

تاريخ الاستلام: 2021/04/28
تاريخ القبول: 2021/09/15

Printed ISSN: 2352-989X
Online ISSN: 2602-6856

أثر التحضير النفسي على الأداء و النتائج خلال المنافسة
في كرة القدم فئة الأكاير

The Effect of Psychological Preparation on Performance and Results in Senior Football Competition

عطاب براهيم^{1*} خلول غانية² مداني محمد³

¹جامعة الجلاي بونعامة خميس مليانة الجزائر b.attab@univ-dbkm.dz

²جامعة الجزائر 03 الجزائر m.madani@univ-dbkm.dz

³جامعة الجزائر 03 الجزائر g.kheloul@univ-dbkm.dz

الملخص: تهدف من خلال هذا البحث الى إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب، و الشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط التحضير النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية

الكلمات الدالة : ١- التحضير النفسي ٢- المنافسة و الأداء ٣- كرة القدم

ABSTRACT : Through this research, we aim to find positive solutions to collect the psychological problems suffered by the individual, related to the personality and related to the behavior in the playing and training space, and the psychological preparation before the matches consists to find the necessary measures to stimulate the mood of the player, and what should be noted is that the psychological preparation This has a great impact on the development of skills and the improvement of the performance of an athlete of football, and this thanks to the detection of psychological and personal factors for each athlete, by carrying out tests, daily observation and implementation of a physical program linked to the psychological preparation scheme by the coach on the basis of psychological demands
keywords: ١- psychological preparation 2- competition and performance 3- football

مقدمة :

إن الرياضة عموما ورياضة كرة القدم خصوصا لم تعد ميدانا للتجربة بقدر ما أصبحت مجالا للتطبيق، إذ صارت تستند على المعطيات العلمية الدقيقة في مجال التدريب و خاصة بالنسبة للجوانب النفسية، البدنية، المهارية، و الخططية و هو ما جعل جميع الفرق تعمل على بلوغ أعلى المستويات، و عليه أصبح الفوز غاية منشودة لا يتحقق إلا عن طريق المنافسة التي تتوج فيها المجهودات المبذولة من طرف الرياضي أثناء فترة تدريباته.

كما أن للتحضير النفسي دور و أهمية بالغة في الحصول على النتائج الجيدة في المنافسات الدولية أكثر من ذلك فهو يخلق حالة اتزان و توافق نفسي لدى الرياضي في العملية التدريبية و التجهيزية للمنافسة الرياضية، فالرياضي في المنافسة هو في حاجة ماسة إلى نتائج، فإذا كانت هذه النتائج سلبية عرف تذبذب في حياته الرياضية، و من البديهي أن يلجأ هذا الأخير إلى بحث أسباب هذه النكسات التي تتعرض لمشواره الرياضي و الفني، و باعتبار أن المنافسة هي الوسيلة الوحيدة التي ينال بها الرياضي ثمرة مجهوداته طيلة فترة تدريباته و تربيته، و التي تعني له الكثير، لذا فهو مطالب بتحقيق الفوز رغم كل العوائق و الظروف التي تحيط به إضافة إلى هاجس الخوف من طبيعة المنافس، الذي يجعله يحس بنوع من قلق المنافسة و الارتباك النفسي.

الإشكالية:

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط ، وإنما أيضا يلعب التحضير النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه ، التصور الحركي... الخ.

و إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخططية (التكتيك)

لذا يرى ذوي الاختصاص أن العامل النفسي يلعب دورا هاما في تحقيق الانتصار والتفوق في المنافسات الرياضية و يعتمد الإعداد النفسي على المهارات النفسية المرتبطة

ففي ظل الأهمية التي يلعبها الجانب النفسي من خلال تحضير لاعبي كرة القدم و إعدادهم لتحقيق نتائج قيمة ارتأينا إلى التساؤلات التالية :

السؤال العام:

هل يؤثر التحضير النفسي الجيد على الأداء والنتائج خلال المنافسة في كرة القدم؟

الأسئلة الجزئية:

- ١- هل يؤثر التحضير النفسي الجيد في رفع مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ؟
- ٢- هل يتأثر مردود الفريق وفقا للإعداد النفسي تأثيرا إيجابيا في تحقيق النتائج؟
- ٣- هل يؤثر المدرب على أداء اللاعبين من خلال التحضير النفسي لكرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة: يؤثر التحضير النفسي على الأداء والنتائج خلال المنافسة في كرة القدم
الفرضيات الجزئية:

- ١- للتحضير النفسي الجيد أثر في رفع مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- ٢- يتأثر مردود الفريق وفقا للإعداد النفسي تأثيرا ايجابيا في تحقيق النتائج.
- ٣- يؤثر المدرب على أداء اللاعبين من خلال التحضير النفسي.

