



فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة

*The effectiveness of psychological preparation on the sports performance of
football players during the competition stage*

أ.د. / بن عكي امحمد اكلي

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

benakiakli3@gmail.com

ط.د. / شراف محمد أمين *

جامعة الجزائر 3 (الجزائر)

cherefmedamine7@gmail.com

المخلص:	معلومات المقال
هدفت الدراسة لمعرفة مدى فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى لاعبين كرة القدم خلال المنافسة، وقد خلصت دراستنا الى: - الهدف من التحضير النفسي هو تحسين مستوى أداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة. وزيادة فاعليته له دور في الأداء العام لدى اللاعبين خلال فترة المنافسة	تاريخ الارسال:
	06 افريل 2022
	تاريخ القبول:
	15 جوان 2022
	الكلمات المفتاحية: ✓ التحضير النفسي ✓ الأداء الرياضي ✓ كرة القدم
Abstract :	Article info
The study aimed to find out the effectiveness of psychological preparation on the sports performance of football players during the post-quarantine competition. I have the players during the competition period. And good athletic performance achieves the best results during competition	Received
	06 April 2022
	Accepted
	15 June 2022
	Keywords: ✓ psychological preparation: ✓ sports performance ✓ football

1. مقدمة:

يرى بعض العلماء أن الهدف من التحضير البدني للفرد الرياضي هو اكتسابه للياقة البدنية وفي الواقع أن استخدام مصطلح اللياقة البدنية في عملية التدريب الرياضي قد يثير الكثير من الجدل ، وقد يؤدي إلى عدم التحديد الواضح للإعداد البدني نظرا لاختلاف مفاهيم المدارس الفكرية التي يؤمن بها علماء الثقافة الرياضية في البلدان المختلفة

ومن جهة أخرى يطلق علماء التربية الرياضية في الاتحاد السوفياتي مصطلح الصفات البدنية أو الحركية للتعبير عن القدرات الحركية أو البدنية في الولايات المتحدة الأمريكية عليها أسم مكونات اللياقة البدنية باعتبارها أحد المكونات الشاملة التي تحتوي على مكونات اجتماعية ، نفسية ، وعاطفية. (بسيوني و الشاطي، 1992، صفحة 158)

ولكن كلا المدرستين اتفقتا على أن لها مكونات وإن اختلف في بعض العناصر فالمدرسة السوفيتية تعتبر أن مكونات اللياقة هي:

القوة، السرعة، الرشاقة ، المرونة ، وترتبط هذه الصفات بما نسميه " الفورمة الرياضية " والتي تتشكل من عناصر بدنية ، فنية وخططية ونفسية وهذه الصفات المهارات الحركية أمّا من وجهة نظر العلماء الأمريكيين فعناصر اللياقة البدنية في العناصر السابقة مع إضافة مقاومة المرض ، القوة البدنية ، والمقاومة العضلية ، التحمل الدوري التنفسي ، القدرة العضلية ، التوافق ، التوازن والدقة وتربية هذه الصفات تتحقق من خلال عمليات التدريب البدني باستعمال طرق تنميتها.

الاشكالية:

تعتبر كرة القدم الرياضة الأكبر شعبية في العالم، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير، ومن مختلف الأعمار، ومختلف شرائح المجتمع ونظرا للشهرة التي بلغتها هاته الرياضة، فهي واحدة من أشهر وأعظم وأحب الأنشطة الرياضية إلى قلوب الملايين من العالم، ممن يمارسونها، وعشرات الملايين ممن يشاهدونها في الملاعب، ومن خلال التلفزيون، ومن يتابعونها

عبر الأثير (الإذاعة)، ومن يطالعون أخبارها وأحداثها من خلال المجلات الدورية، والصحف اليومية والأسبوعية المتخصصة والعامة، وأيضا الكم الكبير من الكتب التي تغمر الأسواق، والتي تتحدث عن هذه اللعبة الشعبية الكبرى ومن هذا فقد تسابقت إدارات الفرق، في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية، وذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرجة .

(عبد الحفيظ و باهى، 2001، صفحة 29)

هذا وتعتبر كرة القدم من الرياضات التي تحتاج الى تضافر 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 " (شنوفي، بن عكي، و بن عكي، 2020، صفحة 305)

إن الإعداد النفسي مركب من جملة من المكونات إذ تعتبر الشخصية . والتي هي تكوين إختزالي تتضمن، الأفكار، الدوافع، الميول، الإتجاهات والقدرات والظواهر المتشابهة . أحد هذه المكونات، ويجد إعطاء الأهمية الكبيرة للإنفعالات وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من سلبية يصعب تحقيقها إلى إيجابية، وهذا غالبا إذا لم يتم التحكم في العناصر المسببة لها

وهذا ما اشارت اليه ريجانة (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

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا ارتأينا إلى وضع الفرضيات التالية و التي يمكن اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات :

الفرضية العامة :

للتحضير النفسي تأثير علي الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية :

- يساهم التحضير النفسي في تطوير الصفات البدنية و المهارية.

- يساهم التحضير النفسي لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

- يساهم التحضير النفسي في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

3- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية بحثنا في معرفة مدى التحضير النفسي في تطوير المستوى المهاري والبدني والخططي للاعبين، وكذا أثره الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي

- إثراء المكتبة العلمية و الزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة و كذلك نهدف إلى تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مرحلة المنافسات الرياضية.

- أهداف الدراسة :

- يهدف هذا البحث إلى التعرف علي العلاقة الموجودة بين فعالية التحضير النفسي علي لأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم في مرحلة المنافسة.

- مدى تأثير التحضير النفسي و الأداء الرياضي علي مستوي اداء اللاعبين أثناء مراحل المنافسة.

- يسعى كذلك هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين و المسيرين في كل التخصصات للأهمية ورعاية و المحافظة علي الجانب النفسي بالنسبة للرياضيين.

4. الدراسات السابقة

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 12مدرب 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. (خلوف، 2016) 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 05مدربين 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 (كواش، 2015) ومن خلال ما عرضناه انفا يمكن طرح التساؤل الاتي: هل للتحضير النفسي تأثير علي أداء الرياضي للاعبين كرة القدم أثناء مرحلة المنافسة ؟

من خلال التساؤل العام يتبادر إلى أذهاننا طرح التساؤلات الفرعية التالية :

- هل يساهم التحضير النفسي في تطوير الصفات البدنية و المهارية؟

- هل يساهم التحضير النفسي لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية؟

- هل يساهم التحضير النفسي في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية؟

2- الفرضيات :

عنوان البحث عمرو زهير (2003 - 2004) بعنوان : التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة .

نتائج الدراسة: من خلال نتائج الفرضيات ومن خلال اختبارين القبلي و البعدي تبين أن هناك ضعف كبير لدي هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم علي التصور الحركي للمهارات الرياضية في محليتهم بصورة واضحة

أما بنسبة للفرضية الثانية تبين أن هناك ضعف كبير في القدرة علي الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا وتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدي معرفيتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في المباريات و المنافسات الرياضية، أما بنسبة للفرضية الثالثة لوحظ علي اللاعبين المعاقين حركيا كثرة التشوش علي الأفكار التي تدور في أذهانهم أثناء اشتراكهم في المباريات و المنافسات الرياضية بحيث تعمل علي تشتت تركيز انتباههم خاصة في المباريات والمنافسة، أما بنسبة للفرضية الرابع تبين ارتفاع حالة القلق التنافسي عند اللاعبين المعاقين حركيا ويظهر ذلك من خلال شعورهم الدائم باحتمال الهزيمة في المنافسات التي يشتركون فيها ، أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي أن أفكار هؤلاء اللاعبين المعوقين حركيا لا تتضمن الثقة في النفس وذلك عند اشتراكهم في المنافسات كما يتضح ذلك عندما لا يكون نتيجة المباراة في صالحهم ، أما بنسبة للفرضية الخامسة تبين من خلال اختبار البعدي و القبلي يتضح لنا أن اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة لا يمتلكون الأعداد النفسية اللازم لبذل أقوى جهد قبل اشتراكهم في المنافسة ويلاحظ عليهم التخوف الدائم من الاشتراك في المباريات الحساسة و الهامة.

عبد السلام مقبل الرمي (2004 - 2005) أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي. وقد خلصت الدراسة الى أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سوا السلبية أو الإيجابية (ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز والخسارة لأي

رياضي أو رياضة ،وبالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

وتبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية والتي تقول أنعدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب بقع على آهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في آمل طاقاته من أجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق

الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل آمل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني ،وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي ،وتبين من النتائج النهائية للمحور الثالث والمتعلق بالفرضية الثالثة والتي تقول أن الإعداد النفسي قصير المدى يرتبط بالتحضيرات البدنية - التكتيكية - التقنية ارتباطا مباشرا وآليا (حيث أن الإعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى .

5.تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة:

مفهوم الأعداد النفسية: ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية. (مختار، 1998، صفحة 85)

التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي.

الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. (علاوي، 1985، صفحة 26)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة ، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا

- اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف. (آل سلمان، 1998، صفحة 69)

- **التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

6. التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان عن بعضهما البعض الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي. الشق النفسي التربوي: هذا الشق له أهميته مثل الشق التعليمي تماما، فالإعداد النفسي يسرّع عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات النفسية المختلفة. (علاوي، 1985، صفحة 26)

وإذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب و إعداداته من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات

الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، وذلك من خلال إعداد اللاعب إعدادا سليما وعلميا من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية:

أولاً: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن. ثانياً: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثاً: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال. رابعاً: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلاً للعناصر الأخرى.

خامساً: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادراً على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب.

الإعداد المهاري:

يقصد بالمهارات في المفهوم العام: "البراعة والتفوق في الإنجاز في مجالات عديدة

كما نعرف أيضاً بأنها مقدرة الفرد على التوصل إلى النتيجة من خلال القيام بأداء واجب حركي بأقصى درجة من الإلتقان مع بذل أقل قدر من الطاقة في أقل زمن ممكن. (علاوي و رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، 1987، صفحة 28)

- **إجرائياً:** في هذا البحث يقصد بالمهارة مدى براعة وتفوق الفرد الرياضي خلال أدائه للمهارات الرياضية المختلفة، حيث تمتاز المهارات في كرة القدم بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة هذا بالإضافة إلى كونها التفاعل بين عمليات معرفية وإدراكية، أو وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء

- تعريف كرة القدم:

إن اللياقة البدنية لها الأثر المباشر على مستوى الأداء الفني والخططى للاعب وخاصة أثناء المباريات ،لذلك فإن التدريب على اللياقة البدنية يكون أيضا خلال التدريب المهاري والخططى والتمرينات التي تنمي الصفات البدنية للاعب تعتبر جزءا ثابتا من برنامج التدريب طول العام فأتثناء فترة الإعداد تعطى أهمية كبرى للتدريب البدني العام الذي ينمي صفات السرعة ،القوة، التحمل، الرشاقة، المرونة أما أثناء فترة المباريات فتقل هذه التمرينات ولكن لا تهمل، تعطى التمرينات البنائية الخاصة من منتصف فترة الإعداد وخلال فترة المباريات.

وإذا ما قارنا الوقت الذي تستغرقه فترة الإعداد بالوقت الذي تستغرقه فترة المباريات نجد أنها غير متناسبتين نظرا لطول مدة فترة المباريات عن فترة الإعداد وهناك صفات بدنية كالسرعة مثلا لا يتمكن اللاعب من تحسينها بالدرجة المطلوبة خلال فترة الإعداد لذلك فإنه يتحتم أن تستمر التمرينات التي تعمل على تحسين سرعة اللاعب خلال فترة المباريات أيضا، ولقد ثبت علميا أن السرعة لا تبقى ثابتة بل إن اللاعب يفقد سرعته إذا لم يتدرب عليها باستمرار بهدف تحسينها ،ومن هنا فقد أصبح لزاما على المدرب أن يستمر في تدريب اللاعبين بغرض تحسين سرعتهم أو على الاحتفاظ بها خلال فترة المباريات.

ولقد أثبتت البحوث التي أجريت أن الصفة البدنية الواحدة كالسرعة مثلا تتحسن أسرع إذا كان التدريب يشمل أيضا تمرينات تعمل على تنمية الصفات البدنية الأخرى كالقوة والتحمل في نفس الوقت ،بالعكس فإن العمل والتركيز على تنمية صفة بدنية واحدة أثناء التدريب لا يأتي بالأثر السريع المطلوب لذلك فإن من واجب المدرب أن يراعي هذه العلاقة بين تنمية الصفات البدنية المختلفة عن ما يهدف إلى تنمية صفة بدنية واحدة (مختار، 1988، الصفحات 54-63).

مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح أداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز، فيذكر "thomas" (أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في

والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود، وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط التالية: أولا: لا نقصد بهذا إعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو الإداري لإثارة حماس اللاعبين وجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن.

