

انعكاس التحضير النفسي الرياضي على مردوذ لاعبي كرة القدم- أكابر

The reflection of psychological sports preparation on the performance of football

players=senior-

دراجي عباس¹ ، نطاح كمال²DERRADJI Abbes¹, NETTAH Kamel²¹ جامعة آكلي محنـد أول حاج البويرة/a.derradji@univ-bouira.dz² جامعة محمد بوسيف المسيلة / nattah.kamel@univ-msila.dz

2024/12/01 تاريخ القبول:

2024/10/04 تاريخ النشر:

18/06/2024 تاريخ الاستلام:

الملخص :

تهدف دراستنا إلى إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرادبة وفي التعرف على كيفية تأثير عملية الإعداد النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم إضافة إلى إبراز واقع هذه العملية المهمة على مستوى أندية الهواة لولاية البويرة، ومن أجل تحقيق ذلك اعتمدنا في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وهذا عن طريق تقديم استمرارات استبيان لعينة بحثنا تم اختيارها بطريقة عشوائية تمثل لاعبي ومدربى كرة القدم، وبعد جمع البيانات والنتائج المحصل عليها توصلنا إلى أنه للتحضير النفسي الرياضي انعكاسات جد ايجابية على أداء لاعب كرة القدم من خلال مساهمته في مواجهة بعض الاضطرابات التي قد تواجه اللاعبين خلال المنافسة كما أنه يساهم في تطوير بعض المهارات النفسية كمهارة الثقة بالنفس وتنمية الدافعية وزيادة التركيز والتي ترتبط مباشرة بأدائهم نظراً للانفعالات السلبية التي تصيب أغلب اللاعبين قبيل المنافسة.

- الكلمات المفتاحية : التحضير النفسي الرياضي/ المردود الرياضي/كرة القدم

Abstract

Our study aims at highlighting the importance of psychological sports preparation in improving the performance of football players as well as in achieving satisfactory results, and to identify how the process of psychological preparation affects the level of performance of football players. in addition, It sheds light on the reality of this important process at the level of amateur clubs in the state of Bouira .To reach a result In this study, we relied on the descriptive approach, by submitting questionnaire forms to our research sample that

were randomly selected to represent football players and coaches. After collecting the data and the results obtained, we've reached a conclusion that psychological preparation for sports has very positive repercussions on the performance of football players. Through its contribution to confronting some of the disturbances that players may face during competition. It also contributes to developing some psychological skills, such as self-confidence, developing motivation, and increasing concentration, which are directly related to their performance due to the negative emotions that affect most players before competition.

- Keywords: psychological sports preparation/athletic performance/football

1- الجانب النظري :

1-1- مقدمة واشكالية الدراسة :

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي من أبرز الرياضات انتشارا في العالم، بحيث عرفت تطورا ملحوظا وملكت قلوب الملايين من البشر، فهي تسعى إلى خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد.

فبعدما كانت في القديم هواية تمارس للتسلية، أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها، كانت كرة القدم في القديم تعتمد على التدريب البدني فقط لكون هذا الأخير الجانب الأكثر أهمية وإهمال الجوانب الأخرى وطرق تنميته.

أما حاليا وبفضل الباحثين في هذا الميدان والجهد المبذول فقد أدخلت طرق علمية جديدة تتماشى وتطورها، فقد أصبح المدربون يعتمدون في إعدادهم للاعبين على عدة جوانب منها الجانب التكتيكي والتقني والنفسي وهذا الأخير الذي يعتبر جانب حساس في تحضير اللاعبين للمنافسة.

والحديث عن كرة القدم يقودنا إلى التحدث على الجانب النفسي المتمثل في التحضير النفسي للاعبين وهو عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي، والأهمية التي يلعبها الجانب النفسي على نفسية لاعب كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة ثقة التركيز والانتباه والقدرة على التطور الذهني ودافعة الانجاز الرياضي

والثقة بالنفس التي تشغل حيزا هاما حول مردود اللاعبين. (حنفي محمود مختار، 1995، ص 284).

فرغم الأساليب الحديثة التي أدخلت في تدريب كرة القدم إلا أن الجانب النفسي يبقى مهملا من طرف المدربين والمسؤولين وذلك ما لاحظناه في الميادين الرياضية التي زادت اهتمامنا بالجانب النفسي الذي ما زال عند الكثير من الفرق دون الأهمية التي يتوجب أن تولى له، رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود. لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و التربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية، وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين والمتمثل في أهمية الإعداد النفسي بالنسبة للاعب كرة القدم أكابر.

