

دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال -دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية بالبويرة-

الأستاذ: بن عبد الرحمان سيد علي

الباحث: زهواني سفيان

جامعة البويرة الجزائر

الملخص:

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مدى دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج الخاصة بالتحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية السليمة التي يتم استخدامها خلال مراحل التدريب وخاصة في مرحلة المنافسة للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ويعتبر التحضير النفسي للرياضي من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا خصائص اللاعبين الذين سيطبق عليهم البرنامج.

كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور الأخصائي النفسي وكذا المدرب في اعداد اللاعبين من الناحية النفسية من خلال البرامج التي يتم اعدادها وتطبيقها في مراحل الاعداد الخاصة بالتدريب وكذا هدفت الدراسة الى محاولة الكشف عن واقع اعداد فئات الاشبال لكرة القدم بولاية البويرة أما من ناحية الجانب المنهجي فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة الأشبال وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة تمثلت في 32 لاعب تم اختيارهم من النادي الرياضي الهاوي وفاق واد البردي والنادي الرياضي الهاوي للمزدور وتم الاعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وهذا لمعرفة مدى اهمية ودور استخدام برامج التحضير النفسي في مراحل الاعداد وخاصة خلال مرحلة المنافسة، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسب المئوية واختبار كاف تربيع.

وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها تحليلًا احصائيًا أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي للرياضي كذا عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي. من خلال هذا توصل الباحث إلى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي:

- ضرورة إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي.
 - مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء إعداد برامج التحضير النفسي.
 - الاهتمام بالتكوين القاعدي للمدربين وكذا الأخصائي النفسي في المجال الرياضي.
- الكلمات المفتاحية: برامج التحضير النفسي - الأداء الرياضي - لاعب كرة القدم - فئة الأشبال.

Abstract

The role of using psychological preparation programs to improve the level of footballers athletic performance of the cubs category.

The current study aimed to identify the role of using psychological preparation programs to increase the level of athletic performance and the development of psychological skills this topic was chosen in order to highlight the importance of these programs that are used in training stages and especially during the competition stage to enhance the level of sports performance.

First the psychological preparation of the athlete is a very important factor in order to reach the desired results taking into account the characteristics of the players to whom the program will be applied on in addition this study focused on emphasizing the role of the programs besides trying to find out the reality of preparing junior football players in the state of Bouira as for the methodological side the researcher relied on the descriptive approach because it suits the nature of the research the research

community was of active clubs at the level of Bouira football association junior category and the sample was of active randomly of **32 players** from amateur sports clubs of **oued el berdi** and **el mesdour** relying on a questionnaire as a tool for collecting data to find out the importance of using psychological preparation programs during training and competition moreover the researcher relied on the statistical means of percentages and a sufficient square test.

After collecting data and analyzing it statistically the results have shown the realization of the hypothesis proposed and revealed the importance of psychological preparation of the athlete in order to raise the level of performance.

Through this the researcher reached a number of suggestions and future hypothesis as follows:

- The importance of planning psychological preparation programs based on scientific foundation to raise the level of sports performance.
- Taking into consideration all variables affecting the training process when planning psychological preparation programs.
- Paying attention to the basic training of trainers and psychologists in the field of sports.

Key words:

Psychological preparation programs – athletic performance – football player – junior category.

1- الإشكالية:

تعد كرة القدم من الرياضيات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة وفي الجزائر بصفة خاصة واكتسبت شعبية وجمهورا كبير مقارنة بالرياضات الأخرى ولضمان استمرارية مكانة هذه الرياضة لدى محبيها وأملا في تطويرها إلى الأفضل حيث عمد القائمون عليها إلى البحث والتخطيط عن طرق ابتكار وتنمية المهارات وكذا الجوانب الخططية وطرق وأساليب اللعب سواء كانت هجومية أو دفاعية وكذا الحفاظ على القدرات البدنية والمهارية من خلال تطوير وتثبيت الصفات البدنية والمهارية.

والتدريب الرياضي الحديث في كرة القدم يعتبر عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية سليمة تعمل على الوصول باللاعبين الى التكامل في جوانب الإعداد الرياضي أي أن عملية التدريب الرياضي تتميز بالاستمرارية والتخطيط منذ اللحظات الأولى من انخراط اللاعب في الممارسة الرياضية

إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالية في شتى المجالات الرياضية سواء في الألعاب الجماعية أو الفردية يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، ولعل أن الارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من فراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، لذلك كانت الجهود متحدة ومستمرة نحو المزيد من الفهم الأعظم لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية وبلوغ المستويات العالية، لذا وجب على كل الباحثين والمهتمين بمجال التدريب الرياضي إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مختلف ميادين التدريب النظرية والتطبيقية، والمدرّب الناجح يستمد نجاحه وقوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب عليه أن يطلع دائما على كل ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا خلال مشواره في عملية التدريب الرياضي. (أمر الله البساطي ، 1998، صفحة 05)

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة ومنظمة طبقا لأسس ومبادئ علمية بهدف الإرتقاء بمستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي والتربوي خلال مراحل الإعداد والتدريب والمنافسة. حيث أصبح للتدريب الرياضي مفهوم نفسي كونه يعتمد على مختلف العلوم الإنسانية النظرية والتطبيقية المتمثلة في علم النفس العام، علم النفس النمو، علم النفس الفسيولوجي، علم النفس التربوي، علم النفس الاجتماعي والتحضير النفسي الذي يهدف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف والاعتماد على ما له من إمكانيات وقدرات بدنية وعقلية ونفسية... إلخ، سعيا إلى تحقيق الصحة النفسية وتكوين الميول وتحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي من أجل الوصول إلى مستوى رياضي جيد.

والاعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ,وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية.

والتحضير النفسي يشتمل على عدة مكونات وتعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات والاعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب أو الاختصاصي النفسي بهدف تثبيت السمات الارادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبين. (حنيفي محمود مختار، 1998، صفحة 66)

ويرى الدكتور ناهد رومن سكر ان التحضير النفسي هو مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة. (ناهد رومن سكر، 2002، صفحة 280)

التساؤل العام:

❖ هل لاستخدام برامج التحضير النفسي دور في الرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- ❖ هل يعتمد المدرب على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي؟
- ❖ هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية؟
- ❖ هل يساهم التحضير النفسي في التقليل من القلق خلال المنافسة الرياضية؟

2- الفرضيات:

تعرف الفرضية على أنها ذلك الحل المسبق لإشكالية البحث. (أحمد أمين فوزي، 2003، صفحة 56). كما أن الفرضية هي نقطة التحول من البناء النظري إلى التصميم التجريبي للإجابة على الإشكالية القائمة... إلخ وللغرض العلمية عدة أغراض منها نتوقع استنتاجات محتملة لمشكلة البحث مما يساعد الباحث على رسم خطوات بحثه، وكذلك الفرضيات تعيننا على اختيار الوسائل الإحصائية التي نستخدمها في التحليل

وتفسير البيانات كما تساعدنا على وضع هيكل عام لتقديم نتائج البحث بطريقة تعين القارئ الكريم على فهمها.

2-1- الفرضية العامة:

❖ هناك دور بالغ الأهمية لاستخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

❖ المدرب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي.

❖ التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية.

❖ التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق خلال المنافسة الرياضية.

3- أهداف البحث: يمكن توضيح أهداف هذه الدراسة في:

- إبراز مدى دور برامج التحضير النفسي على تنمية ورفع مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.

- الإلمام بخصائص سن المراهقة من مختلف الجوانب.

- إبراز الجوانب الإيجابية للتحضير النفسي خلال المنافسة.

- الرغبة في الاطلاع والوصول الى اكتشاف مدى تأثير ميدان علم النفس في سير المنافسات الرياضية.

- إبراز مدى أهمية التحضير النفسي في التأثير على الأفكار والمشاعر وتصرفات الرياضي وكذلك تشكيل وتنمية الصفات النفسية

4- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

4-1- التحضير النفسي:

يعرف التحضير أو الإعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها اظهار أفضل سلوك للاعب والفريق للوصول به الى قمة وافضل المستويات في الإنجاز الرياضي، حيث يسعى الإعداد النفسي الى تنمية الصفات الارادية والمهارات النفسية للرياضي كالثقة بالنفس والقدرة على التصور والتوقع وكذا التمكن من التحكم في الانفعالات خلال مواقف المنافسة الرياضية، هو كذلك شكل من أشكال المساعدة النفسية لحل المشكلات الإنسانية المرتبطة بالسلوك يتضمن عدد كبير من الإجراءات

التربوية والتدريبية والرعاية والمساعدة التي توجه الى الأفراد في مختلف المراحل العمرية. (مفتي ابراهيم حماد، 2001، صفحة 235)

2-4- الأداء الرياضي:

هو عبارة عن إنعكاس لقدرات ودوافع كل فرد نحو سلوك أفضل نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو أيضا نشاط وسلوك يتم من خلاله الوصول إلى تحقيق النتيجة وهو وسيلة التعبير عن عملية التعليم سلوكيا يعتبر مفهوم الأداء من المفاهيم الواسعة في المجال الرياضي حيث يمكننا أن نعرفه على أنه مدى كفاءة الرياضي على القيام بما هو مطلوب منه ويقصد به أيضا التعبير عن تلك المهارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الأداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة، الاستعداد، الدافعية... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد المهارات المكتسبة. (أسامة كامل راتب ، 1997 ، صفحة 195)

3-4- البرامج التدريبية والإرشادية:

هو برنامج مخطط منظم في ضوء أسس علمية لتقديم خدمة إرشادية لجميع الافراد الذي سيتم تطبيق عليهم البرنامج، هو عبارة عن عملية أو علاقة تساعد الأفراد في عملية الوصول الى احسن الخيارات المناسبة وهي عملية تعلم ونمو، ومعلومات ذاتية من الممكن أن تترجم الى فهم أفضل لدور الانسان والسلوك بفاعلية إيجابية، ومساعدته على تحقيق التوافق النفسي السليم. (حامد زهران ، 1988 ، صفحة 259)

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية:

الدراسة الأساسية:

الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من بين أهم الطرق التمهيدية للدراسة الأساسية وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات والمقاييس التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، وهي بهذا تعد من الخطوات الهامة والضرورية التي يجب أن يتأسس عليها بحث أو دراسة علمية معينة، لكونها الحجر الأساس والقاعدة الأساسية للبحث الميداني، حيث تعمل هذه الأخيرة على تعميق

المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة، وبالتالي تحدد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة الميدانية.

