

جامعة الخلي محمد اولعاج البويرة
معمد علوم وتقنياته النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

منكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

دور المدرب في التحضير النفسي وتأثيره على مردود اللاعبين

دراسة ميدانية لبعض « أندية ولاية البويرة - صنف أكابر في كرة القدم »

إشراف الدكتور:

زاوي محمد السلام

إعداد الطلبة:

بلعبي محادل

زوايد محمد صالح

السنة الجامعية 2012 / 2013

شكر وتقدير

الحمد لله سبحانه وتعالى الذي وفقنا وسدد خطانا لإنجاز هذا العمل المتواضع.

كما نتقدم بالشكر لكل من مد لنا يد العون على إنجاز هذا العمل ونخص بالذكر الدكتور المشرف:

زاوي عبد السلام وخاصة الأساتذة الذين ساعدونا في إتمام هذا البحث.

ونشكر أيضا الأخوة والزلاء الذين ساعدونا على كتابة هذه المذكرة.



اسم الطلبة:
بلعدي عادل
زوايد محمد صالح

إهداء

الحمد لله حمدا تمه به الصالحات، أفضل الصلاة وأتم التسليم

على أشرف من بعثه مدى الخلق لخير الكائنات محمد صلى الله عليه وسلم.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا إلى طائفة الأعلام والأبطال

وطبني الجزائر

إلى الذين أوصى الله عز وجل بالإحسان إليهما ووصى الرسول صلى الله عليه وسلم بصحبتهما عرفانا

بفضلهما علينا، اللذين قال الله فيهما بعد بسم الله الرحمن الرحيم "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل

رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" الإسراء الآية 23

إلى الشمعة التي تدير لي درب الحياة

أمي

إلى الإنسان الذي أوجدني

أبي

إلى كل العيون التي تحلم برؤيتي فارسا في ميدان الحياة

إخوتي

إلى الأميرة الصغيرة مدبل

إلى كل من يعرفني

إلى جميع هؤلاء تحية عرفان وحب وتقدير

اسم الطالب :

بلعدي عادل

إهداء

الحمد لله حمدا تمه به الصالحات، أفضل الصلاة وأتم التسليم

على أشرف من بعثه مدى الخلق لخير الكائنه محمد صلى الله عليه وسلم.

أهدي ثمرة جهدي المتواضع هذا إلى طائفة الأعلام والأبطال

وطبني الجزائر

إلى الذين أوصى الله عز وجل بالإحسان إليهما ووصى الرسول صلى الله عليه وسلم بصحبتهما عرفانا

بفضلهما علينا، اللذين قال الله فيهما بعد بسم الله الرحمن الرحيم "واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل

رب ارحمهما كما ربياني صغيرا" الإسراء الآية 23

إلى الشمعة التي تدير لي درب الحياة

إلى أمي

إلى الإنسان الذي أوجدني

إلى أبي

إلى كل العيون التي تعلم برؤيتي فأرسلني في ميدان الحياة

إلى إخوتي

إلى زكرياء الصغير

إلى كل من يعرفني

إلى جميع هؤلاء تحية عرفان وحب وتقدير

اسم الطالب :
زوايد محمد صالح

محتوي البحث

الواجهة

أ.....	شكر وتقدير
ب.....	إهداء
ج.....	محتوى البحث
د.....	قائمة الجداول
ه.....	قائمة الأشكال
و.....	ملخص البحث
ي.....	مقدمة

مدخل العام

02.....	1- إشكالية البحث
02.....	2- فرضيات البحث
03.....	3- أسباب اختيار موضوع البحث
03.....	4- أهمية البحث
03.....	5- أهداف البحث
04.....	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات الأساسية للبحث
04.....	7- الدراسات المرتبطة بالبحث

الباب الأول: الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: مدرب كرة القدم

07	تمهيد.....
08	1-1-1- تعريف كرة القدم.....
09	2-1-1- تاريخ كرة القدم.....
10	3-1-1- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية.....
11	4-1-1- كرة القدم الحديثة.....
13	5-1-1- ملامح كرة القدم الحديثة.....
14	6-1-1- متطلبات كرة القدم الحديثة.....
16	1-2-1- تعريف المدرب.....
16	2-2-1- شخصية المدرب.....
17	3-2-1- مميزات مدرب كرة القدم.....
17	4-2-1- خصائص وسمات شخصية مدرب كرة القدم.....
17	5-2-1- تأثير شخصية المدرب في الفريق.....
18	6-2-1- المدرب كمربي ناجح.....
18	7-2-1- الصفات الأخلاقية في المدرب.....
18	8-2-1- دور المدرب.....
19	9-2-1- وظائف المدرب.....
19	10-2-1- واجبات المدربين.....
19	11-2-1- معوقات المدرب في تحقيق أهداف الفريق.....
21	12-2-1- أنماط المدرب.....
21	13-2-1- المدرب الرياضي الحديث.....
22	14-2-1- المدرب كإداري.....
22	15-2-1- المدرب والتدريس.....
23	16-2-1- أنواع المدربين.....
24	17-2-1- علاقات التفاعل في فريق كرة القدم.....
24	18-2-1- علاقة المدرب بالفريق.....
25	19-2-1- علاقة المدرب بالمسؤولين.....
26	خلاصة.....

الفصل الثاني: التحضير النفسي

28	تمهيد.....
29	1-2- مفهوم علم النفس الرياضي.....
29	2-2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي.....
30	3-2- مفهوم التحضير النفسي الرياضي.....
31	4-2- التحضير النفسي للرياضيين.....
32	5-2- التأهيل المهني للأخصائي النفسي الرياضي.....
35	6-2- أنواع التحضير النفسي الرياضي.....
37	7-2- دور وأهمية التحضير النفسي الرياضي.....
38	8-2- أهمية التحضير النفسي للمنافسة.....
39	9-2- أسباب عدم الاهتمام بالتحضير النفسي.....
40	10-2- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.....
42	خلاصة.....

الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الثالث: طرق ومنهجية البحث المتبعة

45	تمهيد.....
46	1-3- المنهج المتبع.....
46	2-3- الدراسة الاستطلاعية.....
46	3-3- مجتمع الدراسة.....
47	4-3- عينة الدراسة.....
48	5-3- أدوات البحث.....
48	6-3- إجراءات الدراسة.....
49	7-3- العمليات الإحصائية.....
50	8-3- متغيرات الدراسة.....
51	خلاصة.....

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

53	تمهيد.....
78	1-4- عرض وتحليل نتائج الاستبيان خاص باللاعبين.....
91	4-4- عرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدربين النتائج.....
92	1-4-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الأولى.....
92	2-4-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثانية.....
92	3-4-4- تفسير ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....
93	استنتاج عام.....
94	خاتمة.....
95	اقتراحات وفرضيات مستقبلية.....
	قائمة المصادر والمراجع
	ملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	رقم
47	يمثل مستوى أعمار اللاعبين	01
47	يمثل المستوى الدراسي للاعبين	02
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 1	03
54	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 2	04
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 3	05
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 4	06
57	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 5	07
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 6	08
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 7	09
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 8	10
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 9	11
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 10	12
63	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 11	13
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 12	14
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 13	15
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 14	16
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 15	17
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 16	18
69	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 17	19
70	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 18	20
71	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 19	21
72	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 20	22
73	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا ² للسؤال 21	23

74	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 22	24
75	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 23	25
76	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 1	26
77	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 2	27
78	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 3	28
79	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 4	29
80	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 5	30
81	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 6	31
82	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 7	32
83	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 8	33
84	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 9	34
85	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 10	35
86	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 11	36
87	يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم ك ² للسؤال 12	37

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 1	53
02	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 2	54
03	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 3	55
04	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 4	56
05	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 5	57
06	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 6	58
07	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 7	59
08	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 8	60
09	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 9	61
10	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 10	62
11	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 11	63
12	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 12	64
13	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 13	65
14	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 14	66
15	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 15	67
16	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 16	68
17	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 17	69
18	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 18	70
19	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 19	71
20	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 20	72
21	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 21	73
22	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 22	74
23	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 23	75
24	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 1	76

77	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 2	25
78	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 3	26
79	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 4	27
80	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 5	28
81	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 6	29
82	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 7	30
83	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 8	31
84	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 9	32
85	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 10	33
86	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 11	34
87	يمثل دائرة نسبية للسؤال رقم 12	35

-عنوان البحث-

دور المدرب في التحضير النفسي و تأثيره على مردود اللاعبين

-هدف البحث:-

ربما هذا البحث يملا فراغا من مكتبتنا ومن الملاحظ ان البحوث من هذا النوع شبه منعدمة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود من التقدم في بلادنا بالمقابل نجد مثل هذه البحوث في المجتمعات المتقدمة حظيت بالعناية الأزرمة.

على ضوء ما ذكرنا تتجلى أهمية البحث في ما يلي.

- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها اللاعب.
 - معرفة الدور الذي تلعبه الأهمية النفسية في التأثير على مردود اللاعب في المنافسات.
 - التطرق إلى الدور والطرق المتبعة من طرف المدرب للحد من انفعالات اللاعب والتماسك بين أعضاء الفريق أثناء المنافسة.
 - التطرق إلى ضعف التكوين النظري للإطارات الرياضية في الميدان النفسي
- الغرض من هذا العمل لتعميم الفائدة في البحث العلمي.

-مشكلة البحث:-

- هل يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي للاعبين لتحسين أدائهم فوق الميدان ؟ وما مدى تأثير ذلك على نتائج الفريق الرياضية ؟
- 1-هل لتكوين المدربين في مجال التحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق الرياضية ؟
- 2-هل يؤثر عدم تخصيص أخصائيين نفسانيين في الأندية الجزائرية على مردود اللاعبين ؟

ملخص البحث

فرضيات البحث:

من خلال التساؤل الذي طرحناه في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات التالية التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا.

ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

الفرضية العامة: يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي.

الفرضيات الجزئية:

- نقص تكوين المدربين جعل التحضير النفسي غير مبني على أسس علمية .
- عدم تخصيص أخصائيين نفسانيين في الأندية الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعب.

-إجراءات البحث:

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب الي الظواهر التعليمية والنفسية والاجتماعية وهنا بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل. كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية والاجتماعية من التحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات وهو بمثابة دراسة استطلاعية تمهد الأرض للأبحاث.

-عينة الدراسة:

كيفية الاختيار :

العينة 1: تحتوي على 40 لاعب بحيث أخذنا 20 لاعب من كل فريق.

العينة 2: تحتوي على 4 مدربين.

العينة 3: فريق من مجموع الفرق وهما :

- نجم بيرغبالو

- وفاق سور الغزلان

المجال المكاني:

- لقد تم إجراء دراستنا التطبيقية لهذا البحث في نوادي الرابطة الجهوية بالبويرة، وانشصر بحثنا

على ولاية البويرة مستخدمين في هذه الدراسة فريقين هما :

- فاق سور الغزلان

- نجم بيرغبالو

ملخص البحث

المجال الزمني:

- تمت البداية في هذا البحث منذ أوائل شهر ديسمبر إلى غاية شهر مايو من سنة 2013 ولقد خصصت مدة البحث الأولى من شهر ديسمبر إلى مارس الانطلاقة في الجانب النظري، وفي الفترة الممتدة من مارس إلى ابريل تمت عملية توزيع الاستبيانات واسترجاعها وفي نهاية شهر أبريل الي غاية مايو قمنا بتحليل النتائج وتدوينها في جداول مع الاستنتاج العم والمناقشة.

منهج المتبع :

من المؤكد أن كل باحث يستوجب عليه القيام بدراسة استطلاعية من اجل التعرف على الظاهرة أو الموضوع ولمسته في الواقع.

ولقد قمنا بالاتصال بالنوادي الرياضية في الأيام الأولى ذو الهدف استطلاعي لغرض التعرف وجمع المعلومات اللازمة من كلا الفريقين التي قد تفيدنا في دراستنا.8-مجالات البحث:

-أدوات البحث:

اعتمدنا في دراستنا علي الاستبيان فهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية ، يتم وضع أسئلة في استمارة وترسل إلي الأشخاص المعنيين وهذا للحصول علي الأجوبة. وقد أعدنا استمارتين، استمارة استبيان خاصة باللاعبين تضم 23 سؤال، واستمارة خاصة بالمدربين تضم 12 سؤال تضم محورين.

- **المحور الأول:** يضم الأسئلة من 1 إلى 8 تتمحور حول معرفة الحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة
- **المحور الثاني :** يضم من 9 إلى 21 تتمحور حول الأساليب المستعملة في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة، وكذلك معرفة العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر علي انتباه وتركيز اللاعب أثناء المنافسة والهدف من هذا الاستبيان هو إثبات أو نفي الفرضية الأولى.

الاستبيان الثاني موجه للمدربين ويحتوي على 12 موزعة علي محورين :

- **المحور الأول :** يضم الأسئلة من 1 إلى 3 وتتمحور حول معرفة مستوى اللاعبين والعلاقة التي تربطهم مع المدربين.
- **المحور الثاني :** يضم الأسئلة من 4 إلى 12 تتمحور حول معرفة الطرق والأساليب التي يستخدمها المدرب في عملية التحضير النفسي والدور الذي يلعبه الأخصائي النفسي.

والهدف من هذا الاستبيان هو إثبات أو نفي الفرضية الثانية

-النتائج المتوصل اليها:

من خلال دراستنا الميدانية توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

- 1- نقص التكوين عند معظم المدربين في الجانب النفسي.
- 2- عدم تخصيص أخصائيين نفسانيين في الأندية الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعبين.
- 3- تركيز المدربين على الجانب البدني لتحقيق نتائج إيجابية وإهمالهم للجانب النفسي الذي له دور كبير في إحراز النتائج.
- 4- نقص في التحضير النفسي خلال الموسم الرياضي .
- 5- لابد من كفاءة الأخصائي النفسي عند مقابلة اللاعبين ووضعهم أمام الأمر الواقع والمهمة المنتظرة لهم، وتحضيرهم يكون حسب أهمية المنافسة واستجابة اللاعبين.
- 6- دور وأهمية وفعالية التحضير النفسي قبل المنافسة للاعب.
- 7- لابد من كفاءة المرشد النفسي عند مقابلة اللاعبين ووضعهم أمام الأمر الواقع والمهمة المنتظرة لهم، وتحضيرهم يكون حسب الأهمية ونوعية المنافسة واستجابة اللاعب.
- 8- إن التحضير النفسي يشمل فقط على الجانب العلائقي وبسطحية دون الذهاب إلى أكثر من هذا، مما يؤدي إلى صعوبة التحدث عن التحضير النفسي الرياضي المبني على الأساس النظري والعلمي لمجال علم النفس الرياضي.

-الاقتراحات والتوصيات :

على ضوء ما توصلنا إليه والدراسة المفصلة في هذا الجانب، والتي أثبتت أن التحضير النفسي عامل أساسي يساعد المدرب لتحضير لاعبيه للمنافسة، للحصول على أداء ونتائج جيدة، ارتأينا إلى محاولة تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى بعض المدربين وإلى كل من له شأن في ذلك، طامحين أن تكون هذه الاقتراحات فعالة، وتساعدهم في تحقيق النجاح في مهمتهم.

- 1- إدراك أهمية التحضير النفسي في تحضير اللاعب للمنافسة.
- 2- إعطاء الأهمية والعناية الكاملة لتكوين المدربين والمربين في مجال علم النفس الرياضي.
- 3- تخصيص أخصائيين نفسانيين في البطولات الوطنية.
- 4- تنظيم ملتقيات وطنية لإبراز دور وأهمية التحضير النفسي.
- 5- يجب على المدرب الاستعانة بأخصائي نفسي خاصة إذا كان لديه نقص في مجال علم النفس الرياضي.

مقدمة:

لا يختلف اثنان في أن موضوع التدريب الرياضي يثير الكثير من الجدل، حول ماهيته وطبيعة القوانين التي تحكمه وكذا تعدد نظرياته وتطبيقاته، فضلاً عما تثيره بعض الاعتراضات حول ما يجري بداخل الإنسان من تفاعلات، وما يحدث له من ضغوط خارجية تجعل سلوك الإنسان محصلة لهذين البعدين، مما يدفعنا لتناول أهم النظريات التي يمكن أن تكون لها أهمية في العملية التدريبية بوضعها مصدراً هاماً من المصادر التي يتأسس عليها التدريب.

وهنا رغماً عنا سوف تتحور الصعوبات تحوراً طبيعياً إلى شكل آخر من أشكال التناول، حيث تكشف لنا مدى صدق القيمة المعطاة للتخصيص النفسي للنهوض بالأدوار التدريبية وذلك من خلال التصور العام للمشكلة التي يمكن ردها إلى اعتبار أن التدريب كضرورة سيكولوجية بوصفه المدخل الشرعي نحو الارتقاء إلى أحسن المستويات في المنافسات مع متطلبات السيكلوجية⁽¹⁾.

كما أن الإعداد النفسي للرياضي يشكل إحدى الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي، والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية، وذلك لأن "التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، يسير شأنه في ذلك شأن التدريب البدني والمهاري والخططي جزءاً لا يتجزأ من التعليم والتربية وتدريب الرياضيين أثناء التدريب الرياضي ولخوض غمار المنافسة الرياضية"⁽²⁾.

وينقسم بحثنا هذا إلى جانبين: الجانب النظري والجانب التطبيقي، فنحاول في القسم النظري منه أن نقدم للقارئ الكريم ما استطعنا اختياره، وفرزه وجمعه من معلومات قيمة حول التخصيص النفسي، وأثره على التدريب الرياضي، وخاصة فيما يتعلق بتحسين الأداء والنتائج وتحقيق الأهداف المنشودة، لذلك كان الفصل الأول في هذا الجانب يحتوي على بحثين، الأول يتمحور حول كرة القدم، مفهومها، تاريخها، ولمحة تاريخية عن كرة القدم الحديثة، متطلبات اللعب الهجومي الحديث، متطلبات الدفاع... الخ.

وفي المبحث الثاني ارتأينا لسرد دور المدرب في هذا البحث وعملية التدريب بصفة عامة فتطرقنا إلى تعريفه، خصائصه، وظائفه، مشاكله، وكذا علاقته باللاعبين.

أما الجانب التطبيقي فبدوره ينقسم إلى فصلين الأول والثاني خصصنا الأول لمنهجية البحث وفيه أشرنا إلى الهدف من الدراسة الميدانية، المنهج المتبع، أدوات وتقنيات البحث، كما قمنا بتعريف الاستبيان، تحديد عينة البحث ومجالاته، وفي آخر هذا الفصل تطرقنا إلى صعوبات البحث التي صادفتنا خلال انجاز هذا العمل

أما الفصل الثاني فخصصناه لتحليل ومناقشة الاستبيان، كما قمنا بعرض وتحليل نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين واللاعبين، ومناقشة كلا من الفرضيتين، ثم قمنا بالاستنتاج العام، كما قدمنا بعض الاقتراحات

¹ - رأفت عبد الفتاح-سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية- د.م. دار الفكر العربي، 2001.

² - مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية- الأمانة العامة: الدورة الثانية للتنظيم والإدارة- المملكة المغربية: دن، 26 أكتوبر- 9 نوفمبر 1981، ص 162.

التي نسعى من ورائها أن تفيد القارئ، وفي الأخير أشرنا إلى المراجع والملاحق التي استندنا عليها للاستفادة من بعض المعلومات التي خدمت موضوعنا هذا.

أملنا في الختام أن نحظى بنوع من التوفيق من الله عز وجل في هذا العمل، ونرجو من زملائنا الطلبة التوسع أكثر في هذا البحث.

1- إشكالية البحث :

يؤكد الواقع العلمي أن الاهتمام بالإعداد البدني والفني مقابل عدم الاهتمام بالتحضير النفسي، يؤدي إلى عدم استقرار أداء اللاعب أثناء التدريب وفي المنافسات الرسمية فضلا عن فشل اللاعب في إعطاء أحسن وأفضل أداء له، كما أنه من الشائع أن يقضي معظم اللاعبين أوقات تدريبهم الطويلة لتحسين قدراتهم ومهاراتهم البدنية، بينما لا يخصص إلا القليل من الوقت بهدف تحسين قدراتهم ومهاراتهم النفسية.

فحسب "أسامة كامل راتب" فإن اللاعب يجب أن يأخذ فرصته من التحضير النفسي بالقدر الذي يسمح له بإظهار أفضل مقدرة له بدنيا ونفسيا في مواقف التدريب والمنافسة. ومن خلال ما سبق ذكره يتبادر لنا طرح التساؤل التالي:

التساؤل العام:

هل يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي للاعبين لتحسين أدائهم فوق الميدان؟ وما مدى تأثير ذلك على نتائج الفريق الرياضية؟

الأسئلة الجزئية:

- 1- هل لتكوين المدربين في مجال التحضير النفسي تأثير على نتائج الفريق الرياضية؟
- 2- هل يؤثر عدم تخصيص أخصائيين نفسانيين في الأندية الجزائرية على مردود اللاعبين؟

2- فرضيات البحث:

من خلال التساؤل الذي طرحناه في الإشكالية السابقة قمنا بوضع الفرضيات التالية التي من الممكن أن تكون تمهيدا لمعالجة بحثنا.

ارتأينا أن تكون على النحو التالي:

الفرضية العامة: يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي.

الفرضيات الجزئية:

- نقص تكوين المدربين جعل التحضير النفسي غير مبني على أسس علمية .
- عدم تخصيص أخصائيين نفسانيين في الأندية الجزائرية يؤثر سلبا على مردود اللاعب.

3-أسباب اختيار موضوع البحث:

- يقوموا مدربو الأندية لكرة القدم بعمل ميداني كبير من اجل الوصول إلى النتائج المرجوة وبما أن كرة القدم تتأثر بعدة مؤشرات من بينها الجانب النفسي أردنا أن نتعمق في التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم ومدى الدور الذي يلعبه في تراجع أو تحسين اللعب الجماعي لفرق الأندية.
- فضلا عن هذا إننا كثيرا ما نشاهد مباريات بين فريقين متكافئين من حيث المستويات البدنية والتكتيكية إلا أن الفوز يعود في نهاية المباراة إلى فريق دون الآخر . وهذا يعني أن الفريق الأكثر تحضيرا من الجانب النفسي هو الذي ينتزع الفوز، هذا ما دفعنا لتناول هذا الموضوع بالدراسة و البحث وكذاك.
- معرفة واقع التحضير في النوادي الجزائرية.
- تحسيس المدربين بأهمية التحضير النفسي.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي.
- معرفة الطرق والأساليب التي يستخدمها المدرب في عملية التحضير النفسي.

4-أهمية البحث:

- إبراز أهمية التحضير النفسي وتأثيره على مردود اللاعبين.
- إبراز دور المدرب في تحضير الفريق من الناحية النفسية.
- معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

5-أهداف البحث :

- ربما هذا البحث يملا فراغا من مكتبتنا ومن الملاحظ أن البحوث من هذا النوع شبه معدومة وبالتالي لم تأخذ دورها المنشود من التقدم في بلادنا بالمقابل نجد مثل هذه البحوث في المجتمعات المتقدمة حظيت بالعناية الأزرمة.
- على ضوء ما ذكرنا تتجلى أهمية البحث في ما يلي.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها اللاعب.
 - معرفة الدور الذي تلعبه الأهمية النفسية في التأثير على مردود اللاعب في المنافسات.

