

مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية

دراسة ميدانية على مستوى بعض اندية رابطة ولاية باتنة لكرة القدم 'أكابر'

## The extent of adopting psycho-sports preparation strategies in Algerian sports clubs. Field study for some of Batna's province clubs of football

زينب شنوفي<sup>1</sup>، محند أكلي بن عكي<sup>2</sup>، أميرة بن عكي<sup>3</sup>

<sup>1,2,3</sup> جامعة الجزائر 03، مخبر علوم الأداء الحركي و التدخلات البيداغوجية.

[benaki.amira@univ-alger3.dz](mailto:benaki.amira@univ-alger3.dz) <sup>3</sup> [aklibenaki@gmail.com](mailto:aklibenaki@gmail.com) <sup>2</sup> [chenoufi.zineb@univ-alger3.dz](mailto:chenoufi.zineb@univ-alger3.dz)<sup>1</sup>

### ملخص:

هدفت الدراسة الى معرفة مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية وبالتحديد بعض نوادي رابطة باتنة لكرة القدم أكابر، وتم اعتماد المنهج الوصفي وشملت عينة البحث 20 مدرب لفرق تلعب في القسم الشرفي و قبل الشرفي للموسم الرياضي (2020/2019) تم اختيارهم بالطريقة القصدية ووزعت عليهم استمارة استبيان وتم معالجة النتائج احصائيا باستخدام النسب المئوية، وتوصلنا الى استنتاجات أهمها عدم اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضي اضافة الى عدم وجود محضر نفسي رياضي مختص وإهمال المدربين للجانب النفسي. وعليه نوصي بضرورة ادماج محضر نفسي رياضي مختص في هذا المجال نظرا للتكوين المكثف الي يتلقاه على عكس المدرب الذي يأخذ عموميات فقط وذلك كله للرفع من أداء اللاعبين و تحسين نتائج الفريق.

### معلومات عن البحث:

تاريخ الاستلام: 2020/07/15

تاريخ القبول: 2020/10/12

تاريخ النشر: 2020/12/10

### الكلمات المفتاحية:

الاستراتيجيات، التحضير النفسي، النوادي الرياضية الجزائرية.

الباحث المرسل: زينب شنوفي

الايمل: [chenoufi.zineb@univ-](mailto:chenoufi.zineb@univ-alger3.dz)

[alger3.dz](http://alger3.dz)

### Keywords :

Psycho-sports preparation.  
Strategies .  
Algerian sports clubs

### Abstract

The Object of the study aims to identify the extent of adopting psychological preparation strategies in Algerian spots clubs, for this purpose, we used the descriptive method. On a sample composed of 20 coach. Chosen as intentionally., and for data collection, we used a tool percentage. After collecting the results and having treated them statistically, we conclude that lack of adopting psychosocial preparation strategies in Algerian sports clubs and there is no professional preparator psychological. On this basis, the study recommended the importance of the preparator psychological in the club of football to increase the performance of the players and achieving positive results.

## 1. مقدمة:

يكاد يتفق المهتمون بالتدريب الرياضي على أن انجاز المستويات الرياضية العالية يرتبط بعوامل مختلفة، يأتي في مقدمتها الاعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، وحيث ان الاعداد البدني والمهاري والخططي قد تقاربت طرقه ومبادئه - الى درجة كبيرة - خلال السنوات الاخيرة فظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بالإعداد النفسي "راتب (1999). (محمد السيد الششتاوي، 2018). هذا وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تحتاج الى تصافر اجزاء الجسم كله مع ارتفاع في مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية، لذا تتسم مبارياتها بمستوى انفعالي عالي الامر الذي يستلزم من اللاعبين حسن التفاعل مع مختلف المواقف اثناء المباريات التالية خلال البطولة، لذا لا بد وان يتوافر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية اثناء المباراة، والتمتع بمستوى عال من ضبط التوتر وحالات القلق بالإضافة الى دافعية انجاز عالية تحقق له المنافسة على المراكز المتقدمة من البطولة "حسن سيد (2002)". فالرياضي بحاجة الى اكتساب مهارات واستراتيجيات للتعامل مع الضغط والتغلب عليه، فاذا أحسن التحكم فيه وتوجيهه كان بمثابة القوة الدافعة الايجابية للأداء الرياضي. «علاوي (2002)». (خويلدي وآخرون، 2019). كما وأوضحت نتائج بعض الدراسات من أن التفوق الرياضي يتم من خلال المؤهلات الذهنية والتوافق النفسي وتركيز الانتباه لأطول فترة زمنية ممكنة والمثابرة والاستقرار والسيطرة والتحكم في الانفعالات 'Schmidt.2011". (عبد العزيز، 2018). حيث أن من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضة ان المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي، لذا تم لفت الانتباه للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات. "اورليك (1990)، "ندفر (1992)، "وليامز (1993). (حرشاوي، 2011). وفي نفس السياق يشير بن عبد الله عبد القادر في دراسته حول الضغوط النفسية الى ضرورة زيادة مهارات التفاعل الوجداني في برامج التدريب وذلك عن طريق العائد النفسي الذي يرفع من معنويات

