

Université de Bouira  
Akli Mohand Oulhadj



جامعة البويرة  
أكلي محمد أولحاج

## معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

### تأثير التحضير النفسي للمدرب على مردودية لاعبي كرة القدم

صنف الأشبال 14-17 سنة

- دراسة ميدانية على بعض اندية ولاية البويرة الرابطة الولائية -

- إشراف الدكتور:

\* لاوسين سليمان

- إعداد الطالبين:

\* نبي عبد الرحمان

\* كرمية عادل

السنة الجامعية : 2014/2013

# شكر وتقدير

اللهم صلّ على سيدنا محمد النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم تسليماً كثيراً.

قال تعالى: (وقال ربي أوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي وان اعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصالحين ) سورة النمل الآية 19.

وقال أيضا: (ولئن شكرتم لأزيدنكم ) سورة إبراهيم الآية 07.

لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقتنا إليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف **لاوسين سليمان** الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة، فشكرا لما بذلت و تبذلت في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء و العرفان. كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة معهد **staps**، الذين قدموا لنا يد العون و المساعدة، فجزاهم الله عنا كل خير.

والى كل من ساعدنا في انجاز هذا العمل من قريب او بعيد ولو بكلمة او دعاء.

وفي الاخير تمنى من الله ان يرشدنا الى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل

فإن اصبنا فمن الله وإن اخطانا فمنا ومن الشيطان.

شكرا... شكرا... شكرا



# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّكَ الْكَبِيرَ أَحَدُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ { الإسراء 32 - 33 }

إلى سبب الوجود وأجمل شئ في الوجود، إلى من احتضنتني بقلب ودود فشمنت في حضنها رائحة الورود، إلى من أحاطتني بدعوات ظلت ترسلها مع كل ركوع وسجود، إلى أجمل هدية أهداها رب الكعبة، إلى التي وصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم ثلاثا، إلى التي أول ما نطق اللسان نطق باسمها، إلى المرأة التي علمتني أن الحياة كفاح..... وأن ثمارها بعد ذلك نجاح وأفراح فكنت برضاها عني أرتاح.....  
وادعوا لها الليل والصبح

إلى المرأة التي لقتني أول درس في الحياة "يا بني العلم مملكة والأخلاق تاجها"

أمي الغالية أطال الله في عمرها

..إلى الرجل الذي أنار دربي بالنصح والتوجيه والإرشاد. "يا بني العلم نضج ووعي ورشاد وليس قبح وزيف وفساد"

إلى الذي لن أنسى فضله علي ما حييت... أبي العزيز.....رحمه الله واسكنه فسيح جناته

إلى كل الإخوة و الأخوات الى عائلة كريمة وكل الأقارب

الى كل الاصدقاء والاحباب.

إلى كل غيور يحترق إخلاصا لتمكين هذا الدين أهديه هذا العمل المتواضع

عادل  
عادل



# إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِنَّمَا يُبَلِّغَنَّكَ الْكَبِيرَ أَحْدُمًا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرَهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ { الإسراء 32 - 33 }

إلى سبب الوجود وأجمل شيء في الوجود، إلى من احتضنتني بقلب ودود فشمنت في حضنها رائحة الورود، إلى من أحاطتني بدعوات ظلت ترسلها مع كل ركوع وسجود، إلى أجمل هدية أهداها رب الكعبة، إلى التي وصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم ثلاثا، إلى التي أول ما نطق اللسان باسمها إلى المرأة التي علمتني أن الحياة كفاح..... وأن ثمارها بعد ذلك نجاح وأفراح فكنت برضاها عني أرتاح.....  
.....وادعوا لها الليل والصبح

إلى المرأة التي لقتني أول درس في الحياة "يا بني العلم مملكة والأخلاق تاجها"  
أمي الغالية [عائشة أطال الله في عمرها.](#)

إلى من قادي السفينة من الطفولة إلى الرجولة، إلى الذي قال لي يوما "ان بالعالم نكون اشرف الرجال لا ممن يشتري العزة والكرامة بالمال" إلى من علمني ان الحياة اولها كفاح و آخرها نجاح إلى ابي العزيز [محمد](#) حفظه الله.

إلى من قاسموني أيامي وشاركوني افراحي وأحزاني وإشتمد بهم ساعدي وكياني إلى [اخوتي واخواتي](#).  
إلى كل اعمامي وعماتي وابنائهم، وأخوالي وخالاتي وابنائهم، إلى كل عائلة [نهي](#).  
إلى كل من جمعني بهم أيام الصبي وعشت معهم احلي أيام عمري، إلى كل [الاصدقاء والاحباب](#)  
إلى كل اساتذة معهد [staps](#).

إلى كل من فتح مذكرتي من بعدي اهدي ثمرة جهدي.



عبد الرحمان

## محتوي البحث

الصفحة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- اهداء
د	- محتوى البحث
ح	- قائمة الجداول
ي	- قائمة الاشكال
م	- ملخص البحث
ع	- مقدمة
<b>مدخل عام: التعريف بالبحث</b>	
02	1- الإشكالية
03	2- الفرضيات
03	3- اسباب اختيار الموضوع
03	4- اهمية البحث
03	5- اهداف البحث
04	6- الدراسات المرتبطة بالبحث
07	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الاول: التحضير النفسي في المجال الرياضي</b>	
11	- تمهيد
12	1-1- مفهوم التحضير النفسي
12	2-1- أهمية التحضير النفسي
13	1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
13	3-1- أنواع الإعداد النفسي
14	1-3-1- من حيث المدة
17	2-3-1- من حيث النوعية
18	4-1- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
19	5-1- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
19	6-1- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة
20	7-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب اثناء المباراة

20	8-1- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
21	9-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة
21	10-1- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
23	- الخلاصة
<b>الفصل الثاني: المدرب الرياضي</b>	
25	- تمهيد
26	1-2- تعريف المدرب الرياضي
26	2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق
27	3-2- المدرب كمربي ناجح
27	4-2- دور المدرب الرياضي
28	5-2- وظائف المدرب
28	2-1-5-2- وظيفة التنظيم
28	2-2-5-2- وظيفة التلقين
28	2-3-5-2- وظيفة الاتصال
28	2-4-5-2- وظيفة نفسية
28	2-5-5-2- وظيفة المراقبة
28	2-6-2- المدرب كقائد
29	2-7-2- أساليب القيادة للمدرب الرياضي
29	2-1-7-2- الأسلوب الأوتوقراطي
29	2-2-7-2- الأسلوب الديمقراطي
30	2-3-7-2- الأسلوب الفوضوي
30	2-8-2- كفاءة المدرب المهنية
31	2-1-8-2- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة
31	2-2-8-2- الحسم في اتخاذ القرارات
31	2-3-8-2- تحمل المسؤولية
31	2-4-8-2- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية
31	2-5-8-2- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة
33	- خلاصة
<b>الفصل الثالث: كرة القدم والفئة الشبانية 14-17 سنة</b>	
35	- تمهيد
36	1-3- تعريف كرة القدم



36	1-1-3- التعريف اللغوي
36	2-1-3- التعريف الاصطلاحي
36	2-3- تاريخ كرة القدم
36	1-2-3- في العالم
37	2-2-3- في الجزائر
37	3-2-3- مدارس كرة القدم
38	3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
38	4-3- صفات لاعب كرة القدم
39	1-4-3- الصفات البدنية
39	2-4-3- الصفات الفيزيولوجية
39	3-4-3- الصفات النفسية
40	5-3- قوانين كرة القدم
42	6-3- المرحلة العمرية (14-17) سنة
42	1-6-3- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة
43	7-3- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة
44	8-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
47	9-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
48	- خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
51	- تمهيد
52	1-4- الدراسة الاستطلاعية
52	2-4- المنهج المتبع
53	3-4- متغيرات البحث
53	4-4- مجتمع البحث
54	5-4- عينة البحث وطريقة اختيارها
54	1-5-4- العينة الأولى
54	2-5-4- العينة الثانية

54	6-4 - مجالات البحث
54	1-6-4 - المجال المكاني
54	2-6-4 - المجال البشري
55	3-6-4 - المجال الزمني
55	7-4 - ادوات البحث
55	1-7-4 - استبيان خاص بالمدرسين
55	2-7-4 - استبيان خاص باللاعبين
56	8-4 - الاسس العلمية للأداة
57	9-4 - التقنيات والادوات الاحصائية المستعملة
57	1-9-4 - النسبة المئوية
57	2-9-4 - اختبار كاف تربيع (ك <sup>2</sup> )
58	- خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
60	- تمهيد
61	1-5 - عرض وتحليل النتائج
61	1-1-5 - عرض وتحليل استمارة الاستبيان الموجهة للمدرسين
77	2-1-5 - عرض وتحليل استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين
92	2-5 - مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات
93	- الاستنتاج العام
.	- الخاتمة
.	- اقتراحات وفروض مستقبلية
.	- البيبليوغرافيا
.	- الملاحق



## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
61	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (01)	01
64	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (03)	02
65	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (04)	03
66	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (05)	04
67	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (06)	05
68	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (07)	06
69	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (08)	07
70	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (09)	08
71	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (10)	09
72	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (11)	10
73	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (12)	11
74	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (13)	12
75	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (14)	13
77	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (01)	14
78	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (02)	15
79	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (03)	16
80	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (04)	17
81	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (05)	18
82	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (06)	19
83	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (07)	20
84	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (08)	21
85	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (09)	22



86	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (10)	23
87	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (11)	24
88	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (12)	25
89	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (13)	26
90	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (14)	27
91	يبين التكرارات والنسب المئوية وقيم ك <sup>2</sup> للعبارة رقم (15)	28

## قائمة الاشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
61	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (01)	01
64	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (03)	02
65	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (04)	03
66	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (05)	04
67	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (06)	05
68	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (07)	06
69	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (08)	07
70	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (09)	08
71	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (10)	09
72	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (11)	10
73	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (12)	11
74	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (13)	12
75	دائرة نسبية تمثل إجابات المدربين علي العبارة رقم (14)	13
77	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (01)	14
78	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (02)	15
79	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (03)	16
80	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (04)	17
81	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (05)	18
82	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (06)	19
83	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (07)	20
84	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (08)	21
85	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (09)	22

86	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (10)	23
87	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (11)	24
88	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (12)	25
89	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (13)	26
90	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (14)	27
91	دائرة نسبية تمثل إجابات اللاعبين علي العبارة رقم (15)	28

## ملخص البحث:

\*عنوان الدراسة: تأثير التحضير النفسي للمدرب على مردودية لاعبي كرة القدم صنف الاشبال (14-17) سنة.

\*مشكلة الدراسة: هل يؤثر التحضير النفسي للمدرب علي مردودية لاعبي كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة.؟

\*الفرضيات:

\*الفرضية العامة:

\*التحضير النفسي للمدرب له تأثير علي مردودية لاعبي كرة القدم صنف الاشبال 17/14 سنة.

\* الفرضيات الجزئية:

\*كفاءة المدرب تخوله لتحضير لاعبيه نفسيا.

\*لطبيعة المنافسة الرياضية تأثير علي الحالة النفسية للاعبين.

\*للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين اداء ومردودية اللاعبين.

\*أهداف البحث:

- مدي مساهمة التحضير النفسي في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.

- تحسيس المدربين بضرورة واهمية التحضير النفسي.

- لفت انتباه المدربين لإيجاد التحضير النفسي مبني علي اسس علمية وما يمكن ان يحققه من مستويات عالية في المستقبل.

- معرفة تأثير التحضير النفسي في تحسين وتطوير المستوي لدي المراهقين اثناء المنافسة.

مجتمع البحث:

فيما يخص مجتمع البحث الاحصائي فإننا نميز في بحثنا هذا مجتمعين احصائيين اصليين وهما:

«المجتمع الاول:

وهو مجتمع المدربين ويضم المدربين الذين يديرون فرق كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة لرابطة ولاية

البويرة والمقدر عددهم ب24 مدرب أي لكل فريق مدرب رئيسي.



## «المجتمع الثاني»:

وهو مجتمع اللاعبين الذين يلعبون في فرق كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة لرابطة ولاية البويرة ويقدر عددهم ب480 لاعب أي 20 لاعب في كل فريق.

## \*المنهج المتبع:

نظرا لطبيعة موضوع بحثنا فان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد علي جمع البيانات الميدانية.

## \*العينة وطريقة اختيارها:

نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، يتم اختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية وتمثلة في:

\*العينة الاولى: وهي عينة المدربين التي تم اختيارها بطريقة قصدية من المجتمع الاصلي الاول، وشملة 10 مدربين من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم.

\*العينة الثانية: وهي عينة اللاعبين التي تم اختيارها بطريقة قصدية من المجتمع الاصلي الثاني وشملة 100 لاعب من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم.

## \*ادوات البحث:

قصد ايجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة الفرضيات لزم علينا اتباع طرق علمية للدراسة واستخدام مجموعة من الادوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث حيث تم استخدام الادوات التالية:

## « الاستبيان »:

يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة علي نطاق واسع من اجل الحصول علي بيانات او معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم واتجاهاتهم، ودوافعهم او معتقداتهم وتأتي اهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم ما يتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي للجهد والوقت، كما يعرف الاستبيان علي انه اداة عملية وعلمية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات.

## \*اهم الاقتراحات:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربية مستمرة للمدربين لرسكلتهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.

- ينبغي على المدربين إدراج جانب التحضير النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين.
- على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
- خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.

# مقدمة



## مقدمة :

التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لتحسين مستوى الأداء، كل هذا جعل منها ظاهرة مهمة من ظواهر المجتمع الحديث.

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19، بحيث يعود تاريخ ممارستها إلى الانجليز، هذا ما يقارب 100 عام تقريبا، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغييرا شبا جذري في طرق ومنهجية التدريب، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا، يصعب على اللاعب التحكم فيها ويبدل مجهود أكثر، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية، التقنية وال نفسية.

إن المتتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى، رغم توفر طاقات شبابية هائلة قادرة على رفع التحدي، إذا ما وجدت السند والمساعدة وخاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربها المربي وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية، الاجتماعية وال نفسية وغيرها.

فالشيء الجدير بالاهتمام أن التحضير النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتحضير النفسي من طرف المدرّب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدرّبين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا، في ما يسمى بجانب الاعداد النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

ولعل من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العنبرية المهمة بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها.

وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي في المجال الرياضي وتناولنا فيه تعريف التحضير النفسي وأهميته، مع ذكر أنواع التحضير النفسي، وتخطيط الاعداد النفسي للاعب كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى المدرّب الرياضي مفهومه ووظائفه وشخصيته، وأيضا دور المدرّب إضافة لأساليب القيادة لدى المدرّب، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا فيه إلى كرة القدم والفئة الشبانية 17/14 سنة، حيث تطرقنا في هذا الجانب إلى تاريخ كرة القدم وتطورها في العالم والجزائر، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها، ومتطلباتها وطرق اللعب فيها إضافة إلى التعريف بالمرحلة العمرية 17/14 سنة مع ذكر مراحلها وخصائصها، إضافة إلى احتياجات الطفل، وأهمية الرياضة بالنسبة له خلال المرحلة العمرية 17/14 سنة.

أما الجانب التطبيقي فتكون من فصلين، فصله الأول تم فيه ذكر الطرق المنهجية للبحث، أما فصله الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

مدخل عام:

التعريف بالبحث

## 1- الإشكالية:

يهدف التدريب الرياضي اساسا الي محاولة الوصول بالفرد الي اعلا مستوى ممكن من الاداء, وتحقيق الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة, وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاص للفرد الرياضي بصورة تسهم في قدرته علي تحقيق اعلي مستويات الرياضة.<sup>1</sup>

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد جاهزية لاعبيه واثارة التنوع في نظام الفريق اما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه.

وإذا تتبعنا بدقة منافسة رياضة كرة القدم باعتبارها احدى الرياضات الاكثر شعبية في العالم والتي شهدت تطورا كثيرا عن باقي الرياضات فنجد ان اللاعب يبذل من خلالها جهودا كبيرة.

والذي يرافقه بذلك انفعالات مختلفة خاصة النفسية, فلو اطلعنا علي طريقة تدريب اللاعب واعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه لأحسنا بأهمية اعداد اللاعبين اعدادا نفسيا سليما, وذلك بتهيئتهم نفسيا واثارة انتباههم وتركيزهم وتحفيزهم علي العطاء.

فالمنافسات الرياضية ورياضة كرة القدم علي وجه الخصوص تتطلب تحضيرات كبيرة لا تنحصر علي التحضير البدني والفني فقط ولكن في كل المجالات من اجل الوصول الي النجومية ومجابهة كل السلبيات.

وعليه قدمنا الاشكالية كالتالي: هل يؤثر التحضير النفسي للمدرّب علي مردودية لاعبي كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة؟

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية :

\* هل كفاءة المدرّب تخوله أن يحضر لاعبيه نفسيا ؟

\* هل طبيعة المنافسة الرياضية تؤثر على الحالة النفسية للاعبين ؟

\* هل التحضير النفسي الجيد له دور في تحسين أداء ومردودية اللاعبين ؟

<sup>1</sup> عصام عبد الخالق، التدريب الرياضي نظرية و تطبيقات. - دار الكتب الجامعية: مصر، ط2. - 1972.

## 2- فرضيات البحث:

## أ- الفرضية العامة:

\* التحضير النفسي للمدرب له تأثير علي مردودية لاعبي كرة القدم صنف الاشبال 17/14 سنة.

## ب - الفرضيات الجزئية:

\* كفاءة المدرب تخوله لتحضير لاعبيه نفسيا.

\* لطبيعة المنافسة الرياضية تأثير علي الحالة النفسية للاعبين.

\* للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين أداء ومردودية اللاعبين.

## 3- أسباب اختيار الموضوع:

## أ- أسباب ذاتية:

- ميولنا و رغبتنا في خوض هذا الموضوع.

- تخصصنا في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية ما يخولنا لإجراء مثل هذه البحوث.

## ب- أسباب موضوعية:

- اهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

- التحضير النفسي العشوائي من قبل المدربين.

- اثراء مكتباتنا ببحوث تخص هذا الموضوع.

## 4-اهمية البحث:

تكمّن أهمية هذه الدراسة في معرفة أثر الاعداد النفسي للاعبين وذلك بإبراز عملية التحضير النفسي والاهتمام بالناشئين بغرض الاعتماد عليهم في المستقبل اضافة الي معرفة الاهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي من طرف المدربين في تهيئة اللاعبين.