- التطرق إلى الدور والطرق المتبعة من طرف المدرب للحد من انفعالات اللاعب والتماسك بين أعضاء الفريق أثناء المنافسة.
- التطرق إلى ضعف التكوين النظري للإطارات الرياضية في الميدان النفسي
- الغرض من هذا العمل تعميم الفائدة في البحث العلمي.

6-تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

لكي نيسر للقارئ الفهم الجيد لبحثنا، ارتأينا أن نقدم بإيجاز بعض المصطلحات والمفاهيم الأساسية:

- 1- **التحضير النفسي:** التحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب.
- التحضير النفسي هو "سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.⁽¹⁾
- 2- **المُدرب:** حسب "لاروسس Larousse" هو الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ماء، المدرب الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر المتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.⁽²⁾

7-الدراسات المرتبطة بالبحث:

1- دور التحضير النفسي في الرفع من مستوى لاعبي كرة القدم من إعداد: داوود زرقون وكمال فضلي.

توصلا إلى أن المدربين لا يعتمدون على التحضير النفسي بنسبة عالية من أجل تحضير لاعبي كرة القدم رغم أن التحضير النفسي يلعب دورا هاما في الأداء الفردي أو الجماعي، وإعطاء الجانب التكتيكي والبدني أهمية دون مراعاة المتطلبات النفسية للاعبين، كما أثبتوا أن نقص الأخصائيين النفسانيين يؤدي إلى نقص النتائج، إضافة إلى أن خبرة المدربين في المجال

¹ - محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. د.م. دار المعارف، 1958.. ص.2.

² -Larousse encyclopédique.-1972.-P332.

السيكولوجي ضئيلة مقارنة بالمجال البدني وانتهجوا المنهج المسحي مستعملين في ذلك الاستبيان في دراستهم.

2- التحضير النفسي وتأثيره على مرد ودية اللعب الجماعي للفريق في منافسات كرة القدم. من إعداد: مجوال محمد وديدوش عز الدين وتوصلا إلى أن التحضير النفسي يعتبر حل أساسي يساعد في تحقيق نتائج جيدة إضافة إلى التحضير البدني والمهاري والتكتيكي، وهذا إذا أعطي له الدور والأهمية اللازمة من طرف المدربين. وانتهجوا المنهج الوصفي مستعملين بذلك أداة الاستبيان.

حسب اطلاعنا على مثل هذه المواضيع في المكتبة وجدنا الدراسات التي اهتمت معظمها في إبراز الدور الذي يلعبه التحضير النفسي وتأثيره على مردود الفرق في تحقيق النتائج. ومن هنا نستخلص بأن للتحضير النفسي أهمية كبيرة لا ينبغي الاستغناء عنها، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والتكتيكي، فيجب على المدربين أن لا يستغنوا عنه لأن له فائدة كبيرة في تحقيق النتائج.

تمهيد:

إن من بين الرياضات الجماعية لعبة كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم ، وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب ، والحد من الاضطرابات النفسية اليومية، وقد مرت بعدة مراحل ، تطورت فيها من الناحية القانونية ، طريقة لعبها ، مفهومها ، النظرة الشعبية لها ، وتعددت طرق ومناهج تدريبها والتحصير فيها ، فأصبحت هناك مدارس ومعاهد متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات الخاصة بهذه اللعبة ، فبعد ما كانت مجرد لعبة تمارس بانتظام وتنظم لها بطولات خاصة لها قوانين مضبوطة ، أصبحت اليوم لها هيئة خاصة تتحكم في كل الفرق في أنحاء العالم . وهذا التطور يرجع أساسا حسب المختصين إلى تطور أساليب التدريب، التي جعلت من رياضة كرة القدم في أعلى المستويات وهذا لم يأتي اعتباطا وإنما نتيجة اعتماد الأساليب العلمية في التخطيط والتدريب والإشراف، فعمليات التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على مبادئ علمية راسخة استمدت من علم التشريح، وظائف أعضاء الجهد البدني، البيولوجيا، علم الحركة، علم النفس الرياضي وعلم الاجتماع وغيرها من العلوم التي لا يمكن التغاضي عنها في إعداد المدرب الرياضي الذي يعتبر أحد العوامل الأساسية في تطوير لعبة كرة القدم.

المبحث الأول: كرة القدم

1-1-1-التعريف برياضة كرة القدم:⁽¹⁾

كرة القدم ، هذه اللعبة الأكثر شعبية في العالم ، هي لعبة جماعية يتقابل فيها فريقين ، يضم كل فري منهما إحدى عشر (11) لاعبا على الأكثر و 7 على الأقل ، ويهتم كل فريق بتسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في شباك الخصم ، والمحافظة بقدر المستطاع على شباك ه نظيفة ، والذي يسجل أكبر عدد من الأهداف يعتبر الفائز في المباراة ، وتتضمن هذه اللعبة 17 قاعدة أسست من طرف اللجنة الدولية International Board ، وبمرور الوقت تطورت اللعبة وصحت وأثريت العديد من هذه القواعد بفضل الاتحادية الدولية لكرة القدم " FIFA " .

تلعب كرة القدم على بساط مستطيل الشكل بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120 متر وعرضه من 45 إلى 90 متر أما خلال المباريات الدولية فيشترط أن يكون طول الملعب يقدر ما بين 100 إلى 110 متر وعرضه من 65 إلى 75 متر وتستعمل في ذلك كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ، يبلغ محيطها من 68 إلى 72 سم ، وبوزن يقر ب410 إلى 450 غ .

تجري المباراة بين فريقين يرتديان ألبسة مختلفة اللون وتتكون هذه الأخيرة من " Short " شورت وقميص " Maillot " ، جوارب وحذاء خاص بالعبة ، وبدوم وقت اللعبة من 90 إلى 120 دقيقة في حالة وجود وقت إضافي ، وتعطى مدة 45 دقيقة لكل شوط ، يتخللها وقت راحة ، قدره 15 دقيقة ، يطغى في كرة القدم أسلوبين في اللعب ، الأمريكي والأوروبي ، فالأول يعتمد على المواهب الفردية وحسن الابتكار للعبة مع العمل على رفع مستواه الفني بالدرجة الأولى ، وهذا ما يصعب تحقيق الأهداف الجماعية ومتطلبات الفريق ككل ، أما الثاني فيتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي في خطط اللعب والتكوين العالي في الجانب التقني والتحضير البدني الجيد .

ويمكن الهدف الرئيسي في حسن صنع اللعب بشكل خاص جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط والإستراتيجية الموضوعية.

¹ -Abderrahmane (C) Détermination de certaines Caractéristiques Morphologique des Footballeurs de haut niveau , cas championnat du Monde mémoire des , INFS/ISTS Années 1999, P 10.

1-1-2-تاريخ كرة القدم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول البداية الحقيقية لكرة القدم ، فهي لعبة التاريخ ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أنها ظهرت منذ 4500 قبل الميلاد عند قدماء المصريين وبدورهم نقلوها للإنكليز.

وحسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة بكرة القدم ، ففي الصين كانت تدعى باسم " تسو تشو Tsu chu " وفي اليابان تدعى " كيماري Kemari " وفي إيطاليا تدعى " كالتشيو Calcio " وهو ما يطلق على بطولتهم حالياً .

لكن رغم هذه المصادر المتعددة والتي لم تترك باباً للاتفاق على تسمية كرة القدم إلا أن هناك مؤرخ إنكليزي قال : " كرة القدم استلمت من الإنكليز مجرد فكرة مجردة من كل حيوية ، وقد ثبت في كل المراجع أنهم تولوها في التشريع والتهديب وتحملوا في سبيلها تضحيات كبيرة " .

بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى " سوكسر Soccer " والثانية " روجي RTBF " وبعدها عام 1845 تم وضع القواعد 13 لكرة القدم وهذا بجامعة كامبرج ، وفي عام 1863 ولد أول إتحاد أوروبي ألا وهو الإتحاد الإنكليزي ، وبمولده هذا بدأت مرحلة جديدة في تاريخ اللعبة وهو توحيد قوانينها التي أسندت على ثلاث مبادئ :

- المساواة .

- السلام .

- التسلية (1) .

- وفي 1930 تم التعرف على ضربة الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلل.
- سنة 1840 أسس أول نادي لكرة القدم في كامبرج .
- 1848 اجتمع 20 شخصاً يمثلون المدارس العامة وتأسيسهم 12 قانون وسمي بقانون كامبرج .
- 1862 أنشأت 10 قواعد تحت عنوان اللعب السهل ، وجاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم .
- 1863 أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم كأول اتحاد.
- 1875 استخدمت وحددت عارضة المرمى في الارتفاع .

¹ - مختار سالم .- كرة القدم لعبة الملايين . ط 3 . بيروت : مكتبة المعارف ، دت ، ص 10 .

- 1877 وضعت قاعدة رمية التماس باليدين .
- 1880 وضعت وجوب استخدام صفارة الحكم.
- 1862 انعقاد مؤتمر يضم مندوب الاتحاد البريطاني ، الايرلندي ، السكوتلندي وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القوانين .
- 1888 أول بطولة رسمية سميت بكأس اتحاد كرة القدم وبدأت الدورة ب13 فريق.
- 1891 تقرر وضع شبكة المرمى ومادة ضربة الجزاء .
- 1904 تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم " FIFA " .
- 1908 أول بطولة أولمبية لكرة القدم ب 6 فرق فازت بها إنجلترا على الدنمارك ب6-2 .
- 1930 أول كأس العالم في الأورغواي وفازت بها البلد المنظم .
- 1939 وضعت الأرقام على أقمصة اللاعبين .
- 1953 أول دورة عربية بالإسكندرية .
- 1955 دورة ألعاب البحر الأبيض المتوسط بضم كرة القدم .

1-1-3-لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية:

- 1917 فتح قسم خاص بكرة القدم .
- 1991 ميلاد أول فريق في كرة القدم وهو مولودية الجزائر.
- 1957 تكوين فريق جبهة التحرير الوطني بتونس .
- 1962 تأسيس الفدرالية الجزائرية.
- 1963 أول بطولة فاز بها إتحاد العاصمة وأول كأس فاز بها وفاق سطيف .
- 1967 أول تأهل ومشاركة الجزائر في ألعاب البحر المتوسط.
- 1968 أول تأهل للجزائر لنهائيات كأس إفريقيا للأمم بإثيوبيا .
- 1970 أول كأس للأندية البطة فاز بها فريق مولودية الجزائر .
- 1975 أول ميدالية ذهبية للجزائر في ألعاب البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 أول رئيس للفاف "محمد معوش"
- 1980 أول نهائي في كأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني وخسره أمام نيجيريا.
- 1982 أول تأهل للفريق الوطني لنهائيات كأس العالم بإسبانيا .

¹ - مختار سالم .كرة القدم لعبة الملايين. ط3. بيروت:مكتبة المعارف، دت،ص10.

- 1990 الفوز الأول بكأس إفريقيا للأمم للفريق الوطني الجزائري .
- 1999 أول طول احترافية بالجزائر⁽¹⁾ .
- 2002 الفوز الثالث لفريق شبيبة القبائل بكأس الكاف .
- 2004 تأهل المنتخب الجزائري لنهائيات كأس إفريقيا للأمم بتونس .
- 2005 إقصاء المنتخب الجزائري من التأهل إلى نهائيات كأس العالم وكذا نهائيات كأس إفريقيا للأمم.
- 2009/11/18 تأهل الجزائر إلى نهائيات كأس العالم وكذا كأس أمم إفريقيا على حساب المنتخب المصري.

1-1-4 - كرة القدم الحديثة:

لقد اختلفت أساليب كرة القدم منذ عشرين عاما عن أسلوب اللعب حاليا، فمنذ عام 1972 تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خططي بالقوة والفهم الصحيح على الأداء القوي و المتوالي على مرمى الفريق المنافس ، مع الابتعاد عن اللعب الخلفي أو اللعب بعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات غير المجدية ، وهذا محاولة للتغلب على التكتيك الدفاعي للفريق المنافس ، ولقد ترتب على قرار الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA جعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية ، كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى بكثير .

و أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال بالخصم ، فحالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة يجب على اللاعبين إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن ، فإن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير ، وكل العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى ، فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التفوق أو القفز .

ويشير الاختصاصيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة ، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطئ للسرعة أو الاتجاه .

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يطغى عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير الجيد (البدني) للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضات الأخرى ، ككرة السلة ، كرة اليد ، فالكل يهاجم ويدافع في آن واحد ، وهذا ما أجبر

¹ - محمد قومييري.. التكتيك في كرة القدم .. مذكرة .. ت.ب.ر .. سنة 2000 .. ص06.

المدرّبين على الاهتمام بتغيير اللعب في شتى جوانبه التقنية ، التكتيكية ، النظرية ، والجانب النفسي ، وهذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة .

وتسجل من منافسة إلى أخرى زيادة في شدة اللعب ، تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنوتكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافات طويلة...

واستنادا لدراسات أخصائيين سنة 1975 ، ذكر " أكراموف Akramov " في التسجيلات التي قام بها " لوكتيشوف N.Luketchivov " أن لاعب كرة القدم في السبعينات ينتقل من مسافة تتراوح ما بين 5 إلى 7 كلم ، والقيام ب 30 إلى 80 انطلاقة أي ما يناسب مسافة 600 إلى 900 متر ومن 2 إلى 6 قفزات عمودية و 14 إلى 42 صراع من أجل الكرة ، وإنجاز 29 إلى 45 تمريرة ، وعدد المرات التي يراقب فيها الكرة تقدر من 18 إلى 30 مرة ، ومن 2 إلى 7 مرات يقوم بها اللاعب في شكل مراوغة لخصمه ، وعدد مرات ضد الكرة من 3 إلى 16 مرة ، والقذف في اتجاه المرمى من 4 إلى 7 قذفات ، فكل هذه التغييرات حسب مراكز اللعب و المهمة التي تم تخطيطها من قبل المدرب ، في حين الوقت الفعلي خلال المباراة يتراوح ما بين 55 إلى 60 دقيقة⁽¹⁾.

كما تمكن من تغيير أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب كما يلي:

- مهاجم الوسط 23 د و 37 ثا .
- مهاجم الجناح 22 د و 7 ثا.
- لاعبي وسط الميدان 22 د و 7 ثا .
- لاعبي وسط الدفاع 22 د و 7 ثا .
- مدافعي الجناح 20 د و 4 ثا.

الملاحظات تبين لنا أن سمات وحجم المهام الحركية المنجزة ليست متجانسة وإنما متقاربة فيما بينها.

خير الدراسات التي قام بها " Molle " سنة 1981 والتي يصف فيها نشاط لاعبي كرة القدم بمايلي:

- خلال المباراة يقطع اللاعب مسافة 9000 إلى 1250 متر ، ومنها 800 إلى 1300 متر سرعته وينجز اللاعب 30 إلى 50 انطلاقة ، 17 إلى 30 صراع على الكرة ، 25 إلى 45 مراقبة للكرة ، 5 إلى 12 قذفة مصوبة نحو المرمى ، والوقت الفعلي للمباراة من 63 إلى 75 دقيقة ، مع استهلاك 1300 إلى 1500 كيلو حريرة ، وبالنسبة لـ : " لاغورت Laourt " و " شارترد Chartard " 84- 185 الوقت الفعلي الذي تلعب فيه الكرة

¹ - R.A. Akramov – Sélection et préparation, des jeunes Footballeurs, Office des publications, Alger, Année1981, P36.

خلال المباراة مدة 70 إلى 80 دقيقة ، في حين يستحوذ اللاعب على الكرة مدة 2 إلى 4 دقائق ، وينجز من 100 إلى 120 جري بسرعة لمدة تتراوح ما بين 3 إلى 6 ثواني ، ما يعادل 3000 إلى 3500 متر .

- أما بالنسبة للجانب الفيزيولوجي للاعب ذو مستوى عالي فنجد أنه قد يستهلك نسبة كبيرة من الأكسجين O₂ بدرجة 600 إلى 650 ميلي لتر/دقيقة/كغ وحوالي 4.5 إلى 5 لتر من الأكسجين و300 إلى 350 كيلوجريفة مستهلكة كعمل ميكانيكي ، و 100 كيلوجريفة تقدر بالصودا " Evaluation Par Sodation " من كل هذه النتائج تبين لنا مدى تطور كرة القدم وبخطوات عملاقة .

وحسب " 1985 A.Godill " في المستقبل النجاح سيكون من طرف اللاعبين الذين يملكون المعطيات الآتية للحالة البدنية :

- 1- السرعة القصوى للجري 11.0 – 11.13 م/ثا.
- 2- سرعة المداومة 54.9 – 47.0 % للسرعة وهذا يسمح بقطع مسافة 300 م في 9 دقائق و 40 ثانية إلى 10 دقائق .
- 3- الاستهلاك الأقصى للأكسجين 60 -70 مل/كغ/دقيقة .
- 4- القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف 75 -88 سم .
- 5- نسبة الدهون في الكتلة الجسمية 7 -9 % .
- 6- الكتلة العضلية: 5- 54 %⁽¹⁾

5-1-1 - ملامح كرة القدم الحديثة:

هناك مقولة قديمة تقول أن الهجوم هو أحسن وسيلة للدفاع ، إلا أن تلك المقولة هي نصف ما لم يكن الهجوم قادرا على التحول السريع للدفاع ، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبعاً للقول حصوله على امتياز بالدفاع ، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الهجوم والدفاع ، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية ، إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقاً في اللعب ، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جداً ، حيث أصبح

¹ -Batte (A) , Le Football est devenu meilleur , édition Vigot, Paris Année1969, P14.

المهاجم يقوم بالعمل الكبير في سبيل التخلص من الرقابة ، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطوري الخطط الهجومية ، فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل أكبر عدد ممكن ، حتى أصبحت بعض الخطط تركز بجعل المهاجمين أدوات لتنفيذ المناورات وترك مهمة التهديد والتسجيل للاعبى الوسط والدفاع والجناح (1) .

6-1-1 - متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-6-1-1 - متطلبات اللعب الدفاعى:

- يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام ظهير الوسط خاصة الظهير القشاش والحر.
- الدفاع القوي ضد الجناحين و مراقبتهم اللصيقة .
- المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطرين .
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية .
- يعود لاعبي الوسط لغلغ المنطقة الخطيرة المباشرة (2)

2-6-1-1 - متطلبات اللعب الهجومي:

- أن تعمل جميع الفرق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة .
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام أو خلف المدافعين.

3-6-1-1 - متطلبات مدافعى الجناح :

التقدم في سلوكية وخطط اللعب، ألزم المدافعين ، ليس على أساس الفنية التكتيكية الدفاعية ، بل على أساس الهجوم الناجح باعتبار المدافعين يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم (3) .

وتعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية للهجوم للأسباب التالية : (4)

- النزاعات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة.

¹ - ثامر حسن، موقف مجيد المولى.. التمارين التطورية لكرة القدم .. عمان :دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999، ص253 .

² - حنفي محمود.. التطبيق العلمى فى تدريب كرة القدم .. القاهرة : دار الفكر العربى، 1995، ص32.

³ - ثامر حسن، موقف مجيد المولى .. المرجع نفسه، ص204.

⁴ - ثامر حسن .. المرجع نفسه .. ص179.

- قلة المدافعين في المناطق الجانبية.
- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم .

ولذلك تلتقي كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمي الجناح، وحتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم، ويتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتم التحكم في وسط الملعب.⁽¹⁾

ومن أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافع الجناح هي التغطية " Overriap (2) "

جري المهاجم لداخل الملعب للأهداف التالية :

- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط .
- خلق مساحة فارغة في الجناح .
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته القادم من الخلف .
- المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن .

1-1-6-4 – متطلبات لاعبي الوسط:

تضع الكرة الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين وعلى الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب ، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي ، ويعتبر حلقة وصل بين الدفاع والهجوم ، وتعتبر منطقة الوسط التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهاباً وإياباً ، بالإضافة إلى كل هذا فإن ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط ، باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك الوسط، ولكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة وأن أولى مهمات لاعبي الوسط كالآتي:⁽³⁾

- تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر .
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية .
- البدء بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع .
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم) .

¹- حنفي محمود..المرجع السابق..ص07.

²-المرجع نفسه..ص47.

³- ثامر حسن ،موقف مجيد المولى..المرجع السابق..ص179.

- تقديم الاستناد الكامل للمهاجمين والمدافعين.
- تقديم التغطية عند تقدم المهاجمين .
- المراقبة القوية للاعبين الخصم .

المبحث الثاني: المدرب

1-2-1- تعريف المدرب:

حسب لاروس Larousse هو الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرب هو الذي يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما، المدرب الذي يمد الرياضيين بالنصائح، الذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.⁽¹⁾

1-2-2- شخصية المدرب:

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

Le Tessier et Mostet، يعرفان المدرب انطلاقاً من (03) ثلاثة أنماط سلوكية ألا وهي:

- المربي: يعلم، يربي، يشرح بطريقة منهجية محددة ويبنى علاقته مع المتعلم.
- التقني: يحلل ويعلم منهجية يخضع لإطار الكفاءة العلمية.
- العارف: الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية، تجربته، دقته، ملاحظاته.

وحسب G.Bosc فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرب منها:

- المسوق: الذي يحاول دوماً أن يحصل على ما يوافقه، فلذلك نجده يحاول دوماً الاقتناع أو الاستلطاف لكي يبرز الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه.
- المنشط أو الوسيط: كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية، البدنية والنفسية، وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين مختلف

¹ -Larousse encyclopédique._1972._P332.

الاختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز كل اختصاص، لذلك لا يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرب كرة القدم مع بقية الاختصاصات الفردية، فالمدرّب الذي يحضر أربعة أو سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن الذي هو المسؤول عن جماعة متكونة من أكثر من 25 فرد ومن هنا يمكن سرد الخصائص المميزة لمدرّب كرة القدم:

- يجب أن يكون متسلط وقائد، مؤمن بما يقوم به.

- يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الاتصال، والتخفيف من الضغوط.

1-2-3 - مميزات مدرب كرة القدم:

- أن يكون ملماً بمعرفة واسعة ودقيقة بما يسمح له بفرض طريقة عمله وأفكاره.
- له القدرة الفائقة على الملاحظة.
- أن يكون لديه القدرة على معرفة وفهم أفراد فريقه.
- أن يكون في عمله صبوراً ومتحكماً في نفسه في المواقف الصعبة.
- أن يكون له قدرة على بناء شبكة من العلاقات مع أفراد فريقه.⁽¹⁾

1-2-4 خصائص وسمات شخصية مدرب كرة القدم:

مهنة التدريب تفرض على الذي يمتثلها أن تتوفر فيه جملة من الشروط لمواجهة متطلبات المهنة كالقدرة النفسية وحسب فإن المدرّب يجب أن يتحلّى ببعض السمات تؤهله لممارسة التدريب، فالإصرار والقدرة على قيادة الأفراد، القدرة على التخطيط والتنظيم إلى جانب العزم والنضج الانفعالي وتحمل المسؤولية تلكم بعض الخصائص توجب توفرها في كل من يطمح أن يقود جماعة رياضية تنافسية.⁽²⁾

1-2-5 - تأثير شخصية المدرب في الفريق:

" سفوبودا " يحدد على أن المدرّب هو المسيطر الحيوي، مستقر عاطفياً، الناصح فكراً، فالمدرّب يظهر بظهور النموذج المثالي الذي يفرض على الآخر توضيحات على أن يكون هو القدوة في ذلك.

