

اهمية التحضير النفسي للمدرب في رفع مستوى الاداء في المنافسات
الدكتورة مرسلاب خيرة*

مديرة مخبر العلوم الاجتماعية المطبقة على الرياضة

بالمدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها

pr.kh.mersellab@gmail.com

تاريخ القبول: 2024/06/30

تاريخ الارسال: 2024/05/28

ملخص:

من خلال جلسة عمل لطالبة المدرسة العليا لعلوم الرياضة وتكنولوجياها تخصص رياضة التجديف وهؤلاء الطلبة هم لاعبين محترفين جاءت الفكرة لانجاز هذا المقال ووجدت عدت تسهيلات للاقتراب منينة البحث ومن بين اهداف البحث والوصول إلى اكتشاف دور ميدان علم النفس في سير البطولات ابراز دور التحضير النفسي للمدرب في رفع مستوى أداء رياضي التجديف اثناء المنافسة، التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء رياضي التجديف أثناء المنافسة.

إظهار أهمية التحضير النفسي للمدرب في تحسين أداء رياضي التجديف أثناء المنافسة. وبعد الخوض في هذا البحث توصلنا الى عدة نتائج منها : فقد قدرت قيمة معامل الارتباط بـ 0.71 وهي قيمة موجبة وعليه فهذا يمدنا على القول أنه توجد علاقة إرتباطية طردية بين التحضير النفسي وأداء الرياضي عند لاعبي مدرسة التجديف ميناء الجزائر فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التحضير النفسي في المؤسسة ارتفع معه مستوى أداء الرياضي. وكلما انخفض مستوى التحضير النفسي كلما انخفض مستوى أداء الرياضي عند لاعبي مدرسة التجديف ميناء الجزائر فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك، خاصة وان هذه العلاقة هي علاقة قوية.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي ، المدرب ، اللاعبين ، مستوى الاداء، المنافسات.

* المؤلف المرسل: الدكتورة مرسلاب خيرة ، الايميل: pr.kh.mersellab@gmail.com

مقدمة:

1. الاشكالية:

تعد الرياضة جزءا هاما من تاريخ الشعوب، حيث ساهمت في تطوير الصداقات بين الدول نظرا للمجتمع القائم على المنافسة الشريفة، ونجد عدة بلدان ازدهرت أسمائها بفضل الرياضيين الذين تحصلوا على عدة ألقاب. كذلك تلعب دورا حيويا في المجتمع المعاصر الحديث حيث أنها جزءا لا يتجزأ من الحياة الأساسية للرفاهية البدنية والعقلية للأفراد، أما في الآونة الأخيرة، أصبحت الرياضة نشاطا ترفيهيا رئيسيا على مستوى العالم وهذا ساهم ببروزها في وسائل الاعلام التي تخصص المزيد من التغطية بشكل كبير في الرياضة كنشاط كبير للمتفرجين.

كما تتسابق الرياضات مع اختلاف أنواعها إلى إعداد لاعبيها إعدادا جيدا حتى الوصول إلى المستويات العالمية، وإنعكاس ذلك على برامج وخطط التدريب للوصول بلاعبينا إلى المستويات الرقمية.

رياضة التجديف من الرياضات المائية حيث تمارس في الأنهار والبحيرات وهي من الرياضات المفيدة والتي تكسب ممارسها القوة والحيوية والمرونة أيضا تكسب من ممارستها الثقة في النفس وحب التحدي الشريف حيث كان يمارسها القدماء المصريين ببراعة فائقة كما أن ممارسة هذه الرياضة تضفي بهجة شديدة ومتعة لممارسيها حيث تشاهد المناظر الطبيعية وتستنشق الهواء النقي ودائما ما تمارس في الصباح الباكر وقبل سطوع الشمس وهناك نوعان من المراكب نوع يستخدم المبتدئين ويسمى (يول) والنوع الثاني للمحترفين ويسمى (آوت ريجر) والفرق بين النوعين هو أن الأول عريض ويثبت المجداف على حافة المركب أما الثاني أقل في العرض ويتم تثبيت المجداف على ريجر خارج المركب والمراكب المستخدمة في السباق الفردي تسمى (أسكيف).