١-أهمية الدراسة: تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول

" أثر التحضير النفسي على الأداء و النتائج خلال المنافسة في كرة القدم " إلى:

١. إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة
٢. إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على الأداء والنتائج في المنافسة.
٣. تبين مدى اهتمام الأندية الجزائرية بالتحضير النفسي الرياضي.
٤. إعطاء نظرة حول التحضير النفسي الجيد المطبق على اللاعبين .
٥. إعطاء نظرة حول نسب توفر السمات النفسية لدى لاعبي كرة القدم .

٢-أهمية البحث:

- ✓ بالنسبة لرياضي الفريق الوطني ذوي المستوى العالي: توضيح دور التحضير النفسي و ايجابيته في مدى تطوير و تحسين المردود الرياضي للمصارع و كيفية السيطرة النفسية على الذات قبل و أثناء المنافسة.
- ✓ بالنسبة للأندية: معرفة الأهمية و الدور الذي يلعبه التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات.
- ✓ بالنسبة للجامعة: المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية بمثل هذه البحوث العلمية و محاولة إعطاء الحلول و التوصيات المناسبة.
- ✓ بالنسبة للفرد في حد ذاته: إظهار الأبعاد النفسية الايجابية للتحضير النفسي للفرد.
- ✓ بالنسبة للمجتمع بصفة عامة: تقديم نظرة شاملة حول التحضير النفسي و أهميته بالنسبة للمجتمع عامة.

٣-أسباب إختيار البحث:

- ✓ إهمال الجانب النفسي إلى حد ما من طرف مسؤولي و مدربي الفريق الوطني و أندية النخبة، واقتصارهم على بث الروح القتالية للرياضيين قبل المنافسة بأيام قلائل و غير كافية.
- ✓ تقهقر نتائج المنتخب الوطني على المستوى العالمي و القاري بالرغم من حوزة النوادي الوطنية على إمكانيات بدنية و فنية لا بأس بها.
- ✓ رغبتنا في الاستفادة بمعلومات هامة من موضوعنا هذا ضمن مشوارنا الرياضي

✓ تقدم الملاحظة و إبراز أهمية الموضوع لجميع الأندية الوطنية الأخرى.

تحديد المفاهيم و المصطلحات:

✓ 1- التحضير النفسي:

✓ -تَحْضِير: اسم سَاهَمَ فِي تَحْضِيرِ الحُقْلَةِ: فِي تَهْيِئَتِهَا ، وَإِعْدَادِهَا

✓ بَدَأَتِ التَّحْضِيرَاتُ عَلَى قَدَمٍ وَسَاقٍ لِاسْتِقْبَالِ الضُّيُوفِ: بَدَأَتِ اسْتِعْدَادَاتُ التَّهْيِئَةِ

✓ -تَحْضِير: مصدر حَضَرَ

✓ حضر الشيء / حضر للشيء : أعده ، هيأه ، جهزه

✓ حَضَرَ وَلَدَهُ بِجَانِبِهِ: جَعَلَهُ حَاضِرًا مَعَهُ

✓ حَضَرَ البَدْوِي: جَعَلَهُ يَعْيشُ حَيَاةَ الحَضَارَةِ.

✓ -إجرائيا : هي عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين كرة القدم

✓ خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.

✓ 2- مفهوم الأداء الرياضي:

✓ -تعريف لغوي:أدى الشيء :أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل إليه^٥ .

✓ -تعريف اصطلاحي :يعرفه عصام عبد الخالق :أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن

نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا "

✓ -إجرائيا: يقصد الباحث بالأداء :أي يشير إلى النشاط الذي تم إنجازه ، نتاج جهد معين قام به الفرد من أجل إتمام

عمل معين^٦ .

✓ -الأداء الرياضي :يشير إلى النشاط الذي تم إنجازه من طرف مدربي أندية الجهوي الثاني رابطة.

✓ 3- تعريف كرة القدم:

✓ هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، FOOTBALL ، .

✓ لغة: كرة القدم

✓ -اصطلاحا :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^٧ .