من جهة أخرى يقول " جيليفي و توتكتر " أنه هناك عدة نقاط تشابه بين المدرّب وفريقه فالمدرّب غالباً ما يلجأ إلى اختيار الأفراد الذين يملكون صفات تطابق صفاته، فالمدرّب غالباً يريد أن يرى في

¹ -Jaque Grevoiser.-Football et psychologie à la dynamique.- s.l. : Chiton sport ,1985.-P33.

² - Jaque Grevoiser.-ibid.-P198.

الآخرين سمات شخصيته، فالمدرّب العدوانى يجذب أن ينضم إلى فريقه لاعبون يتسمون بنوع من العدوانية.

وحسب " هاندري Handri " فإن اللاعبين لهم نفس الآراء حول المدرّب النموذجى، بمعنى توفر على نفس السمات الموجودة عند أفراد الفريق.

1-2-6 - المدرّب كمرّبى ناجح :

إن نجاعة وفعالية مدرّب تمرّ حتما عبر تطابق أهدافه ومنهجية الوصول إليها جزئيا، فالنجاعة يمكن أن نعتبرها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحددة سابقا، إذن المدرّب الناجح هو الذى يستطيع الوصول إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذى ينجح فى مشاريعه المهنية، فالمدرّب الناجح هو الذى يستطيع أن يصل بأنوار فريقه إلى مستوى من النمو فى اكتساب المهارات الحركية وفى تعلم تقنيات الاختصاص.

فالنجاعة مرتبطة بتحقيق المناهج المتبعة، وهنا النتائج فى الشرط الأساسى فلو فرضنا فريقين حقا نفس النتائج نعتبر المدرّبين فى نفس الخانة من النجاعة ولو كان أحدهما سيئ العلاقة بأفراد فريقه.⁽¹⁾

1-2-7 - الصفات الأخلاقية فى المدرّب :

يتوجب على المدرّب أن يكون طموحا ومنظما، فاحتكاكه اليومي باللعبين يقوم بتأثير مباشر على سلوكهم، لذا يتوجب عليه أن يحرص كل الحرص على ضبط أفعاله وأقواله وحتى مزاجه، فهو المرّبى والمهذب، على المدرّب أن يواجه لاعبيه.⁽²⁾

لذلك يتوجب عليه إرساء علاقات جيدة مع لاعبيه تقاديا للمشاكل التى قد تواجه الفريق.

1-2-8 - دور المدرّب :

يعرف " تيمون توماس " دور المدرّب كما يلي: تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دورا متميزا بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جوا اجتماعيا يسهل من العمل، عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والرقابة من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق. " فالمدرّب ذو شخصية متعددة إلى أوجه تسمح له بأداء أدوارا عديدة ومتنوعة " نذكر منها مايلي:

¹ -H. Lamour.- Errait Thématique de pédagogie de L.E.P.S.-s.l. : vigot ,1986 .-P129

² -Florovaherer.- Activité de heaveur dans direction d'une équipe de la culture physique.- s.l.: s.n, 1975.-P21.

- يجب أن يقوم بدور القائد مؤمن بما يقوم به .
- يجب أن يقوم بدور المدرب الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله.
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبه قادر على معرفة وفهم كل صغيرة وكبيرة عنهم.
- يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به.
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة التي تعكس قيمته ومكانته.
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع الفريق.
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة.
- يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي.¹

9-2-1 - وظائف المدرب:

إن مهمة المدرب تتمثل بالارتقاء بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق ترجمة إيديولوجية دقيقة، تقوية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار وتوثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة، فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

1-9-2-1 - وظيفة التلقين: والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية

والتكتيكية.

2-9-2-1 - وظيفة التنظيم: تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

- التقويم .
- التوجيه والتخطيط.

مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

3-9-2-1 - وظيفة الاتصال: تتمثل في نسخ روابط علاقته بين المدرب والمتدرب.

4-9-2-1 - وظيفة نفسية: وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على النشاط والسلوك الرياضي

في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات.

5-9-2-1 - وظيفة المراقبة: وتتمثل في الإبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر إيجابيا في

الرياضي.

¹ -Florovacheter.-ibid.-P21.

10-2-1 - واجبات المدربين:

من المفيد أن يكون المدرب مدركا للواجبات التدريبية أثناء التدريب، وأن يكشف المعلومات والمهارات والمواقف المطلوبة ليكون ذا كفاءة في التدريب ومنها:

- شرح وتوضيح التمارين عمليا.
- دراسة المهارات والتقنيات.
- تأكيد أن التمرينات يجب أداؤها مناسبة في الجزء الرئيسي من التدريب.
- مراقبة وكشف المشاكل البدنية والتكتيكية في اللاعبين.
- تصحيح تصرفات اللاعبين.
- التعامل بشكل جيد مع المواقف المختلفة.
- التحكم في الإحماء والتأثير التدريبي المطلوب والتهدة⁽¹⁾.

11-2-1 - معوقات المدرب في تحقيق أهداف الفريق:⁽²⁾

إن عدم وجود وظيفة ثابتة تحت ما يسمى بالمدرّب الرياضي، جعلت أغلبية المدربين يعمدون إلى العمل كمدرّبين غير متفرّجين للتدريب، أو مدرّبين لنصف الوقت في محاولة منهم لتأمين أنفسهم على المستوى المادي الاجتماعي حال تلقيهم فرص العمل كمدرّبين أو إلغاء تعاقدهم مع الهيئات، وهو أمر مناف تماما في ظل المفهوم الضيق لواجبات المدرّب، والتي تنحصر في الفوز بأي ثمن بالمنافسات.

والأمر الثاني الذي يشكل مشكلة نفسية اجتماعية للمدرّب من تلك الضغوط التي تقع على عاتق المدرّب باعتباره المسؤول الأول على نتائج الفريق، وهذه الضغوط تطالب المدرّب بالفوز ولا شيء غيره، ومصادر هذه الضغوط تتمثل فيمايلي:

- مسؤولي الإدارة في الهيئة (مدير النادي، مدير المؤسسة، عميد الكلية) والمشجعين (روابط المشجعين أو لجان المشجعين).
- أولياء الأمور "الوالد، الوالدة، كلاهما، الإخوة".
- مستوى طموح المدرّب نفسه وارتطامه بواقع الفريق.
- وسائل الإعلام من الصحافة، الإذاعة والتلفزيون.

¹ - ناهد رسن سكر - علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية - د.م. د.ن.، 2002. ص.26.
² - أمين أنور الخولي - الرياضة والمجتمع - سلسلة عالم المعارف - عدد 213 - الكويت - المجلس الوطني لفنون الإدارة، 1996. ص.193.

وهذه الضغوط تزيد من أعباء المدرب، وفي أغلب الأحوال تسبب له التوتر مما يعرضه إلى أخطاء صحية وربما مهنية، ولقد لوحظ أن بعض المدربين قد تأثروا بمثل هذه الضغوط متى أنهم ينصرفون بإطار مرجعي تربوي وحتى مهني، بل يكاد ينسى أو يتناسى أن هناك اعتبارات أخلاقية ينبغي أن يتعهدوا، وتجاهل الالتزام الخلفي للاعبين لا يعفي المدرب من مسؤولياته اتجاه ذلك.

1-2-12 - أنماط المدرب :

إن الرياضيين يرغبون في المدرب نوع الأب أو الصديق، وأحيانا النوعين معا، وذلك حسب المواقف والظروف، وحتى مستوى الممارسة يؤثر في توقيعاتهم، فالمحتكون يولون أهمية للجانب العلاقتي لمدربهم، أما الذين هم أقل خبرة وحكمة فيميلون إلى الكفاءة الفنية ومنه فدور المدرب يختلف من فريق إلى آخر، فنمط المدرب يكون حسب المهام:

- نوع "لوغتروب Logtrop" يهتم بالجانب العلمي وتنظيم العمل.
- نوع "بيد وتروب Paidotrop" يولي أهمية للجانب الإنساني و العلاقتي.

1-2-13 - المدرب الرياضي الحديث :

"المدرب هو الذي يتكفل بتدريبات حسان الجري"⁽¹⁾

"المدرب لا يحب الرياضي لذاته، ولا لمجتمعه، بل مكلف بتربيته وتكوينه"²

- المدرب الرياضي الحديث هو: " الشخصية التي تقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين/اللاعبات خلال المنافسة".

- هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات.

- هو شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين/اللاعبات.

- إنجاز عمليات التدريب الحديث ونجاحها يعتمد في الأساس على توفر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب.³

¹ -Larousse. Encyclopédie. 1972. P332.

² -Dictionnaire de la langue pédagogique. 1971. P188.

³ -مفتي عماد إبراهيم. - التدريب الرياضي الحديث. - ط.2. - د.م. دار الفكر، د.ت. - ص.31.

– المدرب هو الشخص الذي يتولى قيادة عملية تربية الرياضي وتعليمه، ويؤثر تأثيراً مباشراً على تنمية مستواه الرياضي والخلقي ويعمل على التطوير الشامل المتزن لشخصية الرياضي، وتتأسس تربية الرياضي وتعليمه مقدار ما يتحلى به المدرب الرياضي من خصائص وقدرات ومهارات ومعارف ومميزات معينة يجب أن يكون المدرب الرياضي نموذجاً يقتدى به محباً لعمله، يشعر بالولاء نحوه، واسع الأفق، دائم الاطلاع، حسن المظهر، ذا سمعة طيبة، وأن يكون عادلاً في معاملاته، مخلصاً في عمله.⁽¹⁾

1-2-14 - المدرب كإداري :

لقد أخبر زيجلر Zeagler أن عمل المدرب الرياضي يميل أن يكون ذا طبيعة إدارية تنظيمية وأنه من السهولة أن ندلل على ذلك أن أعمال المدرب هي إدارية من حيث الواجبات والمهام والأدوار، فعلى المدرب أن يخطط وينظم ويعين بعض الأفراد، ويوجه ويتكلم، بل إن أغلب هذه الواجبات تتم والأنظار مسلطة عليه بشكل يكاد يكون مستمرا من إدارة المؤسسة، وهو الأمر الذي يدعونا إلى القول بأن عمل المدرب الرياضي إنما ينتسب إلى مهنة الإدارة الرياضية، ومما يؤكد ذلك أن المدربين جماعات متفرقة لا يربطهم رابط مهني قوي، إنما ينتسبون إلى بعضهم البعض من خلال تخصصاتهم الرياضية فقط، أو إلى الاتجاهات الرياضية المنوطة بإدارة اللعبة أو النشاط.⁽²⁾

1-2-15 - المدرب والتدريس:

يعتقد "كروتوي Kroutee" أن التدريب الرياضي يجب أن ينظر إليه على أنه شكل من أشكال التدريس، فالواجبات التعليمية تنتشر خلال وحدات التدريس، فهو يؤثر تأثيراً على اللاعبين، ولأن للشباب دوافع للعب وممارسة النشاط والحركة والبحث عن الإثارة والمتعة من خلال المنافسات الرياضية، ويؤدي هذا الاتجاه "بستوزي وسنكلير Pastolsi / Sinclair" فهما يعرفان عمل المدرب كأعلى مستوى لتعليم المهارات الحركية.⁽³⁾

¹ - قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، د.م. دار الفكر، 1998. ص. 708-709.

² أمين أنور الخولي. - المرجع السابق. - ص. 193.

³ - أمين أنور الخولي. - المرجع السابق. - ص. 188.

1-2-16 - أنواع المدربين :

1-2-16-1 - المدربون المثاليون:

وهم هؤلاء المدربين الذين يعشقون مهنة التدريب ولديهم إقناع تام وعميق بأهمية الدور الذي تلعبه الرياضة والرياضيين وكذا المنافسة المعادلة...، كما يعتبر المكسب أو الخسارة من وجهة نظرهم، ليس هو بداية ونهاية المعالم.

1-2-16-2 - المدربون الطموحون:

هؤلاء المدربون يتميزون بأنهم يعرفون ما هو هدفهم وكل ما يفعلوه فهو مجند لتحقيق هذا الهدف، أيضا يتميز هؤلاء المدربين الطموحين بأنهم نهazy للفرص، جاهزين للتحرك عندما يحين الوقت.

1-2-16-3 - المدربون الطفيليون :

هم الذين يستمرون في مهنة التدريب رغم كثير من الظروف التي ترغهم على ذلك، فإنهم خائفين أن يفقدوا أداء الدور القيادي الفني الذي يلعبه المدربون، حيث ينتابهم شعور داخلي وعميق، أنهم لن يتمتعوا بمهام الوظيفة لمدة أطول.⁽¹⁾

1-2-16-4 - المدربون المتنقلون :

هم المدربون الذين يتميزون بعدم الاستقرار في فريق واحد، بل يفضلون الانتقال من فريق لآخر، كما يغلب على هؤلاء أنهم بدون أهداف ظاهرة، ولا يبديون أنهم مقتنعين بمركزهم الحالي لأنهم ينظرون دائما إلى زملائهم المدربين الآخرين ويحسبون أنهم أحسن منهم، ومن أبرز صفات هؤلاء المدربين مايلي:

- ليس لديهم القدرة أن يكونوا مدربين جيدين.
- البحث عن تدريب فرق أخرى فترة أخرى.

¹ - زكي محمد محمد حسن- المدرب الرياضي: أسس العمل في مهنة التدريب - الإسكندرية: منشأة المعارف، 1997- ص. 33-34.

1-2-16 - 5 - المدربون الانتهازيون:

ومن أهداف المدربين هو الوصول إلى القمة في مهنة التدريب، وهم في سبيل ذلك يفعلون كل شيء، وهنا تكون كلمة الأخلاق هي في القاموس فقط...ولكن سوء هذا النوع من المدربين هو أن سمعتهم تسبق طلباتهم في حالة تقاعدهم، ولذا ربما يسبب صعوبة التعاقد معهم.

1-2-16 - 6 - المدرب الواقعي :

هذا المدرب يفضل أن يختار ويطور باستمرار في صفوف فريقه، ودائماً ما يبدأ العمل بشيء جديد، هذا المدرب عادة ما يبدأ بالارتقاء بصفوف فريقه مثلاً في الموسم يركز على النجوم في الفريق، ولكن في الوقت نفسه لا ينسى بقية اللاعبين.

1-2-16 - 7 - المدرب المبرمج :

هو ذلك المدرب الذي برمج نفسه وعقله وتفكيره وأساليبه التكتيكية على نمط معين أو شكل معين، إن مثل هذا المدرب غالباً ما تكون نهايته في مجال التدريب قصيرة جداً، فلو كسب فيعود الفضل له ولو انهزم فالسبب مرجعه للآخرين وهذا أمر غير مرغوب فيه.⁽¹⁾

1-2-17 - علاقات التفاعل في فريق كرة القدم:

فريق كرة القدم يشكل أسرة يتفاعل بداخلها مجموعة من الأشخاص، اللاعبين، المدربين، المسؤولين، إذ أن روح الجماعة هو الشرط الأساسي لضمان السير الحسن والتسيير الفعال لكل فريق كرة القدم.

1-2-18 - علاقة المدرب بالفريق:

إن علاقة المدرب بالفريق -الجماعة - تكمن كما سبق الذكر في كيفية توفير الجو الذي تسوده الثقة والاحترام المتبادلين داخل هذه الجماعة، حيث أن هذه العلاقة هي عملاً مشتركاً بين شخص وآخر، فعلاقته في معرفة شخصية كل لاعب بمفرده لأنه يشكل شخصية منفردة ومستقلة.

فالمدرّب مرغم بمعاملته على أساس ذلك، وأيضا في مراقبة العلاقات القائمة بين اللاعبين ومعرفة أحوالهم ومشاكلهم الصحية والنفسية التي تؤثر على مردودهم وسلوكهم، زيادة إلى فهم قضايا ومائل

¹ - ناهد رسن سكر -. مرجع سابق. ص. 22-23.

اللاعبين الذين لم يتأقلموا مع الفريق وكيفية إدماجهم وتكييفهم من جديد بصفة عامة، فالعلاقة التي تربط المدرب بالفريق هي علاقة أخوة وصدقة.⁽¹⁾

إذا أردنا على سبيل المثال أن نفهم لماذا اللاعب يتصرف كما يفعله في مباراة كرة القدم، فيجب أخذ شخصيته بعين الاعتبار بناء على أفكاره، إحساساته وطبائعه مقارنة مع الرياضة بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة، هذه الظاهرة تظهر دوماً عند الأفراد الذين يتصرفون في الحالات الرياضية بطريقة مختلفة تماماً عما يقومون به في الحالات العادية.

فعلى المدرب أن يعلم ويدرب اللاعبين لا أن يستخدم فقط، وعليه أن يعلم أن أهم شيء بالنسبة لهم داخل حقل الرياضة وخارجه الآن هذا سوف ينعكس على أدائهم تحت قيادته.⁽²⁾

1-2-19 - علاقة المدرب بالمسؤولين :

على المسؤول أن يعمل على نجاح كرة القدم بالدرجة الأولى، مثلهم مثل اللاعبين والمدربين، إذ يجب على المسؤول أن يكون واع محب لفريقه، يعيش معه، يتبعه عن قرب، يوفر له الوقت وأحياناً حتى الأموال... لكن دون تدخله في الشؤون التقنية الخاصة بالمدرّب، بصفة عامة يجب على هذا النوع من العلاقات أن تبنى على أساس الأخوة، التفاهم، التسامح، التعاون من أجل تحسين سمعة الفريق ورفع مستوى كرة القدم في بلادنا بصفة عامة.⁽³⁾

¹ - باسم فاضل عباس المعراقي اختصاصي في كرة القدم الحديثة - المنشورات الجامعية المفتوحة - 1993 - ص. 50.

² - زكي محمد حسن - مرجع سابق - ص. 78.

³ - باسم فاضل عباس المعراقي - المرجع السابق - ص. 51.

خلاصة:

إن لعبة كرة القدم عرفت تطورا كبيرا، جعلها في مقدمة الرياضات، في مختلف جوانبها كالتنظيم، التسيير، التدريب... وغيرها ، فتعددت البحوث والدراسات حول هذه الرياضة بغية الارتقاء بها إلى الأفضل ، فالجزائر وغيرها من البلدان اهتمت بكرة القدم وبسبل تطويرها ، و لكن رغم بعض الجهود والمسعاي المبذولة للوصول إلى أعلى المستويات إلا أنها لم ترق إلى درجة التطور التي وصلت إليها كرة القدم الحديثة في العالم ، فالكرة الجزائرية تعيش أزمة متشعبة ومتعددة الأسباب ، ومن مظاهرها الكثيرة سرعة الاستغناء عن المدربين وكثرة تغييرهم ، وحتى نقص الأخصائيين النفسانيين في الجزائر ، وهذا من المشاكل التي تتخبط فيها الأندية الجزائرية ، حيث يعتبر الإلمام الوافي بالمعلومات المرتبطة بعلم التدريب الرياضي سواءا كانت فيزيولوجية أو ميكانيكية أو نفسية، من الأمور الأساسية في نجاح أساليب التدريب أو نجاح المدرب في عمله الرياضي: ولكن السؤال الذي يطرح نفسه دائما هو... ماذا يمكن أن نعمل بهذه المعلومات في التدريب الرياضي؟ عن أهم عامل للإجابة على هذا السؤال هو قدرات وخبرات من يتعاملون مع هذه المعلومات وإستراتيجية التعامل معها وخاصة في رياضة كرياضة كرة القدم والدور الفعال الذي يلعبه المدرب.

تمهيد:

كلنا يدرك أهمية الجانب النفسي وما له من تأثير على جميع المستويات سواء تحصيليا رياضيا كان أو ثقافيا، ونظرا لما لهذا الجانب من دور فعال كان من الواجب أن يلوي الكثير من الأهمية .

التحضير النفسي للرياضيين يشكل إحدى الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ، وذلك لأن " التقييم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الدولية والقارية والأولمبية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين ، فإن شأنه في ذلك شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات ، وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني والتكتيكي والمهاري جزءا لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية⁽¹⁾.

فالتحضير النفسي عمل دؤوب ودائم يشكل مراحل التكوين وارتقاء القدرات النفسية نمو يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، كما يسعى لتشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي.

¹مجلة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية : الأمانة العامة ، الدورة الثانية للتنظيم والإدارة - المملكة المغربية ، 26 أكتوبر - 9 نوفمبر 1981، ص.26.

1-2 - المفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي "Psychologie du Sport" بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة ، ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال و مايلي من ذلك من استجابات .

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب أو العوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الفرد من ناحية ومن ناحية أخرى كيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي، الأمر الذي يسهل تطوير الأداء الأقصى Performance Maximale والأداء الجيد وتنمية الشخصية ، ويدرس المهتمون بالسلوك في الرياضة موضوعات مثل الشخصية الدافعية - العدوان - العنف - القيادة - ديناميكية الجماعة - أفكار ومشاعر الرياضيين .

هذا وينظر إلى علم النفس الرياضي على أنه أحد المحاور الهامة لتحقيق الدراسة العلمية لحركة الإنسان ، ويرتبط ارتباطاً وثيقاً بعلوم الرياضة الأخرى والتي من أهمها فيزيولوجية الرياضة ، علم الاجتماع الرياضي والبيوميكانيكي .

فهو جانب له من الأهمية الكثير والإلمام بجميع جوانبه ليس باليسير ، لكن نحاول في هذه الالتفاتة التطرق إلى مفهوم ودور التحضير النفسي وإبراز أهم الطرق لتحقيقه .⁽¹⁾

2-2 - نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها منذ فترة زمنية قرابة مئة عام إذ قام كل من " ماناسيتو Manacito " عام 1876 م ، و" بوتينكو Poutinkou " عام 1897 بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد من خلال عملها حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد على التحسين والتحقيق من آثار الإجهاد والآلام والأحاسيس المرضية الأخرى ، وتجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة للعلاج النفسي عرفت باسم اليوجا النفسية، وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخليه أو تصدده للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق ، تلي ذلك العالم الألماني " شولتز Sholtez " بناءً على تحليله لكل من طريقة

¹-إسماعيل كامل راتب - علم النفس الرياضي، المفاهيم، التطبيقات- ط.2 - د.م. - دار الفكر العربي - 1997 - ص. 17.

الإيحاء النفسي ورقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي للفرد، وإحدهما داخلية تعتمد على تحليل و توعية الفرد و القدرة على التحكم في الحالة النفسية ، ثم قام " Sholtez " بدمج الطريقة الداخلية والطريقة الخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد القدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية والجهازين الهضمي والتنفسي وباستخدام عبارات مثل : قلبي يعمل بهدوء تنفسي هادئ وأشعة الشمس تبعث للدفء .

وفي أوائل الستينات بدأ علماء النفس السوفيتيين مثل : كريستوف Christov باقتراح أساليب وأشكال مختلفة للعلاج النفسي تهدف إلى علاج المرضى وتقلل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من " فيلاتون Vilaton " و " جاكسون JaksI " و " باستوخوف Pastokhof " باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي وهذه الأخيرة ظهر منها اتجاهين : الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض معينة مثل الداء السكري والمرض الجنسي ، بينما يعتمد الاتجاه الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى تحكم الفرد في المواقف التي يتعرض لها ، ومن ذلك الحين الجهود مستمرة في هذا الاتجاه والمتمثلة في استخدام الصحة النفسية ، علم النفس الوقائي ، والطب النفسي في المجال الرياضي .

اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي والذي يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والانتفات للحالة النفسية للرياضيين ، نتيجة الصعوبة المتزايدة مي مجال الرياضات والمنافسات إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن بصفة مترابطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية (1).

3-2 - مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب .

التحضير النفسي هو " سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي " (2).

ويعرف كذلك التحضير على أنه " خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى لدى الفرد الرياضي ،

¹ -د/عزت محمود كاشف- الإعداد النفسي للرياضيين-ط1-د.م. دار الفكر العربي، 1991، ص.11-13.

² -محمد حسن علاوي - علم النفس الرياضي -د.م. دار المعارف، 1985، -ص.2.

بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يسهل في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما¹.

فالتحضير النفسي حسب " بوني Pouni " يمثل منهجية منظمة مبنية على أساس الوعي وأفعال وردود الفعل الرياضي ن بالاعتماد على الشروط التي تحتاج إليها في كل منافسة رسمية ، والتحضير النفسي الرياضي يعتمد على آليات حسية بمقياسها التي تحتويها في كل خاصية لكل نوع من الرياضة ومن بين هذه مايلي :

- الإنهاء الرسمي بصفة ملائمة لتقديم نتائج أفضل في المستقبل الرياضي .
- التحضير لمواجهة كل الصعوبات التي قد تعرقه في المنافسة
- الثقة في الحالة النفسية والبدنية قبل بداية التدريب والمنافسة⁽²⁾.

4-2 – التحضير النفسي للرياضيين :

إن التحضير النفسي للرياضيين يشكل إحدى الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات الأولمبية والقارية والدولية قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من حيث أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين فشأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات ، والتحضير النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ، كما يسعى لتشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي ، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين ، الأمر الذي يسهم قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما .

إن الاهتمام بالتحضير النفسي قد ظهر منذ سنوات عن طريق الأبحاث والمقالات التي تناولت هذا الموضوع ، ففي دول أوروبا الشرقية من خلال دراسات حول ظواهر نفسية ترتبط بالمنافسات الرياضية و أقيم مؤتمر رسمي في روما سنة 1965 حول سيكولوجية الرياضة التي تتطرق إلى عدة نظريات تعتمد على تجارب تمارس في الميدان⁽³⁾.

¹ - لوصيف رايح - مطبوعات جامعية - الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية - قسنطينة : المعهد الوطني للتكوين العالي في العلوم التكنولوجية للرياضة ، 1992-1663.
² -Jean Kanapa : Recherches internationales à la lumière du Maxime sport et éducation Physique N°48.Édition de la nouvelle critique :1967 .P136.

³ - الاتحاد العربي للألعاب الرياضية - المرجع السابق - ص.126.

فحسب " فورينوت Vourinout " نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي ، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ذلك لأن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تأثر على الرياضي سواء من الناحية التكوينية أو الإتقان ، وهذا التحضير يرتبط بالاتجاه الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط إلى الرياضي ، في حين التشخيص السيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس ن بعبارة أخرى انطلاقا من الرياضي إلى الأخصائي النفسي والمدرّب ، إلا أننا في الحقيقة نجد أن التقييم للتشخيص البسيكولوجي يسبق التحضير ويساهم في تحقيقه بالطريقة الكيفية الفردية .

" كذلك فالتحضير النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرّب أثناء الموسم كما يخطط تمام للنواحي التعليمية ، والتحضير النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرّب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية ، ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر على أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالمعب ، نوعية الأرض ، الجمهور والفريق المضاد .. الخ حيث أصبح من واجب المدرّب أن يعمل على تعويد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب ، وإلا أصبحت هناك فجوة بين الأداء أثناء المباريات ، ومن هنا ترجع أهمية التحضير النفسي للاعب بحيث يستطيع التغلب على هذه المؤثرات حتى لا يكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .⁽¹⁾

2-5 - التأهيل المهني للأخصائي النفسي الرياضي :

تجدر الإشارة إلى أن علم النفس الرياضي من الرؤية التاريخية يعتبر نظاما معرفيا ينبثق أساسا من التربية البدنية، و مع ذلك فإن السنوات الحديثة شهدت تطورا هاما لهذا النظام من قبل الأفراد الذين تأهلوا في مجال علم النفس، والإرشاد، وقد أثار ذلك الوضع مشكلة بين الأخصائيين النفسانيين الرياضيين في تحديد من هم الأشخاص المؤهلون لهذا الغرض و من ثم يحق لهم تقديم الخدمات للرياضيين، و قد حضرت هذه القضية بالاهتمام المتزايد وربما كانت أكبر مناظرة تمت في هذه القضية تلك التي شملت كل من " جون سيلفا John Silva " و هو أول من تولى رئاسة جمعية علم النفس الرياضية التطبيقية (AAASP 1989) و" فرانك جاردز franc djrdez " عام 1991 العالم النفسي الشهير.⁽²⁾

¹ - حنفي محمود مختار-الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دم- دار الفكر العربي ،د.ت-ص.28.

² -أسامة كامل راتب - علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)، ط2، دار الفكر العربي ، 1997.

لقد اهتمت اللجنة الأولمبية المتحدة الأمريكية عام 1983 بتقديم حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهنة الأخصائي النفسي وتوصلت إلى تحديد ثلاث فئات على النحو التالي:

_ الأخصائي النفسي الرياضي في مجال العلم الإكلينيكي والإرشادي.

_ الأخصائي النفسي الرياضي التربوي.

_ الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث.

و هذا النظام الذي اقترح من اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية يهدف إلى التعرف على مجالات العمل في علم النفس الرياضي مع الفرق القومية التي تتبع اللجان الأولمبية ولكن ها الإجراءات لا يعني إجازة رسمية أو تفويض للممارسة المهنية من قبل اللجنة.

حققت جمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي خطوة أكثر تقدماً في تحديد من هو المؤهل لتقديم خدمات علم النفس الرياضي عندما أقرت متطلبات حصول الفرد على لقب " مستشار معتمد لجمعية الارتقاء بعلم النفس الرياضي التطبيقي ". و من ذلك الحصول على درجة دكتوراه في مجال علم النفس الرياضي مثل: علم النفس _ علوم الرياضة أو التربية البدنية، إضافة إلى العديد من المقررات النوعية والخبرات المرتبطة.

هذا بالرغم من أن هذه الشهادة تمنح من أفضل و أقوى جمعية لعلم النفس الرياضي في الوقت الحاضر، فإنها لا تمثل نهاية المطاف لحل قضية تحديد من هو الشخص المتخصص في هذا المجال، لكنها تمثل بداية جيدة فقط ما دامت تفر حاجات الفرد إلى الحصول على تدريب خاص في كل من مجالي علم النفس و التربية البدنية (علوم الرياضة و التمرينات) حتى يمنح الاعتراف للعمل كاستشاري أو أخصائي في علم النفس الرياضي.

و يعتبر تحديد الدور الذي يوم به الأخصائي النفسي الرياضي في ضوء الفئات الثلاث المقترحة كما يلي:

2-5-1-الأخصائي الإكلينيكي الرياضي:

ينظر إلى الأخصائي الإكلينيكي الرياضي على أنه تدرب في علم النفس الإكلينيكي و يحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل، فمن الأهمية أن يكون لديه اهتمام و فهم عميقين بالخبرة في مجال الرياضة و في سبيل ذلك ربما يحصل برنامج تدريب في علم النفس الرياضي المتضمنة في برامج التربية البدنية و الرياضية هذا و يتوقع من الأخصائي الإكلينيكي الرياضي التأهل للتعامل مع المشكلات الانفعالية و الشخصية التي تؤثر على بعض الرياضيين الحقيقة أن الخبرة الرياضية تمثل نوع من الضغط النفسي أو التوتر الشديد الذي يؤثر سلبا على أداء و قدرات بعض الرياضيين ، وربما التأثير السلبي على قدراتهم الشخصية ، وفي كل هذه الأحوال فإنه من الأهمية لمن يستطيع القيام بهذه المسؤولية أن يكون حاصلًا على تدريب خاص في مجال علم النفس الإرشادي أو علم النفس الإكلينيكي⁽¹⁾

2-5-2-الأخصائي النفسي التربوي :

تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين تحصلوا على تدريب أكاديمي من أقسام و كليات التربية البدنية ، حيث يفترض أنهم درسوا علم النفس الرياضي والمقررات المرتبطة به ، ومن ثم يتوقع منهم أن يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية الصحيحة بما يساهم في تطوير أداء الرياضيين ، إضافة إلى مساعدتهم مع اختلاف أعمارهم على الاستمتاع بالرياضة كوسيلة لتحسين تفكيرهم مع الحياة.⁽²⁾

2-5-3-الأخصائي الرياضي في مجال البحث :

يجب استمرار النمو المعرفي خاصة في مجال علم النفس الرياضي حتى يحضى بالاعتراف والتقدير ن لذلك تظهر أهمية دور مواصلة البحث والنمو المعرفي وذلك من خلال الباحثين المعتمدين بتدعيم البناء النظري ، والباحثين المهتمين بالمشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها.⁽³⁾

¹ - أسامة كامل راتب .- المرجع السابق .- ص28-30.

² - أسامة كامل راتب .- نفس المرجع .- ص28-30.

³ - أسامة كامل .- المرجع السابق .- ص28-30.

6-2- أنواع التحضير النفسي للفريق :

6-2-1- التحضير النفسي طويل المدى :

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان تثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع تخطيط منظم لعملية التحضير النفسي ، لكونها عملية تربوية عملية تربوية ضمن الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري والخططي الذين يسيطرون وفق المخطط لفترات مختلفة ، يجب أن يكون كذلك الحال بالنسبة للتحضير النفسي ، وذلك بكون أن فترة التحضير النفسي طويل المدى يجب أن نبدأ بها حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة من المستوى العالي ، وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث عدة شهور وعدة سنوات قبل موعد المنافسة ، كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الرياضيين ، فهناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها :⁽¹⁾

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة
 - وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات نفسية ومقابلات شخصية باستمرار خلال هذه الفترة ، كما يجب أن ينتبه المدرب إلى العلاقات الجيدة وقيادات جديدة بينهم ن وبالتالي يكون نوع من الخوف من الخسارة تعتبر مفيدة تؤدي إلى تحفيز الرياضي على التدريبات بدون غرور
- (2)

6-2-2 - المبادئ العامة للتحضير النفسي طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور " محمد حسن علاوي " في كتابه " علم النفس في التدريب الرياضي " إلى بعض المبادئ والتوجيهات العامة التي يجب على المدرب أن يراعيها أثناء التحضير النفسي طويل المدى وهي :

- ضرورة إقناع الرياضي بأهمية المنافسة أو المباراة الرياضية.
- المعرفة الجيدة والجديدة لاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس .
- تحديد الهدف المناسب الذي يحاول الرياضي الوصول إليه.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية .
- مراعاة المدرب للفروق الفردية .

¹ - نزار مجيد ، كامل طه لوسين .- علم النفس الرياضي .جامعة بغداد كلية الرياضة ، 1980 .- ص249-250.

² - إسماعيل مقران .- مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية .- مذكرة شهادة ليسانس .- جامعة الجزائر :دالي إبراهيم، 1997.

- ضرورة إقناع الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة والثقة التامة بالأساليب التي تستخدم.⁽¹⁾
- تعويد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لإنجاز الواجبات التي يكلف بها، وعدم التأثر بالمؤثرات الخارجية سواء أثناء التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر والمغالاة في ذلك وإلا انقلبت الثقة إلى غرور، وكذلك ضرورة تقدير الرياضي لمستوى المنافس على أسس موضوعية
- ضرورة اكتساب الفرد الرياضي التعود على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها أثناء المنافسة
- ينبغي على المدرب تحفيز الرياضي باستمرار بغية الارتقاء بالمستوى إلى أبعد الحدود
- الاهتمام بالفرد الرياضي لا من الناحية الرياضية فقط وإنما من كل النواحي، لأن هناك الكثير من العوامل التي تساهم في التأثير على المستوى الرياضي للفرد.⁽²⁾

2-6-3 - التحضير النفسي قصير المدى :

- يبدأ هذا التحضير من تأكد مشاركة الفريق في منافسة ما، وهذا يعني معرفة التاريخ، المكان والمنافس، أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي:
- يجب تعويد اللاعب على شروط المحيط (الملعب، الجمهور، الخصم).
 - يجب إجراء لقاءات مع فرق قريبة المستوى مع الفريق الذي سيجري معه اللقاء .
 - يجب معرفة غاية الموجودة ومشاعر اللاعبين ، وأن تحقيق الغاية أو هو الأساس الذي يصبو إليه الفريق.
 - يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض إليها الرياضي، كما لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس أثناء تحضيره وكل ما يحيط بالرياضي (المدرب - المسير- الطبيب ...) يجب أن يؤثر بالإيجاب على الرياضي.

2-6-4 - طرق التحضير النفسي قصير المدى :

ينبغي من المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد، ولضمان العمل على جعل لاعبيه

¹ - نزار مجيد ، كامل طه لويس .- مرجع سابق .- ص 250-253.

² - نزار مجيد ، كامل طه لويس .- مرجع سابق .- ص 250-253.

أو فريقه في أحسن حالات الاستعداد للكفاح ، ويجب أن نضع محل للاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال، وتحت نمط مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة أن التحضير النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة أو المباراة الرياضية لن يؤدي إلى النتائج الموجودة في حالة افتقاده أو اعتقال الإعداد النفسي طويل المدى، ويحدد بعض الخبراء النصائح التالية للاستفادة منها في عملية التحضير النفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.⁽¹⁾

يختلف الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال التحضير النفسي المباشر للمنافسات الهامة إذ يرى البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الأبعاد" بينما يفضل البعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة "الشحن".

2-6-4 -1- طريقة الأبعاد :

يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة.

2-6-4 -2- طريقة الشحن :

يرى البعض الآخر أنه يجب على اللاعب أن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها، ويستخدمون في ذلك شحن اللاعب بدوام توجيه انتباهه بأهمية المنافسة، والتكرار الدائم للنقاط المهمة التي يجب مراعاتها، وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر سلباً على مستقبله المادي.

2-7- دور وأهمية التحضير النفسي الرياضي :

إن التحضير النفسي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي.

بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل وحلها حلاً سليماً.

¹ - محمد حسن علاوي - سيكولوجية التدريب والمنافسات - بيروت: دار المعارف، 1992 - ص 170.

فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين سير شأن التدريب البدني، المهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات، وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب الإعداد البدني، المهاري والخططي جزء لا يتجزأ من عملية تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسة الرياضية⁽¹⁾.

فالتحضير النفسي للاعب يمكنه أن يتغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقا لأدائه أثناء المباراة.

"فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل التي تساعد على ذلك، والتحضير النفسي يساعد على تطوير القدرات التالية :

- الطموح لتحسين الذاتي للنشاط.
- تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.
- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط.

فالتحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط للأداء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب⁽²⁾.

2- 8 - أهمية التحضير النفسي للمنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا نفسيا قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين، إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال، فيمكن القول أن التحضير للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة، ويمكن تلخيص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة.
- خلق حيوية و خاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق على الفوز.
- دعم اللاعبين في تكوين الثقة في النفس في قدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة للسلوك أثناء المنافسة.

¹ - مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية /الأمانة العامة /الدورة الثانية للتنظيم والإدارة - المملكة المغربية، 26 أكتوبر-9 نوفمبر 1981 - ص 161.

² - التحضير النفسي للرياضيين، مطبوعات جامعية للسنة الثالثة -المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة: دالي إبراهيم، 1997.

- الأخذ بعين الاعتبار بعض الخصائص الخاصة بالجو العام قبل وبعد المنافسة (سلوك المتفجرين، الصحافة، الحكام...⁽¹⁾).

التحضير النفسي لمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعملها التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً، وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرصية.

9-2 - أسباب عدم الاهتمام بالتحضير النفسي :

إذا سلمنا بأن التحضير النفسي له أهمية واضحة بالنسبة للاعب الرياضي، فلماذا يغفل المدرّب الرياضي تعليمه واكتساب المهارات النفسية والتدريب عليها ؟

وقد أشار العديد من الباحثين "وينبرج جولد Wynerdj Gold" 1999 و"دورتي هاريس Dourthy Haris" 1990 و"أنشل Wanshel" 1994 إلى أهم الأسباب التي يمكن تلخيصها فيما يلي:⁽²⁾

9-2- 1 - نقص المعارف والمعلومات:

هناك العديد من المدرّبين الرياضيين الذين لا يعرفون طرق اكتساب وتدريب المهارات النفسية -- للاعبين الرياضيين، فعلى سبيل المثال قد يوجه المدرّب الرياضي اللاعب بقوله "حاول أن ترتكز" أو "حاول أن يكون الجسم مسترخي" أو "حاول أن تكون الثقة في نفسك" أو "لا تخف و لا تنفعل وحاول أن تضبط أعصابك" أو غير ذلك من مختلف التوجيهات اللفظية التي غالباً ما يرددها المدرّبون للاعبين.

ولكن هل تم تعليم أو تدريب اللاعب الرياضي كيف يمكنه التركيز، أو كيف يمكنه الاسترخاء، أو كيف تكون له ثقة في نفسه، أو كيف يستطيع أن يبعد شبح القلق والتوتر عن تفكيره؟

وفي حالة عدم تدريب الرياضي على مثل هذه المهارات النفسية، فإنه سوف يجد صعوبات بالغة في تنفيذ توجيهات المدرّب الرياضي، لأنه لم يتعلم ولم يتدرب على طرق تركيز

الانتباه، الاسترخاء، مواجهة القلق أو طرق تنمية الثقة بالنفس، فكان المدرّب الرياضي يطالب اللاعب بأداء بعض أنواع من السلوك تحتاج إلى المهارات النفسية لم يسبق للاعب تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

¹ - Jurng Wieneck. _ Manuel d'entrainement. _ Ed.4. _ Paris :s.n,1997. _ P54.

² - محمد حسن علاوي. - علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. - د.م: دار الفكر العربي، د.ت.

فالمدرّب الرياضي عندما يطلب من اللاعب أداء مهارة حركية لم يسبق له أن تعلمها أو تدرب عليها فمن المتوقع فشل اللاعب في أداء هذه المهارة الحركية.

وهو الأمر الذي يطبق تمام الانطباق على مطالبة اللاعب الرياضي بأن يركز أو يسترخي، أو يضبط أعصابه ولا يفعل، في حين أن المدرّب لم يدرب اللاعب على كيفية التركيز، الاسترخاء، مواجهة الانفعالات السلبية أو التحكم في القلق.

وقد يمكن عدم قيام المدربين الرياضيين بتدريب وتعليم اللاعبين المهارات النفسية لافتقادهم للمعلومات والمعارف المرتبطة بطرق ووسائل اكتساب هذه المهارات والتدريب عليها، أو عدم اقتناعهم بالتعاون مع الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لتدريب اللاعبين على هذه المهارات النفسية لسبب أو لآخر.

2-9-2 - الافتقاد للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية :

هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين يتلخص في أنه لا يوجد الوقت الكافي لدى اللاعب الرياضي للتدريب على المهارات النفسية لانشغاله الدائم في التدريب على القدرات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية، كما يعتقد أن إنفاق المزيد من الوقت للتدريب على المهارات قد يلقي بالمزيد من الأعباء على اللاعب الرياضي.

2-9-4 - النظر للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب :

قد يعتقد المدربين الرياضيين أن بعض المهارات النفسية كالتركيز والانتباه، ضبط النفس والقدرة على الاسترخاء قد يصعب على اللاعب الرياضي فعلها واكتسابها لأنها فطرية لدى اللاعب نتيجة للعوامل الوراثية، الخطأ في مثل هذه النظرة لا يكمن في أن اللاعب لديه استعدادات بدنية ونفسية ولكنها في حاجة إلى التنمية والتطوير، فالمهارات النفسية مثلها في ذلك مثل المهارات الحركية يمكن تعلمها واكتسابها والتدريب عليها.

2-10- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية:

هناك بعض المفاهيم الخاطئة لدى البعض بالنسبة لاستخدام الطرق والوسائل المختلفة لتدريب اللاعبين الرياضيين على المهارات النفسية، وهذه المفاهيم الخاطئة لا تستند إلى أسس علمية خبراتية أو تجريبية، ومن بين هذه المفاهيم الخاطئة مايلي⁽¹⁾:

¹ - محمد حسن علاوي - مرجع سابق.

10-2 - 1 - تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات:

هناك اعتقاد لدى البعض بأن التدريب على المهارات النفسية للرياضيين يصلح فقط للاعبين الذين يعانون من بعض المشكلات النفسية الحادة، وهذا الاعتقاد خاطئ لأن تدريب المهارات النفسية هو في الأساس للاعبين الرياضيين، الأسوياء الذين لا يعانون من مشكلات حادة، وذلك بهدف أقصى قدرات نفسية لهم ومحاولة الوصول إلى أقصى درجات الأداء النفسي.

10-2 - 2 - تدريب المهارات النفسية يصلح فقط مع اللاعبين المتفوقين:

إن تدريب المهارات النفسية ليس مقصوراً فقط على اللاعبين المتفوقين أو لاعبي المستويات الرياضية العالية، ولكنه يصلح للجميع سواء كانوا ناشئين أو متقدمين، كما ينبغي البدء بممارسة التدريب على المهارات النفسية في بداية انخراط الناشئ في سلك التدريب الرياضي جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الحركية.

10-2 - 3 - تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع:

قد يظن البعض أن تدريب المهارات النفسية كالتدريب على الاسترخاء، أو التركيز يحتاج إلى فترة تدريبية واحدة، والأكثر عدة فترات حتى يمكن للاعب اكتساب وإتقان هذه المهارات.

وهذا الاعتقاد خاطئ لأن التدريب على المهارات النفسية يحتاج إلى التدريب المستمر مثله مثل التدريب على المهارات الحركية والقدرات الخطئية، لأن تأثير التدريب على المهارات النفسية لا يمكن أن يظهر بمفعوله بصورة واضحة، إلا بعد فترات تدريب مستمرة.

10-2 - 4 - تدريب المهارات النفسية ليس له فائدة كبرى :

هناك من المدربين الرياضيين من لا يؤمن بفائدة التدريب على المهارات النفسية، ويعتقدون أنه مضيعة للوقت وأنه لا يستحق الوقت الذي يقتضيه اللاعب في ممارسته، وقد دلت الخبرات في مجال التدريب على المهارات النفسية أن له فائدة كبرى للاعبين الرياضيين، وأسهم في الارتقاء بمستوياتهم، كما أن العديد من اللاعبين على مختلف المستويات في العديد من الدول المتقدمة يعتبرون أن التدريب على المهارات النفسية من الضروريات في برامج تدريبهم⁽¹⁾.

¹ - محمد حسن علاوي .- علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية .- د.م: دار الفكر العربي ،د.ت.

خلاصة:

إن التحضير النفسي يهدف إلى تعبئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب المتنافس بأعلى ما يملك من إمكانياته خاصة النفسية منها، لأنه في كثير من الأحيان يتعرض الرياضيون أثناء التدريب وقبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المثيرة، التي تعمل على إعاقة عمل الرياضي، وبالتالي ينخفض مردوده، بحيث حاولنا تبين القواعد العلمية التي تؤمن فعاليتها العديد من تقنيات التحضير النفسي التي تنمو في مساحة الممارسة الرياضية، للسماح للقارئ بفهمها بشكل أفضل والقدرة على الاختيار الأمثل.