الرياضي ويزيد من صلابته النفسية في مواجهة مختلف الضغوط النفسية وكذا اعداد برامج ودورات تدريبية للرياضيين في كيفية التعامل او مواجهة الضغوط التي تعوق مشوارهم الرياضي وتبصيرهم بالطرق والاساليب العلمية للتغلب عليها (بن عبد الله عبد القادر، 2011). وهذا ما اشارت اليه ريحانة (2019) " بان نقص التحضير النفسي الرياضي يؤثر سلبا في نتائج الفريق الرياضي ودعت بذلك الى ضرورة الاهتمام أكثر بعملية التحضير النفسي الرياضي والاستعانة بأخصائي نفسي للفريق لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين. هذا وقد نال موضوع التحضير النفسي الرياضي نصيبا وافرا من اهتمام الباحثين، حيث تناولته العديد من الدراسات، ومن أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع دراستنا دراسة خلوف محمد بعنوان " مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القد الجزائرية " حيث استعان الباحث بالمنهج الوصفي وضمت عينة الدراسة 12 مدرب كرة قدم ينشط في القسم الوطني الاول والثاني، كما وقام الباحث بتصميم استبيان موجه للمدربين وخلصت أهم النتائج الى أن الاعتماد على التحضير البدني والتقني والتكتيكي واهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء لاعب كرة القدم وأن كل تحضير مرتبط بالأخر ارتباطا وثيقا، بالإضافة الى عدم استخدام المدربين لتقنيات التحضير النفسي الحديثة يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين.

بالإضافة الى الدراسة التي قامت بها كواش منيرة بعنوان " تمكن مدربي النخبة الوطنية من تقنيات التحضير النفسي للرياضيين " حيث استعانت الباحثة بمنهج دراسة الحالة مستعملة أداة المقابلة مع عينة قدرها 05 مدربين لرياضة الملاكمة "نخبة" وقد خلصت الى نتائج أهمها انعدام مختص نفسي يرافق الفرق الرياضية أثناء التدريبات وحتى خلال المنافسات وان المدرب هو الذي يقوم بدور المختص النفسي وأن العمل النفسي الذي يقوم به المدربون مع الرياضيين مرتبط فقط بالمنافسات.

وفي دراسة اخرى قام بها زهواني سفيان بعنوان " دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال " حيث اعتمد الباحث على

المنهج الوصفي واستعمال أداة استبيان وزعت على عينة قوامها 32 لاعب وقد أسفرت النتائج عن تحقيق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي الرياضي وكذا عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي. ودراسة غضبان أحمد حمزة بعنوان "دور التحضير النفسي في لتقليل من الاضطرابات النفسية في رياضة كرة السلة" حيث استعان هو أيضا بالمنهج الوصفي كسابقيه وصمم استبيانين وجهما الى عينة مقدره ب 30 لاعب و 05 مدربين من فريق اتحاد حجوط ونادي سطاوالي لكرة السلة بالعاصمة و توصل الى تركيز المدربين على الجانب البدني والتكتيكي لتحقيق نتائجهم وقلة اهتمامهم بالجانب النفسي الذي له دور كبير في تحقيق افضل النتائج بالإضافة الى عدم استعمال اساليب علمية معمول بها وذلك بسبب نقص التكوين عند المدربين وعدم وجود المختصين النفسانيين عند أغلب النوادي يؤثر سلبا على نتائج الفريق وكون التحضير النفسي يشمل فقط الجانب العلاتقي. وفي المقابل كون التحضير النفسي الرياضي واحد من أهم المؤشرات التدريبية المهمة التي أصبحت تؤثر بشكل مباشر في عملية تحضير الرياضي، وخاصة لاعبي كرة القدم حيث تفتقر معظم مناهجها التدريبية الى التحضير النفسي، وان وجدت فهي ليست بالمستوى المطلوب (خلوف محمد، 2016).

