

تأثير خدمات التحضير النفسي على الاداء الرياضي خلال المنافسات الرسمية - دراسة ميدانية على بعض فرق الكرة الطائرة للناشئين لولاية جيجل

**the effect of psychological preparation services on athletic
performance during official competitions - a field study on
some junior volley ball teams in the state of jijel**

بن قديدح مريم*¹، بن تومي عبد الناصر²، بن عكي اميرة³

1جامعة الجزائر 03، benkedidah.meriem@univ-alger3.dz

2جامعة الجزائر 03 . bentouminacer2002@yahoo.fr

3جامعة الجزائر 03 ، benaki.amira@univ-alger3.dz مخابر علوم النشاطات البدنية

تاريخ الإرسال: 2022/12/14 تاريخ القبول: 2023/06/04 تاريخ النشر: 2023/06/06

الملخص: هدفت هذه الدراسة الى التعرف على دور خدمات التحضير النفسي الرياضي وتأثيرها على اداء لاعبي الكرة الطائرة الناشئين في المنافسات الرسمية لولاية جيجل، تم اتباع المنهج الوصفي، واستخدام الاستبيان كأداة لجمع البيانات، توصلت هذه الدراسة الى أن لخدمات التحضير النفسي الرياضي دور كبير في تحسين مستوى اداء اللاعبين خاصة في المنافسات الرسمية، وكذا الزامية تواجد مختص نفسي في الفريق تكون لديه شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي؛ المحضر النفسي؛ الاداء الرياضي؛

الناشئين؛ الكرة الطائرة، المنافسات الرسمية

Abstract: This study aimed to identify the role of sports psychological preparation services and their impact on the performance level of junior volleyball players in the official competitions of the state of Jijel. The descriptive approach was followed, and the questionnaire was used as a tool for data collection. Improving the level of performance of the players, as well as the mandatory presence of a psychologist in the team who has a certificate in the field of sports psychology.

Keywords: psychological preparation; psychological record; athletic performance; juniors; Volleyball, official competition

1- مقدمة ومشكلة البحث:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الاسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة المتمثلة في الجانب البدني و الجانب المهاري و الجانب الخططي و الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الاعداد إذ انه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس يرون بان التدريب الرياضي عملية تربية مخططة و منظمة طبقاً لأسس و مبادئ علمية لذلك اصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي خلال مراحل الاعداد و التدريب و المنافسة للوصول باللاعب الى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها ، حيث اصبح للتدريب الرياضي مفهوم نفسي كونه يعتمد على مختلف العلوم الانسانية النظرية و التطبيقية بهدف ابراز ذات الرياضي حتى يتمكن من معرفة قدراته و امكاناته البدنية و العقلية والنفسية ،سعيًا الى تحقيق الصحة النفسية و تكوين الميول و تحقيق التوافق الاجتماعي و الانفعالي من اجل الوصول الى مستوى رياضي جيد.

علم النفس الرياضي من اهم العلوم الانسانية التي يستمد منها المدربين والمربين اسس التعامل مع الرياضيين سواء من ناحية الاهتمام بصحتهم النفسية او الاعداد النفسي للمنافسات الرياضية ،يعرفه سنجر 1978 بانه "علم نفس تطبيقي يدرس و يطبق مبادئه على الالعب و مواقف اللاعبين" ،و يعرفه كراتي 1989 بانه " فئة فرعية من علم النفس تركز اهتمامها على اللاعبين والالعب "(محمد حسين باهي و اخرون ،17،2002) .

التحضير النفسي الرياضي يشكل احد العوامل الاساسية للتفوق الرياضي والوصول الى المستويات العالية و اجتياز الارقام القياسية ذلك لان التقويم الدقيق لنتائج الدورات و البطولات العالمية و القارية و الأولمبية .فقد اثبتت الاهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من انه عملية تربية

وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين شأنه شأن التحضير البدني والمهاري و الخططي فهو جزء لا يتجزأ من عملية تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية .ان الأخصائي النفسي الرياضي عضو في فريقين متكامل مع كل من المدرب و المحضر البدني و أخصائي الطب الرياضي ،يرشد ،يوجه، و ينقل الخبرات النفسية السارة و المؤلمة للرياضيين و المرتبطة بخبرات النجاح و الفشل ،كما يمكنه العمل ميدانيا في مختلف الفرق الرياضية من مجال الاعداد النفسي سعيا الى الارتقاء بمستوى الاداء و بالتالي تحسين النتائج الرياضية ،مما سبق ذكره نستطيع ان ندرك ما مدى دور و اهمية التحضير و الاعداد النفسي في تحقيق المستويات الرياضية العالية حيث يعتبر المحضر النفسي محور عمليات الاعداد عن طريق الاتصال المباشر مع الرياضي قصد منحه الفرصة للتعبير عن ما بداخله من مشاعر و ميول و رغبات و كذا معرفة الحالة النفسية لديه من اجل مساعدته على تخطي جميع هذه العقبات و المشاكل .و على هذا الاساس ارتأينا الى معرفة مدى تأثير خدمات التحضير النفسي المقدمة على مستوى اداء اللاعبين و عليه قمنا بطرح التساؤل العام التالي:

