



متاحة على المنصة الجزائرية للمجلات العلمية

ASJP
Algerian Scientific Journal Platform

<https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/626>



أهمية التحضير النفسي والذهني قبل المنافسات الرسمية لدى الرياضيين

The importance of psychological and mental preparation before official competitions among athletes

عبد القادر غيدي (أ)، (*)، حمزة بورنان (ب)، صلاح الدين كيشان (ج)

(أ، ب، ج) جامعة محمد بوضياف، المسيلة، الجزائر .

تاريخ القبول: 2021/07/23

تاريخ المراجعة: 2021/07/03

تاريخ الاستقبال: 2021/05/13

الملخص

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد، فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مهما تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية، وعليه يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية. إن هذا البحث يراد من خلاله تبيان أهمية التحضير النفسي في المجال الرياضي، بحيث قمنا بدراسة الموضوع وأخذنا شريحة مهمة جدا كعينة لدراستنا والتي تتمثل في نخبة هامة من المدربين الذين أجمعوا اغلهم على أهمية الإعداد النفسي للاعبين .

الكلمات المفتاحية

التحضير النفسي؛
القلق قبل المنافسات؛
البرمجة العصبية؛
التحضير قبل المنافسات؛
الإصرار على الفوز.

Abstract

One of the most important goals of sports psychology is that it is concerned with mental health and physical health at the same time. An anxious and hesitant athlete cannot achieve any athletic achievement regardless of whether he is trained or received from training concepts and theories and on this, the role of this science in getting rid of some of these mental illnesses is clearly evident here.

The optimal use of mental health theories, this research aims to show the importance of psychological preparation in the sports field, so we studied the topic and took a very important segment as a sample for our study, which is represented by an important group of coaches who most of them gathered on the importance of psychological preparation for the players and the importance of partnership .

Keywords

psychological preparation;
Anxiety before competition;
Neural programming;
Preparation before competitions;
The insistence to win.

* المؤلف المرسل

البريد الإلكتروني: abdelkader.ghidi@univ-msila.dz (ع ق، غيدي)

1. مقدمة

يعتبر علم النفس من العلوم القديمة والحديثة، كانت بدايات ظهوره ضمن العلوم الفلسفية، فقد كان الإنسان قديماً يسعى إلى فهم الظواهر البشرية والروح الإنسانية، وتلبية لهذه الحاجة الإنسانية سعى الفلاسفة لوضع بعض التصورات اتجاه الوجود الإنساني والمعرفة والعقل، وظهرت من هذه التصورات الكثير من النظريات الفلسفية النفسية كنظرية المعرفة، ونظرية الوجود، والقيم، وفلسفة العقل وغيرها، أما حديثاً ومع التوسع المعرفي في العلوم المختلفة بشكل عام وعلم النفس بشكل خاص فقد ظهرت الحاجة لأن يتفرد علم النفس بكيانه المعرفي والتجريبي المستقل، وقد استقل علم النفس عن العلوم الفلسفية بشكل كامل في النصف الثاني من القرن التاسع عشر على يد العالم الألماني فونت والذي كان أول من أنشأ مختبراً سيكولوجياً يخدم الأبحاث النفسية (خليل، 2006).

ظهرت الكثير من التعريفات الخاصة بعلم النفس وتناول كل منها جانب من الجوانب الإنسانية، فمثلاً عرّف علم النفس على أنه العلم الذي يهتم بدراسة الحالة السوية وغير السوية للعمليات والوظائف العقلية؛ كالذكر والفهم والإدراك، ومن الممكن تعريفه أيضاً بأنه العلم الذي يقوم على دراسة الحياة العقلية والنفسية للإنسان، وكان الإجماع الأكبر للعلماء على التعريف الأصح والأشمل لعلم النفس بأنه العلم الذي يهتم بدراسة السلوك العام للكائن الحي بجميع أشكاله الخارجية الحركية والداخلية العقلية والنفسية، ومن أهم المحاور التي يعمل على البحث بها؛ السلوكيات جميعها التي تصدر عن الإنسان والأنشطة الداخلية والعقلية كعمليات التفكير، بالإضافة إلى الجانب الشعوري والمؤثرات الانفعالية كالأحاساس والحزن والفرح والسعادة والخوف وغيرها. هذا ما أدى بنا إلى طرح الإشكال التالي : هل التحضير النفسي قبل المنافسات أثر على الأداء الرياضي للاعبين أثناء مرحلة المنافسة، و بالتالي تحقيق نتائج بالمباريات و الفوز بالمنافسة ؟