^٤ http://www.almaany.com/معجم المعاني الجامع -معجم عربي عربي

^٥ قاموس المنجد في اللغة والإعلام، ط3 ، بيروت، لبنان : دار الشروق، 1997 ، ص6

^٦ أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي(المفاهيم والتطبيقات)، ط 2 ، القاهرة، مصر :دار الفكر العربي ، 1997 ، (ص195)

^٧ مأمور بن حسن آل سلمان، "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ، ط 2 ، بيروت ، لبنان :دار ابن حزم ، 1998 (ص09)

- ✓ -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.
- ✓ والإشراف عليها، وحددت هذه المرحلة ما بين(١٨ سنة و 40 سنة) بمرحلة فئة الأكاير بالنسبة للاتحادية الدولية.
- ✓ الدراسات السابقة

الدارسة الأولى - :مذكرة ماجستير-

عنوان البحث :أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي

من أعداد الباحث :عبد السلام مقبل الريمي

مكان الباحث :معهد التربية البدنية و الرياضية - سيدي عبد الله -الجزائر-

سنة الناشر 2004 :- 2005

مشكلة البحث.:

- 1-هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو ايجابية؟
- 2-هل عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات ؟
- 3-هل يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى) البدنية ,و التكتيكية, و التقنية (ارتباط مباشرة وآليا ؟

فرضيات البحث:

- 1-الإعداد النفسي قصير المدى له دور كبير في الحصول علي النتائج سواء سلبية أو ايجابية.
- 2-عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع عليه كاهله الأعداد النفسي للاعبين واللاعبات.
- 3-يرتبط الإعداد النفسي قصير المدى) البدنية ,و التكتيكية, و التقنية (ارتباط مباشرة وآليا.

المنهج المستخدم :المنهج الوصفي)المسحي

مجتمع البحث:

كان مجتمع العينة متكون من الرياضيين الممارسين للرياضة ورياضيين النخبة

عينة البحث:

52 حاصلين على الشهادة متوسط 60 , حاصلين على الشهادة بكالوريا 48 , حاصلين على الشهادة تقني سامي 60 , حاصلين على شهادة مستشار في الرياضة 14 , حاصلين على شهادة ماجستير

أدوات الدراسة: استعمال البحث أداة الاستبيان في انجاز الموضوع.

نتائج الدراسة:

مما تبين من مناقشة وتفسير نتائج المحور الأول والمتعلق بالفرضية الأولى التي تقول 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 بإنعدام وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين واللاعبات حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقاته من اجل مجابهة الصعاب التي تواجهه في الفريق الرياضي ولكن في دولنا العربية لا يوجد الأخصائي النفسي الرياضي المؤهل تأهيل كامل يرافق الفريق أو المنتخب الوطني, وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت والمتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي, تبين 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 جزاء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى

الدراسة الثانية - مذكرة ماجستير -

دراسة الطالب " سليم زعبار " تحت عنوان " الطقوس للتحضير النفسي الرياضي عند لاعبي كرة القدم الاحترافية الجزائرية " رسالة ماجستير غير منشورة في معهد التربية البدنية بالجزائر لسنة 2001 (2002 -

لقد اعتمد الباحث في هذه الدراسة على المنهج الوصفي والتفسيري للظاهرة حيث قام بوصف الطقوس من جانب مواصفاتها ومصادرها وطريقة أدائها ثم تفسير وظائفها وفعاليتها على الجانب النفسي للحصول على الراحة النفسية.

وللتحقق من فرضيات البحث فقد قام الباحث بتوزيع استبيانات على اللاعبين وعددهم 42 لاعب احترافي من النوادي لوسط البلاد, وكان هذا الاستبيان يهدف لمعرفة آراء اتجاهات اللاعبين حول الطقوس في ميدان كرة القدم, وكذلك معرفة فعالية وظائف الطقوس المختلفة مثل الحالات الانفعالية والعضوية لدى اللاعبين المحترفين في كرة القدم.

لقد بينت نتائج الدراسة المتحصل عليها من أداء الاستبيان والمقياس, ويأ أن هناك ممارسة واسعة بمختلف الطقوس والتي مصادرها متعددة ولقد استخلصنا من بيانات الاستجابات المستعملة بعد المعالجة الإحصائية, بان هناك ممارسة لطقوس ذات المصدر الديني أكثر منه من الطقوس ذات المصدر الغير ديني, ولقد اتضح جليا بأن الممارسة الرياضية التنافسية تفرز ضغوطات نفسية

كثيرة على الرياضي، وهذا ما يؤدي إلى ظهور الحالة الانفعالية الأولية كالخوف والقلق والتوتر والحيرة، وترتبط هذه الانفعالات ورهانات العواطف في التركيز والانتباه، وهذا ما يدفع ويستثير القدرات العقلية ويكون هذا خاصة أثناء الممارسة الفردية للطقوس.