وباعتبار أن الجانب النفسي مهم جدا في العملية التدريبية وللإحاطة به أكثر وجدت الباحثة ضرورة التطرق اليه بشكل أعمق وخاص ودراسة الجانب الذي لم يتم التطرق اليه سابقا من قبل الباحثين والذي يتعلق باستراتيجيات التحضير النفسي الرياضي، وبناء على ما تم طرحه سابقا من خلفية نظرية والدراسات السابقة نطرح التساؤل كالاتي:

- ما مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية وبالتحديد بعض نوادي رابطة باتنة لكرة القدم "أكابر"؟

## II. الطريقة والأدوات:

1- **مجتمع الدراسة:** يتمثل مجتمع البحث الخاص بهذه الدراسة في جميع مدربي كرة القدم فئة أكابر لنوادي ولاية باتنة الموسم الرياضي (2019-2020) القسم الشرفي وما قبل الشرفي، والبالغ عددهم 44 مدرب ومدرب مساعد.

2- **العينة وطرق اختيارها:** تعرف العينة بأنها مجموعة من الأفراد تؤخذ من المجتمع الأصلي بحيث تكون ممثلة له تمثيلا صادقا "بوداود وعطا الله (2009)". زمولي (2020)، حيث تم الاعتماد على عينة تم اختيارها بالطريقة القصدية وشملت 20 مدرب كرة قدم فئة أكابر لجميع نوادي بلدية باتنة للموسم الرياضي (2019-2020) ينشطون في القسم الشرفي وما قبل الشرفي.

### 3- إجراءات البحث:

1-2 - **المنهج:** استخدمت الباحثة المنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.

2-2- **أداة البحث:** تم اعداد استمارة استبيان مكونة من 18 سؤال فيها أسئلة مفتوحة

ومغلقة ونصف مفتوحة موجهة للمدربين، مقسمة الى ثلاثة محاور كالتالي:

المحور 01: خاص بمدى توفر محضر نفسي رياضي مختص على مستوى فرق كرة القدم أكابر لرابطة باتنة.

المحور 02: خاص بمدى تخطيط وادراج برامج التحضير النفسي الرياضي ضمن البرنامج التدريبي للفريق.

المحور 03: خاص بمدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية.

### 2-3 الاسس العلمية للأداة:

**الصدق:** يعني صدق الاستبيان التأكد من أنه سوف يقيس ما أعد لقياسه. (فاطمة

عوض، 2002)، وللتأكد من صدق أداة الدراسة قامت الباحثة باستخدام صدق المحكمين،

حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة باتنة تم اعتماد

الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون وذلك من خلال اجراء التعديلات التي اتفق عليها اغلبية المحكمين بحذف بعض العبارات وتغيير صياغة البعض الاخر.

**النتائج:** تم استخدام معامل الثبات لألفا كرونباخ:

القائم على أساس تقدير معدل الارتباطات بين الأسئلة والدرجة الكلية للاستبيان والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل اليها:

جدول رقم (01): معامل ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان

معامل ألفا كرونباخ	الاستبيان
0.737	الاصابات الرياضية

يتضح من الجدول رقم (01) أن معامل ألفا كرونباخ للثبات بلغت (0.737) وهذا ما يؤكد تمتع الاستبيان بدرجة مرتفعة من الثبات وصلاحيته للاستخدام مع العينة النهائية للدراسة الحالية.

**4-2 - الأدوات الإحصائية (المعادلات المستخدمة):** اعتمدت الباحثة في معالجة البيانات

على النسبة المئوية لتحليل النتائج المحصل عليها ومعادلتها كالتالي:

➤ النسبة المئوية = (عدد الاجابات \* 100) / عدد أفراد العينة.

➤ معامل الثبات بطريقة ألفا كرونباخ.

➤ اختبار  $k^2$ .

