



قوائم المحتويات متاحة على ASJP المنصة الجرائد للمجلات العلمية

مجلة التميز

الصفحة الرئيسية للمجلة: <https://www.asjp.cerist.dz/en/PresentationRevue/673>



أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم *The importance of short-term mental preparation and its role in improving the sports performance results of football players*

دكتور: صغيري بلال¹، دكتور: طيوب أبوبكر الصديق²

¹معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي - bilalseghiri25@gmail.com

²معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة قاصدي مرباح - ورقلة - tayoubaboubakr@gmail.com

ملخص	معلومات المقال
لزم على المدرب الرياضي تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات، التي يمكن أن تطرأ في المباراة حتى لا يتفاجئ اللاعب بها، وبالتالي يكون مستعدا لها حيث يسعى الإعداد الذهني والنفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات ومهارات اللاعب وذلك للتنافس بأعلى مستوى فأحيانا يتعرض اللاعبون قبل المنافسات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا إلى درجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة والفتور للاشتراك في المسابقة	تاريخ المقال: الإرسال: المراجعة: القبول:
وتهدف هذه الدراسة للكشف عن دور التحضير الذهني قصير المدى في تحسين نتائج الاداء خلال المنافسات الرياضية لدى لاعبي كرة القدم، حيث تم استخدام المنهج الوصفي نظراً لمناسبته لطبيعة الدراسة، حيث تكونت عينة الدراسة من مدربي الجبهوي الثاني تمثلت في (08) مدربين، واستخدم الباحث استمارة استبائية من اجل الإجابة على تساؤلات البحث ومحاولة تحقيق فرضياته وأهدافه.	الكلمات المفتاحية:
أشارت أهم النتائج أن المدربين يركزون على الجانب الذهني في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع من مستوى أداء وقدرات اللاعبين كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب، ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن ويساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع والمحافظة على الأعصاب في حالة الانهزام أما في حالة الفوز فله دور فعال في إكساب اللاعب للصفات البدنية النموذجية، وهذا من خلال تطوير الناحية الذهنية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالنواحي النفسية والبدنية والفنية والخطيطة.	التحضير الذهني. التحضير الذهني قصير المدى. الأداء. الأداء الرياضي. كرة القدم.

Keywords

Mental preparation.
Short-term mental
preparation.
Performance.
Athletic performance.
Football.

Abstract

The sports coach is required to train the players on all the difficulties that may arise in the game so that the player is not surprised by them, and thus be prepared for them as the short-term mental and psychological preparation seeks to mobilize and activate the player's capabilities and skills in order to compete at the highest level, sometimes the players before the competitions are exposed to some appearances of irregular sleep or insomnia, increased degree of tension and excitement, and sometimes reaching the level of cramping and fatigue and lack of thinking, low degree and apathy to participate in the competition.

This study aims to reveal the role of short-term mental preparation in improving performance results during sports competitions among soccer players, where the descriptive approach was used due to its suitability with the nature of the study, where the study sample consisted of the second regional coaches represented in (08) coaches, and the researcher used a form Questionnaire in order to answer research questions and try to achieve its hypotheses and goals.

The most important results indicated that the coaches focus on the mental aspect of the training units due to its great importance in raising the level of performance and capabilities of the players as it protects the players from the negative impact of psychological problems experienced by the players and contributes to raising and developing the self-confidence of the player, and helps the players to reach to the best possible achievement and also helps to overcome difficult conditions of competition such as not to rush and maintain nerves in the event of defeat, but in the case of victory it has an effective role in providing the player with the typical physical characteristics, and this is by developing the mental aspect that is closely related to the psychological, physical, technical and planning aspects.