وبما أن الجانب النفسي يعتبر بمثابة العلبة السوداء لعملية الإعداد العام للرياضي فقد أرتب عديد الباحثين الخوض في هذا المجال محاولين ايجاد الخيوط الدقيقة له من أجل تحقيق تنمية شاملة واعداد متكامل للرياضي من جميع النواحي ومن بين أهم الدراسات التي تناولت موضوع بحثنا نذكر دراسة الباحث عمريو زهير تحت عنوان "التحضير النفسي وأثاره على المعوقين حركياً في كرة السلة على الكراسي المتحركة" وقد تطرق الباحث إلى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي ومعرفة الحالات النفسية التي يواجهها المعوق حركياً أثناء ممارسته الرياضة وملئ النقص والفراغ الملموس في مكتباتنا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين، ومن أهمية هذا البحث النظر إلى هذه الفئة لأن لها دور في الحياة، وتبيين دور التحضير النفسي في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وأيضاً إظهار القدرات التي تمتلكها هاته الطبقة والتي يمكن أن تنفجر في عدة مجالات.

أما الدراسة الثانية تحت عنوان "التوافق النفسي وعلاقته بمستوى الأداء لمسابقات الميدان والمضمار" مذكورة لنيل شهادة الماجستير، من إعداد هناء عبد الوهاب وقد توصلت الباحثة إلى أنه هناك فروق ذات دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي بين عدائي السباقات القصيرة، الطويلة والمتوسطة، بالإضافة إلى ضرورة تطبيق مقياس

التوافق النفسي على اللاعبين بين فترة وأخرى للوقوف على مستوى توافق اللاعبين نفسياً للكشف عن اللاعبين الذين يحتاجون إلى المساعدة في التوجيه والإرشاد.

الدراسة الثالثة كانت تحت عنوان "مدى أهمية البعد النفسي في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم فئة أكابر"، من الباحثين طهراوي محمد وبن شوبطة يحيى ورحمني محمد، ومن نتائج بحثهم هو أن للبعد النفسي جانب مهم يشغل حيزاً شاسعاً على الساحة الرياضية نظراً لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي وتهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة.

ومن خلال دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها لبعض أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبؤرة أثار فضولنا واقع التحضير النفسي على مستوى هذه الأندية وهو ما مكننا من طرح التساؤل التالي:

- ما مدى انعكاس التحضير النفسي على مردود لاعبي كرة القدم "صنف أكابر"؟

ومن خلال هذا الإشكال نطرح التساؤلات التالية:

- 1- هل للتحضير النفسي دور في تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعب كرة القدم؟
- 2- كيف يؤثر الإعداد النفسي على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟
- 3- من المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي وكيف يتم ذلك؟

2-1- الفرضيات:

✓ **الفرضية العامة:** للتحضير النفسي انعكاس ايجابي على مردود لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" أثناء المنافسة.

✓ **الفرضيات الجزئية:**

- للتحضير النفسي دور فعال في تحسين الأداء الرياضي للاعبين وتحقيق النتائج المرضية.

- يساهم الاهتمام بالجانب النفسي في التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية التي قد تحدث للاعبين أثناء المنافسة.

- الإعداد النفسي الرياضي يتم من طرف مدرب الفريق بطريقة عشوائية.

3-1- أهداف البحث:

إن الهدف من دراستنا هو تحقيق ما يلي:

- إبراز انعكاسات التحضير النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.

- التعرف على كيفية تأثير الإعداد النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

- تحديد المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم فئة أكابر وطريقة تطبيقه.

4-1- أهمية البحث:

يرجع اختيار هذا البحث إلى تضارب الآراء حول أسباب الفوز والهزيمة في الرياضة عموما وفي كرة القدم خصوصا، فهناك من يرجعها إلى الجانب البدني وهناك من يرجعها إلى الجانب الفني والتكتيكي كما أن البعض الآخر يرجعها إلى الجانب النفسي، لذا تمحور أهمية دراستنا في إبراز العلاقة بين الإعداد النفسي الجيد والأداء الرياضي للاعب كرة القدم أثناء المنافسات وكذا إبراز الدور الذي يلعبه المدرب في تحضير اللاعبين تحضيرا نفسيا جيدا وهذا لتسخير مختلف الضغوطات النفسية التي قد تواجه اللاعب قبل وأنباء المنافسة، ومن خلال هذا نتوصل بإذن الله إلى تقديم بعض التوصيات والاقتراحات لعلها تكون حافزاً أو دافعاً للاهتمام بهذا الجانب الحساس.