كذلك تتميز رياضة التجديف بأنها إحدى الرياضات المائية التي تؤدي من خلال القارب باستخدام ضربات المجداف المتتالية والتي تؤدي إلى تحريك القارب، فهي من الرياضات التي تؤدي فردية أو جماعية تبعاً لنوع القارب، ويحاول لاعب التجديف إظهار العديد من قدراتها لمختلفة أثناء السباق سواء كانت بدنية أو وظيفية.

التجديف رياضة سباق القوارب وتعتمد علي سرعة التجديف حيث يجلس عدد من المتنافسين (حسب نوع السباق) في قارب ضيق وفي وضع معاكس لاتجاه القارب فوق قطعة تنزلق في مسار محدد يسمح لهم بالتحرك أثناء التجديف.

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الاعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الاعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربوية مخططة ومنظمة طبقاً لأسس ومبادئ علمية بهدف الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي خلال مراحل الاعداد والتدريب والمنافسة.

وباعتبار المدربين هم المساهمين المباشرين في عملية تحقيق النتائج من خلال إشرافهم على تحسين وتطوير أداء فرقهم ومحاولين معرفة إمكانيات اللاعبين النفسية والبدنية واستغلالها أحسن استغلال، لذا كان من الضروري على المدربين أنفسهم أن يفهموا جانباً مهماً من الجوانب الخاصة لأداء اللاعبين.

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب النفسي، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة، الأمطار،....).

ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب النفسي ومختلف السلوكيات واستجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

ومن هذا المنطلق يجب على المدرب الاهتمام بالجانب النفسي، وعليه التركيز على تكوين وتطوير اللاعبين

من الجانب النفسي وزيادة العمل التدريبي لجسم اللاعب.

الجدير بالذكر أن للتحضير النفسي له تأثير كبير على نفسية اللاعب في تنمية كفاءاته وتحسين مردوده، وهذا من خلال الكشف عن عوامل النفسية والشخصية لكل رياضي باختبارات نفسية، التي يقوم بها الاخصائي النفسي أو المدرب مع انشاء برنامج تحضيري بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي، حسب المتطلبات النفسية وله أهداف إحياء العوامل النفسية عبر استراتيجيات تدعيمية منظمة وشاملة، ومن خلال دراستنا هذه أردنا أن نبرر بأن التحضير النفسي له دور كبير في تنمية وتطوير السلوك الرياضي للاعب،

وذلك من خلال التقليل من بعض الانفعالات السلبية للاعبين، وبناء علاقة ودية داخل المنافسة من خلال احترام اللاعب لكل ما هو على أرضية الميدان، لذا يجب علينا أن نولي اهتماما كبيرا له في بحثنا هذا مما يدفعنا إلى طرح هذه الاشكالية الجوهرية التالية:

- هل للتحضير النفسي للمدرب له أهمية في رفع مستوى أداء التجديف أثناء المنافسة؟

2-الفرضية للتحضير النفسي للمدرب له أهمية في رفع مستوى أداء رياضي التجديف أثناء المنافسة.

أهداف الدراسة: تهدف الدراسة الحالية إلى:

. الرغبة في الاطلاع والوصول إلى اكتشاف دور ميدان علم النفس في سير البطولات.

. ابراز دور التحضير النفسي للمدرب في رفع مستوى أداء رياضي التجديف اثناء المنافسة.

. التعرف على كيفية تأثير التحضير النفسي على مستوى أداء رياضي التجديف أثناء المنافسة.

. إظهار أهمية التحضير النفسي للمدرب في تحسين أداء رياضي التجديف أثناء المنافسة.

. محاولة الارتقاء بأداء رياضيالتجديف منخلالالتحضيرالنفسي.

4. أهمية الدراسة: تكمن أهمية الدراسة الحالية في توضيح دور التحضير النفسي للمدرب و ايجابيته في

مدى تطوير و تحسين المردود الرياضي للمجاديف و كيفية السيطرة النفسية على الذات قبل و أثناء المنافسة.