## 5-اهداف البحث:

- مدي مساهمة التحضير النفسي في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.

- تحسيس المدربين بضرورة وأهمية التحضير النفسي.

- لفت انتباه المدربين لإيجاد التحضير النفسي مبني علي أسس علمية وما يمكن ان يحققه من مستويات عالية في المستقبل.

- معرفة تأثير التحضير النفسي في تحسين وتطوير المستوى لدي المراهقين اثناء المنافسة.

## 6- الدراسات المرتبطة بالبحث:

### الدراسة الاولي:

مذكرة لنيل شهادة ليسانس.

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة.

من اعداد الطالبين: مطاري ياسين وشرفوح سفيان السنة الجامعية 2012/2013 جامعة البويرة.

تحت عنوان: دور التحضير النفسي في إحراز نتائج لدي لاعبي كرة القدم.

تناولت هذه الدراسة: أهمية التعرف علي دور تحضير النفسي الجيد الذي يرفع من الثقة في النفس وبالتالي تحسين النتائج لدي لاعبين كرة القدم.

### مشكلة الدراسة:

هل للتحضير النفسي دور في احراز النتائج لدى لاعبين كرة القدم. ؟

### هدف البحث:

معرفة الحالة النفسية التي يعاني منها لاعب كرة القدم اثناء المنافسة.

### الفرضيات:

#### الفرضية العامة:

للتحضير النفسي دور في احراز النتائج لدي لاعبين كرة القدم.

#### الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة في النفس ويحسن النتائج لدي لاعبي كرة القدم.

- التحضير النفسي يؤدي الي التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

- التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم في المباراة.

**المنهج المستعمل:** المنهج المستعمل في هذه المذكرة هو المنهج الوصفي.

**العينة:** اشتمل علي 66 لاعب صنف اشبال اي 04 فرق في كرة القدم من فرق ولاية البويرة و كانت عينة قصدية.

**مجتمع البحث:**

كل الاندية التي تنشط في رابطة ولاية البويرة صنف الاشبال.

**اهم النتائج التي توصل اليها:**

اثبتت هذه الدراسة ان التحضير النفسي له دور في احراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم, لما له من اهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم.

**اهم التوصيات :** ينبغي علي المدربين ادراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية.

**الدراسة الثانية:**

مذكرة لنيل شهاد ليسانس.

**من اعداد الطالبين:** صايح شعبان وعميروش خالد 2011-2012 جامعة الجزائر .

**تحت عنوان:** مدي تأثير التحضير النفسي الرياضي علي مستوي اداء لاعبي كرة الطائرة خلال المنافسة.

**وتمثلة اشكالية بحثهم:** ما مدي تأثير التحضير النفسي الرياضي علي مستوي اداء لاعبي كرة الطائرة خلال المنافسة. ؟

**الفرضيات:**

**الفرضية العامة:**

التحضير النفسي الرياضي يؤثر بنسبة عالية علي مستوي اداء لاعبي كرة الطائرة خلال المنافسة.

**الفرضيات الجزئية:**

- مدربي كرة الطائرة يراعون الفروق الفردية بين اللاعبين اثناء عملية التحضير النفسي.
- نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية اثناء التدريب و المنافسة من طرف لاعبي كرة الطائرة.
- النقص في تكوين مدربي كرة الطائرة القسم الوطني الاول في مجال التحضير النفسي الرياضي.

**اهداف البحث:**

تمثلت اهداف هذه الدراسة في تبيان مدى اهتمام الاندية بالتحضير النفسي عند لاعبي كرة الطائرة اضافة الي ابراز الاهمية التي يلعبها التحضير النفسي علي الاداء الرياضي.

**المنهج المتبع:**

المنهج الوصفي.

**العينة:**

تحتوي علي اربع مدربين موجودين لنوادي بجاية للقسم الوطني الاول صنف اكابر.

**ادوات الدراسة:**

الاستبيان الاول موجه الي المدربين والاستبيان الثاني موجه الي اللاعبين يحتوي علي 19 سؤال.

**اهم النتائج التي توصل اليها:**

- مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم اثناء التحضير النفسي الرياضي.
- اقرار بعض المدربين باستخدامهم للمهارات النفسية اثناء التدريبات والمنافسة ولكن بصورة قليلة.
- التعليق علي الدراسات:

من خلال اطلاعنا علي الدراسة الاولى وجدناها تتشابه مع الدراسة الثانية في اتباع المنهج الوصفي واستخدام اداة الاستبيان اضافة الي وجود تشابه نسبي في الاهداف المراد الوصول اليها وكذلك التشابه في النتائج المتحصل عليها حيث توصلنا الي اثبات ان للتحضير النفسي دور في احراز النتائج اضافة الي نقص تكوين المدربين في مجال التحضير النفسي الرياضي واهمالهم لهذا المجال اثناء تحضير اللاعبين للمنافسات الهامة.



## 7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

## - تعريف التحضير النفسي:

## التعريف النظري:

هو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والادراك المعرفي والانفعالي والعمل علي تشكيل وتطوير السمات الارادية بالإضافة الي التوجيه والارشاد التربوي النفسي للاعبين.<sup>1</sup>

## التعريف الإجرائي:

هو مختلف الوسائل التي بتطبيقها يمكن خلق حالة من التناغم والتوافق النفسي داخل الفرد الرياضي وداخل مجتمعه عن طريق مختص في مجال التحضير النفسي الرياضي.

## - المدرب الرياضي:

## التعريف الاجرائي:

هو الشخصية التربوية الرياضية التي تقوم بالعملية التدريبية وفق اسس علمية وتربوية حيث لها تأثير علي مستوي الرياضيين كما ان لها دور في تطوير شخصية الرياضي.

## التعريف النظري:

هو اداة العملية التدريبية بفعل المعارف والخبرات والمعلومات الرياضية كما انه شخصية تربوية تتولي قيادة عملية التربية والتعليم ويؤثر مباشرة في التطوير الشامل لشخصية الرياضي.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حسن السيد ابو عبدوا، اتجاهات الحديثة في تخطيط تدريب كرة القدم. - مكتبة و مطبعة اشعاع الفنية: مصر، ط1. - 2000. - ص26.

<sup>2</sup> قاسم حسن حسين، اسس التدريب الرياضي - دار الفكر - الاردن - ط1، 1998 - ص250.

## - كرة القدم:

## لغة:

هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم.

## اصطلاحا:

هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها (رومي جميل ) كرة القدم قبل كل شئ هي رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع.<sup>1</sup>

## التعريف الاجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منها من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة بين الشوطين، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مقابلات الكأس ) فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## - المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> رومي جميل، كرة القدم. - دار النقائص: بيروت، لبنان. - ط1. - 1986. - ص 50.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، اسس النفسية للنمو من الطفولة للشيوخوخة. - دار الفكر العربي: مصر، ط1. - 1975. - ص 257.

# الجانب النظري

الفصل الاول:

التحضير النفسي في

المجال الرياضي

**تمهيد:**

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر التحضير النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى التحضير النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

### 1-1- مفهوم التحضير 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 و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة.

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>1</sup>

### 1-2- أهمية التحضير 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 المهارية 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

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبود، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. - مرجع سابق، 2001. - ص 263.

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.<sup>1</sup>

### 1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور، والعوانية، والأناية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، وتوقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين والإداريين وأولياء الأمور.<sup>2</sup>

### 1-2-2- اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ.

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف.<sup>3</sup>

### 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 :

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر. - ط1. - 2001. - ص23.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، نفس المرجع. - ص 24.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر. - ط1. - 2000. - ص30.

- إعداد نفسي عام.

- إعداد نفسي خاص.

### 1-3-1 - من حيث المدة:

أ - الإعداد النفسي طويل المدى:

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:<sup>1</sup>

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا وتدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.

- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.

- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.

- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.

- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وإفراح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .

- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل ويجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف.

<sup>1</sup> فيصل رشيد عياش الدلمي، كرة القدم -. المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم: الجزائر، بدون طبعة. - 1997. - ص 27.



- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.

- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، وتوضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم.

- لكي تتجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية، الاقتصادية، وحتى العاطفية.

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة والفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.

- العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت.

#### ب- الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي:

- مرحلة التوقع.

- مرحلة المواجهة.

- مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة ( STRESSE ) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي .....الخ.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> فيصل رشيد عياش الدلمي، مرة القدم -. مرجع سابق، 1997. - ص 28.

## - اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق ويشرح المدرب الخطة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق وسمعته.

## - قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة وللأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسياً للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيداً الفروق الفردية، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتفاؤل.<sup>1</sup>

## - في فترة الراحة:

يقع كثيراً من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.<sup>2</sup>

من الممكن جداً تصحيح الأخطاء وتغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول وتشجيع اللاعبين وحثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة والتي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد.

- أهمية المنافسة.

- قوة الخصم أو ضعفه.

- الظروف الخارجية.

- قوة الحوافز.

- التحليل و التقويم.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات . - دار العارف. - القاهرة. - مصر. - ط1. - 2000. - ص139.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، نفس المرجع، 2000. - ص 140

1-3-2- من حيث النوعية:

أ- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

- تطوير العمليات النفسية للاعب:

ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

- الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

- تثبيت الحالة النفسية للاعب:

حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية، التفكير، الانفعال، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

ب- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

- الإعداد النفسي للاعب واحد.

- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين.

- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم.

- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.
- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه.<sup>1</sup>
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخطئية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس.<sup>2</sup>

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

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة 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.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية. - دار الفكر العربي: مصر، ط1. - 2003. - ص133.

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي، كرة القدم. - مرجع سابق، ص28.

<sup>3</sup> حسين السيد أبو عبود، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. - 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".

- الناحية مهارية " التكنيكية".

- الناحية النفسية.<sup>1</sup>

## 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 دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً 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.

<sup>1</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي، كرة القدم. - مرجع سابق، 1997. - ص 31.

وتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والفسولوجية قبل المباراة وأثناءها وبعد نهاية المباراة.<sup>1</sup>

### 1-7- 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 كفاً داخلياً عند اللعب.
- توتر عضلي وعصبي مستمر بسبب الكفاً 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.<sup>2</sup>

### 1-8- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جداً من المدربين يعطون اهتماماً 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 سلباً على الحالة النفسية للاعب وتصاب 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.

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبدو، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. - مرجع سابق. - ص 274.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. - دار الهدى للنشر والتوزيع، مصر، ط 1. - ص 260

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.

### 1-9- 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 وليس التواجد مع وسائل الإعلام.
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة .
- عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة.
- سرعة العمل والاندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة.

### 1-10- 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.<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> حسين السيد أبو بدو، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. - مرجع سابق. - ص 284.

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.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني والمهارى والخطى أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية، وفترة المسابقات، والفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات ومتطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة ومستواها وإمكانية الفريق والمتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين وتشخيص لحالتهم النفسية والانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبود، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. - مرجع سابق. - ص 186.



## الخلاصة:

ومما سبق نستخلص إن التحضير النفسي له دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال ولتردد والقلق وبالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة.

**الفصل الثاني:**

**المدرّب الرياضي**

**تمهيد:**

تعتبر مهنة التدريب كتنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرّب فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن يقبل العمل في هذه المهنة، حيث عليه أن يكون على مقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية استمدت من علم التشريح ووظائف الأعضاء والبيولوجية وعلم الحركة وعلم النفس وعلم الاجتماع الرياضي إلى غيرها من العلوم التي تساعد في إعداد المدرّب الكفاء الذي بدوره يساهم في تطوير كرة القدم.

## 2-1- تعريف المدرّب الرياضي:

المدرّب 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 وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثّل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يمثّل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرّب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدرّبه.<sup>1</sup>

وحسب لاروس *la rousse* هو الشخص الذي يدرّب الحياد، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمنتز انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.<sup>2</sup>

## 2-2- شخصية المدرّب وتأثيرها على الفريق:

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

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

<sup>1</sup> وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. - مرجع سابق. - ص 25.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية. - منشأة المعارف بالإسكندرية: مصر، ط 1. - 2003. - ص 10.

- لديهم صفات قيادية عالية.

- يلومون أنفسهم ويقبلون التآنيب إذا ارتكبوا خطأ معين.

- ناجحون عاطفياً.

- 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 نفسياً عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين.

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرّب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، وتنمية اللاعبين تتأثر تأثيراً كبيراً بشعورهم تجاه مدرّبهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه 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 بدينا ونفسياً مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب.<sup>1</sup>

### 2-3- المدرّب كمربي ناجح:

نجاحة وفعالية المدرّب تمر حتماً عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائياً، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقاً.

إذن المدرّب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرّب 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 حقاً نفس النتائج نعتبر المدرّبان في نفس الخانة من النجاحة حتى ولو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.<sup>2</sup>

### 2-4- دور المدرّب الرياضي:

يعرف " ريمون توماس " دور المدرّب بالشكل التالي: " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقى المهارات الحركية، تسيير و توزيع 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 ".<sup>3</sup>

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة و متنوعة 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.

<sup>1</sup> وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب. - مرجع سابق. - ص 27 - 26.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية. - مرجع سابق. - ص 98.

<sup>3</sup> علي فهمي البيك، نفس المرجع. - ص 35.

- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق.
  - يجب أن يكون الممثل والنموذج الذي يقتدي به.
  - أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة.
  - يجب أن يتحلّى 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 و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.
- 2-5- وظائف المدرّب:**

إن مهمة المدرّب 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 المدرّب متعددة نلخصها فيما يلي:

**2-5-1- وظيفة التنظيم:**

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرّب يقوم بعملية:

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

**2-5-2- وظيفة التفنّن:**

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

**2-5-3- وظيفة الاتصال:**

تتمثل في نسج روابط علاقته بين المدرّب والمتدرب.

**2-5-4- وظيفة نفسية:**

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

**2-5-5- وظيفة المراقبة:**

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

**2-6- المدرّب كقائد:**

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل, ومن بين أهم هذه العوامل المدرّب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرّب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقييم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> علي فهمي البيك، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية. - مرجع سابق. - ص 40.

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرّب 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 المدرّب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب.<sup>1</sup>

## 2-7- أساليب القيادة للمدرّب 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.<sup>2</sup>

### 2-7-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده، 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، و بطبيعة 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 فتتخفص 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.<sup>3</sup>

### 2-7-2- 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 فيلقوا 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

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضي.. - دار الفكر العربي: مصر، ط 1. - 1997. - ص 36. - 364.

<sup>2</sup> محمود فتحي عكاشة، علم النفس الاجتماعي.. - مطبعة الجمهورية: القاهرة، مصر، بدون طبعة. - 1997. - ص 302.

<sup>3</sup> محمود فتحي عكاشة، نفس مرجع. - ص 326.

يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الايجابية 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 والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.<sup>1</sup>

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسبب 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.<sup>2</sup>

### 2-7-3- 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.<sup>3</sup>

### 2-8- كفاءة المدرّب 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 النشريات 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 المدرّب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

<sup>1</sup> محمد شفيق زكي، الإنسان والمجتمع. - المكتب الجامعي الحديث: الإسكندرية، مصر، ط1. - 1997. - ص 201.

<sup>2</sup> محمود فتحي عكاشة، علم النفس الاجتماعي. - مرجع سابق. - ص 327.

<sup>3</sup> السيد الحاوي، المدرّب الرياضي. - المركز العربي للنشر: مصر، ط1 - 2002 - ص 20.



### 2-8-1- 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 أسراره الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية.<sup>1</sup>

### 2-8-2- 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.

### 2-8-3- تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابيه 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.

### 2-8-4- 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.

### 2-8-5- فاعلية المدرّب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى فاعلية المدرّب 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.

<sup>1</sup> محمد شفيق زكي، الإنسان والمجتمع. - مرجع سابق. - ص 188.

- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقاً لتخصصات المختلفة.
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ.
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية.
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد.
- أن يعمل المدرّب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيداً عن أساليب التسلط و اللا إنسانية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمود فتحي عكاشة، علم النفس الاجتماعي..- مرجع سابق..- ص 302.

## خلاصة:

إن الاهتمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في إنجاح المدرّب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب وذلك باستعمال طرق علمية تساعد على تحقيق أهدافه بالإضافة إلى علاقته الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة و بناء فريق قوي.

**الفصل الثالث:**

**كرة القدم والفئة الشبانية**

**(14-17 سنة)**

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة تاريخه طويل حافظه فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسته الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة والمبادئ الأساسية والقوانين النظم له، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

### 3-1- تعريف كرة القدم

3-1-1- التعريف اللغوي: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

3-1-2- التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " <sup>1</sup>.

### 3-2- تاريخ كرة القدم:

3-2-1- في العالم: لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من < حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز.

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى كيماري kemari <sup>2</sup>. وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " <sup>3</sup>.

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد <sup>4</sup>، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) والثانية ( rugby )، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة، وبدالدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

<sup>1</sup> رومي جميل، كرة القدم. - مرجع سابق. - ص 50.

<sup>2</sup> مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين. - مكتبة المعارف: بيروت، لبنان، 2. - 1988. - ص 15.

<sup>3</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم. - مكتبة المعارف: لبنان، 2. - 1984. - ص 15.

<sup>4</sup> مختار سالم، نفس المرجع. - ص 12.

## 3-2-2-3 - في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر، جاء بعدها شباب قسنطينة، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران وانضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في ابعاد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر<sup>1</sup>

## 3-2-3 - مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك ).

2. المدرسة اللاتينية

3. مدرسة أمريكا الجنوبية<sup>2</sup>

<sup>1</sup> مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص. - 18 / 06 / 1982. - الجزائر. - ص 10.

<sup>2</sup> عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو. - دار النهضة العربية: لبنان، بدون طبعة. - 1980. - ص 72.

### 3-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب. وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.<sup>1</sup>

### 3-4- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر.

<sup>1</sup> بلقاسم كلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية : مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر. - دالي إبراهيم. - جامعة الجزائر. -1997. - ص46.



يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.<sup>1</sup>

### 3-4-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تتدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.<sup>2</sup>

### 3-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على أداء الركض السريع.
- القابلية على إنتاج قوة ( القدرة العالية ) خلال وضعية معينة.

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.<sup>3</sup>

### 3-4-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية، ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم.- مرجع سابق.- ص 25 - 27.

<sup>2</sup> موفق مجيد المولى، الإعداد الوظيفي لكرة القدم.- مرجع سابق.- ص 10-09.

