

## الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة

أ.بزيو سليم وأ.عدنان مقبل عون احمد  
جامعة محمد خيضر، بسكرة جامعة منتوري، قسنطينة

### Résumé:

«L'évaluation exacte des multiples compétitions sportives affirme que la préparation psychologique joue un rôle primordial pour les sportifs Avec la contribution de d'autres aspects, La préparation psychologique est devenue un élément indispensable pour bien préparer les sportifs notamment les compétiteurs et les orienter vers un bon investissement et un bon exploit de leurs potentialités durant la compétition. »

### الملخص:

الإعداد النفسي له دور مهم بالنسبة للرياضيين. وذلك ما أبرزه التقييم الدقيق للمنافسات الرياضية المتعددة حيث أصبح الإعداد النفسي بالإضافة إلى جوانب أخرى جزءا لا يتجزأ من إعداد الرياضيين للاشتراك في المنافسات الرياضية وتوجيههم بصورة تسمح باستخدام كل إمكانياتهم وطاقاتهم واستثمارها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية.

### مقدمة:

يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.<sup>(1)</sup>

وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتتميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخططية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية.<sup>(2)</sup>

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلفون تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية Psychological Skills Training مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية.<sup>(3)</sup>

- أ.يزيو سليم وأ.عدنان مقبل عون احمد: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة  
وتكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية  
التعلم الحركي بشكل عام وفي مراحل اكتساب المهارات الحركية بالإضافة إلى إعداد  
اللاعب للمنافسة الرياضية، كما تظهر أهميتها أيضا في زيادة القدرة على التنبؤ وإتاحة  
الفرصة للأداء في الأحداث المستقبلية، حيث يساهم في الاستعداد للاستجابة في  
المواقف القادمة، كما تساهم المهارات النفسية في تطوير مستوى أداء المهارة. (4)  
كما تؤكد بعض الدراسات على أهمية التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية  
والتي أجراها كل من: "إجستون" Egleston (1936)، "بيري" Perry (1939)، "روين" Rubin  
(1941)، "بيتي" Beatite (1946)، "وترلاند" Waterland (1956)، "كلارك" Clark (1960)،  
"كيلسي" Kelsey (1961)، "سميث هاريسون" Smith of Harrison (1962)، "ويلي" hiley  
(1962)، "ستيل" Steal (1963)، "إيجسترون" Egstron (1994)، كما تعد هذه الدراسات من  
ضمن الدراسات التي تؤيد أن تدريب المهارات النفسية لها تأثير في رفع مستوى الأداء  
(5)، ويتفق كل من "مارتينز" Martens، أونشتال Unestahil (1987) على أن التدريب على  
بعض المهارات النفسية مثل الاسترخاء العضلي والعقلي، والتصور العقلي وغيرها من  
المهارات العقلية والنفسية يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع التدريب على عناصر  
اللياقة البدنية والمهارات الحركية من خلال الإعداد طويل المدى وأن إغفال مثل هذا  
البعد يقلل من فرص الوصول إلى المستويات الرياضية العالية. (6)

#### 1-الإعداد النفسي للاعبين:

1-1 مفهوم الإعداد النفسي: حسب حماد الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من  
شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد إيجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي  
للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات (7). وعرف بسيوني وفاضل الإعداد  
النفسي للمباريات في كرة القدم على أنه "عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك  
المعرفي والجوانب الإدارية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى  
إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتتضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس  
والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة، والثبات الانفعالي، والقدرة على توجيه  
السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة". (8)

— دفاثر مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة

1-2 أهمية الإعداد النفسي للرياضيين: حسب بسيوني وفاضل (1994) إن أهمية الإعداد النفسي تتمثل فيما يلي:

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق. (9)

ويضيف عبد الفتاح وشعلان(1998) أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني .. خاصة بالنسبة للإصابات التي تستغرق وقتا طويلا لعودة اللاعب مرة أخرى لمزاولة النشاط، فبعض اللاعبين لا يتمتعون بصفات إرادية تجعلهم مؤهلين نفسيا لتقبل العلاج والتدريب والالتزام بالبرنامج الموضوع وذلك لئأسهم الشديد وإحساسهم بعدم العودة لممارسة النشاط مرة أخرى. الأمر الذي يبرز أهمية الإعداد النفسي . (10)

1-3 مكونات عملية الإعداد النفسي للرياضيين: أشار بسيوني وفاضل إلى أن مكونات عملية الإعداد النفسي هي:

أولاً: العمليات العقلية العليا(الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير، والانتباه): تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي وذلك عن طريق:

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي/العضلي/الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمسافة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ.
- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة.
- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف التكتيكية الناجحة.