• المؤلف المرسل: صغيري بلال، bilalseghiri25@gmail.com

1. مقدمة أهمية البحث

إنَّ أهم الأمور التي تتميز بها الشعوب الحديثة في عصرنا هذا هو تقديرها للرياضة والعمل على تدعيمها وإيجاد السبيل من أجل النهوض بها وتطويرها فالرياضة ذات أهمية كبيرة في جوانب شتى منها النفسية والحركية والبدنية والعقلية والاجتماعية، فإن إعطائها الأولوية بات من الأمور الجادة والحاسمة عند هذه الشعوب، فبالرياضة يقوى النسق الاجتماعي لأي بلد وينمو الفرد في مجتمع سليم يتفاعل معه تفاعلاً إيجابياً وينشأ فيه تنشئة اجتماعية جيدة.

ولقد أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، وظهرت رسمياً في القرن 19 م ومع بداية القرن 20م، بدأ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق بالفنيين أو اللاعبين، وهذا ما أدى إلى ظهور بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنياً وبدنياً وذهنياً ونفسياً والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات.

ويلاحظ المتتبع لأخبار الرياضة العالمية وحتى الوطنية أن هناك تطوراً كبيراً في مستوى الأداء المهاري والفني لهذه اللعبة مما يعطي للبطولات والدوريات طابع تنافسي حاد وإثارة كبيرة ما يجعلها محل استقطاب الجميع. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص 71)

وربما كرة القدم لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط بل يلعب التحضير النفسي دوراً هاماً في تطوير العمليات النفسية للاعبين وإيجاد حلول إيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب. (ناهد رسن سكر، 2000، ص 285).

إنَّ الاستعداد في المباراة وانتظار اللقاء مع المنافس ومحاولة تحقيق النصر الذي يعد دافعاً قوياً يؤدي بدوره إلى حالة التوتر الشديد، وبالتأكيد هذه الحالة تختلف عن التدريب حيث هناك متغيرات كثيرة في المنافسة تختلف عما هو موجود في التدريب ولذلك لزم على المدرب تدريب اللاعبين على جميع الصعوبات، التي يمكن أن تطرأ في المباراة

حتى لا يتفاجئ اللاعب بها، (ناهد رسن سكر، 2002، ص 72)، وبالتالي يكون مستعداً لها حيث يسعى الإعداد الذهني والنفسي قصير المدى إلى تعبئة وتنشيط قدرات ومهارات اللاعب وذلك للتنافس بأعلى مستوى فأحياناً يتعرض اللاعبون قبل المنافسات إلى بعض المظاهر المتمثلة في عدم الانتظام في النوم أو الأرق وزيادة درجة التوتر والإثارة ووصولها أحياناً إلى درجة التشنج والإرهاق وعدم التفكير وانخفاض درجة والفتور للاشتراك في المسابقة.

وانطلاقاً مما سبق نتطرق إلى التساؤل التالي:

- هل للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين نتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسات الرياضية؟

التساؤلات الجزئية:

- هل للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج الإيجابية؟
- هل للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم؟
- هل للتحضير الذهني قصير المدى علاقة بالتحضيرات الأخرى (البدنية والخطية)؟

2. أهداف الدراسة:

- معرفة مدى العلاقة بين التحضير الذهني قصير المدى ونتائج الرياضيين.
- معرفة مدى العلاقة بين التحضير الذهني قصير المدى والأداء المهاري.
- تبين أهمية الإعداد الذهني قصير المدى في الإعدادات الأخرى (البدنية – الخطية).

3. أهمية الدراسة:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع أهمية التحضير الذهني قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم لما له من أهمية كبيرة في التدريب الرياضي ونذكر منها:

- ما مدى أهمية التحضير الذهني قصير المدى في تطوير مستوى الأداء المهاري والبدني والخطي للاعبين.

على تهيئته وإعداداته وتوجيهه بصورة تسمح له بتعبئة كل قواه لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات. (مفتي إبراهيم حماد، 2001، ص243)

التعريف الإجرائي: يقصد بالتحضير الذهني قصير المدى بأنه مجموعة من المراحل والمناهج والوسائل التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً للمنافسة الرياضية.

