

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

# أهمية التحضير النفسي في خفض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية على مستوى أندية كرة القدم لولاية الجزائر العاصمة شرق-أشبال-

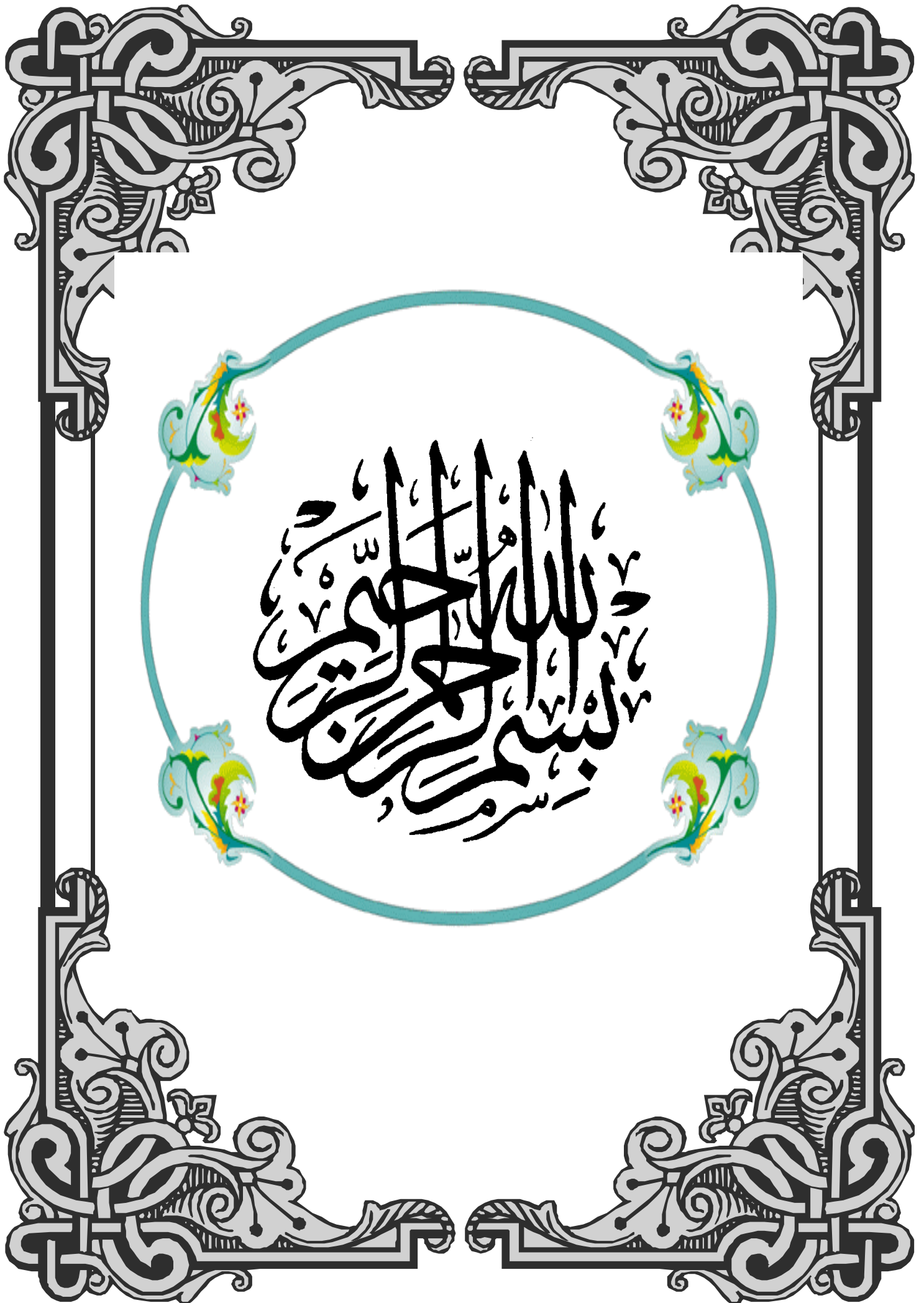
تحت إشراف الاستاذ :

سي طاهر حسين

من إعداد الطالب:

طاو صالح

السنة الجامعية : 2019/2018



## شكر

قالى تعالى : "ربي اوزعني ان اشكر نعمتك علي و على والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين " آية 19 سورة النمل.

ويقول سبحانه "ولئن شكرتم لأزيدنكم " آية 7 سورة ابراهيم.

نشكر المولى عز و جل على فضله و نعمه على أن هداانا إلى الصراط المستقيم وأنعم علينا بنعمة الإسلام وبنعمة العلم ونحمده سبحانه حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على أن أعاننا في اتمام هذا العمل المتواضع.

أتقدم بالشكر الجزيل الى:

الذي أسرى الجميل تفضلا أستاذنا أكرم به من حاذق

من كان ناصحا موجها حتى استقامت أوراقي

الأستاذ المشرف:سي طاهر حسين الدين الذي لم يبخل علي بإرشاداته.

وكما أتقدم بالشكر والتقدير إلى جميع من أعانني في عملي هذا فأرجو اننا وفقنا فيه فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان ومن نفسي.

## فهرس الموضوعات

الصفحة	العنوان
	شكر و عرفان
	اهداء
	فهرس الموضوعات
أب	مقدمة
<b>الفصل التمهيدي :التعريف بالبحث</b>	
4	1-اشكالية
5	2-الفرضيات
5	3-أهمية الدراسة
5	4-أهداف الدراسة
5	5-أسباب اختيار الموضوع
6	6-تحديد المفاهيم و المصطلحات
6	6-1-التحضير النفسي
6	6-2-الاضطرابات النفسية
6	6-3-كرة القدم
7	6-4المنافسة الرياضية
7	6-5 الفئة العمرية
7	7-الدراسات السابقة
<b>الفصل الأول التحضير النفسي</b>	
10	تمهيد
10	1-مفهوم علم النفس الرياضي
11	2-تعريف التحضير النفسي
11	3- عوامل التحضير النفسي
12	4-أهمية التحضير النفسي للمنافسة
12	5-التحضير النفسي للرياضيين

12	1-5- التحضير النفسي طويل المدى
13	5-1-1- المبادئ العامة للتحضير طويل المدى
13	5-1-2- تنمية الصفات الإرادية
14	5-2- التحضير النفسي قصير المدى
15	5-2-1- طرق التحضير النفسي قصير المدى
18	5-3- التحضير النفسي قبل المنافسة
18	5-4- التحضير النفسي للمنافسة
18	5-4-1- ظروف المنافسة المزعم قيامها
19	5-4-2- بيانات على المنافسين
19	5-4-3- هدف و غرض الاشتراك في المنافسة
19	5-4-4- دوافع الاشتراك في المنافسة
19	6- دور التحضير النفسي
21	خلاصة
<b>الفصل الثاني: الاضطرابات النفسية و المنافسة الرياضية</b>	
23	تمهيد
24	1- تعريف القلق
24	2- أنواع القلق
24	3- أعراض القلق
25	4- مكونات القلق
26	5- مفهوم المنافسة
27	6- الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية
27	7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج
27	8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة
28	9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية
29	10- أساليب التعرف لدى الرياضيين
29	11- الحالة النفسية للاعبين
30	13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية
31	الخلاصة

## الفصل الثالث: كرة القدم و المرحلة العمرية

33	تمهيد
34	-كرة القدم:
34	1-تعريف كرة القدم
34	2-كرة القدم في الجزائر
35	3-مدارس كرة القدم
36	4-كرة القدم الحديثة
36	4-1-ملاح كرة القدم الحديثة
36	4-2-متطلبات كرة القدم الحديثة
39	5-المبادئ الأساسية لكرة القدم:
40	6-قوانين كرة القدم
42	7-1-الصفات البدنية
42	7-2-الصفات الفيزيولوجية
43	7-3-الصفات النفسية
44	8-1-تعريف المراهقة
44	8-2-التحديد الزمني للمراهقة
45	8-3-القلق عند المراهق
46	خلاصة

## الفصل الرابع: منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

48	تمهيد
49	1-الدراسة الاستطلاعية
49	2-المنهج المستخدم في البحث

50	3-عينة البحث و كيفية اختيارها
50	4-أدوات الدراسة
51	5-الشروط العلمية لأداة الدراسة
51	6-ضبط المتغيرات
52	7-مجالات الدراسة
52	7-1-المجال المكاني
52	7-2-المجال الزمني
53	8-البرمجيات الإحصائية المستعملة
55	خلاصة
<b>الفصل الخامس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج</b>	
56	المحور الأول: إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للإضطرابات النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم
72	المحور الثاني : للإضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .
85	مناقشة نتائج المحور الأول
86	مناقشة نتائج المحور الثاني
	اقتراحات و فرضيات مستقبلية
	خاتمة
	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الصفحة	فهرس الجداول	رقم الجدول
56	يبين ما اذا كان هناك محضر نفسي في الفريق	01
57	بين أكثر شئى يحافظ على تركيز اللاعب	02

58	يبين دور المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة	03
60	يبين موقف اللاعبين من فقدان التركيز أثناء المباراة	04
61	يبين شعور اللاعبين قبل المنافسة	05
62	يبين شعور اللاعب عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة	06
63	يبين تأثير التحضير النفسي على التقليل من شدة القلق	07
64	يبين رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى	08
65	يبين استطاعة اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي	09
67	يبين الجانب الذي يركز عليه اللاعب خلال التدريبات	10
70	يبين الأسباب الأساسية التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال	11
71	يبين أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين	12
72	يبين أسباب ظهور الخوف و القلق عند اللاعبين	13
74	يبين معرفة التأثير السلبي للقلق على أداء اللاعبين خلال المنافسة	14
75	يبين أوجه تأثير القلق على اللاعبين أثناء المنافسة	15
76	يبين تأثير عدم رضا المدرب على أداء اللاعبين	16
77	يبين تأثير حجم المنافسة و أهميتها في أداء اللاعبين	17
79	يبين الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب.	18

### فهرس التمثيلات البيانية

الصفحة	عنوان التمثيل	رقم التمثيل
56	يبين ما اذا كان هناك محضر نفسي في الفريق	01
57	يبين أكثر شئ يحافظ على تركيز اللاعب	02
59	يبين دور المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة	03
60	يبين موقف اللاعبين من فقدان التركيز أثناء المباراة	04
61	يبين شعور اللاعبين قبل المنافسة	05
62	يبين شعور اللاعب عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة	06



63	يبين تأثير التحضير النفسي على التقليل من شدة القلق	07
65	يبين رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى	08
66	يبين استطاعة اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي	09
67	يبين الجانب الذي يركز عليه اللاعب خلال التدريبات	10
70	يبين الأسباب الأساسية التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال	11
71	يبين أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين	12
73	يبين أسباب ظهور الخوف و القلق عند اللاعبين	13
74	يبين معرفة التأثير السلبي للقلق على أداء اللاعبين خلال المنافسة	14
75	يبين أوجه تأثير القلق على اللاعبين أثناء المنافسة	15
76	يبين تأثير عدم رضا المدرب على أداء اللاعبين	16
78	يبين تأثير حجم المنافسة و أهميتها في أداء اللاعبين	17
79	يبين الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب.	18

مقدمة

لقد أصبحت الرياضة في السنوات الأخيرة قطبا تجلب إليها عددا كبيرا من المنافسين من بين هذه الأنشطة نجد رياضة كرة القدم التي تعد من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة و في الجزائر بصفة خاصة و اكتسبت شعبية و جمهورا كبيرا مقارنة بالرياضات الأخرى، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق و أصوليات اللعب، و إلى جانبها يتميز التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني و التكتيكي و النفسي و أن هذا الأخير الذي أصبح من الضروري اعتباره عملية هامة في إعداد لاعبي كرة القدم و واحد من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذا النوع من الرياضة.

إن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المنافسات الرياضية عملية بالغة الأهمية فالمنافسات الرياضية الهامة و البطولات الرياضية أظهرت بوضوح الأهمية البالغة و الدور الذي يقوم به التحضير النفسي بالنسبة لرياضيين و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعدادات الأخرى (البدنية، التكتيكية، التقنية) جزء لا يتجزأ لعملية تدريب الرياضيين لخوض المنافسات .

و يرى الدكتور محمد حنفي مختار: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.<sup>1</sup>

و يضيف الدكتور ناهد روسن سكر: أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، و المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب و التدريب، كما يرى هذا الأخير ان الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب.<sup>2</sup>

و تتميز كرة القدم بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما و ضروريا لكل نشاط رياضي، و تقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي و من أهم هذه الضغوط القلق و الخوف و الارتباك، لذا و جب علينا الاهتمام بالبرامج التحضيرية و الإرشادية، و على الأخص اللاعبين و المدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة و مواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1998، ص64.

<sup>2</sup> - ناهد رسن سكر ، علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، الأردن ، بدون طبعة ، 200، ص285.

انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم تحضيرهم نفسيا لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي

و في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول أهمية التحضير النفسي في خفض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم

فقمنا بتقسيم هذا البحث إلى:

1-الجانب التمهيدي:استعرضنا فيه أهمية البحث و الإشكالية و كيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات،بالإضافة إلى أهداف البحث ثم وضعنا دراستان سابقتان و حددنا المفاهيم و المصطلحات المتعلقة بالبحث و تتماشى مع الإحاطة ببعض صعوبات البحث.

2-الجانب النظري:و قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول :

-الفصل الأول:التحضير النفسي.

-الفصل الثاني: الاضطرابات النفسية و المنافسة الرياضية

-الفصل الثالث : كرة القدم وخصائص المراحل العمرية

3-الجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين:

-الفصل الأول:الطرق منهجية البحث العلمي و الإجراءات الميدانية

-الفصل الثاني :عرض و تحليل و مناقشة نتائج الدراسة

# الفصل التمهيدي

## 1- إشكالية :

إن التطور الرياضي الحاصل في العالم جعل الحكومات تولي اهتماما بالتحضير النفسي الخاص باللاعب إذ أصبحت حتمية تحضير اللاعب نفسيا في جميع الميادين الرياضية و في جميع الأطوار و هذا ما نلاحظه في الفرق الرياضية الكبيرة التي أصبحت تستقدم أخصائيين نفسانيين للقيام بهذا الدور مقابل مبالغ كبيرة .

إن عقب كل منافسة رياضية نجد الكلام على أسباب الهزيمة أو الفوز في أغلب تصريحاتهم على الجانب البدني لكن هذه التصريحات لا تهتم بالجانب النفسي و دوره الإيجابي أو السلبي في تحديد نتيجة المباراة، و الاعتقاد السائد هو أن التحضير البدني وحده كفيل بالوصول إلى نتائج مرضية جعلنا نتساءل ما إذا كان للتحضير النفسي دور إيجابي يقف على قدم المساواة مع التحضير البدني خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم و قد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين و طرق التدريب و التكوين سواء يتعلق الأمر بالفنيين و اللاعبين، و ظهرت بحوث تهتم باللاعبين و عوامل مؤثرة على أدائهم فنيا و بدنيا و نفسيا و التي تتعكس على المنافسات.

إن التحضير النفسي يلعب دورا ي تطوير العمليات النفسية للاعبين و لهذا أصبح مطلب أساسي لا يقل على الإعداد البدني، المهاري الخططي و التحضير النفسي يمر بمراحل عديدة من حياة اللاعب حسب المراحل السنية له خصوصا مرحلة المراهقة التي تعتبر حساسة جدا في حياة الرياضي حيث يمتاز بخصائص أساسية مرتبطة بالضغوط الجسمية و الأحاسيس التي تؤثر على سير السلوك للرياضي، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، و من 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 و منافساتها مليئة بالإثارة و الانفعالات التي تؤدي إلى اضطراب اللاعبين و هذا ما جعلنا نخوض في غمار هذا الموضوع و المتمثل في "أهمية التحضير النفسي في خفض بعض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" و من هنا نطرح التساؤل التالي:

✓ إلى أي مدى يعتبر غياب التحضير النفسي عامل معيق للحد من الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية و كذلك لنجاح العمل و الأداء على مستوى أندية كرة القدم .

**-التساؤلات الفرعية :**

✓ هل إهمال التحضير النفسي في أندية كرة القدم هو العامل المسبب للاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ؟

✓ هل الاضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم ؟

**2-الفرضية العامة :**

✓ غياب التحضير النفسي عامل من العوامل من العوامل المعيقة للحد من الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية و كذلك لنجاح العمل و الأداء على مستوى أندية كرة القدم .