- هل لخدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي دور في الرفع من مستوى اداء لاعبي الكرة الطائرة ؟

التساؤلات الجزئية :

-هل لطبيعة مستوى أداء اللاعبين علاقة بنوعية خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي ؟

- هل ارتفاع مستوى أداء اللاعبين راجع الى مدى تحكم المحضر النفسي في مهارات التحضير النفسي و اتقانها ؟

2-فرضيات الدراسة :

2-1-الفرضية العامة : لخدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي تأثير بالغ الأهمية في الرفع من مستوى أداء اللاعبين اثناء المنافسة الرسمية.

2-2-الفرضيات الجزئية :

-درجة مستوى أداء اللاعبين له علاقة بنوعية خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي .

-ارتفاع مستوى أداء اللاعبين راجع الى مدى تحكم المحضر النفسي في مهارات التحضير النفسي و اتقانها

3- أهداف البحث: يهدف هذا البحث الى معرفة أهمية الإعداد النفسي في تحسين الاداء الرياضي وإبراز الدور الذي يلعبه المحضر النفسي في الفريق الرياضي من خلال التعرف على نوعية خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرفه خاصة اثناء المنافسات الرسمية و مدى تحكمه في مهارات التحضير النفسي و اتقانها و معرفة التأثير الايجابي للتحضير النفسي على مستوى أداء اللاعبين في الكرة الطائرة بالإضافة الى التعرف على واقع التحضير النفسي في فرق الكرة الطائرة بولاية جيجل.

4-أهمية البحث:

الاهمية العلمية : اثراء البحث العلمي بدراسات جديدة خاصة المتعلقة بعلم النفس الرياضي.

الاهمية العملية : تكمن اهمية البحث في تسليط الضوء على التحضير النفسي الرياضي في الفرق الرياضية ، و مدى دور و أهمية وجود محضر نفسي رياضي ذو كفاءة علمية عالية في هذه الفرق، من أجل الرفع من مستوى الأداء لدى الرياضيين في المنافسات الرياضية و العالمية .

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات :

-التحضير النفسي الرياضي :

التعريف الاصطلاحي : يرى الدكتور محمد حسن علاوي ان "التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة و محدودة و موجّهة نحو التكوين النفسي الرياضي" (محمد حسن علاوي، 2001، 34).

أو هو دراسة الشخصية الرياضية و معرفة أفضل السبل التي تجعل اللاعب في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب و كذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة و بالتالي التغلب عليه(ناهد رسن سكر ، 73، 2002).

التحضير النفسي هو عملية توجيه و إرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي تعترضهم طول فترة ممارستهم الرياضية و التصدي لها ،كذلك بناء و تنمية الدافعية الرياضية و تطوير السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بمستوى قدراتهم و امكانياتهم(محمد حسن علاوي ، 2001 ، 96-102) .

التعريف الاجرائي :التحضير النفسي الرياضي عملية منظمة و مخططة تهدف الى مساعدة الرياضي على تحقيق طموحه و أهدافه و يدرس شخصيته لكي يعرف خبراته و ميوله و رغباته و ينمي امكانياته و قدراته لكي تكون له القدرة

على حل مشاكله و كذا توجيه ذاته و الاعتماد على نفسه و اتخاذ القرارات المهمة في حياته العملية و الرياضية .

المحضر النفسي : هو المختص في مجال علم النفس الرياضي و الذي تكون لديه خلفية علمية متسعة في مجال علوم الرياضة و النشاط البدني اضافة الى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس الرياضي و هذا من اجل تعليم اللاعبين و اكسابهم المهارات النفسية المتعددة لمواجهة جميع الصعوبات و العقبات و إبراز القدرات و الكفاءات أثناء التدريب و المنافسة .

الأداء الرياضي:

التعريف اللغوي :أدى الشيء :أوصله و الأداء ايصال الشيء الى المرسل اليه.

التعريف الاصطلاحي : هو عبارة عن انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية ،غالبا ما يؤدي بصورة ،وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً.(أسامة كامل راتب،2000 ص 195).

التعريف الإجرائي : الأداء هو نتيجة رقمية تحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما أو هو مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه و الأداء يرتبط بمفاهيم عديدة منها الاستعداد ، القدرة، الدافعية.