اللاعب المحترف يلجأ إلى هذه الممارسات الطقوسية للتحضير للمنافسة فهي إذا ليست خالية من أي غاية، ووظيفتها تظهر بوضوح في هذه الوضعيات التنافسية المضطربة لتخلق نوع من الشعور بالارتياح والأمان.

✓ 2- إجراءات الدراسة الميدانية:

تمهيد:

يعد الجانب التطبيقي أهم الفصول التي تضمها الدراسة بحيث نتناول فيه منهجية البحث العلمي كما يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الحصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

و يأتي الجانب التطبيقي بعد دراستنا للجانب النظري الذي سنحاول فيه الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية إن هذا الفصل يُعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي يساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة حتى نعطي منهجية علمية، و ذلك بعد زيارتنا لبعض الفرق الرياضية التي تنشيط في قسم ما بين الرابطة المنتمية لولايي المسيلة و البرج، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين و المدربين.

1- الطرق المنهجية للبحث:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية

1-1- الدراسة

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على الأثر الذي يلعبه التحضير النفسي خلال المنافسة على الأداء و النتائج.

والفرق التي قمنا بزيارتها هي: شباب بني سليمان، اتحاد بني سليمان، الوفاق الرياضي السواقي مناصرية تابلط، أولمي نادي البخاري، أولمي قصر البخاري الأمل الرياضي.

1-2- مجالات البحث:

1-2-1- لمجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق المدينة التي تنشيط في قسم الجهوي الأول

١-٢-٢- المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر فيفري حتى نهاية شهر أفريل ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من ١١ افريل إلى غاية ٠١ ماي

١-٣-٣- الشروط العلمية للأداة:

١-٣-١- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه⁸ كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه⁹

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة خميس مليانة ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدتها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

١-٤-١- ضبط متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن

يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو التحضير النفسي

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلي أو الإيجابي فان كان المتغير المستقل الإيجابي كان المتغير التابع مباشرة إيجابي و العكس و هنا المتغير التابع "الأداء و النتائج في كرة القدم"^{١٠}

١-٥-١- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"^{١١}

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع"^{١٢}.

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث للقسم الولائي لولاية المدية وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع "^{١٣}.

^٨- فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة. أسس البحث العلمي- مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية - مصر - ط١- ٢٠٠٢- ص ١٦٧

^٩ فاطمة عوض صابر- ميرفت على خفاجة: نفس المرجع- ص ١٦٨

^{١٠} فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة: نفس المرجع- ص ١٦٩

^{١١} رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر- ط١- ٢٠٠٢- ص ٩١

^{١٢} محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط٢ - القاهرة

مصر ١٩٩٩ ، ص ١٤٣

^{١٣} محمد حسن علاوي- اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- مرجع سابق- ص ١٤٤

وقد بلغ عدد العينة ٣٠ لاعبا

١-٦- المنهج المستخدم :

يعرف المنهج انه: " مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".^{١٤}

و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع
١٥."

١-٧- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من ١٩ سؤال موجهة للاعبين و يعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها
١٦."

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

-الاستبيان المغلق : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

-الاستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

^{١٤} -عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر ١٩٩٨ ، ص ٢٩

^{١٥} - عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص ٣٠

^{١٦} - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: نفس المرجع - ص١٤٦

-أداة الإحصاء المستعملة :

عدد التكرارات

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

مجموع التكرارات

مع (التكرارات المشاهدة - التكرارات المتوقعة)^٢

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{التكرارات المتوقعة}^2}{17}$$

التكرارات المتوقعة

تحليل و مناقشة الاستبيان:

لنا في هذا الموضوع بعض أسئلة الاستبيان :

السؤال ٠١ : هل لأهمية الجانب النفسي دور فعال أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال : معرفة أهمية الجانب النفسي أثناء المنافسة.