<sup>3</sup> موفق مجيد المولى، نفس المرجع.- ص 62.

**- التركيز:**

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).<sup>1</sup>

**- الانتباه:**

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني.

**- التصور العقلي:**

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

**- الثقة بالنفس:**

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء.<sup>2</sup>

**- الاسترخاء:**

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.

**3-5- قوانين كرة القدم:**

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي:

**- ميدان اللعب:**

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

**- الكرة:**

كروية الشكل، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

<sup>1</sup> يحي كاظم النقيب، علم النفس الرياضية. - معهد إعداد القادة: السعودية، بدون طبعة. - 1990. - ص 384.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية. - مرجع سابق. - ص 117.

- مهمات اللاعبين:
- لا يسمح لأي لاعب أن يدخل أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- عدد اللاعبين:
- تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.
- الحكام:
- يعتبر صاحب السلطة المزاول لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.
- مراقبو الخطوط:
- يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن بيينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- مدة اللعب:
- شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د
- بداية اللعب:
- يتحدد اختيار نصفي الملعب، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:
- تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها.
- طريقة تسجيل الهدف:
- يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.<sup>1</sup>
- التسلل:
- يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- الأخطاء و سوء السلوك:
- يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري وآخرون، كرة القدم. - الجماهيرية العربية الليبية. - بدون طبعة. - 1987. - ص 255.

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
  - يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
  - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.<sup>1</sup>
  - الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:
  - مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
  - غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
  - ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
  - رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
  - ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
  - الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.
- 3-6- المرحلة العمرية (14-17) سنة:

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد.

### 3-6-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة:

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا. و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج<sup>1</sup>.

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>2</sup>

ويرى دروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة، " فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة".<sup>3</sup>

وحسب اليزابيت هير لوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر ).<sup>4</sup>

<sup>1</sup> سعدية محمد علي بهاور، سيكولوجية المراهقة. - دار البحوث العلمية : مصر، ط1. - 1980. - ص 25.

<sup>2</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة. - مرجع سابق. - ص 257.

<sup>3</sup> ميخائيل إبراهيم أسعد، مشكلات الطفولة والمراهقة. - دار الأفاق الجديدة : لبنان، ط2. - 1999. - ص 91.

<sup>4</sup> حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة. - عالم الكتاب: القاهرة، مصر، ط5. - 1995. - ص 20.

## 3-7- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة

## أ- الخصائص المعرفية:

يوضح بيررا وليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهيم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً وأن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانزمات العملية التابعة للسلوك، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات. ويقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها<sup>1</sup>.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل<sup>2</sup>.

## ب- الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم وإلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه.

ويميل إلى التعامل مع الآخرين عملياً حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته وبما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته ومهاراته والتعرف عليه، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس، وتزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي والاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة، ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة والإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب<sup>3</sup>.

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد تفوق قوته الواقع نفسه وتمتدح عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة والجنوح.

<sup>1</sup> فرح حسين بيومي، بناء اختبارات معرفية لكرة القدم. - دار الفكر: عمان، الاردن، ط1. - 1986. - ص 71.

<sup>2</sup> حنفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، ط1. - 1997. - ص 23.

<sup>3</sup> حمدي عبد المنعم، بناء اختبار معرفي. - دار الفكر: عمان، الاردن، ط1. - 1983. - ص 20.

**ج- الخصائص الحركية والجسمية:**

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية وجسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، ويظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن ومن هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر، وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

**د - الخصائص الاجتماعية:**

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد ان يكونها تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه واثر على المجتمع الكائن به<sup>1</sup>.

**هـ - الخصائص الانفعالية:**

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل وتشمل هذه ما يلي:

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة، وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا:
- الصراخ ويرمي الأشياء، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان.
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية، كالاعتزاز بالنفس، والعناية بالنفس، وطريقة الجلوس، والشعور بحقه في إبداء آرائه، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.<sup>2</sup>

**3-8- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة:****أ- الاحتياجات المعرفية:**

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لاثم التحليل العقلي المجرد، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية. ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت،

<sup>1</sup> مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة. - مكتبة مصر: مصر، ط1. - 1974. ص 233 - 234.

<sup>2</sup> مصطفى فهمي، نفس المرجع. - ص 190.

ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح، الوراثة، القياسات البدنية.<sup>1</sup>

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة<sup>2</sup>.

### ب- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتتعرض على القوة الحركية، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة.<sup>3</sup>

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنوية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (1980-WEINE CH) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة، ولا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك وإن تدريب هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد، ولذا يحتاج إلى القوة العامة والسرعة والتحمل العام والمرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.<sup>4</sup>

### ج- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية والنفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، ولنمو المتناسق بين نفسية وحركية الطفل وتساعد على سرعة التكوين الذهني والاجتماعي والخلقي ومنحه الثقة بالنفس.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي.- دار الفكر للطباعة: مصر، ط1.- 1998.- ص19.

<sup>2</sup> طلعت منصور، تنشيط نمو الطفل.- مجلة علم الفكر: الكويت، المجلد العاشر.- 1989.- عدد 08.

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين، علم التدريب الرياضي.- نفس المرجع.- ص 19.

<sup>4</sup> حنفي محمود مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.- مرجع سابق.- ص 98.

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها.<sup>1</sup>

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، وأنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا وهرمونيا.

فتطبيقها بشكل صحيح وسهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل، كاللعب والمرح والتفكير... الخ، ويستطيع خلال الحركة أن يلتزم وأن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا وروحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها والحركية والمعرفية والانفعالية والاجتماعية، ويحتل الجانب الحركي والبدني مكانة هامة وأساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة وتظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره والجوانب الحركية والمعرفية.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي والمهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، والتعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني.<sup>2</sup>

**د - الاحتياجات الاجتماعية:**

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Fröbel) "استمرارية" النمو الاجتماعي والتكوين، وبالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة والفرح والابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" وكما أن البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة والرياضة والتقدم عامة<sup>3</sup>، وهنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج إلى الإحساس والتصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

<sup>1</sup> تأليف جوليا بأنطوني، ترجمة عبد الفتاح حسين، التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، بدون طبعة. - 1991. - ص 114.

<sup>2</sup> أحمد سليمان روبي، الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، ط1. - 1996. - ص 54.

<sup>3</sup> لميريلا كيران، التربية الاجتماعية. - دار الفكر العربي: القاهرة، مصر. - 1993. - ص 09.



## 3-9- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلسلية وترويقية لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكريا 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 وتحميله 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 وبث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> معروف زيات، خفايا المراهقة. - دار الفكر: دمشق، سوريا، ط2. - 1996. - ص 15.

## خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

# الجانب التطبيقي

الفصل الرابع:

منهجية البحث

واجراءاته الميدانية

**تمهيد:**

ان عملية اخضاع الظواهر الى القياس، تعد عملية اساسية في فهمنا وتفسيرنا للنتائج من حيث دلالتها الاحصائية، وذلك اعتمادا علي اساليب احصائية متنوعة قصد بلوغ اكبر قدر ممكن من الموضوعية، ومن هنا تكمن اهمية الجانب التطبيقي في البحوث الميدانية من خلال التساؤلات المطروحة والوقوف علي مدى التحقق من الفرضيات.

وعليه سنتناول في هذا الجانب التطبيقي، المنهج المتبع والدراسة الاستطلاعية، عينة البحث وطرق اختيارها وكذا اجراءات الدراسة، كل هذا من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج معروفة.

## 4-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الاولى التي تساعد الباحث في القاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية لبحثه، وتهدف الدراسة الاستطلاعية الى التأكد من ملائمة دراسة البحث، والتحقق من صلاحية الاداة المستعملة لجمع المعلومات ومعرفة الزمن المناسب والمتطلب لإجرائها في هذه الدراسة والتي تتناول موضوع دراستنا، وقد اخترنا خمسة فرق من الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية البويرة قسم الشرفي وما بعد الشرفي وهي: الاتحاد الرياضي لصور الغزلان، النادي الرياضي لعين حجر، النادي الرياضي لبلدية برج اخريص، امل بلدية الجباحية، نادي الاخضرية.

ومدربين من نفس القسم، من اجل توزيع الاستبيان بغية تشخيص وجمع الافكار التي ترتبط مباشرة بموضوع بحثنا.

## 4-2- المنهج المتبع:

ان مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث واهدافها فالمنهج: «هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه، او بغية اختبار او التحقق من الفرضيات»<sup>1</sup> ففي مجال البحث العلمي يعتمد باختيار المنهج السليم والصحيح.

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا والمتمثل في "تأثير التحضير النفسي للمدرب على مردودية لاعبي كرة القدم صنف الاشبال 17/14 سنة فان المنهج المتبع هو **المنهج الوصفي** كونه يناسب دراسة بحثنا، الذي يعتمد علي جمع البيانات الميدانية، ويعرف المنهج الوصفي بانه "عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة او في مكان معين ووقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الاوضاع القائمة والاستعانة بما يصل اليه في التخطيط للمستقبل".<sup>2</sup>

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، تدريبات علي منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . - ط1. - دار هومة: الجزائر، 2000. - ص 191.

<sup>2</sup> محمد زيان عمر، البحث العلمي مناهجه وتقنياته. - ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1993. - ص133.

## 4-3 - متغيرات البحث:

## «المتغير المستقل:

يعرف بانه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون ان يتأثر بهما.

وهنا المتغير المستقل هو "التحضير النفسي للمدرب"

## «المتغير التابع:

كما يعرفه اخلاص عبد الحفيظ ان المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقسيم نتائج المتغير المستقل<sup>1</sup>.

والمتغير التابع هنا هو "مردودية اللاعبين"

## 4-4 - مجتمع البحث:

فيما يخص مجتمع البحث الاحصائي فإننا نميز في بحثنا هذا مجتمعين احصائيين اصليين وهما:

## «المجتمع الاول:

وهو مجتمع المدربين ويضم المدربين الذين يديرون فرق كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة لرابطة ولاية البويرة والمقدر عددهم ب 24 مدرب أي لكل فريق مدرب رئيسي.

## «المجتمع الثاني:

وهو مجتمع اللاعبين الذين يلعبون في فرق كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة لرابطة ولاية البويرة ويقدر عددهم ب 480 لاعب أي 20 لاعب في كل فريق.

<sup>1</sup> اخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسن باهي، طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في مجالات التربية والنفسية والرياضية -. دار الفكر العربي: مصر، 2000. - ص191.

## 4-5- عينة البحث وطريقة اختيارها:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وتعتبر جزء من الكل، بمعنى انه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث<sup>1</sup>.

وهي النموذج الاول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية الميدانية والرياضية تكون عينة البحث دائما "اشخاص"

ونظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج، يتم اختيار عينة بحثنا بطريقة قصدية وتمثلة في:

4-5-1- العينة الاولى: وهي عينة المدربين التي تم اختيارها بطريقة قصدية من المجتمع الاصلي الاول، وشملت 10 مدربين من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم.

4-5-2- العينة الثانية: وهي عينة اللاعبين التي تم اختيارها بطريقة قصدية من المجتمع الاصلي الثاني وشملت 100 لاعب من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم.

## 4-6- مجالات البحث:

## 4-6-1- المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا الي جمع المعلومات الخاصة بالدراسة النظرية ولقد اعتمدنا علي مختلف المكتبات للحصول على المراجع سواء كتب او مذكرات تخرج، اما فيما يخص الدراسة الميدانية فكان اعتمادنا على خمسة فرق تنشط في رابطة ولاية البويرة وهي: الاتحاد الرياضي لصور الغزلان، النادي الرياضي لعين حجر، النادي الرياضي لبلدية برج اخريس، امل بلدية الجباحية، نادي الاخضرية، ومدربين من نفس المستوى وتم توزيع استمارات الاستبيان عليهم علي مستوى الملاعب التي يتدربون عليها.

## 4-6-2- المجال البشري:

لقد اجرينا هذا البحث على عينة متمثلة في لاعبين من اندية كرة القدم صنف الاشبال 14-17 سنة التي تنشط في رابطة ولاية البويرة ومدربين من نفس المستوى، وكان عدد اللاعبين متمثل في 20 لاعب من كل فريق أي 100 لاعب، و 10 مدربين من نفس المستوى.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية . - ط1. - عين مليلة: الجزائر، 2000. - ص334.



## 4-6-3- المجال الزمني:

كانت بداية بحثنا منذ اوائل شهر جانفي 2014 فيما يخص البحث في الجانب النظري الي غاية اواخر شهر مارس 2014، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارات الاستبيان علي كل من المدربين واللاعبين خلال الفترة الممتدة من 15 افريل الي غاية 02 ماي وتم جمع هذه الاستمارات، وكانت نهاية العمل اواخر شهر ماي.

## 4-7- ادوات البحث:

قصد ايجاد حلول لإشكالية البحث المطروحة وللتحقق من صحة الفرضيات لزم علينا اتباع طرق علمية للدراسة واستخدام مجموعة من الادوات لجمع المعلومات التي تخدم موضوع البحث حيث تم استخدام الادوات التالية:

## « الاستبيان:

يعتبر الاستبيان احد وسائل البحث العلمي المستعملة علي نطاق واسع من اجل الحصول علي بيانات او معلومات تتعلق بأحوال الناس وميولهم واتجاهاتهم، ودوافعهم او معتقداتهم وتأتي اهمية الاستبيان كأداة لجمع المعلومات بالرغم ما يتعرض له من انتقادات من انه اقتصادي للجهد والوقت، كما يعرف الاستبيان علي انه اداة عملية وعلمية تعتبر من بين وسائل الاستقصاء لجمع المعلومات<sup>1</sup>.

## 4-7-1- استبيان خاص بالمدربين:

تحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين على مجموعة من الاسئلة، تمت صياغتها لايجاد حلول لمشكلة البحث تبعا للمنهج العلمي الذي اتبعناه في هذه الدراسة، وقد تم تصميم هذا الاستبيان وصياغة الاسئلة والعبارات وكتابتها استنادا الى اراء وتوجيهات الاساذ المشرف وبعض الاساتذة المختصين بما يتماشى مع موضوع واشكالية البحث وفروضة ولقد احتوى الاستبيان في مضمونه على عبارات في الشكل اسئلة عددها 15 سؤال منها 10 اسئلة مغلقة، 02 سؤال مفتوح، 03 اسئلة من نوع النصف مفتوحة.

## 4-7-2- استبيان خاص باللاعبين:

وتحتوي استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين على مجموعة من الاسئلة وعددها 15 سؤال مغلقة كلها.

<sup>1</sup> سامي عريفج وآخرون، مناهج البحث العلمي واساليبه . - ط2. - دار مجدلاوي للنشر: عمان، 1999. - ص67.

## « كيفية بناء الاستبيان الخاص بالمدرين واللاعبين:

لقد قمنا بتقسيم الاستبيان الى ثلاث محاور رئيسية وكل محور يتعلق بفرضية من فرضيات الثلاث المراد التحقق من صحتها:

## أ- كيفية بناء الاستبيان الخاص بالمدرين:

لقد قمنا بتقسيم الاستبيان الى ثلاث محاور اساسية وكل محور يتعلق بفرضية من الفرضيات الثلاث المراد التحقق من صحتها:

- المحور الاول: يضم الاسئلة من 1 الى 5 من الاستبيان الموجه للمدرين وتخدم الفرضية الاولى.
- المحور الثاني: يضم الاسئلة من 6 الى 10 من الاستبيان الموجه للمدرين وتخدم الفرضية الثانية.
- المحور الثالث: يضم الاسئلة من 11 الى 15 من الاستبيان الموجه للمدرين وتخدم الفرضية الثالثة.
- ب- كيفية بناء الاستبيان الخاص باللاعبين:

اما فيما يخص المحاور الخاصة بالاستبيان الموجه للاعبين فكانت كما يلي:

- المحور الاول: يضم الاسئلة من 1 الى 5 من الاستبيان الموجه للاعبين وتخدم الفرضية الاولى.
- المحور الثاني: يضم الاسئلة من 6 الى 10 من الاستبيان الموجه للاعبين وتخدم الفرضية الثانية.
- المحور الثالث: يضم الاسئلة من 11 الى 15 من الاستبيان الموجه للاعبين وتخدم الفرضية الثالثة.

## 4-8- الاسس العلمية للأداة:

لقد تم قياس صدق الاستبيان عن طريق عرضه على بعض الاساتذة من اجل تحكيمه وافادتنا بكل المعلومات المتوفرة، وهم:

الاستاذ: فرنان مجيد، أستاذ مساعد "أ"، جامعة البويرة

الاستاذ: رامي عزدين، أستاذ مساعد "أ"، جامعة البويرة

الاستاذ: برجم رضوان، أستاذ مساعد "ب"، جامعة البويرة

وقد عدلت الاستمارة نسبة الي ملاحظات التي أبدأها الاساتذة المحكمين السابقين الذكر.

4-9- التكنيات والادوات الاحصائية المستعملة:

4-9-1- النسبة المئوية:

بعد عملية جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرين واللاعبين، قمنا بعملية فرزها حيث يتم في هذه المرحلة حساب عدد تكرارات الاجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسبة المئوية بالطريقة التالية:

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

4-9-2- اختبار كاف تربيع (ك<sup>2</sup>):<sup>1</sup>

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان، وقانون كاف تربيع (ك<sup>2</sup>) هو كما يلي:

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

يتم حساب التكرارات المتوقعة من خلال المعادلة التالية:

$$\frac{\text{عدد أفراد العينة}}{\text{عدد الاختبارات}} = \text{التكرارات المتوقعة}$$

<sup>1</sup> فريد كامل ابو زينة واخرون، مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي.. - ط1 . - دار المسيرة للنشر والتوزيع: الاردن، 2006. - ص213.

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل تطرقنا الى تحديد خصائص والوسائل التي سنعتمد عليها في اجراءات البحث التطبيقية وهذا من اجل العمل على تمهيد الطريق للعمل الميداني وتطبيق اجراءاته الميدانية في احسن الظروف ومن اجل استبعاد العمل العشوائي والفوضوي، حيث حددنا المنهج المتبع وخصائص العينة والوسائل الاحصائية التي سنستعملها في تحليل النتائج.