التساؤلات الفرعية

- هل يساهم التحضير النفسي والتحضير المسبق في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية ؟

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

- هل يساهم التحضير النفسي في الرغبة في الفوز لدى اللاعبين أثناء فترة المنافسات ؟

- مدى تأثير التحضير النفسي والمهاري على أداء الرياضي للاعبين قبل مرحلة المنافسة.

- و يهدف هذا البحث إلي التعرف علي العلاقة

الموجودة بين فعالية التحضير النفسي على الأداء

الرياضي لدي لاعبين كرة القدم قبل المنافسات الرسمية .

- يسعى كذلك هذا البحث إلي لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات لأهمية ورعاية والمحافظة علي الجانبين البدني والمهاري بالنسبة للرياضيين .

الفرضية العامة

للتحضير النفسي تأثير علي الأداء الرياضي للاعب كرة القدم أثناء مرحلة المنافسات العامة

الفرضيات الجزئية

- يساهم التحضير النفسي في تطوير الصفات البدنية والمهارية للاعبين .

- يساهم التحضير النفسي في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسة الرياضية.

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

- يساهم التحضير النفسي في التغلب على المنافس وكذا تحقيق الفوز بالمنافسات الرياضية .

الدراسة النظرية

إن فروع علم النفس النظرية وهي العلوم التي تهتم بالتبحر في المعرفة النفسية في كافة ميادين الحياة كل على حدة، بحيث يتم الإحاطة بجميع النظريات النفسية التي تتعلق بميدان معين، وإمكانية تفسير

إن موضوع علم النفس بشكل عام هو الإنسان، من حيث انه كائن حي يقوم بالعديد من الأنشطة التي تتفاعل بشكل واضح مع البيئة التي يعيش بها، فالإنسان يحس ويدرك ويفكر ويلعب ويتعلم ويتعاون ويتنافس ويتحدى وما إلى غير ذلك من السلوك الذي يعبر عن شخصية الفرد في المجتمع.

والرياضي سواء إن كان لاعبا أو مدربا أو مربيا أو ممارسا للرياضة فان له سلوكا خاصا به يطلق عليه السلوك الرياضي الذي يعبر عنه بأداء المهارة الرياضية في كرة القدم أو السلة أو غيرها ويصنف ذلك على انه سلوكا مهاريا أو يعبر عنه بالركض أو الجري في ألعاب الساحة والميدان(العاب القوى) و يصنف ذلك على أنه سلوكاً بدنياً فضلاً عن إمكانية التعبير عن هذا السلوك عقليا ويتمثل ذلك في التخطيط الجيد للمباراة والتصرف الحسن في الملعب كما في الشطرنج والألعاب الأخرى المشابهة التي يكون هناك دورا مهماً للنشاط العقلي في الأداء الرياضي وعلية فإننا نطلق على ذلك العلم الذي يهتم بدراسة السلوك الرياضي بعلم النفس الرياضي. والحقيقة إن الغاية من دراسة السلوك الرياضي تنصب في تحقيق أهداف مهمة للاعب والمدرّب ولعل من بينها هي:

إذ يسهم علم النفس الرياضي في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز افضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية.

إن الرياضة بشكل عام تعتبر فرصة ثمينة لتطوير وتعديل بعض السمات الشخصية عند الرياضي مثل الثقة بالنفس والتعاون واحترام القوانين.