ثانيا: لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي بكرة القدم أحد العناصر الأساسية للعبة.

ثالثا: لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.

رابعا: لا يجب أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد سيكون بديلا للعناصر الأخرى.

خامسا: إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب (الدليمي و عبد الحق، 1997، صفحة 23).

7 - الخصائص النفسية للاعب كرة القدم:

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع وفي مستوى المشاعر وروح الفريق، العمل والعقلانية... الخ

ومن جهة أخرى تتمثل في التوازن الإنفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملين تجاه السوابق العائلية المدرسية والإجتماعية للاعب كرة القدم فالتوازن الإنفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والإنفعالات.

عموما أبطال العالم العدوانيون قادرون على تحويل عدوانيتهم إلى تصارع وبهذه الطريقة قادرون على الإستجابة بشكل هادف في مواقف غير منتظرة والمحافظة والتحكم بشكل سريع والتقييم بدقة لقائهم وطريقة لعبهم وكذا تحمل قرارات الحكام وتجاوزات الجمهور والخروج بنتائج إيجابية من الهزيمة وفضلا عن ذلك مع تطور المعاناة البسيكولوجية.

(Akramov, 1985, p. 38)

8 - أهمية التحضير البدني للاعب كرة القدم:

منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987، الصفحات 28-29).

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت (صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية)، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

9. الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى "المنافسة الرياضية" على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

الرياضة، وترتبط كثيرا بين العمل والرياضة والفريق)، لذا فإن اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج .

وكان تعريف منصور 1973 للأداء (بأنه كفاءة العامل لعمله ومسلكه فيه، ومدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله وتحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة)، وتأسيسها على هذا المعنى فإن كفاءة الفرد تركز على أمرين إثنين هما:

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

الثاني: يتمثل في صفات الفرد الشخصية، ومدى ارتباطها وآثارها على مستوى أدائه لعمله، ويدخل في هذا .

وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعه.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

8- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي:

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب احد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعداداته إذ يتأثر هذا الثبات بمجموعة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
- كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية ايجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:

الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو

إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحده (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987، الصفحات 30-32).

المعنى الأخير إمكانية الاعتماد على العامل وتفكيره المتزن والاستعداد الشخصي له، ويرى "thomas" 1989 أن علماء النفس العاملين في الحقل الرياضي، وجدوا ارتباطات بين مفاهيم عديدة كالقدرة والاستعداد، والدافعية... وأغلبها تشكل مفهوم الأداء حيث ذكر "singer" 1975 (أن الأداء هو المهارات المكتسبة)، ويضيف "thomas" أن "الأداء هو الاستعداد بالإضافة إلى المهارات المكتسبة" (عروسي و معمر، 2005/2004)

ويعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر "هو انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيرا سلوكيا" (عبد الخالق، 1992، صفحة 168)

ويستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) وآخرون مصطلح الأداء بنفس المعنى والمفهوم حيث يطلق عليه مصطلح "الأداء الأقصى" ويستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي والتي تتطلب تذكر المعلومات وإظهار القدرات والمهارات. (رضوان، 1992، صفحة 168)

- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987، صفحة 30).

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

- تتميز المنافسات الرياضية بمحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا، فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.

- تجرى المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها البعض الآخر.

- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى

10_أنواع الأداء: تتمثل أنواع الأداء في:

10-1- أداء بمواجهة:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم/المدرّب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة .

10-2- أداء دائري:

طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبين إلى مجموعات يؤدون العبء عدة مرات بصورة متوالية.

10-3- أداء في محطات:

أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

10-4- أداء في مجموعات:

يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية، وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

10-5- أداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم:

الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

.انعكاسات ثابتة، وتنقسم إلى انعكاسات عامة، و أخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

.انعكاسات حركية أو وضعية : وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء أي عمل أو حركة رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازدياد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، وبعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعد للرجل في الاندفاع للأمام.

10-6- أداء رياضي والجهاز العصبي:

يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة، ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهبة كبيرة أثناء أداء الحركة وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية (حسين، الصفحات 41-42).

11_العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء والمهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
- الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويحي أو تنافسي.
- مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.

وقد بذل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما

يلي (علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، 1987، الصفحات 41-42).

11-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

11-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، التزلج على الجليد والجمباز.