الكرة الطائرة : الكرة الطائرة هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان فوق ملعب طوله م18وعرضه 9م تقسمه شبكة إلى جزئين متساويين ،ارتفاع الشبكة هو 2.43 للذكور ،2.24 للإناث ،يتكون كل فريق من 6 لاعبين يتبادل الفريقان الكرة فوق الشبكة و يحاول كل منهما إرسالها لأرض المنافس بطريقة لا تمكنه

من إعادتها و يكسب الفريق نقطة عندما يفشل المنافس في إعادة الكرة ،بحيث كل خطأ يحسب نقطة بنظام التسجيل المستمر ،المباراة تلعب ب 3أشواط حتى 5أشواط كل شوط ب25 نقطة. في حالة التعادل ب24 نقطة فالشوط يعد الفوز للفريق الذي يتجاوز منافسه بنقطتين متتاليتين . تبدأ الكرة بضربة الإرسال إلى المنافس الذي يقوم باستقبال الكرة و إعادتها إلى ميدان الفريق الاخر ، ويستمر التداول حتى يتم إسقاط الكرة على الملعب أو تذهب خارجا أو يفشل الفريق في إعادتها بصورة صحيحة ،الفريق الفائز بالكرة يكسب الحق فالإرسال إذا كان مستقبلا و يحتفظ به إذا كان مرسلا .(القوانين الرسمية للاتحادية الدولية للكرة الطائرة ،2001-2004،ص3)

-**الناشئين** :هي مجموعة من الرياضيين ينتمون الى الفئة العمرية التي تتراوح ما بين 12-15سنة ، و هم حاليا المعروفون ب فئة تحت 15 سنة. في هذه المرحلة يجب أن يصل اللاعب الى مرحلة ممتازة من جميع النواحي فنيا و بدنيا و نفسيا بالإضافة الى نضج التفكير الكروي.

المنافسة :تعرفها مارغريت ماد بانها صراع بين فردين او مجموعة من الافراد يدخلون المنافسة من اجل الشهرة و نيل مكانة في المجتمع .

ويعرفها شارس بانها :صراع بين فردين او مجموعة من الافراد للوصول الى هدف موحد او الحصول على نتيجة معينة (جمال معوش ،علي بلعباس ،ص11)

المنافسة الرياضية :المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي او جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك ،و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية و عقلية و انفعالية ، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن قدرات من ينازلهم .(احمد امين فوزي ،2003،ص211)

المنافسة الرسمية : تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق اعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة امكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخططية و النفسية .(ابو العلاء احمد عبد الفتاح ،1997،ص 25،26)

الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الاولى : اثر خدمات و مهارات الارشاد النفسي الرياضي للمدرب في تحسين النتائج الرياضية " رسالة ماجستير من اعداد فاتح عبدلي في منهجية و نظريات تربية بدنية و الرياضية .

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي لأنه الانسب لهذه الدراسة و كانت العينة عشوائية متمثلة في 80 لاعبا من القسم الوطني الاول ،و قد اعتمد الباحث على مقياسين كأداة للدراسة .

هدفت هذه الدراسة الى محاولة تقديم واقع الارشاد النفسي الرياضي في اوساط الفرق الرياضية الجزائرية و كذلك بغية الوصول الى الي مدى تتماشى طبيعة النتائج المتحصل و طبيعة الخدمات و المهارات الارشادية المقدمة من خلال التدريب .

توصلت هذه الدراسة الى ان الارشاد النفسي يمثل القاعدة الاساسية للتدريب على اكتساب و تنمية المهارات النفسية و العقلية و كذا نجاح عملية الارشاد النفسي مسؤولية مشتركة بين المدرب و اللاعبين .

الدراسة الثانية : تأثير الاخصائي النفسي على نتائج فريق الكرة الطائرة (صنف اوسط) رسالة ماستر من اعداد الطالب ابراهيم حجاج .

و قد استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات و محل قياسها و هو جمع المعلومات التي يمكن تحليلها و تفسيرها و من تم الخروج باستنتاجات منها .

و كانت العينة متمثلة في مجموعة من مدربي الكرة الطائرة وهم 09 مدرب من تسعة اندية على مستوى ولاية سطيف و قد استخدم الباحث الاستبيان كأداة للدراسة .هدفت هذه الدراسة الى معرفة اذا ما كان للمرشد النفسي دور ايجابي او سلبي في النتائج المحصل عليها للفرق الرياضية .

توصلت هذه الدراسة الى ان وجود الاخصائي النفسي داخل الفريق ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق و على هذا فان الجانب النفسي اصبح بالغ الاهمية بغية رفع القدرات و الكفاءات لدى اللاعبين خلال المنافسات الرياضية **الدراسة الثالثة:** دراسة زهواني سفيان "تأثير خدمات التحضير و الارشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب على تنمية الاداء الرياضي " مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية، 2019. هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على مدى تاثير خدمات التوجيه و الارشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب على تنمية مستوى الاداء الرياضي و تنمية المهارات النفسية عند لاعبي كرة اليد لفئة الاشبال و محاولة الكشف على واقع الاعداد النفسي في هذه الفرق . اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ،و تمثلت عينة البحث في 30 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ،و ستخدم الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات .

الدراسة الرابعة : دراسة بزيو سليم بعنوان "الاعداد النفسي الرياضي و الاداء التنافسي في الجزائر" اطروحة دكتوراه ، معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله ،جامعة الجزائر ،2012-2013. هدفت هذه الدراسة الى معرفة دور الاعداد النفسي في تحقيق النتائج العالية في المنافسات الرياضية خاصة الاعداد النفسي القصير المدى . كما هدفت الى معرفة ما اذا كان لعدم الثقة بالنفس والضغوط النفسية دور في عدم النتائج الايجابية، اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي المسحي ،باستعمال استبيان موزع على 188 رياضي نخبوي في مختلف التخصصات الرياضية الفردية و الجماعية .

توصلت هذه الدراسة الى :
-التحضير النفسي قصير المدى له علاقة بالحصول على نتائج رياضية.

- نسبة كبيرة من الرياضيين يؤكدون ان عدم الثقة بالنفس سبب في تذبذب النتائج الرياضية.
- تبين ايضا ان ارتفاع الضغط النفسي للاعبين يحول دون تحقيق نتائج ايجابية
- توصلت هذه الدراسة ايضا الى انه يجب اقحام التوجيه و الارشاد النفسي المبني على اسس علمية داخل النوادي تحت اشراف مختصين في علم النفس الرياضي و كذا تكوين مدربين على مختلف مهارات تقديم خدمات الارشاد النفسي على احسن وجه و اعطاء الاهمية الكافية للإعداد النفسي خلال المراحل المختلفة لتكوين الرياضي

الدراسة الخامسة : : دراسة زهواني سفيان "تأثير خدمات التحضير و الارشاد النفسي المقدمة من طرف المدرب على تنمية الاداء الرياضي " مجلة الآداب و العلوم الاجتماعية . 2019. هدفت هذه الدراسة الى محاولة التعرف على مدى تاثير خدمات التوجيه و الارشاد النفسي الرياضي المقدمة من طرف المدرب على تنمية مستوى الاداء الرياضي و تنمية المهارات النفسية عند لاعبي كرة اليد لفئة الاشبال و محاولة الكشف على واقع الاعداد النفسي في هذه الفرق .

اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي ، و تمثلت عينة البحث في 30 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، و ستخدم الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات .

توصلت هذه الدراسة الى انه يجب اقحام التوجيه و الارشاد النفسي المبني على اسس علمية داخل النوادي تحت اشراف مختصين في علم النفس الرياضي و كذا تكوين مدربين على مختلف مهارات تقديم خدمات الارشاد النفسي على احسن وجه و اعطاء الاهمية الكافية للإعداد النفسي خلال المراحل المختلفة لتكوين الرياضي.

الدراسة السادسة: دراسة بعنوان "اثر التحضير النفسي على نتائج المنافسة عند لاعبي النخبة في كرة الطاولة -صنف اكابر -" مذكرة ماجستير من اعداد الطالب بزيو سليم ،معهد التربية البدنية و الرياضية الجزائر 2006 - 2007 ،اعتمد الباحث في دراسته هذه على المنهج الوصفي التحليلي ، و تمثلت عينة بحثه في 11 نادي رياضي تم اختيارهم بطريقة عشوائية ، كما اعتمد الباحث على اداتي الاستبيان و المقابلة لإجراء هذه الدراسة .هدفت هذه الدراسة الى معرفة العلاقة بين التحضير النفسي و النتائج الرياضية المتحصل عليها و كذا معرفة اثر التحضير النفسي في اعداد الرياضيين لخوض غمار المنافسة و مدى مقدرة المدرب على القيام بالتحضير النفسي .

توصلت هذه الدراسة الى ان التحضير النفسي يلعب دورا كبيرا في الحصول على النتائج لأنه عامل مهم لأي رياضي و في اي منافسة رياضية ،بينت هذه الدراسة ايضا ان عدم وجود المحضر و الاخصائي النفسي في الفرق الرياضية يجعل المدرب يتحمل عبء ذلك ،كما ان التحضير النفسي جزء لا يتجزأ عن باقي التحضيرات الاخرى المتعلقة باللعب.

4- الإجراءات المنهجية المتبعة في الدراسة:

4-1 الطريقة والأدوات:

المنهج المتبع: يعرف المنهج بانه مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه(عثمان حسين عثمان، 1998، 29) .او هو مجموعة القواعد و الاسس التي تم وصفها من اجل الوصول الى الحقيقة و يختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المعالجة(محمد حسن علاوي،2002، 83) .