إن من أهم أهداف علم النفس الرياضي انه يهتم بالصحة النفسية مع الصحة البدنية في وقت واحد فالرياضي القلق والمتردد لا يمكن أن يحقق أي إنجاز رياضي مها تدرب أو تلقى من المفاهيم والنظريات التدريبية وعلية يظهر هنا جليا دور هذا العلم في التخلص من بعض هذه الأمراض النفسية عبر الاستخدام الأمثل لنظريات الصحة النفسية (https://mawdoo3.com, 2020).

ظواهر السلوك الإنساني في شتى المراحل، ومن هذه الفروع:

علم النفس الاجتماعي

وهو العلم الذي يهتم بدراسة الفرد في بيئته من خلال تفاعله مع المثيرات الخارجية الاجتماعية المختلفة، بالإضافة إلى البحث في سلوكيات الجماعات والأفراد أثناء تعرضهم للمواقف الاجتماعية المختلفة، ومدى تأثير النهج المجتمعي والحضارة الخاصة في جماعة معينة على سلوك أفرادها، كما يهتم بدراسة أنماط السلوك التفاعلية كاللغة والتواصل والتوجهات والآراء.

إن فروع علم النفس التطبيقية مجموعة العلوم التي تهتم بتطبيق المعرفة النفسية النظرية في مختلف الميادين الحياتية في حياة الفرد العملية، واستخدام هذه المعرفة للوقاية من الاضطرابات العقلية والأمراض النفسية، ووضع الخطط العلاجية المناسبة والفعالة لها، بالإضافة إلى وضع قوانين تهتم بمشكلات وعوائق عملية الإرشاد والتوجيه النفسي والمهني. (وآخرون، 2015).

إن أهداف علم النفس يهدف علم النفس بشكل عام كشأن أغلب العلوم الإنسانية إلى ثلاثة أهداف: وهي الفهم والتنبؤ والضبط، حيث يهدف علم النفس إلى تفسير وفهم السلوك والأسباب التي أدت إلى ظهوره، وبالتالي التمكن من فهم آلية حدوث السلوك، بحيث يساعد الفهم على تقديم التفسيرات العلمية للظواهر السلوكية. ويسعى أيضا علم النفس من خلال المعطيات المبنية على فهم السلوك ومعرفة أسبابه إلى ضبط هذا السلوك والتحكم به، من خلال تحديد المثيرات وارتباطاتها بالاستجابات السلوكية المختلفة، أي معرفة زمن حدوث السلوك، والتحكم ببعض المتغيرات المستقلة المسببة لظاهرة معينة، ومدى تأثيرها في المتغيرات الأخرى.

ويقوم علم النفس بعملية التنبؤ بزمن إمكانية ظهور السلوك وتوقع حدوثه، أي وضع الافتراضات لظهور سلوكيات معينة في حال حدوث بعض المثيرات التي تؤدي بدورها إلى ظهور الاستجابات السلوكية المتوقعة).

موضوع البحث و الذي يهتم بدراسة فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي لدى للرياضيين . و اتبعنا المنهج الوصفي الذي يعتبر بانه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة او موقف معين او مجموعة من الافراد او مجموعة من الاحداث أو الاوضاع (رشوان، 2003).

مجتمع البحث

يقتصر المجتمع الاحصائي في بحوث التربية البدنية و الرياضية و الصحة والترويح في معظم الحالات على الافراد و الذي يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تملك الخصائص او السمات القابلة للملاحظة و القياس و التحليل الإحصائي.و هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها منهجية العينة و قد تكون هذه المجموعة (مدارس-فرق-كتب-تلاميذ-سكان-او اي أحداث أخرى) (الذنيات، 1995). و في دراستنا تمثل المجتمع الأصلي لهذا البحث الأندية الناشطة في ولاية المدية و ولاية المسيلة وميلة،و الذي من خلالها يمكن تحديد عينة البحث.

عينة البحث وكيفية اختيارها

إن العينة هي النموذج الاولي الذي يعتمد عليه الباحث لانجاز العمل الميداني فهي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية ،فهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث .

مجالات البحث

- المجال المكاني: أجري البحث في كل من :
- ملعب شلالة العذاورة بالمدية
- ملعب إتحاد سيدي عيسى بالمسيلة
- ملعب بلدية شلغوم العيد
- ملعب تافراوت البلدي .
- المجال الزمني :انقسم المجال الزمني للدراسة الى

مرحلتين :

- قسم خاص بالجانب النظري و الذي شرعنا في انجازه في فترة امتدت من نهاية فيفري الى منتصف جوان 2020.

حيث إن هناك مشكلة مهمة كثيرا ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى اللاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصا عند الشباب أو في المباريات الرسمية .

إن الدراسة الجيدة التي يقدمها علم النفس الرياضي للميول والرغبات عند الأطفال أو الفتيان ذكورا أم إناثا تساهم بصورة جديه في تنمية الاتجاهات وتطويرها نحو ممارسة الأنشطة الرياضية التي تخدم الفرد والمجتمع على حد سواء.

2. الطريقة والاجراءات

لقد قمنا بالدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى نتمكن 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 طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبية، واتصلنا بالمدربين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التحضير النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في الأداء الرياضي لدى لاعبين في تنمية الجانب النفسي والوجداني للاعبين أثناء وقبل المنافسات الرسمية ، وتم من خلال هذه الدارسة تقديم استمارات إلى المدربين و إجراء مقابلة معهم وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات، والفرق التي قمنا بزيارتها هي: إتحاد شلالة العذاورة بالمدية ،إتحاد سيدي عيسى بالمسيلة ،فريق إتحاد تافراوت بالمدية ، فريق شلغوم العيد .

المنهج المتبع

ان اختيار منهج البحث يعتبر من اهم المراحل في عملية البحث العلمي اذ نجد كيفية جمع البيانات و المعلومات حول الموضوع المدروس و انطلاقا من

يكفي لاختيار الأسئلة التي توجه أو طريق صياغتها، والمقابلة هي عملية اتصال شخصي منظم بين فرد وفرد آخر أو مجموعة أفراد آخرين.

صدق وموضوعية الأداة

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه ، 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 يستخدمه . وللتأكد من صدق و موضوعية 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 المسيلة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

4. النتائج

جدول رقم (02): هل يراعي المدرب الجانب النفسي عند اعتماد أي خطة أثناء التدريب؟

النسبة المئوية	التكرارات	الإقتراحات
100%	20	نعم
00%	00	لا
100%	20	المجموع

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 100 % من المدربين يؤكدون أنه عند اعتمادهم على أي خطة فإنهم يراعون الجانب النفسي و التحضير الذهني للاعبين . ومن خلال ما سبق يتبين أن قيمة كا2 المحسوبة (05) أكبر من قيمة كا2 الجدولة (3.84)، وعليه فإنه توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية 01. إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون أنه عند اعتمادهم على أي خطة فإنهم يراعون الجانب النفسي للاعبين .

جدول رقم (03): هل تقومون ببرمجة اللاعبين عصيبا أثناء المنافسة الرياضية؟

مستوى الدلالة	قيمة كا 2	قيمة كا 2 المحسوبة
0.05	5.99	5.22

- والجانب التطبيقي امتد من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للفرق المعنية و ذلك بتاريخ 2020/05/01 و استرجاعها بتاريخ 2020/06/31

الرقم	الملعب	الولاية
01	-ملعب شلالة العذاورة .	ولاية المدية
02	-ملعب تافراوت البلدي .	ولاية المدية
03	-ملعب اتحاد سيدي عيسى .	ولاية المسيلة
04	-ملعب بلدية شغوم العيد	ولاية ميلة

أدوات جمع البيانات والمعلومات

لكل دراسة او بحث علمي مجموعة من الادوات و الوسائل التي يستخدمها الباحث و يكيّفها للمنهج الذي يستخدمه و يحاول ان يلجا الى الادوات التي توصله الى الحقائق التي يسعى اليها و ليحصل على القدر الكافي من المعلومات و المعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمدنا على الادوات التالية :