2- الجانب التطبيقي:

2-1- الطرق المنهجية المتبعة :

► الدراسة الاستطلاعية: قمنا بالدراسة الاستطلاعية من خلال تنقلنا إلى مقر الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة من أجل الحصول على بعض المعلومات الهامة في دراستنا من حيث عدد الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية وكذا عدد اللاعبين والمدربين في كل فريق وكذا بعض المعلومات التي سهلت من مهمة تنقلنا إلى ملابع الأندية ومقراتها وهذا للتواصل مع اللاعبين وتقديم استمرارات الاستبيان لهم.

► منهج البحث: إن المنهج المتبعد خلال دراستنا هذه هو المنهج الوصفي وذلك بالاعتماد على طريقة الاستبيان الذي يعتبر وسيلة مناسبة لجمع المعلومات.

متغيرات البحث:

1- المتغير المستقل: المتغير المستقل هو "التحضير النفسي الرياضي".

2- المتغير التابع: "مردود لاعبي كرة القدم".

► مجتمع البحث: مجتمع بحثنا كان لاعبي ومدربين الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة والمكونة من 26 فريق والتي تضم 500 لاعب و26 مدرب.

► عينة البحث: لقد قمنا باختيار 10 فرق من أصل 26 فريق أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة (الصندوق الأسود)، وبالاعتماد على طريقة سيرز (10%) تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد اشتملت على 50 لاعب من أصل 200 لاعب تضمنها 10 فرق المختارة.

► مجالات البحث:

1- المجال البشري: والمتمثل في 50 لاعب ينشطون على مستوى الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

2- المجال المكاني: المتمثل في فرق الرابطة الولائية لكرة القدم تنشط على مستوى إقليم ولاية البويرة.

3- المجال الزماني: لقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر ديسمبر عن طريق البحث النظري، أما في ما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع الاستثمارات على الفرق خلال الفترة الممتدة ما بين 24 مارس 2020 إلى 14 أبريل 2020.

► أدوات البحث: في هذا البحث تناولنا تقنية الاستبيان الذي يعتبر من أنجح الطرق للتحقيق حول الرأي العام ومن أنساب الطرق للتحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها، وتتضمن الاستبيان قائمة تضم (03) محاور مشكلة لأسئلة موجهة للاعبين، يجاب عليها بوضع علامة (x) داخل الخانة المناسبة، وهي موجهة إلى أفراد العينة من أجل الحصول على معلومات حول الموضوع أو المشكلة المراد دراستها، وقد تم تنفيذ الاستفادة عن طريق المقابلة الشخصية.

- صدق الاستبيان: للتأكد من صدق الاستبيان قمنا بتقاديمه إلى مجموعة من الأمساتنة المحكمين، حيث تم تغيير بعض الأسئلة وحذف البعض الآخر وكذا إضافة بعض الأسئلة التي اقترحها المحكمون، وبالتالي الاستبيان يتميز بالصدق.

► الوسائل الإحصائية: لكي يتسمى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستفادة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستفادة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية تساوي عدد التكرارات $\times 100$ / عدد العينة.

س % 100 ←

ع ← ص %

حيث أن:

س: عدد أفراد العينة، ع: عدد التكرارات (عدد الإجابات)، ص: النسبة المئوية. (معين

أمين السيد، 1998، ص.34.)

❖ اختبار كاف تربع:

حساب اختبار كاف تربع، ويسمى هذا

الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التطابق

النسي و هو من أهم الطرق التي تستخدم

عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقة بمجموعة أخرى من البيانات.

الفرضية التي وضعت على أساس النظرية الفرضية التي يراد اختيارها. (فريد كامل أبو زينة وآخرون، 2006، ص.212-213.)

حيث أن:

النكرارات المشاهدة: هي التكرارات الملاحظة أو الحقيقة.

النكرارات المتوقعة: تساوي مجموع التكرارات على عدد الاختيارات المقترحة.

مع ملاحظة أن درجة الحرية = $n-1$ ، حيث تدل (n) على عدد الفئات أو المجموعات لا عدد الأفراد في العينة.

