتحقيق نتائج إيجابية، ومحاولة منها لإعطاء بعض الاقتراحات والتوصيات لعلها تكون حافزا ودافعا للرفع من الاهتمامات بهذا الجانب، وكذلك إثراء المكتبة بمثل هذه الأعمال لتكون ولو مرجعا في الدراسات القادمة إن شاء الله.

5- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة ينمي القدرات النفسية للاعبين وله علاقة بالأداء الرياضي.

- الفرضيات الجزئية:

- أ- الفرضية الجزئية الأولى: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر.
 ب- الفرضية الجزئية الثانية: للتحضير النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة.

الفصل الثالث



الإجراءات الميدانية للدراسة



1 - الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر الركن الأساسي في الجانب الميداني فهي مرحلة مهمة في مشروع البحث , نظرا لارتباطها بميدان الدراسة . فحسب عبد الرحمن عيسوي : إن الدراسة الإستطلاعية , دراسة إستكشافية تسمح للباحث بالحصول على معلومات حول موضوع بحثه , كما تسمح لنا بالتعرف على الظروف والإمكانات ومدى صلاحية الوسائل المنهجية المستعملة (عبد الرحمن عيسوي, 2006, ص 25)

حيث بعد الحصول على ترخيص المعاينة من رئيس قسم التدريب الرياضي قام الباحث بدراسة إستطلاعية من أجل تحقيق بعض الأهداف المسطرة في مشروع البحث منها مايلي :

- جمع البيانات والمعلومات المرتبطة ببحثنا

- التحقق من مدى صلاحية أداة الدراسة من حيث الأسس العلمية لها .

وبعد أن يتم ضبط فرضيات البحث , وتحديد مجتمع البحث , والأداة المناسبة على عينة الدراسة , على ضوء الدراسة الإستطلاعية , ليتم إيداع الخطوات السالفة الذكر في الإدارة المعنية بالمعاينة لمشروع البحث , وبعد الحصول على الموافقة , توجه الباحث للقيام بالإجراءات اللازمة للدراسة ميدانيا. للتحقق من الخصائص السيكومترية للأداة المنتقاة للدراسة , وبناء استمارة الإستبيان موجهة لمدربي فرق جهوي الأول والجهوي الثاني صنف . ب . (رابطة سطيف) فصدق الأداة هو ما وضع لقياسه أصلا وليس لشيء آخر , وللتأكد من ثبات درجات إجابات المفحوصين قام الباحث باستخدام طريقة إعادة الإختبار , وهذا ما سوف يتم توضيحه في الخصائص السيكومترية أو الأسس العلمية لأداة الدراسة .

2- المنهج المتبع في الدراسة :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الإتصاف بصفة العلمية يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها للوصول إلى النتائج التي حققها , ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بالنشاز وعدم الثقة والمنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي من الباحث استخدام المنهج الوصفي متبعا الأسلوب التحليلي باعتباره دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع (حسين عبد الحميد رشوان, 2003, ص. 66)

3- متغيرات البحث :

إستنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهي كالآتي :

- تعريف المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة , ودراسة قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر .

-تحديد المتغير المستقل : التحضير النفسي

- تعريف المتغير التابع : متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع (مُجد حسن علاوي, أسامة كامل راتب, 1999, ص 219)

- تحديد المتغير التابع : أداء لاعبي كرة السلة

4- حدود الدراسة :

- المجال المكاني: تمحورت الدراسة في ملاعب الفرق الناشطة في الجهوي الأول و الجهوي الثاني (رابطة سطيف)

- المجال الزمني : بعد إختيار الباحث عنوان مشروع البحث بناء على خلفية نظرية مسبقة عن موضوع البحث , وبعد إطلاع الأستاذ المشرف عليه , تم إيداعه في الإدارة المعنية بقبول المواضيع المقترحة وذلك في أواخر جانفي 2017 , حيث تم إعطائنا القبول في أوائل شهر فيفري من نفس السنة , قمنا بالتنسيق مع المشرف على دراسة الخطة البحثية لموضوع البحث.

حيث تم تقسيم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين :

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (أوائل فيفري الى غاية بداية شهر مارس)

- أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فيمتد من (18 مارس 2017) تاريخ تسليم الإستيبيانات الخاصة بمدربي فرق

الجهوي الأول والجهوي الثاني , من أجل معرفة ثبات درجات إجاباتهم وتم استرجاعها وذلك بتاريخ 07 افريل 2017, وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها بتاريخ 10 من نفس الشهر .

ليقوم الباحث بعد هذه الزيارات بالإلتقاء بالمشرف وأستشارته في طريقة التحليل ومناقشة نتائج الإستبيان ليشرع بالتحليل بتاريخ 19 أفريل 2017 , حيث دامت العملية إلى غاية ماي من نفس السنة.

- المجال البشري: أندية كرة السلة لولاية سطيف (شبيبة العلةمة، أمال عين السبت، الشبيبة الرياضية الجميلة)

5- مجتمع وعينة الدراسة :

- من الناحية الإصطلاحية : " هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة : مدارس , فرق ,

تلاميذ , سكان , أو أي وحدات أخرى (حسين عبد الحميد رشوان , 2003, ص 66)

ويطلق على المجتمع الإحصائي إسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي .

ولذا فقد اعتمد الباحث في دراسته هاته والذي ارتأت أن يكون المجتمع الأصلي للدراسة : بعض مدربي فرق الجهوي الأول والجهوي الثاني . ب . والتي تتمثل في 12مدرّب .

- عينة البحث وأسلوب اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية , تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يتجلى على النحو الآتي :

" العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية , وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث (رشيد زرواتي, 2007, ص 334) وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص " "والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين " , حيث اعتمد الباحث على عينة عشوائية قوامها 12 مدربا تم إختيارها بالطريقة البسيطة ممثلة لمجتمع الدراسة الذي يتكون من مدربي فرق ينشطون في الجهوي الأول والجهوي الثاني . ب . التابعة لرابطة سطيف الجهوية .

6 - أدوات جمع البيانات والمعلومات :

لقد اعتمد الباحث في دراسته على أداة الاستبيان

- الإستمارة : تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة والمستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب , إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ بداية ومنها :

- تحديد الهدف من الاستبيان

-تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان

- إختيار العينة التي يتم إستجوابها

- وضع عدد كاف من الإختبارات لكل سؤال

-وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثير البحث والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة

- قام الباحث ببناء إستمارة من خلال ما أتيح له من الخلفية النظرية وقد قسم الباحث هاته الإستمارة إلى محورين

المحور الأول :متعلق بالمستوى المعرفي للمدربين ومدى اهتمامهم بالجانب النفسي للاعبين

المحور الثاني: متعلق بالأداء البدني ومدى ربطه بالجانب النفسي وقد احتوى على 09 عبارات تمس الجانب البدني

7- الخصائص السيكمترية:

-الصدق: حيث تم الاعتماد على صدق المحكمين، من خلال الاستفادة من خبرتهم وآرائهم، تم عرض الاستبيان في صورته الأولية عليهم، من خلال تعديل بعض البنود، والإلغاء للبعض منها.

حيث كانت آرائهم مفيدة، مما استدعى الباحث بحذف بعض عبارات الاستبيان، والتعديل لأخرى بدلالة المحكمين أجراء التحقق من صدق الاتساق الداخلي للاستبانة عن طريق تطبيق استمارة الاستبيان على عينت قوامها 05 أفراد من

المجتمع الأصلي وذلك عن طريق حساب معاملات الارتباط "بيرسون" من خلال البرنامج الإحصائي "spss" بين درجة كل محور من المحورين والدرجة الكلية للاستبيان، كما قمنا بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل عبارة والدرجة الكلية للمحور وكذا الدرجة الكلية للاستبيان والجداول التالية توضح ذلك:

جدول رقم 01: معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الأول مع الدرجة الكلية للمحور الأول

العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط
ما هو مستواكم الدراسي	01	0.741
هل كنت لاعبا في الإختصاص الذي تدرسه	02	0.817
ما نوع الشهادة المتحصل عليها	03	0.761
هل تلقيتم تكوينا في علم النفس الرياضي	04	0.735
هل تلقيتم تكوينا حول نفسية اللاعب	05	0.739
ماهي الطرق والتقنيات التي تستعملونها في التحضير النفسي	06	0.722
كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي	07	0.786
هل تم إستدعائكم من طرف الرابطة الولائية لتلقي تكوين فيما يخص التحضير النفسي	08	0.841
هل الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات	09	0.776
الدرجة الكلية		8.44

جدول رقم 02: معامل ارتباط درجة كل عبارة من عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية للمحور الثاني

العبارة	رقم العبارة	معامل الارتباط
في نظركم هل من الضروري أن يكون المدرب على اطلاع على الجانب النفسي للاعبيه	10	0.713
هل تركزون في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب النفسي	11	0.813
هل من الممكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي	12	0.778
من خلال إشرافكم على العملية التدريبية ،هل يمكن القول أن اللاعب الذي يحضر بدنيا قادر على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي	13	0.822
هل اللاعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي	14	0.766
هل الجلسات النفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين مستوى الأداء البدني لديهم	15	0.746
هل من الممكن القول أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب الشديد	16	0.717
هل هناك علاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين	17	0.700
هل اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية	18	0.813
الدرجة الكلية		0.844

-الثبت:

يعد الثبات من المفاهيم الجوهرية في الأسس العلمية لكي تكون الأداة صالحة للتطبيق، لدى قام الباحث باستخدام ثلاثة

طرق لتأكد من الثبات في درجة الإجابات للمفحوصين وهي على النحو التالي:

تم تقدير ثبات الاستبانة على عينة بلغ عدد أفرادها (05) أفراد وذلك باستخدام معامل ألفا كرونباخ وهي طريقة ملائمة لأداة الدراسة الحالية كونها تشمل على أبعاد متعددة ويفضل استخدام هذا المعامل عندما يكون الهدف تقدير معامل ثبات مقاييس الجوانب الشخصية نظرا لأنها تشمل على مقاييس متدرجة لا يوجد بها إجابة صحيحة وأخرى خاطئة.

وفيما يلي نتائج معامل الثبات ألفا كرونباخ وهي جد عالية تقدر ب0.884 باستعمال الحزمة الإحصائية spss الإصدار الثامن عشر.

جدول رقم 03: معامل ألفا كرونباخ لكل محور

المحاور	عدد العبارات	معامل ألفا كرونباخ
المحور الأول: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر	09	0.733
المحور الثاني: للإعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.	09	0.714
المجموع	18	0.848

8_ الأساليب الاحصائية : ان الأساليب الاحصائية كثيرة ومنوعة، وقد جرت العادة بأن الباحث هو الذي يختار

الأسلوب الذي يريد أيعالج به بيلنات دراسته وهذا خطأ، ذلك الأسلوب الاحصائي يتحدد حسب طبيعة كل متغير من متغيرات الدراسة والطريقة التي صيغة بها الفرضيات ، ونوع المنهج والدراسة، لذا في دراستنا هاته فقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وهذا ماتم الاشارة اليه سابقا مما يلزم الباحث اتباعا لأساليب محددة كالآتي:

1_ المعادلة الاحصائية لتحويل التكرارات الى نسب مئوية :

$$\text{س} \leftarrow 100\% \quad \text{فان} \quad x = \frac{100 \times \text{ع}}{\text{س}}$$

$$\text{ع} \leftarrow x$$

x: النسبة المئوية

ع: عدد الاجابات (عدد التكرارات)

س: عدد أفراد العينة

2_ البرنامج الإحصائي spss



الفصل الرابع



عرض النتائج و تفسيرها
ومناقشتها



- عرض وتحليل نتائج

الفرضية الجزئية الأولى: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر.