الاستبيان

يعرف على انه اداة من ادوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات فيتم جمع هذه البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة الاسئلة و من بين مزايا هذه الطريقة ،الاقتصاد في الوقت و الجهد كما انها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من صدق و ثبات و موضوعية، وكانت استمارة البحث تعتمد على ثلاثة محور التي وزعت على المدربين وكل محور متكون من مجموعة من أسئلة لها علاقة بكل محور وقد تكونت استمارة استبيان من أسئلة مفتوحة و نصف مفتوحة وهي تقيد المجيب أو أعط رأي فيه أم مغلقة فهي التي تقيد بنعم أو لا.

المقابلة

تعتبر المقابلة وسيلة من الوسائل الهامة لجمع البيانات وأكثرها استخداما نظرا لمميزاتها المتعددة ومرورتها ومن مظاهر هذه المرونة عدم تقيدها باستمارة مقننة لذلك فإن المقابلة أداة أكثر صلاحية للكشف عن الجوانب الموضوعات التي لا نعرف عنها ما

- المدربون يجمعون على أن التحضير النفسي يساهم في التحكم الجيد في الأداء أثناء المنافسات الرسمية .
-تأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي والإعداد المعنوي للفريق ودورهما في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء المنافسات.
- وعي المدربين بضرورة التحضير و الإعداد النفسي الذي يساعد على الأداء المهاري من خلال برمجة حصص تدريبية لتنمية هاته الصفات المهارية.
- اعتبار أن التحضير النفسي والتحضير الذهني يرتبط ارتباطا وثيقا بالأداء المهاري الجيد للاعبين أثناء المنافسات الرياضية.

ومنه نستنتج مدى صحة الفرضية الثانية التي تقول:(بأن التحضير النفسي الجيد يساهم في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسات الرياضية.)

تحليل المقابلة

لقد أجرينا عدة مقابلات مع مدربين لهم خبرة مهمة في ميدان التدريب الرياضي ولديهم شهادات معتمدة في التخصص ، من بينهم المدرب حسام ح الذي يعمل في فريق شلغوم العيد وكانت عن طريق وسائل التواصل الإجتماعي ، بحيث طرحنا عليه عدة أسئلة في هذا المجال وخصوصا في أهمية الإعداد النفسي للاعبين قبل و أثناء المنافسات الرسمية .
كانت الإجابة بنعم على كل الأسئلة التي تناولت الموضوع ، و لكن كان رده على سؤال إذا كان النادي لديه مختص في الإعداد النفسي ب لا .
ونحن نعلم أن النوادي ليس لديهم ثقافة ولا دراية بأهمية التخصص . ومن خلال آراء وأجوبة المدربين توصلنا إلى النتائج التالية:
1/ يساهم التحضير النفسي في تطوير الصفات البدنية
2/ يساهم التحضير النفسي في التحكم الجيد في أداء المهارات أثناء المنافسات الرياضية.
3/ يساهم التحضير النفسي في استجابة اللاعب للجانب الخططي أثناء المنافسات الرياضية، وبالتالي الفوز في المنافسات الرسمية .

يتبين لنا من خلال الجدول رقم (03) أن نسبة 80 % من المدربين يؤكدون بأن البرمجة العصبية لها دور في تسهيل الفوز بالمباريات الرسمية . ومن خلال ما سبق يتبين لنا أن قيمة كا2 المحسوبة (5.22) أقل من قيمة كا2 الجدولة (5.99)، وعليه فإنه لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة الحرية 2.
إذن نستنتج أن أغلبية المدربين يؤكدون بأن البرمجة العصبية التي يعتمدون عليها أكثر فعالية للفوز بالنافسات الرسمية.