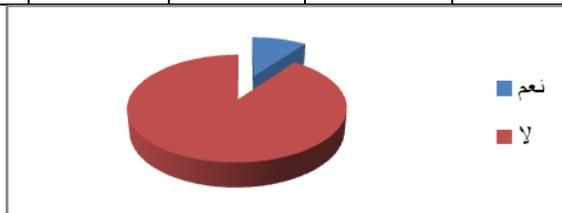
### III. النتائج:

**المحور الأول:** المتعلق بمدى توفر محضر نفسي رياضي مختص على مستوى فرق كرة القدم أكابر لرابطة باتنة.

**السؤال الأول:** هل تلقيت تكوين متخصص في التحضير النفسي الرياضي أثناء مشاركتك؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان في الفريق الرياضي لكرة القدم محضر نفسي رياضي مختص.

جدول رقم (02): عرض اجابات المدربين حول ما ان كان في الفريق الرياضي لكرة القدم محضر نفسي رياضي مختص أم لا.

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
دالة	01	0.05	3.841	12.80	%10	02	نعم
					%90	18	لا
					%100	20	المجموع



دائرة نسبية رقم (01): تبين ان كان في الفريق الرياضي لكرة القدم محضر نفسي رياضي مختص أم لا.

يوضح الجدول رقم(02) والدائرة النسبية رقم(01) عرض اجابات المدربين فيما اذا كانوا قد تلقوا تكوينا متخصصا في التحضير النفسي الرياضي أثناء مشوارهم أم لا، حيث كانت اجابة مدربين اثنين (02) اي نسبة (10%) ب 'نعم' انهم تلقوا تكوينا متخصص ، أما البقية المقدر عددهم ب (18) مدرب اي بنسبة (90%) فقد كانت اجابتهم ب 'لا' لم يتلقوا تكوينا متخصصا في التحضير النفسي الرياضي، ومن هنا نرى بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة 0.05 و بدرجة حرية 01 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة (12.80) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (3.841).

**المحور 02:** المتعلق بمدى تخطيط وادراج برامج التحضير النفسي الرياضي ضمن البرنامج التدريبي للفريق.

**السؤال الثالث:** هل تقوم بتخطيط وادراج برنامج تحضير نفسي رياضي ضمن البرنامج التدريبي للفريق؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما إذا كان المدرب يهتم بالجانب النفسي أو يهمله أثناء وضع البرنامج التدريبي.

جدول رقم (03): عرض اجابات المدربين حول ما إذا كان المدرب يهتم بالجانب النفسي او يهمله أثناء وضع البرنامج التدريبي.

الاجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاستنتاج الاحصائي
نعم	02	10%	15.70	5.991	0.05	02	دالة
لا	15	75%					
أحيانا	03	15%					
المجموع	20	100%					



نسبية رقم (02): تبين ما إذا كان المدرب يهتم بالجانب النفسي او يهمله أثناء وضع البرنامج التدريبي.

يوضح الجدول رقم(03) و الدائرة النسبة رقم(02) عرض اجابات المدربين فيما اذا كانوا يقومون بتخطيط برامج تحضير نفسي رياضي وادراجها ضمن البرنامج التدريبي أم لا، وقد كانت اجابة مدربين (02) اي نسبة (10%) ب 'نعم' انهم يقومون بتخطيط برامج تحضير نفسي و ادراجها في برنامجهم التدريبي الخاص بالفريق، أما اغلبية المدربين المقدر عددهم ب (15) مدرب اي بنسبة (75%) فقد كانت اجابتهم ب 'لا' في حين أقر ثلاثة (03) مدربين فقط اي بنسبة (15%) ب "أحيانا"، ومن هنا نرى بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة 0.05 وبدرجة حرية 02 اذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> الحسوبة (15.70) وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة التي بلغت (5.991).

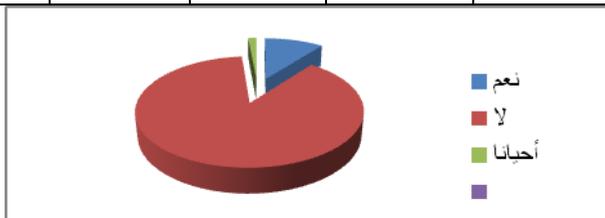
**المحور 03:** خاص بمدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية.

**السؤال الخامس:** هل تعتمد على استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية؟

إذا كانت الاجابة بنعم ماهي الاستراتيجية التي تركز عليها أكثر؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب يعتمد على استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية أم لا.

جدول رقم (04): عرض اجابات المدربين حول ما إذا كان المدرب يعتمد على استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية أم لا.