3.5 الأداء:

التعريف اصطلاحاً: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (أسامة كامل راتب، 1997، ص195)

التعريف إجرائي: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما.

4.5 الأداء الرياضي:

التعريف الاصطلاحاً: ويعرف الأداء أيضاً على أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (أسامة كامل راتب، 1997، ص195)

التعريف الإجرائي: يعني نتيجة رقمية يحصل عليها الرياضي خلال منافسة رياضية ما، ويعد أيضاً الأداء نشاط وسلوك يوصل إلى نتيجة.

5.5 كرة القدم:

التعريف الاصطلاحاً: هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (رومي جميل، 1986، ص50-52).

التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعباً، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها

• أثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التربية البدنية والرياضية والتدريب الرياضي.

• وإثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي للمدربين بصفة خاصة وكذلك تهدف إلى تحقيق نتائج جيدة باللاعب خلال مراحل المنافسات الرياضية.

4. الفرضيات:

1.4 الفرضية العامة:

• للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين نتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسات الرياضية.

2.4 الفرضيات الجزئية:

• للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج الايجابية.

• للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

• للتحضير الذهني قصير المدى علاقة بالتحضيرات الأخرى (البدنية والخطية).

5. الكلمات الدالة في الدراسة

1.5 التحضير الذهني:

التعريف الاصطلاحاً: نوع من التدريب الهادف إلى الوصول إلى حاله من خلال تطوير وتنمية المهارات العقلية، مع زيادة القدرة على إعادة التكرار لتثبيت الحكم في الأداء، وتطوير نوعية نظام التدريب مع القدرة على الاسترخاء وإعادة الشفاء والاعدادات للمنافسات. (الوسيعي وعزة شوقي، 1999، ص1)

التعريف الإجرائي: العملية التي تؤدي إلى تنمية وتطوير الفرد للوصول إلى المستويات المطلوبة من خلال زيادة نوعية حالة الأداء المثالية بواسطة تطوير المهارات الذهنية المرتبطة، وزيادة القدرة على إعادة التكرار التثبيت والتحكم في الأداء المثالي والتحكم في الانتباه وغيرها من العوامل الأخرى المرتبطة.

2.5 التحضير الذهني قصير المدى:

التعريف الاصطلاحاً: يقصد به التحضير المباشر للرياضي قبل الاشتراك الفعلي في المنافسة أو في التدريب بهدف التركيز

الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية للتأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها.

من خلال هذه الدراسة الميدانية نهدف إلى إبراز أهمية التحضير الذهني قصير المدى للاعب كرة القدم، وذلك عن طريق أسئلة منظمة وقد استعملنا من أجل الوصول إلى هذه الحقيقة استبياناً موجه إلى عينة من المدربين، وذلك للحصول على قدر ممكن من المعلومات حول أهمية التحضير الذهني قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم، مع الأخذ بعين الاعتبار الدراسات السابقة في تحديد التساؤلات التي طرحت في المجال والإلمام بجميع جوانب البحث.

8. المنهج المستخدم:

فإن المنهج المتبع لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

9. مجتمع وعينة الدراسة:

شملت عينتنا في بحثنا هذا جزءاً من مجتمع الدراسة وهو الرابطة الجهوية لولاية باتنة، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية واشتملت العينة على ثمانية مدربين: (أولمي المسيلة-الاتحاد الرياضي لبلدية سيدي عيسى- النجم الرياضي لبلدية أولاد دراج - مولودية المسيلة-وفاق سيدي عيسى- وفاق عين الحجل - مولودية بوسعادة - شباب رأس الوادي).

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن جميع قيم معامل الاختلاف النسبي تتراوح بين (2.55 % و 26.11 %) وهي أقل من (30 %) وبالتالي فإن عينة الدراسة متجانسة.