**-الفرضيات الجزئية :**

✓ إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للاضطرابات النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

✓ الاضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

**3-أهمية الدراسة:**

إن الموضوع المقترح في بحثنا له أهمية كبيرة إذ أنه يدرس جانبيين نفسي و رياضي، و هذا ما يجعله ملفتا للإنتباه و المتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي فهو الذي يقترن بالنشاط الرياضي فيعتبر الإهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر عوامل النشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها فينشاطه، لذا حصرنا الاضطرابات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين و أردنا بذلك معرفة أهمية التحضير النفسي في خفضها .

**4-أهداف الدراسة:**

-إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام

-التعرف على التحضير النفسي و أهميته في خفض الاضطرابات لدى لاعبي كرة القدم

- معرفة مدى تأثير الاضطرابات النفسية على مستوى أداء اللاعبين و أهمية التحضير النفسي في خفضها

## 5-أسباب اختيار الموضوع :

-مهما كان تحضير اللاعب البدني و المهاري و الخططي إلا أن التحضير النفسي يلعب دورا مهم في تنمية قدرات اللاعب

-الخوض في ميدان علم النفس الرياضي الواسع و الخصب الذي سبقنا إليه المجتمع الغربي

-إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين

-الميول و الرغبة في إنجاز مثل هذه المواضيع

## 6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

### 6-1-التحضير النفسي:

لغة : النفسي هو التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة و محددة نحو التكوين النفسي للرياضيين<sup>2</sup>

اصطلاحا : هو عملية إرشاد و توجيه اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي تعترضهم طوال ممارستهم فترة الرياضة و التصدي لها،كذلك بناء الدافعية الرياضية و تطور السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بقدراتهم بمستوى قدراتهم و إمكانياتهم<sup>1</sup>

### 6-2-الاضطرابات النفسية:

-لغة : مأخوذة من القلق و هي كلمة تدل على الإنزعاج

-اصطلاحا : حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر،وهي حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر

<sup>2</sup>المرجع نفسه، ص 112.-

<sup>1</sup>محمد حسن علاوي : علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص96



### 6-3- كرة القدم football :

-لغة : هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم.

-اصطلاحا :كرة القدم هي رياضة تمارس من طرف جميع الناس كما شار إليها،رومي جميل "كرة القدم هي رياضة جماعية يبتكف معها كل أصناف المجتمع<sup>4</sup>.

### 6-4-المنافسة الرياضية :

لغة :مصدر نافس , أي بذل كل الجهود لتحقيق التفوق

اصطلاحا : المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم .

### 6-5- الفئة العمرية ( المراهقة) :

أ-لغويا : كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج

ب-اصطلاحا : المراهقة هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 12و18 سنة تقريبا تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا ، فتستوجب عليه إذن أن يبذل صورته على نفسه

### 7-الدراسات السابقة :

تكمن أهمية الدراسات السابقة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في التوجيه أو في التخطيط أو ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث.

و بالرغم من هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ،باعتبارها أحد العوامل المعنية و المساعدة لحل هذه المشكلة إلى أننا لم نعثر على دراسات مشابهة إلى القليل في الجزائر و التي تناولت موضوع دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ،إلى أن هذا لا يمنعنا من التطرق إلى الدراسات المشابهة التي لها علاقة بدراستنا و من بين هذه الدراسات:

<sup>4</sup>-رومي جميل " كرة القدم " دار النقائض ،ط1،بيروت ، لبنان ، 1986، ص

7-1- مدكرة لنيل شهادة الليسانس بعنوان: (أهمية الإعداد القصير المدى و علاقته بنتائج أداء الرياضي )

جهة إعداد الدراسة : الطالب: عبد السلام مقبل الريمي تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محمد أكلي معد

التربية البدنية و الرياضية ،سيدي عبد الله،جامعة الجزائر الموسم الدراسي 2005/2004

أهداف الدراسة :-مدى العلاقة بين التحضير النفسي و النتائج الرياضية

-مدى مقدرة المدرب بالقيام بالإعداد النفسي للرياضي

-بيان أهمية التحضير النفسي قصير المدى في تحضير الرياضيين

-و كانت الأداة المستعملة في بحثهم هي استمارة استبيان ،موجهة للاعبين أما عينة الاستبيان فكانت عشوائية.

نتائج الدراسة :

-أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في التحصيل على النتائج الرياضية سواء سلبية أو إيجابية

-عدم وجود الأخصائي النفسي يقع على كاهله كل شيء

-أن هناك علاقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات الأخرى (التقني البدني التكتيكي )

7-2-مدكرة لنيل شهادة الليسانس بعنوان : (انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك

العدواني أثناء المنافسات الرياضية )

جهة إعداد الدراسة :من إعداد الطالب :محمد عدنان خلوفي ، بقسم التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر

2004/2003 .

هدف الدراسة : الوقوف على آراء اللاعبين و المدربين بخصوص ظاهرة العنف لدى لاعبين كرة القدم

و نظرا لمتطلبات موضوع البحث فقد تطلب إجراء المنهج الوصفي التحليلي و دعم ذلك بمعطيات إحصائية،حيث

اعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة للبحث،و تتكون استمارة الاستبيان الموجهة لاعبين الأكبر من اختبار قبلي

يقاس بها العدوان الرياضي ، و ضمة عينة البحث 80 لاعب من صنف أكابر.

نتائج الدراسة :

بعد تحليل نتائج استمارة الاستبيان ،تبين أن هناك نقص و ضعف في جانب الإعداد النفسي ، أو الحالة النفسية

للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية و المتمثلة في سمة الحاجة إلى الإنجاز الرياضي و الثقة في النفس و التصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات و كذلك الضعف في ضبط سمة ضبط النفس لديهم في عدم تحكمهم في انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف لعدم تنفيذهم لتعليمات المدرب و احترامه و مشاورته و ضعف هذه العلاقة بينهم ، كل ذلك أدى إلى ظهور سلوكيات و أخلاق غير مرغوب فيها تتعكس في شكل سلوك عدائيو عنف مع اللاعبين أثناء المنافسة و التدريب.

# الجانب النظري

# الفصل الأول:

## التحضير النفسي

## تمهيد

التحضير النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي و الوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات و المنافسات، العالمية و القارية و الأولمبية فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من أنه عملية تربية تحت نطاق المنافسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات و بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية فالتحضير النفسي عمل دائم و متواصل بشكل مراحل تكوينية على فترات زمنية معينة فهو يسعى على خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الرياضية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي.<sup>1</sup>

فهو جانب له كثير من الأهمية و الإلمام بجميع جوانبه ليس باليسير فسنحاول التطرق إلى مفهوم و دور التحضير النفسي مع إبراز الطرق المناسبة لتحقيقه.

### 1- مفهوم علم النفس الرياضي :

يحاول علم النفس الرياضي تفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي، و قياس هذا السلوك و هذه الخبرة بقدر الإمكان و المحاولة للإفادة من العارف و المعلومات المكتسبة من الجانب العلمي و التطبيقي .  
فكان علم النفس الرياضي يبحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما، يبحث في الخصائص للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة وجود المشاكل العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية .

يمكن تعريف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة و نقصد بالسلوك كل ما يصدر من الإنسان من أفعال و أقوال أو حركات ظاهرة هذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان حيث يمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها و تعني "الخبرة" الظواهر النفسية التي تصبح وقائع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد و التي تنتمي إلى عالمه الخاص و لا يدركها إلا صاحبها و عليه فإن علم النفس الرياضي يعني دراسة

<sup>1</sup> - مجلة الإتحاد العربي للألعاب الأولمبية ، الأمانة العامة ، الدورة الثانية للتنظيم و الإدارة ، دون طبعة، المملكة المغربية 26 أكتوبر-06 نوفمبر

الأسس للأداء الحركي و تأثير الرياضة وفق العوامل البيئية و الشخصية على سلوك الفرد.<sup>1</sup>

## 2- تعريف التحضير النفسي :

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين و بعض الخاصيات للشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد و المناسب للرياضة في شروط التدريب أو المنافسة فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية و معينة و محددة و موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.<sup>2</sup>

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي "هو خلق الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز على الاقتناعات الحقيقية و المعارف السمات و القيم الخلفية الحميدة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي و التربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في درتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما.<sup>3</sup>

## 3- عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة و التي تتضمن ثلاثة أقسام :

-المكونة النوروبولوجية " neubiologique " و تؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة و التعلم.

-المكونة النفسية العقلية " psychique " و هذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية و تحفيز للموضوع إذا التخطيط لإرادتها بالفوز.

-المكونة الاجتماعية " sociologique " و هذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد بالجماعة و هذه الوجهة الأخيرة

<sup>1</sup>- حمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمان درويش "الإعداد النفسي " موكز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ، مصر، 1998، ص 15

<sup>2</sup>- نفس المرجع ، ص34.

<sup>3</sup> - لوصيف رابح الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية ، مطبوعات جامعية ، المعهد الوطني للتكوين العالي علوم التكنولوجيا الرياضية قسنطينة

تأخذ الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية.<sup>1</sup>

#### 4- أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يحققون تحضيراً بسلوكيات قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلى أن المشكل يختلف بطبيعة الحال يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة و يمكن أن نلخص التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج و قدرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة

- الأخذ بعين الاعتبار لبعض الخصائص الجو العام قبل و بعد المنافسة " سلوك المتفرجين ، الصحافة الحكام،....."

التحضير النفسي لكل منافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً و كذلك يخلق الدافعية و الانسجام و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.<sup>2</sup>

#### 5- التحضير النفسي للرياضيين :

##### 5-1- التحضير النفسي طويل المدى :

من خلا التجارب و الخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم و التدريب البدني و المهاري الذين يسرون وفق مخططات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي و يكون التحضير الرياضي طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

و هذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص45

<sup>2</sup>- زرار مجيد كامل ، كامل طه لويس "علم النفس الرياضة"، جامعة بغداد كلية الرياضة، ط1، بغداد، العراق، 1980، ص249-250.



كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها و ملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة .
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة و تفوق .
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال على الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي الاقتناع بطريقة التدريب الصحيحة و الثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة و الأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه
- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة و تجاوز الصعوبات<sup>1</sup>

#### 5-1-1-المبادئ العامة للتحضير طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة و المنافس.
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه.
- عدم تحميل الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- مراعاة المدرب للفروق الفردية<sup>2</sup>.

#### 5-1-2-تنمية الصفات الإرادية :

يرى علماء النفس الرياضي أن تنمية الصفات الرياضية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية ،كما يقرون أن الشواهد و الخبرات المتعددة قد

<sup>1</sup>- حنفي محمود مختار الأسس العلمية في التدريب "دار الفكر العربي، ط1 مصر، القاهرة، 1999، ص325.

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص147.

أثبتت أن هناك نقص ملحوظ في عملية تنمية و تطوير الصفات الإرادية للرياضيين .

ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى أساسا على عدم اهتمام المدربين و الإداريين بمحاولة تنمية السمات الإدارية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح وسائل تنمية هذه السمات .

ومن خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الفردية والخلقية لدى الرياضيين بل يحرصون كل اهتماماتهم على تنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية .

ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير من المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا و مهاريا و في رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الخلقية والإرادية .

وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي "سابقا "روديك، بوفي، فيدروف وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية "كونان، ميالر، هيج" والكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلقية وطرق تنميتها و تطويرها كعامل من العوامل الهامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل بالوصول إلى بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.<sup>1</sup>

## 5-2- التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل إشراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة و إعداد و توجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه و طاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية و يبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا ما يعني معرفة التاريخ و المكان و المنافس أما المهام التي يجب الإجابة عنها في المدى القصير هي:

- يجب تعويد الرياضيين على "المحيط، الجمهور، المناخ.....".

- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.

- جمع المعلومات حول الخصم.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص192.

- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.

- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله و عدم العودة بخيانة نفسية.

- في المساء المحدد للمنافسة يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في وقت معين و ليس أي حالة عادية أخرى

- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر و في الحالة يجب على الرياضي أن يستيقظ ساعتان أو ثلاث قبل المنافسة.

- الوصول على مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم و التأخير.<sup>1</sup>

### 5-2-1- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق و الوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد و لضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد و الكفاح و يجب علينا أن نضع محل أنه لا توجد طرق و وسائل ثانية للاستعمال

وفي كل الأحوال و تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد و من ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل إشراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج إلى النتائج المرجوة في انتقال إلى انتقال نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة

#### أ- الأبعاد أو الشحن:

ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن

- طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة

طريقة الشحن: يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة و كل ما يرتبط بها و يستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجبه و انتباه لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص186.

و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز "حوافز مادية" و الخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة و التي تؤثر على المستقبل المادي.

#### ب-تنظيم التعود:

يجب على المدرب استخدام أهم الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسة.

#### ج-الاهتمام بعملية التهيئة :

الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلة للارتخاء والمرونة اللازمة و تحضير مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة النواحي النفسية للفرد وإكسابه للاشتراك في المنافسة.

#### د-استخدام التدليك الرياضي :

في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات و تحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة و يساهم في إبعاد القلق و التوتر.

#### هـ-التأثير النفسي لبعض العقاقير و الأطعمة :

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي و إكسابه الثقة بالنفس و القدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة و في الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.<sup>1</sup>

يرى مفتي إبراهيم حماد أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة أعصاب اللاعبين و الالعبات وهو ما يتطلب البروتين و باقي عناصر الغذاء،و إلا فإن أنواع التدريب لا تأتي بثمارها بل تفشل<sup>1</sup>

<sup>1</sup>-حمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص172.

<sup>1</sup>-مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي" دار الفكر العربي، ط2، 2001، ص73.

و-عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد:

ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى النتائج السلبية و على سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما يرتبط ذلك بظهور الأرق الأمر الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة .

ي-التعاون مع الطبيب الرياضي :

إن عملية التحير المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل المدربين و الطبيب الرياضي و ينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص و علاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي .

ر-الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :

يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد و ما يرتبط بها من آثار نفسية إلى أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية و حدوث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه و علاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين<sup>2</sup>

ع-الأثر التوجيهي للمدرب:

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه و الإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب و توجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النرفزة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم و من ناحية أخرى إذا أبدى المدرب التحمس للمنافسة و يظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك و لذا يجب على المدرب.

على تشجيع و بث روح الحماس و الميل إلى الكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستشارة دوافع و ميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد و الكفاح الشريف<sup>1</sup> .

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص107.

### 5-3- التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضير نفسي قبل أي اللقاء مهما يكون مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال و في كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات و الأخطاء المأخوذة أثناء اللقاء الفارط بعين الاعتبار و ذلك في التحضير للقاء القادم و ذلك حسب الخصم و تشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية و نهاية التدريبات عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع و السؤال الذي يطرح نفسه :

-هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدريون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص و ذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة ،الخصم "

هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير و هو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا و أن هناك لقاءات لا يجب تحضير جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى لو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية الدراسة وعلى المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار بتحضير فريقه و يحاول استعمالها في اللحظات الضرورية و إن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منضمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة و ذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا و هذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ،بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين "التحدث على أهمية المنافسة ،الهدف من المنافسة مستوى الخصم"بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية الثقة الموضوعية فيهم مع ترك فرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات.<sup>2</sup>

### 5-4- التحضير النفسي للمنافسة :

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل مدرب و الأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب

التالية:

<sup>2</sup> -التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ،المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة ،دالي براهيم ،1997،ص9-10

#### 5-4-1- ظروف المنافسة المزمع قيامها:

وتشمل:

-طبيعة المنافسة "أولمبية، قارية، عادية "

-وقت إجراء المنافسة بالتحديد

-مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة المنافسة و تصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني أرغب في هذا المكان و سيكون أدائي مميزا

#### 5-4-2- بيانات على المنافسين:

تشمل أعمارهم و مستواهم الفني،إنجازاتهم المحلية و العالمية ،أفضل الرياضيين و خصائصهم ،قياساتهم الجسمية،جوانب الضعف فيهم إذا يجب على المدرب هنا القيام بتقدير مستوى المنافسين و قدراتهم و خبراتهم

#### 5-4-3- هدف و غرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى و الإصرار على ذلك يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي ،ضرورة البعد في التفكير في مواقف الفشل التي يكون قد تعرض لها سابقا

#### 5-4-4- دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الإيجابي في إعلاء شأنه و شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته و باقي زملاءه في النادي أو المجتمع.<sup>1</sup>

#### 6- دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق و تنمية و تطوير السمات التي تتركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي و النفسي للأفراد الرياضيين و التوجيه الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة

<sup>1</sup>-اسماعيل مقران : "مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية "مذكرة ليسانس ،جامعة الجزائرندالي براهم 1997

على حلها حلا سليما فهو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني و المهاري و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني و التكتيكي جزء لا يتجزأ من تعلم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.<sup>1</sup>

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تحضير الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تنمية القدرات التالية:

-الطموح للتحسين الذاتي للنشاط

-التكوين و الإرادة لتطوير القدرات النفسية

-تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة

-اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لاسيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستو تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشتت منها الأداء الجيد و المناسب لأنشطة في شروط المنافسات و التدريب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup>-مجلة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية، مرجع سابق، ص162.