2- عرض وتحليل النتائج:

• المحور الأول: أهمية التحضير النفسي

- السؤال رقم(1): أثناء التدريب ما هو الجانب الذي تولونه أهمية كبرى؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة الجانب الذي يعطيه اللاعبون أهمية أكبر أثناء التدريب.

الجدول رقم(1): يبين الجانب الذي يوليه اللاعبون أهمية أكثر أثناء التدريب.

الإجابات	النسبة المئوية	التكرار	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
الجانب البدنى	%38	19	35,42	5,99	0,05	2	دالة إحصائيا
	%22	11					
	%40	20					
	%100	50					
المجموع							

- تحليل النتائج:

من خلال النتائج الموجودة في الجدول يظهر أن نسبة 38% يعطون الأهمية للجانب البدنى أما نسبة 22% من اللاعبين يعطون أهمية للجانب النفسي، أما نسبة 40% فهم يولون أهمية كبيرة للجانب الفني والتكتيكي أثناء التدريب، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (01) نلاحظ أن ك² المحسوبة 35,42 أكبر من ك² المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال رقم (02): هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟
الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة أهمية التحضير النفسي في اكتساب النتائج أثناء المنافسة.

الجدول رقم (02): يبين مدى أهمية التحضير النفسي في اكتساب النتائج.

الإجابات	النسبة المئوية	التكرار	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار
نعم	%100	50	50	3,84	0,05	1	دالة إحصائيا
	%00	00					
	%100	50					
المجموع							

- تحليل النتائج:

حسب الجدول رقم (02) وجدنا أن كل اللاعبين المستجوبين يؤكدون على أن عامل التحضير النفسي ضروري للمساعدة في اكتساب النتائج أثناء المنافسة فهم يرون أن للتحضير النفسي دور كبير في الحصول على نتائج ايجابية في المنافسة في حين أنه لا يوجد

أي لاعب ينكر دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (02) يتضح أن كا² المحسوبة 50 أكبر من كا² المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 أي أنه توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال 03: هل تشعرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءتكم أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة شعور اللاعبين تجاه التحضير النفسي ومدى مساعدته على الرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): يبين الجدول إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	35,28	%92	46	نعم
					%08	04	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه والذي يبين مدى شعور اللاعبين ومدى ارتفاع معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة بعد التحضير يتضح أن 92% من اللاعبين يقولون نعم، التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتهم وكفاءتهم في حين أن نسبة 8% يقولون لا يساعدنا التحضير النفسي الجيد على الرفع من معنوياتنا وكفاءتنا أثناء المنافسة، وعليه يتضح أن هناك اختلاف دال احصائيا بين التكرارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01 ومنه نقول أن هناك اختلافا جوهريا في تحضيرهم النفسي ومدى مساعدته لهم.

- السؤال 04: هل تثق في مقدرتكم على المنافسة تحت الضغط؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى قدرة تحمل اللاعب للضغط المفروض عليه الناتج عن المنافسة ومدى تحضيره نفسيا لتجاوز هذا الضغط.

الجدول رقم (04): يبين النسبة المئوية لمدى قدرة اللاعب على تحمل وتجاوز ضغط المنافسة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	65,68	%36	18	نعم
					%64	32	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال تحليلنا لنتائج الجدول نجد أن نسبة 64% من اللاعبين لا يثقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط المفروض عليهم بينما 36% من اللاعبين يرون أنهم يثقون في قدرتهم على المنافسة مما كانت الضغوطات المفروضة عليهم، وكما تبين نتائج التحليل الإحصائي أن هناك فروق ذات دلالة احصائية بين التكرارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية .01

- السؤال 05: هل تخشى أداء مهارات أو واجبات حركية معينة؟

الغرض منه: يهدف إلى معرفة مدى ثقة اللاعب بالجانب الفي والبدني له.

الجدول رقم (05): يبين مدى تأثير الجانب البدني والتقني في الرفع من ثقة اللاعب.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
غير دالة إحصائية	1	0,05	3,84	02,88	%38	19	نعم
					%62	31	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

يتضح من خلال الجدول أعلاه أن معظم اللاعبين لا يخشون أداء مهارات وواجبات حركية معينة مقدرة بالنسبة التي تشير لهم إلى 62% أما النسبة المتبقية فترجع أنها تخشى وتخاف من أداء مهارات أو واجبات حركية معينة تقدر نسبتهم بـ 38%， وحسب نتائج التحليل الإحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 2,88 أقل من χ^2 المجدولة 3,84 وبالتالي لا توجد فروق ذات دلالة احصائية والاختلاف بين النتائج راجع لعامل الصدفة.