10. مجالات البحث:

- المجال البشري: تمثل في مدربي أندية القسم الجهوي الأول لولاية المسيلة التابعة لرابطة باتنة لكرة القدم أكبر
- المجال الزمني: الفترة الممتدة من فيفري 2019 إلى غاية ماي 2019.

باليددين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

6. الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى: دراسة عبد السلام مقبل الريبي: أهمية الأعداد التحضير النفسي قصير المدى وعلاقته بالأداء الرياضي، معهد التربية البدنية و الرياضية – سيدي عبد الله – الجزائر.

الدراسة الثانية: دراسة عمريو زهير: التحضير النفسي أثاره علي المعوقين حركيا في كرة السلة علي الكراسي المتحركة، معهد التربية البدنية و الرياضية – دالي إبراهيم – الجزائر- 2004.

الدراسة الثالثة: دراسة خالدي زياد: فاعلية التحضر البدني على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية، 2012.

الدراسة الرابعة: دراسة بوراس عبد الرزاق: الإعداد النفسي وعلاقته بمستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة من وجهة نظر المدربين.

الاجراءات المنهجية للدراسة

7. الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة تجانس العينة: تم أخذ سنوات الممارسة بعين الاعتبار نظرا لأهمية هذا العامل في التدريب.

الجدول رقم (01): يبين تجانس عينة البحث

المتغيرات	المجموعة التجريبية		
	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الاختلاف
العمر	45.41	46.0	2.55%
الطول	173.25	4.99	3.12%
الوزن	74.31	5.41	11.66%
العمر التدريبي	12.39	0.96	26.11%

11. الأدوات المستخدمة في الدراسة:

الاستبيان:

اعتمدنا على استمارة الاستبيان الذي يعتبر أحد الوسائل العديدة للحصول على البيانات و المعلومات، وقد قسم الاستبيان الى ثلاثة محاور، ويتكون كل محور من عشرة أسئلة.

المحور الأول: للإعداد الذهني قصير المدى دور في الحصول على النتائج الايجابية.

المحور الثاني: للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

المحور الثالث: العلاقة المتكاملة بين التحضير النفسي قصير المدى والتحضيرات الأخرى (بدنية - تكتيكية).

12. الخصائص السيكومترية لأداة القياس:

أ. الصدق: ولحساب صدق استبياننا استخدم الباحث طريقتين

❖ صدق المحكمين: صدق المحكمين والخبراء وكان ذلك بمساعدة الأستاذ المشرف حيث تم عرض الاستبيان على خبراء ومحكمين في مجال علوم التربية وتم التوصل إلى نسبة اتفاق 82% بالنسبة لاستبيان الموجة للمدربين ككل، أشار بلوم (1983) انه إذا حصل

المكون على اتفاق 0,75 أو أكثر يعد الاختبار صادقاً. (محمد محمود الخوالدة، صادق ابراهيم عودة، 2008، ص70)

❖ صدق الاتساق الداخلي: وقد تم حساب صدق الاتساق الداخلي استبيان باستخدام معامل الارتباط بيرسون عن طريق استخراج معامل ارتباط كل عبارة بدرجة المحور الذي تنتمي إليه. كما يظهر في الجداول التالية:

المحور الأول: للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج الايجابية.

البدنية والرياضية، حيث شاركوا في تحديد عبارات الاستبيان للتحقق من استيفاءهما لشروط الصياغة. وتجمع لدينا عددا من الملاحظات الاقتراحات المهمة استرشدنا بها عند بناء وصياغة العبارات، وأهم هذه الملاحظات مايلي:

- إعادة صياغة بعض العبارات وفك التداخل والتكرار فيما بينها.
- دمج بعض العناصر داخل المجال تحت مسمى واحد أو دمج بعض المحاور مع محاور أخرى.
- إضافة أو حذف أي محور أو عبارة يجدونها غير مناسبة لمعنى الاستبيان.