<sup>2</sup>-التحضير النفسي للرياضي: مرجع سابق ص18



**خلاصة :**

من خلال من تقدم في هذا الفصل نلاحظ أن التحضير النفسي للرياضي يتميز بفترات و مراحل حسب الحالة النفسية للرياضي و حالة المنافسة فهناك تحضير نفسي طويل المدى و تحضير قصير المدى ، و من جهة أخرى يحتاج هذا العمل إلى معرفة واسعة و متمكنة في الميدان النفسي و تنظيم علاقاته مع الرياضي حسب متطلبات الجانب التقني و البدني الموافق للإمكانيات الذهنية و العوامل الخاصة بالمحيط .

فالأكد أن التحضير النفسي هو عمل جماعي يحتاج إلى تنسيق بين أخصائين في الميدان العملي و الميدان النظري من أجل الرقي بمستوى الرياضي .

# الفصل الثاني:

الأضرار النفسية

والمنافسة الرياضية

## تمهيد:

تتميز الرياضة بطابعها التنافسي حيث تعتبر المنافسة الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، وتقام المنافسات قصد تحديد الفائزين أو ترتيبهم ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بالضغوط النفسية الكبيرة للاعبين أثناء مزاولتهم للنشاط الرياضي ومن أهم هذه الضغوط القلق والخوف والارتباك، لذا وجب علينا الاهتمام بالبرامج التوجيهية والإرشادية، وعلى الأخص اللاعبين والمدربين نظرا لتعرضهم للعديد من الضغوط النفسية الشديدة ومواقف الاستثارة العالية التي ترتبط بالتدريب أو المنافسات والتي قد تؤدي في الحالات الشديدة إلى انسحابهم من المنافسة بل وتدميرهم نفسيا ويحدث ذلك فقط في حالة عدم توجيههم وإرشادهم لكيفية مواجهة تلك الضغوط مما يجعلهم يستجيبون بشكل سلبي.

### 1- تعريف القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق، إذ تتوعد تفسيراتهم كما تبينت أرائهم حول الوسائل التي يستخدمها للتخلص منه، وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم اتفقوا على أن القلق نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.<sup>(1)</sup>

يرى الدكتور فاروق السيد عثمان: " يقول إن فهم موضوع القلق يجعلنا نضع تصورا شاملا بحيث تكون الرؤية أوسع حتى نستطيع أن نفهمه، فالقلق ليس مصطلحا بسيطا منفردا بذاته، بل يمكن أن نتصوره بخريطة معرفية".<sup>(2)</sup>

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب: " إن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي، يتميز بخوف منتشر وبشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، أو يمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر".<sup>(3)</sup> ومن هنا نستنتج أن القلق هو ناتج عن الخوف من المستقبل ويختلف تأثيره باختلاف الاستعدادات النفسية لكل فرد.

### 2- أنواع القلق:

يقسم العالم النفساني فرويد القلق إلى نوعين هما:

القلق الموضوعي والقلق العصابي ويضيف إلى ذلك بعض العلماء القلق الذاتي العادي.

#### 2-1- القلق الموضوعي:

يرى فرويد: " أن القلق الموضوعي هو رد فعل لقلق خارجي معروف أي الخطر في هذا النوع من القلق يكمن في العالم الخارجي، وكما يمكن تسميته بالقلق العادي أو الحقيقي".<sup>(4)</sup>

#### 2-2- القلق العصابي:

وهو اعقد أنواع القلق، حيث أن سببه داخلي غير معروف ويسميه بعض البسيكولوجيين بالقلق اللاشعوري المكبوت، ويعرفه فرويد: "بأنه خوف غامض غير مفهوم لا يستطيع الفرد أن يشعر به أو يعرفه، إذ انه رد فعل غريزي داخلي، أي أن مصدر القلق العصابي يكون داخل الفرد في الجانب الغريزي في الشخصية".<sup>(5)</sup> ويقسمه إلى ثلاثة أنواع:

- القلق الهائم الطليق.

- قلق المخاوف الشاذة.

<sup>1</sup> - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعرفة، ط8، الاسكندرية، مصر، 1994، ص(281).

<sup>2</sup> - كاستانيدا، ماك كاندريس وآخرون: مقياس القلق للأطفال، مكتبة الأنجو مصرية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1987، ص(05).

<sup>3</sup> - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(282).

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، مصر، 1992، ص(278).

<sup>5</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، نفس المرجع، ص(287).

- قلق الهستيريا .

### 2-3- القلق الذاتي العادي:

وفيه يكون القلق داخلياً، كخوف الفرد من تأنيب الضمير إذا أخطأ واعتزم الخطأ.<sup>(1)</sup>

### 3- أعراض القلق:

هناك نوعين من الأعراض نفسية وجسمانية.

### 3-1- الأعراض النفسية:

هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه، مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.<sup>(2)</sup>

### 3-2- الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:

تظهر الأعراض الجسمانية في تصيب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات، النشاط الحركي الزائد، الدوار، الغثيان والقيء وزيادة عدد مرات الإخراج، فقدان الشهية، وعسر الهضم، جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر، الأزمات العصبية مثل: مص وقصم الأصابع، تقطيب الجبهة وضرب الرأس وعض الشفاه، وكذلك الاضطرابات الجنسية.<sup>(3)</sup>

### 4- مكونات القلق:

#### 4-1- مكونات انفعالية:

تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف، الفزع، التوتر، الانزعاج، والهلع الذاتي.

#### 4-2 - مكون معرفي:

يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه، التركيز، التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير .

#### 4-3- مكون فيزيولوجي:

يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي المستقبل، مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق، ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية، كما وضحا الباحثون إلا انه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية.<sup>(4)</sup>

<sup>1</sup> - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(391).

<sup>2</sup> - محمد عبد الرحمان حمودة: الطفولة والمراهقة (المشكلات النفسية والعلاج)، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1991، ص(263).

<sup>3</sup> - محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، مرجع سابق، ص(386).

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

### 5- مفهوم المنافسة:

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.<sup>(1)</sup>

### 6- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية:

#### 6-1- الخصائص السيكولوجية العامة:

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار هذه القدرات على قوة دوافعه.

كما تتميز المنافسات الرياضية بكثرة وشدة وتنوع الانفعالات فهناك انفعالات تسبق الاشتراك في المنافسة، ترتبط بالنتيجة التي تحققت في المنافسة، وتقام المنافسات الرياضية في ظل قواعد وقوانين محددة تنظم سلوك اللاعبين والمدربين والإداريين والمشاهدين وذلك من أجل ضمان المقارنة العادلة بين كل مستوى أداء رياضي ومستوى آخر. وتتميز المنافسات الرياضية عن كل مواقف الحياة بحضور مشاهدين ومتابعين للسلوك الحركي وهؤلاء المشاهدين حتى إذا كانوا مؤازرين و مشجعين فان وجودهم يؤثر بالسلب أو بالإيجاب على أداء اللاعبين. تتميز المنافسات الرياضية عن كثير من مواقف الحياة بارتباطها بالفوز أو الهزيمة ومن ثم النجاح و الفشل ونادرا ما يكون في تاريخ حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالثناء والتشجيع والمدح مثل الفوز والنجاح. ومن أهم خصائص المنافسات الرياضية أنها بمثابة اختبارات للفرد وللمربي الرياضي أيضا يتعرفون من خلالها عن نتيجة جهودهم ومثابرتهم وما استطاعوا أن يحققوه من التدريب.

#### 6-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية:

تعتبر المنافسات الرياضية حتى في بعض حالات الهزيمة مجالا للإشباع النفسي حيث يستطيع الفرد من خلالها إظهار قدراته والإحساس بتميزه عن قدرات الآخرين سواء كانوا مشاهدين أو زملاء أو منافسين. تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على سلوكه الشخصي والاجتماعي في الحياة.

تساهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من نتيجة. إن تعود الرياضي على احترام قواعد وقوانين التنافس يقوده إلى احترام القوانين التي تنظم المجتمع الذي يعيش فيه.

تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم حضور مشاهدين ومشجعين تأثيرا ايجابيا أو سلبيا على الأداء الرياضي. تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذه بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من الاضطرابات الشخصية.<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص(211).

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(280).

### 6-3- الخصائص السيكولوجية السلبية:

بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية إلا أن هناك خصائص سلبية تميز المنافسات الرياضية نذكر منها:

تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب وهو اتجاه عدائي دون مبررات منطقية وهو حالة يتغلب عليها الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباط وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل للعدوان.

قد تؤدي المنافسات الغير تربوية إلى استخدام الرياضي لأساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل: تعاطي الحبوب أو العقاقير المنشطة، وفي ابسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعب بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.

تتم المنافسات غير الموجهة تربويا وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابات نفسية.

غالبا ما تؤدي حدة التنافس الغير واعى إلى التطرف في الأحمال البدنية أثناء التدريب وفي المنافسات أيضا، مما يشكل تهديد صحة اللاعبين البدنية والنفسية.

يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيرا سلبيا بالغا في حياة الرياضي نظرا لارتباط التنافس في هذه الحالة وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.<sup>(1)</sup>

### 7- تأثير المنافسة الرياضية على النتائج:

لا يتوقف اثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز، الهزيمة، بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الرياضي المختلفة المعرفية، البدنية، المهارية.

ولقد تناولت العديد من دراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر ( ماير ) إن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية هي:

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي.

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة.

- عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

إن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف غير التنافسي، ومن خلال زيادة الدافعية إن الأفراد سوف يبذلون جهد اكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال، وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي

<sup>1</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(213-214).

8- أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيراً سيكولوجياً قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، يمكن القول إن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة فيما يلي:

تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.

خلق حيوية وخاصة العوامل التي تساعد على الفوز.

دعم اللاعبين كي تكون الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة للفريق الخصم.

الأخذ بعين الاعتبار لبعض العوامل الخاصة بالجو قبل وأثناء المنافسة.

التحضير السيكولوجي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية، فالمدرّب يستعمل هذا التحضير

السيكولوجي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك بخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على النتائج المرضية.<sup>(1)</sup>

9- تعريف القلق في المنافسة الرياضية:

يعرف القلق في التنافس الرياضي على أنه: "حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر".

والقلق من خلال هذا التعريف: "هو حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي إلى إنتاج المادى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر".<sup>(2)</sup>

ويختلف القلق عن الاستثارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من التنشيط، حالة انفعالية غير سارة، لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال، واتجاه الانفعال في القلق السلبي لأنه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة.<sup>(3)</sup>

ويعرف القلق كذلك على أنه: "استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي، أو المتوقع للجهود المبذولة، من أجل إرضاء الحاجات، وما يتصل بها من دوافع وحوافز فإذا لم يحسن الحال فإن

القلق يستحكم وهو حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف والهم، وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصورة معممة وغامضة، وهذا يكون القلق شعوراً معمماً فيه خشية وعدم رضا وضيق".<sup>(4)</sup>

والقلق هو: "انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الخطر، وهو خبرة انفعالية غير سارة يدركها الفرد كاشيئاً ينبعث من داخله".

<sup>1</sup> - محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية، دار النهضة العربية، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1965، ص(65).

<sup>2</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص(243).

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية ( مفاهيم، تطبيقات)، مرجع سابق، ص(157).

<sup>4</sup> - أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1990، ص(112).



وفي المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بالقلق سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية، وما يرتبط بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وقد تكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وكذلك علاقاته مع الآخرين.<sup>(1)</sup>

### 10- أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين:

من بين أهم السلوكيات التي يستطيع المدرب أن يعرف بها درجة القلق عند الرياضي نذكر منها:

- 1- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشرا لارتفاع درجة القلق.
- 2- يمكن أن يكون ميل الرياضي لادعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية.
- 3- أداء الرياضي في المواقف الحرجة والحاسمة مثل تنفيذ المخالفات وضربات الجزاء.
- 4- كثرة الأخطاء المرتكبة من اللاعبين أثناء المنافسة.

### 12- الحالة النفسية للاعبين:<sup>(2)</sup>

1-12- قبل المباراة: من أهم الأعراض النفسية لحالة الاستعداد للمباراة مايلي:

- 1- استئثار معتدلة بسيطة تسهم في القدرة على سرعة تعبئة قوى اللاعب وطاقاته.
- 2- حالة انفعالية ايجابية سارة كالفرح للاشتراك في المباراة.
- 3- تركيز الانتباه في المباراة وانتظار بدئها بفارغ الصبر.
- 4- ارتفاع درجة القوة لعمليات الإدراك والتذكر للواجبات التي ينبغي على اللاعب القيام بها.
- 5- تصور الفرد لما سيجري في المباراة من مواقف، وتصور استجابات المنافسين أيضا.

12-2- أثناء المباراة: ومن بين أهم الصعوبات النفسية التي تواجه اللاعبين هي التوتر النفسي العالي في بداية المباريات، والذي تكون امتدادا لحالة ما قبل البداية سواء كانت ايجابية أو سلبية، فقد أظهرت نتائج الدراسات أن أكثر لاعبي الفرق توترا في بداية المباراة يكون أدائهم محددا للغاية، أما الصعوبة الثانية التي قد تكون سببا في رفع درجة التوتر وتغير حالة اللاعبين النفسية هي ديناميكية تسجيل الأهداف في المباراة.

12-3- بعد المباراة: بعد انتهاء المباراة تبقى آثارها النفسية المركبة والمعقدة فترة طويلة يجتازها اللاعبون وهي تختلف من لاعبي فريق لآخر. كما يتأثر اللاعبون بنتيجة المباراة إلى درجة كبيرة، فإذا حققوا النجاح التدريب مع استعداده لتقبل الزيادة في حمل التدريب و هذه الاستجابات الايجابية ترفع من مستوى الفعالية للاعب، ويملاه الإحساس بالرضا وينتظر المباريات القادمة.

أما في حالة الهزيمة فانه من الطبيعي أن ينعكس ذلك على شخصية اللاعبين وانفعالاتهم التي تتصف في ذلك بطابع الحزن والإحباط وفقدان الثقة بالنفس والتقدير غير الموضوعي للذات.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط3، القاهرة، مصر، 2002، ص(379-402).

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: الإعداد النفسي في كرة اليد، مرجع سابق، ص(82-84-94).

### 13- الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسات الرياضية:

تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الرياضي لأقصى قدراته وعملياته العقلية والبدنية لمحاولة تقديم أفضل مستوى ممكن.

وتكمن أهم الأساليب الإرشادية لعلاج قلق المنافسة فيما يلي:

- تنمية المهارات النفسية.
  - التدريب على التصور العقلي.
  - وضع الأهداف للرياضي ومحاولة الوصول إليه عن طريق المثابرة.
  - التذكير بالقيم الدينية التي يحتاجها الرياضي، وخاصة قبل المنافسة لتوفير الأمن النفسي للاعب.
  - الإرشاد الجماعي، والذي يقوم على مناقشة اللاعبين في المشكلات المرتبطة بقلق المنافسة الرياضية.
  - أسلوب التحصين المنظم ويتم ذلك بتقديم المثيرات التي تسبب القلق في شكل مدرج القلق، ثم تعريض الشخص لمواقف المنافسة المتعددة بصورة تدريجية حتى يضعف القلق الناتج عن المنافسة الرياضية.
  - محاضرات تتعلق بتنمية عادات تصور عقلي جيدة والابتعاد عن المنبهات وضرورة حصول الجسم على الراحة ليلة المنافسة، والعمل على تخفيف رهبة المنافسة.
- كما يعد من أهم طرق العلاج النفسي المعاصر وأكثرها شيوعاً، لاستناده على الأدلة العلمية، وفعاليتة في علاج الاضطرابات الانفعالية والسلوكية، وهو يساعد بعض الأفراد الذين يعانون من اضطرابات السلوك مثل: القلق، الاكتئاب، الإدمان.<sup>(1)</sup>

<sup>1</sup> - عمرون بدران: مدرس علم النفس الرياضي، جامعة المنصورة، [www.Hayatnafs.com/mna3at\\_fi\\_alfnafs/sport.com/petion](http://www.Hayatnafs.com/mna3at_fi_alfnafs/sport.com/petion)

## خلاصة:

نستنتج أن القلق من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية ومردود اللاعب، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية، نفسية، وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للقلق وكيفية معالجتها.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن القلق عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على الرياضي، فعلى المدرب أن يقوم بدوره ببعث الثقة في قدرات اللاعبين وتنمية الجانب النفسي لديهم، لكي يستطيع الفريق تحقيق نتائج ايجابية في المباراة، والتخفيف من الضغوط النفسية في حالة الخسارة، وهذا ما يجعل أداء الرياضي لا يتأثر بقلق المنافسة الرياضية.