**الفصل الخامس:**

**عرض وتحليل ومناقشة**

**النتائج**

## تمهيد:

ان عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل و المناقشة يعتمد علي الوسائل الاحصائية، وهنا يجب تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الاحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما ان هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من اجل الخروج بالدراسة متماسكة، وهنا نركز علي كيفية عرض النتائج كل علي حدا من اجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد علي مقارنة النتائج بالتطبيق الوسائل الاحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- عرض وتحليل استمارة الاستبيان الموجهة للمدربين

المحور الاول: كفاءة المدرب تخوله لتحضير لاعبيه نفسيا.

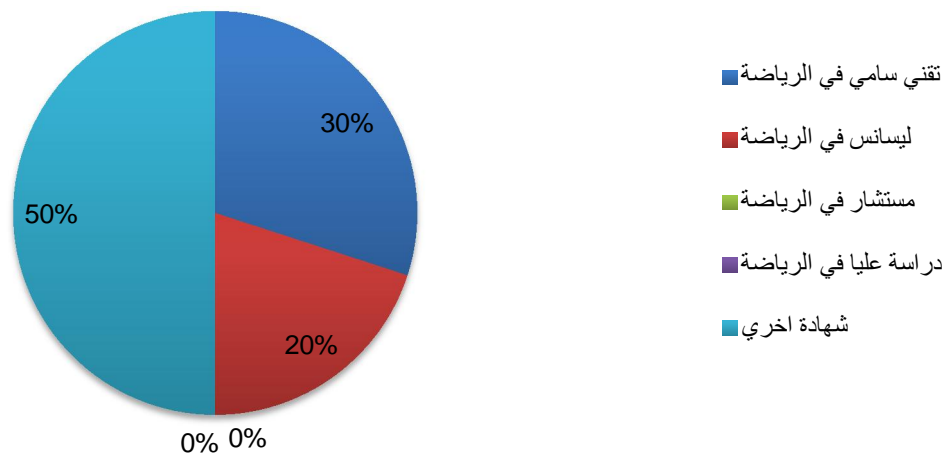
العبارة رقم (01): ما هي نوع الشهادة المتحصل عليها ؟

الغرض منها: معرفة مستوي ودرجة المدرب العلمية.

الجدول رقم (01): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (01)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
تقني سامي في الرياضة	03	%30	09	9.49	0.05	04	غير دالة
ليسانس في الرياضة	02	%20					
مستشار في الرياضة	00	%00					
دراسة عليا في الرياضة	00	%00					
شهادة اخري	05	%50					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم (01):يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (01)



## تحليل نتائج الجدول رقم (01):

من خلال النتائج الموضحة في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 01، كانت نسبة 30% قد اكدوا على انهم متحصلون على شهادة تقني سامي في الرياضة ونسبة 20% متحصلون على شهادة ليسانس في الرياضة ونسبة 50% متحصلون على شهادة اخري اما بالنسبة لشهادة مستشار في الرياضة ودراسة عليا كانت نسبتهم 00% مثلما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغة حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 09 وهي اقل من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 9.49، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 04، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

**الاستنتاج:** ومنه نستنتج ان نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية.



العبارة رقم ( 02): ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

الغرض منها: معرفة عدد سنوات خبرة المدرب في المجال الرياضي.

تحليل النتائج:

من خلال اجوبة المدربين حول العبارة 02 ،والتي كانت تتمحور حول معرفة عدد سنوات الخبرة لدي المدربين وجدنا اختلافا من مدرب لأخر حيث منهم من بلغت عدد سنواته في المجال الرياضي من 13الي 15 سنة وكان عددهم 04 مدربين، ومنهم من بلغت عدد سنواته من 08 الى 10 سنوات وكان عددهم 04 مدربين ومنهم من بلغت عدد سنواته في المجال الرياضي من 06الي 07 سنوات وكان عددهم 02.

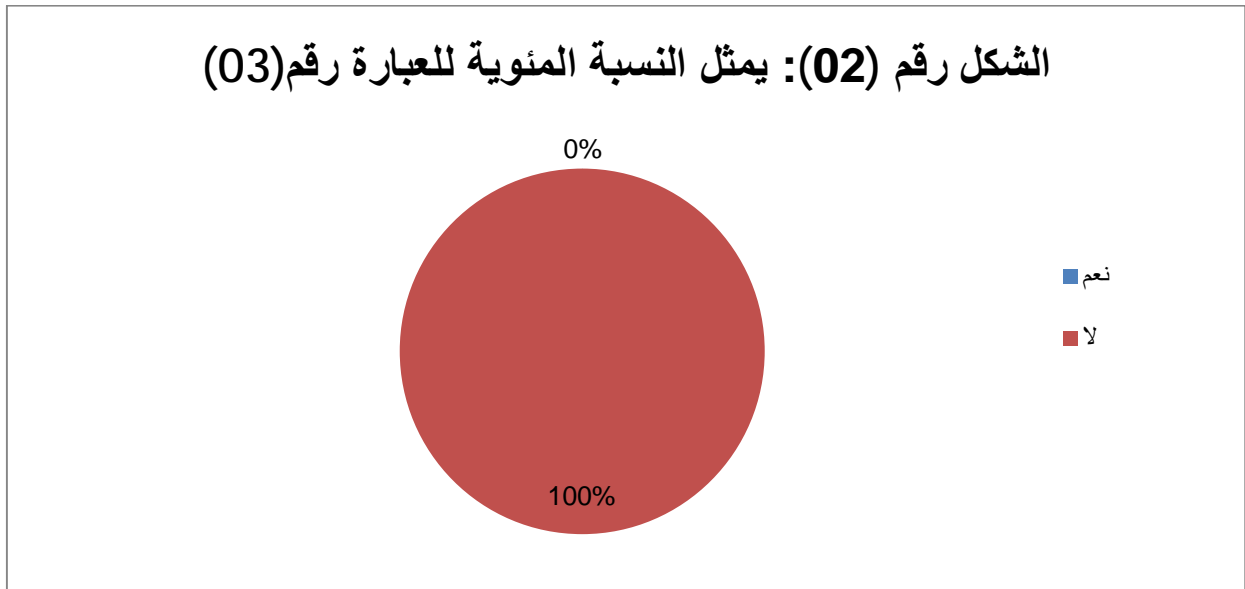
الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلبية المدربين لديهم خبرة ميدانية كافية للتدريب الحسن والتعامل بطريقة جيدة مع اللاعبين.

العبارة رقم (03): هل تلقيتم تكويناً في عملية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم صنف الاشبال.؟  
الغرض منها: معرفة اذا كان المدربين يتلقون تكويناً في عملية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.

الجدول رقم (02): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (03)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	00	00%	10	3.84	0.05	01	دالة
لا	10	100%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (02): يمثل النسبة المئوية للعبارة رقم (03)



تحليل نتائج الجدول رقم (02):

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول، والتي تبين اجابات المدربين حول العبارة 03، كانت نسبة 100% قد اجابوا بلا وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابة الأخرى، نعم والتي بلغت نسبتها 00% مثلما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 10 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان جل المدربين لا يتلقون تكويناً في عملية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.

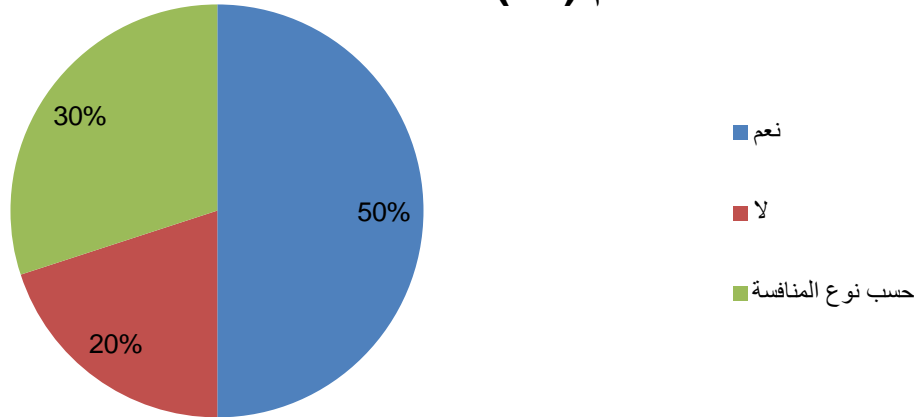
العبارة رقم (04): هل تعدون معلومات خاصة للحالة النفسية لكل لاعب اثناء المنافسة.؟

الغرض منها: معرفة اذا كان المدربين يعدون معلومات خاصة للحالة النفسية لكل لاعب اثناء المنافسة.

الجدول رقم (03): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (04)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	05	50%	1.39	5.99	0.05	02	غير دالة
لا	02	20%					
حسب نوع المنافسة	03	30%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (03): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (04)



تحليل نتائج الجدول رقم (03):

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول، والتي تبين اجابات المدربين حول العبارة 04، كانت نسبة 50 % قد اجابوا بنعم وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى منها، لا والتي بلغت نسبتها 20%، وحسب تلك المنافسة بنسبة 30% مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 1.39 وهي اقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان نسبة كبيرة من المدربين يعدون معلومات خاصة للحالة النفسية لكل لاعب.

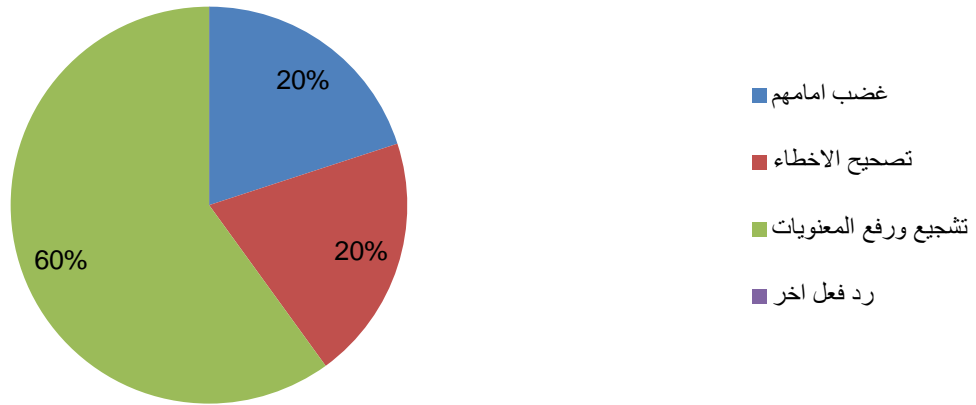
العبارة رقم (05): اذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام اللاعبين.

الغرض منها: معرفة رد فعل المدرب اتجاه اللاعبين في حالة الانهزام.

الجدول رقم (04): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (05)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
غضب امامهم	02	20%	8.44	7.81	0.05	03	دالة
تصحيح الاخطاء	02	20%					
تشجيع ورفع المعنويات	06	60%					
رد فعل اخر	00	00%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (04): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (05)



تحليل نتائج الجدول رقم (04):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 05، فكانت نسبة 20% قد اكدوا انهم يغضبون في حالة الانهزام، ونسبة 20% اكدوا انهم يقومون بتصحيح الاخطاء، ونسبة 60% اكدوا انهم يقومون بتشجيع ورفع معنويات اللاعبين، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 8.44 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 7.81 هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلبية المدربين يتميزون بالهدوء والتحكم في الاعصاب والتشجيع والمعاملة الحسنة.

المحور الثاني: لطبيعة المنافسة الرياضية تأثير علي الحالة النفسية للاعبين.

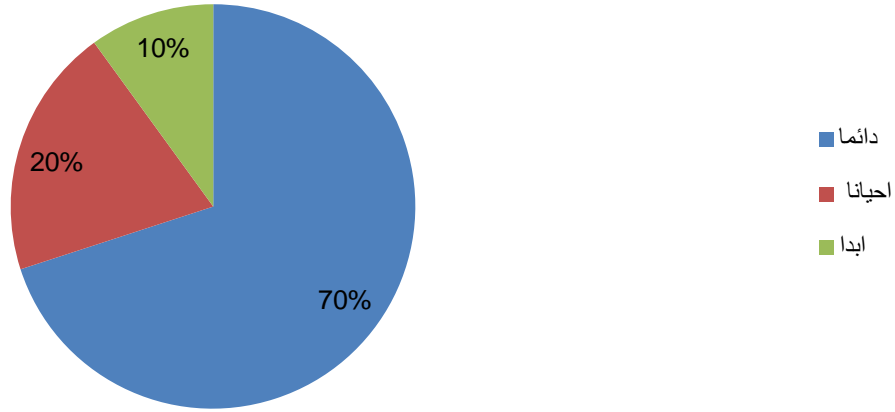
العبارة رقم (06): هل يرتكب اللاعبون كثيرا من الاخطاء اثناء اجراء المنافسات الهامة ؟

الغرض منها: معرفة مدي تركيز اللاعبين اثناء اجراء المنافسات الهامة

الجدول رقم (05): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (06)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	07	70%	6.19	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	02	20%					
ابدا	01	10%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (05): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (06)



تحليل نتائج الجدول رقم (05):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 06، فكانت نسبة 70% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 20% و ابدا بنسبة 10%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 6.19 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

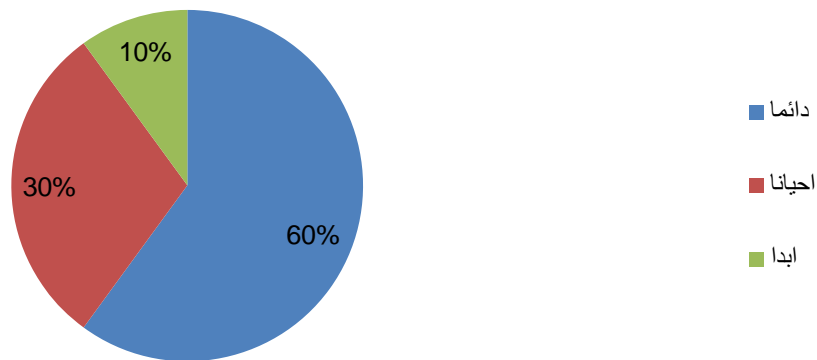
الاستنتاج: ومنه نستنتج ان المنافسات الهامة تؤثر تأثيرا سلبي علي حضور وتركيز اللاعب اثناء المنافسة.

العبارة رقم (07): في رايك هل اشترك اللاعبين في المنافسات ذو مستوي عالي له تأثير علي حالتهم النفسية ؟  
الغرض منها: معرفة راي المدرب في اشترك اللاعبين في المنافسات ذو المستوي العالي وتأثيره علي حالتهم النفسية.

الجدول رقم (06): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (07)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	06	%60	3.79	5.99	0.05	02	غير دالة
احيانا	03	%30					
ابدا	01	%10					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم (06): يمثل النسب المئوية للعبارة (07)



تحليل نتائج الجدول رقم (06):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 07، فكانت نسبة 60% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 30% و ابدا بنسبة 10%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 3.79 وهي اقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اشترك اللاعبين في المنافسات ذو المستوي العالي له اثر علي الحالة النفسية للاعبين، حسب راي المدربين.

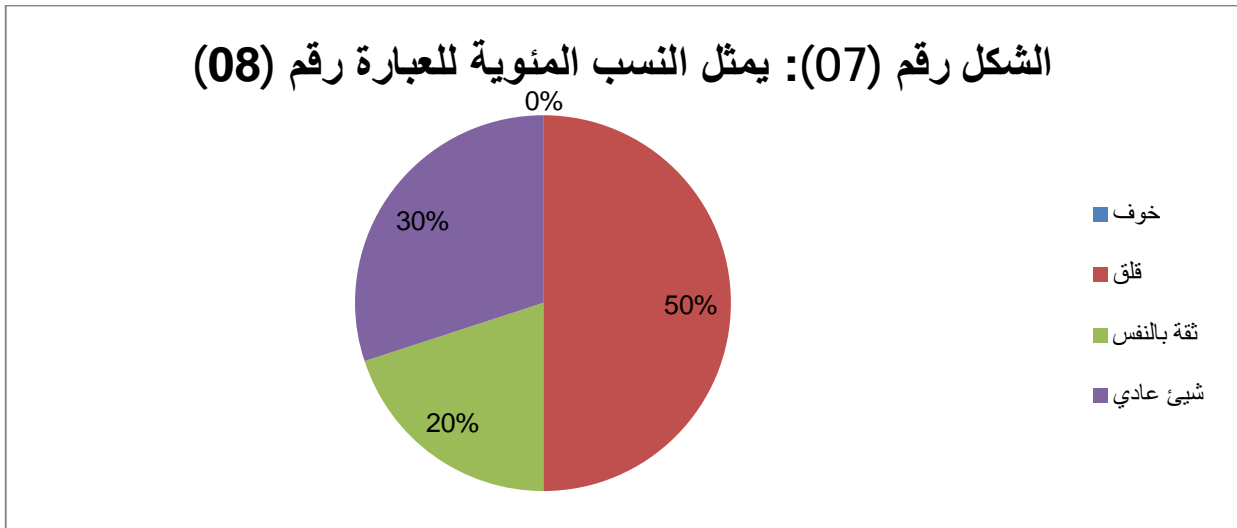
العبارة رقم (08): كيف يشعر اللاعبون اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية.؟

الغرض منها: معرفة شعور اللاعبين اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية.