تمهيد :

إن تعدد المشاكل في مجال الممارسة الرياضية عامة ورياضة كرة القدم خاصة يؤدي إلى اختلاف وتعدد المناهج التي يتبعها الباحثين في معالجة هذه المشاكل ويقصد بالمنهج فن التنظيم الصحيح للأفكار المتسلسلة وهذا من أجل الكشف عن حقيقة ما أو من أجل البرهنة عليها للآخرين وإثباتها بمختلف الجوانب التي تكون عليها. فالمنهج يستعمله الباحث من أجل الوصول إلى نتيجة معينة تساعد في حل تساعد في حل مشكلة بحثه وعليه يمكن أن نقول إن منهج البحث العلمي طريقة موضوعية يتبعها الباحث في دراسته أو عند تتبعه ظاهرة بالتدقيق وتحديد أبعادها بشكل شامل، ما يسهل التعرف عليها ومعرفة أسبابها ومؤثراتها والأنشطة التي تتخذها أو تشكل ففيها العوامل التي تؤثر فيها وقياس هذا الأثر بهدف الوصول إلى نتائج ايجابية ومحددة يمكن تطبيقها وتعميمها.

3-1-1 منهج المتبع :

من المؤكد أن كل باحث يستوجب عليه القيام بدراسة استطلاعية من أجل التعرف على الظاهرة أو الموضوع ولمسته في الواقع. ولقد قمنا بالاتصال بالنوادي الرياضية في الأيام الأولى ذو الهدف استطلاعي لغرض التعرف وجمع المعلومات اللازمة من كلا الفريقين التي قد تفيدنا في دراستنا:

3-2-2 الدراسة الاستطلاعية:

اعتمدنا في بحثنا على المنهج الوصفي باعتباره الأنسب الي الظواهر التعليمية والنفسية والاجتماعية وهنا بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل. كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية والاجتماعية من التحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات وهو بمثابة دراسة استطلاعية تمهد الأرض للأبحاث.

3-3-3 مجتمع الدراسة :

كل فرق الجهوي الأول – رابطة البويرة – تضم 14 فريق بمعدل 20 لاعب لكل فريق أي مجموع 333 لاعب وبمعدل مدرب بكل فريق أي مجموع 14 مدرب .

4-3-4- عينة الدراسة:

4-3-1- كيفية الاختيار:

العينة 1: فريق من مجموع الفرق وهما :

- نجم بئر غبالو

- وفاق سور الغزلان

العينة 2: تحتوي علي 4 مدربين.

العينة 3: تحتوي علي 40 لاعب بحيث أخذنا 20 لاعب من كل فريق.

4-3-2- خصائص العينة:

العينة 1: اللاعبين:

الجدول أ: السن .

النسبة المئوية	التكرار	الفئات
32.5%	13] 22-17]
35%	14] 25-22]
20%	08] 28-25]
12.5%	05	28 فما فوق
100%	40	المجموع

الجدول ب: المستوى الدراسي:

المجموع	جامعي	ثانوي	أساسي	المستوى الدراسي
40	9	18	13	العدد
100%	22.5%	45%	32.5%	النسبة المئوية

3-5- أدوات البحث:

اعتمدنا في دراستنا علي الاستبيان فهو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المرتبطة بطريقة منهجية وهو كذلك وسيلة لجمع المعلومات، يستعمل كثيرا في بحوث العلوم الاجتماعية ، يتم وضع أسئلة في استمارة وترسل إلي الأشخاص المعنيين وهذا للحصول علي الأجوبة. وقد أعدنا استمارتين، استمارة استبيان خاصة باللاعبين تضم 23 سؤال، واستمارة خاصة بالمدربين تضم 12 سؤال تضم محورين.

- **المحور الأول:** يضم الأسئلة من 1 إلى 8 تتمحور حول معرفة الحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة
- **المحور الثاني :** يضم من 9 إلى 21 تتمحور حول الأساليب المستعملة في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة، وكذلك معرفة العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر علي انتباه وتركيز اللاعب أثناء المنافسة والهدف من هذا الاستبيان هو إثبات أو نفي الفرضية الأولى.

الاستبيان الثاني موجه للمدربين ويحتوي على 12 موزعة علي محورين :

- **المحور الأول :** يضم الأسئلة من 1 إلى 3 وتتمحور حول معرفة مستوى المدربين والعلاقة التي تربطهم مع المدربين.
- **المحور الثاني :** يضم الأسئلة من 4 إلى 12 تتمحور حول معرفة الطرق والأساليب التي يستخدمها المدرب في عملية التحضير النفسي والدور الذي يلعبه الأخصائي النفسي. والهدف من هذا الاستبيان هو إثبات أو نفي الفرضية الثانية

3-6- إجراءات الدراسة :

إن هذه الدراسة الميدانية تهدف إلى إبراز دور وأهمية التحضير النفسي الذي يتزامن مع مردود اللاعبين- صنف أكابر – وذلك عن طريق أسئلة منظمة على شكل استمارة استبيان للوصول الى الحقيقة الميدانية التي يعيشها اللاعب في الواقع النفسي. من صعوبات البحث التي كانت عائق خلال عملية البحث هي :

- ضيق الوقت.
- قلة المراجع ونقصها في المكتبة.

3-7- العمليات الإحصائية:

للتمكن من تحليل النتائج ومناقشتها اعتمدنا على الأدوات الإحصائية التالية:

$$\text{أولا : النسبة المئوية (س) = } \frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

ثانياً: اختبار كاف تربيع:

حساب كاف تربيع ويسمى هذا الاختبار حسن المطابقة أو اختبار التوافق النسبي وهو من اهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموع من النتائج المشاهدة أو التي يتم الحصول عليها من تجربة حقيقية بمجموعة أخرى من البيانات الفرضية التي وضعت عليها أساس النظرية الفرضية التي يراد اختبارها.

$$كا^2 = \frac{\text{مج (ك ش- ك ت)}^2}{\text{ك ت}}$$

حيث أن :

ك ش : التكرارات المشاهدة.

ك ت : التكرارات المتوقعة .

مع ملاحظة أن درجات الحرية = ن-1 ، حيث تدل ن على عدد الفئات لأعداد الأفراد أو المشاهدة في العينة.

8- متغيرات الدراسة:

من اجل الحصول علي نتائج علمية موثوق بها يشترط علي كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يعزل المتغيرات الأخرى والتي قد تعرقل البحث وكانت متغيرات بحثنا كما يلي:

المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. زفي بحثنا هذا العامل المستقل يتمثل في " التحضير النفسي" الذي يعتبر ذا أهمية كبيرة من حيث تأثيره علي مردود اللعب الجماعي.

المتغير التابع : يعرف علي أنه المتغير الذي يتغير نتيجة تأثير المتغير المستقل. وهذه المتغيرات هي التي توضح النتائج والجوانب لأنها تحدد الظاهرة التي نود شرحها. وفي بحثنا هذا حددنا المتغي التابع "بمردود اللعب الجماعي في كرة القدم"

3-8-1-المجال المكاني:

لقد تم إجراء دراستنا التطبيقية لهذا البحث في نوادي الرابطة الجهوية بالبويرة، وانشصر بحثنا علي ولاية البويرة مستخدمين في هذه الدراسة فريقين هما :

- فاق سور الغزلان

- نجم بير غبالو

2-8-3- المجال الزمني:

تمت البداية في هذا البحث منذ أوائل شهر ديسمبر إلى غاية شهر مايو من سنة 2013 ولقد خصصت مدة البحث الأولى من شهر ديسمبر إلى مارس الانطلاقة في الجانب النظري، وفي الفترة الممتدة من مارس إلى إبريل تمت عملية توزيع الاستبيانات واسترجاعها وفي نهاية شهر إبريل الي غاية مايو قمنا بتحليل النتائج وتدوينها في جداول مع الاستنتاج العم والمناقشة.

خلاصة

بعد عرضنا وتحليلنا للنتائج المتعلقة بالاستبيان الخاص بالمدرّبين ولاعبين صنف أكابر بولاية البويرة تم التوصل إلى بعض الحقائق التي كنا قد سطرناها مسبقاً في الفرضيات.

فبالرغم من المشاكل والعوائق الكثيرة التي يعيق المدرّبين في عملهم ، كنقص الإمكانيات والمنشآت ، إلا إن هذا لم يمنع المدرّبين من تحقيق أهدافهم سواء كانت بدنية أو تقنية أو نفسية وهذا ما يؤكد الميل الكبير للاعبين في تحقيق أهدافهم المسطرة داخل المستطيل الأخضر ولهذا نجد بان المدرّبين يهتمون بالناحية النفسية و الاجتماعية و ايس من الناحية البدنية فحسب فهي فرصة للتخلص من التعب الفكري وتوجيه السلوك من جهة ، و نوطيد العلاقات الاجتماعية من جهة أخرى، وبالرجوع إلى كيفية تحضير المدرّبين للحصة التدريبية واختيارهم نوع النشاطات المبرمجة ونوعية الأهداف المراد تحقيقها نجد أنهم يساهمون في عملية التحضير النفسي بطريقة مباشرة أو غير مباشرة، ويتجلى ذلك في البوادر الواضحة في الميدان المليء بالروح الجماعية و التعاون ومختلف الصفات النبيلة“

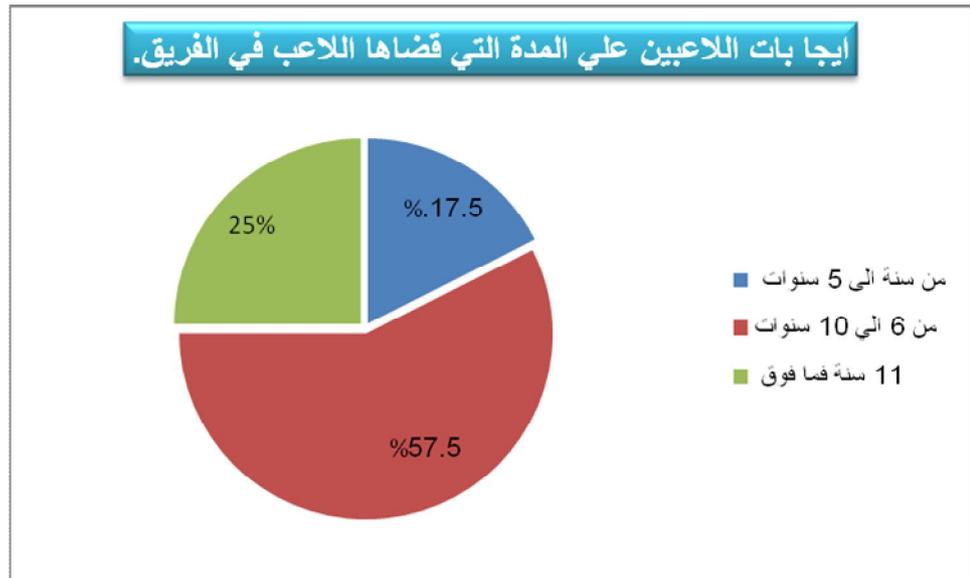
الاستبيان الخاص باللاعبين :

المحور الأول : معرفة الحالة النفسية للاعبين قبل المنافسة.

السؤال الأول : هو معرفة المدة الزمنية التي قضاها اللاعب وهو يلعب في صفوف الفريق.

الجدول رقم 04 يمثل ايجابات اللاعبين علي المدة التي قضاها اللاعب في الفريق.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
من سنة إلى 5 سنوات	7	17.5%	11.83	5.99	2	0.05	دالة
من 6 إلى 10 سنوات	23	57.5%					
11 سنة فما فوق	10	25%					
المجموع	40	100%					



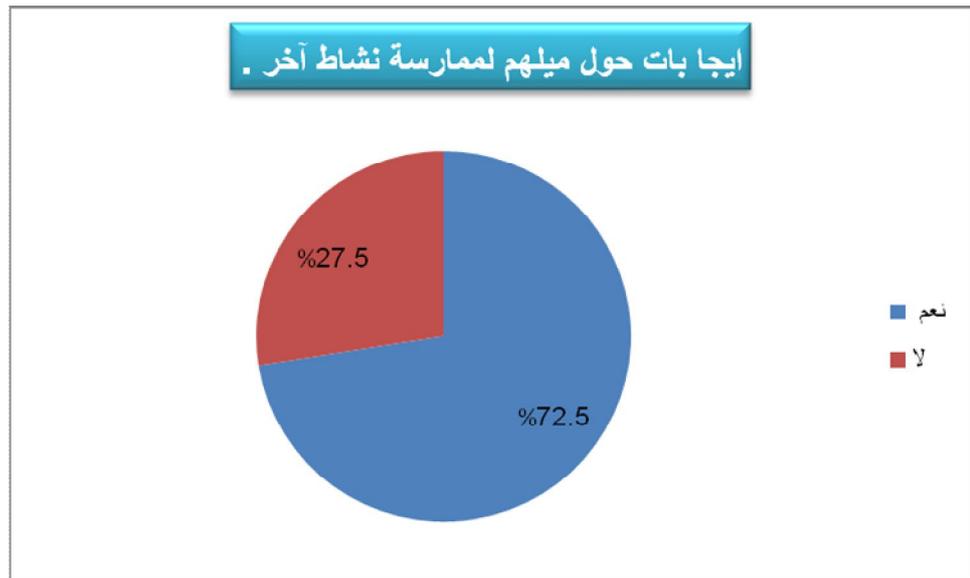
عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 57.5% من اللاعبين يلعبون من 6 إلى 10 سنوات في هذا الفريق ونسبة 25% من اللاعبين يلعبون من سنة إلى 5 سنوات في هذا الفريق منذ 11 سنة، ونسبة 17.5% من اللاعبين من سنة إلى 5 سنوات في هذا الفريق، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 11.83 وهي الأكبر من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج : نستنتج أن من خلال ايجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين يلعبون في فريقهم من 6 إلى 10 سنوات

السؤال الثاني : هل تميل إلى ممارسة نشاط آخر ماعدا كرة القدم ؟
الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان اللاعب يمارس نشاط آخر ماعدا كرة القدم .
 الجدول رقم 05 يمثل ايجابات حول ميلهم لممارسة نشاط آخر .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	29	%72.5	8.1	3.84	1	0.05	دالة
لا	11	%27.5					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 72.5 % من اللاعبين يميلون إلى ممارسة نشاط آخر ما عدا كرة القدم ونسبة 27.5% من اللاعبين لا يميلون إلى ممارسة نشاط آخر، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبنية في الجدول أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 8.1 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

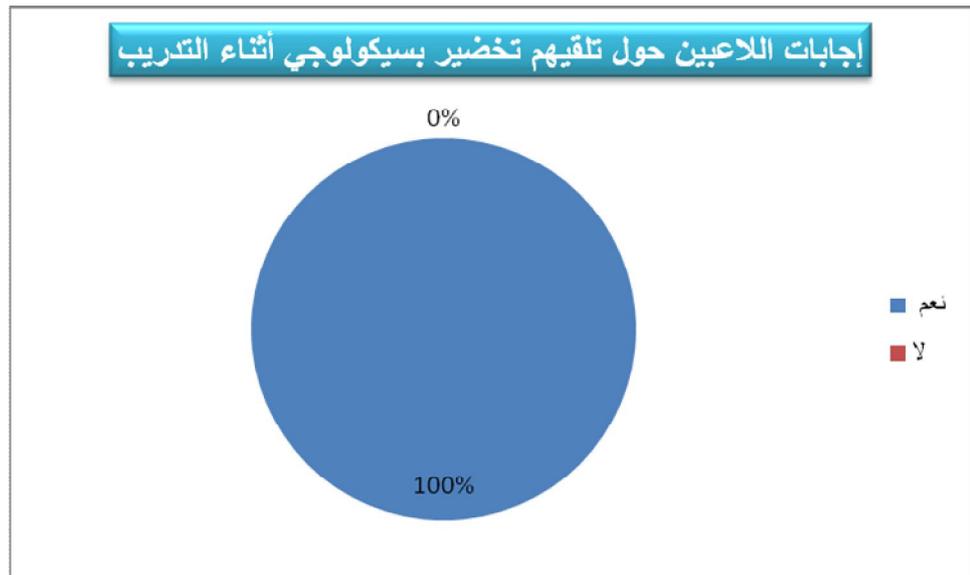
نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة لا يميلون إلى ممارسة نشاط آخر ما عدا كرة القدم.

السؤال الثالث: هل تتلقى تحضير بسلولوجي أثناء التدرلبلات ؟

الهدف من السؤال : معرفة إذا ما كان اللاعب يتلقى تحضير بسلولوجي أثناء التدرلبل.

الجدول رقم 06 يمثل إجابات اللاعبين حول تلقيهم تحضير بسلولوجي أثناء التدرلبل .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	100%	40	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100% من اللاعبين يتلقون تحضير بسلولوجي أثناء التدرلبل ونسبة 00% من اللاعبين لا يتلقون تحضير بسلولوجي أثناء المنافسة، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبنية أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 40 وهي أكبر قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو دال إحصائيا.

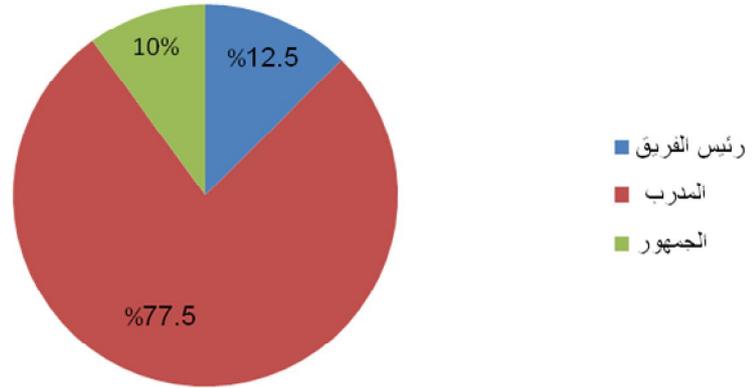
الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن كل اللاعبين يتلقون تحضير بسلولوجي أثناء المنافسة.

السؤال الرابع : ما هي الأطراف المساهمة في تحضيرك النفسي ؟
الهدف من السؤال : معرفة الأشخاص الذين يتلقوا التحضير الكبير منهم أثناء المنافسة .
الجدول رقم 07 يمثل إجابات اللاعبين حول الأطراف المساهمة في التحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
رئيس الفريق	5	%12.5	36.93	5.99	2	0.05	دالة
المدرّب	31	%77.5					
الجمهور	4	%10					
المجموع	40	%100					

إجابات اللاعبين حول الأطراف المساهمة في التحضير النفسي.



عرض و تحليل نتائج الجدول :

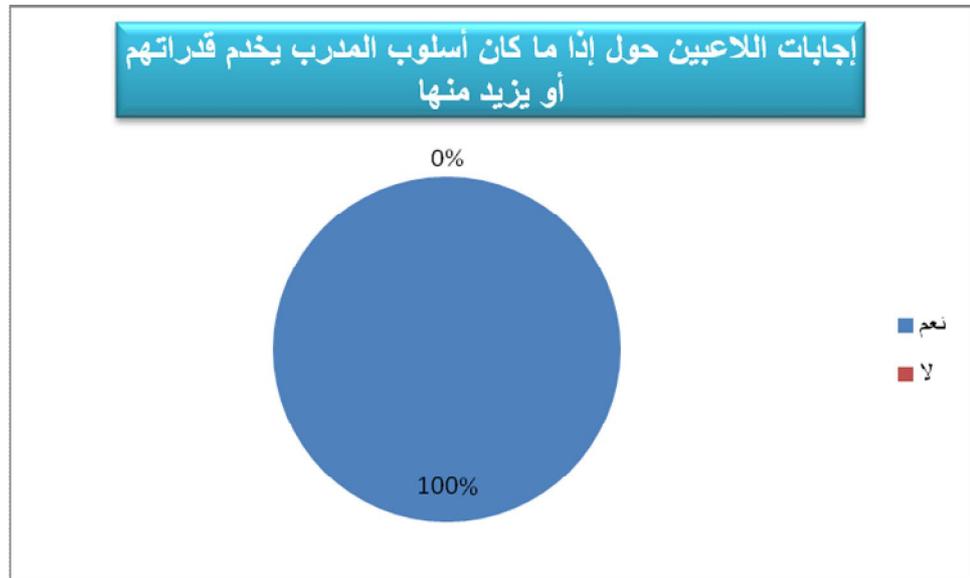
تبين لنا من خلال الجدول أن نسبة %77.5 من اللاعبين تتلقى التحفيز أكثر أثناء المنافسة من طرف المدرّب و نسبة %12.5 من اللاعبين تتلقى التحفيز أكثر من المنافسة من طرف رئيس الفريق و نسبة %10 من اللاعبين تتلقى التحفيز أكثر من طرف الجمهور ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²المبنية أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 36.93 وهي أكبر من كا² الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذا هو دال إحصائياً .

الاستنتاج

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين تتلقى التحفيز أكثر أثناء المنافسة من المدرّب.

السؤال الخامس: هل تجد أن أسلوب المدرب يخدم قدراتك أو يزيد منها ؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان أسلوب المدرب يخدم قدرات اللاعبين أو يزيد منها .
الجدول رقم 8: يمثل إجابات اللاعبين حول إذا ما كان أسلوب المدرب يخدم قدراتهم أو يزيد منها .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	100%	40	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	40	100%					



عرض و تحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100% من اللاعبين تجد أن المدرب يخدم قدراتهم ويزيد منها و نسبة 0% من اللاعبين تجد أن أسلوب المدرب لا يخدم قدراتهم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 40 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا هو دال إحصائياً .

الاستنتاج :

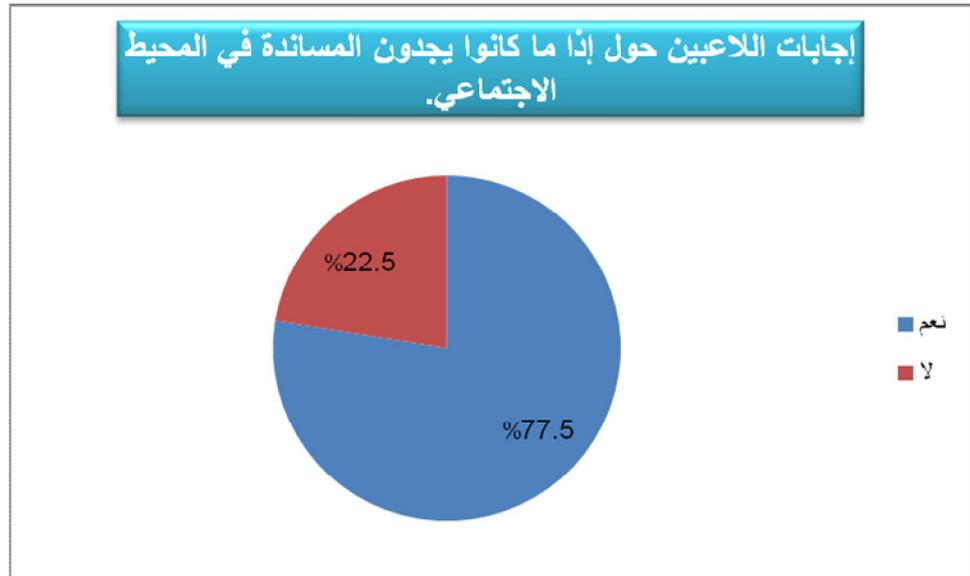
نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن كل اللاعبين يجدون أن أسلوب المدرب يخدم قدراتهم و يزيد منها .