وقد أبدى الأساتذة ملاحظات هامة على الأداة تم الأخذ بها أكثرية لدى وضعها في صورتها النهائية، وباتفاق الخبراء على صدق المحاور والعبارات تحت المحاور الموزعة عليها، وباستخدام معادلة "كوبير" Cooper 1974

$$\text{نسبة الاتفاق} = \frac{\text{عدد مرات الاتفاق}}{100 \times (\text{عدد مرات الاتفاق} + \text{عدد مرات عدم الاتفاق})}$$

حيث توصلنا إلى أن كل عبارات المحور تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة المحور الذي تنتمي إليه وتراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة بين (0.51) و (0.91) وهي دالة عند مستوى (0.01)، (0.05).

المحور الثاني: للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم.

حيث توصلنا إلى أن كل عبارات المحور تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة المحور الذي تنتمي إليه وتراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة بين (0.70) و (0.93) وهي دالة عند مستوى (0.01)، (0.05).

المحور الثالث: للتحضير الذهني قصير المدى علاقة بالتحضيرات الأخرى (بدنية - تكتيكية).

حيث توصلنا إلى أن كل عبارات المحور تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائياً مع درجة المحور الذي تنتمي إليه

طريق تطبيق معادلة الارتباط البسيط (بيرسون) حيث بلغ معامل الثبات للمجالات التي اشتمل عليها استبيان على ما يلي:

الجدول رقم (02): يبين معاملات الارتباط بيرسون لمحاور والاستبيان ككل الموجه للاعبين:

المجال	للإعداد الذهني قصير المدى دور في النتائج سواء السلبية أو الإيجابية	للتحضير الذهني قصير المدى علاقة بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم	العلاقة المتكاملة بين التحضير النفسي قصير المدى والتحضيرات الأخرى	الاستبيان كلي
معامل الثبات	0.84	0.77	0.77	0.79

معاملات ثبات مقبولة يمكن الاعتماد عليها مقارنة بالمحك الفرضي (أكبر من 75 %).

وقد تم حساب ثبات استبيان بعض العوامل المحيطة بالمنافسة (الجمهور، التحكيم، طبيعة المقابلة). في الدراسة الحالية ثلاث طرق هي:

- معامل ألفا كرونباخ: 0,93 وهو معامل مقبول.
- طريقة التجزئة النصفية: 0,88 وهو مقبول مما يعني أن الاستبيان ثابت فيما يعطي من نتائج.
- معامل الثبات الاختبار وإعادة الاختبار = 0.79.

14 عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها:

أ- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية:

- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الجزئية الأولى: التي مفادها "للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج الإيجابية".

السؤال السابع: هل من الممكن الوصول إلى نتائج دون اللجوء إلى التحضير الذهني قصير المدى؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية التحضير الذهني قصير المدى في الوصول إلى النتائج الإيجابية.

وتراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة بين (0.70) و (0.96) وهي دالة عند مستوى (0.01)، (0.05).

- توصلنا إلى أن المحاور تتمتع بعلاقة ارتباطية دالة إحصائية وتراوحت معاملات الارتباط ذات الدلالة بين (0.70) و (0.82) وهي دالة عند مستوى (0.01)، (0.05).

يمكن القول أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي لعباراته، ومحاوره، وبالتالي فإن الاستبيان يقيس ما وضع من أجل قياسه.

❖ الصدق الذاتي:

معامل الثبات = 0.77

معامل الصدق الذاتي = 0.88. وهو معامل مقبول ب. ثبات الاستبيان:

بعد التأكد من صدق الأداة السابقة واعتمادها بشكلها النهائي يفترض أن تكون ثابتة، وقد تم عرض الاستبيان على عينة من مجتمع البحث بتاريخ 10-02-2019 مكونة من 08 مدربين حيث قام الباحث بشرح أهداف الدراسة وتعليمات الإجابة لإفراد العينة قبل الإجابة عن الاستبيان وبعد فترة أسبوعين اجري التطبيق الثاني، 24-02-2019، على العينة ذاتها.