# الفصل الثالث:

حركة القدم

و المرحلة العمرية

### 1- إشكالية :

إن التطور الرياضي الحاصل في العالم جعل الحكومات تولي اهتماما بالتحضير النفسي الخاص باللاعب إذ أصبحت حتمية تحضير اللاعب نفسيا في جميع الميادين الرياضية و في جميع الأطوار و هذا ما نلاحظه في الفرق الرياضية الكبيرة التي أصبحت تستقدم أخصائيين نفسانيين للقيام بهذا الدور مقابل مبالغ كبيرة .

إن عقب كل منافسة رياضية نجد الكلام على أسباب الهزيمة أو الفوز في أغلب تصريحاتهم على الجانب البدني لكن هذه التصريحات لا تهتم بالجانب النفسي و دوره الإيجابي أو السلبي في تحديد نتيجة المباراة، و الاعتقاد السائد هو أن التحضير البدني وحده كفيل بالوصول إلى نتائج مرضية جعلنا نتساءل ما إذا كان للتحضير النفسي دور إيجابي يقف على قدم المساواة مع التحضير البدني خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم و قد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين و طرق التدريب و التكوين سواء يتعلق الأمر بالفنيين و اللاعبين، و ظهرت بحوث تهتم باللاعبين و عوامل مؤثرة على أدائهم فنيا و بدنيا و نفسيا و التي تنعكس على المنافسات.

إن التحضير النفسي يلعب دورا ي تطوير العمليات النفسية للاعبين و لهذا أصبح مطلب أساسي لا يقل على الإعداد البدني، المهاري الخططي و التحضير النفسي يمر بمراحل عديدة من حياة اللاعب حسب المراحل السنية له خصوصا مرحلة المراهقة التي تعتبر حساسة جدا في حياة الرياضي حيث يمتاز بخصائص أساسية مرتبطة بالضغوط الجسمية و الأحاسيس التي تؤثر على سير السلوك للرياضي، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، و من 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 و منافساتها مليئة بالإثارة و الانفعالات التي تؤدي إلى اضطراب اللاعبين و هذا ما جعلنا نخوض في غمار هذا الموضوع و المتمثل في "أهمية التحضير النفسي في خفض بعض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم" و من هنا نطرح التساؤل التالي:

✓ إلى أي مدى يعتبر غياب التحضير النفسي عامل معيق للحد من الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية و كذلك لنجاح العمل و الأداء على مستوى أندية كرة القدم .

-التساؤلات الفرعية :

✓ هل إهمال التحضير النفسي في أندية كرة القدم هو العامل المسبب للاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى اللاعبين ؟

✓ هل الاضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم ؟

2-الفرضية العامة :

✓ غياب التحضير النفسي عامل من العوامل من العوامل المعيقة للحد من الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية و كذلك لنجاح العمل و الأداء على مستوى أندية كرة القدم .

-الفرضيات الجزئية :

✓ إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للاضطرابات النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

✓ الاضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

3-أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا له أهمية كبيرة إذ أنه يدرس جانبيين نفسي و رياضي، و هذا ما يجعله ملفتا للإنتباه و المتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس، أما الجانب الرياضي فهو الذي يقترن بالنشاط الرياضي فيعتبر الإهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر عوامل النشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها فينشاطه، لذا حصرنا الاضطرابات في ظاهرة القلق لما لها من أثر على مستوى أداء اللاعبين و أردنا بذلك معرفة أهمية التحضير النفسي في خفضها .

4-أهداف الدراسة:

-إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام

-التعرف على التحضير النفسي و أهميته في خفض الاضطرابات لدى لاعبي كرة القدم

- معرفة مدى تأثير الاضطرابات النفسية على مستوى أداء اللاعبين و أهمية التحضير النفسي في خفضها

### 5-أسباب اختيار الموضوع :

-مهما كان تحضير اللاعب البدني و المهاري و الخططي إلا أن التحضير النفسي يلعب دورا مهم في تنمية قدرات اللاعب

-الخوض في ميدان علم النفس الرياضي الواسع و الخصب الذي سبقنا إليه المجتمع الغربي

-إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين

-الميول و الرغبة في إنجاز مثل هذه المواضيع

### 6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

#### 6-1-التحضير النفسي:

لغة : النفسي هو التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة و محددة نحو التكوين النفسي للرياضيين<sup>2</sup>

اصطلاحا : هو عملية إرشاد و توجيه اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي تعترضهم طوال ممارستهم فترة الرياضة و التصدي لها،كذلك بناء الدافعية الرياضية و تطور السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بقدراتهم بمستوى قدراتهم و إمكانياتهم<sup>1</sup>

#### 6-2-الاضطرابات النفسية:

-لغة : مأخوذة من القلق و هي كلمة تدل على الإنزعاج

-اصطلاحا : حالة انفعالية غير سارة مقترنة بالاستثارة الناتجة عن الخوف أو توقع الخطر،وهي حالة الاستثارة التي يستعد بها الفرد للدفاع عن نفسه والمحافظة عليها ويقصد بحالة الاستثارة ذلك التنشيط الفيزيولوجي والنفسي الذي يؤدي الى انتاج مالدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية كامنة تبعث في داخله للدفاع عن ذاته المهددة أو المتوقعة للخطر

<sup>2</sup>المرجع نفسه، ص 112.-

<sup>1</sup>محمد حسن علاوي : علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص96

**6-3- كرة القدم football :**

-لغة : هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم.

-اصطلاحا :كرة القدم هي رياضة تمارس من طرف جميع الناس كما شار إليها،رومي جميل "كرة القدم هي رياضة جماعية يبتكف معها كل أصناف المجتمع<sup>4</sup>.

**6-4-المنافسة الرياضية :**

لغة :مصدر نافس , أي بدل كل الجهود لتحقيق التفوق

اصطلاحا : المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من اجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم .

**6-5- الفئة العمرية ( المراهقة) :**

أ-لغويا : كلمة المراهقة مشتقة من الفعل راهق بمعنى لحق أو دنى فهي تفيد الاقتراب والدنو من الحلم فالمراهقة بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج

ب-اصطلاحا : المراهقة هي ممر أو عبور من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد فخلال بعض السنوات بين 12و18 سنة تقريبا تخضع المراهقة إلى تطور سريع جسديا ، فتستوجب عليه إذن أن يبذل صورته على نفسه

**7-الدراسات السابقة :**

تكمن أهمية الدراسات السابقة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في التوجيه أو في التخطيط أو ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث.

و بالرغم من هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ،باعتبارها أحد العوامل المعنية و المساعدة لحل هذه المشكلة إلى أننا لم نعثر على دراسات مشابهة إلى القليل في الجزائر و التي تناولت موضوع دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ،إلى أن هذا لا يمنعنا من التطرق إلى الدراسات المشابهة التي لها علاقة بدراستنا و من بين هذه الدراسات:

<sup>4</sup>-رومي جميل " كرة القدم " دار النقائض ،ط1،بيروت ، لبنان ، 1986، ص



7-1- مذكرة لنيل شهادة الليسانس بعنوان: (أهمية الإعداد القصير المدى و علاقته بنتائج أداء الرياضي )

جهة إعداد الدراسة : الطالب: عبد السلام مقبل الريمي تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محمد أكلي معد

التربية البدنية و الرياضية ،سيدي عبد الله،جامعة الجزائر الموسم الدراسي 2005/2004

أهداف الدراسة :-مدى العلاقة بين التحضير النفسي و النتائج الرياضية

-مدى مقدرة المدرب بالقيام بالإعداد النفسي للرياضي

-بيان أهمية التحضير النفسي قصير المدى في تحضير الرياضيين

-و كانت الأداة المستعملة في بحثهم هي استمارة استبيان ،موجهة للاعبين أما عينة الاستبيان فكانت عشوائية.

نتائج الدراسة :

-أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في التحصيل على النتائج الرياضية سواء سلبية أو إيجابية

-عدم وجود الأخصائي النفسي يقع على كاهله كل شيء

-أن هناك علاقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات الأخرى (التقني البدني التكتيكي )

7-2- مذكرة لنيل شهادة الليسانس بعنوان : (انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك

العدواني أثناء المنافسات الرياضية )

جهة إعداد الدراسة :من إعداد الطالب :محمد عدنان خلوفي ، بقسم التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر

2004/2003 .

هدف الدراسة : الوقوف على آراء اللاعبين و المدربين بخصوص ظاهرة العنف لدى لاعبين كرة القدم

و نظرا لمتطلبات موضوع البحث فقد تطلب إجراء المنهج الوصفي التحليلي و دعم ذلك بمعطيات إحصائية،حيث

اعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة للبحث،و تتكون استمارة الاستبيان الموجهة لاعبين الأكابر من اختبار قبلي

يقاس بها العدوان الرياضي ، و ضمة عينة البحث 80 لاعب من صنف أكابر.

نتائج الدراسة :

بعد تحليل نتائج استمارة الاستبيان ،تبين أن هناك نقص و ضعف في جانب الإعداد النفسي ، أو الحالة النفسية

## الفصل التمهيدي

---

للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية و المتمثلة في سمة الحاجة إلى الإنجاز الرياضي و الثقة في النفس و التصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات و كذلك الضعف في ضبط سمة ضبط النفس لديهم في عدم تحكمهم في انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف لعدم تنفيذهم لتعليمات المدرب و احترامه و مشاورته و ضعف هذه العلاقة بينهم ، كل ذلك أدى إلى ظهور سلوكيات و أخلاق غير مرغوب فيها تتعكس في شكل سلوك عدائيو عنف مع اللاعبين أثناء المنافسة و التدريب.

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع:

منهجية البحث

و الإجراءات الميدانية

**تمهيد :**

نظرا للتطور الحاصل و المستمر و الاهتمام بمجال التحضير النفسي للرياضي خلال السنوات الأخيرة و الذي لم يكن وليد الصدفة بل سبه اهتمامات العلماء و الباحثين للمواضيع النفسية و العلمية المتعلقة بها.

و لما كان البحث في موضوع ما يتطلب القيام بدراسة مدققة و شاملة إذا كان قابلا للقياس و جب اعتماد تلك الدراسات على تطبيق التحليل البيولوجرافي و يكون بجمع النتائج المحصل عليها و تصنيفها لما يتمشى مع خطوات البحث و كذلك الجانب التطبيقي العلمي الذي يتم من خلاله جمع النتائج المحصل عليها من الاستبيانات و المقابلات ثم عرضها بواسطة القوانين الإحصائية لتشكيلها في مخططات بيانية مئوية أو نسبية في محاولة لاستنباط الاستنتاجات و وضع حلول لإشكالية البحث و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

**1- الدراسة الاستطلاعية :**

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل المشروع في الدراسة الميدانية و تمت عبر مرحلتين :

- 1- ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كان بإطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب و المجالات و الرسائل العلمية و كان من أجل توسيع قاعدتنا معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث.
- 2- قمنا بزيارة إلى الفرق و تحاورنا مع المدربين و اللاعبين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع و أهميته ، و لمسنا وجود بعض المشاكل في مردود الفرق بالرغم من وجود أرصدة هامة من اللاعبين المتميزين و كذا المدربين الأكفاء..

قمنا خلالها الإطلاع ميدانيا على الفرق الرياضية لكرة القدم التي تنشط في قسم ما بين الرباطات لولاية الجزائر العاصمة-أقليم باش جراح- .

و تناولنا في الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على تقرير الحقائق و التفسير و التحليل العلمي لها و من أجل تحليل نتائج الاستبيان و المقابلة اعتمدنا على الطرق الإحصائية .

**2-المنهج المستخدم في البحث:**

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصال بالعلمية يجد نفسه مطالبا بخطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، و لذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره " طريقة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية"

و هو كذلك دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.<sup>2</sup>

و كذلك يركز المنهج على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد يهدف إلى رصد ظاهرة أو موضوع بهدف فهم مضمونها أو مضمونه . أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية.

<sup>2</sup>-حسين عبد الحميد رشوان "في مناهج العلوم طمؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ، مصر ، 2003،ص66.

بشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة ذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية و بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.<sup>1</sup>

### 3- عينة البحث و كيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستنبان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو "العينة هي جزء من المجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجموعة المجتمع على أن تكون ممثلة بمجتمع البحث.<sup>1</sup>

و في بحثنا شملت جزء من مجتمع الدراسة يشكل فريق كرة قدم ولائي لولاية الجزائر العاصمة-صنف "أشبال" و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتغيير النتائج و تتكون من 80 لاعب.

اسم الفريق	عدد اللاعبين
فريق حي الجبل	20
فريق بن بولعيد	20
فريق ديور العافية	20
فريق الاهلي الرياضي بوروبة	20

### 4- أدوات الدراسة :

#### 4-1- الدراسة النظرية:

من خلال إشكالية بحثنا و دراستها و التي بعنوان "أهمية التحضير النفسي في خفض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم "

<sup>1</sup> -حمد عبيدات أبو صار ، عقلي مبصنين ك"منهجية البحث العلمي القواد و المراحل و التطبيقات " ، دار وائل للنشر ، عمان الأردن 1999  
46ص.

<sup>1</sup> -محمد حس علاوي أسامة كامل راتب " البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص2019

قمنا بالاعتماد في تحديد المفاهيم الأساسية على مجموعة من المراحل و المصادر من الكتب التي لها صلة بدراستنا و بعض المذكرات العلمية و المجالات .

وكانت الدراسات النظرية موزعة على ثلاثة فصول و هي :

الفصل الأول :التحضير النفسي و تناولنا فيه (مفهوم علم النفس الرياضي ،تعريف التحضير النفسي ،عوامل التحضير النفسي ،أهمية التحضير النفسي للمنافسة ، التحضير النفسي للرياضيين ) .

الفصل الثاني :الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية وتناولنا فيه(تعريف القلق،أنواع القلق،أعراض القلق،مكونات القلق،مفهوم المنافسة،الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية،تأثير المنافسة الرياضية على النتائج،أهمية التحضير السيكولوجي للمنافسة،تعريف القلق في المنافسة الرياضية،الحالة النفسية للاعبين)

الفصل الثالث:كرة القدم والمرحلة العمرية و تناولنا فيه (تعريف كرة القدم،كرة القدم في الجزائر ،مدارس كرة القدم كرة القدم الحديثة،المبادئ الأساسية لكرة القدم ،قوانين كرة القدم،تعريف المراهقة،أطوار المراهق،القلق عند المراهق ) .

#### 4-2- الدراسة التطبيقية:

##### الاستبيان :

هو أداة يستخدمها باحثو البحوث التربوية على نطاق واسع للحصول على حقائق و تجميع البيانات عن الظروف و الأساليب القائمة بالفعل بالإضافة إلى استخدامه في البحوث التي تقيس الاتجاهات و الآراء و الخبرات السابقة و ربطها بالسلوك الحالي من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج سبق إعداده و تقنيه يقوم المجيب يملأه بنفسه و يسلم أو يرسل هذا النموذج لعينة كبيرة نسبيا من أفراد مجتمع البحث و ذلك لأن العينة يجب أن تكون ممثلة بجميع فئات المجتمع المراد دراسته.<sup>1</sup>

##### خصائص الاستبيان :

<sup>1</sup>-فاطمة عوض صابر ،ميرفت علي خفاجة " أسس و مبادئ البحث العلمي " مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني ،ط1،الإسكندرية ،مصر ،2002 ص116.



تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب ،إلى أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية و هي:

-تحديد الهدف من الاستبيان

-تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان

-وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال

-وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان

و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة و الملاحظات التي تثري البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة .

و في موضوع بحثنا بعدما تم دراستهم من الجانب النظري و كذلك وضع فرضيات البحث و أهدافه قمنا بتصميم الاستبيان استنادا إلى توجيهات و إرشاد عدد من الأساتذة و الباحثين و المختصين في ميدان الرياضة و حاولنا أن تكون شاملة إلى جميع ما جاء في الجزء النظري و حرصنا عند صياغة الأسئلة على ما يلي:

-صياغة الأسئلة بطريقة سهلة و واضحة

-ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها

-وضع العدد الكافي من الخيارات باحتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجب عليها أفراد العينة بنعم أو لا و أسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقضي منه إحداها و أسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

و يحتوي الاستبيان على حسب عينة الدراسة من 18 سؤال مبني على أساس محاور حددناها من خلال موضوع بحثنا و هذه المحاور هي :

-المحور الأول : إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للإضطرابات النفسية للاعبين خلال

المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

-المحور الثاني: للإضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية

لدى أندية كرة القدم .

## 5- الشروط العلمية لأداة الدراسة :

### أ-الصدق:

يقصد بصدق أداة الدراسة, شمول الإستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية و وضوح أسئلتها من ناحية ثانية, بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها و قد تم التأكد من خلال الصدق الظاهري و البنائي .

### ب-الثبات :

يقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذ أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف باستعمال معامل الثبات (ألفكرونباخ) .

## 6-ضبط متغيرات الدراسة :

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع .

### أ-المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره .<sup>1</sup>

تحديد المتغير المستقل "التحضير النفسي "

ب- المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتأثر قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .<sup>2</sup>

- تحديد المتغير التابع : "الاضطرابات النفسية خلال المنافسة"

## 7-مجالات الدراسة:

### أ-المجال المكاني:

تم إجراء البحث و الدراسة على لاعبي فرق ولاية الجزائر العاصمة شرق المتمثلة في :

-فريق حي الجبل jshd

- فريق بن بولعيد nrbb

- فريق ديور العافية nrda

- فريق الاهلي الرياضي بوروية ahli

<sup>1</sup> -ناصر ثابت "أضواء على الدراسة الميدانية" الكويت مكتبة الفلاح ،ط1984،1،ص58

<sup>2</sup> -محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب "البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس " دار الفكر العربي ، القاهرة ،1999،ص219

**ب- المجال الزمني:**

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف و ذلك في 26-10-2018 بعد ذلك تمت دراستنا على مجالين زمنين هما :الجانب النظري و الجانب التطبيقي :

-مجال خاص بالجانب النظري :قد امتدت الدراسة من أواخر شهر أكتوبر 2018 إلى غاية فيفري 2019

-مجال خاص بالجانب التطبيقي :فقد امتدت من فيفري 2019 إلى غاية ماي 2019

**ج-المجال البشري :**

أجريت الدراسة الميدانية على عينة قوامها 80 لاعب

**8-البرمجيات الإحصائية المستعملة :**

إن الأساليب الإحصائية التي تستخدم في البحث متنوعة بين إحصاء وصفي واستدلالي و يتم اختيار هذه الطرق حسب البحث و منه تم الإعتماد على الطرق الإحصائية التالية :

-النسبة المئوية : و يعبر عنها ب:

$$ن \text{ ————— } \% 100$$

$$س \text{ ————— } \%ع$$

$$ع \% = \frac{س \times \%100}{ن}$$

حيث أن ع: نسبة الإجابات المعبر عنها

ن:عدد العينة المدروسة

س:عدد الإجابة المعبر عنها

**اختبار بارصون ( كا<sup>2</sup>):**

و يصلح هذا الاختبار عندما تكون البيانات المتاحة وصفية أو بعضها وصفي و بعضها كمي،و هناك عدة استخدامات لهذا الاختبار و العمل به كما تقتضيه الحاجة.

$$K^2 = \frac{\text{مج(جت-ت ن)}^2}{\text{ت ن}}$$

حيث  $K^2$ : القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

و يتم حساب عدد التكرارات النظرية ( ت ن ) من خلال المعادلة التالية :

$$\text{ت ن} = \text{ن/و}$$

**خلاصة:**

لقد تم عرض في هذا الفصل مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التواصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ فرضيات الدراسة، حيث تعتبر هذه الإجراءات من الشروط الضرورية واللازمة في كل في دراسة.

# الفصل الخامس:

معرض و تحليل

و مناقشة النتائج

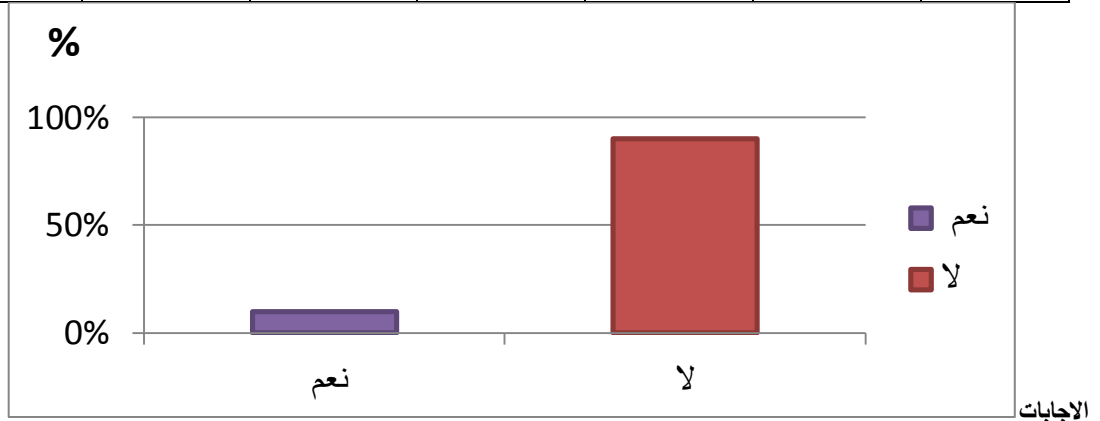
**المحور الأول: إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للاضطرابات النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم**

**السؤال رقم (1): هل يوجد محضر نفسي خاص في الفريق؟**

-الغرض من هذا السؤال:من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة وجود محضر نفسي في الفريق

**الجدول رقم (1): يبين ما اذا كان هناك محضر نفسي في الفريق**

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	08	%10	51.20	3.84	1	0.05	دالة
لا	72	%90					
المجموع	80	100%					



**التمثيل البياني رقم (1): يبين ما اذا كان هناك محضر نفسي في الفريق**

**تحليل و مناقشة النتائج**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 1 يتضح لنا أن الأخصائي النفسي الرياضي ليس موجود و لا يرافق الفريق أثناء التحضيرات و المنافسات الرياضية حيث كان عدد الإجابات بـ "لا" 72 إجابة و نسبة مئوية قدرت بـ 90% في حين الذين أجابوا بـ "نعم" 8 إجابات فقط و نسبة مئوية 10%

## القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 51.20 هي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

## الاستنتاج :

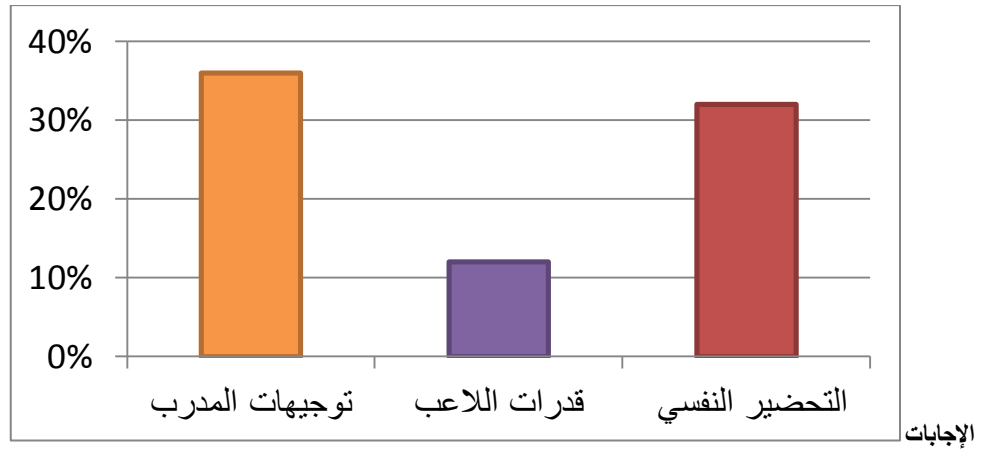
و منه نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بأن الأخصائي غير موجود برفقة اللاعبين في فترة تحضيراتهم و كذا المنافسات الرياضية.

-السؤال رقم (2): ما هو أكثر شيء يساعدك في الحفاظ على تركيزك أثناء المباراة ؟

-الغرض من هذا السؤال:من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة أكثر شيء يحافظ على تركيز اللاعب

الجدول رقم (2): يبين أكثر شيء يحافظ على تركيز اللاعب

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
توجيهات المدرب	36	45%	12.40	5.99	2	0.05	دالة
قدرات اللاعب	12	15%					
التحضير النفسي	32	40%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (2): يبين أكثر شيء يحافظ على تركيز اللاعب

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (2) نجد أن أكثر شيء يحافظ على تركيز اللاعب هو توجيهات المدرب بدرجة عالية حيث وصل عدد الإجابات إلى 36 إجابة و نسبة مئوية 45% و يليه التحضير



النفسي حيث كان عدد الإجابات 32 إجابة و نسبة مئوية 40% ثم يأتي الذين قالوا أنه يرجع للاستعدادات اللاعب شخصيا بعدد من الإجابات 12 إجابة و نسبة مئوية 16% .

#### القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 12.40 هي أكبر من قيمة  $\chi^2$  الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية عند هذه الفروق.

#### الاستنتاج :

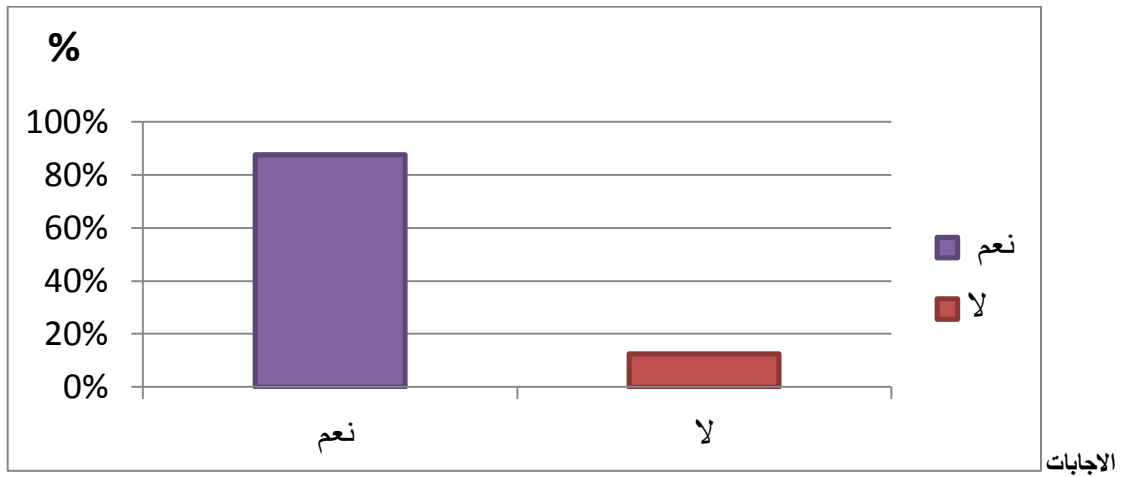
و منه نستنتج أن الحفاظ على التركيز في المنافسة يرجع إلى توجيهات المدرب و التحضير النفسي بنسبة متقاربة بينهم أما الذين يقولون إنه يرجع لاستعدادات و قدرات اللاعب كانت قليلة و مع ذلك يمكن القول بأن الوصول إلى التركيز الكامل و الأداء العالي يرجع إلى هذه العناصر مجتمعة ( توجيهات المدرب ، استعدادات و قدرات اللاعب، التحضير النفسي

السؤال رقم (3): هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسيا قبل المنافسة ؟

-الغرض من هذا السؤال:من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة دور المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة

الجدول رقم (03) يبين دور المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	70	%87.5	45.00	3.84	1	0.05	دالة
لا	10	%12.5					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (3) يبين دور المدرب في تحضير اللاعبين نفسيا قبل المنافسة

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 3 يتضح لنا أن المدرب يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا قبل المباراة حيث كان عدد الذين أجابوا بـ"نعم" 70 إجابة و نسبة مئوية بلغت 87.5% و في حين الذين أجابوا بـ "لا" كان عددهم 10 إجابات و نسبة مئوية 12.5%

القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  تساوي 45.00 هي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة احصائية

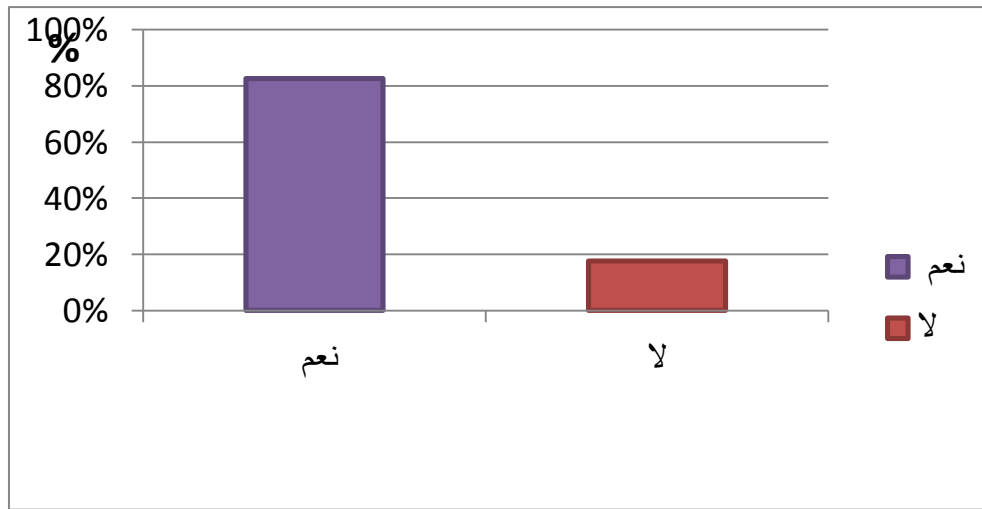
الاستنتاج : و منه نستنتج أن للمدرب دور كبير في تحضير و تحفيز اللاعبين نفسيا و إن لم يكن بنفس قدرة المختص و لكنه يشكل فارق كبير في ذلك

السؤال رقم (4): هل تخشى فقدان القدرة على التركيز أثناء المباراة ؟

-الغرض من هذا السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة موقف اللاعبين من فقدان التركيز أثناء المباراة .

الجدول رقم (4): يبين موقف اللاعبين من فقدان التركيز أثناء المباراة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	66	82.5%	33.80	3.84	1	0.05	دالة
لا	14	17.5%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (04) يبين موقف اللاعبين من فقدان التركيز أثناء المباراة

**تحليل و مناقشة النتائج :**

نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) يتبين لنا بأن غالبية اللاعبين ذكروا بأنهم يخشون فقدان التركيز أثناء المنافسة بعدد من الإجابات وصل إلى 66 إجابة و نسبة مئوية وصلت إلى 82.5% في حين الذين قالو العكس وصل عدد إجابتهم 14 إجابة و نسبة مئوية تقدر بـ 17.5%

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 33.80 هي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

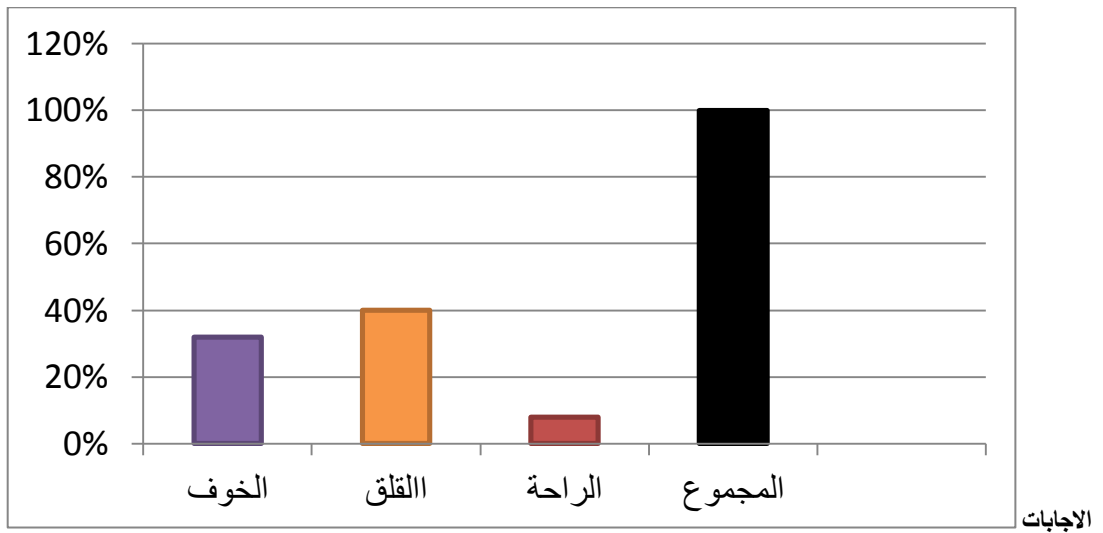
و منه نستنتج بأن غالبية اللاعبين يخشون من فقدان التركيز أثناء المنافسة بسبب الضغوطات النفسية و نقص التحضير النفسي .