- أ.يزيو سليم وأ.عدنان مقبل عون احمد: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة

- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات الربط الحسي الحركي والانتباه في مواقف محددة.

**ثانيا: الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:** هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرية وشخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث: - القدرة على التنافس والسعي إليه - صلابة الشخصية - القدرات العصبية "الاستعداد للإستثارة" - السمات الإرادية - المظاهر الانفعالية - الحالة المزاجية.

**ثالثا: الحالة النفسية:** وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفاعلية والشدة. وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط في أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسسه أو تدهوره، ويترتب على وجود هذه الحالة ومستواها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا، النجاح أو الفشل في المباريات.<sup>(11)</sup>

**1-4 مبادئ بناء الإعداد النفسي في كرة القدم:** إن نجاح الإعداد النفسي يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة والتي يعتمد عليها المدرب في تخطيطه وقد أجملها بسيوني وفاصل في أربعة مبادئ هي:

**المبدأ الأول- المعرفة عن وعي:** يحدد هذا المبدأ معنى وضرورة الصفات النفسية اللازمة للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والموانع لتحسين وتنمية الأداء، وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي لكرة القدم ومتطلباتها والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب وأهمية تعديلها بما يتناسب مع مخطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه، على أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

**المبدأ الثاني- الفعالية:** يجيب هذا المبدأ عن سؤال محدد وهو ماذا نريد من اللاعبين؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم

— دفاقر مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة

وخصائصهم النفسية وكذلك الرفع من حالتهم النفسية، والفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع واهتمامات اللاعبين، ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية والدوافع الإيجابية العامة والخاصة وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة والإعداد النفسي خاصة،

**المبدأ الثالث- الشمول:** كما هو معروف أن الإعداد النفسي للاعب يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تقدم الأداء، وهو يدخل في إطار الإعداد العام للاعب وليس منفصلا عن الإعداد التكنيكي والبدني للاعبين.

**المبدأ الرابع- التدرج والتكرار:** إن الإعداد النفسي للاعبين لا يمكن أن يعطي ثماره إلا إذا استخدمت الطرق التربوية التي تعتمد على التدرج من السهل إلى الصعب ومن البسيط إلى المركب ومن المعلوم إلى المجهول، وأن تثبيت الأداء واستيعابه يعتمد على التعزيز المستمر عن طريق التكرار الواعي وليس الآلي.<sup>(12)</sup>

**1-5 العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي:** إن فائدة الإعداد أو التدريب النفسي لا تكتمل إلا من خلال الالتزام بالعوامل التي تعمل على تحقيق أهداف هذا الإعداد وينحقق ذلك بواسطة جملة من العوامل والتي أشار إليها كاشف (1991) وهي ما يلي:

- 1- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده في فاعلية وجدوى تلك الأساليب أو التدريبات النفسية الذاتية.
- 2- العلاقة الروحية المتبادلة بين اللاعب والأخصائي النفسي.
- 3- عمر الممارس (ناضج أم ناشئ) وجنسه (ذكر أم أنثى).
- 4- درجة الممارسة المنتظمة للتدريبات النفسية الذاتية.
- 5- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات النفسية، .
- 6- إجراء التدريبات النفسية الهادفة لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في حجرة معتمة الضوء نسبيا وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .
- 7-زيادة تكرار أو أداء التدريبات النفسية الإيحائية عن معدل مرتين في اليوم.<sup>(13)</sup>

- أ.يزيو سليم وأ.عدنان مقل عون احمد: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة

## 2- تدريب المهارات النفسية (التدريب العقلي):

2-1 مفهوم المهارة النفسية (العقلية): يستخدم مصطلح "مهارة Skill" في مجالات الحياة اليومية للدلالة على العديد من المعاني والمفاهيم، ففي علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية Psychological skills training (PST) للإشارة إلى العملية التي يتم في غضون تعليم وتدريب المهارات النفسية (العقلية) في إطار عملية التدريب العقلي Mental training، والذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية (العقلية) للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.<sup>(14)</sup>

## 2-2 تعريف تدريب المهارات النفسية: ونستعرض أهم التعريفات في هذا المجال:

- مورجان (Morgan): إحدى طرق التدريب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك وتعزيز التعلم.
- سنجر (Singer): تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركياً.
- فيدلي (Vedelli): استرجاع الصور عن الأداء السابق وهو نتيجة استرجاع أو إعادة مفاتيح اللعب.
- أونستال (Unestahle): تدريب متتابع طويل المدى للاتجاهات والمهارات العقلية، يتضمن بعدين أساسيين، الوصول إلى المستويات الرياضية العالية وتطوير الصحة العامة.
- والتعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات والتتابع والانتظام في التدريب على المهارات العقلية وينظر إلى بعد هام وهو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة وتطوير الإنسان بشكل عام.<sup>(15)</sup>