وقام الباحث بإيجاد معامل الارتباط بين مجموعة الدرجات التي احزها المستجيبون في التطبيق الأول الأداة وحصيلة الدرجات التي أحرزتها المجموعة نفسها في التطبيق الثاني للأداة نفسها، واستخرج الثابت عن

13. الأساليب الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستثمارات بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج المتحصل عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على أشكال نسب مئوية وهذا عن طريق إتباع القاعدة الثلاثية المعروفة (فريد كامل أبو زينة، 2006، ص 68)

تم تفرغ جميع البيانات المحصل عليها من خلال تطبيق أدوات البحث، تمهيد لإدخالها إلى الحاسوب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة بتوظيف الحزمة الإحصائية SPSS.

حيث يعد كذلك عملية تربوية تحد نطاق الممارسة الايجابية للنشاط الرياضي.

- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الجزئية الثانية: التي مفادها " للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في تحسين الاداء المهاري للاعب كرة القدم".

السؤال الخامس عشر: هل الجلسات الذهنية والنفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين الأداء المهاري لديهم اثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية الجلسات الذهنية والنفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين الأداء المهاري لديهم اثناء المنافسة.

جدول رقم (04): يبين نتائج معرفة أهمية الجلسات الذهنية والنفسية الموجهة للاعبين لها علاقة بتحسين الأداء المهاري لديهم اثناء المنافسة.

الإجابات	دائما	أحيانا	المجموع
التكرار	07	01	08
النسبة المئوية	%87	%13	%100

مناقشة وتحليل نتائج الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول أعلاه نلاحظ أن (07) مدربين أي ما يقارب نسبة (%87) من العينة صرحوا بأن هناك علاقة للجلسات الذهنية والنفسية في تحسين الأداء المهاري اثناء المنافسة، في حين صرح مدرب واحد أي بنسبة (%13) بأنه لا توجد علاقة للجلسات الذهنية والنفسية في تحسين الأداء المهاري اثناء المنافسة.

الاستنتاج:

ما سبق نستنتج أن أغلب المدربين يرون أن للجلسات الذهنية والنفسية في تحسين الأداء المهاري اثناء المنافسة الرياضية، فالجانب الذهني له علاقة وطيدة بالناحية المهارية،

- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الجزئية الثالثة: التي مفادها التحضير الذهني قصير المدى علاقة بالتحضيرات الأخرى (البدينية والخططية)".

جدول رقم (03): يبين أهمية التحضير الذهني قصير المدى في الوصول إلى النتائج الإيجابية.

الإجابات	دائما	أحيانا	أبدا	المجموع
التكرار	01	02	05	08
النسبة المئوية	%12	%25	%63	%100

مناقشة وتحليل نتائج الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول أعلاه نلاحظ أن (05) مدربين أي ما يقارب نسبة (%63) من العينة كانت إجاباتهم بأنه لا يمكن أبدا تحقيق نتائج دون اللجوء إلى التحضير الذهني قصير المدى، في حين نجد مدربين اثنين أي ما يقارب نسبة (%25) من العينة صرحوا بأنه في بعض الأحيان تحقق النتائج إيجابية دون اللجوء إلى التحضير الذهني قصير المدى، ونجد مدربا واحدا نسبة (%12) يرى أن التحضير الذهني قصير المدى لا علاقة له بتحقيق النتائج الإيجابية.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أنه لا يمكن للاعبين تحقيق نتائج أفضل إلا عن طريق التحضير الذهني لأنه يساعد اللاعبين للوصول إلى احسن إنجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة في المنافسات، وهذا ما يبين أن للتحضير الذهني أهمية كبيرة للاعبين وهذا ما يبينه أسامة كامل راتب " له أهمية كبيرة على حياة اللاعب بحيث يساعد على التألق والنجاح والوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من طرف كل فرد على حدى ولقد أكد المختصون في علم النفس الرياضي وفي التدريب الرياضي بصفة عامة على إدماج الإعداد الذهني والنفسي في تخطيط التدريب السنوي للاعبين.