السؤال رقم (5) ما هو شعورك قبل المنافسة ؟

-الغرض من هذا السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة شعور اللاعبين قبل المنافسة

الجدول رقم (5): يبين شعور اللاعبين قبل المنافسة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
الخوف	32	40%	22.4	5.99	2	0.05	دالة
القلق	40	50%					
الراحة	08	10%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (5): يبين شعور اللاعبين قبل المنافسة

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 5 يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا عن شعورهم قبل المنافسة بالقلق و الخوف بنسبة متقاربة فيما كانت إجابة الراحة بإجابات قليلة ، حيث وصل عدد إجابات عدم القلق إلى 40 إجابة و نسبة مئوية 50% و يليه الخوف حيث كان عدد الاجابات 32 إجابة و نسبة مئوية 40% ثم يأتي الراحة بعدد من الإجابات 08 إجابة و نسبة مئوية 10%.

القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 22.4 هي أكبر قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

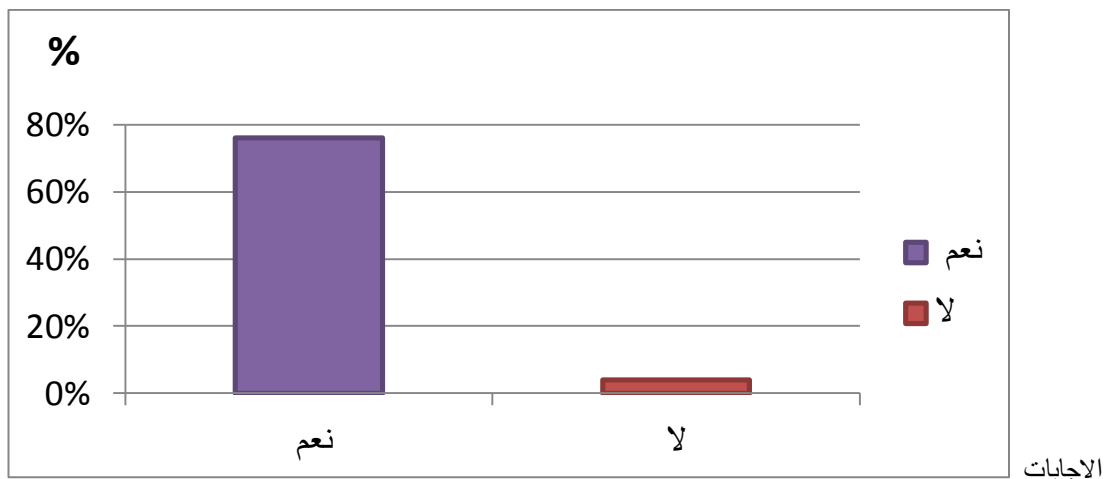
الاستنتاج :ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا أنهم يشعرون بالقلق و الخوف بدرجة كبيرة و متقاربة بينما كان اللاعبون الذين يشعرون بالراحة قليلون و هذا راجع إلى الضغوطات النفسية و نقص التحضير النفسي.

السؤال رقم (6): هل تشعر بالقلق و التوتر عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة ؟

-الغرض من السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة شعور اللاعب عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولية	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	76	95%	64.80	3.84	1	0.05	دال
لا	04	05%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (6): يبين شعور اللاعب عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة



التمثيل البياني رقم (6): يبين شعور اللاعب عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة

**تحليل و مناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 6 يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الاجابات إلى 76 إجابة و نسبة مئوية 95% و هذا يعني أن تسجيل هدف عليهم و التأخر في النتيجة يسبب لهم القلق و التوتر ، في حين الذين أجابوا بـ "لا" وصل العدد إلى 04 إجابة و نسبة مئوية بلغت 05%.

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 64.80 هي أكبر قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

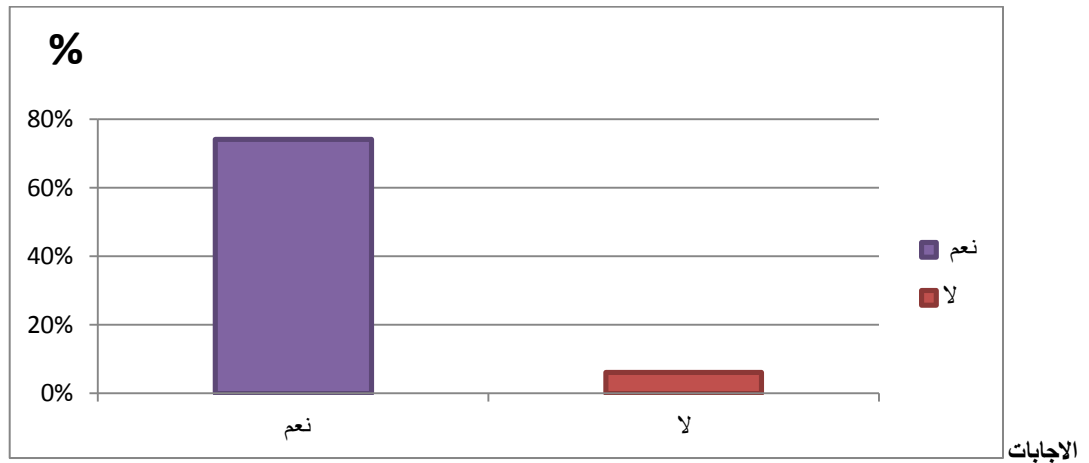
و منه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يشعرون بالقلق و التوتر بعد تلقي هدف و التأخر في النتيجة بسبب الضغط النفسي الذي يقعون تحت كاهله .

السؤال رقم (7): هل في رأيك أن التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق ؟

-الغرض من السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة تأثير التحضير النفسي على التقليل من شدة القلق

الجدول رقم (7): يبين تأثير التحضير النفسي على التقليل من شدة القلق

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	74	92.5%	57.80	3.84	1	0.05	دال
لا	06	7.5%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (7) : يبين تأثير التحضير النفسي على التقليل من شدة القلق

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (7): يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الاجابات إلى 74 إجابة و نسبة مئوية 92.5% و هذا يعني أن للتحضير النفسي الجيد تأثير كبير في التقليل من شدة القلق، في حين الذين أجابوا بـ"لا" وصل العدد إلى 06 إجابة و نسبة مئوية وصلت إلى 7.5% .

القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup>



المحسوبة تساوي 57.80 هي أكبر قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

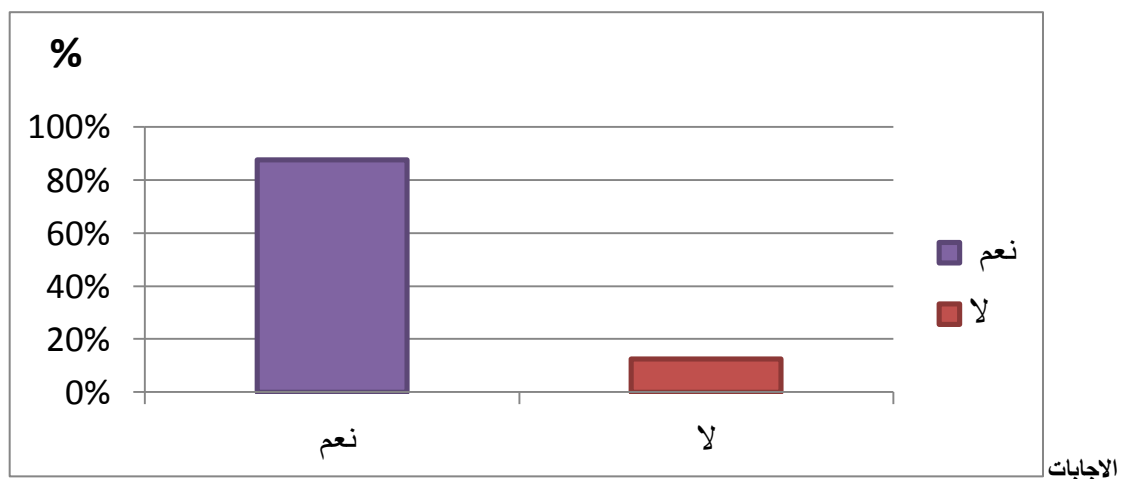
و منه نستنتج بأن للتحضير النفسي الجيد دور كبير و فعال في التخلص من شدة القلق و الضغوطات النفسية .  
السؤال رقم (8): هل توجد علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى (البدنية التقنية التكتيكية)؟

-الغرض من هذا السؤال:من خلال طرحنا للسؤال لمعرفة هو رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى ( البدنية التقنية التكتيكية)

**الجدول رقم (08) يبين رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى**

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	70	87.5%	45.00	3.84	1	0.05	دالة
لا	10	12.5%					
المجموع	80	100%					

**الجدول رقم (08) يبين رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى**



**التمثيل البياني رقم (8) يبين رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى**

**تحليل و مناقشة النتائج:**

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 6 يتضح لنا أن هناك علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى حيث كان عدد الذين أجابوا بـ"نعم" 70 إجابة و نسبة مئوية بلغت 87.5% و في حين الذين أجابوا بـ "لا" كان عددهم 10 إجابات و نسبة مئوية 12.5%

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  تساوي 45.00 هي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

و منه نستنتج أنه توجد علاقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات البدنية و التقنية و التكتيكية

السؤال رقم (9) : هل يستطيع اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي ؟

-الغرض من هذا السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة استطاعة اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي .

الجدول رقم (9): يبين استطاعة اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	16	20%	28.80	3.84	1	0.05	دالة
لا	64	80%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (9): يبين استطاعة اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلا الجدول رقم (10) يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ " لا " حيث وصل عدد الإجابات إلى 64 إجابات بنسبة مئوية 80% و هذا يعني أن اللاعب لا يستطيع الدخول في المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي، و في حين الذين أجابوا بـ"نعم" وصل العدد إلى 16 إجابة و نسبة مئوية بلغت 20%

القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup>و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup>

المحسوبة تساوي 28.80 هي أكبر قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

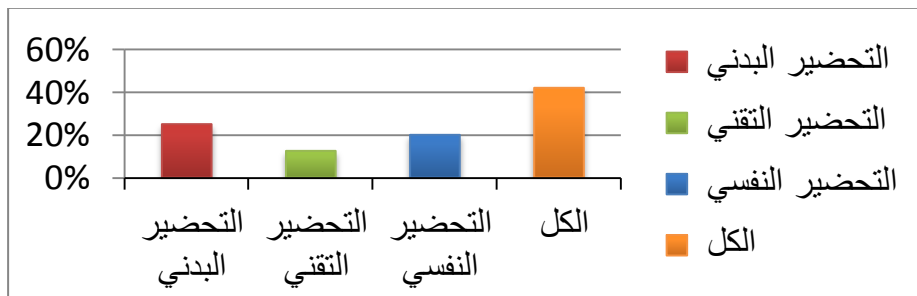
و منه نستنتج أن للتحضير النفسي دور و أهمية بالغة أثناء المنافسة الرياضية و ذلك بدخول اللاعب بكامل جاهزيته الدهنية و البدنية .

**السؤال رقم (10): على ماذا ينصب تركيزك أثناء التدريبات ؟**

-الغرض من هذا السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة الجانب الذي يركز عليه اللاعب خلال التدريبات.

**الجدول رقم (10): يبين الجانب الذي يركز عليه اللاعب خلال التدريبات**

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
التحضير البدني	20	25%	15.60	7.82	3	0.05	دالة
التحضير التقني	10	12.5%					
التحضير النفسي	16	20%					
الكل	34	42.5%					
المجموع	80	100%					



الإجابات

**التمثيل البياني رقم (10): يبين الجانب الذي يركز عليه اللاعب خلال التدريبات**

**تحليل و مناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (10) نجد أن معظم اللاعبين يركزون خلال التدريبات على كافة التحضيرات حيث كانت عدد الإجابات هو 34 إجابة و بنسبة 42% و يحل ثانيا التحضير البدني بـ 20 إجابة و بنسبة 25% ثم يأتي التحضير النفسي بـ 16 إجابات بنسبة 20% و أخيرا التحضير التقني بـ 10 إجابات بنسبة مئوية 12.5%.

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup> و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة تساوي 15.60 هي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولية 7.82 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية في هذه الفروق و في صالح الذين أجابوا أن جميع التحضيرات مهمة .

**الاستنتاج :**

و منه نستنتج أن اللاعبين يركزون على جميع التحضيرات البدنية النفسية ، التقنية و إن كان بنسب متفاوتة هذا ما يوضح لنا أن جميع التحضيرات لها دورها و أهميتها الكبيرة في تحقيق الأداء و الفوز .

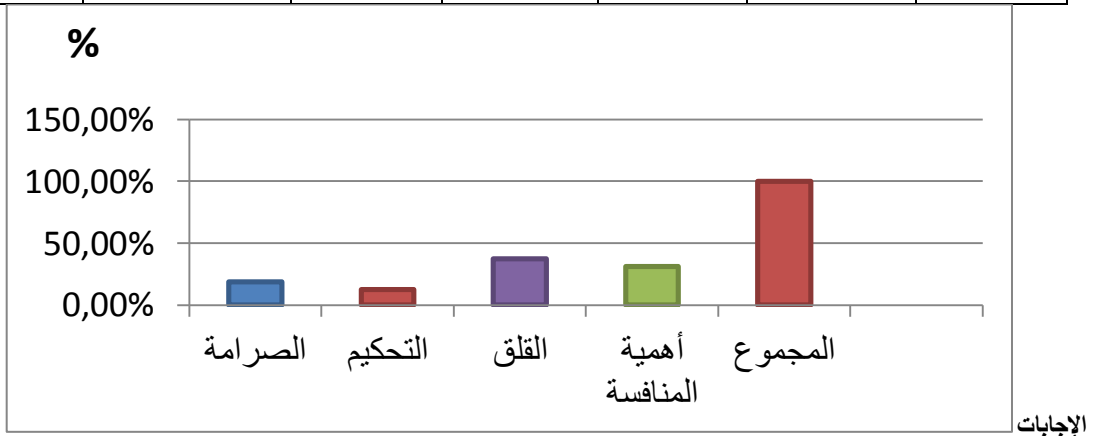
المحور الثاني: للاضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

السؤال رقم (11): ماهي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال المنافسة الرياضية ؟

-الغرض من هذا السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة الأسباب الأساسية التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال المنافسة الرياضية.

الجدول رقم (11): يبين الأسباب الأساسية التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال المنافسة الرياضية

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
ضغط الجمهور	15	18.75%	12.50	7.82	3	0.05	دالة
التحكيم	10	12.5%					
القلق	30	37.5%					
أهمية المنافسة	25	31.25%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (11): يبين الأسباب الأساسية التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال المنافسة الرياضية

**تحليل و مناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 نجد أن عدد اللاعبين الذين أجابوا في الأسباب الأساسية التي لها تأثير على الأداء هو القلق حيث كانت عدد الإجابات بـ30 إجابة و بنسبة %37.5 و يحل ثانيا أهمية المنافسة بـ25 إجابة و بنسبة %31.25 ثم يأتي ضغط الجمهور بـ15 إجابات و نسبة مئوية %18.75 و أخيرا التحكيم بـ 10 إجابات و نسبة مئوية %12.5

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 12.50 هي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولية 7.82 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

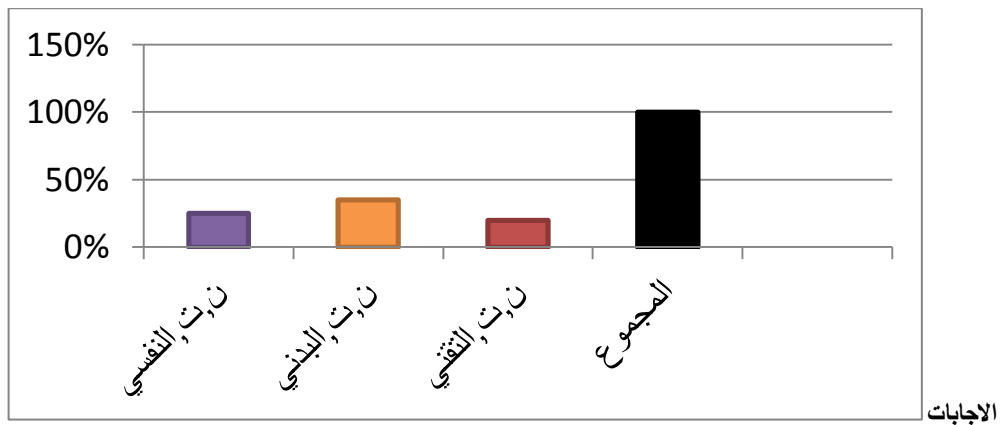
و منه نستنتج أن القلق سبب رئيسي في الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية بالإضافة إلى أهمية المنافسة دون أن نتجاهل العوامل المحيطة الأخرى كالتحكيم و الجمهور و التي تؤثر بدورها أيضا .