الاستنتاج الاحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	ك <sup>2</sup> الجدولة	ك <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	عدد التكرارات	الاجابة
دالة	02	0.05	5.991	22.56	10%	02	نعم
					85%	17	لا
					05%	01	أحيانا
					100%	20	المجموع



دائرة نسبية رقم (03): تبين ما إذا كان المدرب يعتمد على استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية أم لا.

يوضح الجدول رقم (04) والدائرة النسبية رقم (03) عرض اجابات المدربين فيما اذا كانوا يعتمدون على استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية أم لا وقد كانت اجابة مدربين (02) اي نسبة (10%) ب 'نعم' انهم يعتمدون استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية، أما اغلبية المدربين المقدر عددهم ب (17) مدرب اي بنسبة (85%) فقد كانت اجابتهم ب 'لا' ، في حين أقر مدرب واحد فقط (01) اي بنسبة (05%) ب أحيانا، ومن هنا نرى بأن هناك فروق ذات دلالة احصائية

لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة 0.05 و بدرجة حرية 02 اذ بلغت قيمة  $\chi^2$  الحسوبة (22.56) وهي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولة التي بلغت (5.991).

#### IV. المناقشة:

أظهرت نتائج الجدول رقم (02) نتائج تفيد بأن أغلبية المدربين لم يتلقوا تكويناً متخصصاً في التحضير النفسي وأنهم يفتقرون للكفاءة الكافية التي تخولهم لإعطاء اهتمام أكثر للجانب النفسي، الأمر الذي يجعل اهتمامهم بهذا الجانب المهم ضعيف جداً والذي بدوره يؤثر سلباً على نتائج الفريق الرياضي وذلك من خلال إهمال كل ما يتعلق به من برامج وتقنيات واختبارات واستراتيجيات.. الخ. وهذا ما توصل إليه غضبان حمزة (2011) في دراسته إذ قال إن قلة اهتمام المدربين بالجانب النفسي ذلك بسبب نقص التكوين عند المدربين كما أن عدم وجود المختصين النفسيين في أغلب النوادي يؤثر سلباً على نتائج الفريق"، لذلك يجب على القائمين والمسؤولين بذل مجهود أكبر لأن تحقيق الإنجازات مرهون بوجود أطارات أكفاء ومختصين إذا يجب اختيار محضرين نفسيين مؤهلين جنباً إلى جنب مع المدربين واتباع أسس ومناهج علمية حديثة وهذا ما يؤكد المدرب السابق للمنتخب الوطني والمدير الفني لوفاق سطيف، رابح سعدان إذ قال إنه قد حان الوقت من أجل تطوير قاعدة التكوين بالجزائر، وضمان الأساس اللازمة من أجل ضمان تطوير كرة القدم الوطنية. ج.ابراهيم" (2013). (محفوظي وآخرون، 2015).

كما أظهرت نتائج الجدول رقم (03) نتائج تفيد بأن أغلبية المدربين يهملون الجانب النفسي ولا يقومون بتخطيط ووضع برامج التحضير النفسي الرياضي لإدراجها ضمن برنامجهم التدريبي وأنهم يركزون أكثر على بقية الجوانب الأخرى على حساب الجانب النفسي وهذا راجع حتماً إلى عدم تكوينهم المتخصص في هذا الجانب ونقص كفاءتهم التي تجعلهم غير قادرين على وضع برامج واستعمال تقنيات مقننة مبنية على أسس علمية، في حين أن هناك مدربين يضعون برامج تحضير نفسي رياضي في الظروف الاستثنائية فقط