الجدول رقم (07): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (08)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
خوف	00	%00	5.2	7.81	0.05	03	غير دالة
قلق	05	%50					
ثقة بالنفس	02	%20					
شيء عادي	03	%30					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم (07): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (08)



تحليل نتائج الجدول رقم (07):

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول، والتي تبين اجابات المدربين حول العبارة 08، فكانت نسبة 50% قد اجابوا ان اللاعبين يشعرون بقلق ونسبة 20% اكدوا ان اللاعبين يشعرون بالثقة في النفس ونسبة 30% اكدوا ان اللاعبين يشعرون بشيء عادي والشعور بالخوف كانت نسبتها 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها ك<sup>2</sup> المحسوبة 5.2 وهي اقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 7.81، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، وهذا ما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

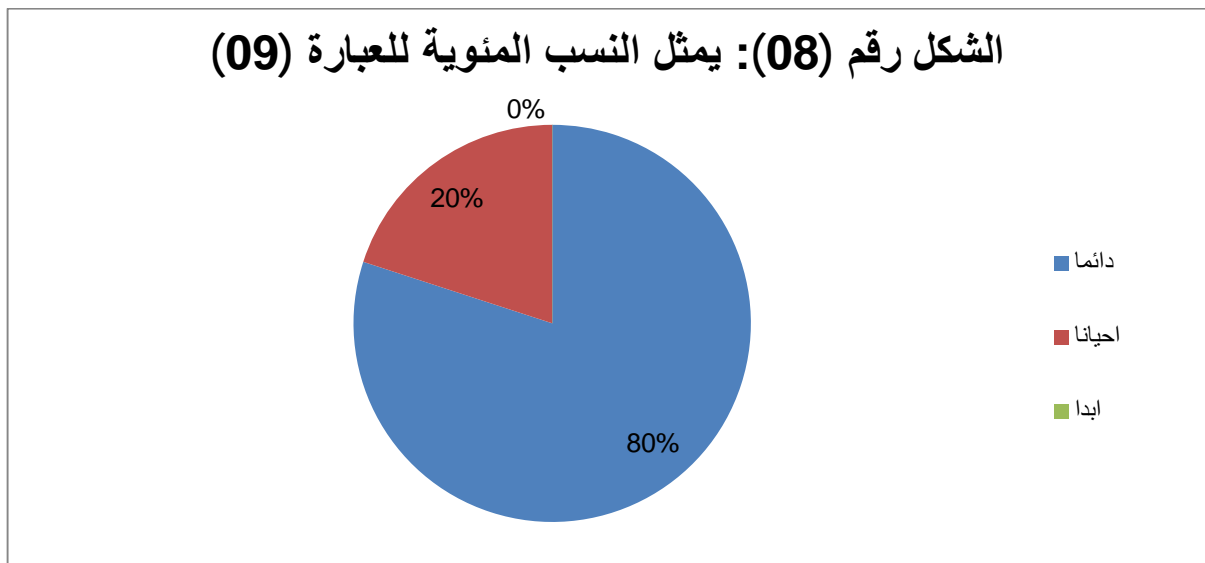
الاستنتاج: نستنتج ان اغلبية اللاعبين لهم شعور سلبي اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية.

العبارة رقم (09): عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور الخصم للاعبين، هل يؤثر علي حالتهم النفسية ؟  
الغرض منها: معرفة رد فعل اللاعبين في حالة السلوك العدواني من الجمهور الخصم ومدى تأثيره علي نفسياتهم.

الجدول رقم (08): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (09)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	08	80%	10.40	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	02	20%					
ابدا	00	00%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (08): يمثل النسب المئوية للعبارة (09)



تحليل نتائج الجدول رقم (08):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 09، فكانت نسبة 80% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 20% و ابدا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 10.40 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان عدوانية الجمهور لها تأثير كبير علي نفسية اللاعبين.



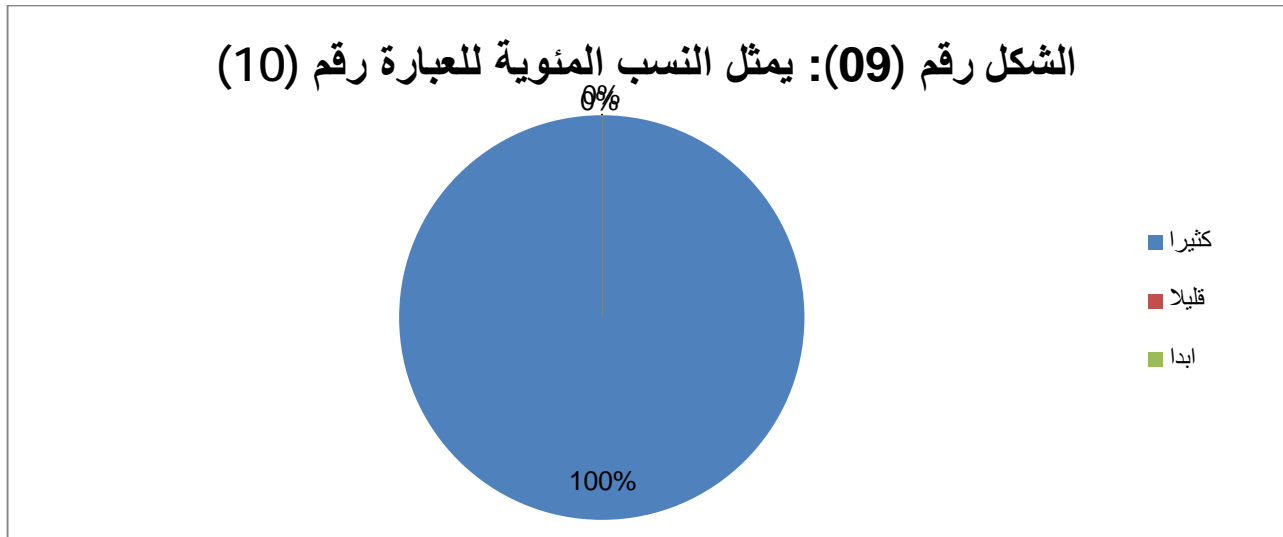
العبارة رقم (10): هل ترى ان التحضير النفسي له دور في رفع الحالة النفسية للاعبين اثناء المنافسات الهامة ؟

الغرض منها: معرفة دور التحضير النفسي في رفع الحالة النفسية للاعبين اثناء المنافسات الهامة.

الجدول رقم (09): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (10)

الاجابة	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	10	%100	20.12	5.99	0.05	02	دالة
قليلا	00	%00					
ابدا	00	%00					
المجموع	10	%100					

الشكل رقم (09): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (10)



تحليل نتائج الجدول رقم (09):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 09، فكانت نسبة 100% قد اجابوا بكثيرا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها قليلا والتي بلغت نسبتها 00% و ابدا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 20.12 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود روق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب في رفع الحالة النفسية للاعبين اثناء المنافسة.

المحور الثالث: لتحضير النفسي الجيد دور في تحسين اداء ومردودية اللاعبين.

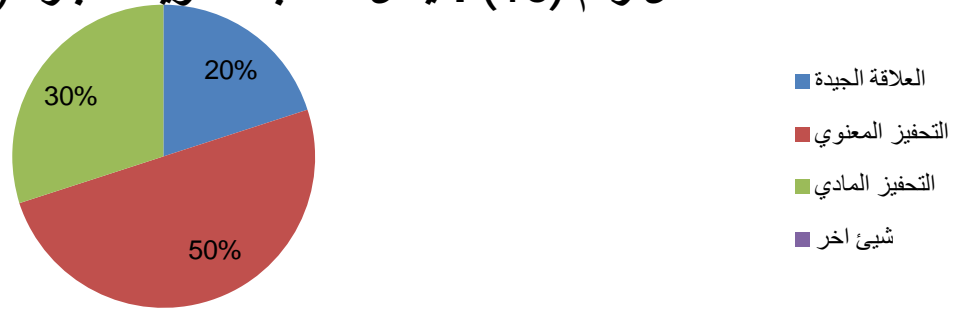
العبرة رقم (11): الي ماذا ترجعون المردود الجيد للاعبين اثناء المنافسات الهامة ؟

الغرض منها: معرفة اسباب المردود الجيد للاعبين اثناء المنافسات الهامة.

الجدول رقم (10): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبرة رقم (11)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
العلاقة الجيدة	02	20%	5.2	7.81	0.05	03	غير دالة
التحفيز المعنوي	05	50%					
التحفيز المادي	03	30%					
شيئ اخر	00	00%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (10) : يمثل النسب المئوية للعبرة (11)



تحليل نتائج الجدول رقم (10):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين اجابات المدربين حول العبرة 11، فكانت نسب 50 % قد اكدوا ان التحفيز المعنوي هو السبب في الاداء والمردود الجيد للاعبين، ونسبة 30% اكدوا ان التحفيز المعنوي هو سبب المردود الجيد، ونسبة 20% اكدت ان العلاقة الجيدة هي سبب الاداء والمردود الجيد للاعبين مثلما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 5.2 وهي اقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة التي كانت 7.81، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، وهذا ما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان للتحفيز المعنوي دور كبير في تحسين مردودية واداء اللاعبين اثناء المنافسات.

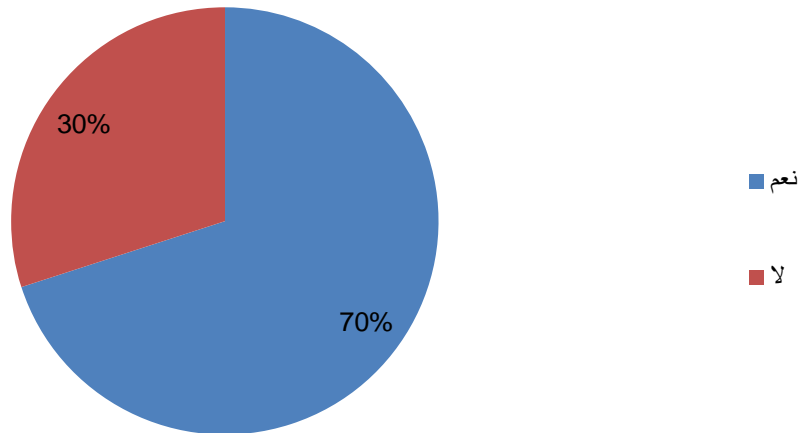
العبارة رقم (12): هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المنافسات ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان اداء اللاعبين يختلف مع اختلاف اهمية المنافسات.

الجدول رقم (11): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (12)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	07	70%	1.6	3.84	0.05	01	غير دالة
لا	03	30%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (11): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (12)



تحليل نتائج الجدول رقم (11):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 12، فكانت نسبة 70% قد اجابوا بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابة الأخرى، لا والتي بلغت نسبتها 30% ، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 1.6 وهي اقل من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، وهذا ما يدل علي عدم وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان لأهمية المنافسات تأثير علي اداء ومردودية اللاعبين سواء ايجابيا او سلبيا.

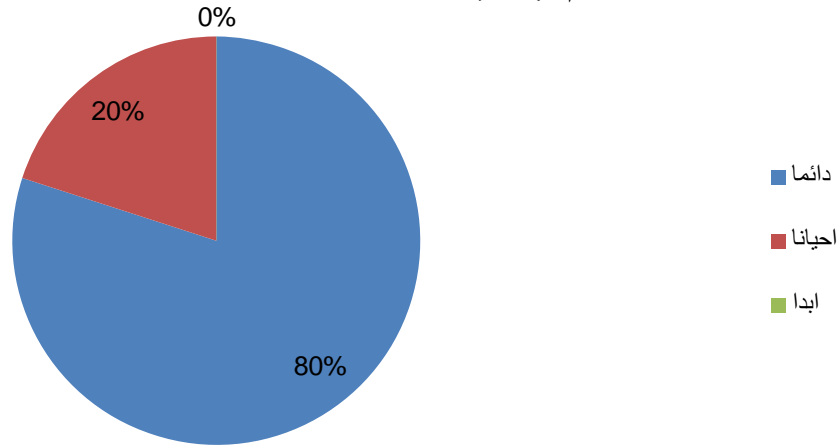
العبارة رقم (13): هل يرتفع مردود اللاعبين عند تقديمك النصائح اثناء المنافسة ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان مردود اللاعبين يرتفع عند تقديم المدرب النصائح اثناء المنافسة.

الجدول رقم (12): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (13)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	08	80%	10.40	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	02	20%					
ابدا	00	00%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (12): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (13)



تحليل نتائج الجدول رقم (12):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 13، فكانت نسبة 80% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 20% و ابدا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 10.40 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان النصائح التي يقدمها المدرب للاعبين اثناء المنافسة لها دور في رفع وتحسين مردوديتهم فوق ارضية الميدان.

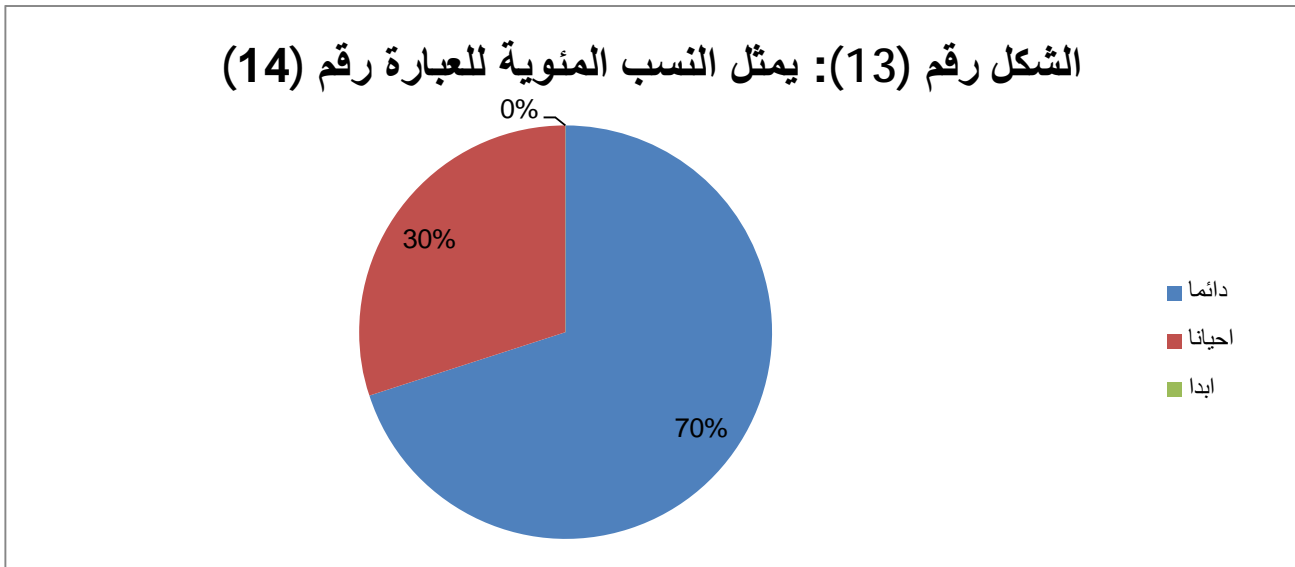
العبارة رقم (14): هل تقومون بالتحضير النفسي للاعبين اثناء المنافسة؟

الغرض منها: معرفة اذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للاعبين اثناء المنافسة.

الجدول رقم (13): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (14)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	07	70%	7.39	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	03	30%					
ابدا	00	00%					
المجموع	10	100%					

الشكل رقم (13): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (14)



تحليل نتائج الجدول رقم (13) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات المدربين حول العبارة 14، فكانت نسبة 70% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 30% و ابدا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 7.39 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلبية المدربين يقومون بالتحضير النفسي للاعبين، وذلك لما له من انعكاسات ايجابية علي نفسيتهم.

العبارة رقم (15): ما هي الاسباب التي تري بان لها تأثير مباشر علي الاداء السلبي للاعبين؟

الغرض منها: معرفة الأسباب التي لها تأثير مباشر على الأداء السلبي للاعبين.

لقد اختلفت وتضاربت آراء المدربين حول الأسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي على اللاعبين أثناء المنافسة، فمنهم من أكد على أن نقص التحضير البدني والنفسي من أهم الأسباب في النتائج السلبية ومنهم من قال أن التحكيم وضغط الجمهور ونقص الإمكانيات المادية من ألبسة رياضية وحوافز مادية وهياكل ومنشآت رياضية جيدة هي السبب الرئيسي للأداء السلبي للاعبين، ونسبة أكدت على أن الحالة الاجتماعية للاعبين هي العامل المباشر على مستوى أدائهم بالإضافة إلى ضغط الجمهور وطبيعة المنافسة.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان الاسباب الرئيسية التي لها تأثير سلبي علي اداء اللاعبين مختلفة ومتعددة.

5-1-2- عرض وتحليل استمارة الاستبيان الموجهة للاعبين

المحور الاول: كفاءة المدرب تخوله لتحضير لاعبيه نفسيا.

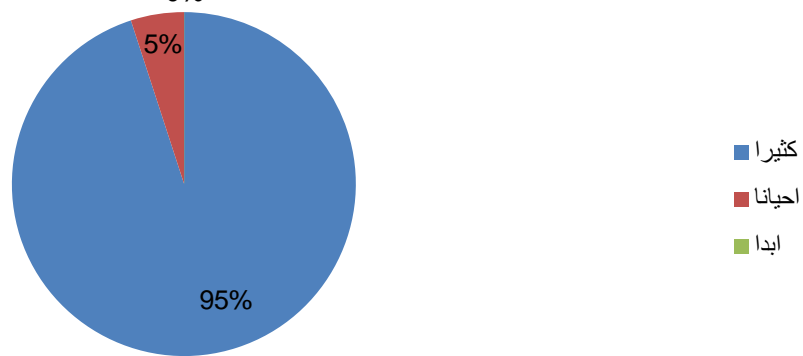
العبارة رقم (01): في رايك هل يؤثر المستوي المعرفي للمدرب علي استقرار الفريق؟

الغرض منها: معرفة اذا كان المستوي المعرفي للمدرب يؤثر علي استقرار الفريق.

الجدول رقم (14): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (01)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	95	%95	171.73	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	05	%05					
ابدا	00	%00					
المجموع	100	%100					

الشكل رقم (14): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (01)



تحليل نتائج الجدول رقم (14) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة 95% قد اجابوا بكثيرا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 05% و ابدا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 171.73 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان المستوي المعرفي للمدرب له اثر كبير علي استقرار الفريق.

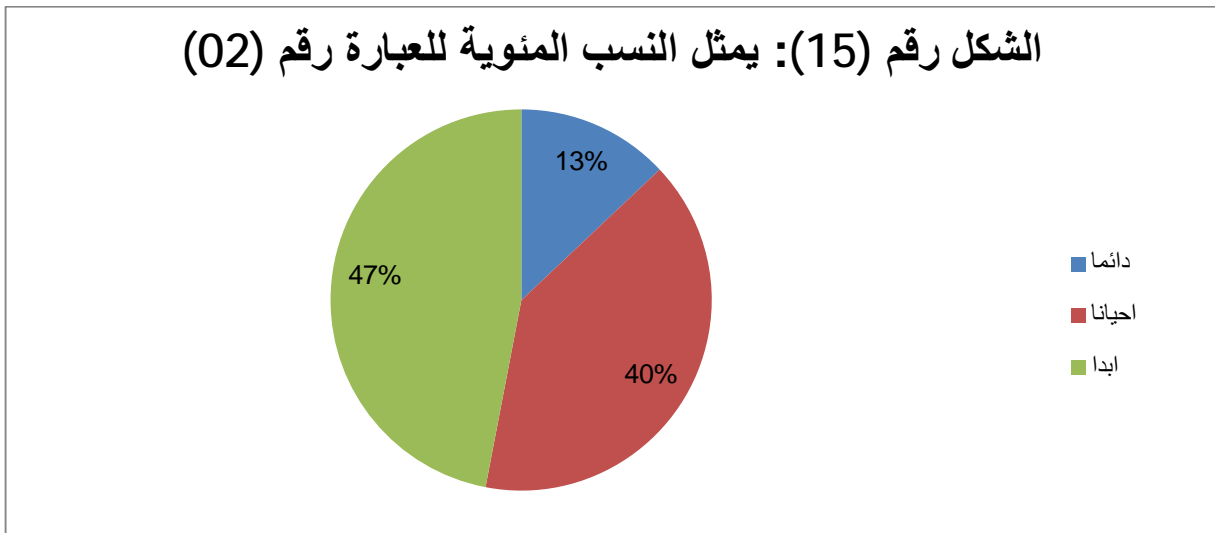
العبارة رقم (02): هل يترك لك المدرب حرية التصرف اثناء التدريب ؟

الغرض منها: معرفة ما اذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين اثناء التدريب.