• المحور الثاني: الاضطرابات النفسية

-السؤال 01: هل تحدث لك اضطرابات نفسية أثناء اقتراب موعد المنافسة؟

الغرض منه: هو معرفة هل تحدث اضطرابات نفسية للاعبين أثناء اقتراب المنافسة.

الجدول رقم (06): يبين مدى حدوث اضطرابات النفسية للاعبين أثناء اقتراب المنافسة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	15,68	%78	39	نعم
					%22	11	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (06) نلاحظ أن نسبة 78% من اللاعبين تحدث لهم اضطرابات نفسية أثناء اقتراب موعد المنافسة، أما نسبة 22% المتبقية من اللاعبين فلا تحدث لهم توترات واضطرابات أثناء أي منافسة فهم يرجعونه إلى نقص التحضير النفسي ونقص المنافسة واللياقة البدنية وكذا العامل الفني والخططي، وحسب نتائج التحليل الاحصائي نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 15,68 أكبر من χ^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال 02: في رأيكم هل التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة هذه الاضطرابات؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بتحسين وانخفاض في شدة هذه الاضطرابات بعد تلقهم تحضيراً نفسياً جيداً.

الجدول رقم (07): يبين تأثير التحضير النفسي الجيد في التقليل من شدة الاضطرابات النفسية.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	23,12	%84	42	نعم
					%16	08	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول أعلاه الذي يبين تأثير التحضير النفسي الجيد في التقليل من شدة الاضطرابات تبين لنا أن النسبة الكبرى والتي تمثل 84% من اللاعبين يقولون أن التحضير النفسي الجيد يقلل من الاضطراب الشديد، في حين أن نسبة قليلة 16% من

اللاعبين يقولون أن التحضير النفسي الجيد لا علاقة له بالاضطرابات، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال احصائيا بين التكرارات عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01.

- السؤال 03: هل تعتقدون أن هذه الاضطرابات تعيق أداءكم الرياضي؟

الغرض منه: معرفة نوع العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والاضطرابات ذلك من خلال أداء اللاعبين.

الجدول رقم (08): يبين علاقة التحضير النفسي بالاضطرابات.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 المجدولة	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	25,92	%86	43	نعم
					%14	07	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول رقم (08) الذي يبين علاقة التحضير النفسي الجيد بالاضطرابات نلاحظ أن النسبة الكبرى التي تمثل 86% من اللاعبين يقولون أنه كلما زادت نسبة الاضطرابات زادت إعاقة الأداء في حسن نسبة 14% يقولون عكس ذلك أي أن التحضير النفسي لا علاقة له بالاضطرابات النفسية، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (08) نلاحظ أن Ka^2 المحسوبة 25,92 أكبر من Ka^2 المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال 04: في حالة تعرضك للاضطرابات نفسية هل يتدخل المدرب؟

الغرض منه: يهدف هذا السؤال إلى معرفة هل يقوم المدرب بتحضير اللاعبين نفسيا لضبط هذه الاضطرابات التي تواجه اللاعب أثناء المنافسة.

الجدول رقم (09): يبين مدى تدخل المدرب في تحضير لاعبيه نفسيا لضبط الاضطرابات التي تظهر على اللاعب أثناء المنافسة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 المجدولة	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	50	%100	50	نعم
					%00	00	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال النتائج المصاغة في الجدول رقم (09) نلاحظ أن نسبة 100% من اللاعبين يقرؤن بأن مدربهم يعملون على ضبط تلك الاضطرابات التي تظهر عليهم أثناء المنافسة ومحاولة التحكم فيها والتي يمكن ملاحظتها حيث أن المدربين الذين يمكنهم أن يلاحظوا التغيرات في السلوك الناتج اضطراب اللاعبين أثناء المنافسة والمسابقات يلحوظون إلى ضبط هذه الاضطرابات عن طريق تحضيرهم نفسيا، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (09) نلاحظ أن كا² المحسوبة 50 أكبر من كا² المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

• المحور الثالث: طرق التحضير النفسي

- السؤال 01: هل تتلقى تحضيرا من الجانب النفسي؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يتلقون تحضيرا وتكويننا من الجانب النفسي.
الجدول رقم (10): يبين الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي ضمن برنامج التدريب الرياضي.