11-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاثف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في أن واحد أو بالتدرج..، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

11-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية.

بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس...
11-5- الذكاء:

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

11-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، سرعة الجري لمسافات قصيرة.....الخ. والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

11-7- الرشاقة:

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

11-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

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

11-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا.

11-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي إهتماما كبيرا، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة.

اجراءات البحث الميدانية

المنهج المتبع:

المنهج الذي إتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع

مجتمع الدراسة

المجتمع الأصلي لهذا البحث علي المدربين لدى لأندية القسم الولائي لكرة القدم لولاية الجزائر صنف أكابر والذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث

عينة البحث وكيفية اختيارها

العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية القسم الولائي وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصادقية اللواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية .

الأدوات المستخدمة في البحث:

الإستبيان:

يعرف على أنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الإستبيان منة خلال وضع إستمارة الأسئلة ، ومن بين مزايا هذه الطريقة ، الإقتصاد في الوقت ، الجهد كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (الشافعي و مرسل، صفحة 205) وكانت إستمارة البحث تعتمد على ثلاثة محور التي وزاعات على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور و قد تكونت إستمارة استبيان من أسئلة مفتوحة ونصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا

- مجالات الدراسة:

المجال المكاني: أجري البحث الميداني في ولاية الجزائر :

المجال الزمني: 2021-2022

- أسلوب التحليل الإحصائي: استعملنا التكرارات والنسب المئوية

عرض خصائص العينة:

المستوى :

- الجدول رقم (01): يمثل مستوى المدربين الذين وزعت عليهم الاستمارات:

عرض وتحليل النتائج:

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
دكتورة	01	12.5%
ليسانس	02	25%
مستشار	02	25%
لاعب سابق	03	37.5%
المجموع	08	100%

* الخبرة المهنية للمدربين :

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن عدد المدربين الذين لديهم شهادة الدكتوراة واحد بنسبة 12.5 بينما نسبة ليسانس ومستشار 25 ، بينما اللاعبين السابقين بلغت نسبتهم 37.5 وهذا راجع في رأينا إلى الشهادات لا تلعب دور في علم التدريب فكلما كان الشخص هو نظرة واسعة على عالم التدريب ويستطيع أن يكون مدرب وكذلك راجع إلى عدم اهتمام وتقيد من طرف الرابطات.

- الجدول رقم (02) : يمثل الجدول عدد سنوات الخبرة المهنية للمدربين :

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
من 01 إلى 05 سنوات	03	37.5%
من 06 إلى 10 سنوات	04	50%
من 11 إلى 15 سنة	01	12.5%
ما فوق 15 سنة	00	00%
المجموع	08	100%

- عرض وتحليل النتائج:

زادت سنوات الخبرة زاد العمر و تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه، والعكس صحيح.

عرض النتائج

- المحور الأول:

- الفرضية الجزئية الأولى: يساهم التحضير النفسي في تطوير الصفات البدنية و المهارية.

- السؤال رقم (01): أثناء تعديل الحالة المزاجية

والصفات الادارية والمظاهر الانفعالية للاعب هل للتحضير النفسي دور فيها؟

-الهدف من السؤال: معرفة دور التحضير النفسي في

تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية.

من خلال النتائج المبينة في الجدول نلاحظ أن عدد المدربين الذين خبرتهم من 01 إلى 05 سنوات هو مدرب 03 يمثلون نسبة (37.5%) ، بينما عدد المدربين الذين خبرتهم بين 06 إلى 10 سنوات وهم 04 مدربين ، يمثلون نسبة (50%)، وعدد المدربين الذين خبرتهم بين 11 إلى 15 سنة هو مدرب 01 و المدربين الذين ، يمثلون نسبة (20%)، إما عدد المدربين الذين خبرتهم فوق 15 سنة فل يوجد و الذين يمثلون نسبة (00%) ، (وهذا راجع في رأينا إلى العلاقة التي تربط بين السن وسنوات الخبرة، فكلما زادت سنوات الخبرة زاد العمر. وهذا راجع في رأينا إلى العلاقة التي تربط بين السن وسنوات الخبرة، فكلما زادت سنوات الخبرة زاد العمر. فكلما

- الجدول رقم (03): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (01).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	06	75%
لا	02	25%
المجموع	08	100%

- السؤال رقم (02):

- هل لزيادة فاعلية التحضير النفسي دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية؟
- الهدف من السؤال: لتعرف هل لزيادة فاعلية التحضير النفسي دور في تحسين أداء اللاعبين.