الجدول رقم (15): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (02)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	13	13%	19.34	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	40	40%					
ابدا	47	47%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (15): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (02)



تحليل نتائج الجدول رقم (15) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 02، فكانت نسبة 47% قد اجابوا بأبدا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 40% و دائما بنسبة 13%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 19.39 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان معظم المدربين لا يتركون حرية التصرف للاعبين، ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تتجم عنها اثار سلبية للفريق.



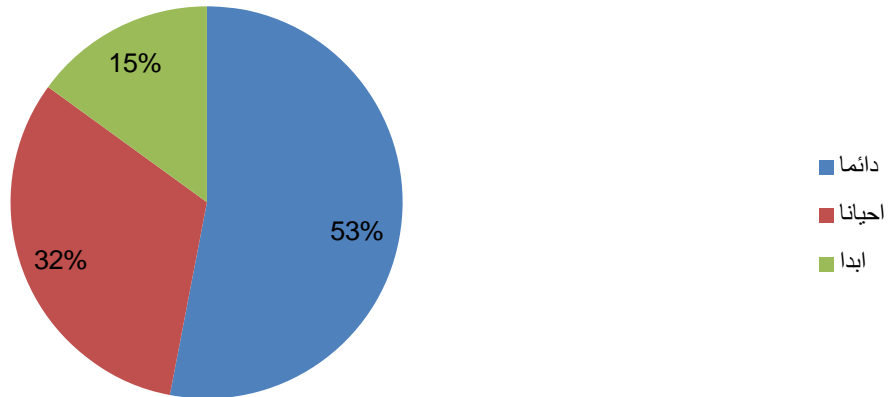
العبارة رقم (03): في حالة اذا ما قمت بأخطاء معينة ،هل يصححها المدرب ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان المدرب يصحح الاخطاء التي يقوم بها اللاعبين.

الجدول رقم (16): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (03)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	53	53%	21.73	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	32	32%					
ابدا	15	15%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (16): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (03)



تحليل نتائج الجدول رقم (16) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 03، فكانت نسبة 53% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 32% و ابدا بنسبة 15%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 21.73 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان المدرب يقوم بتصحيح اخطاء اللاعبين وبالتالي يرفع من مستواهم ويحسن في قدراتهم.

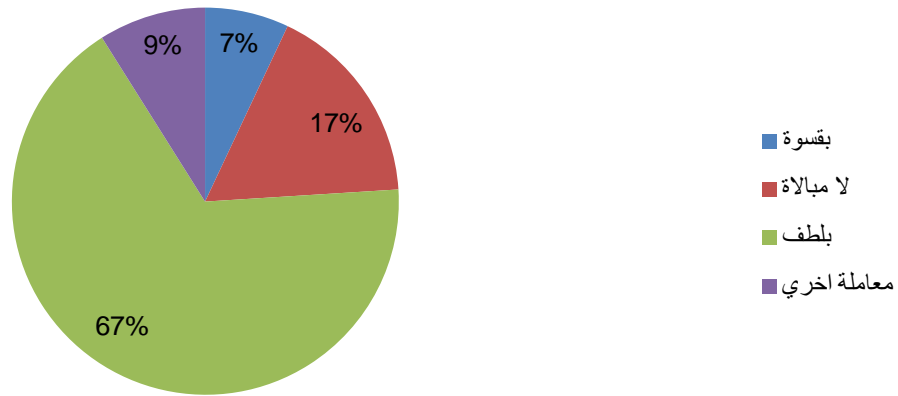
العبارة رقم (04): كيف يتعامل معك المدرب في الحصة التدريبية ؟

الغرض منها: معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين.

الجدول رقم (17): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (04)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
بقسوة	07	%07	96.32	7.81	0.05	03	دالة
لا مبالاة	17	%17					
بلطف	67	%67					
معاملة اخري	09	%09					
المجموع	100	%100					

الشكل رقم (17):يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (04)



تحليل نتائج الجدول رقم (17) :

من خلال النتائج الموضحة في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 04، تبين لنا ان نسبة 67% قد اجابوا ان مدربيهم يعاملونهم بلطف ،ونسبة 17% اكدوا انهم يعاملون بلامبالاة، ونسبة 9% اكدوا انهم يتلقون معاملات اخري، ونسبة 7% اكدوا انهم يعاملون بقسوة، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 96.32 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 7.81 هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان نظرة اللاعبين حول معاملة المدرب لهم تختلف من لاعب لآخر.

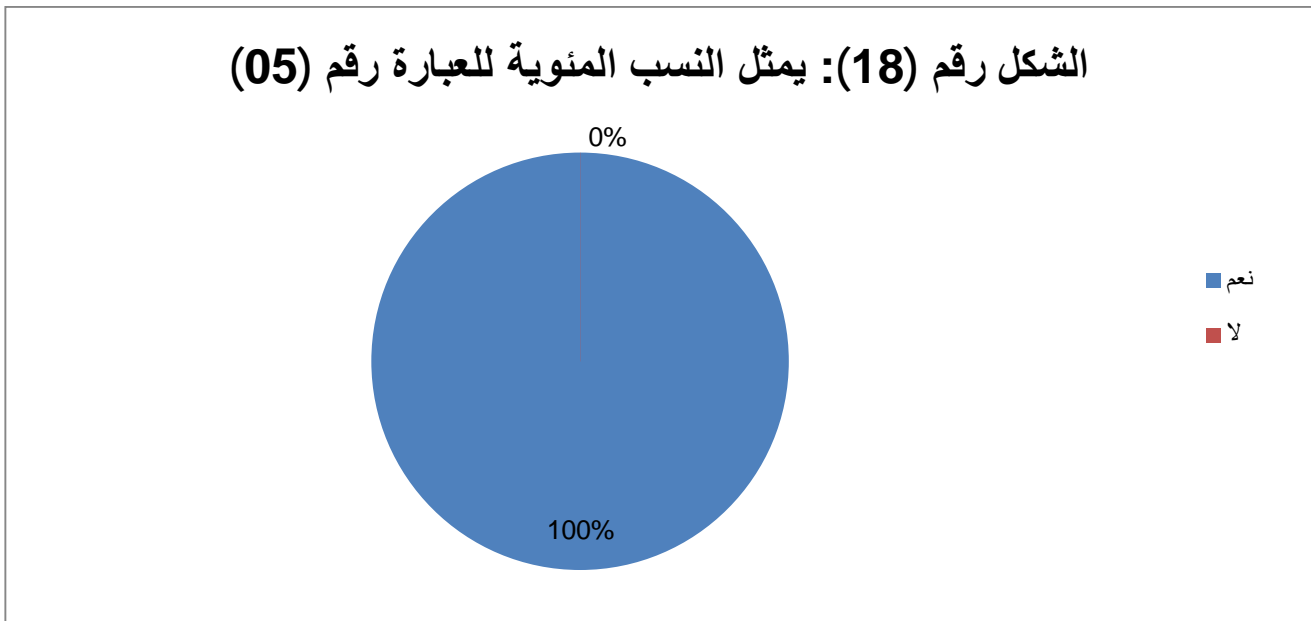
العبارة رقم (05): هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الايجابية ؟

الغرض منها: معرفة اذا كانت الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الايجابية.

الجدول رقم (18): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (05)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	100	%100	100	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	100	%00					

الشكل رقم (18): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (05)



تحليل نتائج الجدول رقم (18) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 05، فكانت نسبة %100 قد اجابوا بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابة الأخرى، لا والتي بلغت نسبتها %00، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 100 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان الحالة النفسية الجيدة للمدرب لها دور كبير في تحقيق النتائج الايجابية للفريق.

المحور الثاني: لطبيعة المنافسة الرياضية تأثير علي الحالة النفسية للاعبين.

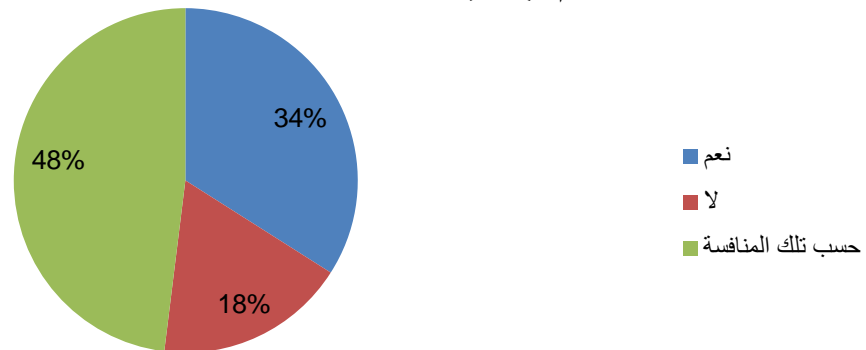
العبارة رقم (06): هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الهامة ؟

الغرض منها: معرفة اذا كان اللاعب يرتبك عند دخوله للمنافسات الهامة.

الجدول رقم (19): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (06)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	34	34%	13.52	5.99	0.05	02	دالة
لا	18	18%					
حسب تلك المنافسة	48	48%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (19): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (06)



تحليل نتائج الجدول رقم (19):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 06، فكانت نسبة 48% قد اجابوا حسب تلك المنافسة، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها نعم والتي بلغت نسبتها 34% و لا بنسبة 18%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 13.52 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان للمنافسات الهامة تأثير علي نفسية اللاعبين، ولكن يمكن لنوعية المنافسة، ان يكون لها تأثير ايجابي.

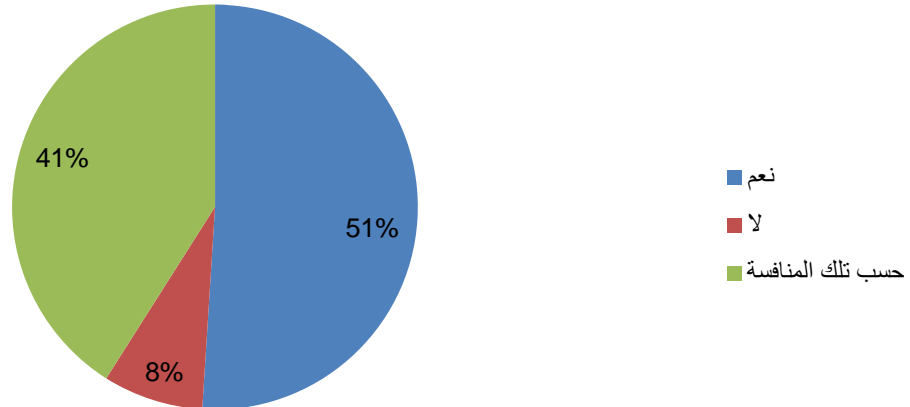
العبارة رقم (07): هل ترتكب اخطاء اثناء المنافسات الرياضية الهامة ؟

الغرض منها: معرفة اذا ما كان اللاعب يرتكب اخطاء اثناء المنافسات الرياضية الهامة.

الجدول رقم (20): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (07)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	51	51%	30.38	5.99	0.05	02	دالة
لا	08	08%					
حسب تلك المنافسة	41	41%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (20): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (07)



تحليل نتائج الجدول رقم (20):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 51% قد اجابوا بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها حسب تلك المنافسة والتي بلغت نسبتها 41% ولا بنسبة 08%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 30.38 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان للمنافسات الرياضية الهامة تأثير علي نفسية واداء اللاعبين.

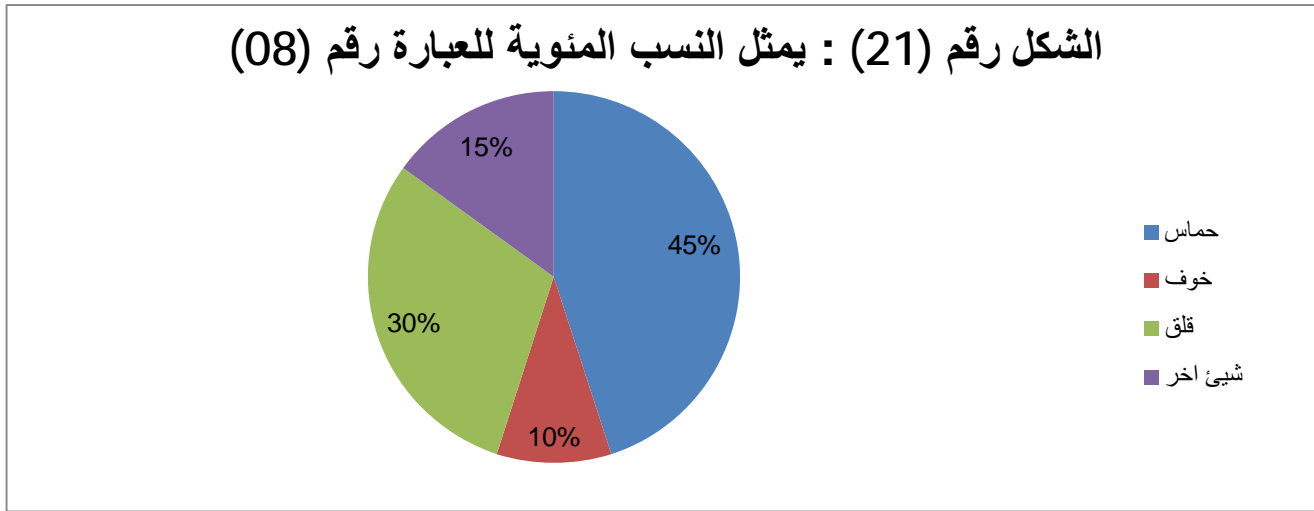
العبارة رقم (08): كيف تشعر اثناء حضور منافسة رياضية هامة؟

الغرض منها: معرفة نفسية وشعور اللاعب في المنافسات الرياضية الهامة.

الجدول رقم (21): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (08)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
حماس	45	45%	30	7.81	0.05	03	دالة
خوف	10	10%					
قلق	30	30%					
شيئ اخر	15	15%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (21) : يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (08)



تحليل نتائج الجدول رقم (21):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 08، فكانت نسبة 45% قد اكدوا انهم يشعرون بالحماس وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها الشعور بالقلق والتي بلغت نسبتها 30% و الشعور بشيء اخر بنسبة 15% ونسبة 10% اكدوا علي شعورهم بالخوف، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 30 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 7.81، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان المنافسات الرياضية الهامة تزيد من حماس اللاعبين وذلك راجع الي تميز المنافسات الرياضية بشدة وتنوع الانفعالات.

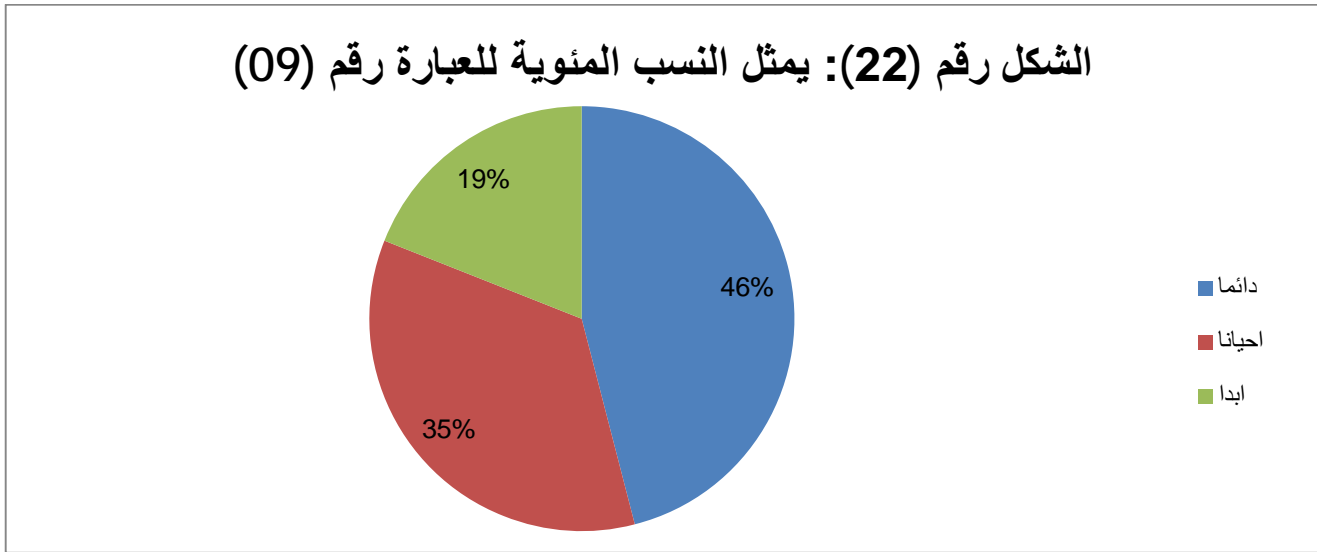
العبارة رقم (09): هل عدوانية الجمهور الخصم تأثر علي حالتك النفسية؟

الغرض منها: معرفة مدي تأثير عدوانية الجمهور الخصم علي الحالة النفسية للاعبين.

الجدول رقم (22): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (09)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	46	46%	11.06	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	35	35%					
ابدا	19	19%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (22): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (09)



تحليل نتائج الجدول رقم (22) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 46% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 35% وابدأ بنسبة 19%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 11.06 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان عدوانية الجمهور الخصم تأثر سلبا علي نفسية واداء اللاعبين فوق ارضية الميدان.