السؤال رقم (12): ما هو أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين في رأيك ؟

الغرض من هذا السؤال :من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين

الجدول رقم (12): يبين أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نقص التحضير النفسي	25	31.25%	4.37	5.99	2	0.05	غير دالة
نقص التحضير البدني	35	43.75%					
نقص التحضير التقني	20	25%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم(12): يبين أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين



**تحليل و مناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم(12) نجد أن أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين هو نقص التحضير البدني حيث وصل عدد الاجابات إلى 35 إجابة و نسبة مئوية 43.75% و يليه نقص التحضير النفسي حيث كان عدد الاجابات 25 إجابة و نسبة مئوية 31.25% ثم يأتي نقص التحضير التقني ب 20 اجابة و نسبة 25%

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 4.37 هي أقل قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذن ليس هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

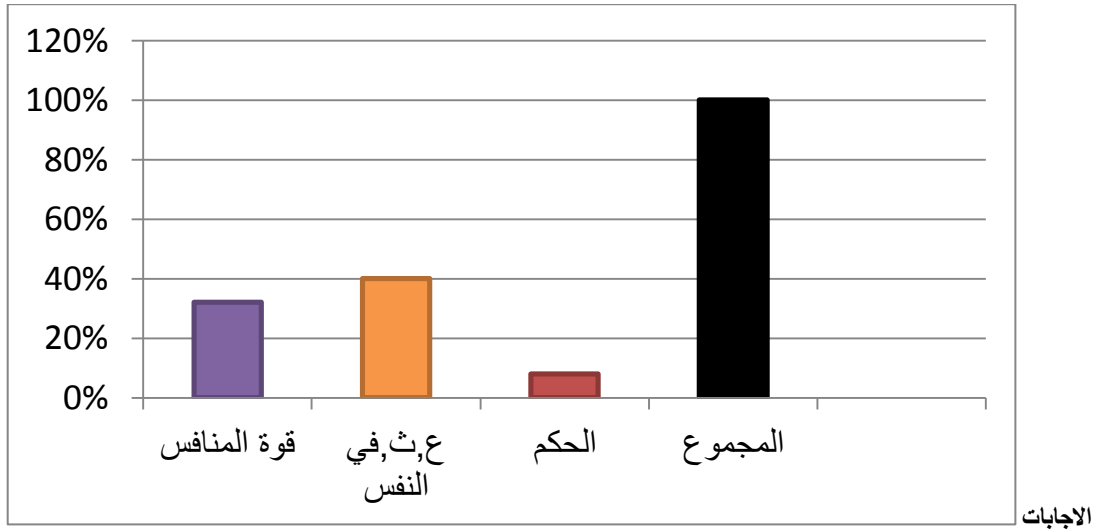
و منه نستنتج أن ضعف أداء اللاعبين متعلق بجميع التحضيرات البدنية النفسية ، التقنية و إن كان بنسب متفاوتة هذا ما يوضح لنا جميع التحضيرات لها دورها في الوصول إلى الأداء العالي و تحقيق نتائج إيجابية .

السؤال رقم (13) هل شعورك بالخوف و القلق أثناء المنافسة راجع إلى؟

-الغرض من هذا السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة أسباب ظهور الخوف و القلق عند اللاعبين

الجدول رقم (13): يبين أسباب ظهور الخوف و القلق عند اللاعبين

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
قوة المنافس	32	40%	22.4	5.99	2	0.05	دالة
عدم الثقة في النفس	40	50%					
الحكم	08	10%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (13): يبين أسباب ظهور الخوف و القلق عند اللاعبين

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابو عن أسباب ظهر الخوف و القلق لديهم بعدم الثقة في النفس و قوة المنافس بنسبة متقاربة فيما كانت إجابة الحكم بإجابات قليلة ، حيث وصل عدد إجابات عدم الثقة في النفس إلى 40 إجابة و نسبة مئوية 50% و يليه قوة المنافس حيث

كان عدد الاجابات 32 إجابة و نسبة مئوية 40% ثم يأتي الحكم بعدد من الإجابات 08 إجابة و نسبة مئوية 10%.

**القرار الاحصائي:** و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 22.4 هي أكبر قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

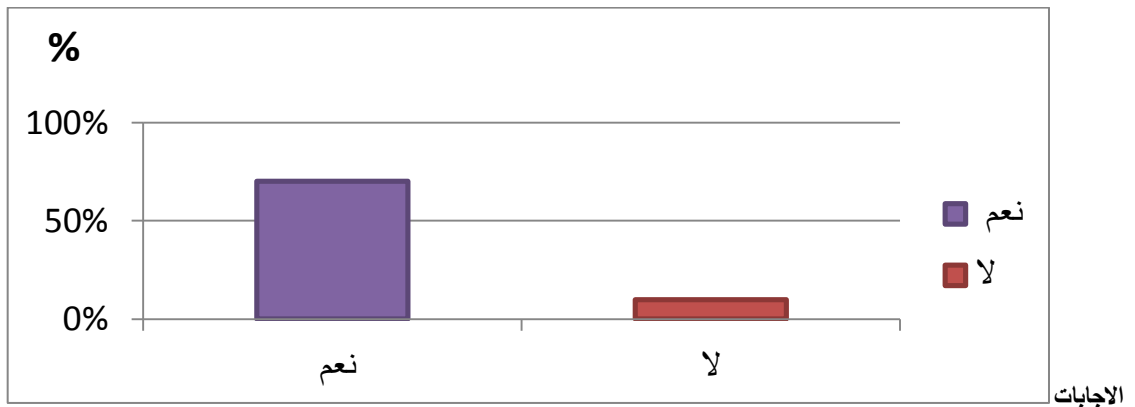
**الاستنتاج:** ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين أكدوا أن قوة المنافس و عدم الثقة في النفس و التي هي عوامل نفسية هي المسببة بدرجة كبرى للخوف و القلق أثناء المنافسة بينما كان تأثير أداء الحكم بدرجة أقل و هذا راجع بدرجة أولى إلى التحضير النفسي

**السؤال رقم (14):** هل تشعرون أن شدة القلق يعيق أداءكم في المنافسة الرياضية ؟

**الغرض من السؤال:** من خلال طرحنا للسؤال معرفة التأثير السلبي للقلق على أداء اللاعبين خلال المنافسة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	70	87.5%	45.00	3.84	1	0.05	دالة
لا	10	12.5%					
المجموع	80	100%					

**الجدول رقم (14):** يبين معرفة التأثير السلبي للقلق على أداء اللاعبين خلال المنافسة



**التمثيل البياني رقم (14):** يبين معرفة التأثير السلبي للقلق على أداء اللاعبين خلال المنافسة

**تحليل و مناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الإجابات إلى 70 إجابة و نسبة مئوية 87.5% و هذا يعني شدة القلق يعيق بدرجة كبيرة أداء اللاعبين في المنافسة الرياضية ، في حين الذين أجابوا بـ"لا" وصل العدد إلى 10 إجابة و نسبة مئوية بلغت 12.5 %

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 45.00 هي أكبر قيمة  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

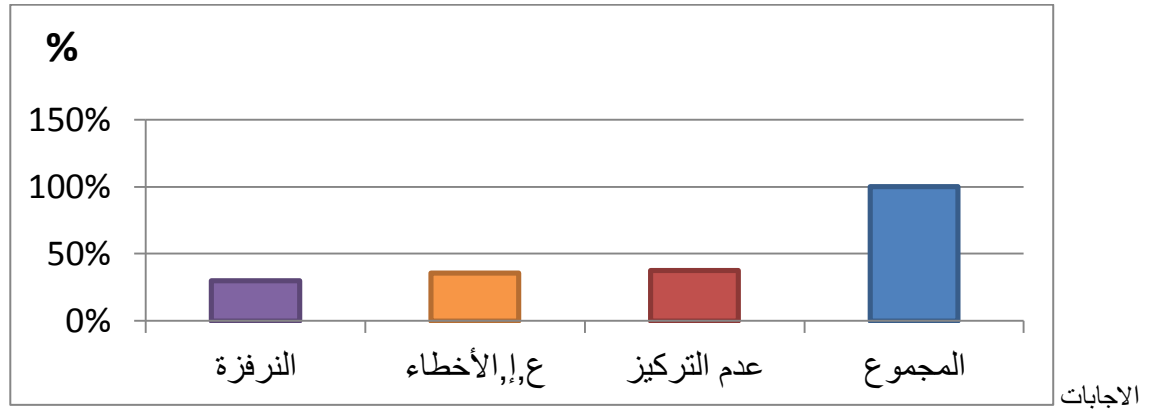
و منه نستنتج أن لشدة القلق عامل معيق بدرجة كبيرة على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية .

السؤال رقم (15): القلق الذي تعاني منه أثناء المنافسة يتسبب في ؟

-الغرض من السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة أوجه تأثير القلق على اللاعبين أثناء المنافسة .

الجدول رقم (15): يبين أوجه تأثير القلق على اللاعبين أثناء المنافسة

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
النرفزة	24	30%	0.69	5.99	2	0.05	غير دالة
عدم إدراك الأخطاء	26	35.5%					
عدم التركيز	30	37.5 %					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (15): يبين أوجه تأثير القلق على اللاعبين أثناء المنافسة .

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا عن أوجه تأثير القلق عليهم بنسب متقاربة، حيث وصل عدد إجابات عدم التركيز إلى 30 إجابة و نسبة مئوية 37.5% و يليه عدم إدراك الأخطاء حيث كان عدد الإجابات 26 إجابة و نسبة مئوية 32.5% ثم يأتي النرفزة بعدد من الإجابات 24 إجابة و نسبة مئوية 30%.

القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 0.69 هي أقل قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن ليست هناك دلالة إحصائية.

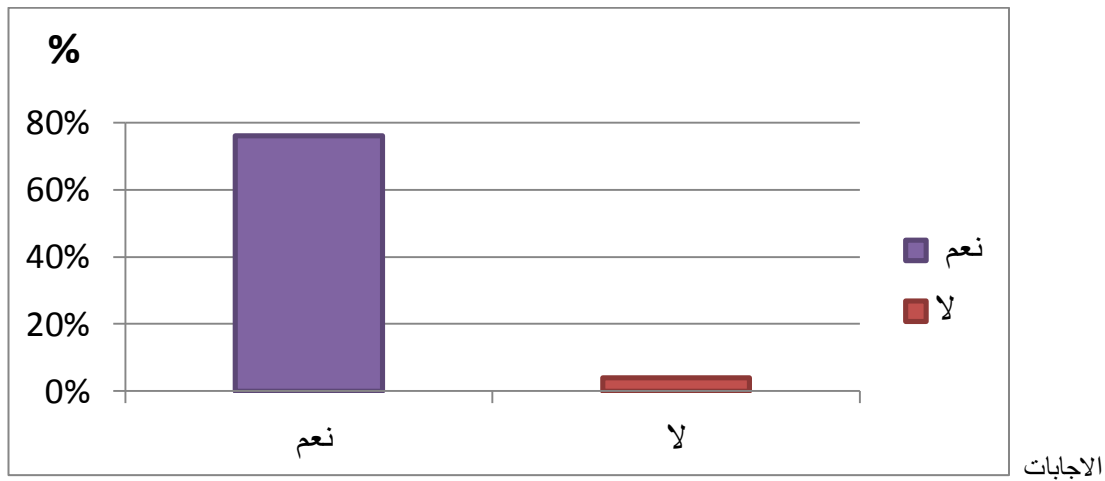
الاستنتاج : و منه نستنتج أن القلق يأتُر بطريقة سلبية جد كبيرة على أداء اللاعبين من مختلف النواحي .

السؤال رقم (16): هل تشعر بالخوف و القلق من عدم رضا المدرب على الأداء ؟

-الغرض من السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة تأثير عدم رضا المدرب على أداء اللاعبين .

الجدول رقم (16): يبين تأثير عدم رضا المدرب على أداء اللاعبين

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	76	95%	64.80	3.84	1	0.05	دال
لا	04	05%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (16): يبين تأثير عدم رضا المدرب على أداء اللاعبين

**تحليل و مناقشة النتائج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الاجابات إلى 76 إجابة و نسبة مئوية 95% و هذا يعني أن عدم رضا المدرب على أداء اللاعبين يسبب الخوف و القلق، في حين الذين أجابوا بـ "لا" وصل العدد إلى 04 إجابة و نسبة مئوية بلغت 05%.

**القرار الاحصائي :**

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 64.80 هي أكبر قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

**الاستنتاج :**

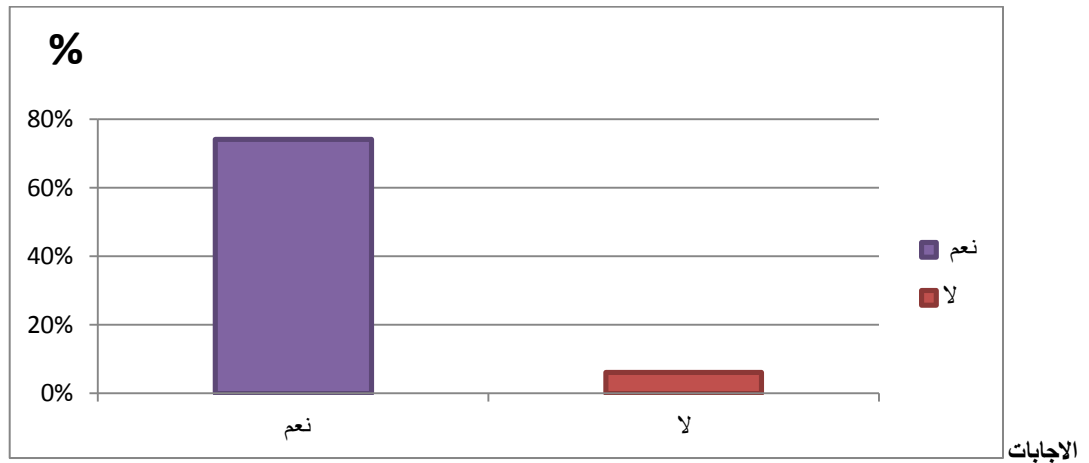
و منه نستنتج أن لردة فعل المدرب على أداء اللاعبين أثر كبير على نفسياتهم فإذا كان عدم راضي عنهم ظهر ذلك جليا في ملامح الخوف و القلق البادية عليهم .

السؤال رقم (17): هل يتأثر أداءك بحجم المنافسة و أهميتها؟

-الغرض من السؤال:من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة تأثير حجم المنافسة و أهميتها في أداء اللاعبين .

الجدول رقم (17): يبين تأثير حجم المنافسة و أهميتها في أداء اللاعبين

الإقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	74	92.5%	57.80	3.84	1	0.05	دال
لا	06	7.5%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (17) : يبين تأثير حجم المنافسة و أهميتها في أداء اللاعبين

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17): يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الاجابات إلى 74 إجابة و نسبة مئوية 92.5% و هذا يعني أن لحجم المنافسة و اهميتها تأثير على الأداء، في حين الذين أجابوا بـ"لا" وصل العدد إلى 06 إجابة و نسبة مئوية وصلت إلى 7.5% .

القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا<sup>2</sup>و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا<sup>2</sup>



المحسوبة تساوي 57.80 هي أكبر قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

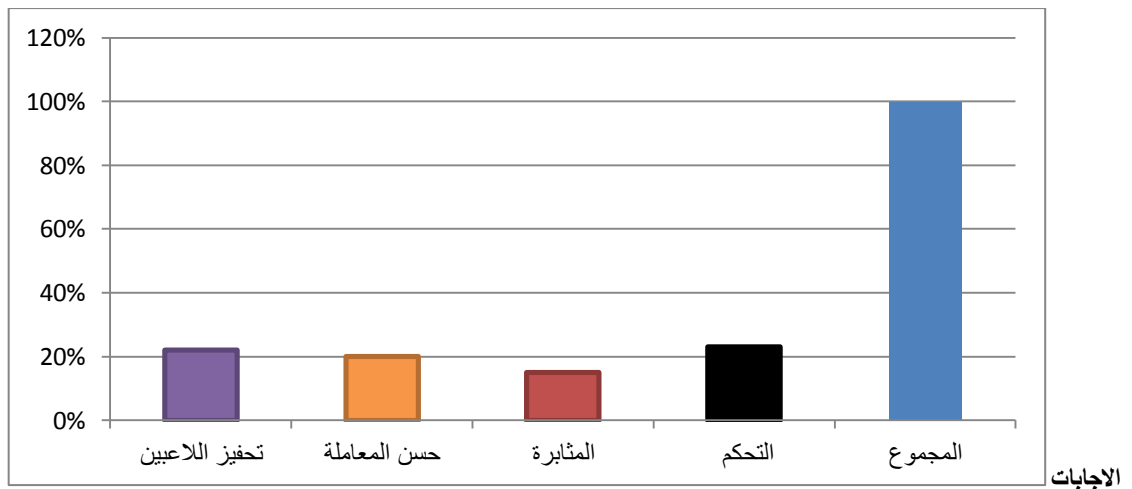
الاستنتاج : و منه نستنتج بأن لحجم المنافسة أهميتها تأثير على الأداء الرياضي للاعبين و منه على نتائج الفريق

السؤال رقم (18): ما هي الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب ؟

-الغرض من السؤال: من خلال طرحنا للسؤال هو معرفة الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب .

الجدول رقم (18): يبين الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب.

الاقتراحات	التكرارات	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
تحفيز اللاعبين	22	27.5%	1.9	7.82	3	0.05	غير دالة
حسن المعاملة	20	25%					
المثابرة	15	18.75%					
التحكم	23	28.75%					
المجموع	80	100%					



التمثيل البياني رقم (18): يبين الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب

## تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا عن الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب هي جميع الصفات بنسب متفاوتة و هي تحفيز اللاعبين ، حسن المعاملة ، المثابرة التحكم حيث وصل عدد اجابات التحكم إلى 23 إجابة و نسبة مئوية 28.75% و يليه تحفيز اللاعبين حيث كان عدد الاجابات 22 إجابة و نسبة مئوية 27.5% تأتي حسن المعاملة بعدد من الاجابات 20 إجابة و نسبة مئوية 25% ثم المثابرة بـ 15 إجابة و نسبة مئوية 18.75%.

## القرار الاحصائي :

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب  $\chi^2$  و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة  $\chi^2$  المحسوبة تساوي 1.90 هي أقل قيمة من  $\chi^2$  الجدولية 7.82 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن ليس هناك دلالة إحصائية.

## الاستنتاج :

و منه نستنتج على المدرب أن يتميز بجميع الصفات أي التحفيز و حسن المعاملة المثابرة و أيضا التحكم للوصول باللاعب إلى تهيئة بدنية من جهة و خاصة تهيئة نفسية للتخلص من جميع الضغوطات والاضطرابات التي تؤثر على أداء اللاعبين بشكل سلبي.

## مناقشة نتائج المحور الأول:

" إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للاضطرابات النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم "

و بعد عرض و تحليل نتائجه و التي تتعلق بالفرضية الأولى يتضح لنا ما يلي:

- من الضروري تواجد محضر نفسي في الفريق لما لذلك من أهمية كبيرة في خفض الاضطرابات النفسية للاعبين.
- للمدرب دور كبير و هام في تحضير و توجيه لاعبيه نفسيا قبل و أثناء المنافسة .
- أن القدرة الفردية وحدها غير كافية للتفوق في المنافسات دون اللجوء إلى التحضير النفسي .
- وجود علاقة وثيقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات البدنية التقنية التكتيكية .
- الخوف و التوتر يرجع إلى عدم التحضير النفسي الجيد .

و منه نستنتج:

أن للتحضير النفسي دور كبير و هام في منافسات كرة القدم و أن إهماله يعد من أبرز العوامل المسببة للاضطرابات النفسية

و من هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضية الأولى التي قمنا بطرحها

## مناقشة نتائج المحور الثاني :

و الذي تضمن " للاضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم" و بعد عرض و تحليل نتائجه و التي تتعلق بالفرضية الثانية تبين ما يلي :

- التحضير النفسي الجيد أحد أهم عناصر التدريب و ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.

-القلق سبب رئيسي مؤثر على الأداء السلبي للاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

-المدرّب دور كبير و فعال في التقليل من الانفعالات السلبية كالخوف قبل و أثناء المنافسة بطريقة تعامله.

-الجمهور حجم المنافسة و الظروف المحيطة عوامل تؤثر على نفسية اللاعب و تسبب له اضطرابات تأثر بطريقة مباشرة على أداءه أثناء المنافسة.

و منه نستنتج:

أن القلق و الضغط النفسي يعملان على خفض و إعاقة مردود اللاعبين و يؤثر على فعالية أداءهم ,و من هنا نتمكن من فهم العلاقة بين الاضطرابات النفسية للاعبين و الأداء السلبي للاعبين

و من هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضية الثانية التي قمنا بطرحها

## استنتاج عام :

- ✓ التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات لاعبيه.
- ✓ أغلبية اللاعبين يتلقون نصائح من طرف المدرب.
- ✓ نصائح و توجيهات و إرشادات المدرب لها دور كبير في تخلص اللاعبين من الضغوطات و الهواجس.
- ✓ غياب أو نقص التحضير النفسي الجيد ينعكس بالسلب على مردود اللاعبين في المنافسة .
- ✓ يعتبر القلق من أكثر العوامل المسببة لإعاقة أداء اللاعبين قبل و أثناء المنافسة .
- ✓ للتحضير النفسي أهمية كبيرة في التقليل و القضاء على خوف و قلق المنافسة .
- ✓ يعتبر التحضير النفسي عامل مهم و مكمل لجميع التحضيرات الأخرى البدنية و التقنية .
- ✓ للجمهور تأثير كبير على نفسية اللاعب و بالتالي أداءه في المنافسة الرياضية .
- ✓ لحجم و أهمية المنافسة تأثير سلبي على حضور و تركيز اللاعب أثناء المنافسة .
- ✓ نقص التحضير النفسي يزيد من توتر و قلق اللاعبين خلال المنافسة .
- ✓ لشخصية المدرب و طريقة تعامله دور مهم و فعال في تخطي القلق و تقديم مردود جيد .
- ✓ أحسن فترة لتحفيز اللاعبين نفسيا هي قبل و أثناء المباراة .

## اقتراحات و فرضيات مستقبلية :

بعد تطرقنا إلى هذا البحث و الإشارة إلى أهمية التحضير النفسي في خفض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال - واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت فرضياتنا واقتراحاتنا كالتالي:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم في الأندية.
- ضرورة إلمام المدرب بجميع النواحي التدريبية البدنية و النفسية و التقنية .
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم .
- اعتناء مسئولو الفريق بهذه الفئة الحساسة و ذلك بتوفير لهم كل الوسائل و التجهيزات الخاصة بالتدريبات و تقديم المعنوي لهم.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين وتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة توفير للأندية أخصائيين نفسانيين .
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ضرورة تحضير اللاعبين نفسيا للتخلص من الضغوط و الوصول إلى نتائج مقبولة وحسنة في المنافسات .
- يجب على المدرب التعاون مع اللاعبين لتحفيزهم ومساعدتهم في خفض الإضرابات النفسية قبل المنافسة.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية .
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافة لتحضير اللاعبين ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظرا لدوره وأهميته.
- فتح المجال أمام الأخصائيين النفسيين لتكوين إطارات رياضية في علم النفس الرياضي.

خاتمة

## خاتمة

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، و مهارتها الأساسية تعتبر كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب تتطلب الإلمام بأصول التدريب و التكامل في جميع الجوانب.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، و مجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذ كان التحضير النفسي يلقي العناية من طرف المدربين و مسئولو الفريق من جهة و من جهة أخرى نريد التعرف على دور التحضير النفسي في خفض الإضرابات النفسية للاعبين كرة القدم ، حيث أن الإضرابات النفسية خلال المنافسة و كيفية التحكم فيها وخفضها يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة و اهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له تطويرها لاستعمالها في تطوير أدائهم نحو الأحسن .

و حاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية و وضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف على دور التحضير النفسي في خفض الإضرابات النفسية خلال المنافسة ، و تم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية و الفرضية العامة.

و لقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شيء من الجوانب و الخروج بنتائج موضوعية و دقيقة ، نأمل أن لا نكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر و التعمق أكبر في هذا الموضوع المتشعب و الذي يتطلب دراسات و بحوث عديدة متنوعة.

و في الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين و تطوير الرياضة و خاصة كرة القدم و ذلك من خلال تبييننا لمسئولي الفريق و المدربين لأهمية دور التحضير النفسي في خفض الإضرابات النفسية و زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم ، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية و التقنية فحسب و لكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب و كذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير في بلادنا لكرة القدم .



# قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

- القرآن الكريم برواية ورش عن نافع.

أولا الكتب:

- 1- أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضية" مفاهيم تطبيقات دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ط1، 1996.
- 2- إسماعيل مقران : "مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية" مذكرة ليسانس ،جامعة الجزائر ، دالي براهيم 1997.
- 3- ثامر حسني إسماعيل موقف مجيد المولي "التمارين التطويرية لكرة القدم" دار الفكر لطباعة والنشر والتوزيع ،ط2، عمان الاردن.
- 4- حسين عبد الحميد رشوان "في مناهج العلوم طمؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ،مصر ،2003
- 5- حنفي محمود مختار "الأسس العلمية في التدريب" دار الفكر العربي،ط1 مصر، القاهرة، 1999
- 6- حنفي محمود : "التطبيق العلمي التدريب في العربي، كرة القدم في دار الفكر ط1،مصر القاهرة، 1995.
- 7- حنفي محمود مختار "المدير الفني في كرة القدم " ط1،مصر القاهرة،1997.
- 8- رومي جميل " كرة القدم " دار النقائض ،ط1،بيروت ، لبنان ، 1986.
- 9- زمزية الغريب : "التقويم والقياس النفسي والتربوي ، مكتبة الأجلو مصرية ،ط1،القاهرة 1989
- 10- عبد الرحمان عيساوي " سيكولوجية النمو " دار النهضة العربية، بدون طبعة ،لبنان،1980.
- 11- لوصيف رابح الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية، مطبوعات جامعية، المعهد الوطني للتكوين العالي علوم التكنولوجيا الرياضية قسنطينة 93/92.
- 12- محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب و المنافسات " طبعة 7، دار المعارف ،بيروت ، لبنان ، 1992،
- 13- محمد حسن علاوي : علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة ،مصر ،2001،
- 14- محمد حسن علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش "الإعداد النفسي " مركز الكتاب للنشر ،ط1،القاهرة ،مصر،1998.
- 15- حسن محمد علاوي "سيكولوجية التدريب و المنافسات"دار المعارف،ط1 1992.
- 16- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي " مركز الكتاب للنشر ،ط1، القاهرة ، مصر ،1998.
- 17- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب "البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس " دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.

- 18- محمد عبيدات أبو صار، عقلي مبصنين ك"منهجية البحث العلمي القواد و المراحل و التطبيقات " ، دار وائل للنشر ، عمان.الأردن.1999.
- 19- فاطمة عوض صابر ،ميرفت علي خفاجة " أسس و مبادئ البحث العلمي " مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ،ط1،الإسكندرية ،مصر،2002.
- 20- مفتي ابراهيم حماد:"التدريب الرياضي "دار الفكر العربي ،ط،2001.
- 21- موقف مجيد المولي الاعداد الوظيفي لكرة القدم ن دار الفكر ب ط ، لبنان 1999 .
- 22- ناصر ثابت "أضواء على الدراسة الميدانية "الكويت مكتبة الفلاح ،ط،1984.
- 23- يحيى كاظم النيب علم النفس الرياضة" معهد اعداد القيادة،بدون طبعة ن السعودية ،1990.

### ثانيا الرسائل العلمية :

- 24- التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ،المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة ،دالي براهيم ،1997.
- 25- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"معهد التربية البدنية و الرياضية ، ب ط ،دالي براهيم ،حوان 1997
- 26- بلقاسم كلي و آخرون " دور الصحافة الرياضية المرتبة في تطوير كرة القدم -الجزائرية- مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.معهد ت.ب.ر دالي براهيم -جامعة الجزائر 1997.
- 27- بهلولي إبراهيم ،لقصاص أحمد، بن خاصر عبد الرحمان: "أهمية التحضير النفسي و أثره على مردودية اللعب في كرة القدم "مذكرة نهاية
- 28 الدراسة، دالي براهيم، جامعة الجزائر ،1998

### ثالثا المجالات و الملتقيات:

- 29- مجلة الاتحاد العربي للألعاب الأولمبية ، الأمانة العامة، الدورة الثانية للتنظيم والإدارة ،دون طبعة، المملكة المغربية 5- 26 أكتوبر-06نوفمبر 1981.

### رابعا المراجع بالفرنسية :

30-RIOUX (GEORGE ) et CHAPPUIS ( RYMOND): La cohésion de l'équipe, ed librairie vriw paris: 1976. p07.

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك

لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة - فئة الأثبال سنة [14-17]

تحت إشراف البروفيسور:

من إعداد الطالب:

طاو صالح

السنة الجامعية : 2018/2017

## جامعة جيجل

قسم علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -تاسوست

استمارة لجمع المعلومات :

تحية طيبة

هذه الاستمارة تعد أداة بحث مهمة في دراستنا التي تندرج في إطار التحضير لشهادة ليسانس تتعلق بأهمية التحضير النفسي في خفض الاضطرابات النفسية خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال- لذا يرجى منكم المساعدة بإجاباتكم الموضوعية و الدقيقة عن الأسئلة التي تتضمنها الاستمارة و نحيطكم علما أن المعلومات التي تدلون بها لن تستعمل إلا لغرض علمي بحث.

المطلوب منكم :

-القراءة المتأنية لكل سؤال .

-داخل اطار الإجابة المناسبة ضع علامة (X)

تحت إشراف الأستاذ :

سي ظاهر حسين

إعداد الطالب :

طاو صالح

المحور الأول: إهمال التحضير النفسي هو العامل المسبب للإضطرابات النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم

1- هل يوجد محضر نفسي خاص في الفريق؟

أ- نعم

ب- لا

2- ماهو أكثر شئ يساعدك في الحفاظ على تركيزك أثناء المباراة ؟

أ-توجيهات المدرب

ب-قدرات اللاعب

ج-التحضير النفسي

3-): هل يقوم المدرب بتحضيركم نفسيا قبل المنافسة ؟

أ-نعم

ب-لا

4- هل تخشى فقدان القدرة على التركيز أثناء المباراة ؟

أ-نعم

ب-لا

5- ماهو شعورك قبل المنافسة ؟

أ-الخوف

ب-القلق

ج-الراحة

6- هل تشعر بالقلق و التوتر عند تلقي هدف و التأخر في النتيجة ؟

أ-نعم

ب-لا

7- هل في رأيك أن التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق ؟

أ-نعم

ب-لا

8- هل توجد علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى (البدنية التقنية التكتيكية) ؟

أ-نعم

ب-لا

9- هل يستطيع اللاعب الدخول إلى المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي ؟

أ-نعم

ب-لا

10- على ماذا ينصب تركيزك أثناء التدريبات ؟

أ-تحضير بدني

ب-تحضير تقني

ج-تحضير نفسي

د-الكل

المحور الثاني : للإضطرابات النفسية عامل معيق على مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة الرياضية لدى أندية كرة القدم .

11- ماهي الأسباب الأساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين خلال المنافسة الرياضية

أ-ضغط الجمهور

ب-التحكيم

ج-القلق



د-أهمية المنافسة

12- ماهو أكبر عامل مؤثر في ضعف مستوى أداء اللاعبين في رأيك

أ-نقص التحضير البدني

ب-نقص التحضير النفسي

ج-نقص التحضير التقني

13- هل شعورك بالخوف و القلق أثناء المنافسة راجع إلى؟

أ-قوة المنافس

ب-عدم الثقة في النفس

ج-التحكيم

14- هل تشعرون أن شدة القلق يعيق أداءكم في المنافسة الرياضية ؟

أ-نعم

ب-لا

15- القلق الذي تعاني منه أثناء المنافسة يتسبب في ؟

أ-النفرة

ب-عدم إدراك الأخطاء

ج-عدم التركيز

16- هل تشعر بالخوف و القلق من عدم رضا المدرب على الأداء ؟

أ-نعم

ب-لا

17- هل يتأثر أداءك بحجم المنافسة و أهميتها؟

أ-نعم

ب-لا

18- ما هي الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب ؟

أ-تحفيز اللاعب

ب-حسن ال

ج-المثابرة

د- التحكم