من خلال الجدول، نلاحظ أن النصف الأكبر من المدربين، يؤكدون أن للتحضير النفسي دور في تنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعبين وهم بنسبة (75%) من المدربين، أما النصف الأصغر بنسبة (25%) يؤكدون على انه ليس للتحضير النفسي دور في تنمية الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارية للاعبين.

- الجدول رقم (04): يمثل نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (02).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	07	88.5%
لا	01	12.5%
المجموع	08	100%

تحسين أداء اللاعبين وبعضهم يري ذلك العكس ولان التحضير النفسي هو الذي يوصل اللاعب إلى أداء الجيدا.

- السؤال رقم (03):

- هل التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية؟
- الهدف من السؤال: معرفة هل لتنوع طرق التدريب علاقة بتنمية و تطوير الصفات.

عرض وتحليل النتائج: من خلال الجدول، نلاحظ أن فئة كبيرة من المدربين أي بنسبة (87.5%) يؤكد أن لزيادة فاعلية التحضير النفسي دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، أما الفئة الصغيرة منهم بنسبة (12.5%) تؤكد أنها لا تواجه لزيادة فاعلية التحضير النفسي دور في تحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة، في نظرنا هذا راجع، أن عند زيادة فاعلية التحضير النفسي أنه يلعب دور كبير و مهام بدرجة الأولى لتحسين أداء اللاعبين خلال فترة المنافسة الرياضية، لذلك معظم المدربين يركزون على أن التحضير النفسي يلعب دور في

الجدول رقم (05): يبين لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (03).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	08	100%
لا	00	00%
المجموع	08	100%

لذلك معظم المدربين يفوقون على التنوع في طرق التدريب لأنه هي الطريقة التي لها علاقة ارتباطية بتنمية الصفات البدنية و المهارية، لأن طرق التدريب كلما تنوعت تساعد في التنمية بشكل جيد و لان التنوع في الطرق التدريب من طرف المدرب يمكن أن تحقق له أفضل النتائج.

السؤال رقم (04): - في رأيك هل الصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج ؟

عرض و تحليل النتائج: من خلال الجدول، نلاحظ أن آراء المدربين متفاوتة بالنسبة (100%) تلاحظ أن التنوع في طرق التدريب لها علاقة ارتباطية بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية، ونسبة المعدومة (00%) تلاحظ أن التنوع في طرق التدريب ليس لها علاقة ارتباطية بتنمية و تطوير الصفات البدنية و المهارية، في نظرنا هذا راجع، إما إلى الخبرة من طرف المدربين،

- الهدف من السؤال : معرفة هل للصفات المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج.

- الجدول رقم (06): يمثل النتائج الخاصة بالسؤال رقم (04).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	07	87.5%
لا	01	12.5%
المجموع	08	100%

عرض و تحليل النتائج:

المنافسات العالية و إلي الحرص من طرف المدرب في تنمية هذه

الصفات .

المحور الثاني :

- الفرضية الجزئية الثانية :

- يساهم التحضير النفسي لتحكم الجيد في الأداء

المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

- السؤال رقم (05): - بصفتك كمدرب فريق أي

التحضير تبدأ به أولا ؟

الهدف من السؤال: التعرف علي أي التحضير الذي يبدأ

به المدرب أولا.

- عرض النتائج: - الجدول رقم (07): يوضح لنا نتائج إجابات المدربين على السؤال رقم (05)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
البدني	01	12.5%
مهاري	01	12.5%
الخططي	01	12.5%
النفسي	05	62.5%
المجموع	08	100%

عرض و تحليل النتائج:

هو التحضير المهم بالنسبة للاعبين لأنه هو التحضير الذي

يجعل اللاعب في كامل قوهها أثناء المباراة

- المحور الثالث:

- يساهم التحضير النفسي في استجابة اللاعب للجانب

الخططي أثناء المنافسة الرياضية.

- السؤال رقم (6):

- في رأيك هل للتحضير النفسي دور في استجابة

اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية ؟

- الهدف من السؤال: لمعرفة هل للتحضير النفسي له

استجابة لتطوير الجانب الخططي .