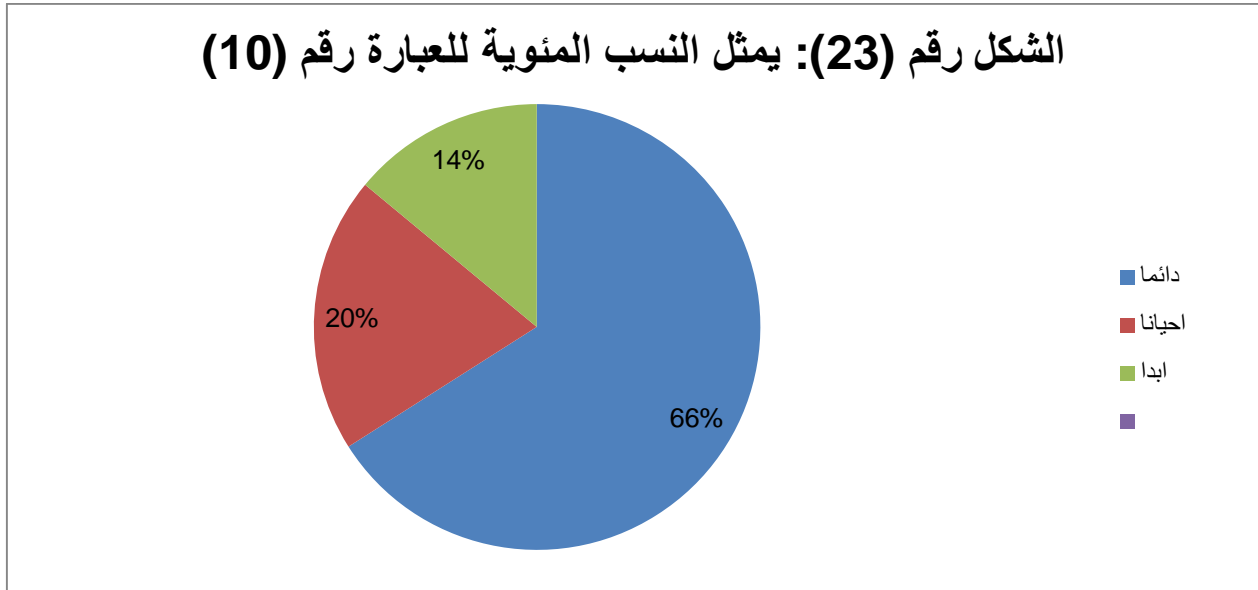
العبارة رقم (10): هل تشعر بالتوتر اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية؟

الغرض منها: معرفة اذا ما كان اللاعبين يشعرون بالتوتر اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية.

الجدول رقم (23): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (10)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدالة
دائما	66	66%	42.68	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	20	20%					
ابدا	14	14%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (23): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (10)



تحليل نتائج الجدول رقم (23) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 10، فكانت نسبة 66% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 20% و ابدا بنسبة 14%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 42.68 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اللاعبين يشعرون بالتوتر اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية.



المحور الثالث: لتحضير النفسي الجيد دور في تحسين اداء ومردودية اللاعبين.

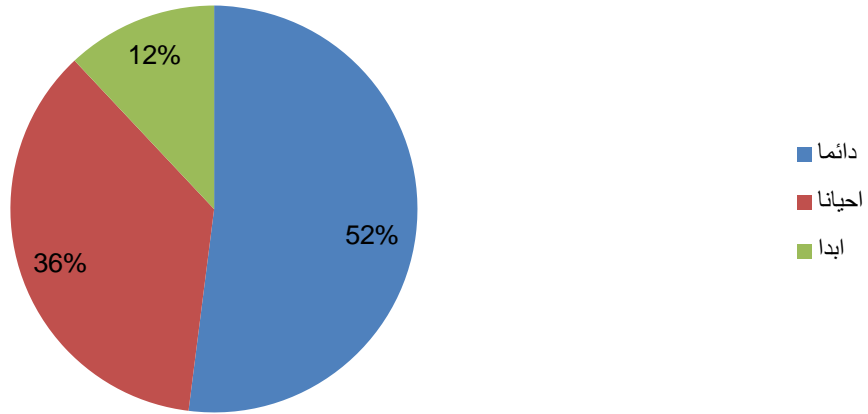
العبارة رقم (11): هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تحسين اداك؟.

الغرض منها: معرفة اثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب علي اداء اللاعبين.

الجدول رقم (24): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (11)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	52	52%	24.32	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	36	36%					
ابدا	12	12%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (24): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (11)



تحليل نتائج الجدول رقم (24) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 52% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 36% وابدأ بنسبة 12%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 24.32 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر كبير في تحسين اداء اللاعبين.

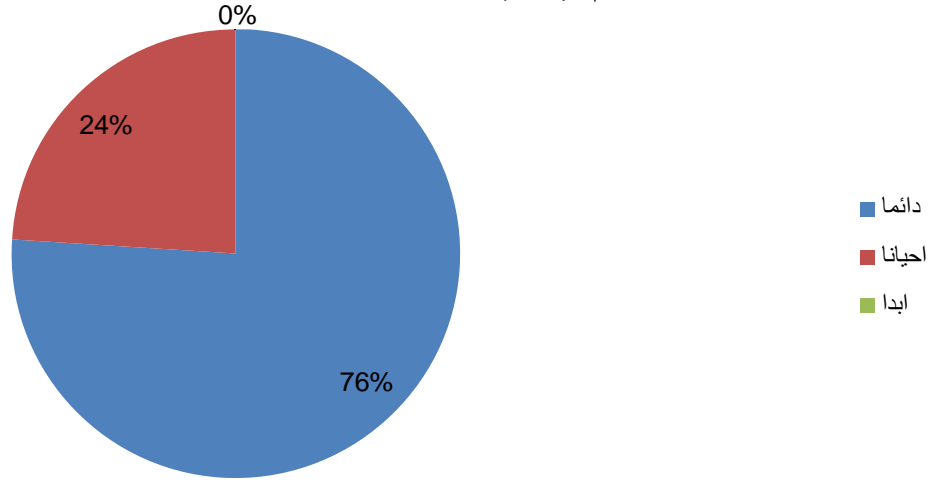
العبارة رقم (12): هل تشعر بالتحسن في ادائك عند سماعك لنصائح المدرب اثناء المنافسة؟

الغرض منها: معرفة دور نصائح المدرب في تحسين اداء اللاعبين.

الجدول رقم (25): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (12)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	76	76%	90.56	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	24	24%					
ابدا	00	00%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (25): يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (12)



تحليل نتائج الجدول رقم (25) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 12، فكانت نسبة 76% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 24% و ابدا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 90.56 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج ان نصائح المدرب اثناء المنافسة لها دور كبير في تحسين اداء اللاعبين.

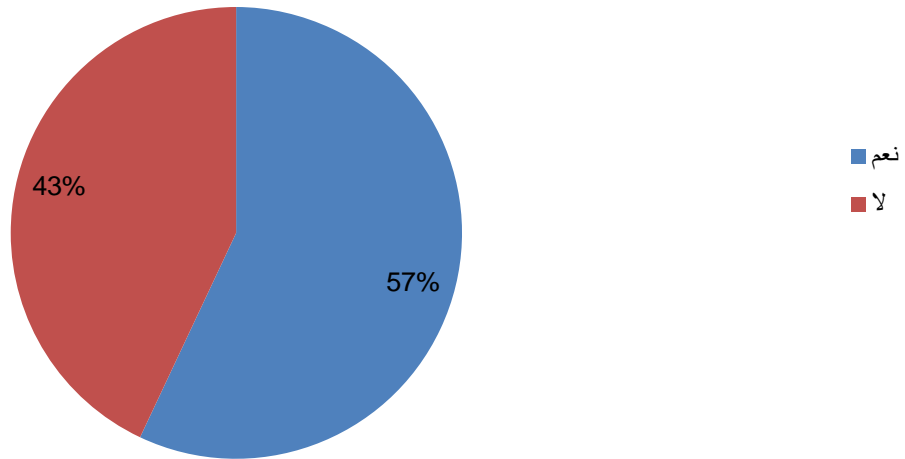
العبارة رقم (13): عند اقتراب المنافسات، هل تشعر بفقدان التركيز وتشتت في الانتباه؟

الغرض منها: معرفة اذا ما كان اللاعب يشعر بفقدان التركيز والتشتت في الانتباه عند اقتراب المنافسات.

الجدول رقم (26): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (13)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	57	57%	99	3.84	0.05	01	دالة
لا	43	43%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (26) : يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (13)



تحليل نتائج الجدول رقم (26) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 57% قد اجابوا بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابة الأخرى، لا والتي بلغت نسبتها 43%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 99 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج انه عند اقتراب المنافسات يتأثر اللاعبين وذلك بفقدان التركيز والتشتت في الانتباه وهذا راجع وبنسبة كبيرة الى نقص في التحضير النفسي.

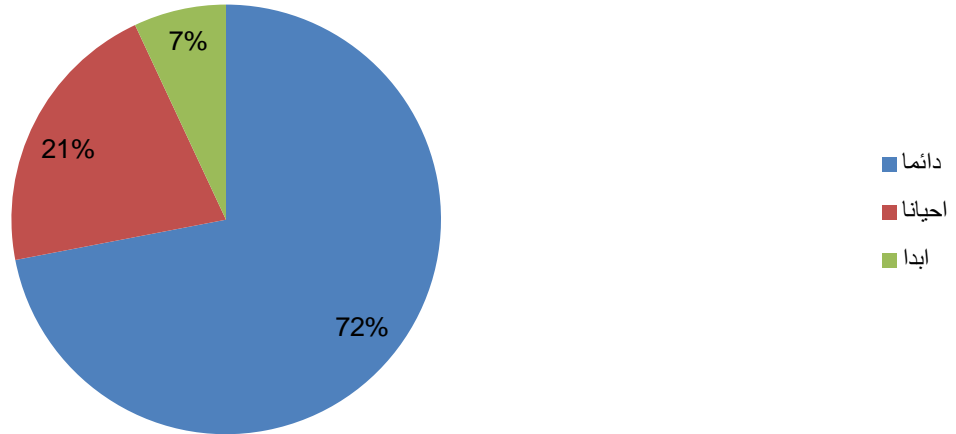
العبارة رقم (14): هل يقدم لكم المدرب تحفيزات قبل بداية المباراة؟

الغرض منها: معرفة اذا ما كان المدرب يقدم تحفيزات للاعبين قبل بداية المباراة.

الجدول رقم (27): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (14)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
دائما	72	72%	70.22	5.99	0.05	02	دالة
احيانا	21	21%					
ابدا	07	07%					
المجموع	100	100%					

الشكل رقم (27) : يمثل النسب المئوية للعبارة رقم (14)



تحليل نتائج الجدول رقم (27) :

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 14، فكانت نسبة 72% قد اجابوا بدائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابات الأخرى، منها احيانا والتي بلغت نسبتها 21% و ابدا بنسبة 07%، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 70.22 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 5.99، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

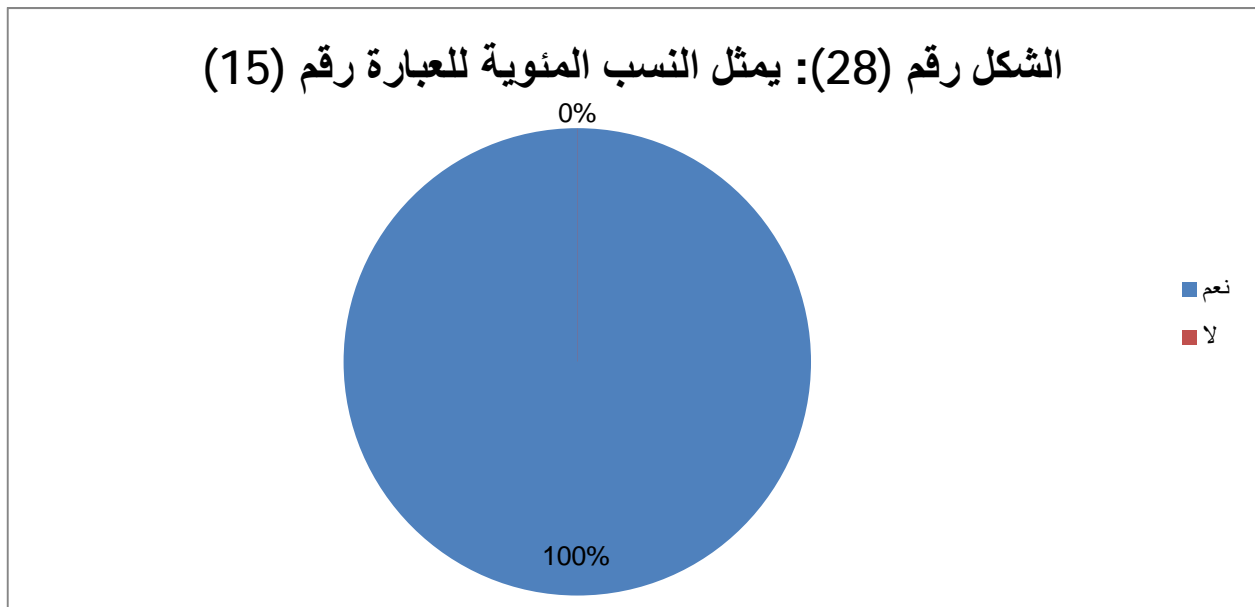
الاستنتاج: ومنه نستنتج ان اغلبية المدربين يقدمون تحفيزات للاعبين قبل بداية المباراة.

العبارة رقم (15): هل تعتقدون انه كلما كانت نسبة التحضير النفسي جيدة كان اداؤكم افضل؟

الغرض منها: معرفة تأثير التحضير النفسي الجيد علي اداء اللاعبين.

الجدول رقم (28): يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك<sup>2</sup> للعبارة رقم (15)

الاجابات	التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	100	%100	99	3.84	0.05	01	دالة
لا	00	%00					
المجموع	100	%100					



تحليل نتائج الجدول رقم (15):

من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول، والتي تبين لنا اجابات اللاعبين حول العبارة 15، فكانت نسبة %100 قد اجابوا بنعم، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الاجابة الأخرى، لا والتي بلغت نسبتها %00، مثل ما هو موضح اكثر في الشكل، اذ بلغت حينها قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 100 وهي اكبر من قيمة ك<sup>2</sup> الجدولة والتي كانت 3.84، هذا عند مستوي الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01، وهذا ما يدل علي وجود فروق ذات دلالة احصائية.

الاستنتاج: ومنه نستنتج انه كلما كانت نسبة التحضير النفسي جيدة كان اداء اللاعبين افضل.

## 2-5 - مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

**الفرضية الاولى:** كفاءة المدرب تخوله لتحضير لاعبيه نفسيا

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجداول رقم (03)، (04) الخاصة بالتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الاولى والمتمثلة في المدربين، والنتائج المتوصل اليها في الجداول رقم (16)، (17) الخاصة بالتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية والمتمثلة في اللاعبين، تبين لنا ان النتائج تدعم الفرضية الاولى حيث وجدنا ان المدرب يساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين، ويكون ذلك من خلال رفع معنويات وتشجيع اللاعبين في حالة تسجيل نتائج سلبية، اضافة الي تصحيح الاخطاء والاستماع الجيد للاعبين، مما يؤدي الي تنمية الصفات النفسية لدي اللاعب.

ومن هنا وفي اطار حدود وظروف ما ترمي اليه هذه الدراسة، وحسب ملاحظتنا يمكننا القول ان الفرضية الاولى التي تنص بأن كفاءة المدرب تخوله لتحضير لاعبيه نفسيا قد تحققت.

**الفرضية الثانية:** لطبيعة المنافسة الرياضية تأثير علي الحالة النفسية للاعبين.

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجداول رقم (05)، (06)، (07)، (08) الخاصة بالتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لافراد العينة الاولى والمتمثلة في المدربين والنتائج المتوصل اليها في الجداول رقم (19)، (20) (22)، (23) الخاصة بالتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية والمتمثلة في اللاعبين، تبين لنا ان النتائج تدعم الفرضية الثانية، حيث وجدنا ان للمنافسات الرياضية الهامة تأثير سلبي على حضور وتركيز اللاعب، خاصة اثناء اشتراكه في هذه المنافسات ذات المستوى العالي، والمنافسات الخارجية، ما ينتج عنه ارتباك اللاعبين مما يؤدي الي بعض الشعور بالتوتر والارتكاب الأخطاء، مما يؤثر على نفسية واداء اللاعبين.

ومن هنا وفي اطار حدود وظروف ما ترمي اليه هذه الدراسة، وحسب ملاحظتنا يمكننا القول ان الفرضية الثانية التي تنص بان لطبيعة المنافسة الرياضية تأثير علي الحالة النفسية للاعبين قد تحققت.

**الفرضية الثالثة:** للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين اداء ومردودية اللاعبين.

من خلال النتائج المتوصل اليها في الجداول رقم (10)، (12)، (13) الخاصة بالتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الاولى الخاصة بالمدربين والنتائج المتوصل اليها في الجداول رقم (24)، (25)، (27)، (28) الخاصة بالتحليل نتائج استمارة الاستبيان الموجهة لأفراد العينة الثانية وهي عينة اللاعبين، تبين لنا ان النتائج تدعم الفرضية الثالثة، حيث وجدنا ان التحفيزات المختلفة والنصائح المقدمة من طرف المدرب اثناء المنافسات كلها لها دور في رفع الحالة النفسية للاعبين اضافة للتحضير النفسي الجيد، الذي له دور في تحسين اداء ومردودية اللاعبين واحراز النتائج.

ومن هنا وفي اطار حدود وظروف ما ترمي اليه هذه الدراسة، وحسب ملاحظتنا يمكننا القول ان الفرضية الثالثة التي تنص بان للتحضير النفسي الجيد دور في تحسين اداء ومردودية اللاعبين قد تحققت.

### الاستنتاج عام:

على ضوء ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة وما تناولناه من خلال الجانبين النظري والتطبيقي والدراسة الميدانية خرجنا بالنقاط التالية:

لكفاءة المدرب حيزا مهما في عملية التربية النفسية، حيث أن للمدرب قدرة على تقديم افضل واحسن الطرق التدريبية في مجال الاعداد النفسي الرياضي ورفع الحالة النفسية للاعبين وذلك من خلال تحفيزهم علي العطاء ورفع معنوياتهم، وتقديم النصائح...الخ، ففعالية التحضير النفسي المقدم من طرفه تظهر من خلال اداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال.

نقص فعالية التحضير النفسي في الميدان له تأثير سلبي علي اداء ونفسية اللاعبين خلال المنافسات الرياضية، ويتضح ذلك من خلال شعور اللاعبين بالتوتر وفقدان التركيز وارتكاب الاخطاء، خاصة عند المشاركة في منافسات المستوى العالي والمنافسات الخارجية، ما يؤدي الي تأثر الحالة النفسية للاعبين وانخفاض مستوى ادائهم، لذلك يجب ان يكون الاعداد النفسي المقدم من طرف المدرب مبني على اسس علمية منهجية، حتى يكون الاداء جيد وتكون الفعالية داخل الميدان.