القرار	درجة العربية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	32	%90	45	نعم
					%10	05	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول (10) نلاحظ أن نسبة 90% من اللاعبين يتلقون تحضيرا من الجانب النفسي، وفي المقابل نجد 10% من اللاعبين يرون عكس ذلك يعني أنهم لا يتلقون تحضيرا وتكويننا من الجانب النفسي أي أنه هناك إهمال لهذا الجانب في أنديتهم، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (10) نلاحظ أن كا² المحسوبة 32 أكبر من كا² المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

❖ إذا كانت الإجابة نعم، من يقوم به؟

الغرض منه: معرفة المسؤول عن تدريب المهارات النفسية للاعبين.
الجدول رقم (11): يبين الشخص المسؤول عن تطبيق برنامج التحضير النفسي.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 المجدولة	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	2	0,05	5,99	,03100	%100	50	المدرب
					%00	00	الأخصائي النفسي الرياضي
					%00	00	شخص آخر
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن كل اللاعبين 100% يقولون أن المدرب هو الذي يقوم بتحضيرهم نفسيا وهو المسؤول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (10) نلاحظ أن Ka^2 المحسوبة 100,03 أكبر من Ka^2 المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال 02: هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة مدى انعكاس هذا التحضير على أداء اللاعبين.
الجدول رقم (12): يبين مساهمة التحضير المتلقى من طرف المدرب في مساعدة اللاعب أثناء المنافسة.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	Ka^2 المجدولة	Ka^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	1	0,05	3,84	15,68	%22	11	نعم
					%78	39	لا
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نلاحظ أن نسبة 78% من اللاعبين لا يرون أن التحضير النفسي المقدم لهم من طرف المدربين لا يساعدتهم أثناء المنافسة، أما النسبة

المتبقيه من اللاعبين 22% ترى العكس تماماً أي أن التحضير الذي يتلقونه من طرف المدربين يساعدهم أثناء المنافسه، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (12) نلاحظ أن كا² المحسوبة 15,68 أكبر من كا² المجدولة 3,84 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 01، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال 03: كيف يكون هذا التحضير؟

الغرض منه: يهدف إلى معرفة الأوقات التي يكون فيها هذا التحضير النفسي.

الجدول رقم (13): يبين الأوقات التي يقوم بها المدرب بتحضير لاعبيه نفسيا.

القرار	درجة العربية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائيًا	3	0,05	7,81	64,38	%08	04	بوميا
					%12	06	أسبوعيا
					%06	03	شهريا
					%74	37	قبل المنافسة
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

من خلال النتائج المصاغة في الجدول رقم (13) نلاحظ أن نسبة 74% من اللاعبين يرون أن المدرب يقوم بتأطير لاعبيه نفسياً عند أي منافسة فقط، أما نسبة 12% يرون أن المدرب يحضرهم مرة في الأسبوع، ونسبة 08% من اللاعبين يرون أن مدربهم يحضرونه كل يوم، أما النسبة المتبقيه 06% من اللاعبين يرون أن مدربهم يحضرونه نفسياً مرة في كل شهر. لذلك معظم المدربين لم يمنحوا قسطاً كبيراً للتحضير النفسي في برنامجهم السنوي حسب إجابات اللاعبين، وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضح في الجدول رقم (13) نلاحظ أن كا² المحسوبة 64,38 أكبر من كا² المجدولة 7,81 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 03، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

- السؤال 04: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء التدريب؟

الغرض منه: يهدف إلى معرفة ما إذا كان المدرب يعمل على تنظيم الطاقة النفسية لللاعبين.

الجدول رقم (14): يوضح مدى عمل المدرب في توجيه الطاقة النفسية لللاعبين.

القرار	درجة الحرية	مستوى الدلالة	χ^2 المجدولة	χ^2 المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابات
دالة إحصائية	2	0,05	5,99	07,96	%22	11	دائماً
					%52	26	أحياناً
					%26	13	أبداً
					%100	50	المجموع

- تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال النسب المئوية المدونة في الجدول (14) أكبر نسبة هي 52% تمثل اللاعبين الذين يؤكدون أن مدربهم أحياناً ما يقوم بمساعدتهم في السيطرة والتحكم على أفكار ذهنيّهم وانفعالاتهم أثناء التدريب، أما نسبة 26% فهي نسبة اللاعبين الذين أجابوا بالعدم في مساعدة المدرب لهم في السيطرة والتحكم على أفكارهم وانفعالاتهم، أما النسبة الثالثة والمتبقيّة والمجدولة بـ 22% فأجابوا بعمل المدرب الدائم في مساعدتهم على التحكم في انفعالاتهم وأفكارهم الذهنية أثناء التدريب، وحسب نتائج التحليل الإحصائي الموضح في الجدول رقم (13) نلاحظ أن χ^2 المحسوبة 07,96 أكبر من χ^2 المجدولة 5,99 عند مستوى الدلالة 0,05 ودرجة الحرية 02، وبالتالي هناك فروق ذات دلالة احصائية.