الدراسة الاستطلاعية هي عملية يقوم بها الباحث قبل بداية العمل الميداني وكذلك، هي عملية الاستطلاع على الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي. (مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2000، صفحة 38)

أهداف الدراسة الاستطلاعية: تتمثل أهداف الدراسة الاستطلاعية في النقاط الآتية:

✓ الوقوف على الصعوبات التي قد تعرقل البحث ومحاولة تدليلها وتجاوزها.
✓ محاولة إيجاد الكيفيات التي تسمح للباحث بالتقرب من مجتمع الدراسة الأساسية.

✓ ضبط لغة الاختبار والقياس بحسب المستوى المعرفي للعينة قصد الدراسة.

✓ اختبار مدى ملائمة مكونات المقياس وصلاحيته.

✓ الرجوع إلى المراجع والمصادر لضبط إجراءات ومتغيرات الدراسة.

التحقق من صدق وثبات المقاييس المستخدمة على العينة الاستطلاعية.

المنهج المستخدم في الدراسة:

إعتمد الباحث في هذه الدراسة على **المنهج الوصفي** بإعتباره الأنسب إلى الظواهر النفسية والإجتماعية وذلك بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل، كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية المختلفة الإجتماعية منها والنفسية عن طريق التحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات.

والمنهج الوصفي هو إستقصاء ينص على ظاهرة من الظواهر التربوية أو التعليمية على ما هي عليه وإيجاد العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى التي لها علاقة بها وذلك بهدف تشخيص الواقع في بيئة معينة.

متغيرات الدراسة:

غالبا ما يكون عنوان الدراسة على شكل مصطلحات ومفاهيم إذ يتعلق الأمر هنا على تحديد متغيرات البحث وهناك المتغيرات التي تبحث في قياس النتائج والمتغيرات التابعة التي تحدد الظاهرة التي يدرسها وبناءا بناءا على الفرضيات التي قام الباحث بصياغتها

في بداية البحث يمكن ضبط المتغيرات التالية من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية والمتغيرات الخاصة بهذه الدراسة تمثلت في:

الجدول رقم 01: متغيرات الدراسة

المتغير المستقل	المتغير التابع
المتغير المستقل الخاص بالدراسة	المتغير التابع
برامج التحضير النفسي	هو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعادة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي (المستقل). (عبد القادر محمود، 1990، صفحة 58)
المتغير التابع الخاص بالدراسة	المتغير التابع
الأداء الرياضي	يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل سيظهر التأثير على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب، 1999، صفحة 129)

مجتمع وعينة الدراسة:

أداة البحث هي الوسيلة التي يجمع بها البحث بياناته وليس هناك تصنيف موحد لهذه الأدوات حيث تتحكم طبيعة فرضية البحث في اختيار الأدوات التي سوف يستخدمها الباحث لهذا وجب على كل باحث الإلمام بالطرق والأدوات المتعددة لإنجاز بحثه، ولعل أول ما يجب على الباحث أن يقوم به هو اختيار عينة البحث المراد تطبيق الدراسة عليها.

هو تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق رياضية، أو أي وحدات أخرى ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو السمات القابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي. (عبد القادر محمود، 1990، صفحة 58)

عينة الدراسة وكيفية اختيارها:

والعينة هي فئة تمثل مجتمعة البحث، أي أنها الفئة التي تمثل كل وجميع مفردات الظاهرة التي هي محل الدراسة أو جميع الأفراد والأشخاص الذين هم موضوع مشكلة البحث.

وعادة ما يلجأ الباحثون إلى طريقة العينات لعدة أسباب منها:

✓ أنها أقل كلفة من طريقة الحصر الشامل.

✓ أنها توصل على معلومات أكثر تفصيلاً ودقة.

✓ في حالة عدم توافر الوقت للقيام بدراسة شاملة.

هي عبارة عن مجموعة من المفردات أو العناصر التي يتم أخذها من المجتمع الذي نريد بحثه أو بتعبير آخر إنها جزء من الكل، ويفترض في هذا الجزء أن يكون ممثلاً للكل. (عدنان حسين الجادي ، يعقوب عبد الله أبو حلو، 2009، صفحة 93).

الجدول رقم 02: مجتمع وعينة الدراسة

مجتمع الدراسة
تمثل مجتمع الدراسة في فرق كرة القدم التي تنشط
عينة الدراسة وكيفية اختيارها
تمثلت عينة الدراسة في 32 لاعب : - النادي الرياضي الهاوي وفاق واد البردي. 16 لاعب - النادي الرياضي الهاوي للمزدور. 16 لاعب طريقة اختيار عينة البحث: تم اختيار عينة البحث بطريقة عشوائية بسيطة

أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حل لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة فرضيات هذا البحث لزم إتباع أنجع الأدوات في مجال البحث ، حيث تم استخدام الأدوات التالية:

الدراسة النظرية:

التي يصطلح عليها ب "الببليوغرافيا" ، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب، مذكرات، مجلات،....الخ، التي يدور محتواها حول موضوع دراستنا وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت مصادر عربية أو أجنبية، أو دراسات ذات صلة بالموضوع.