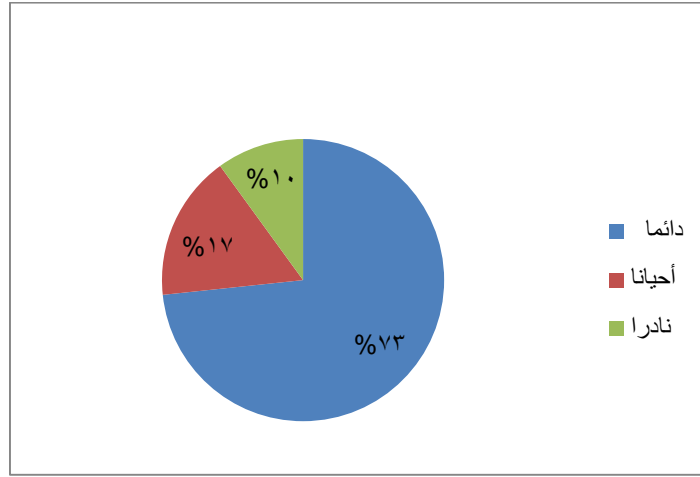
الجدول رقم ٠١ يمثل : إجابات اللاعبين للسؤال رقم ٠٥ :

الاقتراحات	التكرارات	النسب المئوية	كا ^٢ المحسوبة	كا ^٢ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
دائما	٢٢	٧٣.٣٣%	٧.٥	٥.٩٩	٠.٢	٠.٠٥	دال
أحيانا	٠.٥	١٦.٦٦%					
نادرا	٠.٣	١.٠%					
المجموع	٣٠	١٠٠.٠%					

^{١٧} هوال خالد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس " أثر الصحافة المكتوبة من ظهور العنف في ملاعب كرة القدم، معهد

النتائج ومناقشة تحليل:

من اللاعبين دائما يرون أن الجانب النفسي %٧٣.٣٣ نسبة أن يتضح الجدول، في عليها المتحصل النتائج خلال من من اللاعبين أحيانا ما يرون أن الجانب النفسي له دور فعال أثناء المنافسة % له دور فعال أثناء المنافسة بينما نجد نسبة ١٦.٦٦ بينما نجد نسبة ١٠% نادرا ما يرون أن الجانب النفسي له دور فعال أثناء المنافسة .
قيمة أن نجد أعلاه الجدول في كآ^٢ والميينة حساب طريق عن للاستبيان المثوية للنسب الإحصائية المعالجة خلال ومن هناك توجد إذن ، 0.05 الدلالة مستوى في ٢ الحرية درجة كآ^٢ الجدولة ٥.٩٩ عند من أكبر تساوي ٧.٥ وهو كآ^٢ المحسوبة إحصائية دلالة فروق ذات نستنتج أن أغلبية اللاعبين يجدون أهمية الجانب النفسي أثناء المنافسة. النتائج هذه خلال ومن



الشكل رقم (٠١) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (٠١)

السؤال ٠٢: هل التحضير النفسي يساعد على تحقيق نتائج إيجابية ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير الجانب النفسي على النتائج.

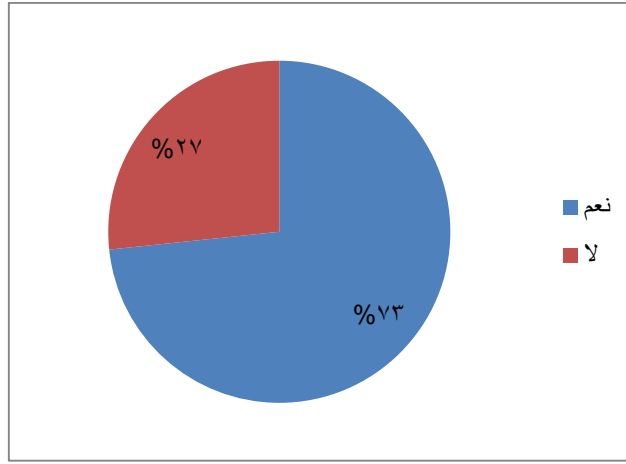
الجدول رقم ٠٢ يمثل : إجابات اللاعبين للسؤال رقم ٠٢ :

الاقتراحات	التكرارات	النسب المئوية	كآ ^٢ المحسوبة	كآ ^٢ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	٢٢	%٧٣.٣٣	6.52	٣.٨٤	٠١	٠.٠٥	دال
لا	٠٨	%٢٦.٦٦					
المجموع	٣٠	١٠٠%					

النتائج ومناقشة التحليل

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، يتضح أن نسبة ٧٣.٣٣% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي يساعد في تحقيق نتائج إيجابية بينما نجد نسبة ٢٦.٦٦% من اللاعبين يرون عكس ذلك ومن خلال المعالجة الإحصائية للنسب المئوية للاستبيان عن طريق حساب كآ والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كآ المحسوبة تساوي ٦.٥٢ وهو أكبر من كآ الجدولة ٣.٨٤ عند درجة الحرية ١ في مستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرون ان التحضير النفسي يساعد على تحقيق نتائج إيجابية.