2-3 أهمية تدريب المهارات النفسية: إن للمهارات النفسية دور هام في تحقيق الإنجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وإن التدريب على المهارات العقلية لا يحل محل التدريب على المهارات البدنية أو التقنية أو التكتيكية إنما يعززها ويؤكد على أن ما تم إنجازه خلال هذه الأشكال من التدريب سيظهر عملياً في الأداء التنافسي.<sup>(16)</sup>

— دفا تر مخبر المسألة التريوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة وحسب شمعون(1996) أنه تتعدد المهارات النفسية لتشمل مهارات التصور Imagery Skills والاسترخاء Relaxation وتركيز الانتباه Attention Skills، التحكم في الطاقة النفسية Psych energy management مهارات وضع الأهداف Goal Stting Skills، التحكم في الضغط العصبي Management وتصدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى.(17)

كما يقول بدوي(1998) أن التدريب العقلي مهم بالنسبة للاعب ووسيلة هامة للشعور بالثقة بالنفس، والتركيز في الجوانب الإيجابية التي تعمل على توقع أفضل أداء جيد، وتمنع حدوث التصور السلبي الذي يضر بالأداء، مما يسبب في زيادة القلق والتوتر الزائد الذي يقلل فرص النجاح للأداء الصحيح، لذا فإن أهميته تتحدد في النقاط التالية: -رؤية عناصر النجاح- زيادة التحفيز -إتقان المهارات الحركية- التألف- التركيز . (18)

2-6 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين: أشار راتب (2004) إلى أنه يمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج المهارات النفسية فيما يلي: - مهارات التصور

العقلي Image - تنظيم الطاقة النفسية Psychic Energy Management

- مهارة الضغوط النفسية Stress Mnagement.

- مهارات الانتباه Attentionl Skills.

- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف Self-Confidence Goal Setting Skill.

ويتوقع وجود علاقة وثيقة بين تلك المهارات النفسية، وأن التحسن في إحدى المهارات يتبعه تحسن في المهارات النفسية الأخرى(19). وفيما يتعلق بتحديد أنواع المهارات النفسية التي يجب الاهتمام بتدريبها، فقد أوضح سيلر Seiler (1992) أنه يصعب تحديد ذلك نظرا لتباين الآراء وربما اختلافها، بينما يوضح كل من جولد Gould، وتامن Tammen، وميرفي Murphy، وماى May(1989) أن هناك اتفاقا بين الأخصائيين النفسيين الرياضيين Sport Psychologists الذين يتعاملون مع الرياضيين ذوى المستوى الأولمبي يمكن تحديدها فيما يلي :

- أ. بيزو سليم وأ. عدنان مقبل عون احمد: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة  
- وضع الهدف Goal Setting - التدريب الاسترخائي Relaxation training - التنظيم أو  
التحكم في الاستثارة Arousal regulation - التصور العقلي (الذهني) Visualization  
(imagery) - التحدث مع الذات Self-talk.

هذا، وينظر إلى كل مهارة على أنها نوعية خاصة بذاتها، ورغم ذلك يجب  
التعامل مع تلك المهارات بنظرة كاملة. (20)

وقد أشار شمعون وإسماعيل (2001) إلى أن من بين أهم المهارات العقلية  
الأساسية ما يلي: الاسترخاء - التصور العقلي - الانتباه - التحكم في الطاقة النفسية -  
التحكم في التوتر - وضع الأهداف الاسترجاع العقلي - حل المشكلات.

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه  
المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى. (21)

ومن وجهة نظر علاوى (2002) فإن المهارات النفسية التي ينبغي على اللاعب  
الرياضي تعلمها والتدريب عليها في إطار الإعداد النفسي طويل المدى تنحصر في  
المهارات النفسية (العقلية) التالية: مهارات الاسترخاء-مهارات التصور- مهارات  
الانتباه. وهذه المهارات النفسية (العقلية) تترايط وتتفاعل معا وتؤثر كل منها في  
الأخرى وتتأثر بها، وهذا يعني أن التحسن في مهارة معينة من المهارات يؤثر بالتالي  
في تحسين المهارات النفسية الأخرى. (22)