السؤال السادس: هل تجد المساندة في المحيط الاجتماعي؟

الهدف من السؤال: معرفة إذا ما كان اللاعب يجد المساندة في المحيط الاجتماعي الذي يعيش فيه أي خارج الفريق .

الجدول رقم 9 يمثل إجابات اللاعبين حول إذا ما كانوا يجدون المساندة في المحيط الاجتماعي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	31	%77.5	12.1	3.84	1	0.05	دالة
لا	09	%22.5					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة %77.5 من اللاعبين ترى أنها تجد المساندة في المحيط الاجتماعي و نسبة %22.5 ترى أنها لا تجد المساندة في المحيط الاجتماعي ،ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 12.1 وهي أكبر من كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذاً هو دال إحصائياً .

الاستنتاج:

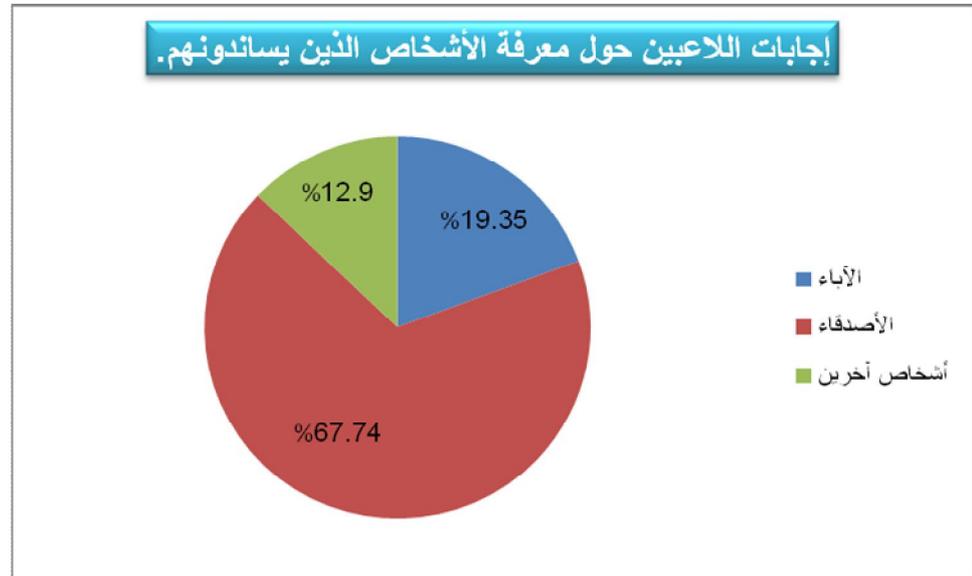
نستنتج أن نسبة كبيرة من اللاعبين تجد المساندة في المحيط الاجتماعي .

الشطر الثاني: إذا كانت الإجابة نعم من طرف من ؟

الهدف من السؤال : معرفة الأشخاص الذين يساندون اللاعب .

الجدول رقم 10 إجابات اللاعبين حول معرفة الأشخاص الذين يساندونهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الآباء	6	19.35%	16.7	5.99	2	0.05	دالة
الأصدقاء	30	67.74%					
أشخاص آخرين	4	12.9%					
المجموع	40	100%					



عرض و تحليل نتائج الجدول :

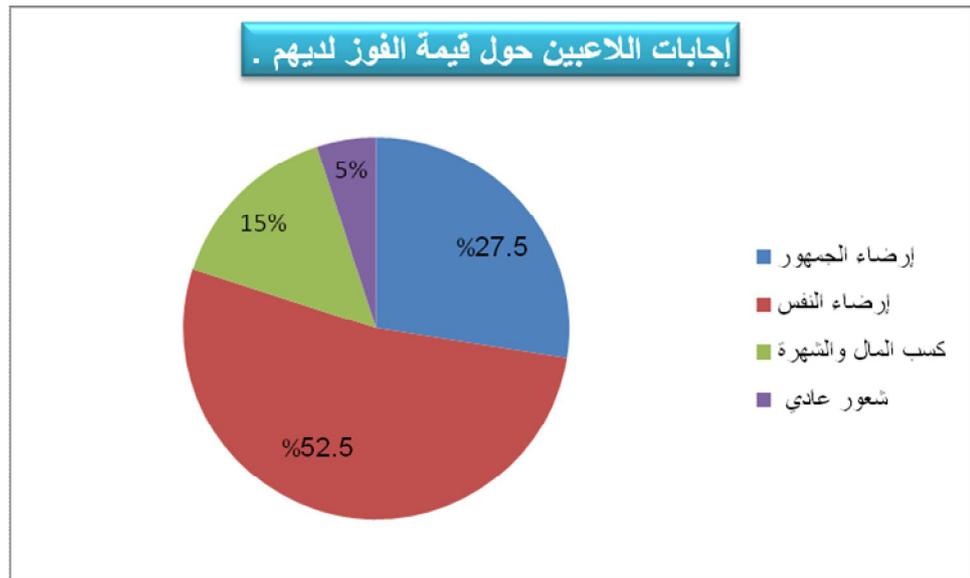
تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 67.74% من اللاعبين يجدون المساندة في المحيط الاجتماعي من طرف الأصدقاء ونسبة 12.9% من اللاعبين يجدون المساندة في المحيط لاجتماعي من طرف أشخاص آخرين ،ونسبة 19.35 يجدون المساندة من طرف الأولياء و من خلال المعالجة الإحصائية عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 16.7 و هي اكبر من قيمة كا² الجدولة 5.99 إذا هو دال إحصائيا .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين يجدون المساندة في المحيط الاجتماعي من طرف الأصدقاء .

السؤال السابع: ماذا يمثل عندكم الفوز في المنافسة ؟
الهدف من السؤال : معرفة قيمة الفوز لدى اللاعب و الدلالة التي يعيها له .
الجدول رقم 11 يمثل إجابات اللاعبين حول قيمة الفوز لديهم .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
إرضاء الجمهور	11	27.5%	20.2	7.82	3	0.05	دالة
إرضاء النفس	21	52.5%					
كسب المال والشهرة	6	15%					
شعور عادي	2	5%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل الجدول :

من خلال الجدول تبين لنا أن نسبة 52.5% من اللاعبين يمثل عندهم الفوز في المنافسة إرضاء النفس ونسبة 27.5% يمثل لهم الفوز في المنافسة إرضاء الجمهور و نسبة 15% يمثل لهم الفوز كسب المال و الشهرة ونسبة 5% يمثل لهم شعور عادي ،ومن خلال الإحصائية للاستبيان عن طريق كا²المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 20.2 وهي أكبر من كا² الجدولة عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذا هو دال إحصائيا .

الاستنتاج :

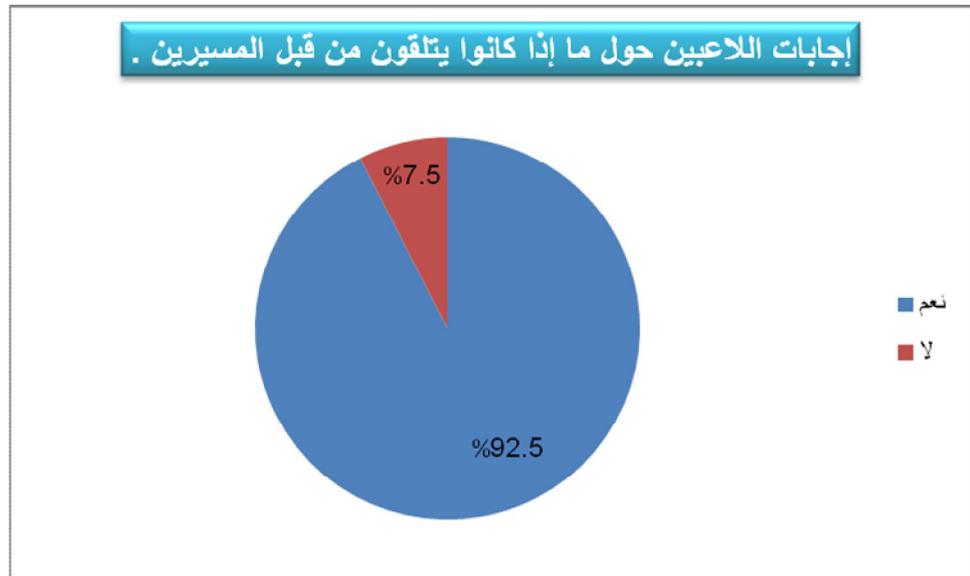
نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين يمثل لهم الفوز في المنافسة إرضاء النفس .

السؤال الثامن : هل تتلقي منح من قبل المسيرين لكسب المقابلة ؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان اللاعب يتلقي منح من المسيرين لكسب المقابلة أو المنافسة.

الجدول رقم 12 يمثل إجابات اللاعبين حول ما إذا كانوا يتلقون منح من قبل المسيرين .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	37	%92.5	28.5	3.84	1	0.05	دالة
لا	3	%7.5					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال مناقشة النتائج أن نسبة 92.5% من اللاعبين يتلقون منح من قبل المسيرين لكسب المقابلة ونسبة 7.5% من اللاعبين لا يتلقون منح من قبل المسيرين لكسب المقابلة، ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 28.9 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن أغلبية اللاعبين يتلقون منح من قبل المسيرين لكسب المقابلة.

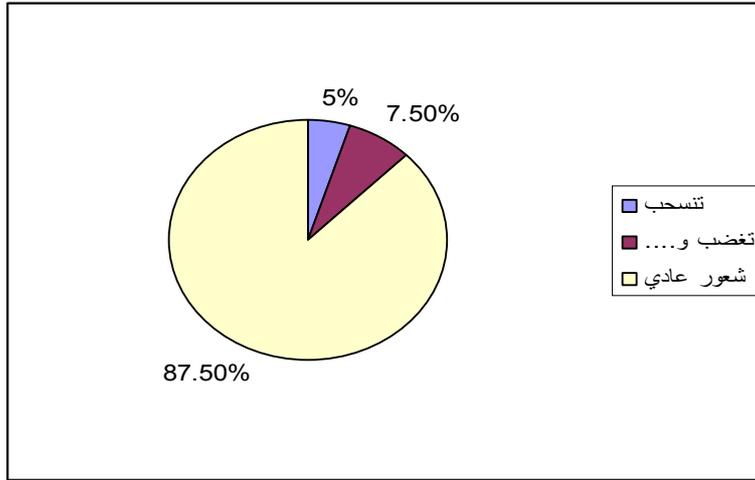
المحور الثاني : معرفة الأساليب المستعملة في عملية التحضير النفسي قبل المنافسة وكذلك معرفة العوامل الداخلية والخارجية التي تؤثر لي اللاعب.

السؤال التاسع : عدم إتاحة الفرصة لك للعب في المنافسة تجعلك ؟

الهدف من السؤال : معرفة شعور اللاعب عند عدم إتاحة له الفرصة للعب في المنافسة.

الجدول رقم 13 يمثل إجابات اللاعبين حول معرفة شعورهم أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا2 المحسوبة	كا2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
تنسحب	2	5%	55.03	5.99	2	0.05	دالة
تغضب و....	3	7.5%					
شعور عادي	35	87.5%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 87.5% من اللاعبين تشعر شعور عادي عند عدم إتاحة لهم فرصة اللعب أثناء المنافسة ونسبة 7.5% من اللاعبين تغضب عند عدم إتاحة لهم فرصة اللعب أثناء المنافسة ونسبة 5% من اللاعبين تنسحب عند عدم إتاحة لهم فرصة اللعب أثناء المنافسة، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا2 المبينة أعلاه في الجدول نجد أن قيمة كا2 المحسوبة تساوي 55.03 وهي أكبر من قيمة كا2 المجدولة 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوي الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

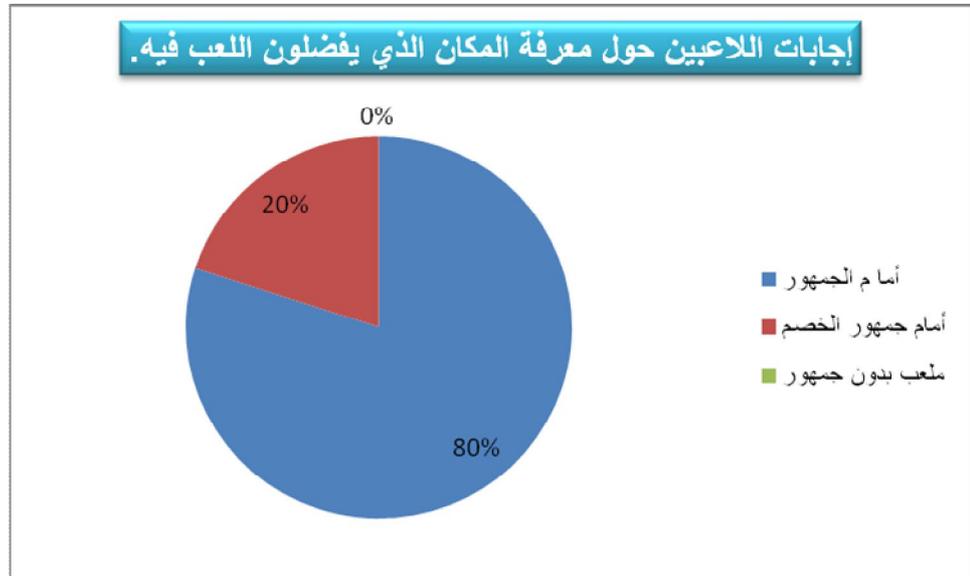
الاستنتاج : نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين تشعر شعور عادي عند عدم إتاحة لهم فرصة اللعب في المنافسة.

السؤال العاشر : أثناء المنافسة أين تفضل اللعب ؟

الهدف من السؤال : معرفة أين يفضل اللعب أثناء المنافسات .

الجدول رقم 14 يمثل إجابات اللاعبين حول معرفة المكان الذي يفضلون اللعب فيه .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
أمام الجمهور	32	%80	43.49	5.99	2	0.05	دالة
أمام جمهور الخصم	8	%20					
ملعب بدون جمهور	00	%00					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

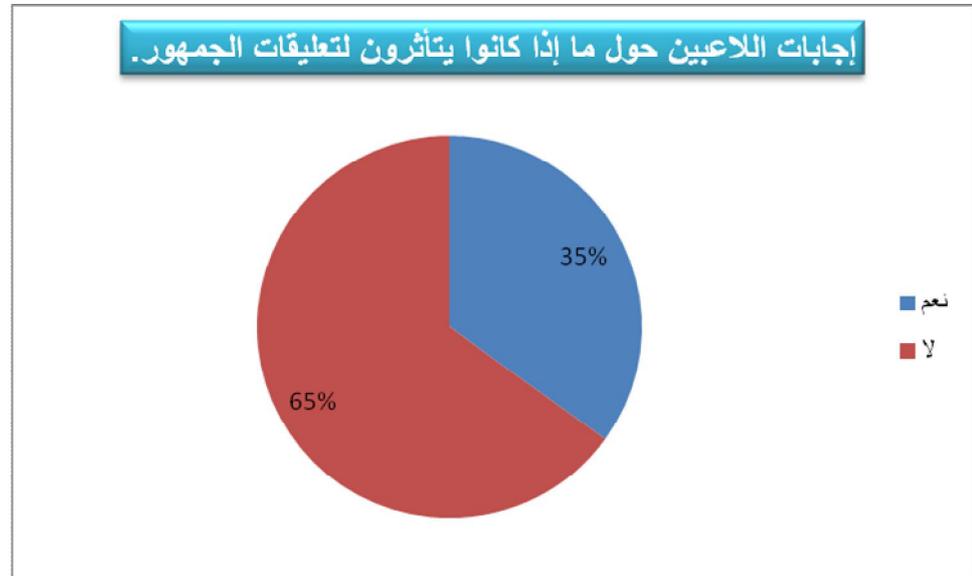
تبين لنا من خلال مناقشتنا الجدول أن نسبة 80 % من اللاعبين يفضلون اللعب أثناء المنافسة أمام جمهورهم ونسبة 20 % من اللاعبين يفضلون اللعب أثناء المنافسة أمام جمهور الخصم ونسبة 00% من اللاعبين يفضلون اللعب أثناء المنافسة أمام ملعب بدون جمهور . ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول ند أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 43.49 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو دال إحصائياً .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين يفضلون اللعب أمام جمهورهم .

السؤال الحادي عشر: هل أنت حساس لتعليقات الجمهور؟
الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان اللعب يتأثر لتعليقات الجمهور.
الجدول رقم 15 يمثل إجابات اللاعبين حول ما إذا كانوا يتأثرون لتعليقات الجمهور.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	14	35%	3.6	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	26	65%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 65% من اللاعبين غير حساسين لتعليقات الجمهور ونسبة 35% من اللاعبين حساسين لتعليقات الجمهور، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 3.6 وهي أصغر من كا² الجدولة 3.84 إذن هو غير دال إحصائياً .

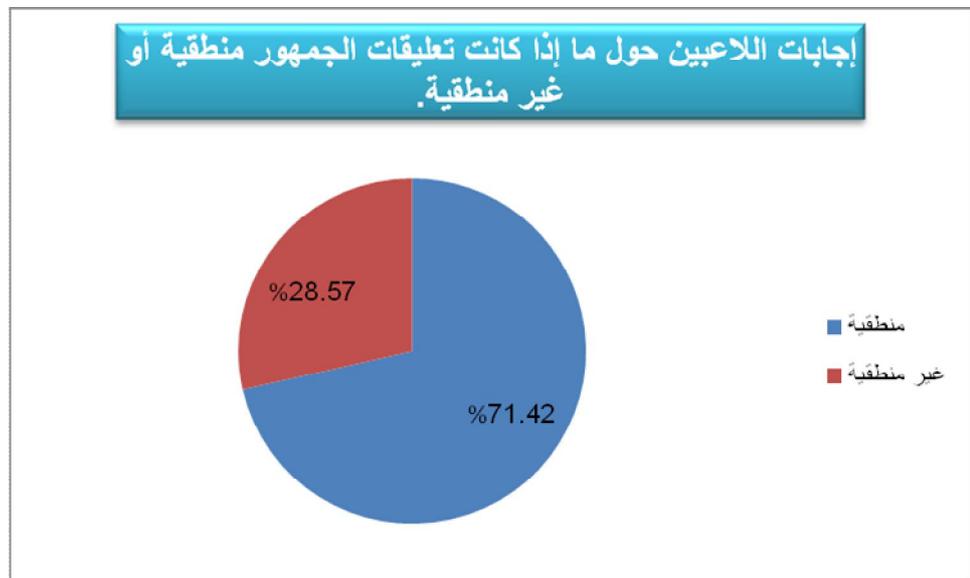
الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين غير حساسين لتعليقات الجمهور.

الشطر الثاني : إذا كانت الإجابة نعم كيف تجدها ؟

الجدول رقم 16 يمثل إجابات اللاعبين حول ما إذا كانت تعليقات الجمهور منطقية أو غير منطقية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
منطقية	10	71.42%	2.56	3.84	1	0.05	غير دالة
غير منطقية	04	28.57%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 71.42% من اللاعبين يرون أن تعليقات الجمهور منطقية ونسبة 28.57% من اللاعبين يرون أن تعليقات الجمهور غير منطقية، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة والتي تساوي 0.1 زهي اصغر من قيمة كا² الجدولة التي قيمتها 3.83 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو غير دالة إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن تعليقات الجمهور منطقية.

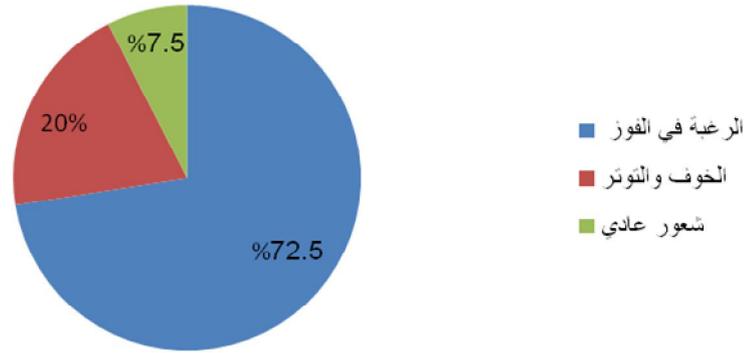
السؤال الثاني عشر : حضور الجمهور المكثف يشعرك ؟

الهدف من السؤال : معرفة شعور اللاعب في ظل حضور الجمهور المكثف.

الجدول رقم 17 يمثل إجابات اللاعبين حول شعورهم في ظل حضور الجمهور المكثف.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
الرغبة في الفوز	29	72.5%	30.13	5.99	2	0.05	دالة
الخوف والتوتر	8	20%					
شعور عادي	3	7.5%					
المجموع	40	100%					

إجابات اللاعبين حول شعورهم في ظل حضور الجمهور المكثف.



عرض وتحليل نتائج الجدول:

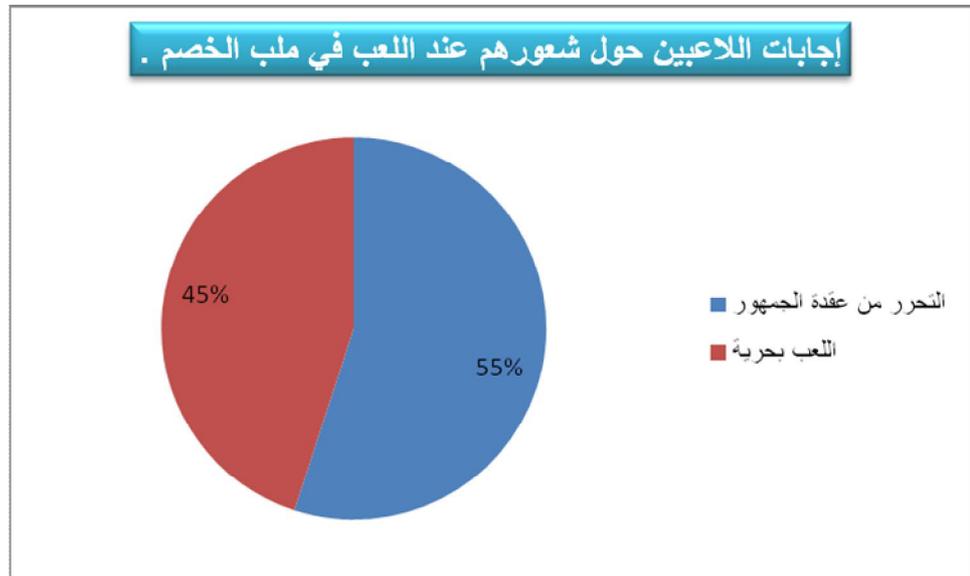
تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 72.5% من اللاعبين تري أن حضور الجمهور المكثف يشعرهم بالرغبة في الفوز ونسبة 20% من اللاعبين تري أن حضور الجمهور المكثف يشعرهم بالخوف والتوتر ونسبة 7.5% من اللاعبين تري أن حضور الجمهور المكثف يشعرهم بشعور عادي، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 30.13 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين نسبة كبيرة منهم تري أن حضور الجمهور المكثف يشعرها بالرغبة في الفوز.