وسائل جمع المعلومات:

إعتمدنا في هذا البحث على عدة وسائل من أجل إثراء موضوعنا بالمعلومات الكافية في جانبه النظري والتطبيقي تمثلت في جملة من المصادر والمراجع كالتالي:
 - الكتب باللغة العربية والأجنبية.

- المجلات.

- الدراسات المرتبطة بالبحث التي تمثلت في المذكرات التي أنجزت من قبل.

- الشبكة الدولية للأنترنت.

وسائل جمع البيانات:

الإستبيان:

في هذا البحث تم الإعتماد على تقنية الإستبيان كوسيلة لجمع البيانات الذي يعتبر من أنجح الطرق لجمع البيانات وكذلك التحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها في بداية بحثنا، كما يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الوصول إليها ويتم ذلك من خلال وضع إستمارة الأسئلة حيث قمنا بإستخدام نوعين من الأسئلة:

الأسئلة المفتوحة: تعطي كل الحرية للاعب للإجابة حسب رأيه الشخصي.

الأسئلة المغلقة: في معظم الأحيان تكون الإجابة محددة "بنعم" أو "لا" حيث تضمن الإستبيان الذي تم إستخدامه في بحثنا قائمة تضم محورين للاعبين يتم الإجابة عليها بوضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول المشكلة المراد دراستها.

وجاء الاستبيان في هذه الدراسة اجراثيا كما يلي:

المحور الأول: خاص بالفرضية الجزئية الأولى

المحور الثاني: خاص بالفرضية الجزئية الثانية

المحور الثالث: خاص بالفرضية الجزئية الثالثة

سيكومترية الأداة (الأسس العلمية للأداة المستخدمة) :

الجدول 03: يمثل الأساتذة المحكمين للاستبيان

الإسم واللقب	الدرجة العلمية	الجامعة
منصوري نبيل	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة
قرنان مجيد	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة
علوان رفيق	أستاذ محاضر "أ"	جامعة البويرة

الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم بها سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية أو غيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف البيانات التي تجمع وترجم بموضوعية.

استخدم الباحث في هذه الدراسة مجموعة من الوسائل الإحصائية تمثلت في:

❖ النسب المئوية:

قام الباحث بإستخدام قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:

س: تمثل عدد التكرارات ع: المجموع الكلي	$\frac{س \times 100}{ع} = \text{النسبة المئوية} \%$
--	---

❖ اختبار كاف تربيع:

يسمى بإختبار التوافق النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الإستبيان الموجه للاعبين، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة، يتم حساب الإختبار من خلال العلاقة التالية:

$\frac{\sum \frac{(\text{مجموع التكرارات المشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة})^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}}{ك} = \chi^2$

التكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقية.

التكرارات المتوقعة: تساوي مجموع العينة على الإحتمالات.

عندما تكون χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 المجدولة تكون هناك دالة إحصائية وإذا كان العكس ليس هناك دالة إحصائية.

❖ مستوى الدلالة التي تساوي 0,05.

❖ درجة الحرية تحسب بالعلاقة التالية:

عدد الإحتمالات - 1

لحساب التكرارات المتوقعة نقوم بإتباع المعادلة التالية:

$$\frac{\text{العينة}}{\text{عدد الإحتمالات}} = \text{التكرارات المتوقعة}$$

عرض وتحليل ومناقشة النتائج:

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الأول من الإستبيان :

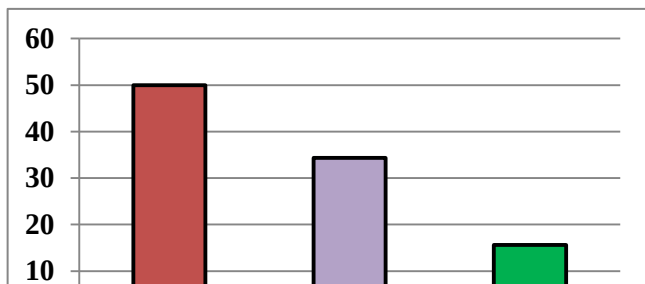
المحور الأول: المدرب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي.