عندما تكون مقابلات مهمة لا غير وهذا ما أكده ايضا خلوف محمد(2016) بقوله أن " المدربين لا يهتمون بالتحضير النفسي من خلال تطبيقه في البرنامج السنوي و ذلك بإعداد اللاعبين نفسيا قبل المنافسة فقط و أنهم يقومون بالتحضير النفسي عند اقتراب موعد كل مباراة فقط " وأكدته ايضا كواش منيرة(2015) في دراستها حيث توصلت أيضا الى " أن العمل النفسي الذي يقوم به المدربون مع الرياضيين مرتبط فقط بالمنافسات". وعلى الرغم من كون الجانب النفسي يلعب دور مهم جدا في تحقيق التفوق بنتائج ايجابية وقد أصبح في عصرنا الحاضر النقطة الفاصلة بين المتنافسين بعد أن أصبحوا يتقاربون في باقي الجوانب، وهذا ما يؤكد "راتب (2004): "أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالإعداد النفسي يؤدي الى عد استقرار أداء اللاعب في المنافسات، فضلا عن فشل اللاعب في اخراج أحسن وأفضل أداء له ". كما ويؤكد ايضا عبد العزيز (2018)"أن التفوق الرياضي يتم من خلال المؤهلات الذهنية والتوافق النفسي وتركيز الانتباه لأطول فترة زمنية ممكنة والمثابرة والاستقرار والسيطرة والتحكم في الانفعالات 'Schmidt and Lee. 2011". وتأتي هاته النتائج كلها موافقة أيضا لنتائج دراسات أخرى منها دراسة "نعار ربحانة (2019)"التي توصلت الى ان نقص التحضير النفسي الرياضي يؤثر سلبا في نتائج الفريق الرياضي ودعت بذلك الى ضرورة الاهتمام أكثر بعملية التحضير النفسي الرياضي والاستعانة بأخصائي نفسي للفريق لتشخيص وعلاج الحالات النفسية المصاحبة لأداء اللاعبين". مما يعني أن أغلبية المدربين يهملون الجانب النفسي ولا يقومون بتخطيط ووضع برامج التحضير النفسي الرياضي لإدراجها ضمن برنامجهم التدريبي.

كما اظهرت نتائج الجدول رقم(04) بأن مدربين اثنين فقط يعتمدان استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي حيث يعتمد احدهما أكثر على "استراتيجية ادارة الضغوط" والتي يركز فيها على مواجهة كل ما يتعلق بالضغوط النفسية للاعبين وادارتها بشكل صحيح يساعد في تحسين أدائهم تحت أي ظرف من الظروف، أما الاخر فيعتمد أكثر على

"استراتيجية السيطرة على الأفكار" والتي يركز فيها على الأفكار التي تدور في عقل اللاعب قبل المنافسة بالتحديد من خلال العمل على محاولة برمجة عقل اللاعبين ايجابيا وتحريهم من العوائق العقلية وذلك قصد تحسين أداءهم والرفع منه، وهذا طبعا راجع الى خضوعهم لتكوين في التحضير النفسي الرياضي مما انعكس ايجابا على كفاءتهم وتمكنهم في هذا الجانب. في حين تفيد النتائج أيضا بأن الاغلبية الساحقة من المدربين لا يعتمدون استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية وهذا راجع في الأصل الى اهمالهم للجانب النفسي من جهة وعدم خضوعهم لتكوين متخصص فيه من جهة اخرى يجعلهم ذو كفاءة تمكّنهم من توظيف الاليات، التقنيات، الاختبارات، الاستراتيجيات...الخ الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي، هذا ما تؤكده أيضا دراسة خلوف محمد (2016) الذي توصل الى «أن عدم استخدام المدربين لتقنيات التحضير النفسي الحديثة يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين". والذي أكده كذلك غضبان حمزة (2011) ايضا في دراسته التي توصل فيها الى أن " التحضير النفسي يشمل فقط الجانب العلائقي مما أدى الى صعوبة التحدث عن التحضير النفسي الرياضي المبني على أسس علمية بالإضافة الى عدم استعمال اساليب علمية معمول بها «. الأمر الذي يؤكد بأن المدربين لا يعتمدون استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي المبنية على أسس علمية.

## V. خاتمة:

من خلال ما سبق طرحه والذي حاولنا فيه التطرق الى مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الجزائرية وبالتحديد في بعض نوادي رابطة باتنة لكرة القدم 'أكابر'، هذا وقد جاءت الدراسة لتسلط الضوء على أهمية الجانب النفسي والتحضير النفسي الرياضي الذي يتم اهماله بصفة كبيرة جدا من قبل المدربين والمسيرين والذي له دور كبير جدا في تحقيق نتائج ايجابية للفريق والرفع من أداء اللاعبين.