وكذلك إظهار ضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للمدرب و مدى تأثيره في نتائج المنافسات وحتى في

التدريبات و أيضا التحسيس بضرورة هذا الجانب للرياضي و صحته النفسية و بضرورة توفير التحضير

النفسي لرياضي التجديف لأنهم أكثر عرضة للضغوط النفسية والتأثيرات الخارجية و التي تمس نفسية اللاعب

و بالتالي تذب و تراجع في مستوى الأداء نظرا لغياب التركيز و كذلك ضرورة الاطلاع على الوسائل و

المناهج الحديثة في هذا المجال.

5. أسباب اختيار موضوع الدراسة:

- كذلك بسبب انتشار العديد من الحالات النفسية (القلق و الخوف و التوتر) لدى المدربين و الرياضيين

قبل وأثناء وبعد المنافسة الأمر الذي يمكن ان يكون له تأثير على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان

بها من أجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.

- كذلك الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.

- و أيضا تم اختيار هذا الموضوع بسبب نقص الرعاية النفسية للمدربين الذين يعانون من حالات نفسية وهذا يؤثر سلبا على مستوى أداء اللاعبين.

6. تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية للبحث: إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقا من هذا نتطرق إلى سرد بعض المفاهيم دراستنا.

6-1- تعريف التحضير النفسي:

- اصطلاحا: هو سيورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج محددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. ويقصد به خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي ترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد إلى الرياضيين الامر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها حلا سليما. (فؤاد البهيمي، 1974، ص139)

ويعرفها فلان على أنها عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالاطافة إلى التوجيه والارشاد التربوي والنفسي للاعبين. ((حسين السيد ابو عبدوا 201، ص263)

و يعرف التحضير أو الاعداد النفسي على أنه تلك العمليات التي من شأنها اظهار أفضل سلوك للاعب والفريق للوصول به الى قمة وافضل المستويات في الإنجاز الرياضي، حيث يسعى التحضير 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. ((زهواني صفيان ، ديسمبر 2018، ص202)

إذن يمكن القول بأن التحضير النفسي هو الخلق الدوافع والاتجاهات الايجابية التي ترتكز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل

وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والارشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما.

اجرائيا: هي الدرجات التي يتحصل عليها اللاعبين في تخصص هذه الدراسة بعد الجواب على مقياس التحضير النفسي، كذلك هو الرفع من جاهزية الوظائف الداخلية للاعب خاصة الجانب الوجداني وذلك من أجل تحسين الجوانب البدنية والفسولوجية لإعطاء الأداء الامثل لهذه الوظائف.

6-2- تعريف المدرب:

- اصطلاحا: المدرب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وأعدادهم بدنيا ونفسيا، ومهاريا وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، هو أولا أخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير. (رابح الله عبد الرزاق ونوي عبد العزيز ، 2018. 2019ص 44)

المدرب هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربون كثر، ولكن من يصلح؟ هذه المشكلة.

إذن يمكن القول بأن المدرب هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملاً متزناً، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.

- اجرائيا: مدرب رياضي التجديف يعتبر العامل الأساسي والهام في عملية التدريب والركيزة المحركة للفريق الرياضي، و حسن تدريبه للاعبين يحرز مستوى عال في مستوى أداء رياضي التجديف.

6-3- تعريف الأداء الرياضي:

- اصطلاحاً: هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد نحو سلوك أفضل نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية وهو أيضاً نشاط وسلوك يتم من خلاله الوصول إلى تحقيق النتيجة وهو وسيلة التعبير عن عملية التعليم سلوكياً 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 أيضاً التعبير عن تلك المبارات التي يمكن رؤيتها وملاحظتها والحكم عليها ومصطلح الاداء هنا يربط بين مفاهيم عديدة منها القدرة، الاستعداد الدافعية... الخ بالإضافة إلى أن الأداء هو الاستعداد زائد للمهارات المكتسبة. لذلك ترتبط فكرة الأداء الرياضي بالإنجازات التي يحققها الرياضيون أو يمكنهم تحقيقها. لزيادة الأداء الرياضي ، يجب أن يكون الرياضيون في وضع يمكنهم من استغلال مواردهم على أكمل وجه.

- اجرائياً: هو أداء للدلالة على مقدار الانتاج الذي أنجز، والكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة وترتبط كثيراً بين العمل والرياضة والفريق، لذا فإن أغلب التعاريف التي أعطت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالانتاج.

6-4- رياضة التجديف:

- اصطلاحاً: التجديف احد انواع الرياضات المائية اذ يستغل الوسط المائي للانتقال خلاله عن طريق قارب بواسطة المجاديف، وينظم في شكل مسابقات بين القوارب المتحركة والحرّة التصميم لذلك يمكن تعريفه بأنه: احد الرياضات الديناميكية ذات تقنية حركية خاصةً تشمل حركات إيقاعية متجانسة تبنى على أساس دفع الزورق بواسطة مجدفين ذي كفين مثبتتين على جانب الزورق، وهي احدى الرياضات التي يكون فيها اللاعب غير مواجه لمسار السباق اي يكون ظهره مواجه لمسار السباق ويشترط في هذه الفعالية توافر المياه المفتوحة المنبسطة. (RAYSING) (علي عبد اللطيف علي ظاهر، 2017، ص214، 234) رياضة التجديف هي رياضة تحتاج إلى أن يمتلك الشخص قوة بدنية كبيرة، إذ تساعد في الحفاظ على صحة الانسان، وتجعله قادراً على حرق العديد من السعرات الحرارية.

- اجرائياً: تعد رياضة التجديف من من أنواع الرياضة المائية التي تهدف إلى خلق نوع من أجواء التنافس و الترفيه في آن واحد، وهي النتائج التي يتحل عليها اللاعبين خلال المنافسة الرياضية

الجانب التطبيقي:

1 إجراءات الدراسة :

مجال الدراسة:

الحدود المكانية : تم إجراء الدراسة بمدرسة التجديف ميناء الجزائر، فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك.

الحدود الزمانية: تم إجراء الدراسة خلال السنة الجامعية من 25 ماي 2023 إلى 10 جوان 2023.
الحدود البشرية: لقد اعتمدت الدراسة على عينة قوامها 30 رياضي تجديف، تراوحت أعمارهم بين 15-21 سنة.

منهج الدراسة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي وذلك نظرا لطبيعة الموضوع الذي سيتم دراسته والهدف منه فقد ارتأينا أن المنهج المناسب لهذا البحث هو المنهج الوصفي التحليلي لأنه يعتمد على دراسة الظاهرة كما هي موجودة في الواقع ووصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كيميا وكيميا.

2 عينة الدراسة:

اختار في هذه الدراسة، استخدام عينة الصدفة والتي يقوم فيها الباحث باختيار الأفراد الذين يلتقي بهم صدفة ويشكل منهم عينة البحث. وهو بالضبط ما قام به الباحث، فقد قام بالتنقل إلى مدرسة التجديف ميناء الجزائر، فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك، وحرص على توزيع الاستمارات شخصيا على جميع اللاعبين المتواجدين ذلك اليوم في المدرسة، مع انتظار اللاعب حتى يفرغ من تعبئة الاستمارات وأخذها، وبالتالي تم استرجاع الأداة بنفس عدد توزيعها، أي ثلاثون استمارة.

أدوات الدراسة:

لقد استعان الباحث من أجل التحقق من فرضيات البحث، باستبيانين يقيس الأول التحضير النفسي عند اللاعبين، أما الثاني فيقيس الأداء الرياضي عندهم.
الأساليب الإحصائية المستخدمة:

من أجل التحقق من الفرضيات تم الاعتماد على الأساليب الإحصائية التالية:

- التكرارات و النسب المئوية لوصف خصائص عينة الدراسة .

- استخدام المتوسط الحسابي لمعرفة نقطة تركز العينة.
- استخدام الانحراف المعياري لقياس درجة تشتت قيم استجابات اللاعبين عن المتوسط الحسابي .
- استخدام معامل الارتباط بيرسون من أجل دراسة قوة العلاقة واتجاه العلاقة.
- استخدام معادلة الانحدار البسيط من أجل الكشف عن تأثير التحضير النفسي في الأداء الرياضي.
- استخدام معامل الارتباط سيرمان لدراسة صدق الاستبيانات.
- استخدام معامل ألفا كرونباخ لدراسة ثبات الاستبيانات.