السؤال 5: اثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز؟

الجدول 04: يمثل النسب المئوية والتكرارات للسؤال 05

الإحصائية المعاملات		التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
تشجيعات المدرب	16	50%	12.89	3.84	0.05	02	هناك دلالة إحصائية	
تشجيعات الجمهور	11	34.37%						
حب الفوز	05	15.63%						
المجموع	32	100%						

الشكل 01: يمثل تمثيلات النسب الخاصة بالجدول 04



تحليل ومناقشة نتائج السؤال 05:

من خلال الجدول أعلاه لاحظ الباحث أن 50% من اللاعبين يؤكدون أن تشجيعات المدرب هي التي تجعل أدائهم يزداد وكذلك تزداد رغبتهم في تحقيق الفوز والأداء أكثر وأحسن أما باقي اللاعبين فقد اختلفت آرائهم بين من يقول أن تشجيعات الجمهور هي التي تؤثر على أدائهم وتزيد من رغبتهم في الأداء والفوز أما باقي اللاعبين فقد أرجعوا ذلك لحب الفوز وكانت النسبة تقدر بـ 15.63% وبما أن قيمة كا² المحسوبة كانت أكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 إذن يمكن القول أن هناك اختلاف جوهري في عدد التكرارات لإجابات اللاعبين وعليه يمكن القول: أن هناك دلالة إحصائية لإختبار كا² أي أن تشجيعات المدرب تزيد من رغبة اللاعبين في الفوز والأداء.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني من الاستبيان:

المحور الثاني: التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية.

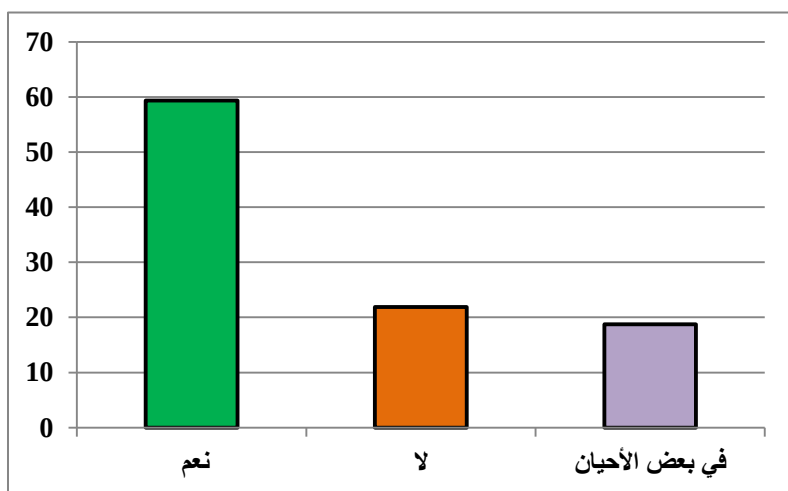
السؤال 3: هل يرتفع أداؤك عند سماع هتافات وصيحات الجمهور؟

الجدول 05: يمثل النسب المئوية والتكرارات للسؤال 03

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات الإحصائية الإيجابية
هناك					59.37	19	نعم
					21.87	07	لا

دلالة إحصائية	02	0.05	5.99	27.37	18.75	06	في بعض الأحيان
					%100	32	المجموع

الشكل 02: يمثل تمثيلات النسب الخاصة بالجدول 05



تحليل ومناقشة نتائج السؤال 03:

من خلال الجدول أعلاه لاحظ الباحث أن 59.37% من اللاعبين يؤكدون أن التحضير النفسي الرياضي يساهم في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية وبالتالي يزيد من نسبة أدائهم وكذلك تزداد دافعتهم في تحقيق الفوز والأداء أكثر وأحسن أما باقي اللاعبين فقد اختلفت آرائهم بين من يقول أن التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف وبعض اللاعبين أكدوا على أن التحضير النفسي يساهم في بعض الأحيان في الحد من الخوف والتقليل من الخوف خلال المنافسة والتحضير النفسي يساهم في زيادة نسبة وبما أن قيمة كا² المحسوبة كانت أكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 إذن يمكن القول أن هناك اختلاف جوهري في عدد التكرارات لإجابات اللاعبين وعليه يمكن القول:

أن هناك دلالة إحصائية لإختبار كا² أي التحضير النفسي خلال المنافسة يساهم في التقليل من الخوف لدى اللاعبين.

عرض وتحليل ومناقشة نتائج المحور الثالث من الإستبيان:

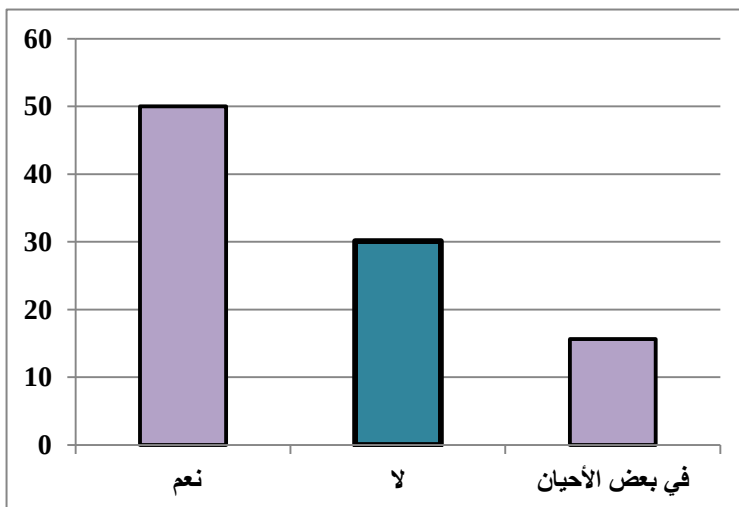
المحور الثالث: التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق خلال المنافسة الرياضية.