والتحضير الذهني للرياضي بشكل عام حسب رأي المختصين يعد إحدى العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات الأولمبية والقارية قد أثبتت الأهمية البالغة

وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد ذهني خاص.

مناقشة فرضيات الدراسة:

- مناقشة الفرضية الأولى: " للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في الحصول على النتائج الايجابية".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (05) يتضح أنه كلما تطورت ونمت المهارات العقلية لدى لاعب كرة القدم فإنه يحقق أفضل النتائج خلال المنافسات، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (07) نستنتج أنه لا يمكن للاعبين تحقيق نتائج أفضل إلا عن طريق التحضير الذهني الجيد فهو يساعد اللاعبين للوصول لأحسن مستوى ويساعد على تجاوز الظروف الصعبة والضغوط المختلفة، ومن خلال نتائج الجدولين (09) و(10) يتضح أن لمهاري الثقة بالنفس وتركيز الانتباه يساهمان بدرجة كبيرة في التأثير على نتائج الفريق فكلما كان اللاعب يمتلك ثقة بالنفس وتركيز الانتباه كلما كانت نتائج الفريق أحسن وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

- مناقشة الفرضية الثانية: " للتحضير الذهني قصير المدى دور كبير في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (12) يتضح أنه للمهارات العقلية علاقة بالأداء المهاري للاعب من خلال بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمنافسات والقدرة على تنظيم الحالة الذهنية في الظروف الصعبة، ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (13) نستنتج أنه بدون الرجوع إلى التحضير الذهني لا يمكن للمدرب أن ينمي الجانب المهاري للاعب كون التحضير الذهني عنصر هام في العملية التدريبية لأنه يهدف إلى تنمية مهارات اللاعب الأساسية للممارسة الرياضية التخصصية، وهذا ما أشار إليه أحمد أمين

السؤال الثاني والعشرين: هل توجد علاقة بين التحضير الذهني قصير المدى والتحضير البدني والخططي؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة بين التحضير الذهني قصير المدى والتحضير البدني والخططي.
جدول رقم (05): العلاقة بين التحضير الذهني قصير المدى والتحضير البدني والخططي.

الإجابات	دائما	أحيانا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%00	%100

مناقشة وتحليل نتائج الجدول: من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول أعلاه نلاحظ أن (08) مدربين أي كل المدربين نسبة (%100) من العينة صرحوا بأن هناك علاقة بين التحضير الذهني قصير المدى والتحضير البدني والخططي.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن كل المدربين يرون أن للتحضير الذهني قصير المدى علاقة وطيدة بالتحضير البدني والخططي، وهذا من خلال اهتمام المدربين بالجانب الذهني في الوحدات التدريبية وذلك لرفع المستوى وتطوير قدراتهم وطاقاتهم وتنظيم الأداء خلال التدريب والمنافسات، وهذا ما أكده فيصل رشيد وعياش الديلي حيث يرى إن تطوير الناحية الذهنية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية والخططية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات الحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب

ومن خلال التطرق للبحث في جانبه النظري إلى الدور الهام الذي يلعبه التحضير الذهني قصير المدى وتدريب المهارات العقلية في تحسين نتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسات الرياضية، وقد تبين من خلال التطرق للبحث في جانبه الميداني أن للتحضير الذهني قصير المدى أثر إيجابي في تحسين نتائج الأداء الرياضي الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسات الرياضية وذلك من خلال النتائج المستمدة من الاستبيان الموجه لمدربي كرة القدم في العينة المدروسة الذي من خلاله اتضح أن الفرضية العامة قد تحققت.