الشكل رقم (٠٢) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (٠٢)

السؤال ٠٣: هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية الأداء؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين.

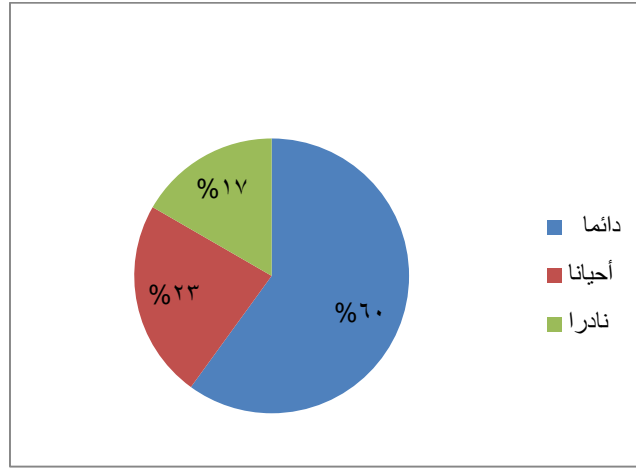
الجدول رقم ٠٣ يمثل: إجابات اللاعبين للسؤال رقم ٠٣:

الاقتراحات	التكرارات	النسب المئوية	كآ المحسوبة	كآ الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
دائما	١٨	٦٠%	٩.٠٨	٥.٩٩	٠.٢	٠.٠٥	دال
أحيانا	٠٧	٢٣.٣٣%					
نادرا	٠٥	١٦.٦٦%					
المجموع	٣٠	١٠٠%					

حليل ومناقشة النتائج:

أثر التحضير النفسي على الأداء و النتائج خلال المنافسة في كرة القدم فئة الأكاير
عطاب براهيم خلول غانية مداني محمد

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول أن نسبة ٦٠% ترى أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية الأداء ، في حين أن نسبة ٢٣.٣٣% ترى بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أحيانا ما يؤثر في الأداء ، وبنسبة أقل تتمثل في ١٦.٦٦% نادرا ما يكون للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أثر في تنمية الأداء .
ومن خلال المعالجة الإحصائية للنسب المئوية للاستبيان عن طريق حساب كاي^٢ والمبين في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كاي^٢ المحسوبة تساوي ٩.٠٨ وهو أكبر من كاي^٢ الجدولة ٥.٩٩ عند درجة الحرية ٢ في مستوى الدلالة 0.05 ، إذن توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
ومن خلال هذه النتائج نستنتج أن أغلبية يرون أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية الأداء.



الشكل رقم (٠٣) يمثل النسبة المئوية للجدول رقم (٠٣)

النتائج المتوصل إليها :

أثبتت هذه وهذا ما يثبت صحة الفرضيات الدراسة أن للتحضير النفسي الجيد أثر على الأداء و النتائج في كرة القدم، لما له من أهمية

كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم.

الاستنتاج العام :

بعد دراسة وتحليل ومناقشة نتائج الاستبيان تبين لنا أن التحضير النفسي عامل مهم للاعب للارتقاء في النواحي المختلفة لتنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين حيث أن التحضير النفسي الجيد يساهم بشكل كبير في رفع مستوى الأداء لدى اللاعبين من خلال النتائج المتحصل عليها من أجوبة اللاعبين للأسئلة المطروحة والخاصة أن للتحضير النفسي الجيد أثر على الأداء و النتائج خلال المنافسة على الأداء الكرة القدم ولذا أهمية التحضير النفسي تكمن مساهمتها في رفع الحالة النفسية للاعبين ومساعدتهم في رفع المعنويات أثناء المنافسة معرفة أساليب التحضير النفسي الناجح المستعمل على اللاعبين تحقيق النتائج الإيجابية و هذا ما تثبته صحة الفرضية الأولى : للتحضير النفسي الجيد دور في رفع مستوى الاداء.