السؤال 18: هل يقوم مدبركم بتدعيم ارشادات و توجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات السلبية كالقلق؟

الجدول 06: يمثل النسب المئوية والتكرارات للسؤال 18

الدلالة الإحصائية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرارات	المعاملات الإحصائية / الإجابة
هناك دلالة إحصائية	02	0.05	3.84	59.21	%50	16	نعم
					%30.12	10	لا
					%15.63	05	في بعض الأحيان
					%100	32	المجموع

الشكل 02: يمثل تمثيلات النسب الخاصة بالجدول 06



تحليل ومناقشة نتائج السؤال 18:

من خلال الجدول أعلاه لاحظ الباحث أن 50% من اللاعبين يؤكدون على المدرب يقوم بتقديم توجيهات وارشادات في إطار التحضير النفسي للاعبين خلال المنافسة وهذا ما يساعد على التقليل من الانفعالات السلبية خلال المنافسة الرياضية وبالتالي يزيد من نسبة أدائهم وكذلك تزداد دافعتهم في تحقيق الفوز والأداء أكثر وأحسن أما باقي اللاعبين فقد اختلفت آرائهم بين من يقول أن المدرب لا يقدم ارشادات ونصائح وهناك من يؤكد أن المدرب يقوم بتقديم الارشادات للتخفيف من الانفعالات السلبية خلال المنافسة وبما أن قيمة كا² المحسوبة كانت أكبر من القيمة المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 إذن يمكن القول أن هناك اختلاف جوهري في عدد التكرارات لإجابات اللاعبين وعليه يمكن القول:

أن هناك دلالة إحصائية لإختبار كا² أي أن المدرب في معظم الأحيان يقوم بتقديم ارشادات ونصائح للاعبين بهدف التقليل من الانفعالات السلبية خلال المنافسة.

مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

الفرضية الأولى:

المدرب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي. التحضير النفسي مكون من عدة مكونات وقد أثبتت النتائج أنه يعبر عن الانفعالات التي يواجهها اللاعب خلال المنافسة الرياضية والتي تتمثل في التوتر والغضب والخوف والظواهر المشابهة حيث يجب على المدرب والمحضر النفسي إعطاء أهمية لهذه الانفعالات في البرامج الخاصة بالتحضير النفسي وذلك تبعاً للدور السلبي الذي قد تلعبه في شخصية اللاعب في المنافسة الرياضية ومن خلال برامج التحضير النفسي يمكن التغلب على العناصر المسببة لكل الانفعالات التي قد تواجه اللاعب والتي قد تؤثر على أداء اللاعب خلال المنافسات الرياضية وبرامج التحضير النفسي لها تأثير كبير على نفسية اللاعب في تنمية كفاءته وتحسين أدائه ومردوده وهذا من خلال الكشف على عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي.

ومن خلال هذا توصل الباحث إلى إثبات صحة الفرضية الأولى التي قام بطرحها.

الفرضية الثانية:

التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف أثناء المنافسة الرياضية ومن خلال النتائج المتوصل اليها تم الوصول الى ان التحضير النفسي له أهمية كبيرة حيث يعتبر أحد أهم العناصر التي يعتمد عليها التدريب كما أنه يقي اللاعبين من التأثير السلبي

للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن إنجاز ممكن ويساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة للاعب أثناء المنافسة وهو ما يبين أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعب كرة القدم كما تبين إجابات اللاعبين أن إرشادات وتوجيهات ونصائح المدرب تساعد في التقليل من الانفعالات السلبية كالخوف ويساهم في رفع الحالة النفسية للاعبين وكذا إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل الملعب خلال المنافسة والتدريب كما أن التحضير النفسي قبل المنافسة يهدف إلى إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب.

ومن خلال هذا توصل الباحث إلى إثبات صحة الفرضية الثانية التي قام بطرحها.
الفرضية الثالثة:

التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق أثناء المنافسة الرياضية. من خلال النتائج المتوصل إليها بينت النتائج أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة للاعب كرة القدم ذلك أنه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به قبل المنافسة وأثناءها كما أنه سيساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة بالنفس والتي هي من أهم العوامل المهمة في تحسين الأداء والنتائج الإيجابية وبينت النتائج أيضا أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في رفع الحالة النفسية ويكون ذلك من خلال سهره على الراحة الشخصية للاعب وتفهمه لانشغالاتهم ومساعدتهم كذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم وتوضيحه لنقاط الضعف والقوة للاعبين وتصحيحه للأخطاء التي يقعون فيها خلال المنافسة.

ومن خلال هذا توصل الباحث إلى إثبات صحة الفرضية الثالثة التي قام بطرحها.