من خلال الجدول، نلاحظ أن النصف الأكبر من

المدربين بالنسبة (87.5%) يؤكدون أن الصفات البدنية لها

دور في تحقيق أفضل النتائج، أما نسبة 12.5%) منهم

يؤكدون على عكس ذلك، في نظرنا هذا راجع، أن للصفات

المهارية دور في تحقيق أفضل النتائج لأن كلما كانت القدرة

العالية على التنافس والاستشارات العالية منمية عند اللاعب

بشكل جيدا فإنه سيحقق أفضل النتائج في المباريات لذلك

فالمدربين يركزون عليها بشكل جيدا علي تنمية الصفات أثناء

الحصص التدريبية وكذلك أن الصفات المهارية يعتمد عليها في

نلاحظ من خلال الجدول، أن آراء المدربين متباعدة ،

بحيث كانت نسبة (62.5%) من المدربين، يؤكدون بأن

التحضير الذي يبدون به أولا هو التحضير النفسي والنسبة

الباقية منهم أي بنسبة (12.5%) يؤكدون بأن التحضير

الذي يبدون به أولا هو التحضير المهاري والبدني.و النسبة

الباقية منهم أي بنسبة (12.5%) يؤكدون بأن التحضير

الذي يبدون به أولا هو،و النسبة الباقية منهم أي بنسبة)

12.5%) يؤكدون بأن التحضير الذي يبدون به أولا هو

التحضير الخططي في نظرنا هذا راجع إلي أن التحضير النفسي

- عرض النتائج:

- الجدول رقم (8): يبين النتائج الخاصة بالسؤال رقم (6).

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	08	87.5%
لا	01	12.5%
المجموع	08	100%

عرض و تحليل النتائج:

ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول مايلي:

- المدربين يجمعون على أن الأثر الإيجابي للإعداد النفسي ودوره الكبير في تنمية الصفات البدنية المختلفة.

- تأكيد المدربين على ضرورة تنمية الصفات البدنية لدورها في تحسين أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- وعي المدربين بضرورة تنمية الصفات البدنية من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات.

- اعتبار أن الصفات البدنية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعبين.

- أدراك المدربين بأهمية ودور الصفات النفسية في تحسين أدائهم خلال المنافسة.

- حرص المدربين على الظهور بمستوى متطور من الصفات النفسية ومستوى تكتيكي ومهاري عال.

- سعي المدربين من أجل إتقان المبادئ الأساسية في كرة القدم.

من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الأولى التي تقول: (بأن التحضير النفسي يساهم في تطوير الصفات البدنية و المهارة).

-التحقق من الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي بأن يساهم التحضير النفسي لتحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية. إلى معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية

نلاحظ من خلال الجدول، أن هناك تقارب بين آراء المدربين ونسبتهم (100%) يؤكدون أن التحضير النفسي له دور في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي أثناء المنافسة, أما الفئة الصغيرة منهم (12.5%) تؤكد عكس ذلك , وفي رأينا هذا راجع، إلى أن التحضير النفسي هو دور مهم في استجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي,و كذلك عندما يكون التحضير النفسي لدى اللاعب بشكل جيد فإنه يطور من الجانب الخططي ويساعد اللاعب علي تطويرها,وكذلك إلي خبرة المدرب من خلال تركيزهم علي التحضير النفسي وكذلك إلى كثرة المباريات التي يقوم بها اللاعب ومن تفهمه لبعض الخطط المسطرة من طرف المدرب .

مناقشة نتائج الدراسة :

1- التحقق من الفرضيات:

من خلال ما تناولناه من طرح أسئلة الاستبيان الخاص بالمدربين وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها ، استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

1-1- التحقق من الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال عرض النتائج للمحور الثاني الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير النفسي يساهم في تطوير الصفات البدنية و المهارة ,حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (01، 02، 03، 04)، وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدربين من خلال أجوبتهم على فأكدوا أن للتحضير النفسي دور في تنمية و تطوير الصفات البدنية و القدرات الحركية و المهارة للاعب,

خاتمة

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج للاستبيانات وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاثة يتبين لنا بوضوح أن لفعالية التحضير النفسي تأثير علي الأداء الرياضي لدي لاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية :

يعتبر التحضير النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب بدنياً، تأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي الذي يساهم في تحسين المهارت لدي اللاعبين أثناء المنافسة. وكذلك والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تطوير الصفات النفسية اللاعب لأنها من أهم العناصر المؤثرة على أداء اللاعب

وبعد مناقشتنا وتحليلنا لاستمارات الاستبيان الخاصة بالمدربين والمستوى الحالي الذي ينشطون فيه (القسم الولائي) وبعد التحليل لا حظنا الصراحة التامة في الأجوبة و توصلنا إلى نتائج توشي بأن هناك فعالية لتحضير النفسي علي الأداء الرياضي للاعبين خلال المنافسة الرياضية .

ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:

- 1/ يساهم التحضير النفسي في تطوير الصفات البدنية و المهارية.
- 2/ يساهم التحضير النفسي لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.
- 3/ يساهم التحضير النفسي في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية

ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في السؤال 05-

- ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:
- المدربين يجمعون على أن التحضير النفسي يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسة الرياضية
- اعتبار أن التحضير النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- حرص المدربين على تنمية الصفات البدنية المختلفة وبصفة مستمرة التي تساعد علي تأدية المهارات.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول: (بأن التحضير النفسي يساهم لتحكم الجيد في الأداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية).

- التحقق من الفرضية الجزئية الثالثة:

يساهم التحضير النفسي في استجابة للاعب للجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثالث وذلك في السؤال 06- وكنموذج لذلك ما إلتمسناها خاصة من خلال أجوبة المدربين على السؤال ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجدول مايلي:

- المدربين يجمعون على أن التحضير النفسي يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية
- تأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي لأنه يساعد اللاعبين على استجابة إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة.
- وعي المدربين بضرورة التحضير النفسي الذي يساعد علي الجانب الخططي من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هذا الجانب و العمل به أثناء المباريات.
- اعتبار أن التحضير النفسي يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالجانب الخططي لدي اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.
- من كل نستنتج مدى صحة الفرضية الثالثة التي تقول: (بأن التحضير النفسي يساهم في استجابة للاعب إلى الجانب الخططي أثناء المنافسة الرياضية).

المراجع

- منيرة كواش. (2015). تمكن مدربي النخبة الوطنية من تقنيات التحضير النفسي للرياضيين. العدد الثاني. مجلة الابداع الرياضي،
- حنفي محمود مختار. (1988). "الاسس العلمية في تدريب كرة القدم". مصر: دار الفكر العربي.
- عايش الدليمي، و لحر عبد الحق. (1997). "كرة القدم". مستغانم: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- عبد الغفار عروسي، و دحمان معمر. (2005/2004). "دور قلق المنافسة في التأثير على مردود اللاعبين". الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله جامعة الجزائر.
- عصام عبد الخالق. (1992). "التدريب الرياضي". 01. القاهرة: دار الفكر العربي.
- قاسم حسن حسين. (بلا تاريخ). "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة".
- محمد حسن علاوي. (1985). "علم النفس الرياضي". مصر.
- محمد حسن علاوي. (1987). سيكولوجية التدريب والمنافسات. 6. القاهرة، مصر: دار المعارف.
- محمد نصر الدين رضوان. (1992). "مقدمة في التقويم والتربية الرياضية". 03. القاهرة: دار الفكر العربي.
- Akramov. (1985). sélection et préparation des jeunes footballeur . paris .
- إخلاص عبد الحفيظ، و مصطفى حسين باهي. (2001). الاجتماع الرياضي . القاهرة: مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة.
- حسين أحمد الشافعي، و رضوان أحمد مرسل. (بلا تاريخ). "مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية". الإسكندرية: منشأة المعارف.
- حنفي محمود مختار. (1998). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. 01. مصر: دار الفكر العربي.
- زينب شنوفي، محمد اكلي بن عكي، و اميرة بن عكي. (سبتمبر، 2020). مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية دراسة ميدانية على مستوى بعض اندية رابطة ولاية باتنة لكرة القدم 'أكابر'. . المجلة العلمية لعلوم والتكنولوجيا للأنشطة البدنية والرياضية.
- مأمور حسن آل سلمان. (1998). "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية". 02. لبنان: دار ابن حزم ، بيروت.
- محمد حسن علاوي. (1985). "علم النفس الرياضي". مصر.
- محمد حسن علاوي، و نصرالدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. 01. القاهرة: دار الفكر العربي.
- محمد خلوف. (2016). مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية. 10. مجلة علوم وممارسات الأنشطة البدنية الرياضية والفنية.
- محمود عوض بسيوني، و فيصل ياسين الشاطي. (1992). "نظريات وطرق التربية البدنية والرياضية". بن عكنون، الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.