### 3\_ الإعداد المهاري:

يستهدف الإعداد المهاري للاعبين تعليم وتطوير وصقل وإتقان وتثبيت المهارات  
الحركية الرياضية التي يمكن استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى  
الإنجازات الرياضية، ومما لا شك فيه أن الوصول لقمة المستويات الرياضية العالمية  
لا يأتي إلا عن طريق إتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية، فمهما بلغ مستوى  
اللياقة البدنية للفرد الرياضي، ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية فإنه لن يحقق  
النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع  
النشاط التخصصي الذي يمارسه. (23)

— دفاثر مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة

كما يشير علاوى (2002) إلى أن الأعداد المهاري يهدف إلى إكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه ومحاولة إتقانها وتثبيتها واستخدامها بفاعلية في المنافسات الرياضية. (24)

وحسب أبو يوسف (2005) يعتبر الإعداد المهاري جانب من الجوانب الهامة في لعبة كرة القدم ويهدف أساسا إلى إتقان المهارات الأساسية للعبة، حيث أنه بدون إتقان الفرد للمهارات الأساسية بصورة جيدة يكون من الصعب عليه تنفيذ الخطط بصورة فعالة، مما لا يمكن الفرد من الأداء الجيد. (25)

3-1 مفهوم الإعداد المهاري: حسب حماد (2001) يعني الإعداد المهاري كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد. (26)

3-2 مراحل الإعداد المهاري: يشير حماد (2001) إلى أن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية، بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى، ولهذا فقد قسم مراحل الإعداد المهاري إلى ثلاث مراحل وهي:

• **المرحلة الأولى:** مرحلة تعلم المهارات الحركية ويتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

• **المرحلة الثانية:** مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا.

• **المرحلة الثالثة:** تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمدة الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات. (27)

كما يتفق كل من عادل علي (1999)، والحاوي (2004) في أن عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية تمر بمراحل أساسية ثلاثة وهي:

– **مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة:** حيث تتضح أهميتها في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها، كما أنها تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني

- أ.يزيو سليم وأ.عدنان مقبل عون احمد: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للحركة حتى يمكن بذلك ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة.

- **مرحلة اكتساب التوافق الجيد (الكف):** وتتضح أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة في استخدام الوسائل المعينة على التعلم وتحتل المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل وأجزاء، وكذلك إصلاح الأخطاء لها دور هام.

- **مرحلة الثبات والآلية:** وهي تثبيت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المختلفة. (28)(29)

### 3-3 العوامل المؤثرة في الإعداد المهاري:

يشير حماد(2001) إلى أن تطوير الأداء المهاري ووصوله إلى الآلية يرتبط بعد عوامل هي:

3-3-1 **العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب:** لابد أن يندرج اللاعب تحت المعدلات الطبيعية للقياسات الوظيفية والتشريحية لتعلم المهارات الحركية، ولابد أن تكون الوظائف الحيوية بالجسم والقياسات المورفولوجية للاعب تتناسب مع متطلبات الأداء المهاري

3-3-2 **عوامل الصفات البدنية:** لابد من وجود مستوى عالي للصفات البدنية وكذلك تحقيق التوازن بين مستويات الصفات البدنية الضرورية التخصصية لتحقيق تطوير الأداء المهاري، كما أن درجة الاستجابة الايجابية وكذلك الوصول لأفضل تناسق للانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء يسهم في تطوير الأداء المهاري بدرجة كبيرة.

3-3-4 **العوامل النفسية:** من الأهمية العمل على تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارها مع تحقيق أفضل كفاءة مهارية، وكذلك الاستثارة الانفعالية ودرجة الدافعية لها دور في تطوير الأداء المهاري.

3-3-5 **مدى توافر خبرات حركية متنوعة:** يتطور الأداء المهاري بدرجة أسرع إذا ما توافرت قاعدة عريضة من الأداء الحركي المتنوع المتعدد الاتجاهات والمختلف في شدة الأداء. (30)

— دفاثر مخبر المسألة التربوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة

### الخاتمة:

إن البحث العلمي في مجال التربية البدنية والرياضية مازال يحتاج إلى الكثير من الأبحاث العلمية لكي يتم النهوض والارتقاء بمستوى الرياضة في بلادنا وليس هذا البحث إلا واحد من ضمن كثير من المشكلات التي لازالت الرياضة في الجزائر تعاني منها والتي هي سبب في عدم تقدم مستوى الرياضة.