وقد توصلنا من خلال تحليل نتائج الاستبيان الى تحقق الفرضيات الجزئية الثلاث وبالتالي تحقق الفرضية العامة وذلك كون بعض نوادي كرة القدم لرابطة باتنة اكابر تفتقر لوجود محضر نفسي رياضي مختص وقيام المدربين بكل المهام بما في ذلك المتعلقة بالجانب النفسي وكون المدربين يفتقرون للتكوين البيداغوجي في مجال التحضير النفسي الرياضي الامر الذي جعلهم يهتمشون الجانب النفسي وعدم ادراج برامج تحضير نفسي في البرنامج التدريبي وتركيزهم أكثر على بقية الجوانب الاخرى وحتى في حالة قيامهم بذلك فانهم لا يعتمدون على الاسس العلمية الكافية، وهذا ما يوضحه عدم اعتمادهم على استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي، ومن بين هاته الاستراتيجيات التي تم التأكد من توظيفها لدى بعض المدربين "استراتيجية ادارة الضغوط" والتي يركز فيها على مواجهة كل ما يتعلق بالضغوط النفسية للاعبين وادارتها بشكل صحيح يساعد في تحسين أدائهم تحت أي ظرف من الظروف، اضافة الى " استراتيجية السيطرة على الأفكار" والتي يركز فيها على الافكار التي تدور في عقل اللاعب قبل المنافسة بالتحديد من خلال العمل على محاولة برمجة عقل اللاعبين ايجابيا وتحريرهم من العوائق العقلية وذلك قصد تحسين أداءهم والرفع منه. وفي الاخير نوصي بضرورة ادماج محضر نفسي رياضي مختص في هذا المجال نظرا للتكوين المكثف الي يتلقاه في مجاله على عكس المدرب الذي يأخذ عموميات فقط. وعليه وجب على الرابطة الولائية وبالتنسيق مع الفدرالية القيام بتربصات وتكوينات مكثفة للمدربين في مجال التحضير النفسي الرياضي وفي انتظار القيام بذلك نريد التنويه الى ضرورة اطلاع المدربين أكثر على مختلف استراتيجيات التحضير واعتمادها بشكل أكبر نظرا للدور الكبير الذي تلعبه في تحسين أداء اللاعبين وتحقيق نتائج ايجابية، كما وندعو ايضا الى التوسع أكثر في دراسة المواضيع المتعلقة بالاستراتيجيات نظرا لنقص الدراسات التي تناولته وتوسيع رقعة البحث فيه أكثر فأكثر.

## VI. الإحالات والمراجع:

1. أسامة كامل راتب، (2004) تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة،
2. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة، (2002) أسس البحث العلمي، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، ط1.
3. بن عبد الله عبد القادر (2011)، الضغوط النفسية عند الرياضيين الناشئين (مصادرها واعراضها)، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثامن.
4. حرشايي يوسف (2011)، التربية البدنية والرياضية ودورها في تنمية المهارات النفسية لدى تلاميذ الطور الثانوي، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثامن.
5. خويلدي واخرون (2019)، دراسة مستويات الضغط النفسي وعلاقتها بالقلق ودافعية انجاز لاعبي كرة القدم من فرق الرابطة المحترفة الاولى والثانية صنف أكابر "دكور"، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد السادس عشر، العدد الثاني.
6. زمولي لحسن ومقران اسماعيل (2020)، اقتراح مستويات معيارية لبعض الخصائص البدنية بالاعتماد على بطارية اختبار لانتقاء المواهب في ألعاب القوى، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد السابع عشر، العدد الثاني.
7. عبد العزيز بن عبد الكريم (2018)، قياس مهارات تركيز الانتباه للحكام السعوديين في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الخامس عشر، العدد الخامس.

8. محفوظي واخرون (2015)، استراتيجية تكوين لاعبي المستوى العالي في المدارس الكروية الجزائرية المحترفة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الثاني عشر.
9. محمد السيد الششتاوي (2018)، دراسة مقارنة بين مجموعات مختارة من الرياضيين المعاقين حركيا في الصلابة النفسية، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد الخامس عشر، العدد الاول (خاص).
10. نعار ربحانة (2019)، انعكاس قلق المنافسة الرياضية على نتائج فريق كرة السلة، المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للنشاطات البدنية والرياضية، المجلد السادس عشر، العدد الثالث.
11. غضبان حمزة (2011)، دور التحضير النفسي في التقليل من الاضطرابات النفسية في رياضة كرة السلة، مجلة التحدي، العدد الثالث.
12. كواش منيرة (2015)، تمكن مدربي النخبة الوطنية من تقنيات التحضير النفسي للرياضيين، مجلة الابداع الرياضي، المجلد السادس، العدد الثاني.
13. خلوف محمد (2016)، مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية، مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية، العدد العاشر.
14. زهواني سفيان (2018)، دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفسية، المجلد السادس، العدد السادس عشر.