2-3- تفسير ومناقشة النتائج:

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الأول: أهمية التحضير النفسي من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والخاصة بالمحور الأول الموجه لللاعبين وجدنا أن:

- اللاعبون يركزون اهتمامهم على الجانب الفني والتكتيكي، ثم الجانب البدني في ما لا يحظى التحضير النفسي بالاهتمام اللازم وهذا راجع إلى نقص كفاءة المدربين في هذا

المجال، حيث إن تسلط الضوء على الجانب الفني والتكتيكي والبدني يتناقض تماماً مع قول "هاهن": (على حتمية تنظيم التدريب بالموازاة مقرونة بالعوامل النفسية). (محمد حسن علاوي. 1985، ص225)

- للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحصيل النتائج والمساعدة في اكتسابها أثناء المنافسة ونقص مستوى التحضير النفسي يؤدي إلى الشك في الذات "ما يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد و يجعل اللاعب و يجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة". (محمد حسن علاوي، 1987، ص87)

- هناك اختلاف في نظرت اللاعبين لأهمية التحضير النفسي الجيد في الرفع من معنوياتهم وكفاءاتهم أثناء المنافسة كل حسب نوعية التحضير الذي يتلقونه وعليه: "إن انخفاض مستوى الاستمرارية بقلة المثابرة وعدم المبالاة وانخفاض مستوى الرغبة، إضافة إلى تشتت الانتباه بعيداً عن المهارة التي يتم أداؤها ويؤدي تشتت الانتباه إلى جعل الرياضي غير قادر على إدراك التلميحات الضرورية للأداء الجيد ونتيجة لعدم الاستفادة من التلميحات المتعلقة بالمهارة وتخفيض مستوى أدائه له". (محمد حسن أبو عيبة، 1990، ص193)

- معظم اللاعبين لا يثقون في قدرتهم على المنافسة تحت الضغط الذي تفرضه هذه الأخيرة مما يستوجب تدخل المدرب في مثل هذه الحالات لتحضير لاعبيه نفسياً لخوض المباريات بكامل ثقة وإرادة والذي يظهر مفعوله من خلال الأداء المقدم خلال المباريات.

- معظم اللاعبين ذوي المستوى الرفيع يقررون بثقتهم في نفسيتهم وذلك من الاستعدادات البدنية والفنية لهم ومن خلال خشيتهم القيام بالمهارات والواجبات الحركية المعينة، وهنا ينبغي التنبيه إلى وجوب توجيه نظرة اللاعبين من طرف المدربين إلى أهمية الجانب النفسي لللاعبين لما له من أهمية في تنمية مهارة الثقة بالنفس لديهم.

✓ وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الأولى

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثاني: الاضطرابات النفسية

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والخاصة بالمحور الثاني وجدنا أن:

- معظم اللاعبين تحدث لهم اضطرابات نفسية أثناء اقتراب المنافسة، تكون هذه اضطرابات إيجابية أو سلبية تتعكس على أدائه ومواجهتها مثل هذه اضطرابات السلبية

يكون بعض سمات البعد النفسي كالإصرار الذي هو "السعى المستمر والجاد في مختلف الظروف الصعبة نحو تحقيق أهدافه الرياضية". (أسامة كامل راتب، 2000. ص36)

- للتحضير النفسي الجيد تأثير بالغ الأهمية في التخفيف من شدة الاضطرابات النفسية التي قد تواجه اللاعب أثناء اقتراب المنافسة لأن هذه الاضطرابات تعوق أدائه وهذا ماذهب إليه مارتون "في أن الاختلالات راجعة إلى نقص الاستعداد النفسي". (Raymond Thomas, 1991. P27)

- الاختلالات النفسية تعيق الأداء الرياضي وهذا يرجع دوماً إلى نقص أو اختلال في برنامج التحضير النفسي والذي كما سبق وذكرنا وما ذهب إليه مارتون إلى أن الاختلالات النفسية راجعة لنقص الاستعداد النفسي.