فقد قمنا بعرض شامل للإعداد النفسي وما يعتمد عليه من أسس ومكونات ومبادئ لا بد أن يتعلمها المدرب وكذلك التخطيط لهذا الجانب المهم، وكما تم عرض شامل لتدريب المهارات النفسية وأهميتها وكذلك الأسباب التي مازالت تجعل الكثير من المدربين لا يقومون بالتدريب لهذه المهارات النفسية، وكذلك ما يتعلق بالتخطيط لتدريب هذه المهارات حتى تكون عوناً للمدرب، وتم عرض دور المهارات النفسية في التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية، وقمنا بعرض لثلاثة من المهارات النفسية الهامة بالنسبة للاعب كرة القدم، وتم عرض أهم المهارات الأساسية الخاصة بكرة القدم، وأيضاً تم التطرق للتدريب الرياضي وما يتعلق بالتخطيط السليم وأهم الخصائص للتدريب الرياضي، وقام الباحث أيضاً بالتطرق لجانب الإعداد المهاري وما هي العوامل التي تؤثر في هذا الجانب.

وفي الأخير وليس أخراً يرى الباحث أن يكون هذا البحث مصدر بداية لجميع المدربين والمدرسين لإثراء معلوماتهم بما هو مهم في مجال التدريب على المهارات النفسية في بلادنا، حتى نتمكن من النهوض بالرياضة الجزائرية إلى أعلى المستويات.

- أ.يزيو سليم وأ.عدنان مقبل عون احمد: الإعداد النفسي وظاهرة الأداء التنافسي في الرياضة

### الهوامش والمراجع:

- (1) محمد حسن علاوى، علم التدريب الرياضي، دار المعارف القاهرة 1994، ص71.
- (2) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، التدريب العقلي والتنس، دار الفكر العربي، القاهرة 1996 ط1. ص166.
- (3) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995. ط1. ص 20
- (4) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، التدريب العقلي والتنس، دار الفكر العربي، القاهرة 1996، ط1. ص31.
- (5) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال، التدريب العقلي والتنس، دار الفكر العربي، القاهرة 1996 ص31.
- (6) أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، دار الفكر العربي، القاهرة 1995. ط1. ص 20.
- (7) مفتي حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 2001 ط2. ص 235.
- (8) محمد بسيوني وباسم فاضل 1994، الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة 1994. ط1. ص204.
- (9) محمد بسيوني وباسم فاضل 1994، الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة 1994. ط1. ص206.
- (10) أبو العلاء عبد الفتاح وإبراهيم شعلان، فسيولوجيا التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة 1998. ط2. ص337.
- (11) محمد بسيوني وباسم فاضل، الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة 1994. ط1. ص204-206.
- (12) محمد بسيوني وباسم فاضل، الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار عالم المعرفة، القاهرة 1994. ط1، ص 209-211.
- (13) عزت محمود كاشف، الأعداد النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة 1998. ط2، ص 25.
- (14) محمد حسن علاوى، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة . 2002، ط2. ص192.
- (15) محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2001. ط2، ص30-31.
- (16) مصطفى باهي وسمير جاد، المدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، الدار العالمية للنشر والتوزيع، القاهرة 2004، ط1 ص67.

— دفا تر مخبر المسألة التريوية في الجزائر في ظل التحديات الراهنة

(17) محمد العربي شمعون وعبد النبي الجمال ،التدريب العقلي والتتنس، دار الفكر العربي، القاهرة 1996، ط1، ص166.

(18) عصام بدوي ، الرياضة دواء لكل داء، دار الفكر العربي، القاهرة . 1998، ط1. ص146.

(19) أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة2004، ط2، ص95.

(20) عصام بدوي وأسامة كامل راتب، التدريب الرياضي علم وفن، دار الفكر العربي، القاهرة. 2003، ط1. ص 68-69.

(21) محمد العربي شمعون وماجدة إسماعيل، اللاعب والتدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة2001. ط2، ص95.

(22) محمد حسن علاوى ، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة . 2002، ط2، ص195-196.

(23) عادل علي 1999عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . 1999. ط1، ص 245.

(24) محمد حسن علاوى، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة . 2002، ط2. ص25.

(25) حازم محمد أبو يوسف، أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية2005، ط1، ص49.

(26) مفتي حماد مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ط2. ص. 103.

(27) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة. 2001، ط2 ص 103.

(28) عادل علي 1999عادل عبد البصير علي، التدريب الرياضي المتكامل بين النظرية والتطبيق، مركز الكتاب للنشر، القاهرة . 1999. ط1. ص248-255.

(29) يحيى الحاوي، يحيى السيد إسماعيل الحاوي، الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، المركز العربي للنشر، القاهرة2004. ط2. ص 144.

(30) مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة 2001، ط2. ص 103.