أما فيما يتعلق علاقة النتائج بالتحضير النفسي فالنتائج الإيجابية التي يتحصل عليها الفريق تساهم في رفع المستوى النفسي و المعنوي لدى اللاعبين و منحهم الثقة في النفس للعب من أجل الفريق و تحقيق أهدافه كلها عوامل تساعد في رفع مستوى الأداء و النتائج حيث يتأثر مردود الفريق وفقا للتحضير النفسي على النتائج تأثيرا إيجابيا و هذا ما أثبتته أسئلة الفرضية وهذا ما تثبته صحة الفرضية الثانية والتي جاءت على النحو التالي : يتأثر مردود الفريق وفقا للتحضير النفسي على النتائج تأثيرا إيجابيا.

أما فيما يتعلق بالمدرّب فإن له دور فعال في تشخيص و مراقبة الحالة النفسية للاعبين من اجل التحكم في مختلف الانفعالات السلبية التي يتعرض لها اللاعب خلال المنافسة علما أن الأسئلة أثبتت ذلك هذا ما أكدته صحة الفرضية الثالثة كما هي : يؤثر المدرّب على أداء اللاعبين من خلال التحضير النفسي .

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية و ما تناولناه في الجانب التطبيقي من أسئلة الإستبيان وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها استنتجنا من هذا البحث:

- ١- للتحضير النفسي الجيد أثر في رفع مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
 - ٢- يتأثر مردود الفريق وفقا للإعداد النفسي تأثيرا إيجابيا في تحقيق النتائج.
 - ٣- يؤثر المدرّب على أداء اللاعبين من خلال التحضير النفسي.
- نستنتج أن الفرضية العامة: للبحث قد تحققت والمتمثلة في يؤثر التحضير النفسي الجيد على الأداء و النتائج في كرة القدم.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة، و بعد تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى احد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي و الذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير و ضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية و التغلب على المشاكل النفسية التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين و حالتهم النفسية، ألا و هو الجانب النفسي ، و يعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة ، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات في الأداء و النتائج خلال المنافسات. و حاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين لمعرفة أثر التحضير النفسي

و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي باللاعبين الى التحضير النفسي الجيد خاصة لأهمية المنافسة و على هذا الخصوص حاولنا التطرق بموضوع دراستنا إلى أهمية التحضير النفسي الجيد في كرة القدم بأعلى درجة ممكنة.

ولهذا وجب على كل القائمين من المدربين ومسيرين الاهتمام بالتحضير النفسي وذلك للرفع من مستوى الأداء و النتائج ليكون اللاعب مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم.

و من هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا "أثر التحضير النفسي الجيد على الأداء و النتائج خلال المنافسة في كرة القدم" . ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن التحضير النفسي له اثر كبير على اللاعبين من الناحية النفسية و الفريق من ناحية النتائج.

- ١- قاموس المنجد في اللغة والإعلام، ط3 ، بيروت، لبنان : دار الشروق، 1997، (ص٦)
- ٢- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط 2 ، القاهرة، مصر :دار الفكر العربي ، 1997 ، (ص 195
- ٣- مأمور بن حسن آل سلمان، "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية" ، ط 2 ، بيروت ، لبنان : دار ابن حزم ، 1998 (ص09)
- ٤- فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة .أسس البحث العلمي - مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية - مصر - ط١ - ٢٠٠٢ - ص ١٦٧
- ٥- فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة: نفس المرجع - (ص ١٦٨)
- ٦- فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة: نفس المرجع - (ص١٦٩)
- ٧- رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر - ط١- ٢٠٠٢ - (ص٩١)
- ٨- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - ط٢ - القاهرة مصر ١٩٩٩ ، (ص١٤٣)
- ٩- محمد حسن علاوي- اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي - مرجع سابق- (ص ١٤٤)
- ١٠- عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر ١٩٩٨ (ص ٢٩)
- ١١- عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، (ص ٣٠)
- ١٢- محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: نفس المرجع - (ص١٤٦)

المذكرات :

- 01- هوال خالد، مذكرة لنيل شهادة ليسانس " أثر الصحافة المكتوبة من ظهور العنف في ملاعب كرة القدم، معهد ت.ب.ر الجزائر 2007 ، (ص 6٥).

مواقع الانترنت:

- ٠١ - معجم المعاني الجامع- معجم عربي عربي <http://www.almaany.com>