الجدول 07: مقابلة النتائج بالفرضية العامة

الفرضية	صياغتها	النتيجة
الفرضية الجزئية الأولى	المدرّب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي.	تحققت
الفرضية الجزئية الثانية	التحضير النفسي يساهم في التقليل من الخوف خلال المنافسة الرياضية.	تحققت
الفرضية الجزئية الثالثة	التحضير النفسي يساهم في التقليل من القلق خلال	تحققت

المنافسة الرياضية.	الثالثة
هناك دور بالغ الأهمية لاستخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم.	الفرضية العامة للدراسة
تحققت	

الاستنتاج العام:

- ✓ التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات اللاعبين.
- ✓ أغلبية اللاعبين تلقون نصائح من طرف المدرب.
- ✓ نصائح وتوجيهات وإرشادات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- ✓ التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين في المنافسة.
- ✓ تشجيعات المدرب النفسية تزيد من رغبة اللاعبين على الأداء.
- ✓ معظم اللاعبين يزداد حماسهم وأدائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- ✓ إرشادات وتوجيهات المدرب تساهم في التقليل من الخوف في المنافسة.
- ✓ أسلوب تكلم المدرب يزيد حماس اللاعبين.
- ✓ نقص التحضير النفسي هو من العوامل التي تزيد من قلقهم وتوترهم.
- ✓ أحسن فترة لتحضير اللاعبين نفسيا هي قبل وأثناء المباراة.
- ✓ أغلب النتائج السلبية راجعة إلى نقص التحضير النفسي للاعبين.
- ✓ أغلب المدربين يؤكدون أن التحضير النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس للاعبين والتقليل من انفعالاتهم السلبية.

خاتمة:

للإعداد النفسي أهمية كبيرة في إعداد الرياضي فلا نستطيع أن نتصور منافسة أو تدريب رياضي بدون لأنه يعمل على تعبئة تنشيط وتطوير وشحن قدرات اللاعب وإعداداته للمنافسة بأعلى ما يملك من إمكانيات خاصة المهارات النفسية لأنه في كثير من الأحيان يتعرض اللاعب خلال المنافسات لمظاهر من الانفعالات المثيرة كالتوتر والقلق الذي يعمل على إعاقة عمل اللاعب مما قد يخفف من مردوده وهذا ما ينقص من أدائه.

لقد أصبح التدريب الرياضي علما كباقي العلوم يستمد قوانينه من معارف ومعالـم معينة، ويسعى إلى تكوين الرياضي تكوينا منهجيا من الناحية البدنية والنفسية والاجتماعية هذا ما يمكنه من تحقيق أفضل المستويات الإنجاز الرياضي، ولقد مر التدريب الرياضي في مجال كرة القدم بمراحل عديدة كان الهدف منها دائما هو البحث عن أفضل الطرق والمناهج التي عن طريقها تطوير الحالة التدريبية للرياضي وخاصة الحالة النفسية وذلك من أجل تحضيره لخوض مختلف المنافسات والحصول على أفضل النتائج بأداء رياضي جيد.

في الآونة الأخيرة شهد التدريب الرياضي تطورا كبيرا على الصعيد العالمي في مختلف الفعاليات والأنشطة الفردية والجماعية، وهذا التطور لم يكن ناتج من فراغ وانما نتيجة اعتماد المختصين في هذا المجال على العلم والتكنولوجيا ومختلف البحوث والدراسات التي أنجزت في المجال الرياضي عامة والتدريب الرياضي بصفة خاصة، وكرة القدم من بين الأنشطة الرياضية التي أخذ فيها التدريب الرياضي أشكالا وأساليب كان لها الأثر الإيجابي في الرفع من مستوى الأداء البدني والمهاري والخططي والنفسي مما أدى إلى تحقيق النتائج الجيدة، ولأن كرة القدم تتميز بالأداء الفني العالي ذو المجهود القصير والشديد والسريع في آن واحد هذا ما ألزم على المدربين استخدام أساليب تدريبية أكثر فعالية والتي تناسب مع طبيعة هذا النشاط والتي من خلالها تطوير وتنمية الصفات البدنية والمهارية والنفسية الأساسية في هذه الرياضة.

- إقتراحات وفروض مستقبلية:

لعل أن خير أثر يتركه الباحث في دراسته هو تركه المجال مفتوح للبحث واقتراح بعض النقاط التي تسهم في خدمة البحث العلمي وتدعيمه، وبعد عرض نتائج البحث والخروج ببعض الاستنتاجات قام الباحث بصياغة مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية التي يأمل من خلالها أن تكون بناءة وتعمل على مساعدة العاملين في المجال الرياضي وبالخصوص في ميدان التدريب الرياضي وكذا الرياضات التنافسية وكذا الارتقاء بمستوى البحث العلمي، ويمكن حصر هذه في ما يلي:

✓ العمل على الإهتمام بالأنشطة والبرامج المختلفة التي تعزز مستوى دافعية الإنجاز والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم في مرحلة المنافسات.

✓ الإهتمام ببرامج التحضير النفسي خاصة في مرحلة المنافسة عند لاعبي كرة القدم.