استنتاجات عامة:

تطرقنا في دراستنا هذه إلى أحد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يؤخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على المشاكل النفسية التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين وحالتهم النفسية، ألا وهو الجانب الذهني.

ويعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات.

ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا " أهمية التحضير الذهني قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم".

ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية، حيث حاولنا إبراز أهمية التحضير الذهني النفسي للاعب كرة القدم.

ومن النتائج المتحصل عليها أن الجانب الذهني والنفسية مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين.

إنّ للتحضير الذهني قصير المدى أهمية كبيرة للاعب كرة القدم، فنجد أن المدربين يركزون على

فوزي وأمين علم، فالإعداد الذهني والنفسي للرياضي بشكل عام حسب رأي المختصين يعد إحدى العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات الأولمبية والقارية قد أثبتت الأهمية البالغة حيث يعد كذلك عملية تربية تحد نطاق الممارسة الايجابية للنشاط الرياضي طبقا لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح الإعداد الذهني والنفسي بجانب الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وجزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات والتدريبات وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

• مناقشة الفرضية الثالثة: " للتحضير الذهني قصير المدى علاقة بالتحضيرات الأخرى (البدنية والخططية)".

ومن خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (20) يتضح أن للتحضير الذهني في الوحدات التدريبية أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين حيث أن اللاعب عندما يكون مرتاحا نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل من بذل الجهد، ومن خلال نتائج الجدولين (21) يتضح انه توجد علاقة بين التحضير الذهني قصير المدى والتحضير البدني وتوصلنا كذلك إلى أن له علاقة بالجانب الخططي كما هو موضح في الجدول (22) حيث ان لاعب كرة القدم الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة، وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بالثقة بالنفس مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن، وبعد عرض النتائج يتضح أن هذه الفرضية قد تحققت.

• مناقشة وتفسير نتائج الفرضية العامة: " للتحضير الذهني قصير المدى دور في تحسين نتائج الأداء الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسات الرياضية".

حيث يظهر من خلال الجانب النظري والميداني للبحث وبعد جمع البيانات وتفريغها وتحليلها وتفسيرها،

قائمة المراجع:

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- رومي جميل، "كرة القدم"، دار النقائص، بيروت، لبنان، ط1، 1986.
- فريد كامل أبو زينة: مناهج البحث العلمي طرق البحث النوعي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، مصر، 2006.
- محمد محمود الخوالدة، صادق إبراهيم عودة: نظام تصنيف الأهداف التربوية، دار ومكتبة الهلال، ط1، الأردن، 2008.
- مفقي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث (تخطيط-تطبيق-قيادة)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والناقصات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 2002.
- الوسيحي وعزة شوقي: تأثير برنامج للتدريب العقلي على النشاط الكهربائي للعضلة الضامة المصابة لدى لاجئي كرة القدم، المؤتمر العلمي للتربية الرياضية / جامعة الإمارات العربية، العين، 1999.

- كيفية الإستشهاد بهذا المقال:

د.صغيري بلال، د.طوب أبو بكر الصديق، أهمية التحضير الذهني قصير المدى ودوره في تحسين نتائج الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، مجلة التميز، المجلد 02، العدد 02، جامعة العربي بن مهيدي - أم البواقي، الجزائر، الصفحات 45 - 55.

الجانب الذهني في الوحدات التدريبية وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع من مستوى أداء وقدرات اللاعبين كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن ويساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع والمحافظة على الأعصاب في حالة الانهزام أما في حالة الفوز فله دور فعال في إكساب اللاعب للمصافات البدنية النموذجية، وهذا من خلال تطوير الناحية الذهنية المرتبطة ارتباطا وثيقا بالنواحي النفسية والبدنية والفنية والخططية.

الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.
- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- نطلب من جميع المدربين عداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لأن ذلك مهم جدا في كرة القدم، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب
- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من أجل التدريب، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية والذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات ويجب مساعدة اللاعبين وتوفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية.