

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة العقيد أكلي محند أو الحاج-البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مشروع مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم  
وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور المدرب في عملية الإعداد النفسي  
وتأثيره على قدرات لاعبي كرة القدم  
(14-17) سنة

إشراف الدكتور:

\* زاوي عبد السلام

إعداد الطالب:

+ زوايد محمد صالح

السنة الجامعية: 2015/2014

# كلمة شكر

عملا بقوله سبحانه وتعالى:

" ولئن شكرتم لأزيدنكم... " البقرة-152

نحمد الله ونشكره ونصلي على من لا نبي بعده عليه الصلاة والسلام

نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث المتواضع

وخاصة الأستاذ " د زاوي عبد السلام " الذي لم يبخل علينا

بمعلوماته وتوجيهاته ونطّحه القيّمة

كما نشكر كل الأصدقاء وزملاء الدراسة

وكل من ساندنا بنصيحة وآخر دعوانا أن الحمد لله رب العالمين

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحشنا هذا

والصلاة والسلام على رسول الله

أهدي ثمرة جهدي إلى من قال فيهما عز وجل

" ووصينا الإنسان بوالديه إحسانا حملته أمه وهنا علة وهن وفصاله في عامين أن اشكر لي ولوالديك .... " لقمان -14

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفء في حياتي

إلى التي إن أعطيتها كنوز الأرض ما وفيتها إلى أمي العزيزة

وإلى الذي عبد لي الطريق دون أن يبالي بأعمالي ومتاعبي

أبي العزيز أطل الله في عمره

وإلى كل الأخوة والأخوات وكل العائلة

وإلى رفقاء العمر وكل الأصدقاء والأحباب

وإلى كل من قرأ هذه المذكرة

أهدي ثمرة جهدي

محمد صالح

## فهرس المحتويات

### الصفحة

أ	- شكر و تقدير .....
ب	-إهداء.....
ج	-محتوى البحث.....
ح	-قائمة الجداول.....
ي	قائمة الأشكال.....
ل	ملخص البحث.....
ن	مقدمة.....

### مدخل عام: التعريف بالبحث

02	1- الإشكالية.....
02	2- الفرضيات.....
03	3- أسباب اختيار الموضوع.....
03	4- أهمية البحث.....
03	5- أهداف البحث.....
04	6-تحديد المصطلحات و المفاهيم.....

### الجانب النظري: الخلفية النظرية للدراسة و الدراسات المرتبطة بالبحث

#### الفصل الأول: الخلفية النظرية للدراسة

07	-تمهيد.....
08	المحور الاول: الإعداد النفسي.....
08	1-الإعداد النفسي .....
08	1-1- مفهوم الإعداد النفسي .....

- 08..... 2-1- أهمية الإعداد النفسي .....
- 08..... 3-1- أنواع الإعداد النفسي .....
- 09..... 4-1- وجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم .....
- 09..... 5-1- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.....
- 09..... 6-1- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة.....
- 11..... 7-1- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم .....

### المحور الثاني:مدرب كرة القدم

- 12..... 2- مدرب كرة القدم.....
- 12..... 1-2- تعريف المدرب.....
- 12..... 2-2- شخصية المدرب و تأثيرها على الفريق.....
- 13..... 3-2- مميزات مدرب كرة القدم .....
- 14..... 4-2- المدرب كمربي ناجح.....
- 14..... 5-2- دور المدرب .....
- 14..... 6-2- وظائف المدرب.....
- 15..... 7-2- المدرب كقائد .....
- 16..... 8-2- أساليب القيادة للمدرب الرياضي .....
- 17..... 9-2- كفاءة المدرب المهنية .....

### المحور الثالث: كرة القدم

- 20..... 3- كرة القدم.....
- 20..... 1-3- تعريف رياضة كرة القدم.....
- 21..... 2-3- ملامح كرة القدم الحديثة.....
- 21..... 3-3- متطلبات كرة القدم الحديثة.....

21.....3-3-1- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين

22.....3-3-2- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب

#### المحور الرابع : المراهقة

24.....4- المراهقة

24.....4-1- تحديد وتعريف فئة المراهقة

24.....4-2- مميزات سن المراهقة

26.....4-3- مشاكل فئة المراهقة

27.....4-4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية للمراهقين

28.....4-5- الخصائص المرفوظيفية

28.....4-6- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين

29.....خلاصة

#### الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث

31.....تمهيد

32.....1- الدراسات السابقة

32.....1-1- الدراسة الاولى

33.....1-2- الدراسة الثانية

34.....1-3- الدراسة الثالثة

34.....1-4- الدراسة الرابعة

35.....1-5- الدراسة الخامسة

35.....1-6- الدراسة السادسة

35.....2- الدراسات المشابهة

35.....2-1- الدراسة الاولى

36.....2-2- الدراسة الثانية

38.....2-3- الدراسة الثالثة

40.....	4-2- الدراسة الرابعة.....
41.....	5-2- الدراسة الخامسة.....
43.....	خلاصة.....

### الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

45.....	تمهيد .....
46.....	1-3- الدراسة الاستطلاعية.....
46.....	2-3- المنهج العلمي المتبع.....
46.....	3-3- متغيرات الدراسة.....
47.....	4-3- مجتمع البحث.....
47.....	5-3- عينة البحث.....
48.....	6-3- أدوات و تقنيات البحث.....
49.....	7-3- مجالات البحث.....
49.....	8-3- الوسائل الإحصائية.....
50.....	خلاصة.....

### الباب الثاني: الجانب الميداني

### الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج:

54.....	تمهيد.....
55.....	- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالاعبين .....
74.....	- استنتاج الاستبيان الخاص بالاعبين.....
75.....	- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين.....
92.....	- استنتاج الاستبيان الخاص بالمدرين .....
93.....	- خلاصة .....

94.....	الاستنتاج العام
95.....	الخاتمة
96.....	الاقتراحات والتوصيات

البلوغرافيا

الملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
47	مجتمع البحث	01
47	عينة البحث	02
50	نموذج لكيفية حساب "كا <sup>2</sup> "	03
50	لكيفية حساب "كا <sup>2</sup> "	04
55	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته	05
56	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين	06
57	تأثير القلق على أداء اللاعبين	07
58	شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية	08
59	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة	09
60	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي	10
61	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة	11
62	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب	12
63	التحكم في الانفعال عند الغضب	13
64	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب	14
65	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	15
66	واجبات المدرب اتجاه لاعبيه	16
67	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية	17
68	كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية	18
69	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب	19
70	تصرفات اللاعب أثناء التدريب	20

71	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	21
72	مكافأة المدرب للاعب الجيد	22
73	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه	23
75	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي	24
76	أهمية الإعداد النفسي في المباراة	25
77	الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية	26
78	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس	27
79	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة	28
80	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من التنافس	29
81	الإعداد النفسي و أثره على الفريق	30
82	داد النفسي الجيد في التدريبات	31
83	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب	32
84	تحديد قائمة الفريق	33
85	أهمية الحوافز المادية	34
86	حرص المدرب على اللاعبين	35
87	احترام وقت التدريب بعد الخسارة	36
88	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف	37
89	رد فعل المدرب بعد الفشل	38
90	تأثير المستوى التكويني للمدرب	39
91	الأسلوب الذي ينتهجه المدرب	40

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
13	مخطط مميزات مدرب كرة القدم	01
55	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته للاعب	02
56	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين	03
57	تأثير القلق على أداء اللاعبين	04
58	شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية	05
59	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة	06
60	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي	07
61	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة	08
62	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب	09
63	التحكم في الانفعال عند الغضب	10
64	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب	11
65	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	12
66	واجبات المدرب اتجاه لاعبيه	13
67	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية	14
68	كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية	15
69	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب	16
70	تصرفات اللاعب أثناء التدريب	17
71	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	18

72	مكافأة المدرب للاعب الجيد	19
73	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه	20
75	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي	21
76	أهمية الإعداد النفسي في المباراة	22
77	الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية	23
78	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس	24
79	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة	25
80	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب	26
81	الإعداد النفسي و أثره على الفريق	27
82	الإعداد النفسي الجيد في الفريق	28
83	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب	29
84	تحديد قائمة الفريق	30
85	أهمية الحوافز المادية	31
86	حرص المدرب على اللاعبين	32
87	احترام وقت التدريب بعد الخسارة	33
88	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف	34
89	رد فعل المدرب بعد الفشل	35
90	تأثير المستوى التكويني للمدرب	36
91	الأسلوب الذي ينتهجه المدرب	37

من المعروف أن لكل بحث علمي فكرة عن بدايته أو سبب يدفع الباحث إلى البحث في الموضوع، أما نحن فقد انطلقنا في موضوع بحثنا هذا من منطلق أن ظاهرة الضغط لدى الرياضيين في المنافسات تكون ناتجة عن دوافع مختلفة ومتعددة تكون سببا في سلوك الرياضي سلوكيات خارجة عن نطاق السيطرة والتحكم، مما يجعل الرياضي ينحرف عن المسار المسطر والموضوع لتحقيق الأهداف والنتائج، وقد سلطنا الضوء في هذا البحث عن بعض الأسباب أي الدوافع التي تخلق للرياضي استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى تعطيل الإبداع والتفوق.

ويصاب الرياضي بالتوتر والضيق والتأزم الذي يسبب له معاناة ظاهرة وعدم الكفاءة في مواجهة اغلب المواقف الرياضية، لذا قمنا باختيار موضوع بحثنا الموسوم بـ "تأثير الضغط النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة" دراسة ميدانية لفئة الاواسط بولاية البويرة-الرابطة الولائية- وطرحنا في هذا الموضوع ثلاث تساؤلات، التساؤل العام "هل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري؟" والتساؤلات الجزئية "هل البيئة الاجتماعية تؤثر على الاداء المهاري عند لاعبي كرة القدم؟ وهل ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري؟"

وهل التحضير النفسي يساعد على تحصيل الاداء المهاري؟

ولقد قمنا بالإجابة عن هذه الأسئلة بإجابات مؤقتة وهي الفرضيات التي افترضناها والمتمثلة في " هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والاداء المهاري." و" البيئة الاجتماعية لها علاقة بمستوى الاداء المهاري عندا لرياضي "و" ظروف المنافسة الكروية تؤثر على الاداء المهاري للاعب كرة القدم" و"نقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الاداء المهاري لرياضي كرة القدم" وقد بدئنا في هذا البحث بجمع المادة النظرية الخاصة بموضوع البحث والتي شملت خمسة محاور متمثلة في الضغط النفسي والاداء المهاري وكرة القدم والمنافسة وتطرقنا كذلك إلى وصف الأواسط، و بعد الإلمام بالجانب النظري استوجب علينا التوجه إلى الميدان لتجسيد الظاهرة حيث قمنا باختيار منهج البحث المناسب والعينة الدراسة الإحصائية... الخ.

واستعملنا وسائل وأدوات لجمع المعلومات والمتمثلة في الاستبيان، حيث استعملنا فيه الأسئلة المغلقة والنصف مفتوحة وقسمنا هذه الأسئلة إلى ثلاثة أقسام حسب الفرضيات وقمنا بتقديمها إلى أساتذتنا الكرام من اجل تحكيمها ثم وزعناها على 60 لاعب بصفة عشوائية لبعض فرق الرابطة الولائية لولاية البويرة التي كانت مجتمع بحثنا والمتمثل في ثلاثة فرق أي مجموعه خمسة وسبعون لاعب، وبعد جمع النتائج قمنا بتحليلها ومناقشتها ومقابلة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات، وتوصلنا إلى صحة الفرضيات التي افترضناها والتأكد من انتشار ظاهرة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

**الكلمات الدالة:** الضغط النفسي، الاداء المهاري، كرة القدم، فئة الاواسط، المنافسة.

## مقدمة:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (اسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي - القاهرة-مصر- ط1- 2000-ص283)

ويرى الدكتور \*حنفي محمود مختار\*.: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب. (حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي- مصر- 1998- ص66)

ويضيف الدكتور \* ناهد روسن سكر\*.: أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب. (ناهد رسن سكر : - الأردن- بدون طبعة-2002-ص285)

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين. وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين، الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه ثلاث فصول وهي:

المحور الأول: الإعداد النفسي في كرة القدم: مفهومه، أهميته، أنواعه، واجباته...

المحور الثاني: وهو خاص بالمدرب قمنا فيه بتعريف المدرب، شخصيته، مميزاته، دوره، وظائفه...

المحور الثالث: تناولنا فيه كرة القدم .

المحور الرابع: المرحلة العمرية (14-17) سنة.

الثاني: خاص بالفترة العمرية (14-17) سنة تناولنا فيها مفهومها، خصائصها، احتياجاتها وفي الأخير بينا أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:

الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، وفيها (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...

الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان. ثم الاستنتاج العام...

وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

مدخل عام

التعريف بالبحث



## 1- مشكلة الدراسة:

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة، وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة. (عصام عبد الخالق- ط2 - 1972)

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه .

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذلّه اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

فالمدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا و إثارة انتباههم وتحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدرّبه، ومن خلال هذا قمنا بطرح الإشكالية التالية:

### - التساؤل العام :

- هل دور المدرّب في عملية الإعداد النفسي له تأثير على لاعبي كرة القدم؟

### - التساؤلات الجزئية :

- هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعبين كرة القدم؟

- هل كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين؟

## 2- فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكاليتين السابقتين الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التالية :

### - الفرضية العامة:

دور الإعداد النفسي و تأثيره على لاعبي كرة القدم أثناء المباراة .

### - الفرضيات الجزئية:

- عملية الإعداد النفسي للمدرّب له أهمية وتأثير كبيرة للاعبين كرة القدم .

- كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.

أما فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.

- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

### 4- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول " دور المدرب في عملية الإعداد النفسي و تأثيره على

قدرات لاعبي كرة القدم " إلى:

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي.

- تبيان اثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين.

فكان علينا أن نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بينهما من الناحية النفسية لذلك اعتمدنا على الاستبيان

والذي هو مجموعة من الأسئلة الموجهة للمدرب واللاعبين.

### 5- أهداف الدراسة:

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.

- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.

- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم.

## 6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### 1-مفهوم الدور النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية. (حنفي محمود مختار - 1998 - ص 85)

### 2-كرة القدم:

لغة:هي كلمة لا تبنية تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: 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 م- ص50)

### 3-المدرّب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا. (وجدي مصطفى: 2000- ص25)

### 4-المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. (فواد البهي السيد: 1975- ص257)

الجانب النظري

الخلفية النظرية للدراسة

والدراسات المرتبطة بالبحث

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية للدراسة

## تمهيد :

قبل الانطلاق في إنجاز أي مشروع أو أي عمل صغيرا كان أو كبير كان لزاما على المشرفين عن العمل أو المشروع تبيان وشرح كل ما يتعلق بالعمل الذي سينجز وذلك ليتضح الغموض ويذهب الشيء المبهم ويتضح السبيل الذي سيسلكه القائمين بالعمل، فإذن من هذا المنطلق توجب علينا وضع هذه المادة العلمية المتمثلة في الخلفية النظرية للدراسة حيث تم التطرق في محاورها إلى كل ما تعلق بموضوع بحثنا من مفاهيم ومصطلحات ومفردات هذه الدراسة.

## المحور الأول:

## 1- الإعداد النفسي :

## 1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني وقد سبق الكلام عنهما .
- الشق النفسي التربوي : وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

## 1-2- أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو مهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ وإن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة . (اسامة كامل راتب : - 2001- ص23)

## 1-3- أنواع الإعداد النفسي :يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

- من حيث المدة وينقسم إلى :
- إعداد نفسي طويل المدى .
- إعداد نفسي قصير المدى .
- من حيث النوعية :
- إعداد نفسي عام وإعداد نفسي خاص .

#### 1-4 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعب النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم .

2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية .

3. تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .

4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (حسين السيد أبو عبدو - مرجع سابق - ص 270)

#### 1-5-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً 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 المحرجة، كما أن اللاعب 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 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 الإعداد النفسي الخاص بها .

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

- الناحية البدنية

- الناحية الخططية " التكتيكية "

- لناحية المهارية " التكنيكية "

- الناحية النفسية . (فيصل رشيد عياش الدلمي - مرجع سابق - ص31)

#### 1-6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى وهو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جداً لإعداد



اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

وتتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة ويوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي والانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء، وعلى الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية والقوة والسعي الانتصار .

وتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها ومن خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والفسولوجية قبل المباراة وأثنائها وبعد نهاية المباراة. (حسين السيد أبو عبو مرجع سابق - ص27)

### 1-6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية والموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي وعصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز وإصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام واليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة . (وجدي مصطفى مرجع سابق - 260)

### 1-6-2- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس والإحباط والاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور والتعالي عند الفوز مما يؤثر سلبا على الحالة النفسية للاعب وتصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة وما يصاحبها من خبرات النجاح والفشل.
- النتائج غير المتوقعة ومقارنتها بالنتائج الخطط لها.

- التوتر والقلق الناتج من المباراة والصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والانفعالي وصفاتهم الإرادية.

كل هذه العوامل وما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة وتأثيرها على خبرات النجاح والفشل وما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية وسلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته ومسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

### 1-6-3- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- التركيز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالات المدربين.
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام.
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.
- عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة.

### 1-7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى. (حسين السيد أبو بدو مرجع سابق - ص284)

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية.

**المحور الثاني :****2- مدرب كرة القدم****2-1- تعريف المدرب:**

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزناً لذلك يجب أن يكون المدرب مثلاً 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 والمسؤولين ومدربي الأندية المختلفة، فالمدربين كثر ولكن من يصلح.. هذه المشكلة.

**2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:**

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالاتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة.
- منظمون يخططون لكل شيء..
- يتمتعون بالاختلاط بالناس.
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية.
- يميلون للثقة بالنفس.
- لديهم صفات قيادية عالية.
- يلومون أنفسهم ويقبلون التائب إذا ارتكبوا خطأ معين.

- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين .

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، ولا يميلون إلى احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين .

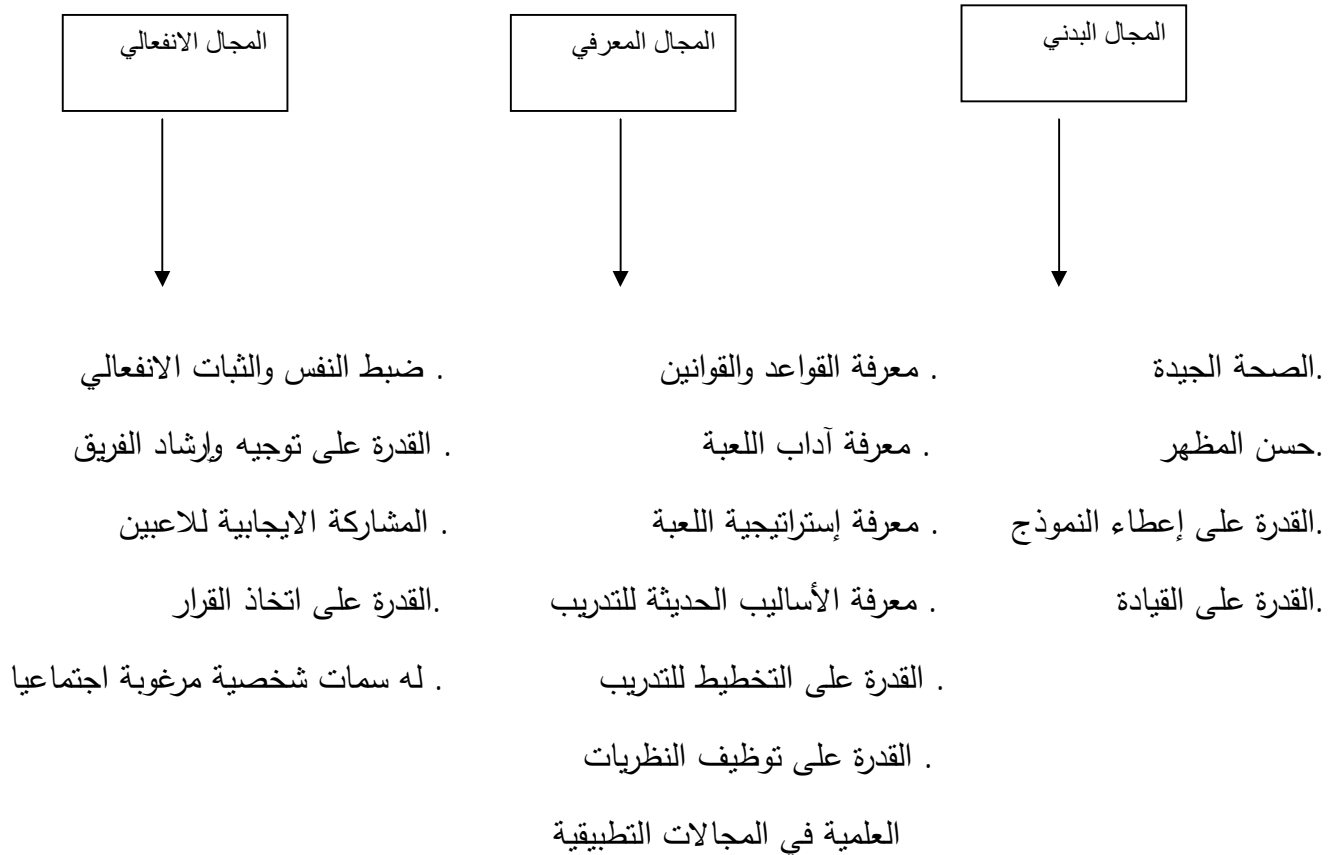
كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، وتنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربيهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية - ايجابية) وهي في النشاط الممارس وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا ونفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب . (وجدي مصطفى مرجع سابق - ص 27- 26)

### 2-3 - مميزات مدرب كرة القدم (Jacque crevoisrer: 1985- page 33)

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل ( 1 ): مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

## 2-4- المدرب كمربي ناجح:

نجاحة وفعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف ومنهجية الوصول إليها إجرائيا، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحددة سابقا.

إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

وفي تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حقا نفس النتائج نعتبر المدربين في نفس الخانة من النجاحة حتى ولو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه. (علي فهمي البيك مرجع سابق - ص 98).

## 2-5- دور المدرب :

يعرف "ريمون توماس" دور المدرب بالشكل التالي: "تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق". (علي فهمي البيك : نفس المرجع- ص 35)

فالمدرب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة ومتنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به.
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله.
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به.
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة.
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق.
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.

## 2-6- وظائف المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

**2-6-1- وظيفة التنظيم:**

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية :

- التقويم.
- التوجيه والتخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

**2-6-2- وظيفة التلقين:**

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

**2-6-3- وظيفة الاتصال:**

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

**2-6-4- وظيفة نفسية:**

وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات .

**2-6-5- وظيفة المراقبة:**

وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي.

**2-7- المدرب كقائد:**

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات. (علي فهمي البيك - مرجع سابق - ص 40)

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد ( القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو انجاز الهدف، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات.

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب. (اسمة كامل راتب 199 ص 36-364)

## 2-8-1 - أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على انجاز الواجبات وإشباع الحاجات، وقد اختلف الباحثون في تصنيف أنماط القيادة بالقدر الذي اختلفوا فيه في تعريفها ولكن هناك ثلاث أساليب هم:

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي. (محمود فتحي عكاشة : 1997 - ص 302)

## 2-8-1-1 - الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحد ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه ويحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم ومصدر الثواب والعقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة وعدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق والإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي. (محمود فتحي عكاشة : نفس مرجع - ص 326)

## 2-8-2 - الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها. ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصدقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية. (محمد شفيق زكي ط- 1997 - ص 201)

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التماذي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات. (محمود فتحي عكاشة - ص 327)

### 2-8-3- الأسلوب الفوضوي:

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف، اتخاذ القرارات واختيار النشاط والأصدقاء كذلك فإن السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا. (السيد الحاوي 2002 - ص 20)

### 2-9- كفاءة المدرب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب.
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال المنشريات والمجلات العلمية.
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات.
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل.
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.



### 2-9-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرّب يكون دائماً محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرّب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع.
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات.
- الحفاظ على أسرار الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. (محمد شفيق زعي - ص 188)

### 2-9-2- الحسم في اتخاذ القرارات:

فالمدرّب الناجح هو الذي يمكنه أن يتخذ القرارات بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح بيبث الثقة لدى الأفراد.

### 2-9-3- تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر.
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ.
- إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال .
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف.

### 2-9-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

وذلك حتى يتفادى تحميل الجماعة ما لا طاقة لها به مما يجنب الفشل وهدم الروح المعنوية ويأتي ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة.
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم.

## 2-9-5- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى فاعلية المدرب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت.
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة.
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ.
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية.
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد.
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط واللاإنسانية. (محمود فتحي عكاشة ص 302)

**المحور الثالث:****3- كرة القدم :**

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في تخفيف من الأزمات النفسية للشعوب والترويح عنهم في وقت الفراغ والحد من اضطراباتهم النفسية اليومية وقد مرت لعبة كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة الشعبية عنها وفوائدها، وتعدد طرق ومناهج تدريبها والتحضير فيها، وأصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصين لهذه اللعبة، بعدما كانت مجرد لعبة تمارس من أجل الترويح في أوقات الفراغ، حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة، ولها قوانينها المضبوطة وأصبحت لها هيئة عالمية تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم.

**3-1- تعريف رياضة كرة القدم:**

كرة القدم هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقان يضم كل منهما (11) لاعب على الأكثر و(7) لاعبين على الأقل ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك الخصم والحفاظ على شبابه نظيفة، والفريق الذي يسجل أكبر عدد ممكن من الأهداف يفوز بالمباراة، تتضمن هذه الرياضة (17) قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية بوار international وبمرور الوقت وتطور اللعبة، صححت وأثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم. (المذكرة الرياضية ، 1998، ص 6)

تلعب كرة القدم على بساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120م وعرضه ما بين 45 إلى 90م أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب ما بين 100 إلى 110م وعرضه من 65 إلى 75م، كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68سم إلى 72سم ويوزن بقدر 410 إلى 450غ، تجري المباراة بين فريقان يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من شوريت، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة. (الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضية)، ص 117)

ويدوم وقت اللقاء 90 إلى 120 دقيقة في حال وجود وقت إضافي وتعطي مدة 45 دقيقة لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15 دقيقة يعطي في كره القدم أسلوبين في اللعب، الأسلوب الأوربي و الأمريكي فالأول يتميز بالدقة في العب، والانضباط التكنيكي وخطط اللعب والتالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد، أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار لدى اللاعب مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى وهذا ما يصعب من تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل.

**-3-2- ملامح كرة القدم الحديثة:**

هناك مقولة قديمة تقول: "إن الهجوم أحس وسيلة للدفاع" إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جداً حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب أكثر تشويقاً في الملعب وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديد والتسجيل لاعبي الوسط ومدافعي الجناح. (امر محسن إسماعيل، 1999، ص 253)

**3-3- متطلبات كرة القدم الحديثة:****3-3-1 - متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:**

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عاماً عن أسلوب اللعب حالياً، فمنذ سنة (1972م) تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططياً بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب إلى الخلف أو اللعب في عرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجددة، وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس، ولقد ترتب على قرار الاتحاد بجعل الفريق الفائز يحصل على ثلاث نقاط (3) ونقاط والفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

وأثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز. (حنفي محمود مختارة، 1997، ص 187-188)

ويشير الأخصائيون إلى أن جزءاً كبيراً من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء إلى السريع، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

والياً نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى، كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ويدافع في أن واحد وهذا ما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري، والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة. (حنفي محمود مختار، 1997، ص 187-188).

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في شدة اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنيكية وتكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائيو أمثال "أكرموف" سنة (1975) والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة (1981) موضحة في الجداول التالية.

### 3-3-2- متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب:

#### - متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.
- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة. (حنفي محمود، 1995، ص 32)

#### - متطلبات لاعبي الهجوم:

- أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:
  - مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
  - خلق مساحة فارغة في الجناح.
  - فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف.
  - المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين. (ثامر محسن إسماعيل، 1999، ص 179).

#### - متطلبات لاعبي الوسط:

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ويعتبر حلقت وصل بين الهجوم والدفاع، وتعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا وإيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم، وبناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، وأن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي والذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية.

ويمكن ترتيب التكتيكية للاعب الوسط كآتي:

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر.
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.
- التهديد والهجوم المباشر.
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم).
- المراقبة القوية للاعب الخصم. (حنفي محمود، 1995، ص 32)

#### - متطلبات مدافعي الجناح:

التقدم في خطط اللعب ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم وإنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم وحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط.

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية وذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.
- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.

ولذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعب خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح هي "التغطية". (حنفي محمود، 1995، ص 32)

## المحور الرابع:

## 4- المراهقة :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن المراهقة في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من (14 - 17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو اللاعب والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي.

## 4-1- تحديد وتعريف فئة المراهقة:

إذا كنا بصدد التحدث عن سن المراهقة، أول مرحلة الممتدة ما بين (14-17) سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد، وما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة، ويتم تأكيده في هذه الفترة.

إذ أن الحياة في هذه لمرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه ليحدد موقعه من هؤلاء الناجحين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة، فتقل نزاعاته، فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية، وازاء العمل الذي يسعى إليه.

## 4-2- مميزات سن المراهقة:

## 4-2-1- النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ويشمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو الفسيولوجي، أو التشريحي والنمو العضوي والمقصود بالنمو الفسيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة في الأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك بوجه خاص النمو في الغدد الجنسية أما النمو العضوي فيشمل في نمو الأبعاد الخارجية للمراهق كالطول والوزن والعرض حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن 3 كلغ في السنة و 29 سم بالنسبة للطول.

**4-2-2-4- النمو العقلي:**

من الملاحظ على فترة المراهقة أن الحدث السوي يسير في نموه العقلي في جهات عديدة، فهو يستمر في هذا العقد الثاني من عمره على اكتساب القابلية العقلية وتقويتها كما ينمو أيضا في القابلية على التعلم وهو إلى جانب ذلك يتميز بزيادة قابليته على إدراك العلاقة بين الأشياء وعلى حل المشكلات التي تتميز بالصعوبة والتعقيد بالإضافة إلى كل هذا سيصبح أكثر قدرة على التعامل بالأفكار المجردة (نوري الحافظ، 1990، ص 51) ببحثه المستمر عما وراء الطبيعة وبظهور رسومات المنطق في التفكير وهذا راجع لنمو الذكاء فيه وتضج الجهاز العصبي، وهذا ما يؤدي به إلى محاولة فهم كل ما يثير فضوله وتساؤله كما تكتسب حياته نوع من الفعالية، تساعد للتكف مع البيئة الأخلاقية الثقافية والاجتماعية التي تعيش فيها (محي الدين مختار، 1982، ص 162) فيكون مثالي في تصرفاته لاهتمامه بالمواضيع المختلفة، كالسياسة والدين والفلسفة نظرا لتأثر المراهق بنموه العضوي والعقلي والانفعالي، ويختلف الإدراك عنده عن ما كان عليه في الطفولة وهذا راجع لمدى تفاعله مع المحيط الذي يعيش فيه، فإدراك الطفل للممارسة الرياضة مثلا يتخلص في الآثار المباشرة وما يراه فيها من لهُو ومرح أما إدراك المراهق أوسع ليرى في الرياضة خصائص وسمات الصحة البدنية والعلاقات الاجتماعية السلمية ودورها في إنشاء الفرد السوي، ومعنى أن إدراك المراهق يمتد عقليا إلى ما وراء المحسوسات نحو الأفق البعيد، والمراهق في هذه المرحلة يعتبر أكثر انتباها من الطفل لما يفهم ويدرك وأكثر ثباتا واستقرار هذا ما يظهر في لجوئه إلى الطرق المختلفة لحل المشاكل التي تعترضه باستخدام الاستنتاج والاستدلال.

**4-2-3- النمو الاجتماعي:**

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق لحياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة، ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختياره كزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك في أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التنبه للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه بدور مسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة.

**4-2-4- النمو الحركي:**

ينفق معنى النمو الحركي إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغييرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان ولكن وجه الاختلاف هو مدى التركيز على دراسة السلوك العربي والعوامل المؤثرة فيه وقد جاء تعريف أكاديمية النمو الحركي التي قدمت تعريفا للنمو الحركي على أنه عبارة عن التغييرات في السلوك الحركي خلال حياة الإنسان والعمليات المسؤولة عن هذه التغييرات، ومن مظاهر النمو الحركي لدى المراهق حركاته تصبح أكثر توافقا، ويزداد نشاطه وقوته، ويزداد عنده زمن الرجوع وهو الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة (حامد عبد السلام زهران، 1992، ص 399)



**4-2-5- النمو الانفعالي:**

في بداية المراهقة تكون الانفعالات في حداثها بسبب التغيرات التي تحدث، ولكن ما تقدم سن المراهق تأخذ هذه الانفعالات نوع من الهدوء حتى يصل الفرد إلى سن الرشد حيث تنزن انفعالاته ويصبح قادرا على التحكم فيها (باهي سلامي، 1997، ص 6)

وفي هذه المرحلة يدرك أن معاملاته لا تتناسب مع ما وصل إليه من نضج وبلوغ، ومن جهة تجد أن البيئة الخارجية المتمثلة في الأسرة، لا تولى اهتماما لهذا الطور، ولا تقدر رجولته وحقوقه كفرد له ذاته.

**4-2-6- النمو الجنسي:**

يتلخص ما يحدث من النمو الجنسي في مرحلة المراهقة في نضج الغدد التناسلية أي تصبح قادرة على أداء وظيفتها في التنازل وإفراز الهرمونات الخاصة به، النمو الجنسي يختلف اختلافا بينيا من الولد إلى البنت، وكذلك من الفرد إلى الآخر داخل الجنس الواحد، وعلامة البلوغ عند المراهقين تكمن في نمو الجهاز التناسلي ويبدأ ظهور الشعر في مختلف أنحاء الجسم، ثم تبدأ خشونة في الصوت واختلاف في نبراته.

**4-3-3- مشاكل فئة الأوساط:**

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى المجتمع نفسه، والمدرسة والهيئات الاجتماعية، والأسر والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق (عماد الدين إسماعيل، 1987، ص 41)

**4-3-1- المشاكل النفسية:**

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدأ واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستغلال وثورة التطبيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع، والقمة الحسية والاجتماعية بل أصبح يفحص الأمور ويزينها بتفكيره وعقله وعندما يشعر المراهق بأن البيئة تصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى دون قصده لأن يؤكد بنفسه وبثورته وتمرده وعناده فإن كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون قدراته ومواهبه ولا يتعامل كفرد مستقل ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته وأن يعترف الكل بقدراته. (مخائيل خليل معوض، 1971، ص 73)

**4-3-2- المشاكل الانفعالية:**

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحا في عنف انفعالاته وحدثها واندفاعها وهذا الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة بل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية فأحساس المراهق ينمي جسمه وشعوره، حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق بالزهر والفخر، وكذلك في

الوقت نفسه بالخلج والحياء من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة التي تتطلب منه أن يكون رجلاً.

#### 4-3-3-3- المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية، مثل الحصول على مركز أو مكانة المجتمع، كمصدر السلطة على المراهقة.

#### 4-3-3-4- مشاكل الرغبات الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر المراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حائراً دون أن ينال ما ينبغي، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسية فإنه يعمل على إعاقة الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر ولحباطها وقد يتعرض للانحرافات وغيرها من السلوك الأخلاقية، بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى أساليب ملتوية لا يقبلها المجتمع، لها صلة بالجنس الآخر.

#### 4-3-4-5- المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشباب في سن المراهقة هي السمنة، إذ يصاب المراهقون بالسمنة بسيطة مؤقتة ولكن إذ كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، والعرض على الطبيب الأخصائي، مع الإنفراد للاستماع إلى متاعبهم، وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق.

#### 4-3-4-6- النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين، النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم وعلى الرغم من أن النزعة تشكل مشكلة واحدة، إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر مثل:

- الاعتداء بالضرب والشم والسب على الزملاء.
- الاعتداء بالسرقة.
- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء.

#### 4-4- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية للمراهقين:

إن الدور الذي تلعبه هذه الخصائص في تطوير العضوية، يرجع إلى الجهاز العصبي المركزي، إذ إن إعادة الوظائف تجد انعكاس في تصرف الأطفال.

ففي سن المراهقة يبدأ عامل التدقيق بالنسبة للشبان، فتختبر قوته في أي نشاط للوصول إلى بعض الحدود، فاهتمامات المراهق تصبح متنوعة، وليس لديه توازن كاف، فالقواعد يجب أن تكون متطورة لكي يتعلم أكبر عدد ممكن من التكتيك في المستقبل.

إن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون الاهتمام الأساسي في الوسط الرياضي للمراهقين، وذلك لكي تتطور عندهم القابليات والعادات التي تسمح لهم فيما بعد بنشاط رياضي يدوم طوال حياتهم الرياضية، لذلك يجب يكون بطريقة حيوية وتحفيزية، مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة، فأثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة عند المراهق، تكون بطريقة منهجية ضمن تشكيلة عضوية للطفل وهذه التأثيرية تشمل عاملين هما: (مشحوذ حسان، عدلان فيصل، جوان 1994، ص 14)

- إعادة الهئية المرفولوجية في شكل متطورة يمتاز بصفة انتريومترية.

- التبادلات الوظيفية في شكل رفع قدرة العمل.

#### 4-5- الخصائص المرفوظيفية:

إن التشكيلة المرفوظيفية للعضو أو للرياضي، تخضع لعدة عوامل من بينها عمر الإنسان فالدراسات التي أجريت في الاتحاد السوفياتي من طرف البروفيسور "باكرفاليان" حول تشكل الصفات البدنية لرد الفعل.

#### 4-6- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية التسلسلية والترويج لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري وبدنيا كما تزوده من المهارات والخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس والمشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية وعصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق والملل وبعد لرياضة يتعب المراهق عضليا وفكريا فيستسلم حتما للراحة والنمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل والخمول ويضع وقته فيما لا يرضي الله ولا النفس والمجتمع، وعند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية والنوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية والنفسية والعقلية التي يمر بها.

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحمله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر والنواهي.

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه وبتث الثقة في حياة المراقبين طوال مشوارهم

الرياضي. (معروف زيات-خفايا المراهقة-1996-ص15)

## خلاصة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب أالإمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة، ومجال كرة القدم بصفة خاصة، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق وتطوير الأداء المهاري والتقليل من الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، حيث أن موضوع الضغط بمختلف أبعاده ( الحاجة للإنجاز، ضبط النفس، التدريبية... الخ ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعاً، خاصة في المجال الرياضي فهو يهم المدرب في معرفة أسباب ضعف الأداء رغم التحضير البدني الجيد ودوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن بالخصوص فئة الأثبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، وجسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب، والتعريف بالمنافسة والتقليل من ضغطها على هذا المراهق.

# الفصل الثاني

## الدراسات المرتبطة بالبحث

**تمهيد:**

حتى يتسنى للباحث السير بخطى ثابتة وواضحة لا بد له أن يتبع طريق واضح وبين لذا سنحاول من خلال هذا الفصل عرض بعض الدراسات السابقة والمثابفة التي تناولت موضوع بحثنا من قبل وذلك ليتبين لنا السبيل الذي سلكه الباحثين الذين قاموا بدراسات من قبلنا ونحاول التأسى والاستفادة من بحوثهم ومما توصلوا إليه فمن خلال التطرق للدراسات السابقة والمثابفة يتمكن الباحث من تجنب إعادة نفس البحث أو الفرضيات ويحاول القيام ببحث جديد يمكن أن يضيف به شيء جديد إلى البحث العلمي.

## 1- الدراسات السابقة:

بعد تفحصنا للدراسات السابقة الموجودة في مكتبتنا عثرنا على بعض الدراسات التي تناولت شيئاً من موضوعنا ومنها نذكر:

### 1-1- الدراسة الأولى:

دراسة "عبد الغني" 2006/2005 مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكراتيه ولاعبي كرة القدم، والتي صاغ لها الفرضيات التالية:

#### - الفرضية الأولى:

- الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.
- كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغوط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.
- لا يوجد رياضيين لديهم سلوك أو استجابات تحميهم من الوقوع في الضغط أثناء المنافسة.

#### - الفرضية الثانية:

- هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.
- مستوى سمة القلق المرتفعة لدى الرياضي تؤدي إلى مستوى حالة قلق مرتفعة في موقف المنافسة.

#### - الفرضية الثالثة:

هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.

وقد استخدم الطالب المنهج الوصفي لغرض الدراسة، وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أنثيثيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و(20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "Martinez".

وقد خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

- الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.
- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكاً يحميهم من الضغط.
- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.

- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية.
  - سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
  - يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضيات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.
- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصنين من الضغط، ولكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري وهذا ما نحن بصدد دراسته.

### 1-2-الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

#### - إشكالية الدراسة:

إلى مدى يؤثر القلق والضغط النفسي على فعالية ومردود لاعبات كرة اليد في فرق النخبة؟

#### - أهداف الدراسة:

- معرفة إذا كان القلق والضغط مقاسان في المنافسة أو لا.

- معرفة ما إذا كان القلق الحاد يؤثر على التوازن البيكولوجي.

- مدى تأثير القلق والضغط على فعالية المردود واضطراب في سلوكيات اللاعبات.

#### - نتائج الدراسة:

تأكيد الفردية العامة والمتمثلة في القلق والضغط النفسي يعملان على تخفيض مردود اللاعب، ويؤثر على فعاليته، كما تمكنوا من إثبات صحة الفرضية الجزئية الأولى من إظهار العلاقة بين الضغط النفسي ومردود اللعب، أما الفرضية الجزئية الثانية تأكد لنا وجود علاقة بين القلق كحالة ومردود اللعب، كما هو الحال في الفرضية الجزئية الثالثة، حيث تم إثبات العلاقة بين القلق كسمة ومردود اللعب، وفيما يخص الفرضية الرابعة والأخيرة، تأكد لنا إثبات وجود فروق دالة إحصائية بين لاعبات ذات المردود الجيد وذو المردود المنخفض، هذا فيما يخص درجة القلق والضغط.



## 1-3- الدراسة الثالثة

مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان (دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين) من إعداد الطالب : مسعودي اسماعيل، تحت إشراف الأستاذ : حسان شريط، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر، الموسم الجامعي 2001/2000.

وكان هدفه إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق وإبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة.

وكانت الأداة المستعملة في بحثه هي : استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت عشوائية.

وكانت النتائج كالآتي:

- الدور الكبير الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة.
- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة.
- دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية وتوفير النوادي الرياضية.

## 1-4- الدراسة الرابعة:

هي دراسة تحت عنوان "شخصية مدرب كرة القدم وأثرها في تماسك الفريق" من إعداد الطالب: نبيل مازري، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم - جامعة الجزائر - سنة 1994.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- وجود نوع من الضعف في شخصية البعض من المدربين وهو إثبات للفرضية الأولى لدراستهما.
- أما الفرضية الثانية فقد تم نفيها والتي كانت تنص على أن الضعف في شخصية بعض المدربين راجع إلى عدم اكتساب معارف بسلوكية دقيقة كالمكونات الأساسية لشخصية المدرب الناجح.
- اعتمد الباحثان على المنهج الوصفي، واستعملا نوعين من الاستبيان، الأول وجه للمدربين والثاني للاعبين بصفتهم أقرب الناس للمدرب.

**1-5- الدراسة الخامسة:**

هي دراسة تحت عنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيرها على النتائج " من إعداد الطالب: عمر سعدي، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم - جامعة الجزائر - سنة 2002.

توصل الباحث إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وأثرها على النتائج الرياضية إيجابي، كما أن انتهاج المدرب للأسلوب القيادي يؤثر إيجابيا على مردود الفريق الرياضي.

واعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، مستعملين فيها استمارة الاستبيان التي وجهت للاعبين.

**1-6- الدراسة السادسة:**

هي دراسة تحت عنوان "الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة" من إعداد الطالب: منصور مصطفي، تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي بجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم.

الفرضيات المتوصل إليها هي:

- 1- التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب.
- 2- خبرة اللاعب تحدد مدى استجابته للضغوط النفسية.
- 3- تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة.

- الاستنتاج العام من الدراسة:

خلص الطالب إلى أن الضغوط النفسية تختلف من منافسة إلى أخرى وللتخفيف من حدة الضغوط ينبغي القيام بالتحضير النفسي المناسب لأنه يساهم في الأداء الجيد للاعبين.

**2- الدراسات المشابهة:****2-1- الدراسة الأولى:**

إسم ولقب الباحث: منصور مصطفي.

عنوان البحث: الضغط النفسي وتأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة لدى لاعبي كرة القدم.

تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/2009.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

مشكلة الدراسة: ما هي العوامل التي تساهم في حدوث الضغط النفسي وما مدى تأثيره على الرياضي.

- هدف البحث: تهدف هذه الدراسة إلى إبراز:
- معرفة تأثير الضغط النفسي على أداء الرياضي.
- تبين دور التحضير البيكولوجي في المجال الرياضي.
- التوصل إلى حقائق علمية والاستفادة منها مستقبلا.
- الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:
- التحضير النفسي يؤثر على أداء اللاعب.
- خبرة اللاعب تحدد مدى استجاباته للضغوط النفسية.
- تختلف الضغوط النفسية باختلاف درجة المنافسة.
- المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي حيث قام الباحث بدراسة مسحية
- مجتمع البحث: بحث مسحي اجري على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرباطات صنف أكابر جهة الغرب شباب المشرية اتحاد المشرية.
- عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار فريقين شباب المشرية مع اتحاد المشرية
- أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.
- أهم النتائج التي توصل إليها البحث:
- من خلال هذا البحث استخلصنا أن كل منافسة كروية لها ضغط خاص بها وكل ضغط يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل كقلة الخبرة لبعض اللاعبين وكذا قلة التحضير النفسي إلى جانب اختلاف درجة المنافسة بين الفرق.
- أهم الاقتراحات:
- إشراك اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لاكتساب الخبرة.
- عدم تضخيم المباريات الهامة وخاصة للاعبين الشباب.
- تنظيم دورات وملتقيات تحسيسية تخص الجانب النفسي.
- التعليق على الدراسة:
- اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمده في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور كما تناولت هذه الدراسة الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان وقد اشتركت هذه الدراسة مع دراستنا في محاولة كشف الأسباب التي نستطيع من خلالها معرفة أهم الأسباب التي تؤدي زيادة الضغط النفسي والتأثير على الأداء المهاري.

## 2-2- الدراسة الثانية:

- اسم ولقب الباحث: عبد الغني.
- عنوان البحث: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكاراتيه ولاعبي كرة القدم.
- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2005-2006.

- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.
- مشكلة الدراسة: هل تختلف الضغوط النفسية بين لاعبي الرياضات الجماعية على الرياضات الفردية؟
- هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي وجود علاقة بين كرو القدم والكاراتيه.
- الحياة الاجتماعية والبيئية لا تخلو من الموقف الضاغطة وكل الرياضيين أو أفراد المجتمع ككل معرضين للضغط أمامها ويتعرضون لها.
- لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة أو المنافسة أو لا يوجد رياضيين يملكون سلوكا يحميهم من الضغط.
- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية.
- سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.
- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط ولا يوجد رياضيين محصنين من الضغط، ولكن ما علاقة هذه الضغوط بالأداء المهاري وهذا ما نحن بصدد دراسته.
- الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:
- 1- الرياضي معرض للضغط النفسي في بيئته الاجتماعية رغم تعوده على المواقف الضاغطة أثناء المنافسة.
- 2- هناك ارتباط خطي بين السلوك ومستوى سمة القلق عند الرياضي المرتبطة بالشخصية، وحالة القلق لديه المرتبطة بالموقف الرياضي.
- 3- هناك فروق دالة لصالح الكاراتيه (رياضة فردية) مقارنة برياضة كرة القدم (رياضة جماعية)، في حالة القلق الجسمي المعرفي والثقة بالنفس.
- المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي الارتباطي.
- عينة البحث: وقد أجريت الدراسة على فريقي مولودية الجزائر للكاراتيه، ونادي أثليتيك بارادو لكرة القدم بعينة قوامها (40) فرد مقسمين (20) لرياضة الكاراتيه و(20) لرياضة كرة القدم كما استعمل الطالب اختبار قلق المنافسة الرياضية "مارتينز Martinez".
- أدوات البحث: يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين والمدربين والحكام.

- أهم النتائج التي توصل إليها البحث:
- الضغط ضروري للتكيف مع تحولات العالم والمحيط وأعباء المنافسات ولكن بمستويات معتدلة ومثالية وكل رياضي له مستوى أو شدة معينة خاصة به من الضغط.
- الرياضات الفردية يكون فيها مستوى حالة القلق أعلى منه لدى رياضيي الرياضات الجماعية.
- سمات القلق ترتبط بحالة القلق من حيث الزيادة أو النقصان، فإذا زاد مستوى سمة القلق عند الرياضي زاد عنده مستوى حالة القلق في المنافسات.
- يكون الفرق في حالة القلق لصالح رياضي الرياضيات الفردية واضحا في حالة القلق المعرفي والثقة بالنفس، وضعيفا في حالة القلق الجسمي.
- ومن خلال ما سبق نستخلص أن كل الرياضيين معرضين للضغط.
- أهم الاقتراحات:
- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة الفئات الصغرى.
- ضرورة إدماج أخصائيين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.
- على المدرب توجيه وارشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
- إجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين والمنظمين للمنافسات الرياضية خاصة في الجانب النفسي لتعميم الفائدة.
- التعليق على الدراسة:
- اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور واختلفت عن دراستنا في كون هذه الدراسة اعتمدت على كيفية التقليل من الضغط النفسي خلال المنافسة.

### 3-2-3- الدراسة الثالثة:

- اسم ولقب الباحث: نور الدين مزارى.
- عنوان البحث: اثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية.
- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2007/2008.
- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير.
- مشكلة الدراسة: - ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟
- هدف البحث: يهدف البحث للوصول إلى مجموعة من النقاط وهي:
- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.

- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

#### - الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- 1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
  - 2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.
  - 3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.
- **المنهج المتبع:** المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.
- **مجتمع البحث:** تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية المسيلة للقسم الشرفي " صنف أشبال " وهم على التوالي:

- الوفاق الرياضي لبلدية حمام الضلعة.

- النادي الرياضي للهواة تارمونت.

- أولمبيك المسيلة.

#### - أدوات البحث:

- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

#### - طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

إن الهدف من دراستنا هذه يتمحور حول عدة نقاط نذكر منها:

- معرفة أهم الأسباب المؤدية لهذا المشكل وكيفية معالجتها.
- معرفة مدى تأثير القلق على مستوى أداء اللاعبين.
- مساعدة اللاعبين على تخطي ظاهرة القلق وذلك بتوفير القدر الكافي من المعلومات حول هذه الظاهرة.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير الأخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم أفضل رعاية نفسية للاعبين.

- أهم الاقتراحات:

- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية ولجان الأنصار من أجل النهوض بالثقافة الرياضية.  
- ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.

- توعية الجمهور وتقديم نصائح وإرشادات فيما يخص الروح الرياضية وذلك عن طريق وسائل الإعلام المختلفة.

- التعليق على الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كما اعتمدت على العينة العمدية في اختيار أفراد المجتمع وهي تختلف في هذا مع دراستنا لأنها كما تناولت هذه الدراسة مقياس قلق المنافسة الرياضية وبالتالي فهو يكون سببا للضغط النفسي أثناء المنافسة.

4-2- الدراسة الرابعة:

- اسم ولقب الباحث: فريد بن مداسي وعبد القادر شيباني.

- عنوان الدراسة: \*أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية\*

- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2008/2009.

- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

- هدف الدراسة: معرفة أثر القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية.

- مشكلة الدراسة: ما هو تأثير القلق على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات؟

- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة: للقلق أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

- الفرضيات الفرعية:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

- إجراءات الدراسة الميدانية:

- العينة:

- العينة الأولى: مدربي كرة القدم صنف أشبال العدد 10 مدربين.

- العينة الثانية: لاعبي كرة القدم صنف أشبال العدد 40 لاعب.

- المجال الزماني والمكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث فرق من ولاية المسيلة للقسم الشرفي " صنف أشبال " وكانت الدراسة الميدانية في بداية شهر أفريل وماي.

- المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي.

- الأدوات المستعملة في الدراسة:

الاستبيان وتم تقسيمه إلى استمارتين استمارة خاصة بالمدرّبين وأخرى خاصة باللاعبين.

- النتائج المتوصل إليها:

1- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي إلى تخفيض مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

2- للجمهور أثر سلبي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية.

3- لأهمية المنافسة أثر سلبي على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

- إستخلاصات واقتراحات:

1- التركيز على التحضير النفسي للاعبين خاصة المستويات الصغرى.

2- ضرورة أخصائين نفسانيين ضمن الطاقم الفني للفريق.

3- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.

4- خلق جو للمنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

5- ضرورة التكافل والتنسيق بين النوادي والهيئات الرياضية من جهة ولجان الأتصار من جهة أخرى للنهوض بالثقافة الرياضية.

- التعليق على الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدها في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور كما تناولت هذه الدراسة الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان وقد اشتركت هذه الدراسة مع دراستنا في محاولة كشف الأسباب التي نستطيع من خلالها الحد من ظاهرة الضغط النفسي وكل مسببات القلق وعدم التركيز في المنافسات.

2-5-الدراسة الخامسة:

إسم ولقب الباحث: عمران مسعود وقاسم عيسى.

- عنوان البحث: الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17) سنة دراسة ميدانية لقسم ما بين الرباطات.

- تاريخ الدراسة: السنة الجامعية 2009/2010.

- مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر.

- مشكلة الدراسة:

- هل الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟

- هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعبين في كرة القدم؟



**- هدف البحث:**

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
  - محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.
  - إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم.
- الفرضيات التي تناولتها هذه الدراسة:

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم.

- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين.

- المنهج المتبع: المنهج الذي اتبعته هذه الدراسة هو المنهج الوصفي.

- مجتمع البحث: لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولايتي المسيلة والبرج التي تنشط في قسم ما بين الرباطات وهي اتحاد سيدي عيسى، وفاق المسيلة، نجم مقرة ن سريع أمل برج الغدير.

- عينة البحث: اعتمدت هذه الدراسة على العينة العشوائية وتم اختيار 4 فرق.

- أدوات البحث: اعتمدت هذه الدراسة على الاستبيان لجمع المعلومات.

- أهم النتائج التي توصل إليها البحث:

- إن المستوى العلمي للمدرب يساهم في السير الجيد للمقابلة.

- اللياقة البدنية الجيدة للمدرب تساهم في السير الجيد للمباراة والتقابل من الضغوط النفسية.

- التكوين الجيد للمدرب يساعد على التسيير الجيد للمباريات والمنافسات أثناء قلق اللاعبين من المنافسة.

- أهم الاقتراحات:

1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة.

2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.

3- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم، وربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب.

4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.

- التعليق على الدراسة:

اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي في العمل وهو المنهج الذي اعتمدناه في دراستنا كما اعتمدت على العينة العشوائية في اختيار أفراد المجتمع وهي أيضا العينة التي طبقناها في بحثنا لأنها تعطي نسب متساوية لكل أفراد المجتمع بالظهور كما تناولت هذه الدراسة الاستبيان في جمع المعلومات واعتمدنا نحن أيضا على الاستبيان وقد اشتركت هذه الدراسة مع دراستنا في أن مستوى تكوين المدربين على المستوى النفسي يساعد في تسيير الجيد للمنافسة مهما كان الضغط.

**خاتمة:**

مما سبق يتضح أن جل الدراسات تناولت العدوان وعلاقته بالميادين الرياضية كما توصلت هذه الدراسات إلى أن الضغط النفسي له مظاهر عديدة مرتبطة إما بالحالة النفسية للاعب أو بمستوى الأداء المهاري أو بالتعصب من الجماهير وغير هذا كثير من الأسباب وأفادت مختلف هذه الدراسات إلى أن الضغط النفسي خلال المنافسة ظاهرة خطيرة يجب الحد منها وأعطت اقتراحات للحد من ظاهرة القلق وكل هذه الاقتراحات هي اقتراحات إيجابية للرياضي في حياته الاجتماعية وما أقيمت هذه الدراسات إلا من أجل الرياضة والرياضيين فسلامة الرياضي وحسن خلقه والحفاظ على مستواه المهاري هي من بين اهتمامات أي باحث في المجال الرياضي.

# الفصل الثالث

منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

## تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على، الفصل الثالث ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

### 3-1- الدراسة الاستطلاعية:

إن الدراسة الاستطلاعية خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني، وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع المراد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجري فيه الدراسة الميدانية، لذا قبل الشروع في وضع أسئلة الاستبيان وتوزيعه على العينات المعنية بالموضوع، كان لابد علينا من القيام بالزيارات الأولية بقصد التعرف على ميدان البحث والأفراد الذين تستلزم مشاركتهم قصد الأخذ بأرائهم ومناقشتها حيث عرضنا على بعض أفراد العينة أسئلة شفوية وضحت لنا بعض التصورات والمحاور وتبين لنا ما إذا كانت هذه الأخيرة تمس الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

### 3-2- المنهج العلمي المتبع:

إن البحث في الحقائق ومحاولة التوصل إلى قوانين عامة لا يكون أبداً بدون منهج واضح يلزم الباحث نفسه باتباع خطواته ومراحله بكل دقة وصرامة ولقد استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي الذي يهدف إلى "وصف الظواهر أو إحداث أو أشياء معينة وجمع الحقائق والمعلومات والملاحظات عنها وتقرير حالتها كما توجد عليه في الواقع (رابح، 1984، صفحة 18).

والمنهج الوصفي من ناحية أخرى هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة (طاهير، 2003، صفحة 18).

### 3-3- متغيرات الدراسة:

#### • المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى تأثيره في الظاهرة المدروسة وعامة يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي ويتمثل في دراستنا في الدور النفسي.

#### • المتغير التابع:

وهذا المتغير هو نتاج العامل المستقل في الظاهرة والمتغير التابع في دراستنا هو اللاعبين

### 3-4- مجتمع البحث:

مجتمع البحث:

ويتمثل في 11 فريق محلي لولاية البويرة.

الجدول رقم 01 يمثل مجتمع البحث.

اسماء الفرق الناشطة لرابطة البويرة

اسم الفريق	عدد اللاعبين
IRB EL ASNAM	25
JC AIN TURK	25
ABRD JEBAHIA	25
OR AFFOUR	25
ASCAEK SAR	25
IRB ECHLOUL	25
CRM CHEALHLAD	25
HC AINBESSEM	25
ESBIRGHBALOU	25
ASCH ACHIMIA	25
MCBOUIRA	25

### 3-5- عينة البحث: اختيار اربع فرق من هذا القسم بصفة عشوائية

الجدول رقم 02 يمثل عينة البحث.

الفرق المحلية التي تنشط في جهوية البويرة				
الفرق الناشطة		اللاعبين		
النسبة المئوية	العدد	النسبة المئوية	العدد	
% 23,07	3	%18,46	60	الفئة المأخوذة
% 100	13	% 100	325	الفئة الأصلية

وبهذا تكون قد مثلت عينة بحثنا 18,46 بالمئة من مجتمع البحث.

### 3-6- أدوات وتقنيات البحث:

يعتمد المنهج الوصفي في البحث على البيانات الخاصة بالظواهر والموضوعات التي يدرسها وعلى وسائل وأدوات القياس التي تساعد على جمع البيانات وتصنيفها تمهيدا لتحليلها واستخلاص النتائج منها، ولهذا اعتمدنا على استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة موجهة إلى اللاعبين.

### 3-6-1- الاستبيان :

يعتبر الاستبيان من أدوات البحث الأساسية الشائعة الاستعمال في العلوم الإنسانية حيث يستخدم في الحصول عن معلومات دقيقة لا يستطيع الباحث ملاحظتها بنفسه في المجال المبحوث، لكونها معلومات لا يملكها إلا صاحبها المؤهل قبل غيره على البوح بها، وهو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة (موسلي، 2003، صفحة 220).

### أ/ الأسئلة المعلقة:

هي أسئلة بسيطة في أغلب الأحيان تكمن خاصيتها في تحديد الإجابة مسبقا وتحديدتها يعتمد على أفكار الباحث وأغراض البحث والنتائج المتوخات منه إذ يطلب من المستجوب الإجابة بنعم أو لا صحيح أو خطأ أو اختيار الإجابة الملائمة.

### ب/الأسئلة نصف المفتوحة:

وهي الأسئلة التي تحوي بداخلها نوعين من الأسئلة أو هي التي تتكون من نصفين النصف الأول يكون سؤالاً مغلقاً والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب لإدلاء رأيه الخاص (يكون تعليلاً أو تفسيراً لجواب النصف الأول)

### ج/تحكيم الاستبيان:

بعد صياغتنا للاستبيان قمنا بتسليم نسخة منه للأستاذ المؤطر لتصحيح وترتيب الأسئلة حسب فرضيات بحثنا وقد تم فعلاً تحديد بعض عبارات الأسئلة من طرف الأستاذ كما قدمنا نسخ إلى أساتذتنا بمعهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية فخرجنا باستبيان موحد.

### 3-6-2- الملاحظة:

قبل الشروع في موضوع بحثنا كنا نلاحظ في كل مرة أن معظم اللاعبين يتراجع مستواهم المهاري بالرغم من التدريبات البدنية والخطية والتكتيكية المستمرة، والنقص الكبير في مجال التحضير النفسي وخاصة في المنافسات الرسمية. وبرز سمات القلق أثناء المباريات الحاسمة.

### 3-6-3- المقابلة:

قبل توزيع الاستبيان قمنا بمقابلة بعض اللاعبين من بلدية جباحية بعد انتهاء المباراة مباشرة وذلك لأخذ رأيهم على الموضوع وإمكانية دراسته وطرح بعض الأسئلة لكي يتبين لنا المحاور المتعلقة بالدراسة.

### 3-7- مجلات البحث:

من أجل التحقق من صحة الفرضيات والتي تم تسطيرها للوصول إلى الهدف الذي نريد الوصول إليه قمنا بتحديد ثلاث مجالات وهي:

#### 3-7-1- المجال البشري:

تكون المجال البشري لمجتمع بحثنا على 325 لاعب وأخذنا نسبة 18,46% من المجتمع لعينة بعثتنا أي 60 لاعب من ثلاث فرق.

#### 3-7-2- المجال المكاني:

اقتصر بحثنا على مستوى ولاية البويرة متخذين في هذه الدراسة اربع فرق وهي:

- 1- حمزاوية عين بسام.....الملعب البلدي بعين بسام- البويرة.
- 2- مولودية شعبية البويرة..... الملعب البلدي البويرة- البويرة.
- 3- اتحاد نجم بئرغالو..... الملعب البلدي بئرغالو - البويرة.
- 4- شباب قرية ثامر..... الملعب البلدي البويرة - البويرة.

#### 3-7-3- المجال الزمني:

أطلق البحث في بداية شهر سبتمبر 2014 وأنته في أواخر شهر ماي 2015 خلال هذا الفترة قمنا بجمع المعلومات اللازمة المتحصل عليها من الاستبيان وتحليلها.

#### 3-8- الوسائل الإحصائية:

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات وتنظيمها وعرضها واتخاذ القرارات بناءا عليها (محمد، 1988، صفحة 53).

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا في تحليل وتفسير مدى صحة الفرضيات.

والمعادلات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي: قانون النسب المئوية واختبار كاف تربيع "كا<sup>2</sup>"

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للتحفة}} \times 100$$

طريقة الإحصاء بالدرجة المئوية:

$$\text{الدرجة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للتحفة}} \times 360$$

اختبار كاف تربيع "كا<sup>2</sup>":

يسمع لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

يلي:



$$\frac{(ت-ح)^2}{تن} = كا^2 \text{ مجموع}$$

\* كا<sup>2</sup>: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار.

\* ت-ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية) (المشاهد).

\* تن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

- درجة الخطأ المعياري "مستوى الدلالة":  $\alpha = 0.05$ .

- درجة الحرية  $n = ه - 1$ ، حيث "هـ" تمثل عدد الفئات. (الحفيظ، 2003، صفحة 80)

نموذج لكيفية حساب كا<sup>2</sup>:

- الجدول رقم 03: نموذج لكيفية حساب كا<sup>2</sup>.

$\frac{(ت-ح)^2}{تن}$	$(ت-ح)^2$	ت-ح - تن	تن	ت-ح	الحساب
					الإجابات
					نعم
					لا
					أحياناً
$كا^2$					المجموع

مثال: السؤال الموضح في تحليل النتائج ص 43 "هل تتلقى معاملة حسنة من الإدارة؟"

الجدول رقم 04: مثال تطبيقي لكيفية حساب كا<sup>2</sup>.

$\frac{(ت-ح)^2}{تن}$	$(ت-ح)^2$	ت-ح - تن	تن	ت-ح	الحساب
					الإجابات
53,33	1600	40	30	40	نعم
13,33	400	20	30	20	لا
$66,66$ $كا^2$			60	60	المجموع

## خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما كانت درجته العلمية مرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية ونظرا لطبيعة مشكلة بحثنا هذا تطلب منا التعريف بالبحث ومنهجه المتبع والمناسب للإشكالية الرئيسية المدروسة كما حددنا في هذا الفصل عينة البحث والتي اخترناها وتمثل المجتمع الأصلي للبحث، كما اخترنا الأدوات اللازمة في عملية عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها من الاستبيان الموزع على عينات البحث.

الجانب التطبيقي

الدراسة الميدانية للبحث

# الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

**تمهيد:**

بعدما تحصلنا على النتائج الخام من الاستبيان كان لزاما علينا تحليلها لتصبح قيم ذات نتائج ملموسة نستطيع قراءتها بسهولة لذا سنحاول في هذا الفصل أن نجعل هذه النتائج قيم نستطيع قراءتها وذلك عن طريق عرضها في جداول وتحليلها عن طريق قراءتها من الجداول والدوائر وتطبيق اختبار كاف تريبع عليها لمعرفة الفروق الإحصائية بين مختلف الإجابات في الاستبيان.

## 5- تحليل و مناقشة النتائج:

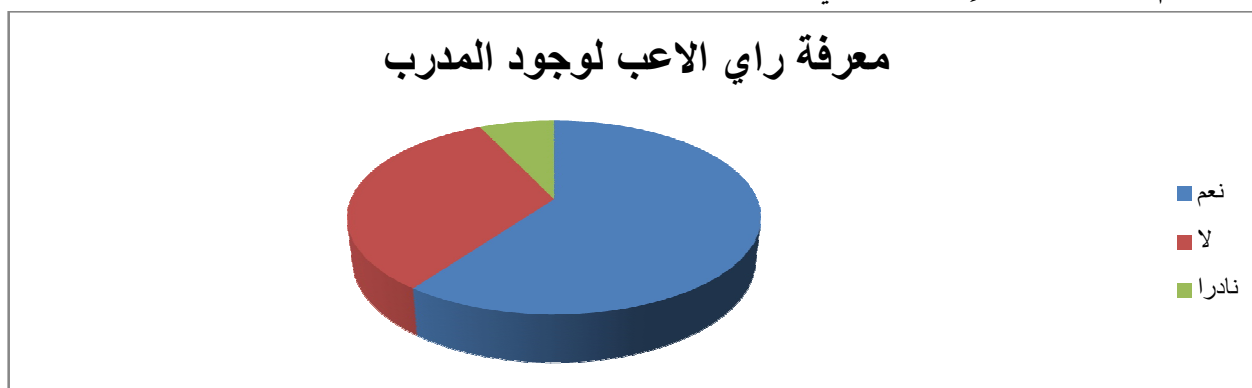
## 5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

السؤال رقم 01: هل تشعر بالراحة لوجود المدرب؟

الغرض منه: معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	36	60%	85.6	5.99	2	0.05	دالة
لا	20	33.33%					
نادرا	04	6,67%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم 05 : يمثل الإعداد النفسي للمدرب وأهميته للاعب



الشكل البياني 2: يوضح الإعداد النفسي للمدرب و أهميته للاعب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 05:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يشعرون براحة لوجود المدرب تبلغ 60% والذين لا يشعرون براحة لوجود المدرب تبلغ 33,33%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 6,67% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (85,6) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين يشعرون براحة لوجود المدرب تفوق الذين لا يشعرون براحة لوجود المدرب والذين لم يبدو بأرائهم هي اقل نسبة .

الاستنتاج:

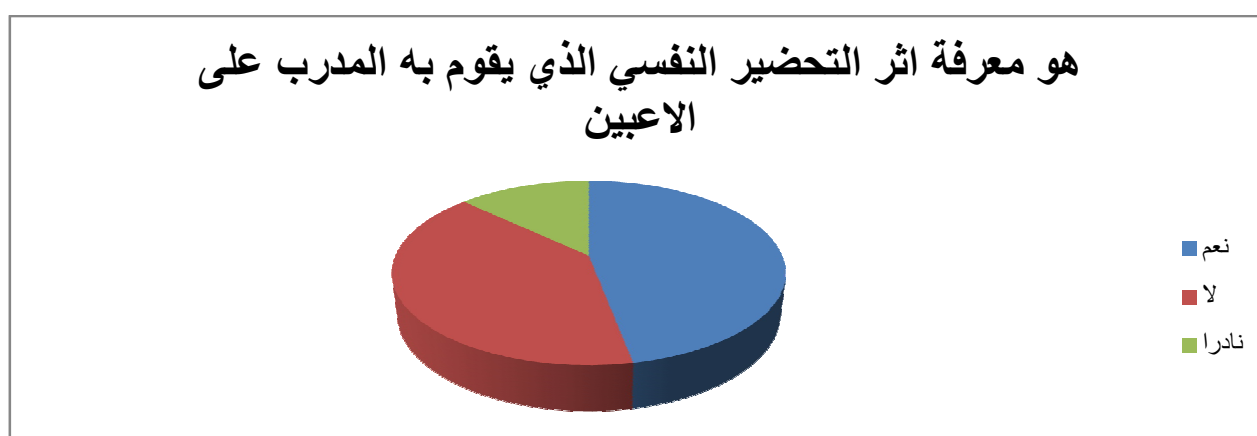
من خلال تحليل الجدول رقم 05 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين يشعرون براحة لوجود المدرب، وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على ترك النادي وعدم بذل الجهد والأداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

السؤال رقم 02: هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تنمية قدراتك ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة اثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	28	46.67%	71.2	5.99	2	0.05	دالة
لا	24	40%					
نادرا	08	13.33%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم 06: يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين



الشكل البياني 3: يوضح التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 06:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يؤثر فيهم التحضير النفسي تبلغ 46,67% والذين لا يؤثر فيهم تبلغ 40%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 13,33% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (71,2) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة تفوق الذين يتلقون المعاملة الحسنة من الإدارة والذين لم يبدو بأرائهم هي اقل نسبة.

الاستنتاج:

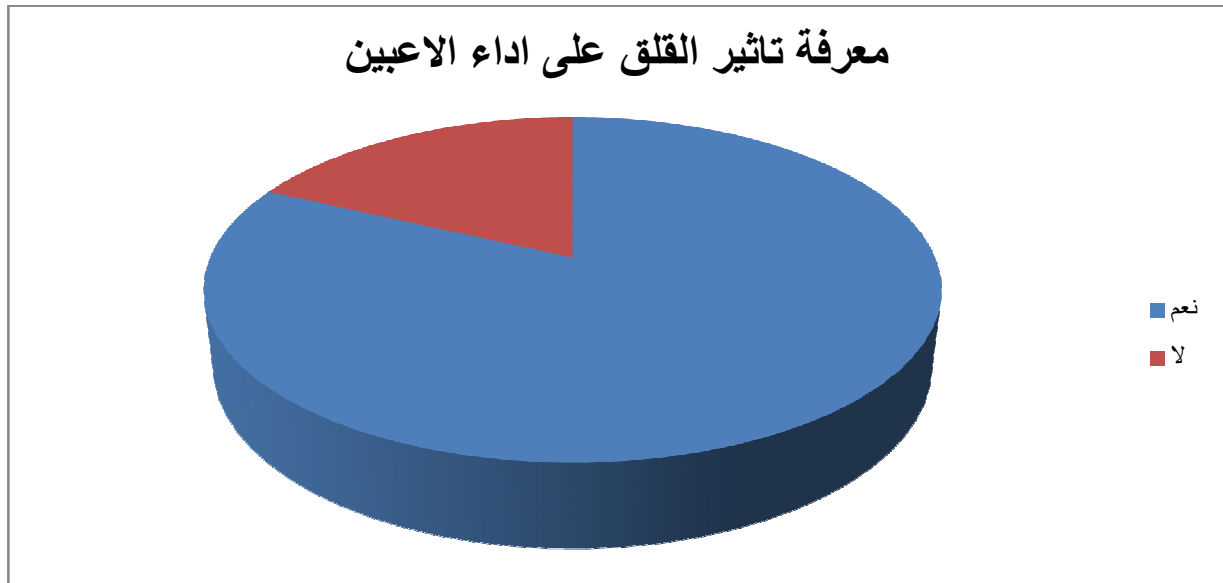
من خلال تحليل الجدول رقم 06 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين يؤثر التحضير النفسي على قدراتهم، وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على ترك النادي وعدم بذل الجهد والأداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

السؤال رقم 03: هل القلق الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائك إثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	49	81,67%	84.06	3.84	1	0.05	دالة
لا	11	18.33%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم 07: يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين



الشكل البياني 4: يمثل القلق على أداء اللاعبين.

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 07:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يؤثر القلق سلبا على أدائهم قبل المنافسة وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 81,67% أما الفئة التي لا يؤثر فيهم فهي قليلة وممثلة بنسبة 13,33%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (84,06) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن القلق يؤثر عليهم سلبا.

الاستنتاج:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 07 نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بفعل القلق قبل المنافسة بدرجة كبيرة جدا، وهذا يمكن أن يكون عاملا لظهور القلق والتوتر لدى اللاعبين.

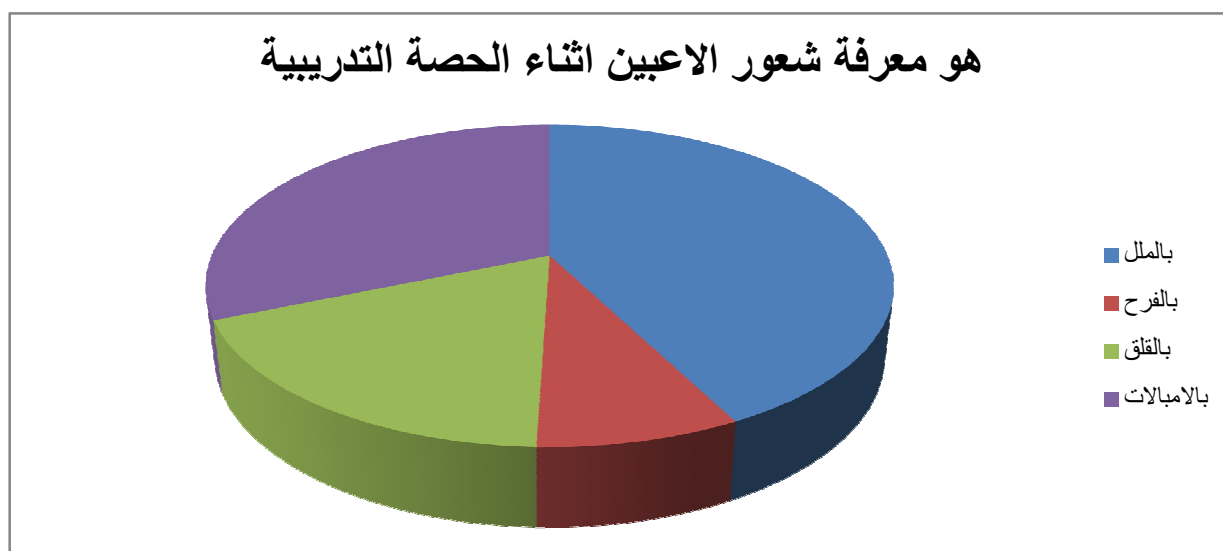


السؤال رقم 04: بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية؟

الغرض من السؤال: هو معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصة التدريبية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بالممل	25	41.67%	75.46	7.82	3	0.05	دالة
بالفرح	05	08.33%					
بالقلق	11	18,33%					
بالامبالاة	19	31.67%					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 08: بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية؟



جدول البياني 05: يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 08:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة أن نسبة 41,67% من اللاعبين يملون في الحصص التدريبية بينما 8,33% يفرحون بلغت 18,33 أما الذين لا يبالون بلغت 31,67% و عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (75,46) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يملون في الحصة التدريبية.

الاستنتاج:

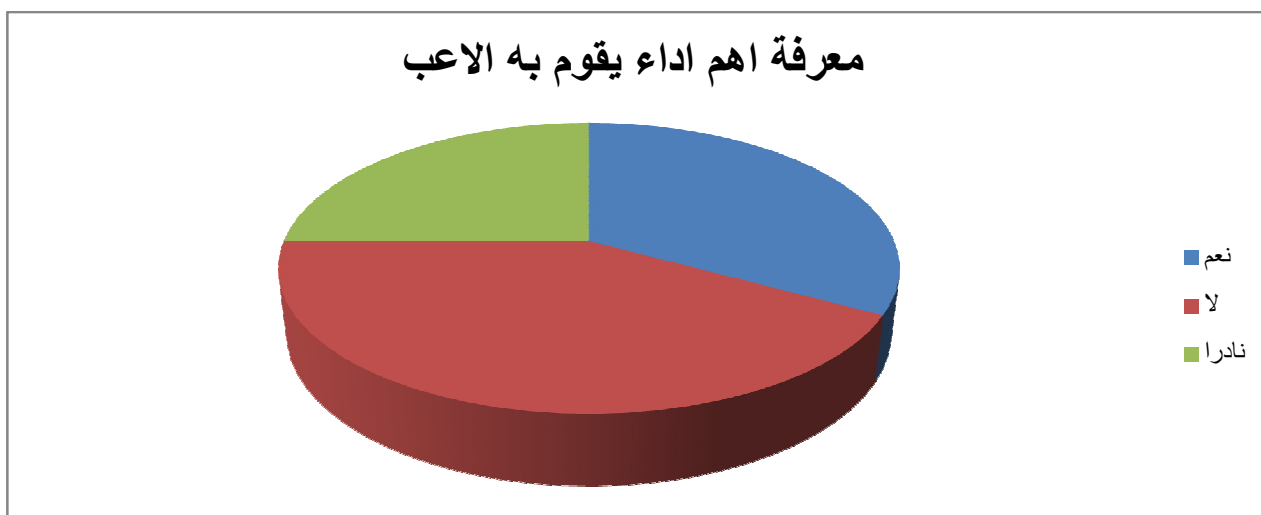
من خلال ما سبق نستنتج أن اللاعبين لا يحبون الحصص التدريبية.

السؤال رقم 05: هل أداؤك في التدريب أفضل من أداؤك في المباراة؟

الغرض من السؤال: معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	%41.66					
نادرا	15	%25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 09: يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة



الشكل البياني 06: يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة

يعرض وتحليل نتائج الجدول رقم 09:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يكون أدائهم في التدريب أحسن تبلغ %33,33 والذين يكون أدائهم في المباراة أحسن تبلغ %41,66. والذين لم يدلوه بأدائهم في أرائهم بلغت %25 وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم في المباراة أحسن من التدريبات.

الاستنتاج:

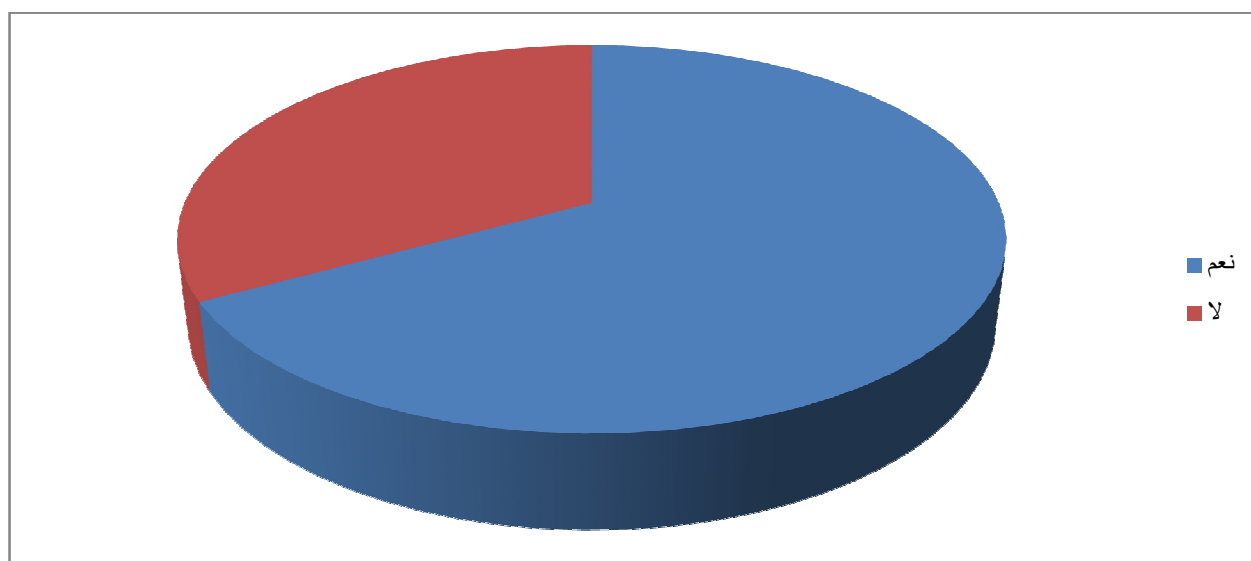
من خلال تحليل الجدول رقم 09 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين يكونون في المباراة أحسن من التدريبات .

**السؤال رقم 06:** هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 10: يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي



الشكل البياني 07: يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 10:

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين الذين يربنهم المنافس القوي وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: **66,66 %** أما الفئة التي لا تخشى من المنافس ذو المستوى العالي فهي قليلة وممثلة بنسبة **33,33 %**. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة **0.05** على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (**66,66**) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (**3.84**)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يخشون من المنافس ذو المستوى العالي.

**الاستنتاج:**

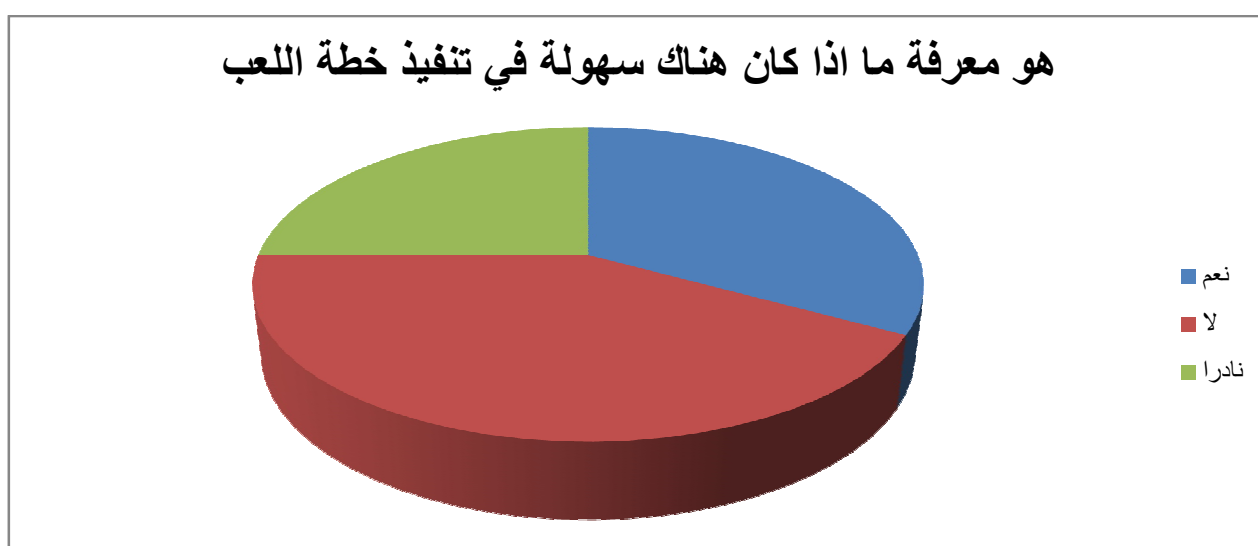
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 10 نستنتج أن معظم اللاعبين يخشون من المنافس القوي بدرجة كبيرة جداً، وهذا يمكن أن يكون عاملاً لظهور القلق والتوتر لدى اللاعبين.

**السؤال رقم 07:** عندما يغير المدرب خطة اللعب أثناء المباراة هل تجد سهولة في تنفيذها ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان هناك سهولة في تنفيذ خطة اللعب.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	%41.66					
نادرا	15	%25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 11: يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة



الشكل البياني 08: يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 11:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يجدون سهولة في تغيير الخطة تبلغ 33,33% والذين لا يتأقلمون مع ذلك تبلغ 41,66%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 25% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم لا يتأقلمون مع تغيير الخطة أثناء المباراة والذين لم يبدو بأرائهم هي اقل نسبة .

الاستنتاج:

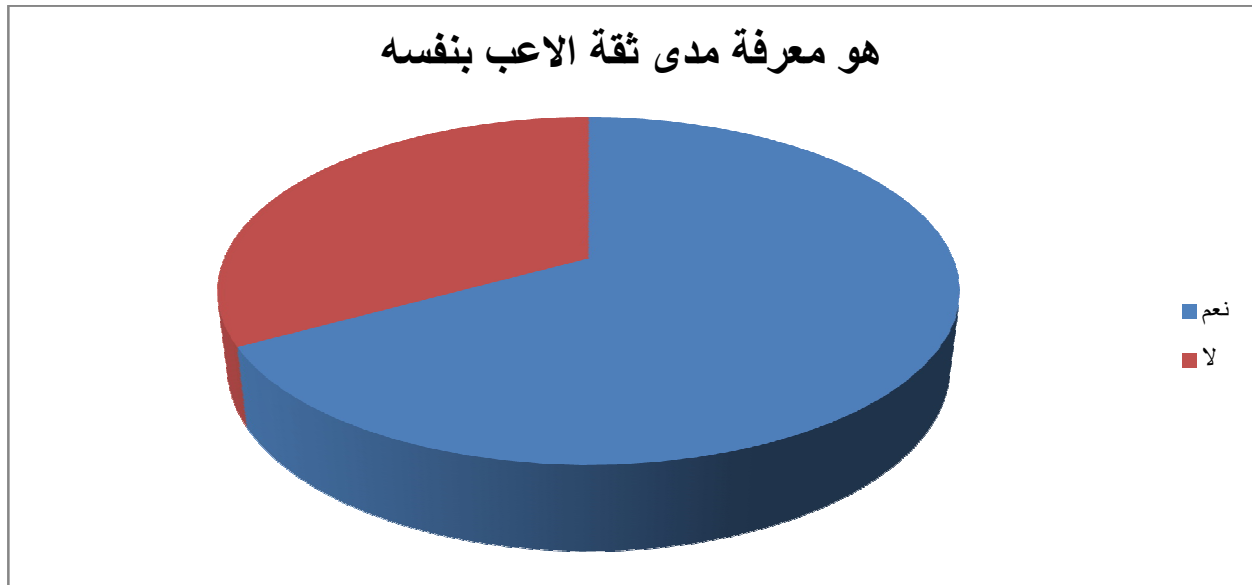
من خلال تحليل الجدول رقم 11 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يتأقلمون مع الخطة أثناء المباراة.

السؤال رقم 08: هل ارتكابك لبعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقدانك لثقتك بنفسك ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 12: يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب



الشكل البياني 09: يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب.

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 12:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يفقدون الثقة أثناء ارتكاب الأخطاء وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 66,66 % أما الفئة التي لا يتأثرون بذلك فهي قليلة وممثلة بنسبة 33,33%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (66,66) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يرتكبون عند ارتكاب الأخطاء.

الاستنتاج:

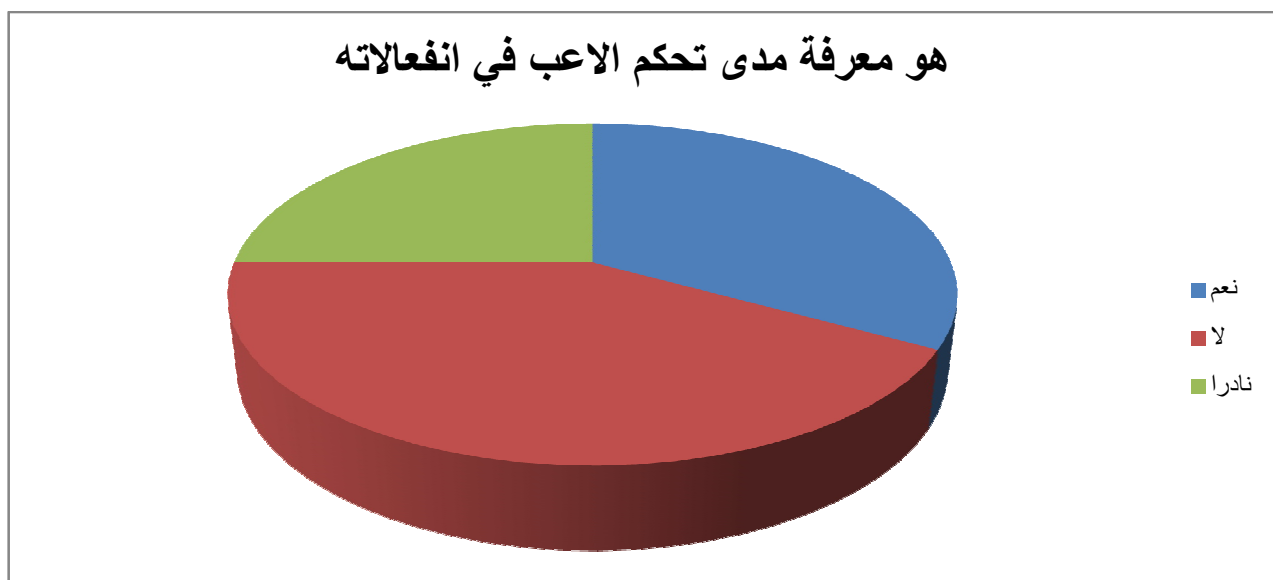
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 12 نستنتج أن معظم اللاعبين يفقدون توازنهم عندما يرتكبون الأخطاء.

السؤال رقم 09: هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تحكم اللاعب في انفعالاته.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	%41.66					
نادرا	15	%25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 13: يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب



الشكل البياني 10 : يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 13:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يتحكمون في انفعالاتهم عند تبلغ %33,33 والذين لا يتحكمون في انفعالاتهم تبلغ %41,66. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت %25 وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن معظم اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب.

الاستنتاج:

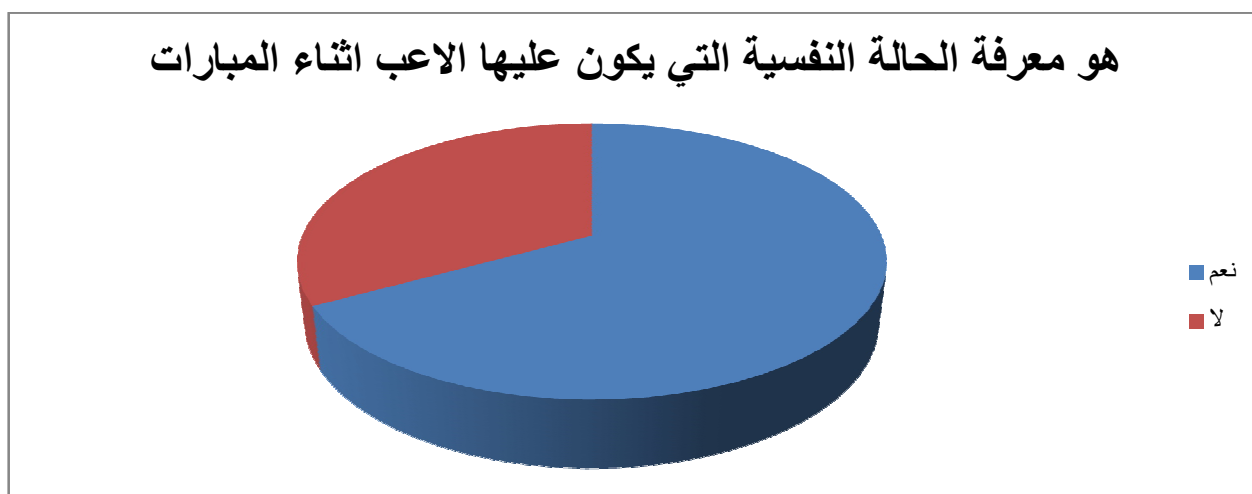
من خلال تحليل الجدول رقم 13 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يتحكمون في انفعالاتهم.

السؤال رقم 10: هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم رضا المدرب أثناء ألعب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة الحالة النفسية التي يكون عليها ألعب أثناء المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 14: يمثل مدى تركيز اللعب أثناء اللعب



الشكل البياني 11: يمثل مدى تركيز اللعب أثناء اللعب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 14:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللعبين يخشون عدم رضا المدرب على أداائهم وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 66,66 % أما الفئة التي لا تخشى من عدم رضا المدرب على أداائهم فهي قليلة وممثلة بنسبة 33,33%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (66,66) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يخشون من عدم رضا المدرب على أداائهم .

الاستنتاج:

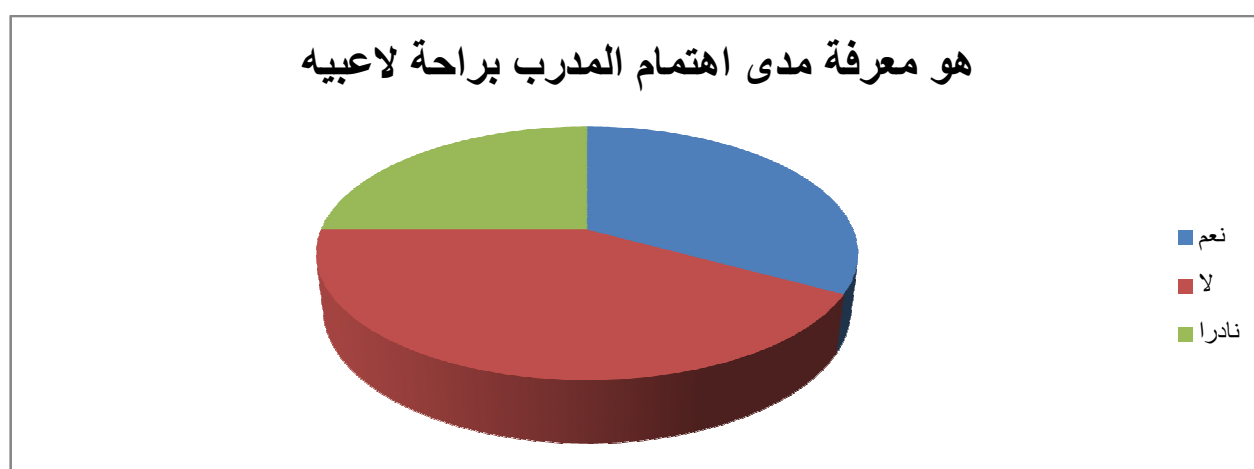
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 14 نستنتج أن معظم اللعبين يخشون عدم رضا المدرب على أداائهم بدرجة كبيرة جداً، هذا ما يعني أن اللعبين لديهم اهتمام كبير برد فعل المديرين اتجاه أداائهم، وهذا يمكن أن يكون عاملاً لظهور القلق والتوتر لدى اللعبين.

السؤال رقم 11: هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	%41.66					
نادرا	15	%25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 15: يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه



الشكل البياني 12: يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 15:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يهتم المدرب براحتهم الشخصية تبلغ %33,33 والذين لا يهتم بهم تبلغ %41,66. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت %25 وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة تفوق الذين يتلقون المعاملة الحسنة من المدرب والذين لم يبدو بأرائهم هي أقل نسبة.

الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 15 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يتلقون معاملة حسنة من طرف المدرب، وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على بذل الجهد والأداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

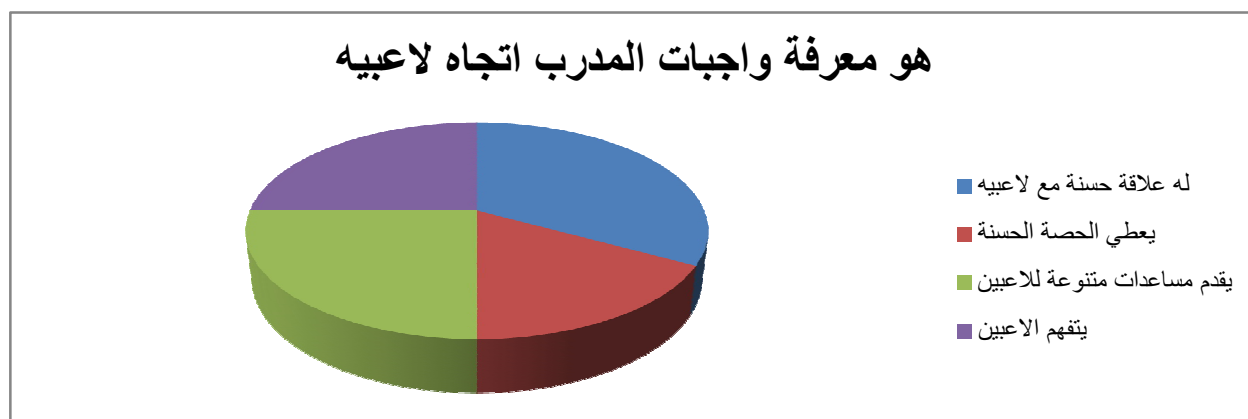


السؤال رقم 12: رتب حسب رأيك واجبات المدرب التالية ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
له علاقة حسنة مع لاعبيه	20	33.33%	63.33	7.82	3	0.05	دالة
يعطي الحصة الحسنة	10	16.66%					
يقدم مساعدات متنوعة للاعبين	15	25%					
يتفهم اللاعبين	15	25%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم 16: يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.



الشكل البياني 13: يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 16 :

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة أن نسبة 33,33% من اللاعبين يرون بان المدرب له علاقة حسنة مع لاعبيه بينما 16,66% يرون بأنه يعطي الحصة الحسنة أما الذين يقولون بأنه يقدم مساعدات متنوعة ويتفهم اللاعبين بلغت 25% و عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (63,33) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (7,82)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأن الجمهور يؤثر على اللاعبين بشكل سلبي وإيجابي في نفس الوقت.

الاستنتاج:

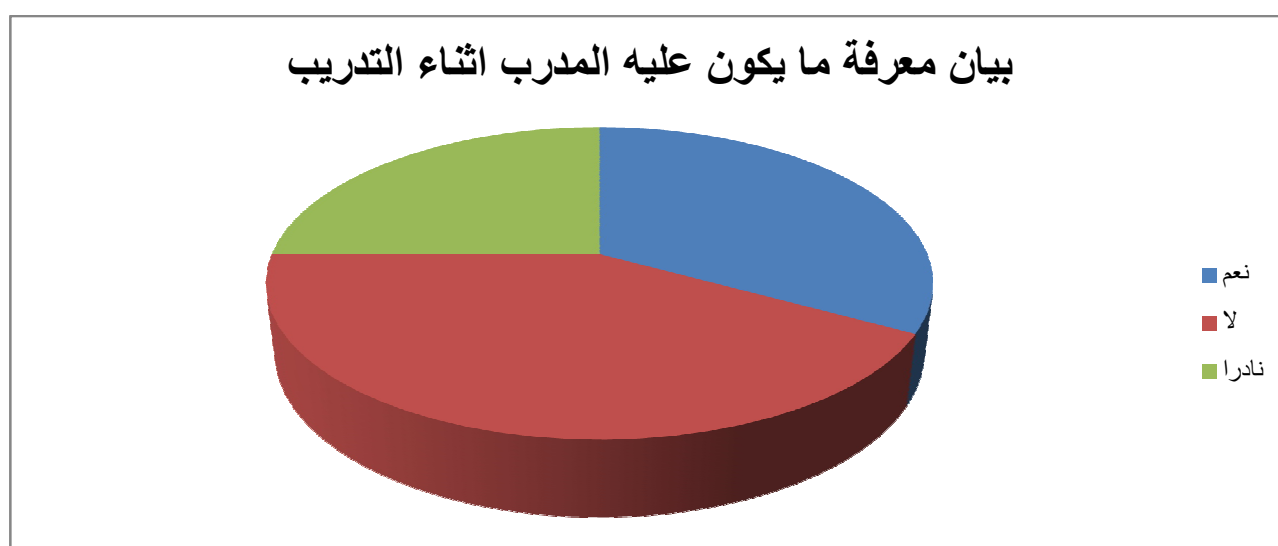
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم اللاعبين لهم علاقات حسنة مع المدرب والعكس مع المدرب.

السؤال رقم 13: هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة؟

الغرض من السؤال: بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	%41.66					
نادرا	15	%25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 17: يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية.



الشكل البياني 14: يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 17:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يقولون بان المدرب نشيط أثناء الحصة بلغت %33,33 والذين يقولون العكس تبلغ %41,66. والذين لم يملوه بأرائهم بلغت %25 وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يرون بان المدرب نشيط.

الاستنتاج:

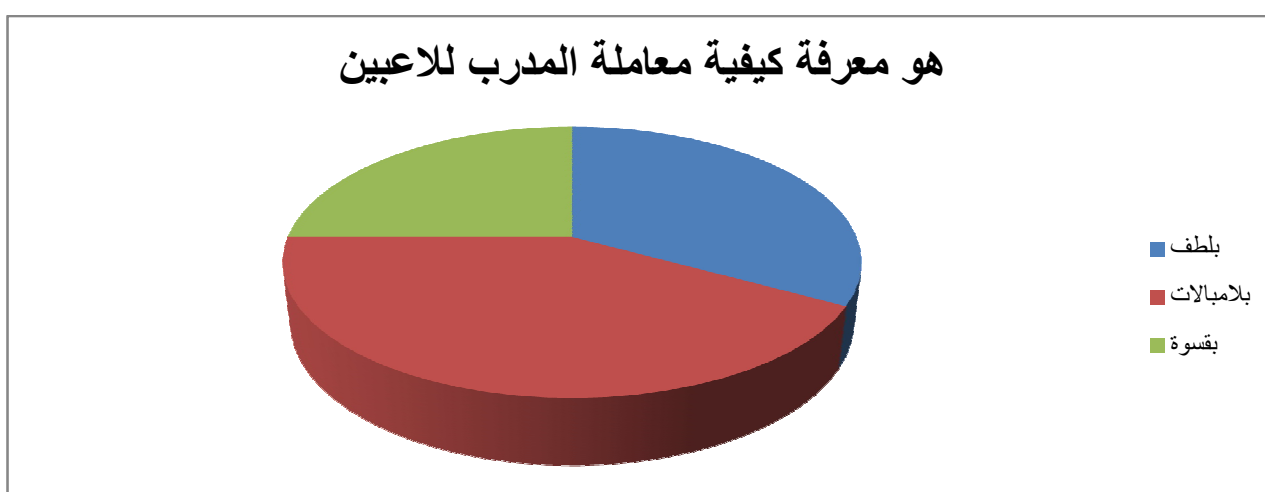
من خلال تحليل الجدول رقم 17 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يرون في نشاطه المدرب، وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على ترك النادي وعدم يذل الجهد والأداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

السؤال رقم 14: كيف يتعامل المدرب معك أثناء الحصة التدريبية؟

الغرض من السؤال: هو معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بلطف	20	333.3%	62.5	5.99	2	0.05	دالة
بالامبالاة	25	41.66%					
بقسوة	15	25%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم 18: يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية.



الشكل البياني 15: يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 18:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يلطف بهم المدرب تبلغ 33,33% والذين لا يبالون بهم تبلغ 41,66%. والذين لم يقسو عليهم بلغت 25% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة تفوق الذين يتلقون المعاملة الحسنة من المدرب.

الاستنتاج:

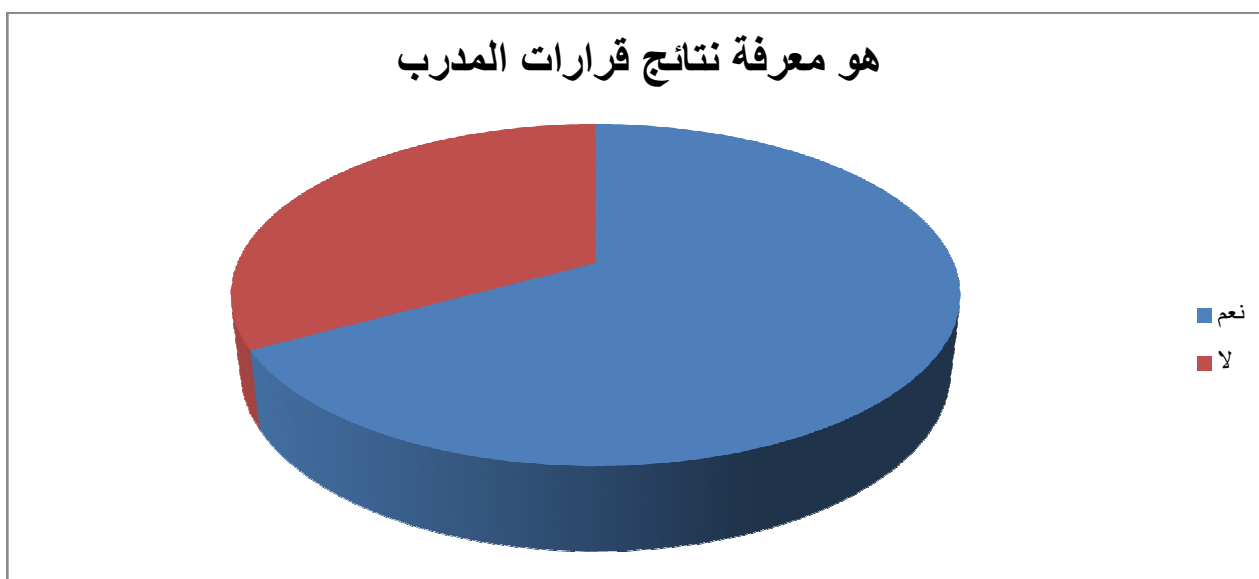
من خلال تحليل الجدول رقم 18 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يتلقون معاملة حسنة من طرف إدارة النادي، وهذا ما لا يساعد على زرع الاستقرار والهدوء في النادي ويشجع اللاعبين على ترك النادي وعدم بذل الجهد والأداء بأحسن ما عندهم من المهارات.

**السؤال رقم 15:** في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة نتائج قرارات المدرب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 19: قرار المدرب ومساهمة في نجاح التدريب



الشكل البياني 16: يمثل قرار المدرب و مساهمته في نجاح التدريب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 19:

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يرون بان قرارات المدرب تساهم في عملية التدريب وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت ب: **66,66 %** أما الفئة التي لا ترى في ذلك فهي قليلة وممثلة بنسبة **33,33 %**. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة **0.05** على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (**66,66**) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (**3.84**)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أنهم يتأثرون بقرارات المدرب.

**الاستنتاج:**

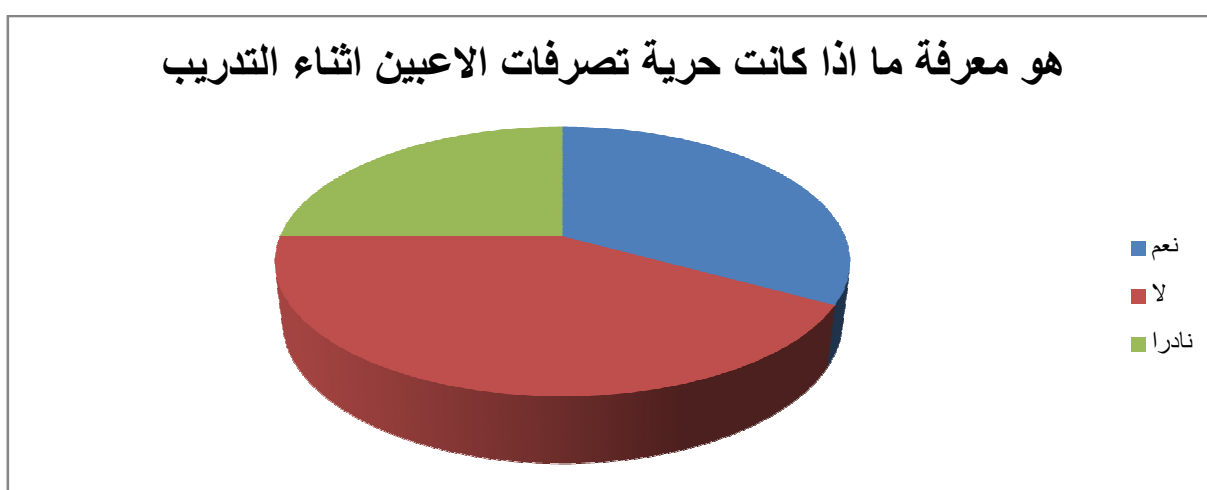
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 19 نستنتج أن معظم اللاعبين تؤثر قرارات المدرب في عملية تدريبهم.

السؤال رقم 16: هل يترك لك المدرب حرية التصرف أثناء التدريب؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كانت حرية تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	33.33%	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	41.66%					
نادرا	15	25%					
المجموع	60	100%					

جدول رقم 20: يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.



الشكل البياني 17: يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 20:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يترك لهم المدرب حرية التصرف تبلغ 33,33% والذين لا يعطيهم حرية التصرف تبلغ 41,66%. والذين لا يترك لهم ذلك بلغت 25% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبيّن وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة تفوق الذين يتلقون المعاملة الحسنة من المدرب والذين لم يبدو بأرائهم هي اقل نسبة .

الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 20 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يعطيهم المدرب حرية التصرف

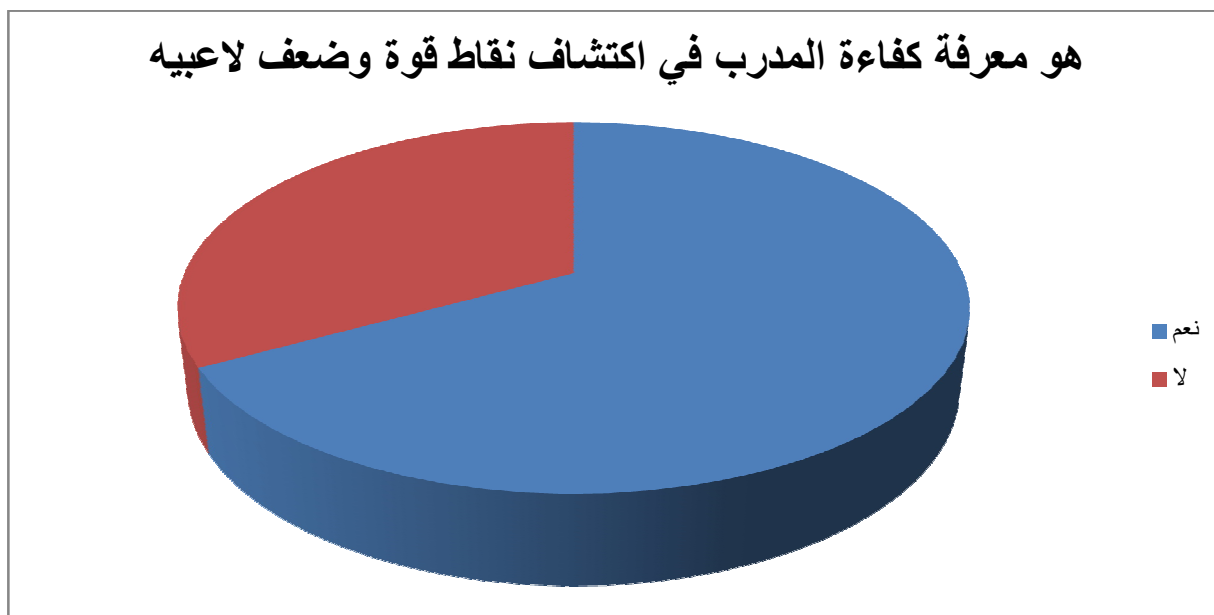
أثناء التدريب.

السؤال رقم 17: هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته وضعفه ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف لاعبيه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

الشكل البياني 21: يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين



جدول رقم 18: يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 21:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يبين لهم المدرب نقاط ضعفهم وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 66,66 % أما الفئة التي يقولون بان المدرب لا يبين لهم نقاط ضعفهم فهي قليلة وممثلة بنسبة 33,33%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (66,66) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن المدرب يبين نقاط ضعف كل واحد منهم.

الاستنتاج:

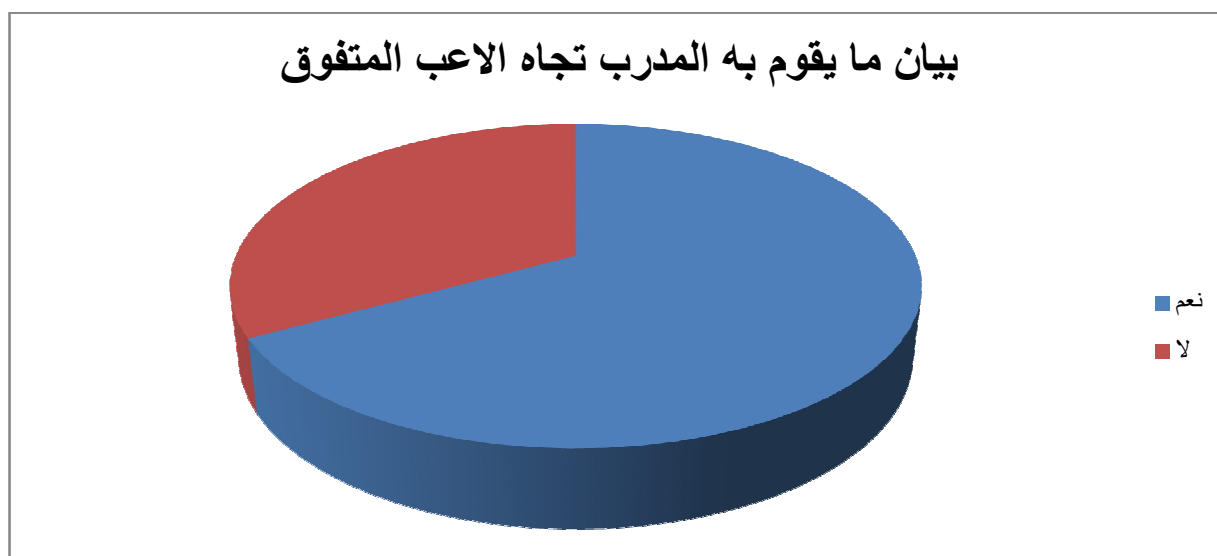
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 21 نستنتج أن معظم اللاعبين يخبرهم المدرب بنقاط ضعفهم وقوتهم.

**السؤال رقم 18:** هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟

الغرض من السؤال: بيان ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%66.66	66.66	3.84	1	0.05	دالة
لا	20	%33.33					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 22: يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.



الشكل البياني 19 : يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 22:

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من اللاعبين يقولون بأن المدرب يشجع الذين يقومون بالأداء الجيد وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: **66,66** % أما الفئة التي تقول العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة **33,33**%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة **0.05** على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (**66,66**) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (**3.84**)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم أي أن المدرب يشجع اللاعبين.

**الاستنتاج:**

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 22 نستنتج أن معظم اللاعبين يقولون بأن المدرب يؤيد الذين يقومون

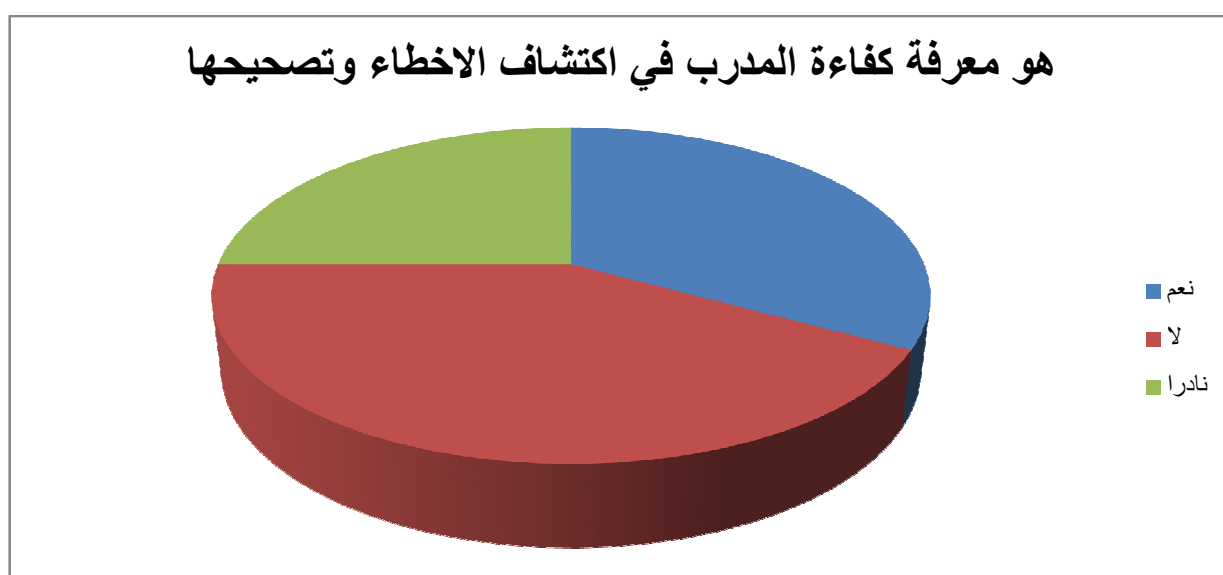
بالعمل الجيد.

السؤال رقم 19: هل يصح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف الأخطاء وتصحيحها.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	20	%33.33	62.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	25	%41.66					
نادرا	15	%25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 23: يمثل كفاءة المدرب و دورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه



الشكل البياني 20 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف أخطاء لاعبيه

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 23:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يقولون بان المدرب يصحح أخطائهم تبلغ %33,33 والذين لا يقولون العكس تبلغ %41,66. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت %25 وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (62,5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين يقولون بان المدرب لا يصحح أخطائهم اكبر. الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 23 نستنتج أن النسبة الأكبر من اللاعبين لا يقوم المدرب بتصحيح أخطائهم.



## خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين

من خلال النتائج المتحصل عليها من أجوبة اللاعبين للأسئلة المطروحة و الخاصة بأهمية الإعداد النفسي للمدرب وتأثيرها على لاعبي كرة القدم وإذا كفاءة المدرب ومدى مساهمتها في رفع الخالة النفسية للاعبين.

بينت النتائج أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذين يشعروا به , قبل المنافسة وأثناءها كما انه سيساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة في النفس، وبينت النتائج أيضا كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في رفع الحالة النفسية ويكون ذلك من خلال سوءه على الراحة الشخصية للاعب وتفهمه لانشغالاتهم ومساعدتهم وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم وبيانهم نقاط الضعف والقوة لاعبيه وتصحيحه للأخطاء التي يقعون فيها.

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيتين التي قمنا بطرحهما.

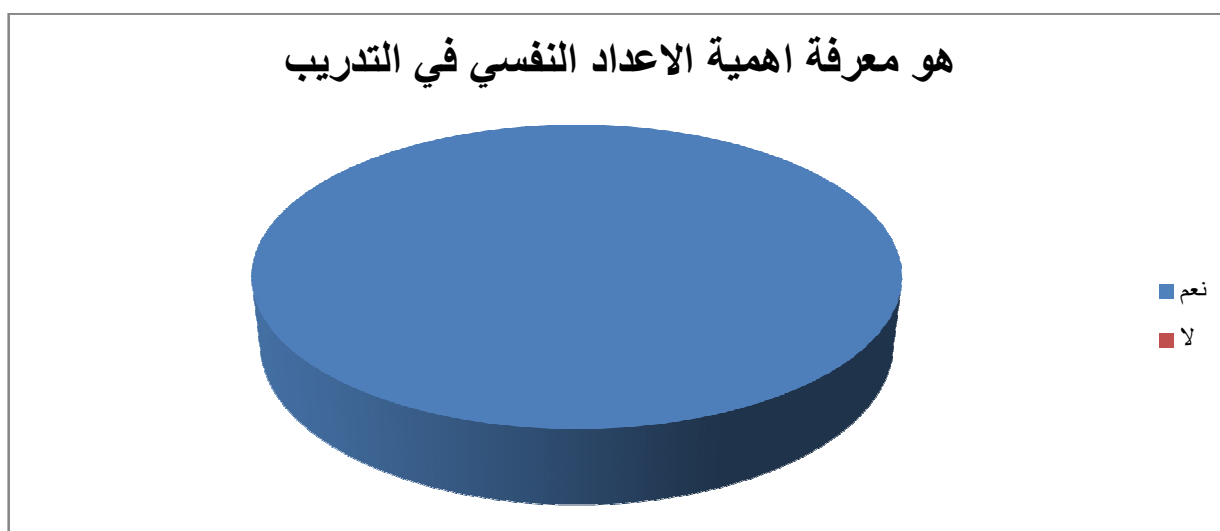
## 5-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرسين

السؤال رقم 01: هل الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	16	100%	32	3.84	1	0.05	دالة
لا	0	0%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 24: يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب.



الشكل البياني 21: يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 24:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدرسين يعطون أهمية للتحضير النفسي في عملية التدريب وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 100%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (32) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدرسين حيث أنها تدعم إجاباتهم بنعم .

الاستنتاج:

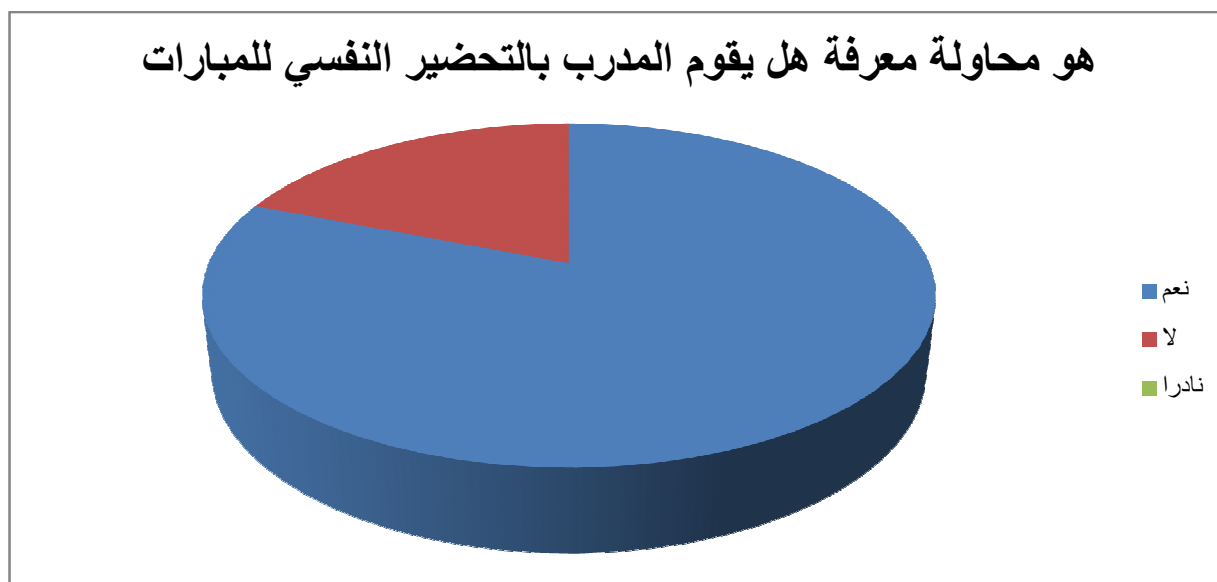
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 24 نستنتج أن معظم المدرسين يقومون بعملية التحضير النفسي.

السؤال رقم 02: هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة؟

الغرض من السؤال: هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالتحضير النفسي للمباراة.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	13	81.25%	35.6	5.99	2	0.05	دالة
لا	3	18.75%					
نادرا	0	%0					
المجموع	13	%100					

جدول رقم 25: يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة



الشكل البياني 22: يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 25:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة المدربين يقومون بالتحضير النفسي للمباراة تبلغ 81,25% والذين لا يقومون بذلك تبلغ 18,75%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 0% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (35,6) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم يقومون بعملية التحضير النفسي.

الاستنتاج:

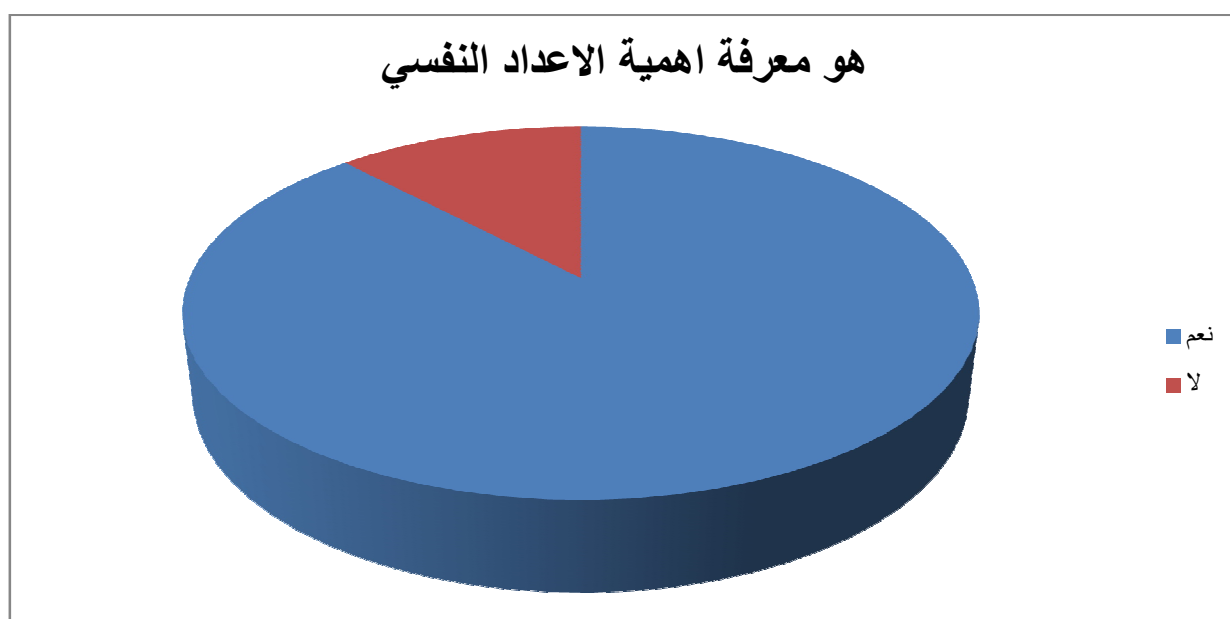
من خلال تحليل الجدول رقم 25 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يعطون أهمية للتحضير النفسي.

**السؤال رقم 03:** هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة أهمية الإعداد النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	87,5%	25	3.84	1	0.05	دالة
لا	2	12,5%					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 26: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .



الشكل البياني 23: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 26:

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يقولون بان التحضير النفسي يقي اللاعبين من الضغط السلبي وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 87,5% أما الفئة التي تقول العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة 12,5%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (25) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

**الاستنتاج:**

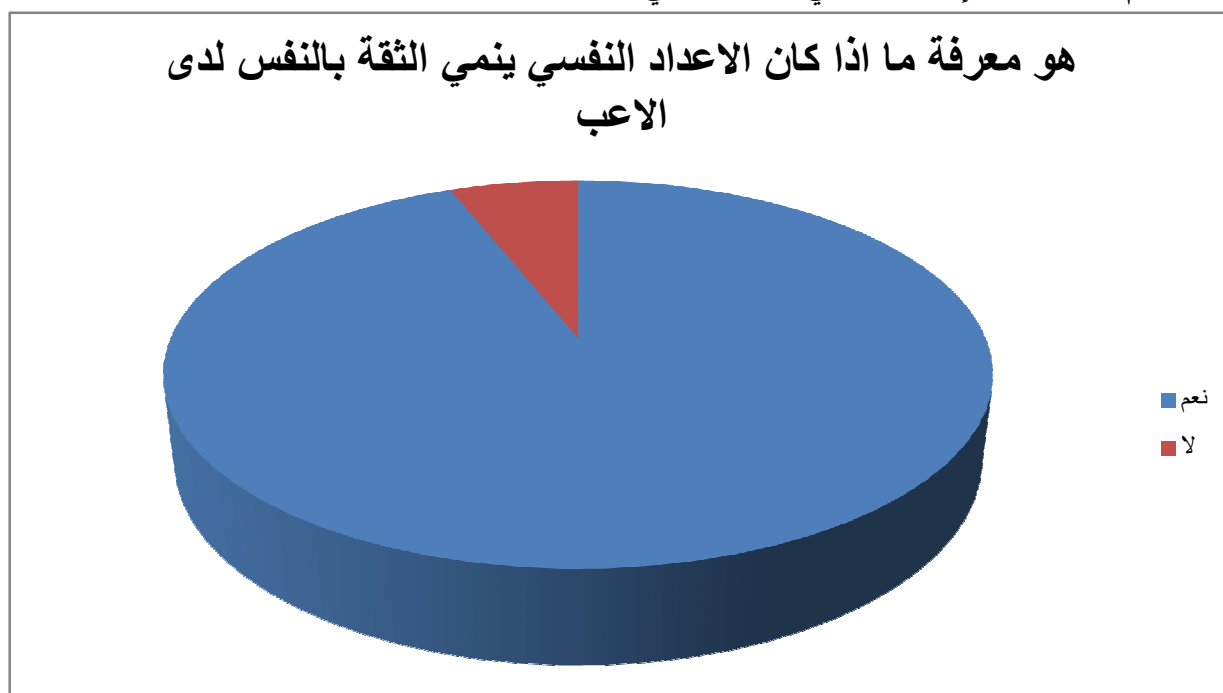
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 26 نستنتج أن معظم المدربين يقولون بان التحضير النفسي يقي اللاعبين من الضغط السلبي.

السؤال رقم 04: هل الأعداد النفسية الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	15	93.75%	28.25	3.84	1	0.05	دالة
لا	1	6,25%					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 27: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب .



الشكل البياني 24 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 27:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 93,75 % أما الفئة التي تقول العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة 6,25%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (28,25) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

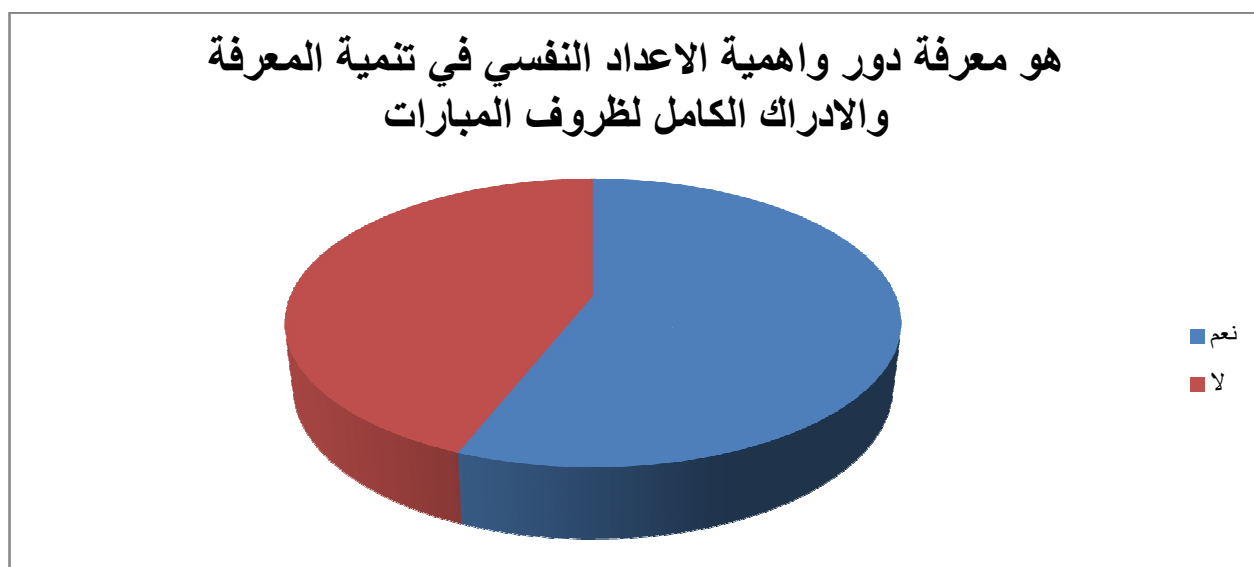
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 27 نستنتج أن معظم النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب.

السؤال رقم 05: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة دور وأهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	9	56,25%	16.25	3.84	1	0.05	دالة
لا	7	43,75%					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 28: يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية الثقة بالنفس



الشكل البياني 25 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 28:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين وأهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة. وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 56,25% أما الفئة التي لا تقول العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة 43,75%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (16,25) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

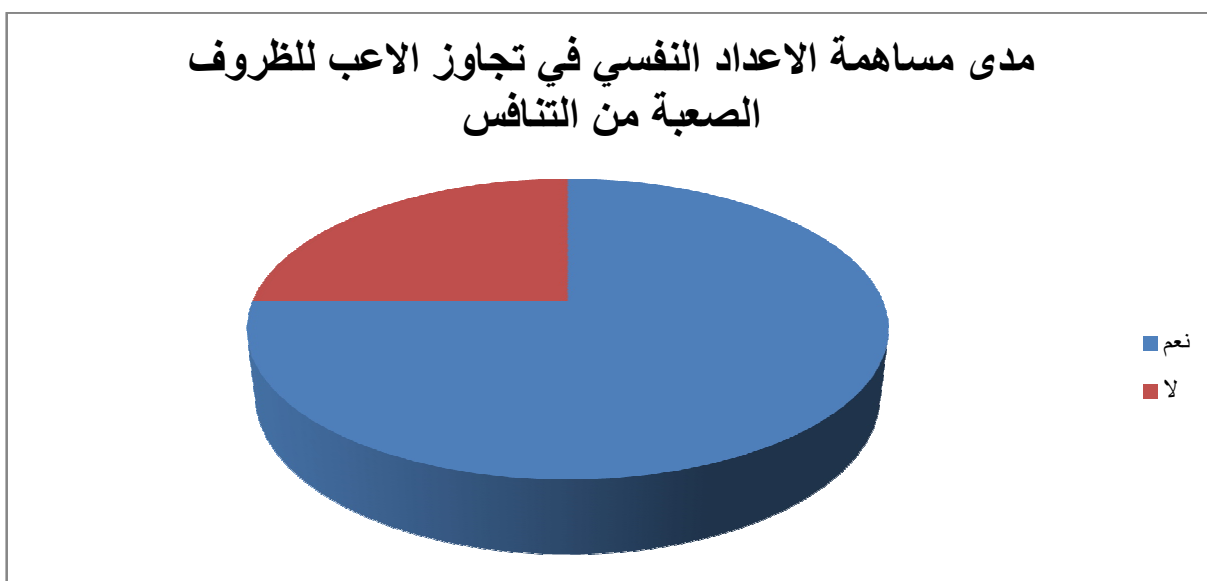
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 28 نستنتج أن معظم دور وأهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.

السؤال رقم 06: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس؟

الغرض من السؤال: مدى مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب للظروف الصعبة من التنافس.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	12	75%	20	3.84	1	0.05	دالة
لا	4	25%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 29: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب .



الشكل البياني 26: يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 29:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يقولون الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 75% أما الفئة التي تقول غير ذلك فهي قليلة وممثلة بنسبة 25%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (20) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

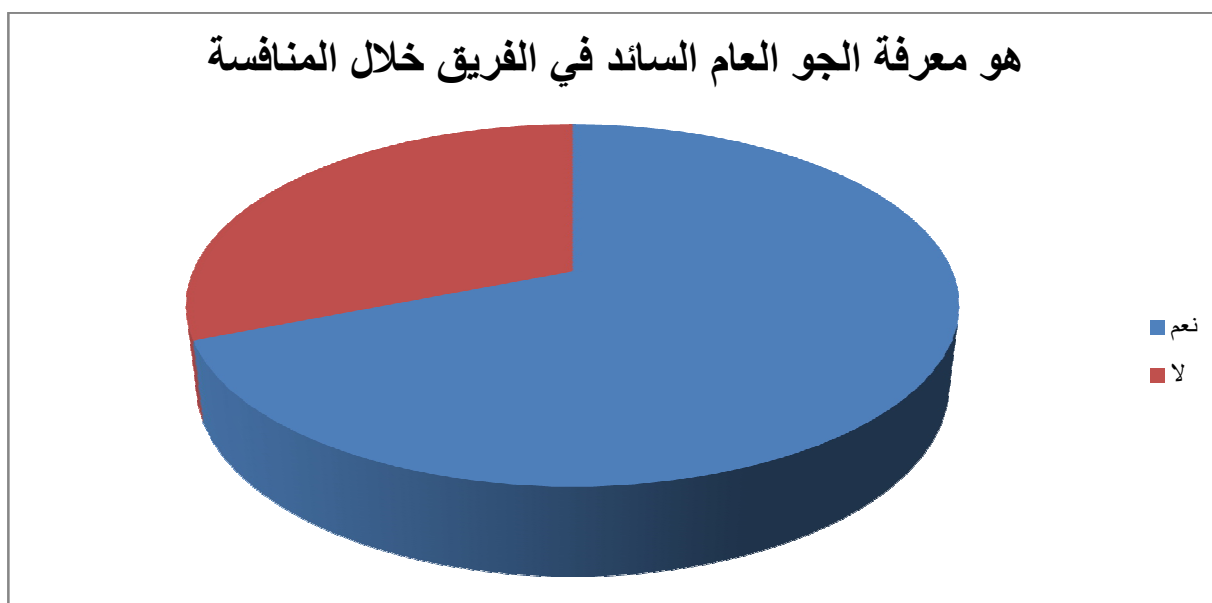
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 29 نستنتج أن معظم المدربين يقولون الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس.

السؤال رقم 07: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق؟

الغرض من السؤال: هو معرفة الجو العام السائد في الفريق خلال المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	68.75%	18.25	3.84	1	0.05	دالة
لا	5	31.25%					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 30: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.



الشكل البياني 27: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 30:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 68,75% أما الفئة التي ترى العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة 31.25%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (18,25) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

من خلال عرض نتائج الجدول رقم 30 نستنتج أن معظم المدربين الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق.

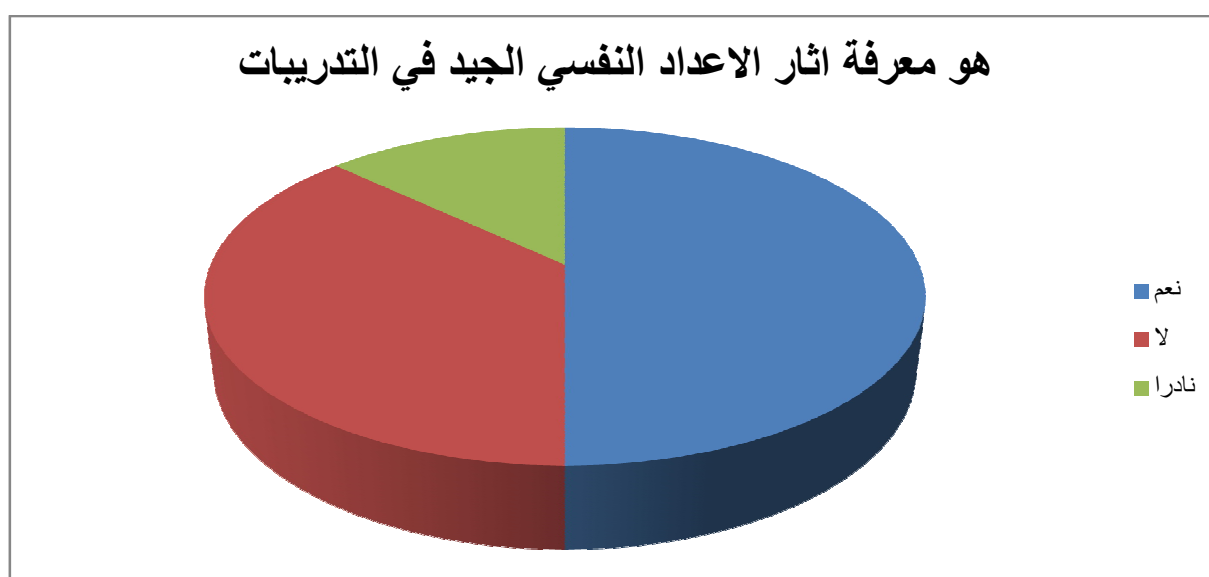


السؤال رقم 08: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	50%	20.66	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	37.5%					
نادرا	2	12.5%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 31 يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة.



الشكل البياني 28 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 31:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة المدربين الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب تبلغ 50% والذين لا يتقنون بان التحضير النفسي يقلل من الجهد تبلغ 37.5%. والذين لم يبدلوه بارئهم بلغت 12,5% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (20.66) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

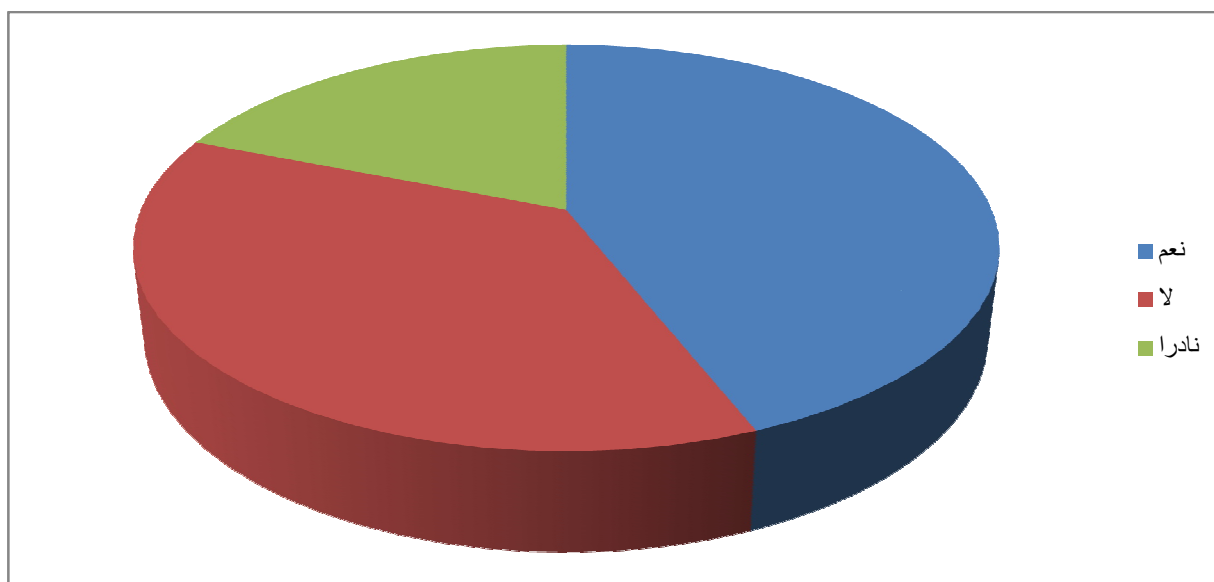
من خلال تحليل الجدول رقم 31 نستنتج أن النسبة الأكبر من الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

السؤال رقم 09: هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	7	43,75%	18.5	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	37,5%					
نادرا	3	18,75%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 32: يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق.



الشكل البياني 29 : يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 32:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة المدربين الذين يعطون حالة خاصة لكل لاعب تبلغ 43.75% والذين يقولون العكس تبلغ 37.5%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 18.75% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (18.5) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 32 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يعطون حالات خاصة لكل لاعب.

سؤال رقم 10: هل تقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة ما إذا كانت هناك تغيرات في قائمة الفريق أم لا.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	3	18.75%	17.46	5.99	2	0.05	دالة
لا	5	31.25%					
نادرا	8	50%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 33: يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب



الشكل البياني 30 : يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 33:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة المدربين الذي يغيرون قائمة الفريق في كل مباراة تبلغ 18.75% والذين لا يقومون بذلك تبلغ 31,25%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 50% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (17.47) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

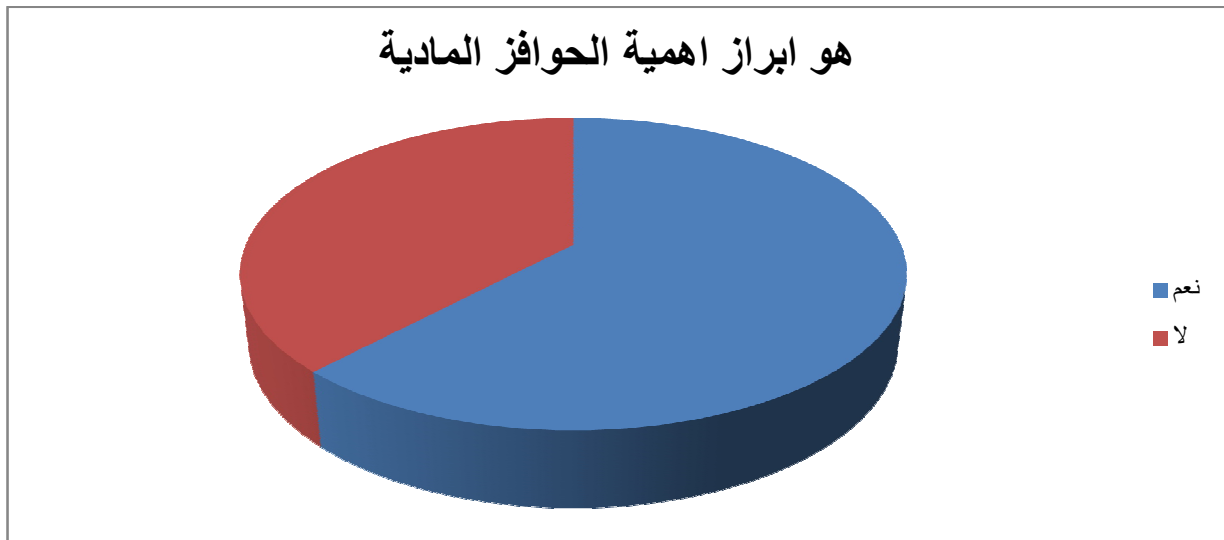
من خلال تحليل الجدول رقم 33 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين لا يغيرون قائمة الفريق في كل مباراة.

السؤال رقم 11: هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز؟

الغرض من السؤال: هو إبراز أهمية الحوافز المادية

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	10	62,5%	17	3.84	1	0.05	دالة
لا	6	37,5%					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 34: يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.



الشكل البياني 31: يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 34:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 62,5% أما الفئة التي لا تعلن عن الحوافز فهي قليلة وممثلة بنسبة 37,5%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (17) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

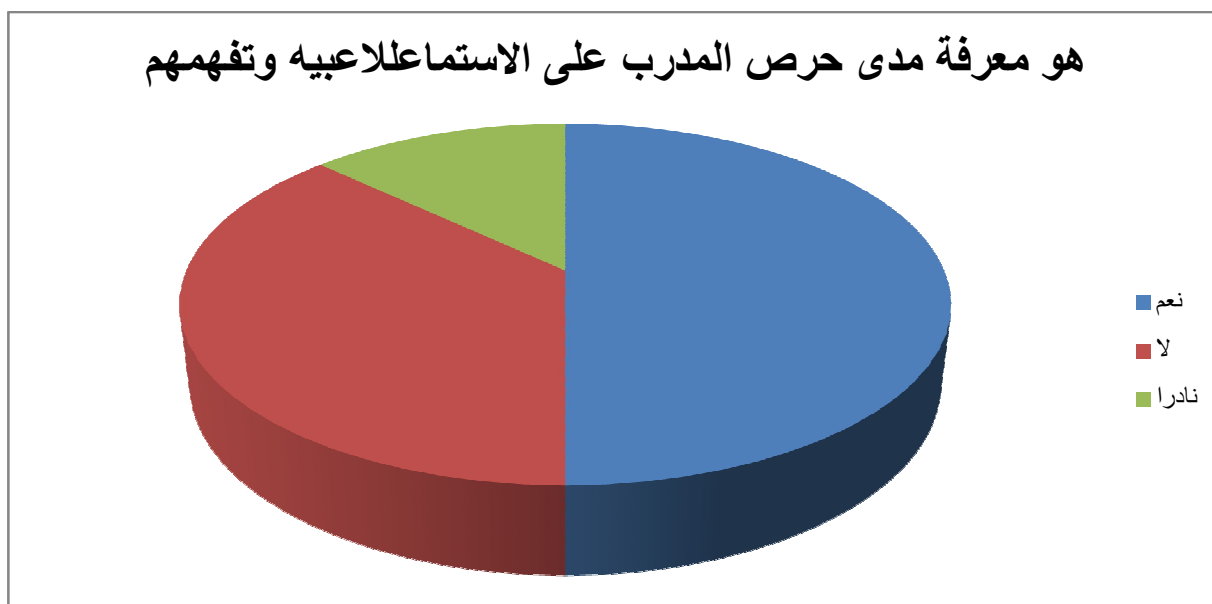
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 34 نستنتج أن معظم اللاعبين يعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز.

السؤال رقم 12: هل تستمع للاعبين وتفهم انشغالاتهم؟

الغرض من السؤال: هو معرفة مدى حرص المدرب على الاستماع للاعبيه وتفهمهم.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	8	50%	20.66	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	37.5%					
نادرا	2	12,5%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 35 : يمثل تحديد قائمة الفريق .



الشكل البياني 32 : يمثل تحديد قائمة الفريق

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 35:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة المدربين يستمعون للاعبين تبلغ 50% والذين لا يفهمون اللاعبين تبلغ 37,5%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 12,5% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (20,66) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

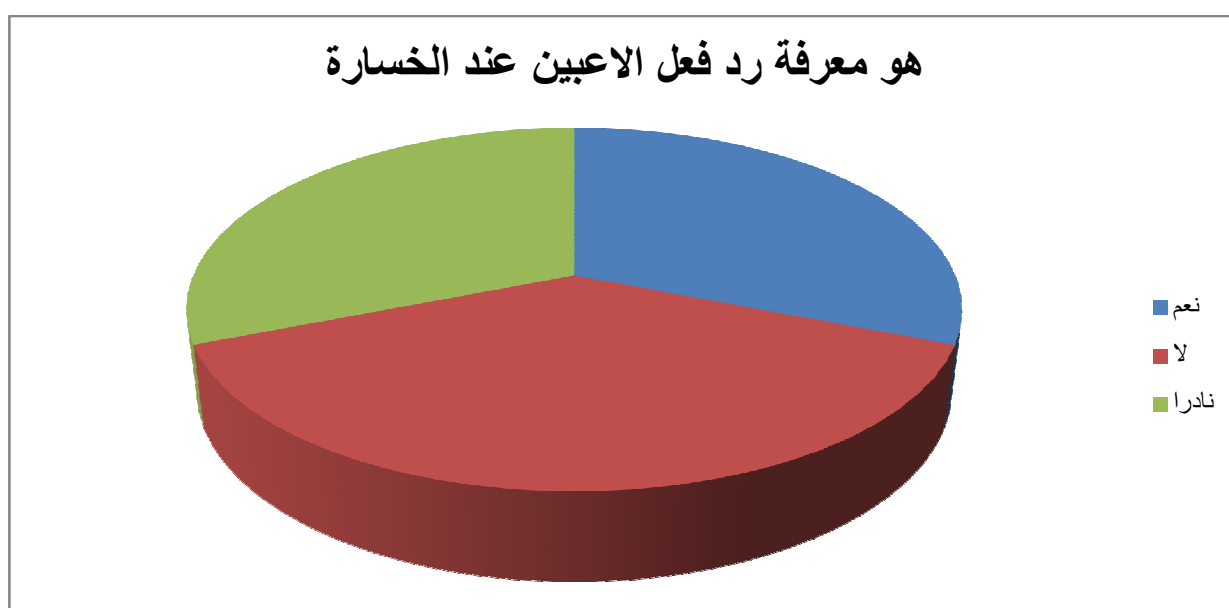
من خلال تحليل الجدول رقم 35 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يستمعون لانشغالات اللاعبين.

**السؤال رقم 13:** هل اللاعبون يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في مباراة هامة؟

الغرض من السؤال: هو معرفة رد فعل لاعبين عند الخسارة.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	5	31,25%	16.36	5.99	2	0.05	دالة
لا	6	37.5%					
نادرا	5	%31,25					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 36: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.



الشكل البياني 33: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 36:

- **التحليل:** نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة اللاعبين الذين يقولون بان اللاعبين يحترمون أوقات التدريب بعد الخسارة تبلغ 31,75% والذين يقولون العكس تبلغ 37,5%. والذين لم يدلوه بأرائهم بلغت 31,25% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة المجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (16,36) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) المجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

**الاستنتاج:**

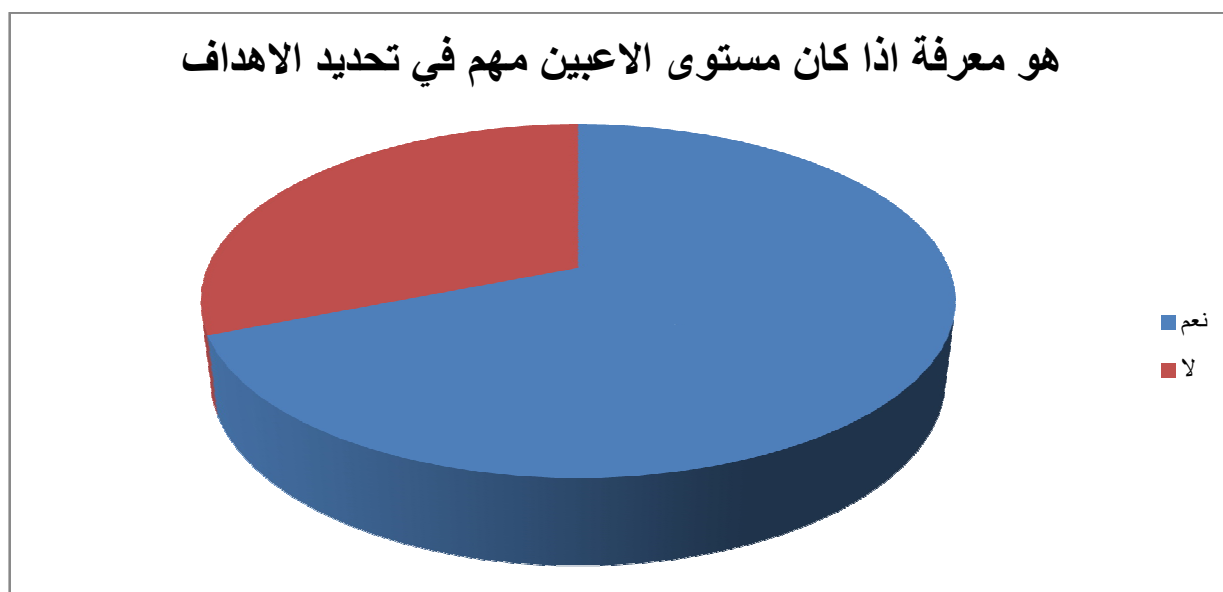
من خلال تحليل الجدول رقم 36 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين الذين يقولون بان اللاعبين يحترمون أوقات التدريب بعد الخسارة.

السؤال رقم 14: هل يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات والمستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	11	68.75%	18.25	3.84	1	0.05	دالة
لا	5	31.25%					
المجموع	16	100%					

جدول رقم 37: يمثل حرص المدرب على لاعبيه.



الشكل البياني 34 : يمثل حرص المدرب على لاعبيه

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 37:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات والمستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت بـ: 68.75% أما الفئة التي تقول العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة 31.25%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (18.25) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

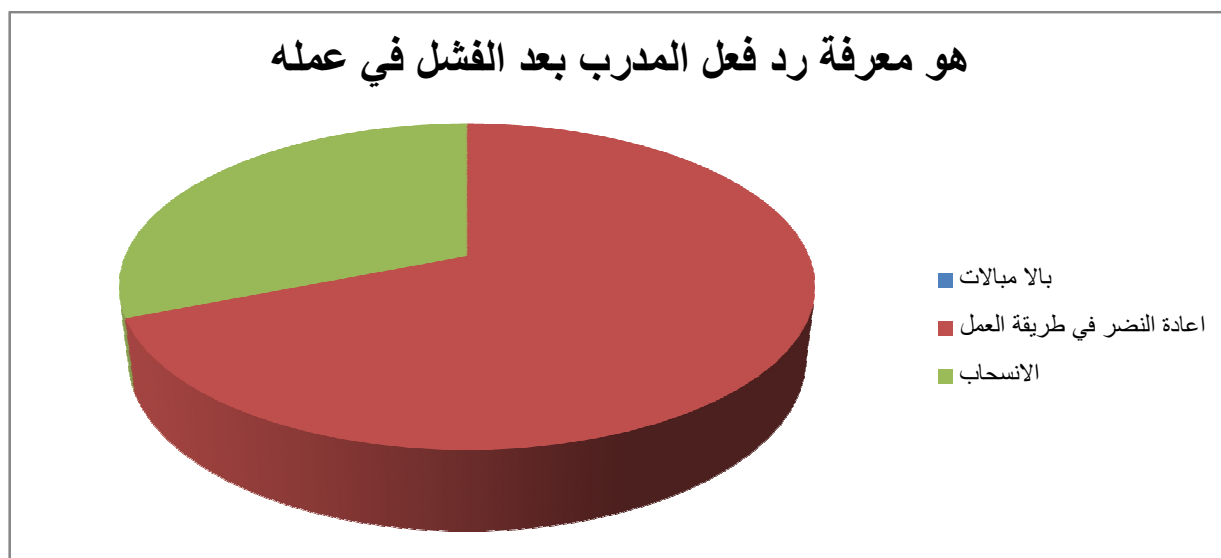
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 14 نستنتج أن معظم المدربين يربطون الأهداف والقدرات ومستوى اللاعبين.

السؤال رقم 15: عند الحصول على نتائج سلبية كيف يكون رد فعلك ؟

الغرض من السؤال: هو معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بالا مبالاة	0	0%	28,36	5.99	2	0.05	دالة
اعادة النظر في طريقة العمل	11	68,75%					
الانسحاب	5	%31,25					
المجموع	60	%100					

جدول رقم 38: يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة.



الشكل البياني 35: يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 38:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة المدربين الذين لا يبالون بالخسارة تبلغ 0% والذين يعيدون النظر في طريقة العمل تبلغ 68.75%. والذين ينسحبون بلغت 31.25% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (28,36) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 38 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين يغيرون طريقة العمل بعد الخسارة.

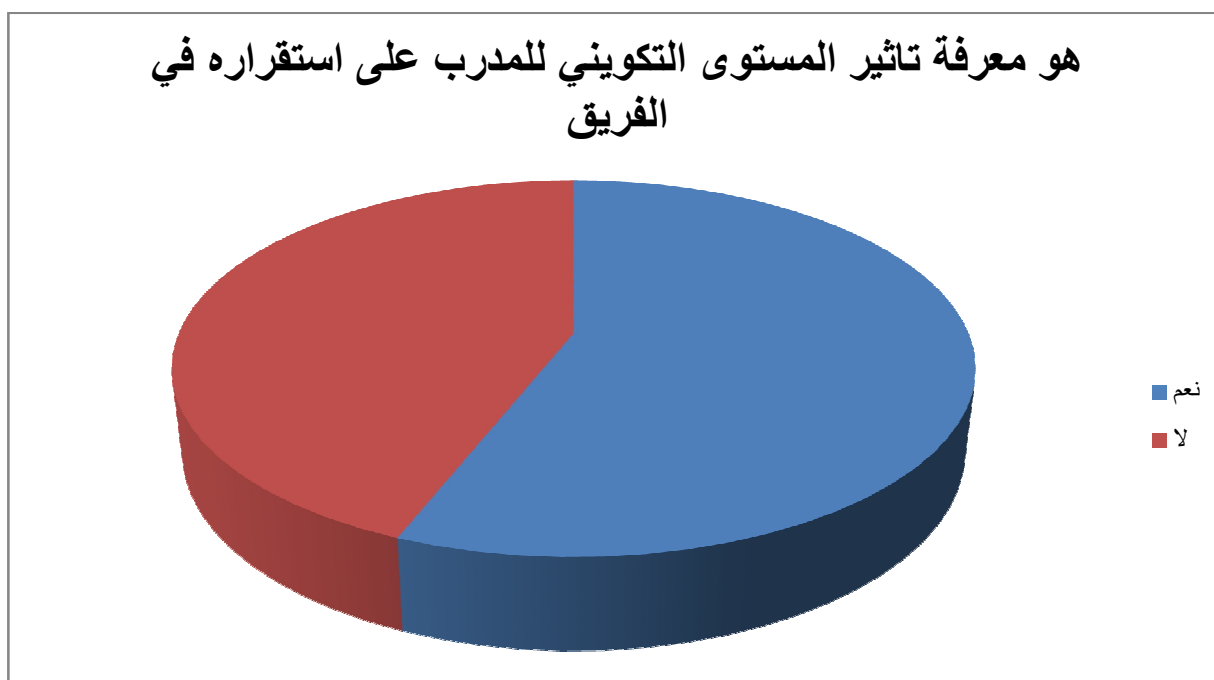
السؤال رقم 16: في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق؟



الغرض من السؤال: هو معرفة تأثير المستوى التكويني للمدرب على استقراره في الفريق.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	9	56,25%	16,25	3.84	1	0.05	دالة
لا	7	43,75%					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 39: يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.



الشكل البياني 36: يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 39:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية المبينة أعلاه أن الأغلبية الساحقة من المدربين يقولون بان مستوى تكوين المدرب يحدد مصيره مع الفريق وذلك من خلال النسبة التي أجابت بنعم والتي قدرت ب: 56,25% أما الفئة التي تقول العكس فهي قليلة وممثلة بنسبة 43,75%. وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنه أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (16,25) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (3.84)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات المدربين.

الاستنتاج:

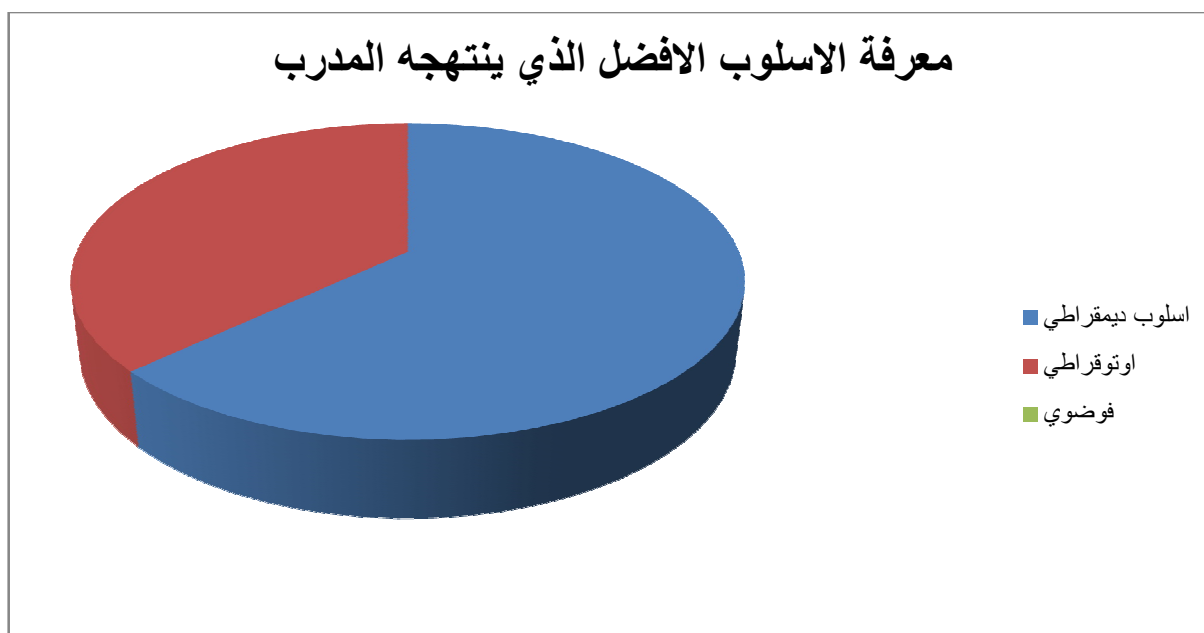
من خلال عرض نتائج الجدول رقم 39 نستنتج أن معظم المدربين يتحدد مصيرهم بقدراتهم الفنية .

السؤال رقم 17: ما هو حسب رأيك الأسلوب الأمثل الذي يجب أن ينتهجه المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسلوب الأفضل الذي ينتهجه المدرب.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
اسلوب ديمقراطي	10	62,5%	27.2	5.99	2	0.05	دالة
اوتوقراطي	6	37,5%					
فوضوي	0	0					
المجموع	16	%100					

جدول رقم 40: يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل .



الشكل البياني 37 : يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل

عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 40:

- التحليل: نلاحظ من خلال الدائرة النسبية أن نسبة الدربين الذين يعتمدون الأسلوب الديمقراطي تبلغ 62,5% والذين يعتمدون الأوتوقراطي تبلغ 17,5%. والذين لهم فوضوي بلغت 0% وعند تطبيق اختبار (كا<sup>2</sup>) عند مستوى الدلالة 0.05 على النتائج المسجلة وحساب قيمة (كا<sup>2</sup>) وجدنا أنها أكبر من القيمة الجدولة، حيث بلغت (كا<sup>2</sup>) المحسوبة (27,2) في حين كانت (كا<sup>2</sup>) الجدولة (5,99)، وبالتالي هي تبين وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين إجابات اللاعبين، حيث أنها تدعم إجاباتهم بأنهم الذين لا يتلقون معاملة حسنة تفوق الذين يتلقون المعاملة الحسنة من الإدارة والذين لم يبدو بأرائهم هي اقل نسبة .

الاستنتاج:

من خلال تحليل الجدول رقم 40 نستنتج أن النسبة الأكبر من المدربين أسلوبهم ديمقراطي.

## 5-2-1- استنتاج عام لإجابات المدربين :

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات الأسئلة الموجهة للمدربين والخاصة بأهمية الإعداد النفسي للمدرب، وتأثيره على لاعبي كرة القدم، وكفاءة المدربين في رفع الحالة النفسية للاعبين.

بينت النتائج أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة حيث يعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و يساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ويساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن انجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس و هو ما يبين أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعبين فرياق كرة القدم، كما تبين إجابات المدربين أن كفاءة المدرب تساعد في وضع الحالة النفسية للاعبين و يكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين ويكون ذلك من خلال الاستماع الجيد للاعبين والقيام بتنمية الصفات النفسية للاعب واختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين.

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيتين اللتين قمنا بطرحهما .

## خلاصة

من خلال الدراسات الميدانية توصلنا إلى صدق الفرضيات الجزئية للدراسة حيث وجدنا أن من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الأول والمتعلقة بعلاقة التحضير النفسي للاعب بالأداء المهاري عنده اتضح لنا أن هناك علاقة عكسية بين البيئة الاجتماعية المحيطة باللاعب وأدائه المهاري ، من خلال عرض وتحليل نتائج المحور الثاني والمتعلقة بتبين لنا أن أغلبية اللاعبين يتقون بكفاءة المدرب دراية كافية بالأمور الأساسية الخاصة بالمنافسة وهذا ما أدى إلى التأثير على أدائهم المهاري ويتضح لنا ذلك من خلال عدم الارتياح النفسي والذهني للاعبين قبل بداية المنافسة وكذلك عدم الثقة في تحقيق الأهداف المسطرة تحت ضغط هذا الأخيرة، من خلال عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرين والمتعلقة بنقص التحضير النفسي يؤثر سلبا على الأداء المهاري تبين لنا أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية، وهذا راجع لدورها الأساسي في التخفيف من حدة الضغط ومن أجل السير الحسن للمنافسة، وهذا من خلال النتائج المتحصل عليها من الدراسة الاستطلاعية للاعبين كرة القدم جهوية البويرة زمن خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضيات.

## الاستنتاج العام:

نستطيع أن نخرج باستنتاج عام نشرح فيه ما تحصلنا عليه من نتائج في دراستنا هذه وبالتالي نعطي بها الإجابة المفصلة عن التساؤلات التي طرحناها في الإشكالية وكذا الفرضيات التي وضعناها في بداية البحث.

فمن خلال تحليلنا لنتائج المحاور الثلاثة اتضح لنا إن الفرضيات قد تحققت وهذا ما تؤكده النتائج التالية:

1. الرياضي معرض للضغط في بيئته الاجتماعية.
  2. لا يوجد رياضيين محصنين من الضغط في مواقف الحياة العامة، فلا يوجد رياضيين يملكون سلوك يحميهم من الضغط.
  3. كل رياضي بحاجة إلى مستوى معين من الضغط (ضغط إيجابي) للتكيف مع بيئته الاجتماعية والرياضية.
  4. حالات الإخفاق في المنافسات تكون سبب في ظهور الضغط النفسي.
  5. توجد علاقة عكسية بين الضغط النفسي ونتائج ممارسة كرة القدم.
  6. مستوى المردود الرياضي والنتائج لها علاقة مع ارتفاع نسبة الضغط عند الرياضي وبهذا تكون حالة الفشل في المنافسة سبب رئيسي ذو أهمية كبيرة في توليد الضغط عند الرياضي.
  7. تعتبر المنافسة حافزا في خلق جو من الحماس لدى اللاعبين.
  8. نقص التحضير النفسي الجيد يؤثر على الصحة النفسية للاعبين.
  9. الضغط النفسي يؤثر سلبا على اللاعبين أثناء المنافسات.
  10. التحضير النفسي الجيد والتحضير البدني والجماعي في الفريق ينقص نسبة الضغط النفسي.
- ومنه فإن هذه النتائج تؤكد لنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

## خاتمة

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى احد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ 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 النفسي، 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 "الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي 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 الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.

ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين .

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا ضئيلة رغم تفانينا وإخلاصنا فيه، كانت غايتنا في ذلك إبراز أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب على لاعبي كرة القدم.

## الإقتراحات والتوصيات :

- 1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدربين عداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- 5- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل 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 .
- 6- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين، ولهذا ترجوا من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين .
- 7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم وإرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية وفرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق وبالتالي على نتيجة لمباراة .
- 8- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثناءها لان ذلك ليس في صالحه ولصالح اللاعبين أو الفريق ويجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه وبالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة .
- 9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى وبالتالي يسكنه الغرور والغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم، وإضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

السُّلُومُ غُرُوفًا



## قائمة المصادر والمراجع :

### قائمة المصادر

1- القرآن الكريم: سورة النمل (الآية 19)

## قائمة والمراجع :

### أولاً: المراجع باللغة العربية

- 1- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات العقلية- دار الفكر العربي -القاهرة-مصر- ط1 -22000
- 2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات -دار الفكر العربي-مصر- ط1 -1997
- 3- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين -دار الفكر العربي-القاهرة -مصر- ط1-2001
- 4- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي-مصر- ط1 -2003
- 5- أمين الخولي-محمد عدنان: المعرفة الرياضية -دار الفكر العربي-مصر- ط5-1988
- 6- احمد سليمان رويي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي-مصر- ط1-1996
- 7- السيد الحناوي :المدرّب الرياضي -المركز العربي للنشر-مصر- ط1،2002
- 8- حسن عبد الجواد : كرة القدم،-دار العلم للملايين-بيروت-لبنان- ط2-1984
- 9- حسن عبد الجواد : المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم -دار العلم للملايين-بيروت- لبنان، ط4-1977-
- 10- حمدي عبد المنعم :بناء اختيار معرفي - دار الفكر العربي -عمان،-الأردن-1983
- 11- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي-مصر- ط1-1998
- 12- حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي- القاهرة -مصر- ط1-1997
- 13- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة-عالم الكتاب-مصر- ط5-1995.
- 14- حسين السيد ابو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم -مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - مصر- ط1، 2001-
- 15- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل -مجلة علم الفكر-الكويت- المجلد العاشر-1989

- 17- يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة-1990
- ميخائيل إبراهيم اسعد:مشكلات الطفولة و المرهقة -دار الأفاق الجديدة- لبنان-ط2-1999-18
- 19-محمد حسن علاوي :سيكولوجية التدريب والمنافسات -دار المعارف -القاهرة - مصر-ط1-2000
- 20-محمود فتحي عكاشة :علم النفس الاجتماعي -مطبعة الجمهورية-القاهرة -مصر- دون طبعة -1997
- 21-محمد شفيق زكي :الإنسان والمجتمع -المكتب الجامعي الحديث -الإسكندرية -مصر-ط1-1997
- 22-معروف الزيت:خفايا المراهقة-دار الفكر-دمشق-سوريا-ط2-1986
- 23-مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة -مكتبة مصر - مصرط1- 1974
- 24-مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف-بيروت - لبنان-ط2- 1988
- 25-ناهد رسن سكر:علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية-دار الثقافة للنشر والتوزيع-عمان-الأردن-ط1-2002
- 26-سعدية محمد علي :سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - ط1 1980
- 27-عثمان حسن عثمان:المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية-منشوريه الكتاب-باتنة-الجزائر-1998
- 28-عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات-دار الكتب الجامعية-مص-ط2- 1997
- 29-علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف-الإسكندرية - مصر-ط1-2003
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون :كرة القدم-الجمهورية العربية الليبية-بدون طبعة-1987
- 31-فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم - دار الفكر-عمان-الأردن-ط1-1986
- 32-رومي جميل:كرة القدم -دار النقائص- بيروت-لبنان -ط1-1986
- 33-وجدي مصطفى :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب -دار الهدى للنشر والتوزيع -مصر -2000
- 34-فؤاد البهي :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيوخوخة -دارا الفكر العربي -مصر-ط1-1975
- 35-فيصل رشيد عياش الدلمي :كرة القدم -المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر-مستغانم -الجزائر- 1979
- 36-فيصل ياسين الشاطي:نظريات وطرق التربية البدنية-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1999

37-فاطمة عوض صابر -ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية- الإسكندرية-مصر-ط1-2002

38- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي- دار الفكر للطباعة-مصر-ط1- 1988

39-رومي جميل :كرة القدم - دار النقائص،-بيروت- لبنان-ط1 1986

40-رشيد زرواتي: منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- دار هومة-الجزائر- ط1-2000

41-وديع فرج : حيران في الألعاب للصغار و الكبار -منشأة المعارف -مصر -1996

42-يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة- 1990

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

-Gacque crevoisrer :foot ball et psychologie la dynamique de l'equipe,chiron sport42

### المذكرات:

1- دراسة "عبد الغني " 2006/2005 مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان: الضغط النفسي لدى الرياضيين دراسة مقارنة بين رياضي الكراتيه ولاعبي كرة القدم، والتي صاغ لها الفرضيات التالية:

2- مذكرة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان: "تأثير القلق والضغط النفسي على فعالية اللعب في كرة اليد عند لاعبات فرق النخبة لولاية الجزائر".

3- مذكرة لنيل شهادة الماجستير تحت عنوان (( دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين )) من إعداد الطالب

4- هي دراسة تحت عنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " من إعداد الطالب: عمر سعدي ، ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم - جامعة الجزائر - سنة2002

### -المجلات:

-مجلة الوحدة الرياضية-عدد خاص-18-06-1982-الجزائر

الملاحق