- ✓ على المدربين الإلمام الكامل بالمعرفة العلمية الخاصة بالتحضير النفسي وكذا مختلف المهارات النفسية التي لها علاقة بالأداء الرياضي في كرة القدم.
- ✓ نقترح على الباحثين في ميدان التدريب الرياضي دراسة التحضير النفسي بصفة معمقة.
- ✓ ضرورة الإهتمام بالمهارات النفسية والعمل على تنميتها خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ الإستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي ومحاولة التنسيق بينه وبين المدرب وذلك من أجل نجاح العملية التدريبية.
- ✓ ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الشخصية للاعب.
- ✓ الإهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها ومواصلة تقييمها بصفة مستمرة عند اللاعب.
- ✓ ضرورة اختيار المدربين الذين لديهم الشهادات العلمية والكفاءة في كرة القدم.
- ✓ على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل النفسية التي تواجه اللاعبين خاصة خلال مرحلة المنافسة.
- ✓ ضرورة الاهتمام بالاتجاهات النفسية للاعبين خاصة ما يتعلق بالثقة بالنفس ودافعية الإنجاز لديهم لما لها من تأثير كبير على تحديد حالتهم النفسية خاصة في مرحلة المنافسة.
- ✓ ضرورة تفعيل العلاقة بين المدرب واللاعبين من أجل إعداد متطلبات المستوى النفسي وذلك بما يخدم رياضة كرة القدم.
- ✓ زيادة إهتمام الباحثين والأساتذة بدراسة مختلف المهارات النفسية وأهمية التأكيد على أنه كلما كان التدريب على المهارات النفسية كلما كان ذلك أفضل.

قائمة المصادر والمراجع

1. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.

2. أسامة كامل راتب . (1997). علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات (المجلد ط 02). مصر: دار الفكر العربي.
3. أمر الله البساطي . (1998). قواعد وأسس التدريب الرياضي. الإسكندرية: منشأة المعارف.
4. حامد زهران . (1988). الصحة النفسية والعلاج النفسي . مصر: دار عالم الكتب .
5. حنفي محمود مختار. (1998). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم (المجلد ط1). مصر: دار الفكر العربي.
6. عبد القادر محمودة. (1990). سبع محاضرات حول الأسس التعليمية لكتاب البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية .
7. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. (1999). البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس. مصر: دار الفكر العربي.
8. مروان عبد المجيد إبراهيم . (2000). أسس البحث العلمي لإعداد الرسائل الجامعية . عمان : مؤسسة الوراق للنشر والتوزيع .
9. مفتي ابراهيم حماد. (2001). التدريب الرياضي الحديث (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
10. ناهد رسن سكر. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

إستبيان الدراسة

المحور الأول: المدرب يعتمد على برامج التحضير النفسي خلال إعداد الرياضي.

السؤال1: هل يوجد في فريقكم محضر نفسي؟



لا ☐ نعم ☐

السؤال 2: هل لتحفيز النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في التنمية قدراتك؟

دائما ☐ احيانا ☐ نادرا ☐

السؤال 3: اثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرّف المدرب؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 4: هل نصائح المدرب تجعلك اكثر دافعية للتدريب؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال 5 اثناء المنافسات الرياضية ما هو الشيء الذي يجعلك اكثر اداء و رغبة في الفوز

تشجيعات المدرب ☐ تشجيعات الجمهور ☐ حب الفوز ☐

شيء اخر.....

.....

السؤال 6 اذا كان لديك مشكل معين من الذي يساعدك

المدرب ☐ رئيس الفريق ☐ شيء اخر.....

.....

السؤال 7 هل لفريقك اطباء

نعم ☐ لا ☐

اذا كان الجواب بنعم هل هو

☐ ☐

شيء اخر.....

طبيب نفسي

طبيب عام

السؤال 8 هل تشعر بالخوف عند وجود جمهور الخصم

☐

لا

☐

نعم

السؤال 9 عندما تسمع لصيحات و اهزيج الجمهور كيف يصبح ادائك

☐

جيد

متوسط

☐

ضعيف

السؤال 10 هل ترتكب اخطاء كثيرة اثناء المنافسات الهامة

☐

لا

☐

نعم

السؤال 11 هل تشعر بفقدان التركيز و الانتباه اثناء المنافسة

☐

لا

☐

نعم

السؤال 12 انتقادات المدرب لك ناتجة عن

اضطر ☐ اثناء المنافسة

عدم ادراك الاخطاء

☐

تقصير في واجباتك

☐

السؤال 13 هل شعورك بالخوف اثناء المباراة ناتجة عن ؟

م رضى ☐

فقدان السيطرة و التحكم في الاعصاب

☐

قوة المنافس

☐

المدرب على ادائي

السؤال 14 هل اسلوب تكلم المدرب معك يزيد من خوفك من المنافسة

☐

نادرا

☐

احيانا

☐

دائما

السؤال 15 هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب ذو الاداء الجيد

☐

لا

☐

نعم

السؤال 16 هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه

☐

لا

☐

نعم

السؤال 17 ما هي الفترة التي تراها مناسبة للتحضير النفسي

☐

قبل و اثناء المنافسة

☐

اثناء المنافسة

☐

قبل المنافسة

السؤال 18 هل يقوم مدربيكم بتقديم ارشادات و توجيهات تساعد على تخفيف الانفعالات السلبية كالقلق

☐

لا

☐

نعم

السؤال 19 هل الانتقادات التي يوجهها لك المدرب تشعرك بالقلق

☐

نادرا

☐

احيانا

☐

دائما

السؤال 20 كيف تكون حالتك النفسية قبل اقتراب المنافسة

☐

خائف

☐

مرتبكة

☐

عادية

السؤال 21 ما هي الاسباب الرئيسة التي ترى ان لها علاقة مباشرة مع مستوى ادائك.....

.....