تحليل النتائج

من خلال عرض النتائج للمحور الأول الذي يخدم لنا الفرضية الأولى والتي صيغت بأن التحضير النفسي يساهم في التغلب على الخصم و الفوز بالمباريات الرسمية ، حيث تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الأول وذلك في الأسئلة (1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9، 10، 11، 12)؛ وكنموذج لذلك هذا ما أكده المدربون من خلال أجوبتهم على السؤال رقم (01) بنسبة (100 %)، فأكدوا أن التحضير النفسي له دور في تنمية الرغبة في الفوز للاعب،ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول نجد مايلي:
-المدربون يجمعون على الأثر الإيجابي للإعداد النفسي للاعبين ودوره الكبير في تهيئة الروح للفوز .

من خلال عرض نتائج المحور الثاني الذي يخدم الفرضية الثانية والتي صيغت على النحو التالي:أن التحضير النفسي يساهم في التحكم الجيد في الأداء المهاري أثناء المنافسات الرياضية.
ولقد تم التحقق منها من خلال تحليل نتائج الاستبيان في المحور الثاني وذلك في الأسئلة: (13،14،15،16،17،18،19،20)، وكنموذج لذلك هذا ما لاحظناه من خلال أجوبة المدربين على السؤال رقم (20) إضافة إلى أجوبتهم على السؤال رقم (19)، التي أكدوا فيها على أنه عند إتقان اللاعب المهارات بشكل جيد أثناء المنافسات فإنه يحقق أفضل النتائج، وهذا بنسبة (100 %)؛ وهذا ما يثبت ما ذكرناه سابقا في هذه الفرضية.
ومن خلال النتائج المحصل عليها من الجداول نجد ما يلي:

الإستنتاج العام**تضارب المصالح**

يعلن المؤلفون أنه ليس لديهم تضارب في المصالح

المراجع

- صبري خليل. (2006). علم النفس الفلسفي من منظور إسلامي معاصر. العراق: دار النشر بغداد.
- أ ب ت خليل رسول، بثينة الحلو، نبيل سعيد وآخرون. (2015). مبادئ الفلسفة وعلم النفس. العراق: بغداد .
- حسن أحمد الشافعي . (1998). تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي و الدولي. الإسكندرية مصر : منشأة المعارف.
- حسين عبد الحميد رشوان. (2003). علم النفس. القاهرة : مصر .
- عمار بوحوشو محمد الذنبيات. (1995). منهجية البحث العلمي. الجزائر : .
- https://mawdoo3.com- (2020). علم النفس الرياضي. بغداد: H22.05/2020/10/22/ .

كيفية الاستشهاد بهذا المقال حسب أسلوب APA

غيدي ع ق، بورنان، ح. كيشان، ص. د. (2021). أهمية التحضير النفسي والذهني قبل المنافسات الرسمية لدى الرياضيين. مجلة الممارسة الرياضية والمجتمع، 4 (2)، 88-88.

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير و الإعداد النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين ، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير النفسي والإعداد البسيكولوجي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

من خلال الدراسة التطبيقية والنتائج المتوصل إليها، أكدنا فعلا أن مدربينا واعون بأهمية الإعداد والتحضير النفسي، ولذلك أعطوه الأهمية الكبيرة. في الحقيقة إن هناك مشكلة مهمة كثيرا ما تواجه الرياضيين وهي اختلاف مستوى لاعب في التدريب عن مستواه في المباراة وهنا يظهر دور الإعداد النفسي الصحيح للرياضي من قبل المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي في البرنامج التدريبي للتخلص من الرهبة التي تصيب اللاعب أمام الجمهور وخصوصا عند الشباب أو في المباريات المصيرية. ومن خلال النتائج المتوصل إليها نجد أن الفرضيات المحددة لهذا البحث قد تحققت.

5. خاتمة

إن علم النفس الرياضي علم يساهم في زيادة مستوى الدافعية نحو تحقيق إنجاز أفضل وذلك من خلال مراعاة حاجات الرياضيين ورغباتهم والتذكير بالمكاسب المهمة والشهرة التي يمكن أن يحصلوا عليها عند تحقيق الإنجازات العالية. إذ يجب على كل الفرق الاهتمام بهذا المجال الواسع و المهم ، وذلك بتعيين مختصين في هذا التخصص في كل النوادي الرياضية و في كافة الأصناف .