-السؤال الأول: ماهي الشهادة المتحصل عليها ؟

-الغرض منه: معرفة المستوى الدراسي والمعارف العلمية للمدرب.

الجدول رقم: (01) يبين المستوى الدراسي للمدربين.

النسبة	التكرار	الإجابة
00%	00	تقني
58,44%	07	ليسانس
41,66%	05	مستشار
00	00	أخرى
100%	12	المجموع

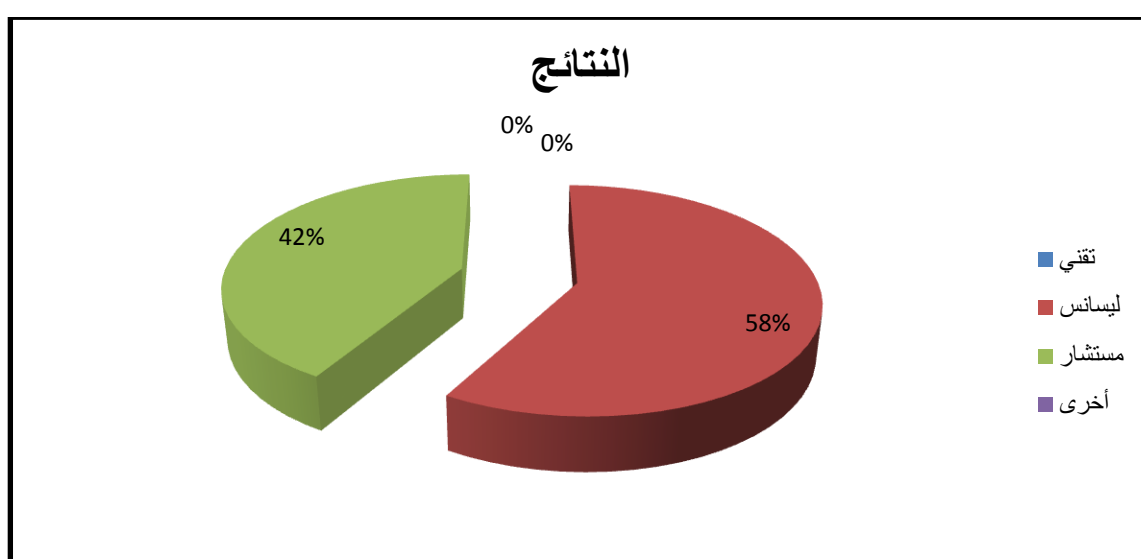
من خلال نتائج الجدول رقم 01 المتحصل عليها نجد أن معظم المدربين ذو مستوى ليسانس بنسبة % 58,33 بينما

مستوى مستشار بالرياضة هو % 41,66 أما مستوى التقني فهو غير موجود.

الإستنتاج: معظم مدربي العينة لهم مستوى دراسي متوسط وذو تكوين لا بأس به ولكن هل هؤلاء المدربين مستوى معرفي

عال فيما يخص الجانب النفسي

الشكل رقم (01) : يمثل المستوى الدراسي للمدربين.



السؤال الثاني:

-هل كنت لاعبا سابقا في كرة السلة؟

-الغرض منه: معرفة هل للمدربين خبرة ميدانية بصفة لاعب سابق في الإختصاص.

-الجدول رقم: (02) يبين نسبة المدربين الذين كانوا لاعبين سابقين في الإختصاص.

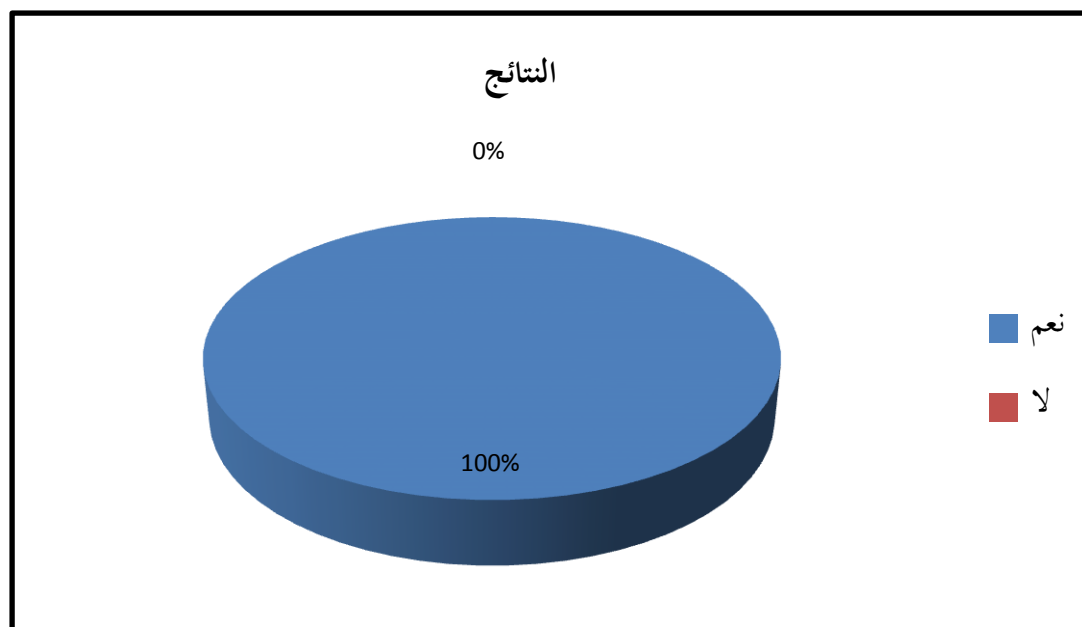
الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	12	%100
لا	00	00
المجموع	12	%100

من خلال الجدول رقم 02 لاحظنا أن نسبة المدربين الذين كانوا لاعبين قدامى في الإختصاص هي % 100 أي أن كل المدربين كانوا لاعبين قدامى .

-الإستنتاج: إن مدربي العينة كانوا لاعبين قدامى في كرة السلة هذا ما يساعدهم كثيرا في مهنتهم كمدربين، وذلك لإحتكاكهم بالظروف وحالات اللاعبين النفسية والجسدية.

ولكن كون المدرب لاعب سابق في الميدان لا يعني أنه مدرب كفيء ومتمكن إذا ما لم تكن خبرته مدعمة بمعارف علمية وتقنية حديثة

الشكل رقم (2): يمثل نسبة المدربين الذين كانوا لاعبين سابقين في الإختصاص.



السؤال الثالث: ما هو مستواك الدراسي؟

- الغرض منه: معرفة المستوى الدراسي والمعارف العلمية للمدرّب.

- الجدول رقم (3): يبين المستوى الدراسي للمدرّبين:

الاجابة	التكرارات	النسبة
مستشار في الرياضة	02	16,66
في التربية البدنية ليسانس والرياضية	02	16,66
تقني سامي في الرياضة	04	33,33
شهادات أخرى	درجة 1	16,66
	درجة 2	16,66
	درجة 3	00
المجموع	12	100

من خلال نتائج الجدول رقم (03) المحصل عليها نلاحظ أن أكبر نسبة هي % 33,33 التي تدل على حاملي شهادة تقني سامي في الرياضة، بينما النسبة الأخرى متساوية ما بين درجة مستشار رياضي وليسانس في الرياضة ومربي درجة أولى ومربي درجة ثانية بنسبة % 16,66 ومقارنة مع الجدول الأول نجد أن شعبة مدرّبي المستوى الجامعي إثنان منهم لديهم درجة أولى وليسانس وتقني سامي رياضي، أما الآخرون ذو المستوى الثانوي ولهم مستوى تقني سامي ومربي درجة أولى ومربي درجة ثانية.

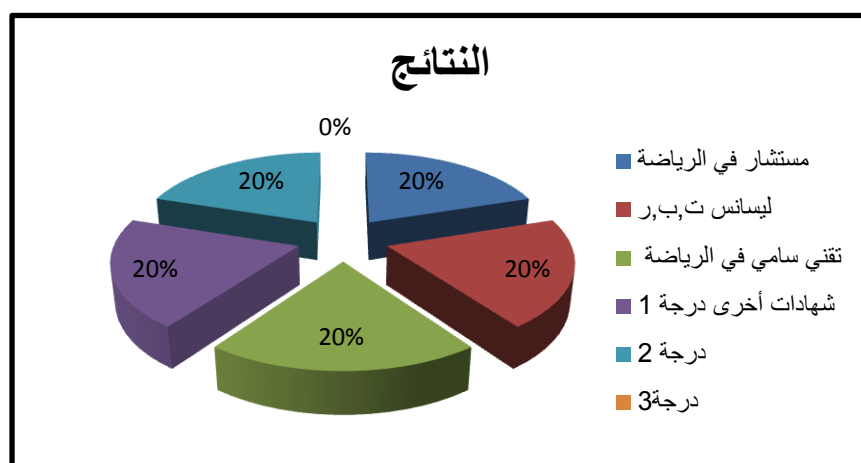
- الإستنتاج: من خلال النتائج يتبين المستوى العلمي للمدرّبين، فأصحاب المستوى الثانوي والدرجة الأولى والثانية

لا يمتلكون الكفاءات الكاملة لمثل هذه العينة بإعتبارها أصعب مرحلة فتكوينه مغير كاف لملاحظة مختلف

خصوصيات هذه المرحلة وسبل المعاملة الملائمة لهذه الفئة وهذا ما يبيّنه السؤال الخامس.

الشكل رقم (03): يمثل المستوى

الدراسي للمدرّبين.



-السؤال الرابع:

-هل تلقيتم تكويناً في علم النفس الرياضي؟

-الغرض منه: معرفة هل سبق للمدربين وأتلقوا تكويناً في علم النفس الرياضي.

-الجدول الرابع رقم (04) : يمثل نسبة المدربين الذين تلقوا التكوين في مجال علم النفس الرياضي.