عرض وتحليل نتائج الدراسة

للتحضير النفسي للمدرب أهمية في رفع مستوى أداء رياضي التجديف أثناء المنافسة.

فقد قدرت قيمة معامل الارتباط بـ 0.71 وهي قيمة موجبة وعليه فهذا يمدنا على القول أنه توجد علاقة إرتباطية طردية بين التحضير النفسي وأداء الرياضي عند لاعبي مدرسة التجديف ميناء الجزائر فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك، وهذا يعني أنه كلما ارتفع مستوى التحضير النفسي في المؤسسة ارتفع معه مستوى أداء الرياضي. وكلما انخفض مستوى التحضير النفسي كلما انخفض مستوى أداء الرياضي عند لاعبي مدرسة التجديف ميناء الجزائر فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك، خاصة وان هذه العلاقة هي علاقة قوية.

أما في ما يخص معامل التحديد والذي هو عبارة عن مربع معامل الارتباط فالغرض منه هو معرفة نسبة التغير الذي حدث في أداء الرياضي ويرجع إلى التحضير النفسي وقدرت هذه النسبة بـ 51% فقد قدرت نسبة معامل التحديد بـ 0.51 وعليه نقول بأن 51% من التغير والاختلاف الذي حدث في أداء الرياضي يرد إلى التحضير النفسي وهي نسبة كبيرة.

قيمة المتوسط الحسابي لاستبيان التحضير النفسي قدر بـ 2.96 أي أن أغلبية اللاعبين كانت درجاتهم تدور قيمها حول هذه القيمة. ويمكن تفسير قيمة المتوسط استنادا إلى أن أعلى قيمة يتحصل عليها الفرد في الاستبيان هي 3 إذا اختار الإجابة بموافق في حين يتحصل على أدنى قيمة وهي 1 إذا اختار الإجابة بغير موافق، وعليه نقول أن التحضير النفسي عند اللاعبين في هذه العينة مرتفع بحيث أن القيمة 2.96 قريبة جدا من القيمة الكاملة أي 3 وهذا يدل أن أغلبية أفراد العينة اختاروا الإجابة بموافق على معظم أسئلة

استبيان التحضير النفسي، وهو ما يدل على حرص المدرب على التحضير النفسي للاعبين قبل المنافسة وأثناء المنافسة، خاصة وأن نسبة الانحراف المعياري قدرت بـ 1.18. أي أن التشتت والانحراف محصور جدا وهو أمر جيد يدل على عدم اختلاف العينة كثيرا في آرائهم حول استبيان التحضير النفسي. وأن المتوسط الحسابي لاستبيان الأداء الرياضي قدر بـ 2.90 أي أن أغلبية لاعبي التجديف كانت درجاتهم تدور قيمها حول هذه القيمة. وتفسر قيمة المتوسط كما ذكرنا سابقا أنها قريبة جدا من القيمة الكاملة أي 3 وهذا يدل أن أغلبية أفراد العينة اختاروا الإجابة بموافق على معظم أسئلة استبيان الأداء الرياضي، وهو ما يدل على حرص أداء عالي للاعبين أثناء المنافسة، خاصة وأن نسبة الانحراف المعياري قدرت بـ 0.75. أي أن التشتت والانحراف محصور جدا وهو أمر جيد يدل على عدم اختلاف العينة كثيرا في آرائهم حول استبيان الأداء الرياضي. وعليه التي تقول مستوى أداء رياضي التجديف مرتفع أثناء المنافسة في مدرسة التجديف ميناء الجزائر فريق الشبيبة الجزائرية التجديف كانوي كياك قد تحققت .