و نظرا لطبيعة و اهمية الموضوع الذي تناولناه حول خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي و دوره في الرفع من مستوى

الاداء لدى اللاعبين استخدمنا المنهج الوصفي الذي هو استقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها عن طريق جمع البيانات ،تنظيمها ،تحديدها ثم الاستنتاج (محمد عوض بسيوني ،1992، 206).

- الدراسة الاستطلاعية :

تعد التجربة الاستطلاعية او ما تسمى بالدراسة الاستطلاعية حسب (العبادي ،2007،ص128) من اهم الاجراءات البحثية التي يقوم بها الباحث لكي لا يقع في الاخطاء او الصعوبات او المشاكل اثناء التجربة الرئيسية .

قمنا بالدراسة الاستطلاعية على عينة من المجتمع التي ستجرى عليه الدراسة من خلال تنقلنا الى الرابطة الولائية للكرة الطائرة بجيجل من اجل الحصول على المعلومات الخاصة بدراستنا حول الاندية و الفرق و كذا عدد اللاعبين و المدربين في كل فريق ، حيث تم التنقل الى هذه الفرق و طرح اسئلة عليهم و التعرف على الاسئلة التي لا تخدم البحث من اجل ضبط الاستبيان النهائي للدراسة بهدف جمع البيانات .

- **مجتمع و عينة البحث:** يعرف مجتمع الدراسة انه جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث (ريحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم ،2000،ص137) و تمثل مجتمع دراستنا في :

بعض فرق الكرة الطائرة فئة الناشئين -الرابطة الولائية -لولاية جيجل العينة هي ذلك الجزء من المجتمع الكلي للدراسة ،يتم اختيارها وفق قواعد وطرق علمية بحيث تمثل المجتمع تمثيلا صحيحا ،و الهدف الاصلي من اختيار العينة هو الحصول على معلومات عن المجتمع الاصلي و الاختيار

الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الاصلي (اخلاص محمد عبد الحفيظ، 2000، ص129).

تمثلت عينة هذه الدراسة في :

03 فرق من الفرق التي تنشط على مستوى الرابطة الولائية بولاية جيجل :

-- وداد أولمبي الطاهير

- أولمبي ميلي الكتامي

- الاتحاد الرياضي لمولودية جيجل

تتكون العينة من 30 لاعب حيث اخترنا 10 لاعبين من كل فريق

- متغيرات البحث : المتغير المستقل :المتغير المستقل في دراستنا تمثل في

خدمات التحضير النفسي الرياضي

المتغير التابع :المتغير التابع في دراستنا تمثل في : الاداء الرياضي

- أدوات البحث :

وسائل جمع البيانات :

- الاستبيان : لقد استعملنا الاستبيان كأداة في هذه الدراسة ،و هو اداة من

ادوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات ،في اقل وقت وجهد

ممکن (حسين احمد الشافعي ،سوزان احمد علي مرسي، 2002، ص203-

205-) ، وقد تم تصميم الاستبيان و تحديد عناصره استنادا الى اراء و

توجيهات عدد من الاساتذة الباحثين و المختصين في ميدان الرياضة و هم

اساتذة من ذوي الكفاءة و الخبرة و المشهود لهم بها و كذا الدراسة الاستطلاعية

التي قمنا بها .و ذلك بما يتماشى و موضوع البحث.

و قد قمنا بتقسيم الاستبيان الى محورين كل محور متعلق بفرضية :

المحور الاول يخدم الفرضية الاولى يتضمن 6 اسئلة موجهة للاعبين تبين العلاقة بين مستوى اداء اللاعبين و نوعية خدمات التحضير النفسي المقدمة من قبل المحضر النفسي .

المحور الثاني يخدم الفرضية الثانية و يتضمن 6 اسئلة موجهة للاعبين متعلقة بارتفاع مستوى الاداء و مدى تحكم المحضر النفسي في مهارات التحضير النفسي .

الوسائل الاحصائية:

النسبة المئوية : بعد جمع المعلومات و البيانات المتحصل عليها من الاستبيان الخاص باللاعبين قمنا بتفريغها و فرزها . حيث يتم في هذه العملية حساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان و بعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الاحصائية التالية :

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{التكرارات}}{100} \times 100$$

عدد الافراد

وبعد ذلك نقوم بحساب كا لنجد كا المجدولة بعد تحديد مستوى الدلالة (0.05) و درجات الحرية (فريد كامل ابو زينة و اخرون 2006، ص 212-213).

$$\text{كا} = \frac{(\text{التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

اختبار ك تربيع يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان و يتكون هذا القانون من :

التكرارات المشاهدة و التكرارات المتوقعة .

4-2 عرض وتحليل النتائج:

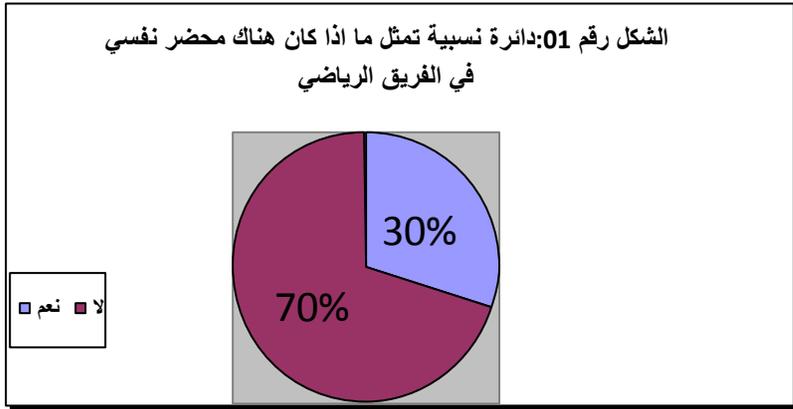
المحور الاول : لدرجة مستوى اداء اللاعبين علاقة بنوعية خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي.

السؤال الاول : هل يوجد اخصائي نفسي رياضي في الفريق ؟

الهدف منه :معرفة ما اذا كان هناك اخصائي نفسي رياضي في الفريق .

الجدول رقم 01: يمثل التكرارات و النسبة المئوية الخاصة بالسؤال الاول

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	09	30%	4.8	3.84	01	0.05	دالة
لا	21	70%					
المجموع	30	100%					



عرض و تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول اعلاه و النتائج الموضحة فيه تبين لنا ان نسبة 70% من عينة البحث قد اجابوا بلا مقارنة بنسبة اللاعبين الذين اجابوا ب نعم و المتمثلة في 30% ، حيث بلغت قيمة كا المحسوبة 4.8 و هي اكبر من قيمة كا المجدولة التي كانت قيمتها 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج ان معظم فرق الكرة الطائرة بالرابطة الولائية لولاية جيجل للناشئين ليس لديهم اخصائي نفسي في الفريق يهتم بمشاكلهم و انشغالاتهم و اهتماماتهم من اجل مساعدة اللاعبين و توجيههم توجيها حسنا اثناء التدريب او المنافسة الرياضية .

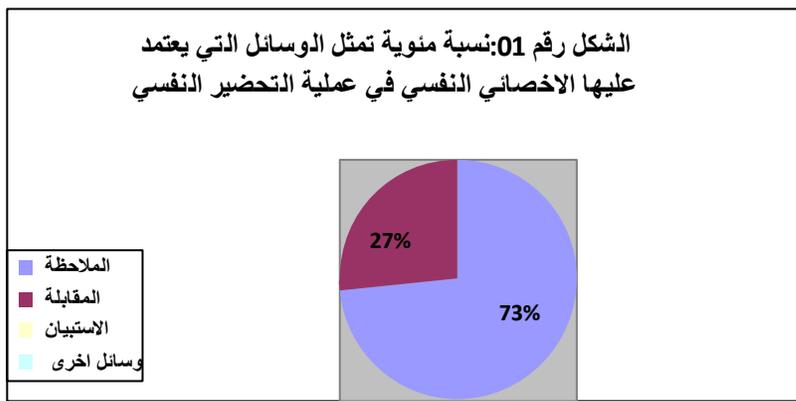
المحور الثاني: ارتفاع مستوى اداء اللاعبين راجع الى مدى تحكم المحضر النفسي في مهارات التحضير النفسي و اتقانها .

السؤال الاول: ماهي الوسائل التي يعتمد عليها الاخصائي النفسي الرياضي في عملية التحضير النفسي الرياضي .

الهدف منه : معرفة الوسائل التي يعتمد عليها الاخصائي النفسي في عملية التحضير النفسي الرياضي.

الجدول رقم 01 يمثل التكرارات و النسبة المئوية الخاصة بالسؤال الاول

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الملاحظة	22	73%	43.06	7.81	03	0.05	دالة
المقابلة	08	27%					
الاستبيان	00	00%					
وسائل اخرى	00	00%					
المجموع	30	100%					



عرض و تحليل نتائج الجدول:

من خلال نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول اعلاه و النتائج الموضحة فيه تبين لنا ان نسبة 73 % من عينة البحث اجابة بالملاحظة في حين 27% كانت الاجابة عليها بالمقابلة و الاجابة بالاستبيان بلغت 00% و الاجابة بوسائل اخرى بلغت 00% ، حيث بلغت حينها قيمة كا المحسوبة 28.06 و هي اكبر من كا الجدولة و التي كانت 7.81 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01.

الاستنتاج :

من خلال تحليل نتائج السؤال الاول من المحور الثاني نستنتج ان الملاحظة هي الوسيلة التي يعتمد عليها الاخصائي النفسي في عملية التحضير النفسي الرياضي للاعبين كونها الوسيلة الانجح من خلال ملاحظة سلوكيات اللاعبين و انفعالاتهم و قدراتهم بحسب المواقف التي يتعرضون لها على حد قولهم .

مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

من خلال البيانات التي جمعناها من الاستبيان و النتائج المتحصل عليها بعد المعالجة الاحصائية يتم التأكد من مدى صحة الفرضيات .

الفرضية الجزئية الاولى : و التي تتمحور حول طبيعة مستوى اداء اللاعبين و علاقته بنوعية خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف

المحضر النفسي. حيث اظهرت نتائج الجدول (01) ان قيمة كا المحسوبة (4.8) اكبر من كا المجدولة (3.84) عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة حرية 01 ، و بالتالي نجد بان الفرضية الاولى دالة احصائيا، مما يدل على ان عدم وجود مختصين نفسانيين في النوادي يؤثر سلبا على الاداء و بالتالي على نتائج الفريق فمن خلال ما سبق ذكره و من خلال المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها نستنتج ان وجود المحضر النفسي في الفريق يساعد على تقديم خدمات للاعبين في احسن وجه فكلما توفر لدى المحضر النفسي اعداد معرفي كبير في مجال علم النفس الرياضي مكنه من تدريبهم على مختلف المهارات العقلية و تحديد المشكلات التي تحدث للاعبين و البحث على الحلول المناسبة لها ، و كذا تنمية روح الاداء الجيد داخل الفريق ، فكلما كان التحضير النفسي الرياضي جيد كلما ساهم في الرفع من مستواهم و استعدادهم نحو الاداء الجيد و هذا ما توصل اليه الباحث ابراهيم حجاج في دراسته حيث اكد على ان وجود الاخصائي النفسي داخل الفريق ينعكس ايجابيا على نتائج الفريق، لذا يجب اختيار محضرين نفسانيين جنبا الى جنب مع المدربين ، و على هذا فان الجانب النفسي اصبح بالغ الاهمية بغية رفع القدرات و الكفاءات لدى اللاعبين خلال المنافسات الرياضية و منه تؤكد صحة الفرضية الاولى .

الفرضية الجزئية الثانية : و التي تتمحور حول ان ارتفاع مستوى اداء اللاعبين راجع الى مدى تحكم المحضر النفسي في مهارات التحضير النفسي و اتقانها . حيث اظهرت نتائج الجدول (01) ان قيمة كا المحسوبة بلغت (28.06) و هي اكبر من كا المجدولة و التي قدرت ب(7.81) هذا عند مستوى الدلالة 0.05 و درجة الحرية 01 و بالتالي فالفرضية الثانية دالة احصائيا. و منه نجد ان هناك اختلاف في استخدام الوسائل للقيام بعملية التحضير النفسي بين الملاحظة و المقابلة و الاستبيان ، اذ انه و حسب

اجابات الاغلبية تبين ان الملاحظة هي التي يتم الاعتماد عليها اكثر اثناء الاعداد النفسي للاعبين، و أن قدرة المحضر النفسي في تقديم المهارات الكافية للاعبين اثناء عملية التحضير النفسي تلعب دورا كبيرا في تنمية الجانب النفسي للرياضي ،فكلما كان المحضر النفسي ملما بمتطلبات الاعداد النفسي و المعرفي و الاحاطة بالعلوم التي لها علاقة بالتدريب كان له تأثير كبير على اداء اللاعبين ،اذ يجب توفر محضرين نفسانيين مختصين ذو كفاءة عالية تسمح ببرمجة عقل اللاعبين ايجابيا و تحريرهم من العوائق النفسية و العقلية قصد تحسين الاداء و الرفع منه خاصة في المنافسات الرسمية .

من خلال ما سبق و من خلال المعالجة الاحصائية للبيانات المتحصل عليها نستنتج بان التحكم الجيد للمحضر النفسي في مهارات التحضير النفسي و اتقانها يلعب دورا مهما في الرفع من مستوى اداء اللاعبين من خلال القيام بعملية التوجيه النفسي و قدرته على و ضع البرامج النفسية حسب مواصفات الفريق و مراعاة الفروق الفردية و الاعتماد على المعلومات المعرفية و النظرية في جميع مجالات علم النفس الرياضي وهذا ما اكده الباحث سليم بزيو في دراسته التي توصل فيها الى ضرورة وجود المحضر و الاخصائي النفسي في الفرق الرياضية ،و منه نؤكد صحة الفرضية الثانية

الاستنتاج العام :

من خلال ما سبق من تحليل و مناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق الاستبيان التي تم توزيعه على اللاعبين توصلنا الى الاستنتاجات التالية

- ان نجاح عملية التحضير النفسي الرياضي مسؤولية الاخصائي النفسي فوجود المحضر النفسي الرياضي في الفريق امر مهم و ضروري .
- التحضير النفسي الرياضي يمثل القاعدة الاساسية للتدريب الرياضي من خلال اكتساب المهارات النفسية و العقلية .
- لا يمكن ان نفصل التحضير النفسي عن جوانب التدريب الرياضي المتكامل

-التحضير النفسي الرياضي عملية مهمة للاعبين قبل و اثناء و بعد المنافسة مما يعود بالنتيجة الايجابية للفريق .

خاتمة :

لقد توصلنا من خلال هذا البحث الى ان خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي داخل الفريق لها اهمية بالغة على مستوى اداء اللاعبين ، حيث كلما توفرت الخدمات و كلما تحكّم المحضر النفسي في هذه الخدمات كان له اثر ايجابي على اداء اللاعبين و خاصة اثناء المنافسة بحكم ان هذه الخدمات تساعد الرياضي على التحكّم في نفسه و توفر الراحة النفسية و التوافق الاجتماعي و التحكّم في قدراته الانفعالية مما يجعله يركز داخل المباراة او المنافسة و بالتالي يساهم في الارتقاء بمستوى الاداء الرياضي . كما تساهم هذه الخدمات بشكل كبير في تماسك الفريق و بناء علاقات قوية بين اللاعبين و المدرب و كل الطاقم الفني و الاداري للفريق مما يؤدي الى نجاح الفريق و تفوقه في مختلف المنافسات الرياضية العالمية.

توصيات و اقتراحات :

من خلال دراستنا التي قمنا بها بشقيها النظري و التطبيقي حول دور خدمات التحضير النفسي المقدمة من طرف المحضر النفسي الرياضي في الرفع من مستوى الاداء لدى اللاعبين الناشئين قمنا بتقديم بعض التوصيات و الاقتراحات التي يجب ان تأخذ بعين الاعتبار نوضحا كالتالي :

- - يجب ان لا يقتصر التدريب الرياضي على الجانب البدني فقط بل يجب ادخال الجانب النفسي ضمن البرنامج .

-الزامية تواجد اخصائي نفسي رياضي في الفريق كما يجب ان يكون لديه كفاءة و شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية.

-يجب اقام التحضير الرياضي المبني على اسس و نظريات علمية داخل النوادي الرياضية خاصة لدى فئة الناشئين.

- وضع برامج منظمة تتعلق بالتحضير النفسي من قبل مختصين .
- توفير الامكانيات و الوسائل اللازمة لتخطيط و تنفيذ عملية التحضير النفسي
- الاهتمام بالجانب النفسي اثناء مراحل الاعداد للموسم الرياضي .

المراجع المستخدمة في البحث:

1-معجم المعاني الجامع :معجم عربي -عربي.

الكتب :

- 2-اسامة كامل راتب :تدريب المهارات النفسية (تطبيقات في المجال الرياضي)
،دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة ،مصر ،2000.
- 3-اخلاص محمد عبد الحفيظ :التوجيه و الارشاد النفسي الرياضي ،جامعة
المنيا ،2002.
- 4- ابو العلاء احمد عبد الفتاح ،التدريب الرياضي ،ط1،دار الفكر العربي
،مصر ،1997.
- 5-احمد امين فوزي ،مبادئ علم النفس الرياضي ،دار الفكر العربي ،مصر
،2003.
- 6- محمد حسن علاوي: التدريب و المنافسة الرياضية ،منشأة المعارف
،ط7،القاهرة ،مصر ،2002.
- 7-محمد حسن علاوي :علم النفس الرياضي ،دار المعارف ،مصر ،2001
- 8- محمد حسن و اخرون :الصحة النفسية في المجال الرياضي ،مكتبة انجو
المصرية ، القاهرة ،2002.
- 9-محمد حسن علاوي :علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية ،دار الفكر
العربي ،ط1،القاهرة ،2001.
- 10- ناهد رسن سكر :علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية،
الدار العلمية للنشر و التوزيع ،ط1،عمان ، الاردن ،2002.

- 11-ريحي مصطفى عليان و عثمان محمد غنيم :مناهج و اساليب البحث العلمي (النظرية و التطبيق) دار صفاء للنشر و التوزيع ،الاردن ،2000.
- 12-حسين احمد الشافعي ،سوزان احمد علي مرسي ،مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية ، منشأة المعارف ،الاسكندرية ،2002.

المذكرات و المنشورات :

- 13- جمال معوش ، علي بلعباس ،مذكرة بعنوان "دور التخطيط في ادارة البطولات و المنافسات الرياضية "،جامعة مسيلة .
- 14-القوانين الرسمية للاتحادية الدولية لكرة الطائرة ،2001-2004.
- 15-محمد عوض بسيوني ،فيصل ياسين الشاطي: نظريات و طرق التربية البدنية ،ديوان المطبوعات الجامعية ،1992.