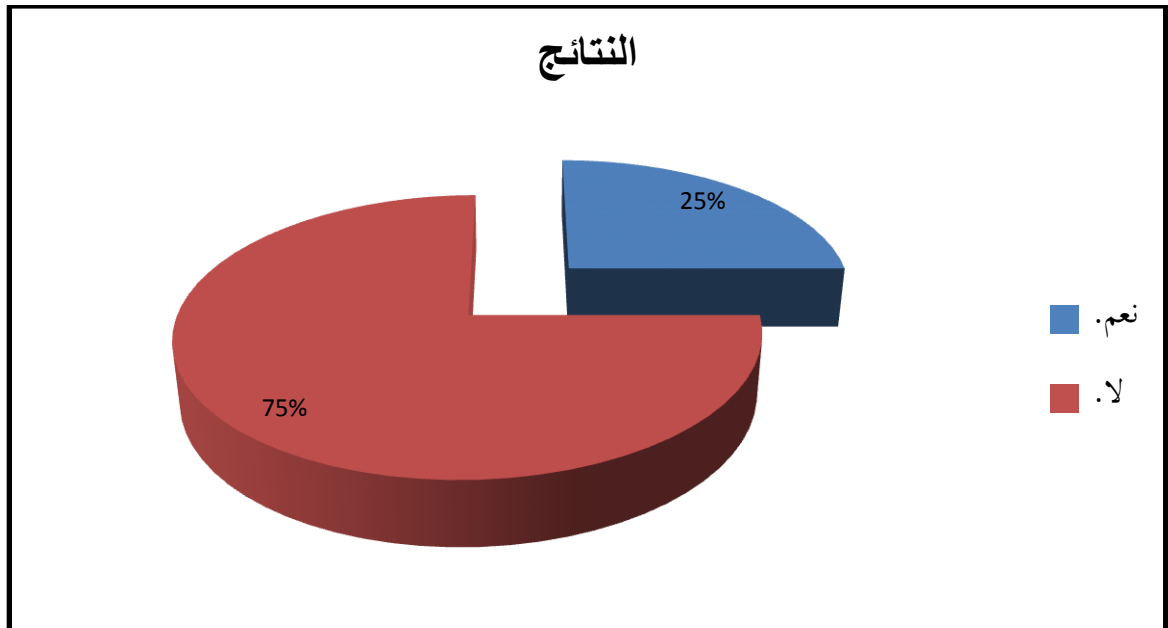
الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	03	%25
لا	09	%75
المجموع	12	%100

تحليل الجدول رقم (04) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين والذين تقدر نسبتهم ب % 75 لم يتلقوا تكويناً في مجال علم النفس الرياضي.

الاستنتاج: من خلال النتائج نلاحظ أن أغلبية المدربين لم يتلقوا تكويناً في مجال علم النفس الرياضي ، وهذا راجع لعدم الإهتمام بهذا المجال وإهماله رغم أنه عنصر أساسي وفعال في نجاح التدريب الرياضي ، ما يثبت نقص التكوين العلمي للمدربين.

الشكل رقم (04): يمثل نسبة المدربين الذين تلقوا التكوين في مجال علم النفس الرياضي.



-السؤال الخامس:

-هل تلقيتم تكويناً حول نفسية اللاعب؟

-الغرض منه: معرفة إن تلقى المدربون تكويناً خاصاً بسلوكيات المراهق أثناء تكوينهم.

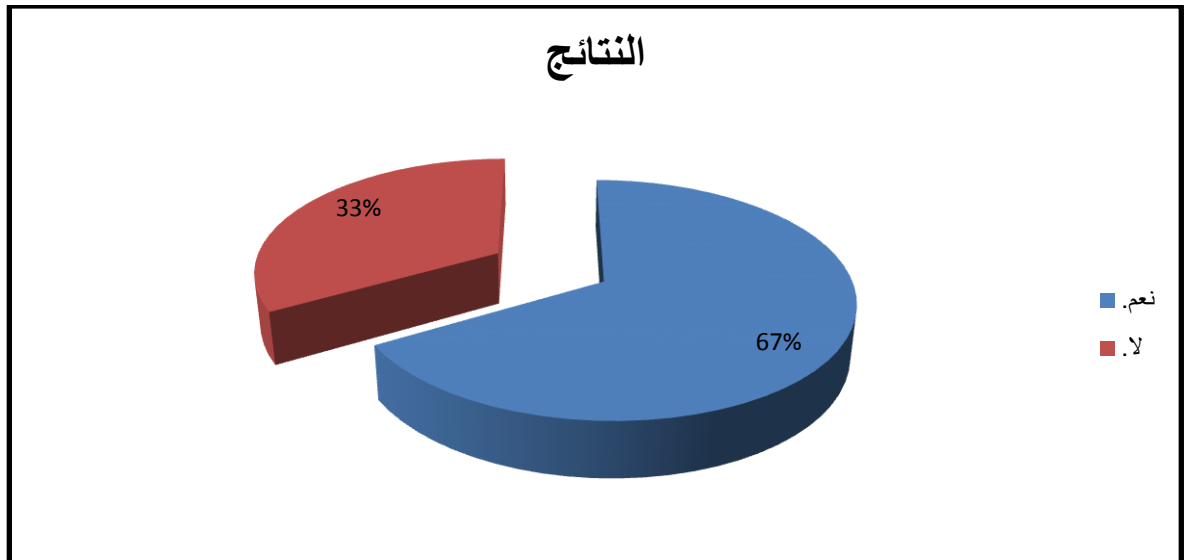
-الجدول رقم: (05) يبين نسبة المدربين الذين تلقوا معلومات حول نفسية المراهق.

الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	08	66,66%
لا	04	33,33%
المجموع	12	100%

تحليل الجدول رقم (05) :

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول نجد أن نسبة 66,66 % من النسبة الإجمالية قد تلقوا معلومات وتكويناً خاصاً بنفسية المراهق، وهذا يرجع لإحتواء البرامج الدراسية على لمحات ومجاور خاصة بالمراهقة، أما النسبة الأخرى فإن مستواهم الدراسي لم يسمح لهم بتلقي معلومات حول سلوكيات المراهق على مجال علم النفس الرياضي، ونعزل هذا بالمعلومات الشخصية التي إكتسبها حول نفسية المراهق من خلال المطالعة والبحث وباعتبار موضوع المراهقة موضوعاً مثيراً للفضول.

-الإستنتاج: لم تبقى المعارف العلمية غير كافية، ولهذا فإن معظم مدربي العينة ليس لهم معارف ومعلومات كافية حول نفسية المراهق، وهذا ما يؤكد معلومات السؤال الرابع الخاص بنقص تكوين المدربين أصحاب الشهادات (درجة 01.02.03)، وأصحاب المستوى الثانوي إذا أنهم يفتقرون للتدريب النفسي وطرقه ونظرياته. الشكل رقم (05): يمثل نسبة المدربين الذين تلقوا معلومات حول نفسية المراهق.



-السؤال السادس:

-ماهي الطرق والتقنيات التي تستعملونها في التحضير النفسي؟

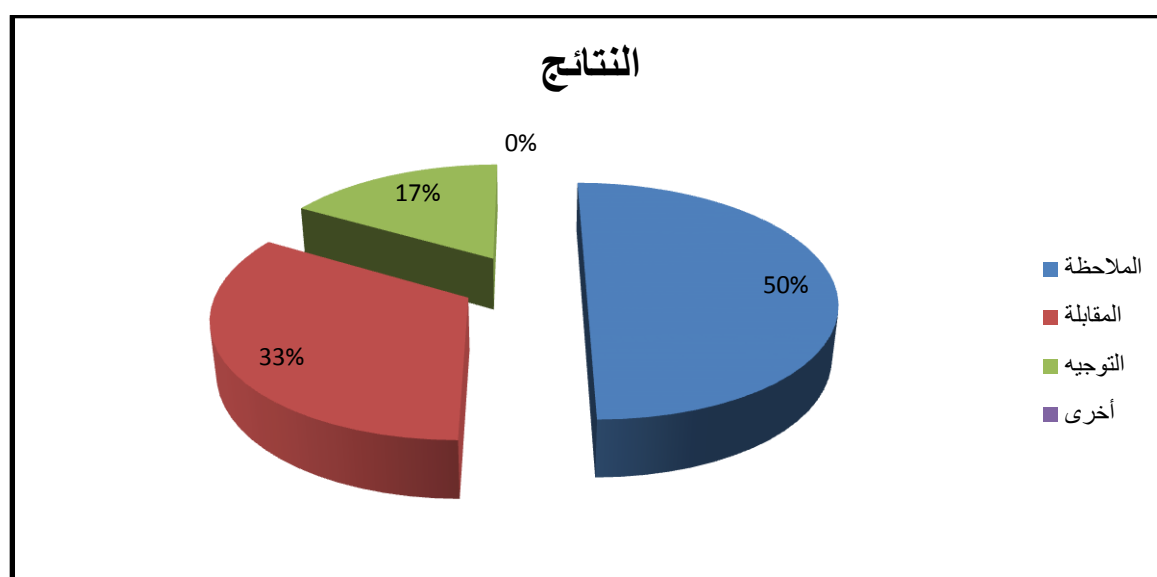
-الغرض منه: معرفة الطرق التي يتبعها المدربون في عملية التحضير النفسي.

-الجدول رقم (06) يبين طرق التحضير النفسي التي يستعملونها المدربون:

الإجابة	التكرار	النسبة
الملاحظة	06	50%
المقابلة	04	33,33%
التوجيه	02	16,66%
أخرى	00	00%
المجموع	12	100%

من خلال نتائج الجدول رقم(06) المحصل عليها نلاحظ 50 % يفضلون الملاحظة و 33,33 % يفضلون المقابلة أما نسبة 16,66% يرون أن التوجيه يكون مناسباً.

-الإستنتاج: إن معظم مدربي العينة يرون أن المقابلة لها أهمية كبيرة للتحضير النفسي، إن معظم المدربين لا يتبعون طرق أو أساليب علمية فيما يخص تحضيرهم للاعبين نفسياً بل يعتمدون على تجاربهم المستفادة من مستواهم المهني. الشكل رقم(6): يبين طرق التحضير النفسي التي يستعملونها المدربون



السؤال السابع:

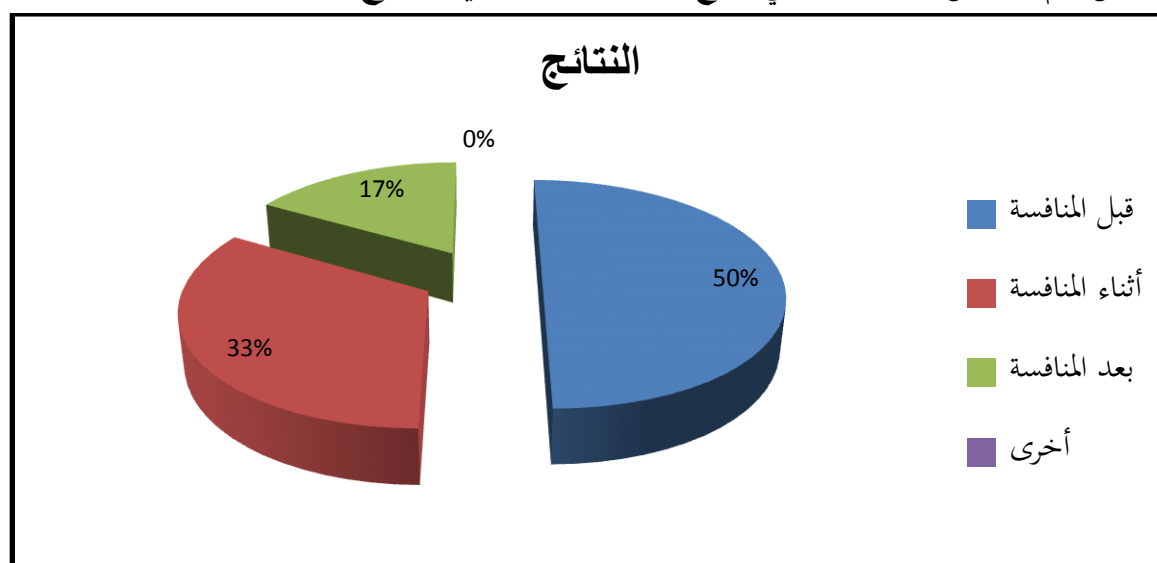
- كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟
- الغرض منه: معرفة كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي.
- الجدول رقم (07) يبين التحضير النفسي المتبع من طرف المدربين في البرنامج السنوي:

الإجابة	التكرار	النسبة
قبل المنافسة	06	50%
أثناء المنافسة	04	33,33%
بعد المنافسة	02	16,66%
أخرى	00	00%
المجموع	12	100%

من خلال نتائج الجدول رقم (07) المحصل عليها نلاحظ أن نسبة 50 % يرون أن التحضير النفسي في البرنامج السنوي يكون قبل المنافسة وذلك لأهمية الحالة النفسية للرياضيين وتجنباً للملل، وزيادة للدافعية ورفعاً لروح المثابرة، وبينما نسبة 33,33 % يرون أن التحضير النفسي يكون حسب أهمية المنافسات ونسبة 16,66 % يرون أن التحضير النفسي يكون بعد المنافسة حسب الأوضاع الخاصة للتعريف.

- الإستنتاج: إن معظم مدربي العينة يرون أن التحضير النفسي يكون قبل المنافسة لتفادي الإهمال والتحسيس بأهمية التدريب والتحضير الجيد، ما قد يسبب الضغط السلبي الذي يسببه في بعض الأحيان الخوف والتوتر من المنافسة والمنافس.

الشكل رقم 07: يمثل التحضير النفسي المتبع من طرف المدربين في البرنامج السنوي



السؤال الثامن:

هل تم إستدعائكم من طرف الرابطة أو الفيدرالية لتلقي تكوين فى ما يخص التحضير النفسي؟
-الغرض منه: معرفة إن كان هناك إستدعاء للمدربين من طرف الهيئات الوصية لتلقي تكوين فيما خص التحضير النفسي.

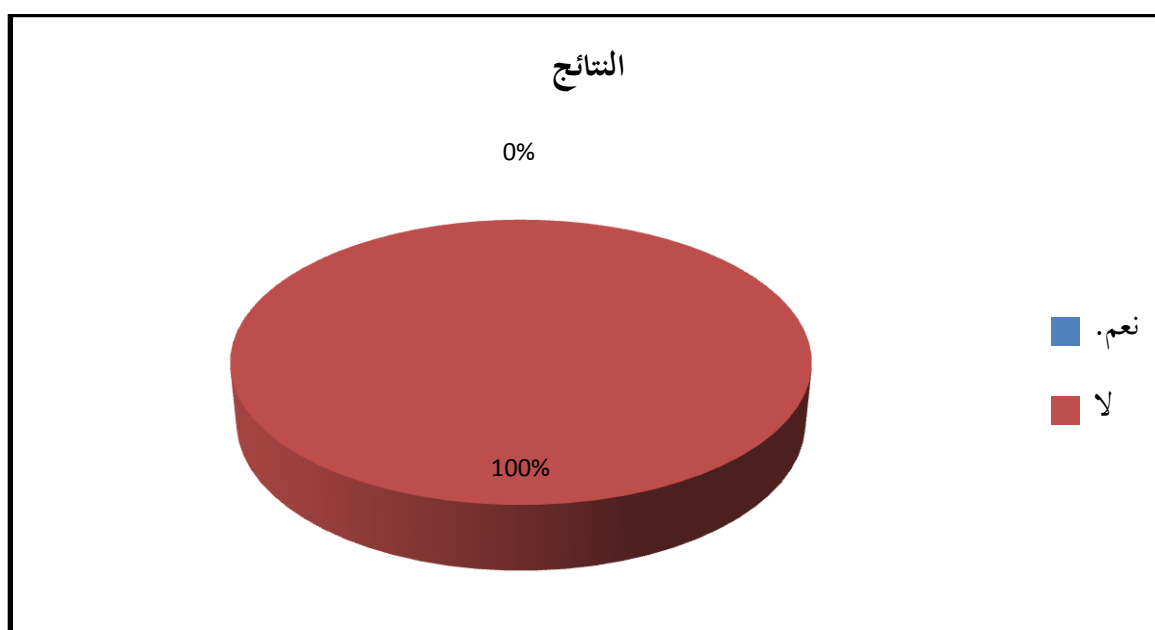
-الجدول رقم (08): يبين إن كان هناك إستدعاء من طرف الفيدرالية للمدربين لتلقي تكوين خاص بالتحضير النفسي.

الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	00	%00
لا	12	%100
المجموع	12	%100

من خلال نتائج الجدول رقم (08) المحصل عليها نلاحظ أن المدربين لا يتلقون أي دعوة أو إستدعاء من طرف الرابطة لتلقي تكوين خاص بالتحضير النفسي.

-الإستنتاج: نستنتج إهمال المسؤولين بأهمية الجانب النفسي ومدى الإنعكاسات السلبية لذلك على أداء ومردود الرياضيين.

الشكل رقم (08): يمثل إن كان هناك إستدعاء من طرف الفيدرالية للمدربين لتلقي تكوين خاص بالتحضير النفسي.



السؤال التاسع:

هل الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات؟

-الغرض منه: معرفة أثر التحضير النفسي وانعكاسه على اللاعبين.

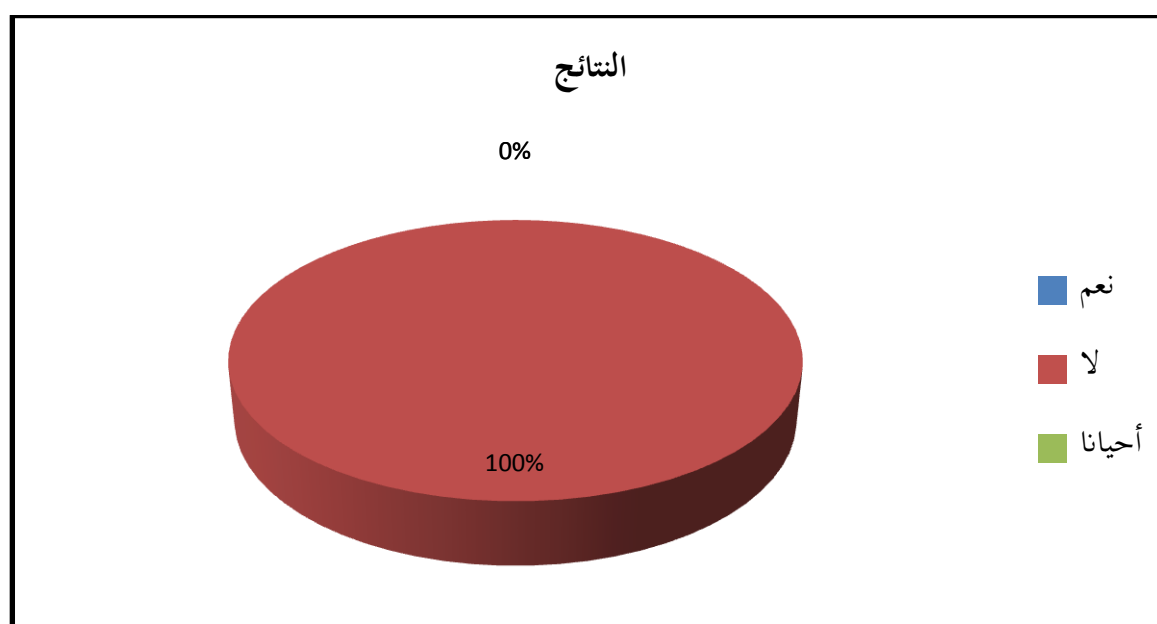
-الجدول رقم (09) : يبين أثر التحضير النفسي وانعكاسه على اللاعبين:

الاجابة	التكرار	النسبة
نعم	00	%00
لا	12	%100
أحيانا	00	%00
المجموع	12	%100

من خلال نتائج الجدول رقم 09 يبدو لنا جليا أن حالة اللاعبين أثناء التدريبات تختلف تماما عنها أثناء المقابلات، وهذا ناتج عن التحضير النفسي الغير كاف والذي يكون سلبيا في بعض الأحيان حيث يظهر في شكل قلق وضغط نفسي (حمى البداية).

-الإستنتاج: إفتقار المدربين للطرق العلمية والتقنيات الحديثة في التحضير والإعداد النفسي يعود بالسلب على الرياضيين، وهذا راجع لإهمال الجانب النفسي وعدم تخصيص وقت كاف له.

الشكل رقم (09): يمثل أثر التحضير النفسي وانعكاسه على اللاعبين



الفرضية الجزئية الثانية: للتحضير النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة.

السؤال الأول: في نظركم هل من الضروري أن يكون المدرب على اطلاع بالجانب النفسي للاعبه؟

الغرض منه: معرفة أهمية الجانب النفسي بالنسبة للمدربين

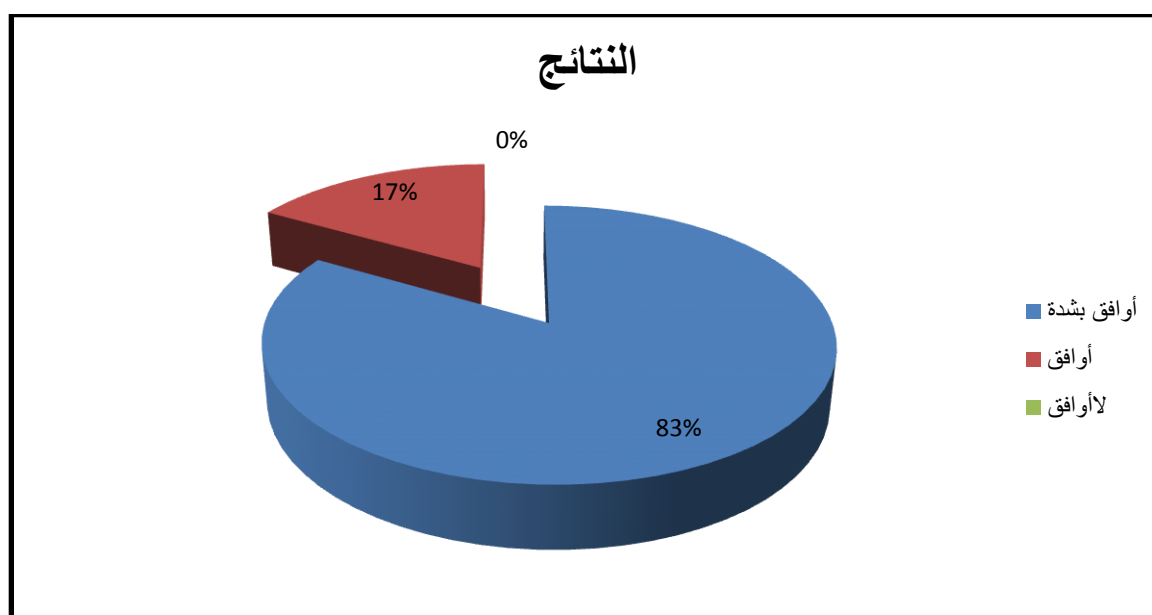
الجدول رقم 01 : تبيان نتائج أهمية الجانب النفسي بالنسبة للمدربين.

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
83.33%	10	أوافق بشدة
16.66%	2	أوافق
00%	0	لا أوافق
100%	12	المجموع

يتضح لنا من خلال الجدول 01 ان 10 من مجموع أفراد العينة كانت إجاباتهم أوافق بشدة ،أي ما نسبته 83.33 بالمئة ترى أنه من الضروري أن يكون المدرب مطلع على الجانب النفسي في حين ترى 02 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 16,66 بالمئة كانت تطبع إجاباتهم أوافق ،حول ضرورة أن يكون المدرب مطلع على الجانب النفسي أما بخصوص إجابة لا أوافق كانت بدون رصيد من طرف الجانبين.

-الإستنتاج: ومن خلال النتائج نستنتج أنه من الضروري أن يكون المدربين مطلعاً على الجانب النفسي للاعبه من أجل جمع المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لهم وهذا ما يساعد في تفهم انشغالات وتصرفات اللاعبين وهذا ما أشار إليه ناهد رسن سكر.ص 9.

التمثيل الدائري رقم 01: تبيان نتائج أهمية الجانب النفسي بالنسبة للمدربين

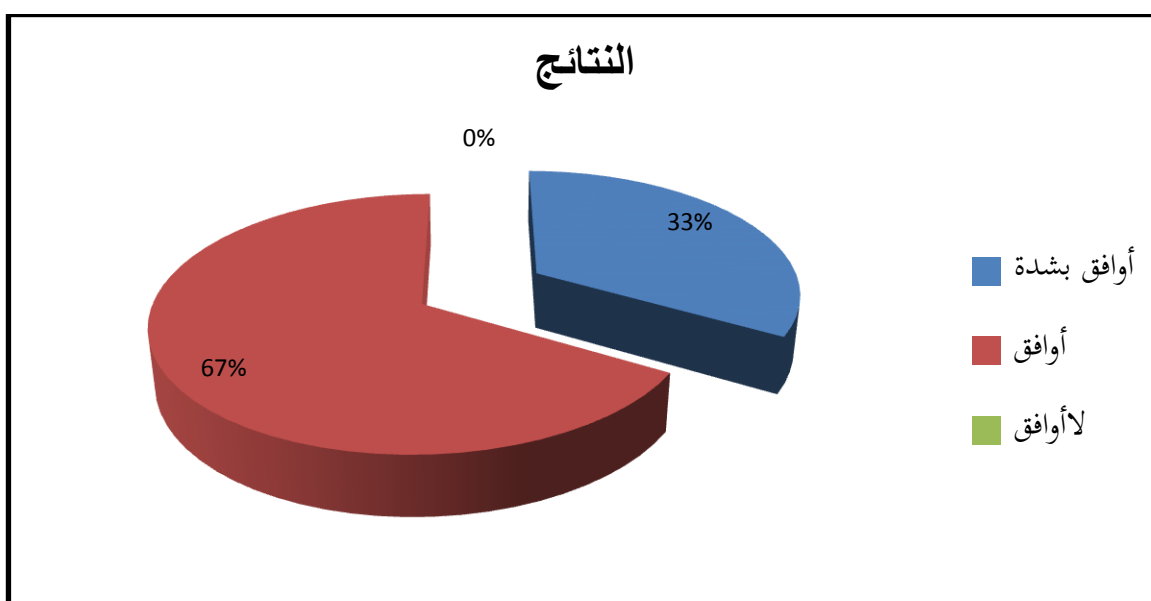


السؤال الثاني: هل تركزون في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب النفسي؟
الغرض من السؤال: معرفة تركيز المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية.
الجدول رقم 02: تبيان نتائج تركيز المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية.

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية
هل تركزون في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب النفسي؟	أوافق بشدة	33.33 %
	أوافق	66.66 %
	لا أوافق	00 %
	المجموع	100 %

من خلال نتائج الجدول 02: تم رصد 04 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 33.33 بالمائة أجابوا بدرجة أوافق بشدة حول تركيزهم في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب النفسي بينما 08 من عينة الدراسة أي ما نسبته 66.66 بالمائة أجابوا بدرجة أوافق على اهتمامهم وتركيزهم في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب النفسي في حين يلاحظ إن درجة لا أوافق كانت بدون إجابة.

-الاستنتاج: ومنه نستنتج أن المدربين يركزون بدرجة كبيرة على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين واللاعب عندما يكون مرتاح نفسياً يفهم التمرين جيداً ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد وهذا ما أشار إليه كمال يحيى الريفي ص 10.
 التمثيل الدائري رقم 02 يمثل نسب نتائج تركيز المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية.



السؤال الثالث: هل من الممكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي؟

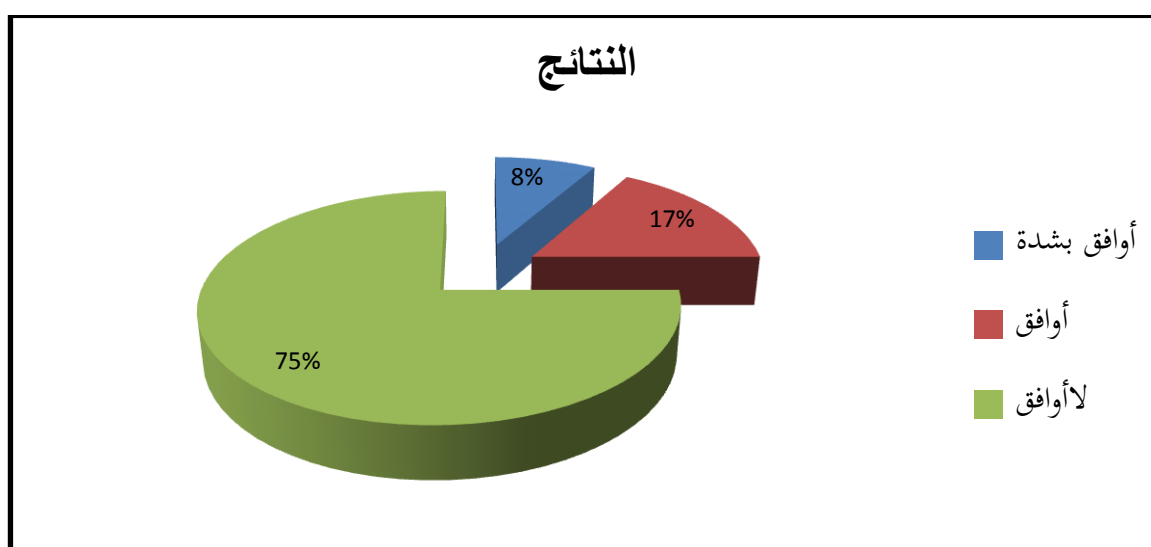
الغرض من السؤال: معرفة أهمية الإعداد النفسي في الوصول إلى نتائج إيجابية

الجدول رقم 03: يبين نتائج من أجل البحث عن أهمية الإعداد النفسي في الوصول إلى نتائج إيجابية.

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية
هل لي أهمية الإعداد النفسي في الوصول إلى نتائج إيجابية؟	أوافق بشدة	01
	أوافق	02
	لا أوافق	09
	المجموع	12
		%8.33
		%16.66
		%75
		%100

يظهر لنا من خلال الجدول 03 إن 01 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 8.33 بالمائة أجابوا بدرجة أوافق بشدة حول إمكانية الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي في حين رصد 02 من أفراد العينة أي ما نسبته 16.66 بالمائة أجابوا بدرجة أوافق في إمكانية المدرب الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي إلى أن 09 من أفراد العينة أجابوا بدرجة لا أوافق أي ما نسبته 75 بالمائة يرون أنه لا يمكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي.

-الإستنتاج: ومنه نستنتج أنه لا يمكن للمدرب تحقيق نتائج إيجابية إلا عن طريق الاهتمام بالإعداد النفسي لأنه يساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن إنجاز ممكن يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس وهو ما بين أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعبين وهذا ما بينه أسامة كامل راتب، ص. 5 التمثيل الدائري رقم 03 يمثل نسب نتائج أهمية الإعداد النفسي في الوصول إلى نتائج إيجابية .



السؤال الرابع: من خلال إشرافكم على العملية التدريبية هل يمكن القول أن اللاعب الذي يحضر بدنيا قادر على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي؟

الغرض منه: معرفة هل للإشراف على العملية التدريبية يمكن القول أن اللاعب الذي يحضر بدنيا قادر على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي.

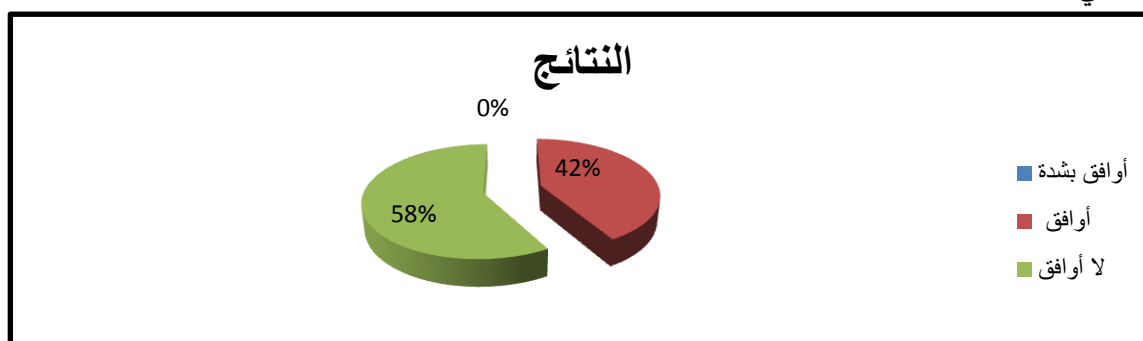
الجدول رقم 04: يمثل تباين نتائج قدرة اللاعب المحضر بدنيا على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي.

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
00%	00	أوافق بشدة
41,66%	05	أوافق
58,33%	07	لا أوافق
100%	12	المجموع

يظهر لنا من خلال الجدول 04 أنه بخصوص إجابة درجة أوافق بشدة تبقى بدون رصيد أي لم يجب عليها أحد من طرف المبحوثين بينما نجد 5 من أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق أي ما نسبته 41,66 بالمئة وافقوا على قدرة اللاعب المحضر بدنيا في تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي في حين تم رصد 07 من أفراد العينة أجابوا بدرجة لا أوافق أي ما نسبته 58,33 بالمئة لا يوافقون على مقدرة اللاعب المحضر بدنيا تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي .

-الإستنتاج: نستنتج أن الإعداد النفسي ضروري حتى وإن كان اللاعب محضر بطريقة جيدة لأن الإعداد النفسي يساعد على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع والحفاظ على الأعصاب في حالة الانهزام أما في حالة الفوز فيكون اللعب برزانة وذكاء وهذا ما أكدته أسامة كامل راتب. ص 5.

الشكل (04): يمثل قدرة اللاعب المحضر بدنيا على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي



السؤال الخامس: هل اللعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي ؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين الإعداد النفسي والتمتع بالصفات البدنية النموذجية.

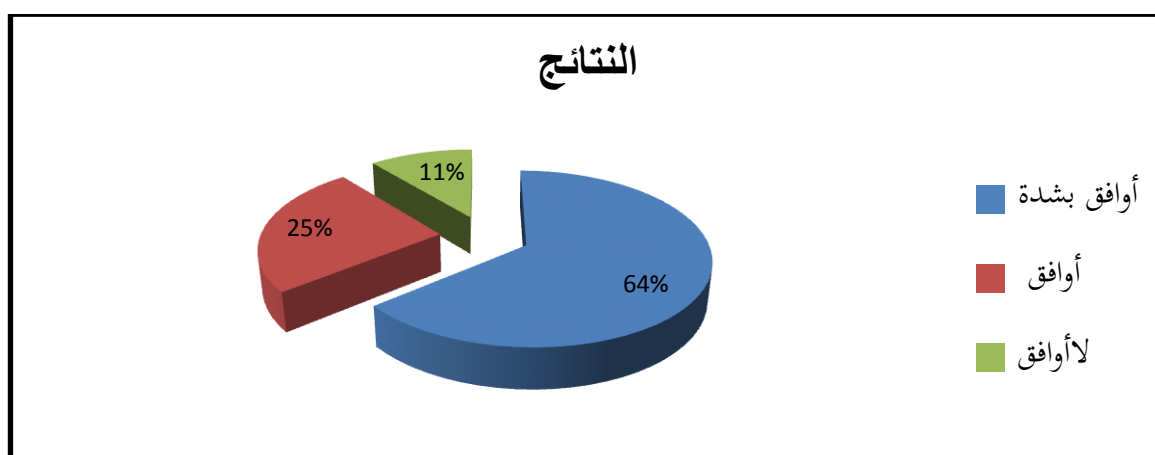
الجدول رقم 05: تبيان نسب العلاقة بين الإعداد النفسي والتمتع بالصفات البدنية النموذجية

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية
هل اللاعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي؟	أوافق بشدة	03
	أوافق	08
	لا أوافق	01
	المجموع	12
		25%
		66.66%
		8.33%
		100%

يظهر لنا من خلال الجدول رقم 05 إن 03 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق بشدة أي ما نسبته 25 بالمائة يرون أن اللاعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي في حين تم رصد 08 من أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق أي ما نسبته 66.66 بالمائة يوافقون أن اللاعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي ،بينما نجد 01 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة لا أوافق أي ما نسبته 8.33 بالمائة لا يوافقون على أن اللاعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي.

-الاستنتاج: ومنه نستنتج أن الإعداد النفسي له دور في إكساب اللاعب للصفات البدنية النموذجية ولأن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية والخططية وهذا ما أكدته رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق ص 12.

الشمّل رقم (05): يمثل تباين نتائج العلاقة بين الإعداد النفسي والتمتع بالصفات البدنية النموذجية.



السؤال السادس: هل الجلسات النفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين مستوى الأداء البدني لديهم؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة الجلسات النفسية لتحسين مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين.

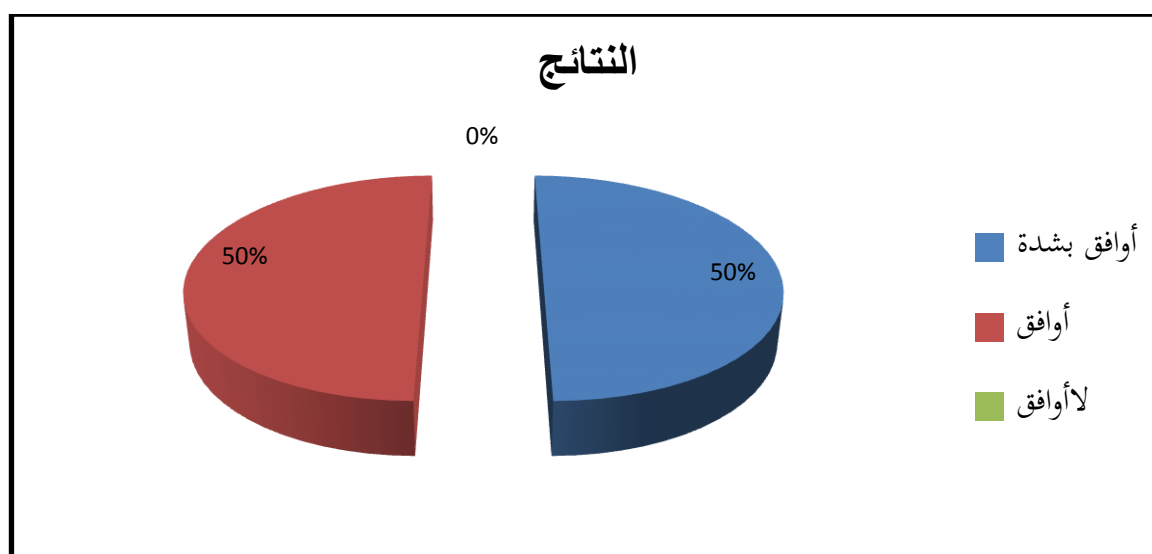
الجدول رقم 06: تبيان نتائج علاقة الجلسات النفسية لتحسين مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين.

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية
هل الجلسات النفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين مستوى الأداء البدني لديهم؟	أوافق بشدة	06
	أوافق	06
	لا أوافق	00
	المجموع	12
		%50
		%50
		%00
		%100

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم 06 ان 06 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق بشدة أي ما نسبته 50 بالمئة يرون أن الجلسات النفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين مستوى الأداء البدني ،في حين تم رصد 06 من أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق أي ما نسبته 50 بالمئة يوافقون على أن الجلسات النفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين مستوى الأداء البدني في حين نجد أنه بخصوص إجابة درجة لا أوافق تبقى بدون رصيد.

-الإستنتاج: ومنه نستنتج أن الجلسات النفسية لها علاقة بتحسين مستوى أداء اللاعبين لأن هذه الجلسات تنمي قدرة الرياضي وتعبئة طاقاته وتنظيم الأداء البدني له خلال التدريب والمنافسات وهذا ما أوضحه أحمد أمين فوزي ص 5.

التمثيل الدائري رقم 06 تبيان علاقة الجلسات النفسية لتحسين مستوى الأداء البدني لدى اللاعبين.



السؤال السابع: هل من الممكن القول أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب البدني الشديد.؟

الغرض من السؤال: معرفة دور الإعداد النفسي في إجتنااب الوقوع في التعب البدني الشديد

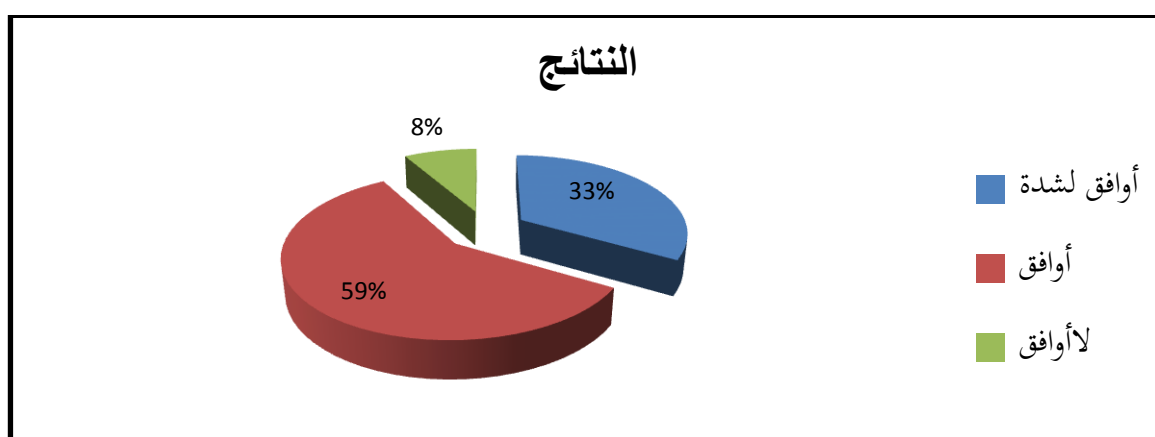
الجدول رقم (7): تبيان نتائج دور الإعداد النفسي في إجتنااب الوقوع في التعب البدني الشديد .

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
33.33%	04	أوافق بشدة
58.33%	07	أوافق
8.33%	01	لا أوافق
100%	12	المجموع

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول (7) أن 04 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق بشدة , أي ما نسبته 33.33 % يوافقون يشدة على أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب البدني الشديد في حين تم رصد 07 من أفراد العينة , ما نسبته 58.33 % يوافقون على أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب البدني الشديد , في حين نجد أن 01 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة لا أوافق , أي ما نسبته 8.33 % لا يوافقون على أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب الشديد .

الاستنتاج: ومنه نجد أن للإعداد النفسي دور في إجتنااب الوقوع في التعب البدني الشديد ونفسر هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد.

الشكل رقم (7): يمثل نسب دور الإعداد النفسي في إجتنااب الوقوع في التعب البدني الشديد



السؤال الثامن : هل هناك علاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين ؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين .

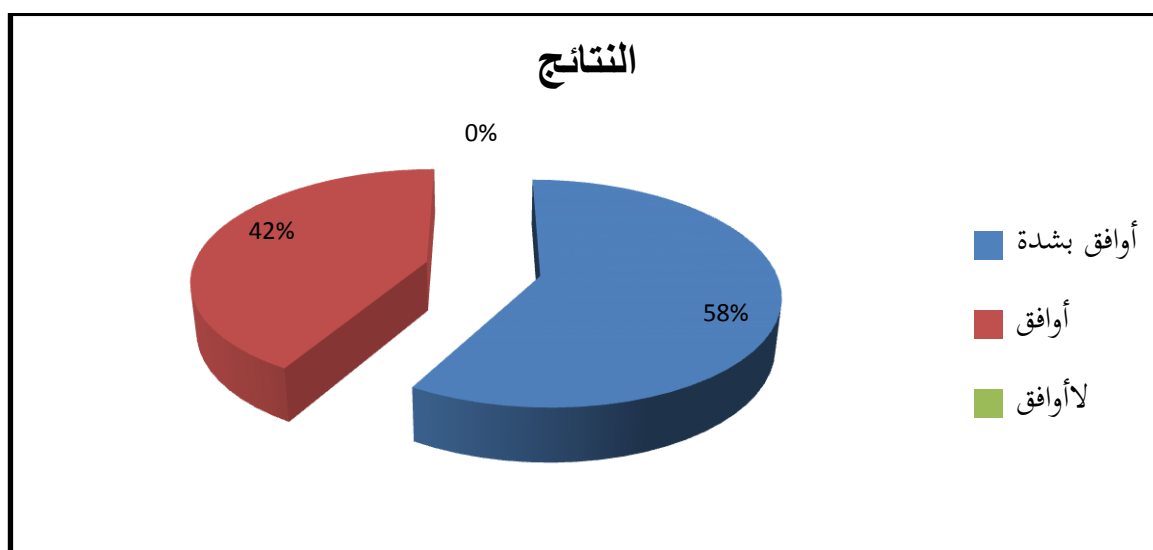
الجدول رقم (8) : تبيان نتائج العلاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين .

النسبة المئوية	التكرارات	العبارة
58.33 %	07	أوافق بشدة
41.66 %	05	أوافق
00 %	00	لا أوافق
100 %	12	المجموع

يظهر لنا من خلال الجدول رقم (08) أن 07 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق بشدة , أي ما نسبته 58.33 % يوافقون بشدة وجود علاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين في حين تم رصد 05 من أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق , أي ما نسبته 41.66 % يوافقون على أن هناك علاقة بين الأداء البدني والحال النفسية للاعبين , أما بخصوص 'جابه لا أوافق تبقى بدون رصيد أي لم يجب عليها أحد من طرف المبحوثين .

-الإستنتاج:- ومنه نستنتج أن الحالة النفسية للاعبين لها علاقة بالأداء البدني وعدم إستقرار مستوى أداء اللاعب ويرجع ذلك إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء وهذا ما أشار إليه رشيد عياش الديلمي ولحمر عبد الحق ص 12.

الشكل رقم 08 : يمثل نسب العلاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين.



السؤال التاسع : هل اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية ؟

الغرض من السؤال : معرفة أهمية الدافعية لدى الرياضي في تحديد مستوى الحالة البدنية له أثناء المنافسة .

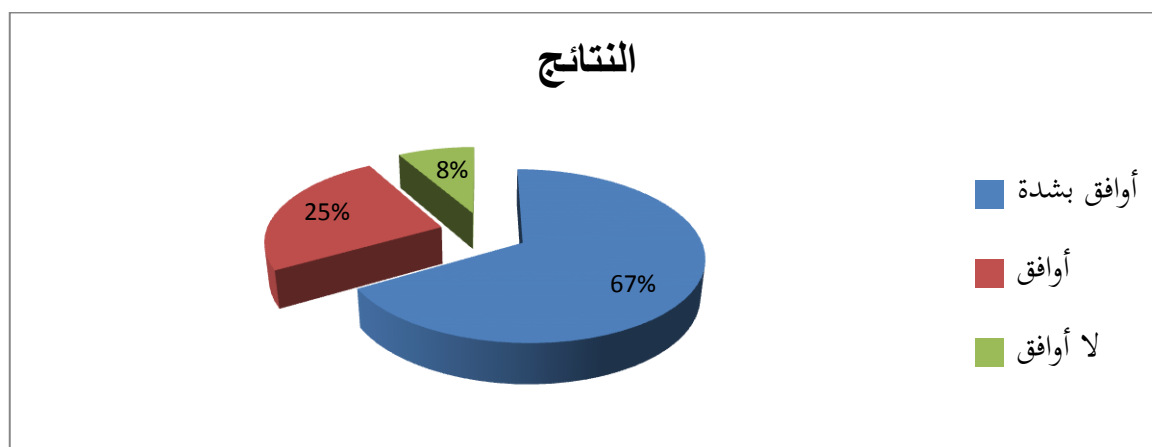
الجدول رقم 09 : تبيان نتائج أهمية الدافعية لدى الرياضي في تحديد مستوى حالته البدنية .

العبارة	التكرارات	النسبة المئوية
هل اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية ؟	أوافق بشدة	08
	أوافق	03
	لا أوافق	01
	المجموع	12
		66.66 %
		25 %
		8.33 %
		100 %

يظهر لنا من خلال الجدول (09) أن 08 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق بشدة , أي ما نسبته 66.66 % يوافقون بشدة على أن اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية , في حين تم رصد 03 من أفراد العينة أجابوا بدرجة أوافق , أي ما نسبته 25 % يوافقون على أن اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية , بينما نجد 01 من مجموع أفراد العينة أجابوا بدرجة لا أوافق , أي ما نسبته 8.33 % لا يوافقون على أن اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية.

-الإستنتاج: ومنه نستنتج أن الدافعية لدى الرياضي لها دور في تحديد مستوى الحالة البدنية للاعب أثناء المنافسة لأن هذه السمة تحت الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم وإتقانها المهارات وتساعد على تجاوز الظروف الصعبة في المنافسة مثل عدم التسرع والحفاظة على الأعصاب في حالة الإخزام أما في حالة الفوز فيكون اللعب برزانة وذكاء وهذا ما أشار إليه عبد الغفار عروس ص 15 .

الشكل رقم (09): يمثل نسب أهمية الدافعية لدى الرياضي في تحديد مستوى حالته البدنية



مناقشة نتائج الفرضيات :

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الاولى: لتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة من خلال النتائج التي تحصلنا عليها في هذا المحور المتكون من 09 أسئلة تمحورت حول معرفة المستوى العلمي وأهمية التحضير النفسي ومن يقوم بدور الأخصائي النفسي توصلنا إلى أن معظم المدربين لأندية سطيف لفئة أكابر لهم مستوى دراسي عالي وشهادات عليا في ميدان الرياضة.

ومن ذلك يتضح أن المدربين يكوننا اهتماما كافيا بالتحضير النفسي وهذا راجع إلى خبرتهم و إطلاعهم على أساليبه وطرقه العلمية الحديثة في التحضير النفسي بالنسبة للاعبين.

- كما نرى إهمال من طرف رؤساء الرابطة والفيدرالية للجانب النفسي والكفاءات النفسية للمدربين باعتبارها مفتاح النجاح لجميع الأندية الصاعدة، وهذا راجع إلى جهلهم بأهمية وتأثير التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال المنافسات الرياضية وكذا التدريبات.

ومن خلال كل هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الأولى تحققت وهذا ما أكدته نتائج المحور الاول.

مناقشة وتفسير نتائج الفرضية الثانية: للاعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة بعد الاطلاع على نتائج الاستبيان من أجل معرفة صدق هذه الفرضية، والتي صيغت على النحو الآتي: للاعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة حيث احتوى 09 أسئلة مرقمة من (1/9) والتي أردنا من خلالها ان نبين علاقة الاعداد النفسي بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة من وجهة نظر المدربين وبعد عملية فرز وتفرغ وتحليل النتائج المحصل عليها بواسطة النسبة المؤوية .

من خلال جل جداول المحور الثاني نجد بأن للاعداد النفسي دور هام جدا في تحديد مستوى الأداء البدني للاعبين وهذا من خلال اهتمام المدربين بالتركيز على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية وذلك لرفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين، واللاعب الذي يكون مرتاحا نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد في حين نجد أن الحالة النفسية للاعبين تحد من مستوى أداء اللاعبين وهذا يرجع الى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء أما بخصوص الجلسات النفسية تحصلنا على نتائج أن أغلبية المدربين يهتمون بهذا المؤشر لأن هذه الجلسات تنمي قدرة الرياضي وتعبئة طاقته وتنظيم الأداء البدني له خلال التدريب والمنافسات، من خلال كل هذه النتائج يمكن القول أن الفرضية الثانية تحققة.

الفصل الخامس



استنتاجات و اقتراحات



1- استنتاجات عامة:

- إن الهدف الرئيسي من كل جهد فكري أو علمي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات و التوصيات و الاقتراحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم و اثراء بحوثهم بمعلومات والاستفادة منها ولو بقدر قليل.
- ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا الى النتائج التالية:
- للتحضير النفسي أهمية كبيرة للاعب كرة السلة.
- تركيز المدربين على الجانب النفسي في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في الرفع من مستوى اداء وقدرات اللاعبين.

- نقص الأهمية المولات من طرف رؤساء ومسيري الأندية لعملية التحضير النفسي.
- معظم المدربين ينطلقون من مبدأ خبرتهم التدريبية والمعرفية هي وسيلتهم في الإعداد النفسي.

2- اقتراحات:

- ادراج التحضير النفسي في البرامج التدريبية بنسبة للاعبين.
- عقد مؤتمرات وملتقيات وطنية ودولية للتحسس بأهمية التحضير النفسي بنسبة للاعب كرة السلة.
- وضع دورات تكوينية بنسبة للمدربين في التحضير النفسي.
- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الاعداد النفسي حتى يتسناى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- زيادة الإهتمام بالجانب النفسي كونه كل مترابط ومتجانس مع جانبه العضوي.
- الإعتناء بالكفاءات منذ الصغر وتشجيعها وعنايتها خاصة أثناء مرحلة المراهقة وتشجيعها ودعمها بالنصائح والأفكار الإيجابية.
- الحرص على توفير أخصائي نفسي داخل الفرق والأندية ذوي مستويات وكفاءات عالية.
- الإهتمام بتكوين مدربين ومربين ذوي الكفاءات العالية ودعمهم لمختلف الدعم المادي والمعنوي.
- حث الرابطات والفدراليات على الإهتمام أكثر بتكوين مدربين خاصة في المجال النفسي دون إهمال الجانب الفني والمهاري والتكتيكي والبدني.
- تشجيع البحوث الميدانية في المجال الرياضي وترقية وتنمية مشاريع التطوير

- ضرورة استخدام الطرق العلمية في عملية التحضير النفسي الخاصة بالأكابر التي تعتبر القاعدة الأساسية في النوادي الرياضية .

- ضرورة تكثيف الدورات التكوينية لمدربي هذا النوع من التحضير النفسي .

- وضع أخصائي نفسي كطبيب للفريق.

- يتوجب على المدربين تنسيق العمل بين كل جوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين ، ولا بد من ادراج الاعداد النفسي في البرامج التدريبية نظرا لدوره وأهميته.

3- الآفاق المستقبلية للدراسة:

- زيادة العمل في البحوث الوصفية و التجريبية التي تتعلق بهذا الموضوع .

- أجراء معمق للدراسات التحضير النفسي للاعبين .

- استمرارية البحوث والدراسات العلمية لهذا الموضوع بشكل اوسع.

- ان التحضير النفسي ضروري ومهم جدا بالنسبة للاعبين كرة السلة .

- على رؤساء الرابطة والفيدرالية الاهتمام ببرمجة دورات تكوينية للمدربين في مجال التحضير النفسي .

- ادراج التحضير النفسي في البرامج التدريبية بنسبة للاعبين.

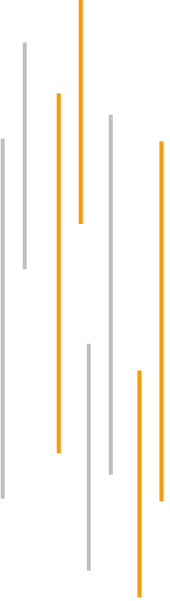
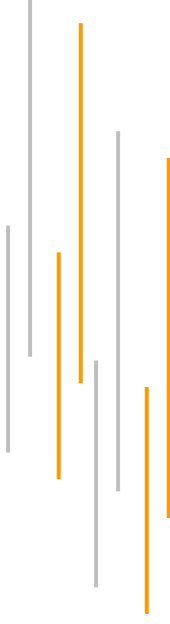
- إجراء المزيد من البحوث الوصفية و الدراسات التحليلية و التجريبية في سياق هذا الموضوع .

- أن لا تتوقف البحوث العلمية حول هذا الموضوع الشاسع والحساس.

- زيادة اهتمام المسؤولين في كرة السلة بتزويد النوادي با كافة المستويات و الوسائل التدريبية الحديثة .

1. القرآن الكريم: سورة الاسراء الاية 113
2. إبراهيم بخلول: أهمية التحضير النفسي وأثره على مردودية اللعب في كرة القدم في صنف أكابر، دفعة 2006-2005 جاملة داليا إبراهيم.
3. أسامة راتب كامل: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة 1989.
4. أسامة راتب كامل: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، مصر، 1990.
5. أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1994.
6. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم التطبيقية، طبعة 12، 1997.
7. حسن عبد الجواد- كرة السلة، دار العلم للملايين، ط 6 سنة 1987.
8. حسن عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، 2003، مصر.
9. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في اللعبة الاجتماعية، ط 1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر، 2007.
10. زكي محمد حسن: أسس العمل في مهنة التدريب، جامعة الإسكندرية منشآت المعارف 1990.
11. زيانحريط- كرة السلة- الدار الدولية العلمية للنشر والتوزيع، ط 1، الإصدار الأول، 2003.
12. عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي الرياضي الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر 1991.
13. علاوي محمد رضوان نصر الدين، علم النفس الرياضي التربوي الطبعة الخامسة دار المعارف القاهرة 1987.
14. فؤاد يوسف: التحضير النفسي الرياضي، دون طبعة، 1996-1995.
15. فيصل محمد الزرند: مسابقات الميدان والمضمار، مكتبة الإشعاع الفنية، بدون طبعة، مصر.
16. محمد حسن علاوي وأسامة راتب كامل، البحث العلمي في التربية البدنية وعلم النفس بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة 1999.
17. محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب الرياضي والمنافسات، الطبعة السابعة، دار المعارف، القاهرة، 1992.
18. محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1985.
19. محمد عبد الرحيم إسماعيل- الهجوم في كرة السلة منشآت المعارف بالإسكندرية، 1995.
20. ناهد سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الأردن، 2002.
21. نزار حميد: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة 1986.

- 1-Most ph : psychologie sportive , éd, masson,paris 1982.
- 2-Mark : les cahiers de l'insp, N° 4 ,paris,1989.
- 3-GAELLE COLOMBE : psychologi
sport.www.chez.com/a/ond,sport.2006.
- 4-I dem : raymond thomas : la préparation phsychologique du sport.
www.larousse.com.
- 5-R- sweurderg.d-goold : pchychologie de sport de l'activité physique
édition vigot.
- 6-Gerard box – bernnardgrors gorge : l'entraîneur de basket-
ball,éditionvigot,mai ;1985.



الملاحق

جامعة المسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

إستمارة إستبيان خاصة بالمدرسين

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تحت عنوان: " التحضير النفسي لدى لاعبي كرة السلة وعلاقته بالآداء الرياضي " صنف أكابر.
دراسة ميدانية على بعض فرق الرابطة الولائية لولاية سطيف (العلمة) نتقدم إلى سيادتكم بطلب
ملىء هذه الإستمارة بالإجابة على كل الأسئلة ونعلمكم أن الهدف من الإستمارة هو إثراء وتوسيع
مجالات البحث العلمي والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل العناية لذا نرجو منكم ملئ هذه
الإستمارة بموضوعية.

تقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير.

ضع علامة (x) أمام الجواب المناسب :

- تحت إشراف الدكتور:

الورنيق يوسف

- من إعداد الطالب:

طوبال عنتر

السنة الجامعية: 2016 م - 2017 م

اسئلة الاستبيان:

المحور الأول: للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر؟

السؤال الأول: ماهو مستواكم الدراسي؟

☐ تقني ☐ ليسانس ☐ مستشار ☐ أخرى

السؤال الثاني: هل كنت لاعبا في الإختصاص الذي تدرسه؟

☐ نعم ☐ لا

السؤال الثالث: ما نوع الشهادة المتحصل عليها؟

☐ مستشار في الرياضة ☐ تقني سامي في الرياضة

☐ ليسانس في التربية البدنية والرياضية ☐ شهادات أخرى

السؤال الرابع: هل تلقيتم تكوينا في علم النفس الرياضي؟

☐ نعم ☐ لا

السؤال الخامس: هل تلقيتم تكوينا حول نفسية اللاعب؟

☐ نعم ☐ لا

السؤال السادس: ماهي الطرق والتقنيات التي تستعملونها في التحضير النفسي؟

☐ المقابلة ☐ الملاحظة ☐ التوجيه ☐ أخرى

السؤال السابع: كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟

☐ قبل المنافسة ☐ أثناء المنافسة ☐ بعد المنافسة

السؤال الثامن: هل تم إستدعائكم من طرف الرابطة الولائية لتلقي تكوين فيما يخص التحضير النفسي؟

☐ نعم ☐ لا

السؤال التاسع: هل الحالة النفسية للاعبين أثناء التدريبات هي نفسها أثناء المقابلات؟

☐ نعم ☐ لا ☐ أحيانا.

المحور الثاني: للإعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

موافق
بشدة
موافق
لا أوافق

- في نظركم هل من الضروري أن يكون المدرب على اطلاع على الجانب النفسي للاعبين؟

- هل تركزون في الوحدات التدريبية الموجهة للاعبين على الجانب النفسي؟

- هل من الممكن الوصول إلى نتائج إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي؟

- من خلال إشرافكم على العملية التدريبية ،هل يمكن القول أن اللاعب الذي؟

-يحضر بدنيا قادر على تحقيق نتيجة إيجابية دون اللجوء إلى الإعداد النفسي؟

- هل اللاعب الذي يتمتع بالصفات البدنية النموذجية راجع إلى تطبيقه للإعداد النفسي؟

- هل الجلسات النفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين مستوى الأداء البدني لديهم؟

- هل من الممكن القول أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين أثناء المنافسة يجنبهم الوقوع في التعب الشديد؟

- هل هناك علاقة بين الأداء البدني والحالة النفسية للاعبين؟

- هل اللاعب الذي يمتلك الدافعية يستطيع أداء المنافسة في حالة بدنية عالية؟

Recherche Résumer:

Titre de l'étude: Le rôle de la préparation psychologique à l'amélioration du niveau de performance des joueurs de basket-ball.

Objectifs de l'étude:

- Connaître le niveau psychologique de la performance de la relation de préparation des joueurs lors de la compétition
- Connaître les conditions psychologiques auxquels sont confrontées les mathématiciens.
- Identifier l'étendue de l'intérêt et de la préparation psychologique des formateurs.
- mettre en évidence le rôle du psychologue dans l'équipe et son impact sur la psyché des joueurs et la cohésion équipe.
- Le but de ce travail est d'étendre les avantages de la recherche scientifique.

Le problème de l'étude:

A – La préparation de l'état psychologique dans les programmes de formation pour les joueurs de basket-ball?

(B) la préparation psychologique de savoir si la relation entre la performance physique au niveau des joueurs de basket-ball lors de la compétition?

Hypothèses générales:

- 1 – pour préparer l'état psychologique dans les programmes de formation des joueurs de basket-ball gentry.
- 2 –pour la préparation de la relation psychologique avec le niveau de performance physique des joueurs de basket-ball lors de la compétition.

Méthodologie: L'utilisation approche descriptive

Outils d'étude: Questionnaire FORMULAIRE

Les résultats sont atteints à:

- un intérêt accru pour l'aspect psychologique de carrière.
- les associations et fédérations a exhorté les accorder plus d'attention à la composition, en particulier dans l'enseignant sur le terrain psychologique.

- soin de fournir un psychologue spécialiste au sein des équipes avec les clubs et les compétences des niveaux élevés.
- nécessite l'entraîneur de préparer un programme approprié pour la levée de l'état de préparation psychologique des joueurs, en particulier ceux qui
Caractérisé par l'anxiété et la tension avant la compétition.

suggestions:

- la nécessité pour les formateurs à diagnostiquer les besoins psychologiques pour les joueurs de participer à Alambaraah.
- ils doivent être formés Asohroa pour se former bien dans le domaine de la préparation psychologique afin Atsenay les traiter bien.
- formateurs doivent travailler la coordination entre tous les aspects de l'intégration entre eux parce que les aspects physiques et techniques ne suffisent pas pour préparer les joueurs, doit être la préparation psychologique dans les programmes de formation Ndhara pour son rôle et l'importance de l'inclusion.

تلخيص البحث:

عنوان الدراسة: دور التحضير النفسي في تحسين مستوى الاداء لدى لاعبي كرة السلة.

اهداف الدراسة:

- معرفة علاقة التحضير النفسي بمستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي.
- التعرف على مدى إهتمام المدربين بالتحضير النفسي.
- إبراز دور الأخصائي النفسي في الفريق وتأثيره على نفسية اللاعبين وتماسك الفريق.
- الغرض من هذا العمل هو تعميم الفائدة والبحث العلمي.

مشكلة الدراسة:

- أ - هل للتحضير النفسي مكانة ضمن برامج التدريب لدى لاعبي كرة السلة ؟
- ب- بخل للإعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة؟

الفرضيات العامة:

- 1 - للتحضير النفسي مكانة ضمن البرامج التدريبية لدى لاعبي كرة السلة أكابر.
- 2- للإعداد النفسي علاقة بمستوى الأداء البدني لدى لاعبي كرة السلة أثناء المنافسة.

المنهج المتبع: استخدم المنهج الوصفي

ادوات الدراسة: استمار الاستبيان

النتائج المتوصل إليها هي:

- زيادة الإهتمام بالجانب النفسي الرياضي.
- حث الرابطات والفيديريالات على الإهتمام أكثر بتكوين المدرس خاصة في المجال النفسي.
- الحرص على توفير أخصائي نفسي داخلى فرق الأندية ذوي مستويات وكفاءات عالية.
- يستوجب على المدرب القيام بإعداد برنامج مناسب للرفع من الإستعداد النفسي للاعبين، خاصة الذين يتميزون بالقلق والتوتر قبل المنافسة.

الاقتراحات:

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباريات .
- يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين أنفسهم جيداً في مجال الاعداد النفسي حتى يتسناى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- يتوجب على المدربين تنسيق العمل بين كل جوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين ، ولا بد من ادراج الاعداد النفسي في البرامج التدريبية نظراً لدوره وأهميته.