الخلاصة :

في ضوء نتائج الدراسة التي توصلنا إليها ان التحضير النفسي للمدرب له أهمية كبيرة في رفع مستوى الاداء في المنافسات وعليه نقترح ما يلي:

- التركيز على التحضير النفسي للاعبين .
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه و ارشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية .
- إجراء تريبص في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة .
- ضرورة التكافل والتنسيق بين الهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية .
- توعية الجمهور وتقديم نصائح و ارشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.
- الاهتمام بالتكوين و تدريب الأصناف الصغرى خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي .
- ضرورة تكوين المدربين تكوينا جيدا خاصة تكوينهم في التحضير و إعداد الجانب النفسي للتعرف على

- الأساليب العلمية و مواجهة السلوكيات العدوانية أثناء المنافسة .
- وضع دورات تكوينية بنسبة للمدربين في التحضير النفسي .
- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباريات .
- يجب على المدربين ان يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الاعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معهم بشكل جيد.

CONCLUSION

Based on the findings of the study that emphasize the significant role of psychological preparation of coaches in enhancing performance in competitions, we propose the following:

- Emphasizing psychological preparation for players.
- The necessity of integrating psychologists into the coaching staff.
- Coaches should provide guidance and direction to players during training sessions that serve official matches.
- Creating a competitive atmosphere during training similar to official competitions.
- Conducting workshops and training courses for coaches and competition organizers, especially focusing on the psychological aspect for broader benefit.
- Emphasizing collaboration and coordination between sports authorities and fan committees to promote sports culture.
- Educating the public and offering advice and guidance on sportsmanship through various media channels.
- Focusing on training and developing youth categories, especially regarding the psychological aspect.
- Ensuring well-rounded training for coaches, particularly in psychological preparation, to understand scientific methods and handle aggressive behaviors during competition.
- Implementing training courses specifically for coaches in psychological preparation.
- Coaches must diagnose the psychological requirements of players for participation in matches.
- Coaches should invest in their own psychological preparation to effectively interact with players.

These points highlight the importance of psychological preparation in coaching and the broader sports environment .

قائمة المراجع:

1. حسين السيد ابو عبدو ، الاتجاهات الحديثة في التخطيط والتدريب (مصر : مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية)، الطبعة 1، 2001، ص263
2. رابع الله عبد الرزاق ونوي عبد العزيز ، دور التحضير النفسي في تحسين أداء رياضي الكراتي دو مدكرة لنيل شهادة ماستر 2018 .2019 ص
- 3 زهواني صفيان ، دور استخدام برامج التحضيرالنفسي للرفع في مستوى الاداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الاشبال ، مجلة الحكمة للدراسات التربوية والنفيسة ،ديسمبر 2018، ص 202
44
- 4 . علي عبد اللطيف علي ظاهر ، تأثير استخدام تمرينات خاصة بأثقال بأسلوب التدريب الدائري لتطوير تحمل القوة وإنجاز 2000متر تجديف داخل الماء وخارجه ، مجلة كليةالتربية الرياضية ،2017، ص214
234
- 5 . فؤاد رفعت ، الاسس النفسية للنمو ،بيروت ، دار الفكر، العربي، ط4 ، 1974 ، ص 139

The importance of psychological preparation for coaches in enhancing performance in competitions.

"Dr. Mersellab Kheira"

**Higher School in Sports Sciences and Technology
Director of Social Sciences Laboratory Applied to Sports
Olympic City, Dely Ibrahim, Algiers, Algeria
pr.kh.mersellab@gmail.com**

Abstract:

Through a workshop session with a student from the Higher School of Sports and Technologies specializing in rowing, and considering the participants are professional athletes, the idea for this article emerged. I found several facilitations for approaching the research topic, among which the objectives include discovering the role of sports psychology in tournaments and highlighting the coach's psychological preparation in enhancing the performance of rowers during competitions. The aim was to understand how psychological preparation impacts the performance level of rowers during competition.

After delving into this research, we reached several conclusions. The correlation coefficient was estimated at 0.71, which is a positive value. Thus, it indicates there is a significant positive correlation between psychological preparation and athletic performance among rowers at the Algerian Rowing School, specifically the youth team. This means that as the level of psychological preparation increases within the institution, the athletes' performance also improves. Conversely, a decrease in psychological preparation correlates with a decrease in performance among these rowers, highlighting a strong relationship.

This is the essence of the findings presented in this article.).

Keywords: Psychological preparation, coach, players, performance level, competitions.