- كل اللاعبين أجمعوا على أن مدربهم يقومون بالتدخل لضبط كل الاختلالات الناجمة عن الجانب النفسي وهذا ما يدل على تبيان الدور الفعال الذي يساهم به المدربون في التحكم في سلوكيات لاعبيهم عن طريق تعاملهم مع هذه السلوكيات بشكل إيجابي مثل الشهيق العميق والتركيز على التنفس. (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص120)

✓ وهذا ما يتحقق الفرضية الجزئية الثانية .

مناقشة ومقابلة نتائج المحور الثالث: طرق الإعداد النفسي

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجداول السابقة والخاصة بالمحور الثالث وجدنا أن: - معظم اللاعبين يتلقون تحضيراً من الجانب النفسي، إلا أنه يجب أن يكون هذا التحضير بوسائل حديثة حتى يكون متاماً لدى الرياضي لما يلعبه من دور فعال في القيام بأداء جيد، ولما له من الأهمية البالغة للاعبين.

- نوعية التحضير النفسي المقدم من طرف المدربين غير كافية لمساعدة اللاعبين أثناء المنافسة والذي يظهر جلياً من خلال إجاباتهم أي أن طريقة التحضير النفسي التي ينتهجها المدرب غير كافية لمساعدة اللاعبين أثناء المنافسة.

- المدربون لا يطبقون التحضير النفسي للاعبين إلا عند إجراء المنافسة فقط، بالرغم من أنه يمكن استخدام بعض المهارات العقلية كالتصور العقلي في أوقات متعددة فإن هناك أوقات محددة تكون القائدة فيها أكبر سواء قبل أو بعد المنافسة. (محمد حسن علاوي. 1986. ص38)

- عمل المدرب لا يكفي فيما يخص التدريب على مهارة تنظيم الطاقة النفسية للاعبين أو لم يعطي لهم طريقة محددة في ذلك.

✓ وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثالثة.

3- الاستنتاجات والاقتراحات:

استخلاصا لما سبق يتضح لنا أن للتحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل، ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة وفي تنمية وتطوير مكونات الجانب النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الأساسية أو المهارات العقلية الأساسية التي تساعد اللاعب على مواجهة وضبط السلوكات والاضطرابات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة على السلوكات الإيجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداءجيد وأحسن والعكس، ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدنية والفنية والتكتيكية، فيجب الموازاة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب لاستغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه. وعليه من خلال بحثنا هذا أرتينا أن نقترح بعض النقاط التي نأمل أن تقدم الإضافة في هذا المجال منها:

✓ ادراج دراسات وتكوينات معمقة لتطوير مهنة التدريب.

✓ التركيز على الجانب النفسي موازاة مع الجانب البدني والتقني والتكتيكي في تكوين المدربين.

✓ العمل على ادراج التحضير والإعداد النفسي لبرنامج الإعداد البدني وما من شأنه تقليل من حدة الضغط والتوتر عند اللاعب.

✓ التحضير النفسي للاعبين يكون بشكل مستمر وبطرق منهجية علمية مدققة.

✓ تجنب المعاملة والأساليب القاسية والمسلطة من طرف المدربين على اللاعبين.

✓ ادراج التحضير النفسي ضمن برنامج التحضير والإعداد العام للاعبين.

- ✓ العمل على توظيف أخصائي نفسي داخل الفريق نظراً للدور الهام الذي يقوم به.
- ✓ إضافة تخصصات في هذا المجال.

قائمة المصادر والمراجع المعتمدة في الدراسة:

أ- المراجع باللغة العربية:

1. أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، ط، دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2000.
2. معين أمين السيد، المعين في الإحصاء، دار العلوم للنشر والتوزيع: القبة، 1998.
3. حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي: مدينة النصر، 1995.
4. فريد كامل أبو زينة، عبد الحافظ الشايب وآخرون، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي، دار المسيرة: عمان، الأردن، 2006.
5. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط3، دار المعارف: مصر، 1985.
6. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط4، دار المعارف: القاهرة، مصر، 1987.
7. محمد حسن علاوي، علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف: مصر، 1986.
8. محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف: مصر، 1990.

ب- المراجع باللغة الأجنبية:

1. Raymond Thomas. preparation psychologique sportif.- ED vigot. Paris.