لذلك فان التحضير النفسي الذي يتلقاه اللاعبين من مدربهم اثناء عملية التدريب يؤثر على اللاعبين ونتائج الفريق، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الاداء جيد واحسن والعكس، ولهذا لا ينبغي الاغفال عن اهمية التحضير النفسي البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدنية والفنية والتكتيكية وغيرها، لأنه كلما كانت نسبة التحضير النفسي جيدة كانت نتائج واداء الفريق افضل، كل هذا يجب استغلاله لتحقيق ما نصبوا اليه.

ومن خلال عرض النتائج وتحليلها والفرضيات الجزئية التي اقترحناها كحلول للمشكلة والتي تبين لنا انها قد تحققت وهذا بفضل ما اثبتته النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للمدربين واللاعبين، إتضح لنا ان الفرضية العامة للبحث قد تحققت، والتي مفادها ان التحضير النفسي للمدرب له تأثير على مردودية لاعبي كرة القدم صنف اشبال 14-17 سنة.

## خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام 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 التحضير النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على تأثير التحضير النفسي للمدرب على مردودية لاعبي كرة القدم، حيث أن موضوع التحضير النفسي للمدرب بمختلف أبعادها يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن، بالخصوص فئة الأشبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، وجسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب.

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين والمدربين، كان الهدف منها التعرف عن تأثير التحضير النفسي للمدرب على مردودية لاعبي كرة القدم، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة.

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبييننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية التحضير النفسي للمدرب في تحسين أداء ومردودية لاعبي كرة القدم، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا.



## اقتراحات وفروض مستقبلية:

- من خلال مختلف نتائج اتضح لنا طرح جملة من الاقتراحات أملا في تطبيقها في الميدان، حيث بنيت هذه الاقتراحات على ما تطرقنا إليه في بحثنا هذا، ومن أهمها:
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
  - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
  - يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لرسكلتهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
  - ينبغي على المدربين إدراج جانب التحضير النفسي في برامجهم التدريبية.
  - يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين.
  - على المدرب توجيه وإرشاد اللاعبين خلال الحصص التدريبية بحيث يخدم المباريات الرسمية.
  - خلق جو المنافسة أثناء التدريب بنفس وتيرة المنافسات الرسمية.
  - ضرورة التسيير الجيد أثناء المنافسات الرياضية من خلال إعطاء المسؤولية لذوي الاختصاص والخبرة في تسيير الهياكل وتنظيم المنافسات والبطولات.
  - ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
  - ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب بشكل فردي.
  - يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و إرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية وفرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق وبالتالي على نتيجة لمباراة.

# البيئي وخرافيا

# قائمة المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:

### (1) بالغة العربية:

#### \*المصادر:

1- القرآن الكريم، سورة النمل الآية 19.

2- القرآن الكريم، سورة ابراهيم الآية 07.

3- القرآن الكريم، سورة الاسراء الآية 32 - 33.

#### \*المراجع:

4- أحمد سليمان روبي، الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي.- دار الفكر العربي.- القاهرة.- مصر.- ط1.- 1996.

5- اخلاص محمد عبد الحفيظ- مصطفى حسن باهي: طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في مجالات التربية والنفسية والرياضية - مصر - دار الفكر العربي - 2000.

6- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1- 2001.

7- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي- القاهرة - مصر- ط1- 2000 .

8- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي- مصر- ط1- 2003.

9- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي- مصر- ط1- 1997.

10- تاليف جوليا باننونى- ترجمة عبد الفتاح حسين: التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي- القاهرة- مصر- بدون طبعة- 1991.

11- حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب- القاهرة- مصر- ط5- 1995.

12- حسن السيد ابو عبدوا :، اتجاهات الحديثة في تخطيط تدريب كرة القدم - ط1، مكتبة و مطبعة اشعاع الفنية - مصر، -200.

13- حسن عبد الجواد: كرة القدم، مكتبة المعارف- لبنان- ط2- 1984.

14- حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي- دار الفكر- عمان- الاردن- ط1- 1983.

15- حنفي محمود مختار: التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي- القاهرة - مصر- ط1- 1997.

16- رشيد زرواتي: تدريبات علي منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية - ط1-، دار هومة - الجزائر - 2000.

- 17- رشيد زرواتي: **مناهج وادوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية** - ط1- عين مليلة- الجزائر - 2000-
- 18- رومي جميل: **كرة القدم** - دار النقائص - بيروت ,لبنان - ط1- 1986.
- 19- سامي عريفج واخرون: **مناهج البحث العلمي واساليهه** - ط2- دار مجدلاوي للنشر - عمان - 1999-
- 20- سعدية محمد علي بهاور: **سيكولوجية المراهقة** - دار البحوث العلمية - ط1- 1980.
- 21- السيد الحاوي: **المدرّب الرياضي** - المركز العربي للنشر - مص - ط1- 2002 - .
- 22- طلعت منصور: **تنشيط نمو الطفل** - مجلة علم الفكر - الكويت - المجلد العاشر - 1989 - عدد 08.
- 23- عبد الرحمان عيساوي: **سيكولوجية النمو** - دار النهضة العربية- لبنان- بدون طبعة- 1980.
- 24- عصام عبد الخالق: **التدريب الرياضي نظرية و تطبيقات** - دار الكتب الجامعية - مصر - ط2- 1972.
- 25- علي خليفة العنشري وآخرون: **كرة القدم** - الجماهيرية العربية الليبية- بدون طبعة- 1987.
- 26- علي فهمي البيك: **المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية** - منشأة المعارف بالإسكندرية- مصر- ط1- 2003.
- 27- فرج حسين بيومي: **بناء اختبارات معرفية لكرة القدم** - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1- 1986.
- 28- فريد كامل ابو زينة واخرون: **مناهج البحث العلمي ،الكتاب الثاني ،الاحصاء في البحث العلمي** - ط1 - ، دار المسيرة للنشر والتوزيع -الاردن - 2006.
- 29- فؤاد البهي السيد: **اسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة** - دار الفكر العربي - ط1 - 1975 .
- 30- فيصل رشيد عياش الدلمي: **كرة القدم** - المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم - الجزائر - بدون طبعة- 1997.
- 31- قاسم حسن حسين : **اسس التدريب الرياضي** - دار الفكر - الاردن - ط1, 1998.
- 32- قاسم حسن حسين: **علم التدريب الرياضي** - دار الفكر للطباعة- مصر - ط1- 1998.
- 33- ليمريلا كيران: **التربية الاجتماعية** - دار الفكر العربي - القاهرة- مصر - 1993.
- 34- محمد حسن علاوي: **سيكولوجية التدريب والمنافسات** - دار العارف - القاهرة- مصر - ط1- 2000.
- 35- محمد زيان عمر: **البحث العلمي مناهجه وتقنياته** - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر.
- 36- محمد شفيق زكي: **الإنسان والمجتمع** - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية- مصر - ط1- 1997.
- 37- محمود فتحي عكاشة: **علم النفس الاجتماعي** - مطبعة الجمهورية - القاهرة- مصر - بدون طبعة- 1997.
- 38- مختار سالم: **كرة القدم لعبة الملايين** - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان - ط2- 1988.
- 39- مصطفى فهمي: **سيكولوجية الطفولة والمراهقة** - مكتبة مصر - مصر - ط1- 1974.

- 40- معروف زيات: **خفايا المراهقة**- دار الفكر - دمشق - سوريا - ط2 - 1996.
- 41- ميخائيل إبراهيم أسعد: **مشكلات الطفولة والمراهقة** - دار الأفاق الجديدة - لبنان - ط2 - 1999.
- 42- وجدي مصطفى: **الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب** - دار الهدى للنشر والتوزيع - مصر - ط1.

43- يحي كاظم النقيب: **علم النفس الرياضية** - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة - 1990.

**\*المذكرات:**

- 44- بلقاسم كلي وآخرون: **دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية** - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر. - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر - 1997.

**\*المجلات:**

45- مجلة الوحدة الرياضية - عدد خاص - 18 / 06 / 1982 - الجزائر.

الملاحق

جامعة العقيد اكلي محند اولحاج البويرة-  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
استمارة استبيان موجهة للمدربين

**تحية طيبة:**

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

**تأثير التحضير النفسي للمدرب علي مردودية لاعبي كرة القدم  
صنف الاشبال 14-17 سنة**

نضع بين ايدي المدربين هذه الاستمارة راجين منكم مالاها بالإجابة عن الاسئلة الموجودة  
فيه بكل صدق واعانة حتى يتسنى لنا الوصول الى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في  
موضوع دراستنا .

ونحيطكم ان هذه الاجابات خاصة بالبحث فقط .  
وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير .

- **ملاحظة:** وضع علامة (X) امامة الاجابة المناسبة.

- اشراف الدكتور:

- لا وسين سليمان

اعداد الطالبين:

- نبهي عبد الرحمان

- كرمية عادل



جامعة العقيد اكلي محند اولحاج - البويرة -  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
استمارة استبيان موجهة للاعبين

**تحية طيبة:-**

في اطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في ميدان علوم وتقنيات  
النشاطات البدنية والرياضية تحت عنوان:

**تأثير التحضير النفسي للمدرب علي مردودية لاعبي كرة القدم صنف  
الاشبال 14-17 سنة**

نضع بين ايدي اللاعبين هذه الاستمارة راجين منكم مالاها بالإجابة عن الاسئلة الموجودة  
فيه بكل صدق واعانة حتى يتسنى لنا الوصول الى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في  
موضوع دراستنا .

ونحيطكم ان هذه الاجابات خاصة بالبحث فقط .  
وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

- ملاحظة: وضع علامة (X) امامة الاجابة المناسبة

- اشراف الدكتور:

- لا وسين سليمان

- اعداد الطالبين:

- نبهي عبد الرحمان

- كرمية عادل

## . الاسئلة:

س (1) ما هو نوع الشهادة المتحصل عليها ؟

تقني سامي في الرياضة  ليسانس في الرياضة   
مستشار في الرياضة  دراسة عليا في الرياضة

شهاد اخرى اذكرها : .....

س(2) ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي ؟

.....

س(3) هل تلقيتم تكويننا في عملية التحضير النفسي لي لاعبي كرة القدم صنف الاشبال ؟

نعم  لا

اذا كانت الاجابة نعم فما نوع هذا التكوين ؟

.....

س(4) هل تعدون معلومات خاصة للحالة النفسية لكل لاعب اثناء المنافسة؟

نعم  لا  حسب نوع المنافسة

س(5) اذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام الاعبين ؟

غضب امامهم  تصحيح الاخطاء  تشجيع و رفع المعنويات

رد فعل اخر انكره : .....

س(6) هل يرتكب اللاعبين كثيرا من الاخطاء اثناء اجراء المنافسات الهامة ؟

دائما  احيانا  ابدا

س(7) في رايك هل اشتراك الاعبين في المنافسات ذو مستوى عالي له تاثير علي حالتهم النفسية ؟

دائما  احيانا  ابدا

س(8) كيف يشعر اللاعبون اثناء المشاركة في المنافسات الخارجية ؟

خوف  قلق  ثقة بنفس  شيء عادي

س9) عندما يطرأ أسلوب عدواني من الجمهور الخصم للاعبين، هل يؤثر ذلك علي نفسياتهم ؟

دائماً  احيانا  ابدا

س10) هل ترى ان التحضير النفسي له دور في رفع الحالة النفسية للاعبين اثناء المنافسات الهامة ؟

كثيرا  قليلا  ابدا

س11) الي ماذا ترجعون المردود الجيد للاعبين اثناء المنافسة الرياضية ؟

العلاقة الجيدة  التحفيز المعنوي  التحفيز المادي  شيء اخر

س12) هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المنافسات ؟

نعم  لا

س13) هل يرتفع مردود اللاعبين عند تقديمك النصائح اثناء المنافسة ؟

دائماً  احيانا  ابدا

س14) هل تقومون بتحضير النفسي للاعبين اثناء المنافسة ؟

دائماً  احيانا  ابدا

س15) ما هي الاسباب الاساسية التي ترى بان لها تأثير مباشر علي الاداء السلبي للاعبين ؟

.....  
.....  
.....

. الاسئلة:

س1) في رايك هل يؤثر المستوي المعرفي للمدرب علي استقرار الفريق ؟

كثيرا  احيانا  ابدا

س2) هل يترك لك المدرب حرية التصرف اثناء التدريب ؟

دائما  احيانا  ابدا

س3) في حالة ما اذا قمتم باخطاء معينة هل يصححها المدرب ؟

دائما  احيانا  ابدا

س4) كيف يتعامل المدرب معك اثناء الحصة التدريبية ؟

بقسوة  لامبالاة  بلطف  معاملة اخرى

س5) هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الايجابية ؟

نعم  لا

س6) هل ترتبك عند دخولك للمنافسات الرياضية الهامة ؟

نعم  لا  حسب تلك المنافسة

س7) هل تشعر بارتكابك اخطاء اثناء المنافسات الرياضية الهامة ؟

نعم  لا  حسب تلك المنافسة

س8) كيف تشعر عند حضور منافسة رياضية مهمة ؟

حماس  خوف  قلق

س9) هل عدوانية الجمهور الخصم تأثر علي حالتك النفسية ؟

دائما  احيانا  ابدا

س10) هل تشعر بالتوتر اثناء المشارك في المنافسات الخارجية ؟

دائما  احيانا  ابدا

س11) هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تحسين ادائك؟

دائما  احيانا  ابدا

س12) هل تشعر بتحسّن في ادائك عند سماعك لنصائح المدرب اثناء المنافسة ؟

دائماً  احياناً  ابداً

س13) عند اقتراب المنافسات هل تشعر بفقدان التركيز و تشتت في الانتباه ؟

نعم  لا

س14) هل يقدم لكم المدرب تحفيزات قبل بداية المباراة ؟

دائماً  احياناً  ابداً

س15) هل تعتقدون انه كلما كانت نسبة تحضير النفسي جيدة كان ادائكم افضل ؟

نعم  لا

## Résumé de la recherche:

\* Titre de l'étude : \* le rentabilité de l'entraîneur dans la préparation et l'impact psychologique sur des joueurs de Cubs de classe de football (14-17 ans) .

\* Problème de l'étude : Ne la préparation psychologique de la rentabilité des Cubs de classe de joueurs de football d'entraîneur 14-17 ans. ?

\* Hypothèses:

\* Hypothèse générale :

\* La préparation psychologique pour son influence sur la classe de joueurs de football d'entraîneur coût -efficacité Cubs 14/17 ans.

\* Hypothèses partielles :

\* Efficacité conféré entraîneur pour préparer les joueurs psychologiquement.

\* La nature de l'impact de la compétition sportive sur l'état psychologique des joueurs

\* Pour préparer un bon rôle psychologique dans l'amélioration de la performance et de la rentabilité des joueurs.

\* Les objectifs de recherche :

- La mesure de la Msahmaalthouder psychologique stimulé adolescent à la pratique du football.

- La nécessité de sensibiliser les formateurs et l'importance de la préparation psychologique.

- A attiré l'attention des entraîneurs de trouver une préparation psychologique est fondée sur des motifs scientifiques, et peut atteindre des niveaux élevés à l'avenir.

- Connaissance de l'effet de la préparation psychologique à l'amélioration et le niveau de développement chez les adolescents lors de la compétition.

## Le milieu de la recherche:

En ce qui concerne le milieu de la recherche statistique, nous distinguons dans cette recherche ainsi que les statisticiens et sommes les indigènes :

» Communiste First:

Une communauté d'entraîneurs et de formateurs qui forment les équipes de football comportant Cubs 14-17 ans catégorie de l'Association de la province de Bouira et le 24 estimé par l'entraîneur tout entraîneur de l'équipe principale.

» Communauté II :

Une communauté de joueurs qui jouent dans les équipes de football Cubs 14-17 ans

catégorie de l'Association de la province de Bouira et environ 480 à n'importe quel joueur de 20 joueurs dans chaque équipe .

\* Méthodologie:

En raison de la nature de l'objet de notre recherche et de " le rôle de l'entraîneur dans la préparation psychologique et son impact sur la rentabilité des joueurs dans le sport de CUBS de classe de football 14/17 ans , l'approche adoptée est d'être approche descriptive s'inscrit notre étude , qui est basée sur la collecte de données sur le terrain

\* Échantillon et la méthode choisie :

En raison de la nature de notre recherche et nous sommes objectivement les résultats , un échantillon est sélectionné Osidihautamthelh à notre manière :

\* Premier échantillon : un échantillon de formateurs qui ont été sélectionnés dans une communauté intentionnelle de manière de l'original d'abord , Shimla et 10 entraîneurs de la Communauté du football Bouira .

\* Deuxième échantillon: un échantillon de joueurs qui ont été choisis de manière intentionnelle de la communauté de Shimla , le second original et 100 joueurs en provenance du Commonwealth du football Bouira .

\* Outils de recherche:

Afin de trouver des solutions au problème de la recherche de main et de valider les hypothèses que nous devons suivre des méthodes scientifiques pour étudier l'utilisation d'un ensemble d'outils pour recueillir de l'information qui servira de sujet de recherche était l'utilisation des outils suivants :

» Questionnaire:

Le questionnaire un moyen de la recherche scientifique largement utilisé pour obtenir des données ou des informations relatives aux conditions de vie des personnes et de leurs affiliations et leurs croyances, et les motivations ou les croyances et l'importance du questionnaire comme un outil de collecte d'informations , en dépit de la souffrance des critiques de celui-ci économiques pour l'effort et le temps, aussi connu comme le questionnaire comme un outil le processus scientifique est considéré parmi l'enquête sur les équipements de recueillir des informations .

\* Les résultats les plus importants:

- La nécessité de fournir aux professionnels formés à une formation systématique dans le football au club.

- Prise en compte des motivations des adolescents sur la pratique de leur sport favori.
- Doit Alathadiat instituts et organisation sportive Terbsat cours pour entraîneurs à Rsklthm en particulier en ce qui concerne l'aspect psychologique.
- Faut-il être du côté de l'inclusion formée préparation psychologique dans leurs programmes de formation.
- Doit être formé pour coordonner le travail entre tous les aspects et l'intégration entre eux parce que les aspects physiques et techniques ne sont pas suffisants pour préparer les joueurs.
- Le guide du formateur et instruire les joueurs lors des séances de formation afin que sert les matches officiels.
- Créer une atmosphère de compétition lors de la formation, le même rythme de compétitions officielles.