السؤال الثالث عشر : بما تشعر عندما تلعب في ملعب الخصم ؟
الهدف من السؤال : معرفة شعور اللاعب عند اللعب في ملعب الخصم .
الجدول رقم 18 يمثل إجابات اللاعبين حول شعورهم عند اللعب في ملعب الخصم .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
التحرر من عقدة الجمهور	22	55%	0.4	3.84	1	0.05	غير دالة
اللعب بحرية	18	45%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 55% من اللاعبين تشعر عند اللعب في ملعب الخصم بالتحرر من عقدة الجمهور ونسبة 45% من اللاعبين تشعر باللعب بحرية عند اللعب بملعب الخصم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 0.4 وهي أصغر من كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو غير دال إحصائياً .

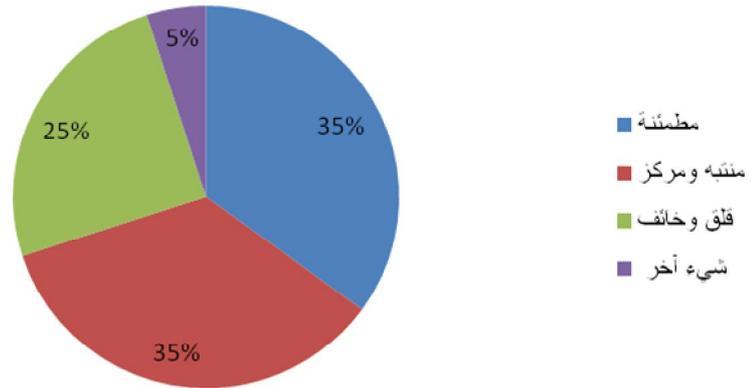
الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين نشعر بالتحرر من عقدة الجمهور أثناء اللعب في ملعب الخصم.

السؤال الرابع عشر: أثناء الدخول الرسمي كيف تكون حالتك النفسية ؟
الهدف من السؤال: معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء الدخول للمنافسة .
الجدول رقم 19 يمثل إجابات اللاعبين حول حالتهم النفسية أثناء الدخول للمنافسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
مطمئنة	14	35%	9.6	7.82	3	0.05	دالة
منتبه ومركز	14	35%					
قلق وخائف	10	25%					
شيء آخر	2	5%					
المجموع	40	100%					

إجابات اللاعبين حول حالتهم النفسية أثناء الدخول للمنافسة .



عرض وتحليل نتائج الجدول :

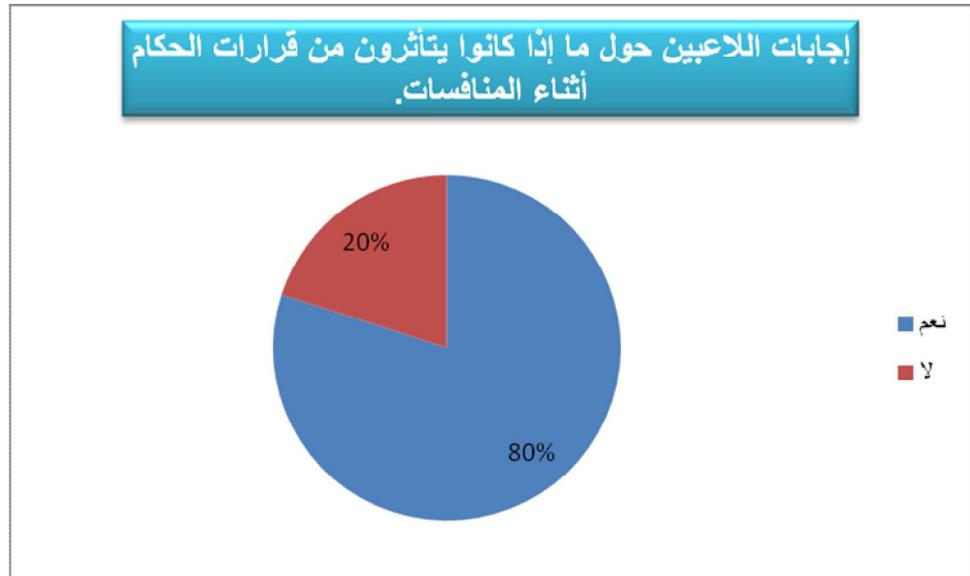
تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 35% من اللاعبين تكون حالتهم النفسية مطمئنة ونسبة 35% من اللاعبين يكونون منتبهون ومركزون ونسبة 25% من اللاعبين يكونون قلقون وخائفون و نسبة 5% من اللاعبين يشعرون بشئ آخر ،و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 9.6 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 7.82 عند درجة الحرية 3 ومستوى الدلالة 0.05 إذا هو دال إحصائيا .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين تكون حالتهم مطمئنة و في نفس الوقت منتبهون و مركزون .

السؤال الخامس عشر: هل تتأثر بقرارات الحكم أثناء المنافسات ؟
 الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يتأثر من قرارات الحكام أثناء المنافسات .
 الجدول رقم 20 يمثل إجابات اللاعبين حول ما إذا كانوا يتأثرون من قرارات الحكام أثناء المنافسات .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	32	%80	14.4	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	08	%20					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

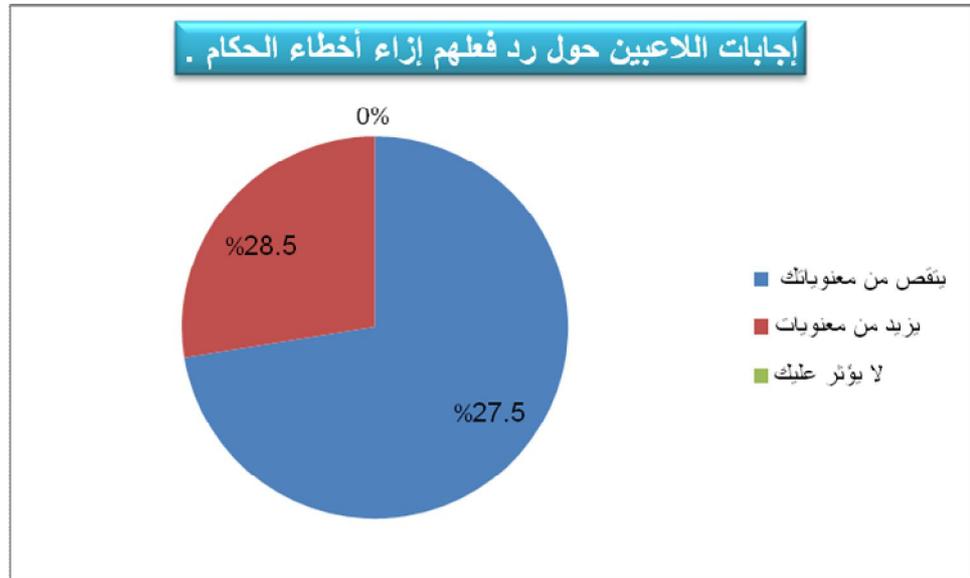
تبين لنا من خلال الجدول أن نسبة 80% من اللاعبين تتأثر بقرارات الحكم أثناء المنافسات ونسبة 20% من اللاعبين لا تتأثر بقرارات الحكم أثناء المنافسات ، و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 14.4 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة و التي قيمتها 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذا هو دال إحصائياً .

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين يتأثرون بقرارات الحكم أثناء المنافسات .

السؤال السادس عشر: كيف يكون رد فعلك إزاء أخطاء الحكم؟
الهدف من السؤال :معرفة رد فعل اللاعب إزاء أخطاء الحكام .
الجدول رقم 21 يمثل إجابات اللاعبين حول رد فعلهم إزاء أخطاء الحكام .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ينقص من معنوياتك	29	72.5%	33.73	5.99	2	0.05	دالة
يزيد من معنويات	11	27.5%					
لا يؤثر عليك	00	00%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

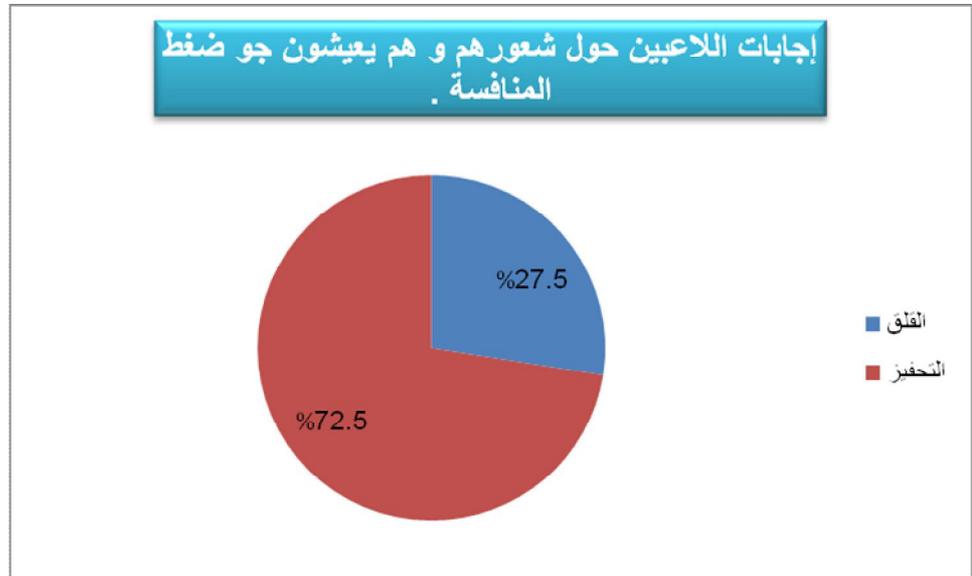
تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 27.5% من اللاعبين يزيد من معنوياتهم ونسبة 0% من اللاعبين ترى أن أخطاء الحكام لا تؤثر عليهم ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 33.73 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذاً هو دال إحصائياً .

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين ترى أن رد فعلها إزاء أخطاء الحكام ينقص من معنوياتهم .

السؤال السابع عشر: ما هو شعورك في جو ضغط المنافسة ؟
الهدف من السؤال :معرفة شعور اللاعب وهو يعيش ضغط المنافسة .
الجدول رقم 22 يمثل إجابات اللاعبين حول شعورهم و هم يعيشون جو ضغط المنافسة .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
القلق	11	%27.5	8.1	3.84	1	0.05	دالة
التحفيز	29	%72.5					
المجموع	40	%100					



عرض و تحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة %72.5 من اللاعبين تشعر بالتحفيز في جو ضغط المنافسة ونسبة %27.5 من اللاعبين تشعر بالقلق ،ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المجدولة و التي تساوي 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائيا .

الاستنتاج :

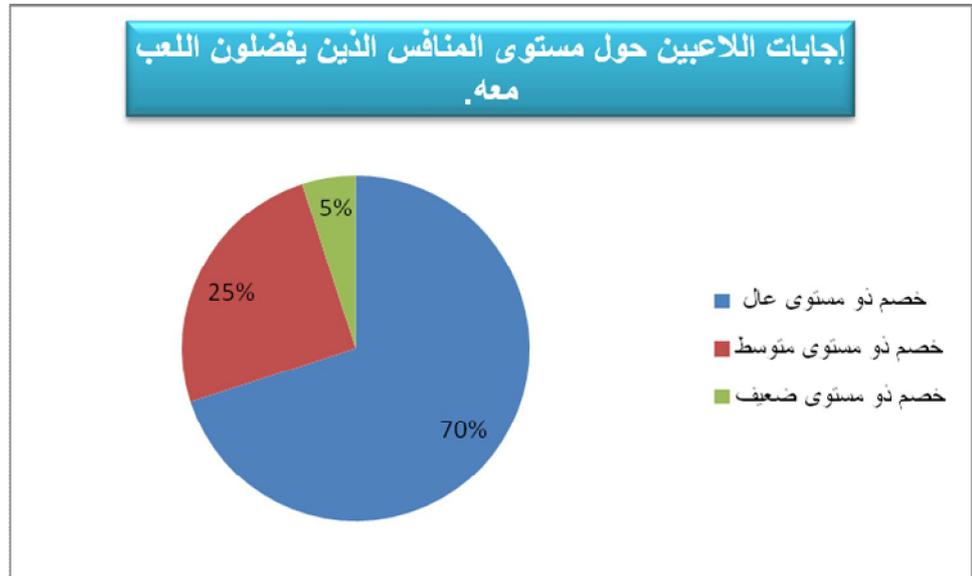
نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين تشعر بالتحفيز في جو ضغط المنافسة .

السؤال الثامن عشر: مع من تفضل اللعب ؟

الهدف من السؤال : معرفة مستوى المنافس الذي يفضل اللاعب اللعب معه .

الجدول رقم 23 يمثل إجابات اللاعبين حول مستوى المنافس الذين يفضلون اللعب معه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
خصم ذو مستوى عال	28	70%	28.09	5.99	2	0.05	دالة
خصم ذو مستوى متوسط	10	25%					
خصم ذو مستوى ضعيف	02	05%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 70% من اللاعبين تفضل اللعب مع خصم مستوى عال ونسبة 25% تفضل اللعب مع خصم ذو مستوى متوسط ونسبة 5% تفضل اللعب مع خصم ذو مستوى ضعيف، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 28.09 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

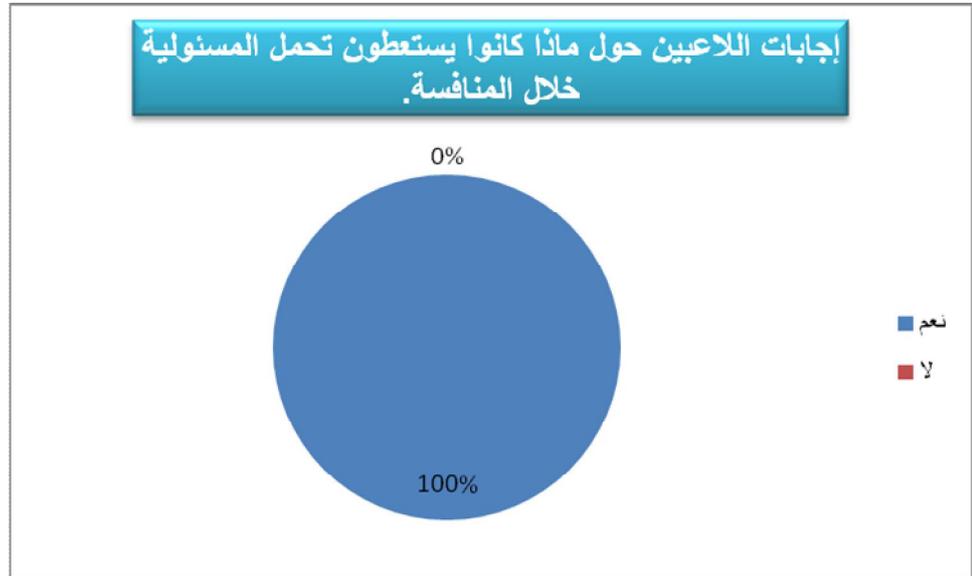
نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والدلالة الإحصائية أن نسبة كبيرة من اللاعبين تفضل اللعب مع الخصم ذو مستوى عال.

السؤال التاسع عشر : هل تعمل على تحمل المسؤولية خلال المنافسة؟

الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يستطيع تحمل المسؤولية مثل توليه وقيادة الفريق خلال المنافسة.

الجدول رقم 24 يمثل إجابات اللاعبين حول ماذا كانوا يستطيعون تحمل المسؤولية خلال المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	40	%100	40	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	%00					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

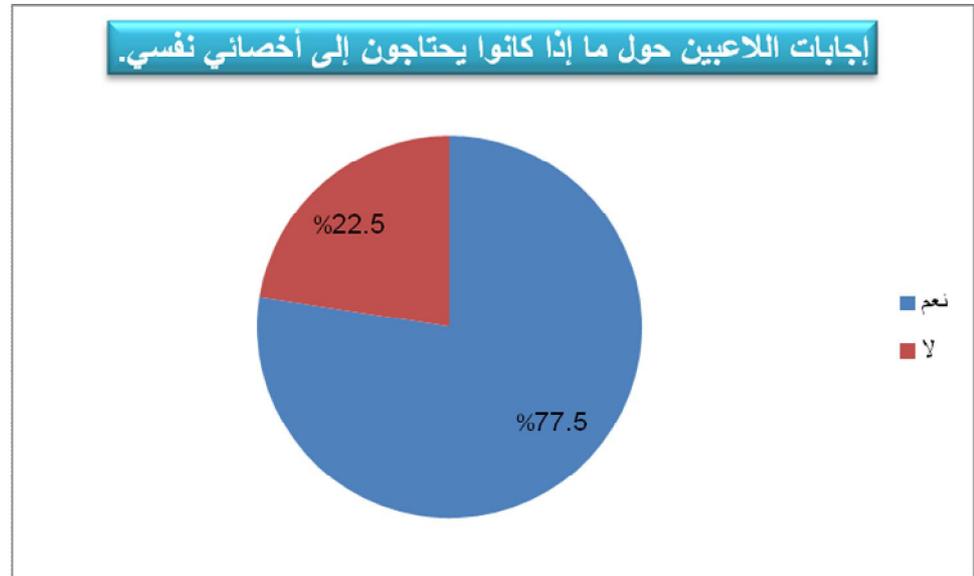
تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100 % من اللاعبين ترى أنهم قادرين على تحمل المسؤولية خلال المنافسة ونسبة 00 % غير قادرين على تحمل المسؤولية، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 40 وهي أكبر من كا² الجدولة و المقدر بـ 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والدلالة الإحصائية أن كل اللاعبين يرون أنهم قادرين على تحمل المسؤولية خلال المنافسة.

السؤال العشرون : هل تحتاج إلى أخصائي نفسي من أجل تحريضك نفسياً أثناء التدريب ؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يحتاج إلى أخصائي نفسي.
الجدول رقم 25 يمثل إجابات اللاعبين حول ما إذا كانوا يحتاجون إلى أخصائي نفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	31	77.5%	12.1	3.84	1	0.05	دالة
لا	09	22.5%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال الجدول أن نسبة 77.5% من اللاعبين يحتاجون إلى أخصائي نفسي ونسبة 22.5% لا يحتاجون إلى أخصائي نفسي وذلك لعدم إعطائهم أهمية للتحضير النفسي ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 12.1 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة المقدر بـ 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والدلالة الإحصائية أن أغلبية اللاعبين يحتاجون إلى أخصائي نفسي.

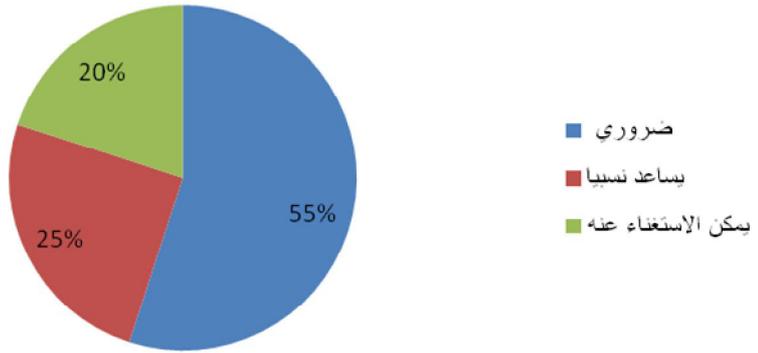
السؤال الواحد والعشرون: ما هو الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي؟

الهدف من السؤال : معرفة قيمة الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي.

الجدول رقم 26 يمثل إجابات اللاعبين حول قيمة الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
ضروري	22	55%	8.59	5.99	2	0.05	دالة
يساعد نسبيا	10	25%					
يمكن الاستغناء عنه	08	20%					
المجموع	40	100%					

إجابات اللاعبين حول قيمة الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي .



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 55% من اللاعبين يرون أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي ضروري ونسبة 25% من اللاعبين يرون أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي يساعدهم نسبيا ونسبة 20% من اللاعبين يرون أن دور الأخصائي يمكن الاستغناء عنه، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 8.59 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائيا.

الاستنتاج :

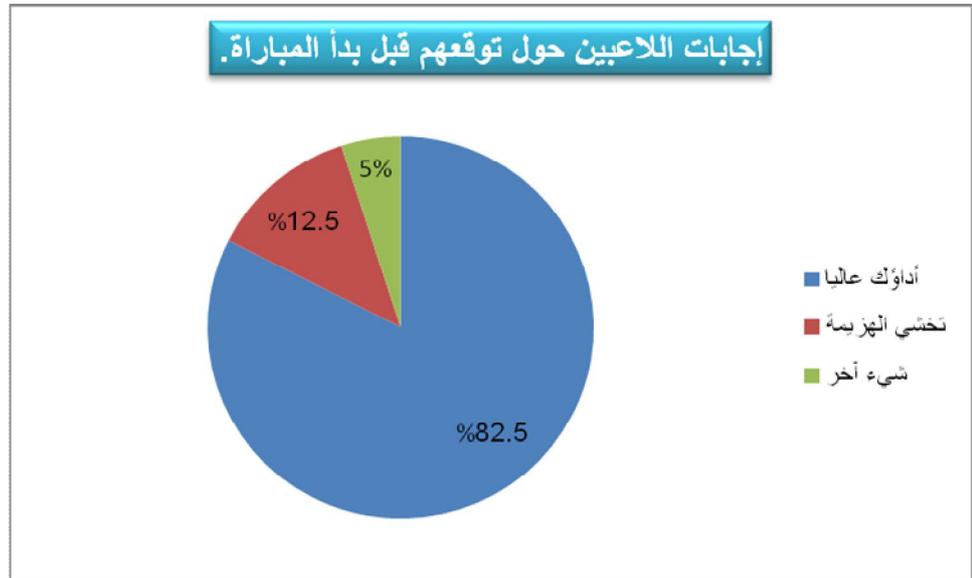
نستنتج من خلال إجابات اللاعبين أن نسبة كبيرة من اللاعبين ترى أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي ضروري.

السؤال الثاني والعشرين: ما ذا تتوقع قبل بدأ المباراة ؟

الهدف من السؤال : معرفة توقع اللاعب للمباراة .

الجدول رقم 27 يمثل إجابات اللاعبين حول توقعهم قبل بدأ المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
أداؤك عاليا	33	%82.5	45.83	5.99	2	0.05	دالة
تخشي الهزيمة	05	%12.5					
شيء آخر	02	%05					
المجموع	40	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

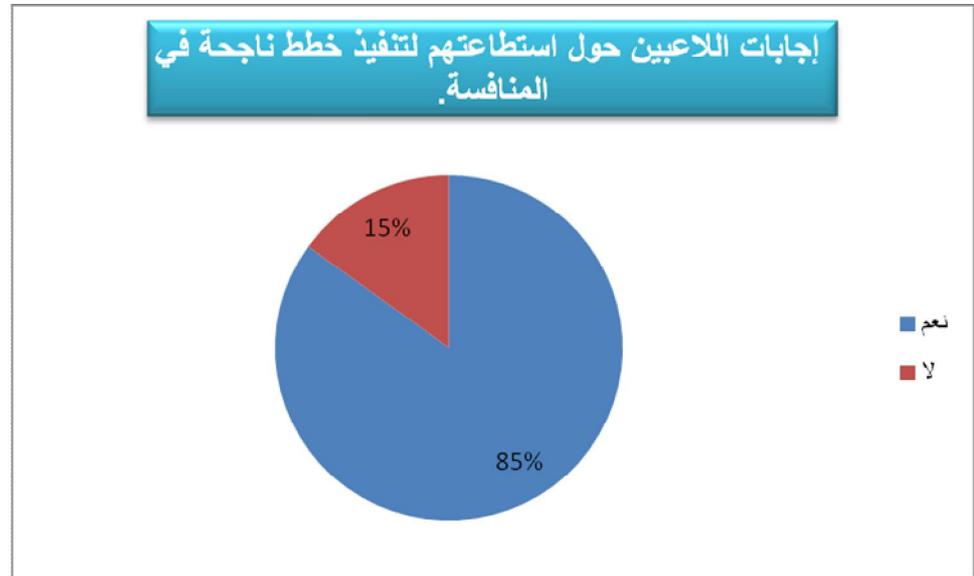
تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 82.5% من اللاعبين تتوقع أن تؤدي أداء عالي قبل المباراة ونسبة 12.5% من اللاعبين تخشي الهزيمة ونسبة 5% تتوقع شيء آخر. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² والمبينة في الجدول نجد أن كا² المحسوبة تساوي 45.83 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والدلالة الإحصائية أن أغلبية اللاعبين يتوقعون أداء عال قبل بدء المباراة.

السؤال الثالث والعشرون : هل تستطيع تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة ؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى استطاعة اللاعب تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.
الجدول رقم 28 يمثل إجابات اللاعبين حول استطاعتهم لتنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	34	85%	19.6	3.84	1	0.05	دالة
لا	06	15%					
المجموع	40	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة نتائج الجدول أن نسبة 85% من اللاعبين يرون أنهم يستطيعون تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة ونسبة 15% يرون أنهم لا يستطيعون تنفيذ ذلك، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 19.6 وهي أكبر من كا² الجدولة والمقدرة بـ 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين والدلالة الإحصائية أن نسبة كبيرة أو الأغلبية ترى أنها تستطيع تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.

الاستبيان الخاص بالمدرسين :

المحور الأول: معرفة مستوى المدرسين والعلاقة التي تربطهم باللاعبين.

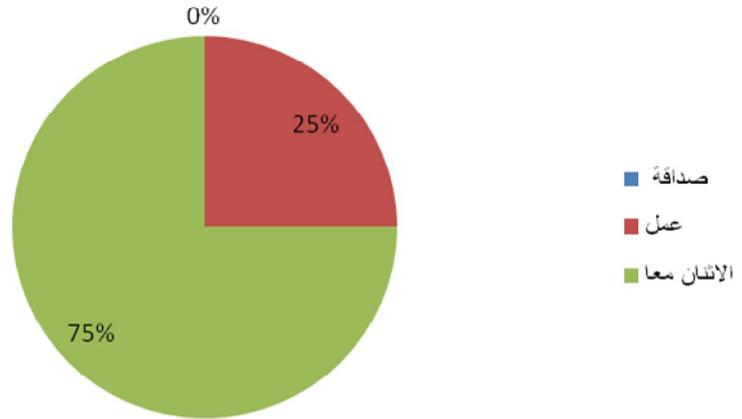
السؤال الأول: ما هي العلاقة التي تربكم مع اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة العلاقة التي تربط المدرب مع اللاعبين.

الجدول رقم 29 يمثل إجابات المدرسين حول لعلاقة التي تربطهم مع اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
صداقة	00	%00	3.49	5.99	2	0.05	غير دالة
عمل	1	%25					
الاثنان معا	3	%75					
المجموع	04	%100					

إجابات المدرسين حول لعلاقة التي تربطهم مع اللاعبين.



عرض وتحليل نتائج الجدول :

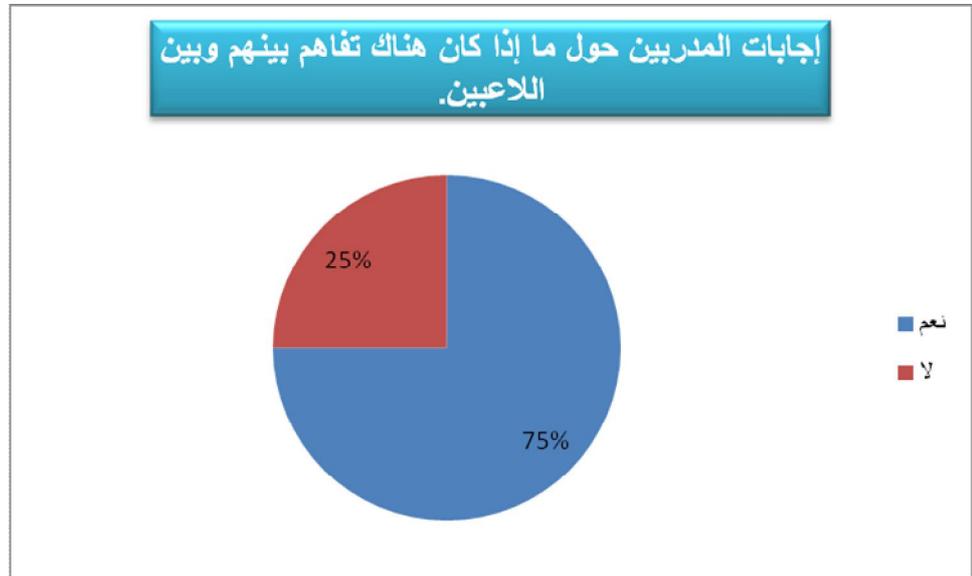
تبين لنا من خلال نتائج الجدول أن نسبة 75% من المدرسين تربطهم علاقة صداقة وعمل مع اللاعبين ونسبة 25% من المدرسين تربطهم علاقة عمل مع اللاعبين ولا يوجد أي مدرب تربطه علاقة صداقة فقط مع اللاعبين. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 3.49 وهي أصغر من كا² الجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو غير دال إحصائياً.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدرسين أن نسبة كبيرة من المدرسين تربطهم علاقة صداقة مع اللاعبين.

السؤال الثاني: هل هناك تفاهم بينكم وبين اللاعبين؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تفاهم بين المدرب واللاعب.
الجدول رقم 30 يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كان هناك تفاهم بينهم وبين اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	75%	1	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	01	25%					
المجموع	04	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

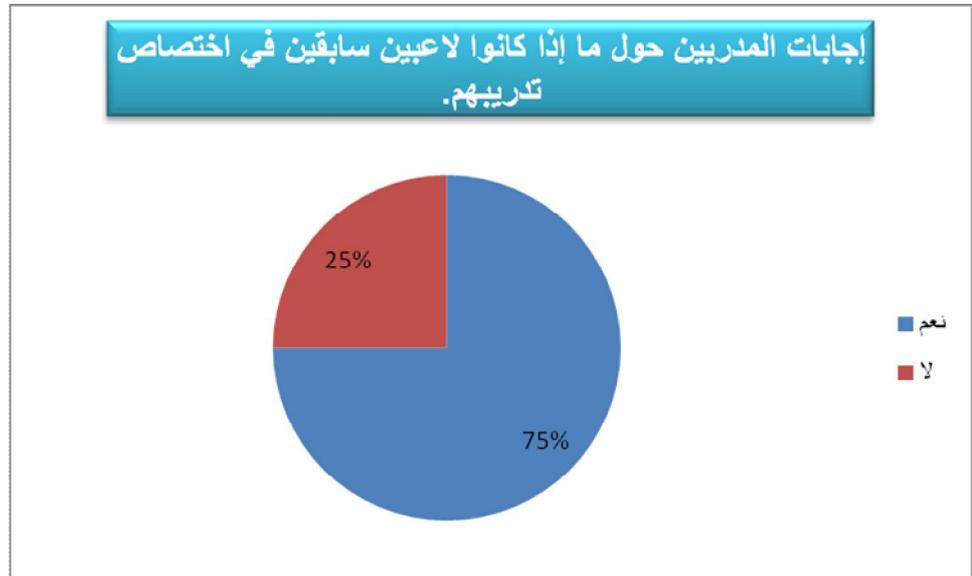
تبين لنا من خلال مناقشة النتائج أن 75% من المدربين هناك تفاهم بينهم وبين اللاعبين ونسبة 25% من المدربين يرون أنه ليس هناك تفاهم بينهم وبين اللاعبين، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 1 وهي أصغر من كا² الجدولة والمقدرة بـ 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو غير دال إحصائياً.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين أن نسبة كبيرة من المدربين تلقى تفاهم بينها وبين اللاعبين.

السؤال الثالث: قبل ممارسة التدريب هل كنت لاعب سابق في هذا الاختصاص؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان المدرب لاعب سابق في اختصاص تدريبه.
الجدول رقم 31 يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كانوا لاعبين سابقين في اختصاص تدريبهم.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	75%	1	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	01	25%					
المجموع	04	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من المدربين كانوا لاعبين في كرة القدم ونسبة 25% من المدربين لم يسبق لهم وأن كانوا لاعبين في كرة القدم. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 1 وهي أصغر من كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو غير دال إحصائياً.

الاستنتاج:

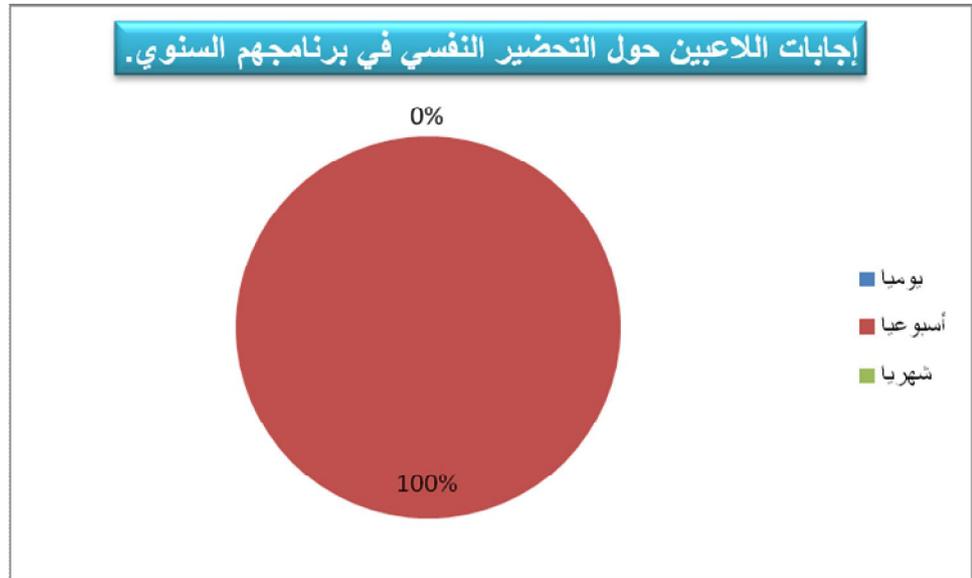
نستنتج من خلال إجابات المدربين أن نسبة كبيرة من المدربين كانوا لاعبين سابقين في هذا الاختصاص.

المحور الثاني: معرفة الطرق والأساليب التي يستخدمها المدرب في عملية التحضير النفسي.

السؤال الرابع: كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟

الجدول رقم 32 يمثل إجابات اللاعبين حول التحضير النفسي في برنامجهم السنوي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
يومية	00	%00	8.01	5.99	2	0.05	دالة
أسبوعيا	04	%100					
شهريا	00	%00					
المجموع	04	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100% من المدربين يروا أن التحضير النفسي يكون أسبوعيا ولا يوجد من يرى أن التحضير النفسي يكون يوميا أو شهريا. ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 8.01 وهي أكبر من كا² الجدولة والتي تساوي 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائيا.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال إجابات المدربين أن كل المدربين يقومون بالتحضير النفسي أسبوعيا.

السؤال الخامس: ما هو العمل الذي تستخدمه أثناء الأسبوع حتى يكون اللاعب مستعد؟
الهدف من السؤال: معرفة الطريقة التي يستخدمها المدرب أثناء الأسبوع لتحضير واستعداد اللاعب.
 الجدول رقم 33 يمثل إجابات المدربين حول الطريقة التي يستخدمونها أثناء الأسبوع لتحضير استعداد اللاعب.

السنة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
بدني	00	%00	12	7.82	3	0.05	دالة
تكتيكي	00	%00					
نفسي	00	%00					
الثلاثة معا	04	%100					
المجموع	04	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100% من المدربين يستخدمون التحضير البدني والتكتيكي والنفسي أثناء الأسبوع حتى يكون اللاعب مستعد، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 12 وهي أكبر من كا² الجدولة 7.82 عند درجة الحرية 3 ومستوي الدلالة 0.05 إذا هو دال إحصائياً.

الاستنتاج:

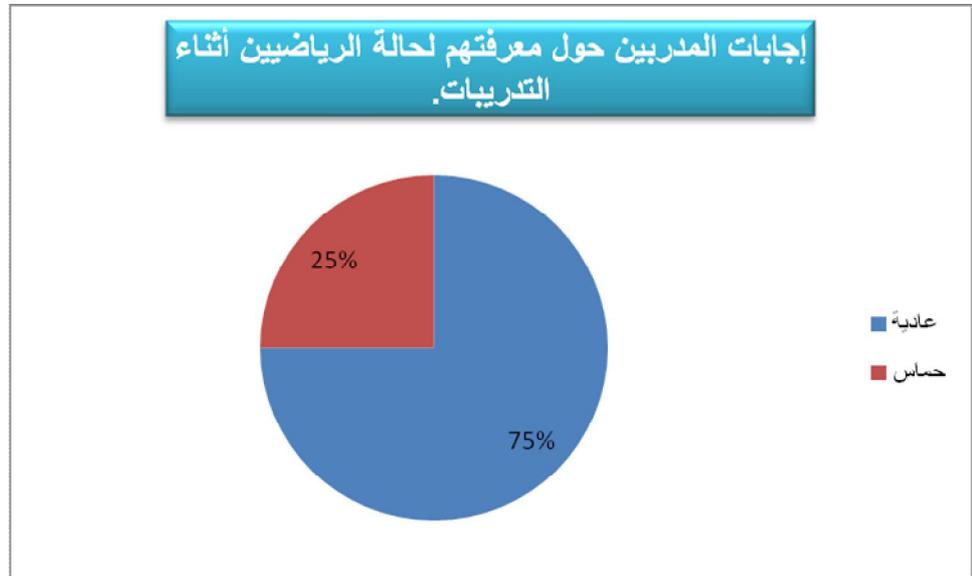
نستنتج من خلال إجابات المدربين أن كل المدربين يستخدمون التحضير البدني والتكتيكي والنفسي أثناء الأسبوع حتى يكون اللاعب مستعد.

السؤال السادس: أثناء قيامك بالتدريبات كيف تكون حالة اللاعبين؟

الهدف من السؤال: معرفة حالة الرياضيين أثناء التدريبات

الجدول رقم 34 يمثل إجابات المدربين حول معرفتهم لحالة الرياضيين أثناء التدريبات.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
عادية	03	75%	1	3.84	1	0.05	غير دالة
حماس	01	25%					
المجموع	04	100%					



عرض وتحليل النتائج:

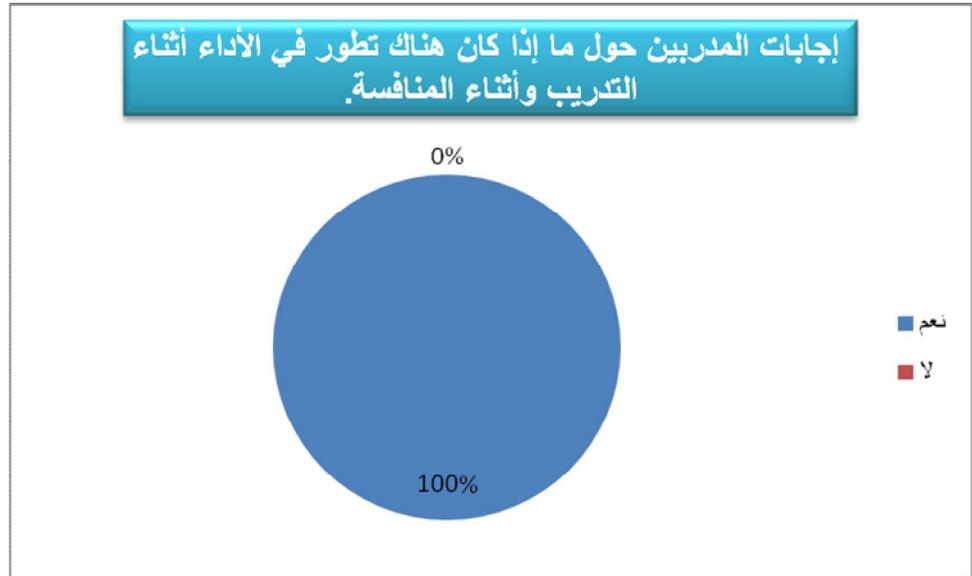
تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من المدربين يرون أن حالة اللاعبين تكون عادية أثناء القيام بالتدريبات ونسبة 25% من المدربين يرون أن حالة اللاعبين تكون حماسية أثناء القيام بالتدريبات، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 1 وهي أصغر من كا² الجدولة والمقدرة بـ 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات المدربين أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن حالة اللاعبين تكون عادية أثناء قيامهم بالتدريبات.

السؤال السابع : هل تلاحظون تطور في الأداء أثناء التدريب وأثناء المنافسة؟
الهدف من السؤال: معرفة ما إذا كان هناك تطور في الأداء أثناء التدريب وأثناء المنافسة.
 الجدول رقم 35 يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كان هناك تطور في الأداء أثناء التدريب وأثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	04	%100	4	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	00	%00					
المجموع	04	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100 % من المدربين يلاحظون تطور في الأداء أثناء التدريب و أثناء المنافسة ولا أحد من المدربين يلاحظ تطورا في الأداء أثناء التدريب وأثناء المنافسة، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 4 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي تساوي 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو دال إحصائيا.

الاستنتاج :

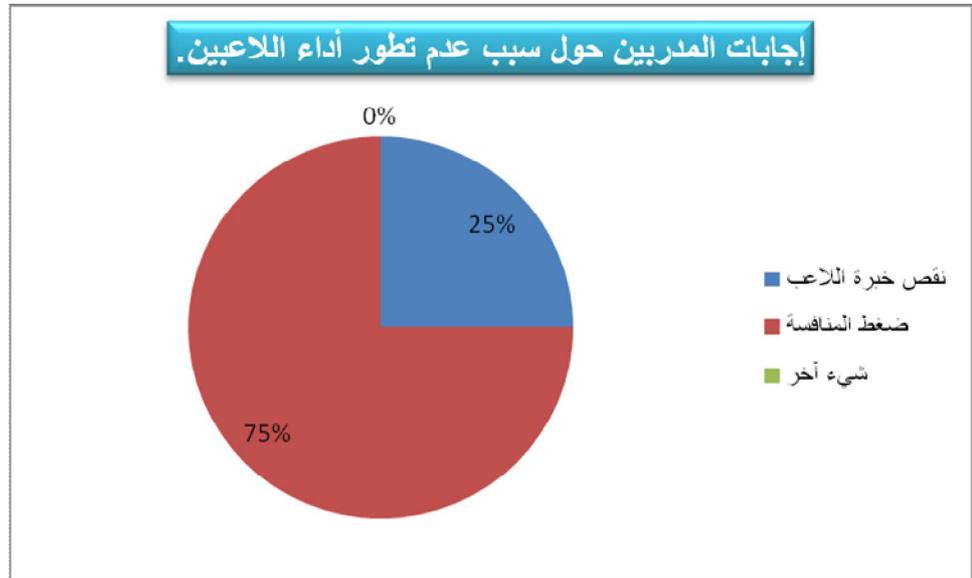
نستنتج من خلال إجابات المدربين أن كل المدربين يلاحظون تطورا في الأداء أثناء التدريب والمنافسة.

الشطر الثاني : إذا كانت الإجابة "لا" إلى ما ترجعون ذلك ؟

الهدف من السؤال: معرفة سبب عدم تطور أداء اللاعب .

الجدول رقم 36 يمثل إجابات المدربين حول سبب عدم تطور أداء اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نقص خبرة اللاعب	01	25%	3.49	5.99	2	0.05	غير دالة
	03	75%					
	00	00%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	04	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من المدربين ترى سبب ذلك هو ضغط المنافسة ونسبة 25% من المدربين ترى أن السبب في ذلك هو نقص خبرة اللاعب ولا يوجد من يرى أن سبب ذلك هو شيء ذلك هو شيء آخر، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طري كا² المبينة أعلاه نجد أن كا² المحسوبة تساوي 3.49 وهي أصغر من قيمة كا² الجدولة 5.99 عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو غير دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات المدربين أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن سبب تطور الأداء أثناء التدريبات هو ضغط المنافسة.

السؤال الثامن: ما هي المميزات التي يجب توفرها لدى اللاعب؟
الهدف من السؤال: معرفة الصفات التي يجب أن يتحلي بها اللاعب أثناء المنافسة.
الجدول رقم 37 يمثل إجابات المدربين حول الصفات التي يجب أن يتحلي بها اللاعب أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
الحضور الدائم	03	75%	4	3.84	1	0.05	غير دالة
الثقة بالنفس	01	25%					
المجموع	04	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من المدربين يرون أن المميزات التي يجب توفرها لدى اللاعب هي الحضور الدائم ونسبة 25% من المدربين يرون أن المميزات التي يجب توفرها لدى اللاعب هي الثقة بالنفس ، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 4 وهي أصغر من كا² الجدولة وهي 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 إذن فهو غير دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات المدربين أن نسبة كبيرة من المدربين يرون أن المميزات التي لا يجب توفرها لدى اللاعب هي الحضور الدائم.

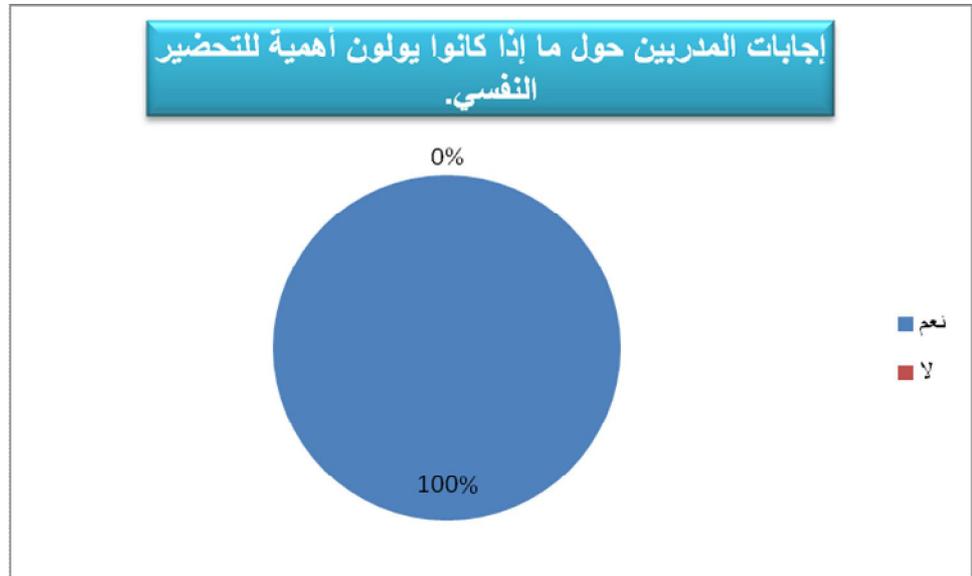
السؤال التاسع : ما هي الصعوبات التي تواجهكم في عملكم؟
الهدف من السؤال: معرفة الصعوبات التي تواجه المدرب في أداء عمله والتي تقف عائقا أما نجاح
برنامج.

الإجابة:

- عدم وجود تفاهم مع المسؤولين في الفريق.
- نقص الإمكانيات والوسائل البيداغوجية.
- التمويل الناقص.
- نقص التكوين و التربصات الخاصة بالمدرسين.

السؤال العاشر : هل تولون أهمية للتحضير النفسي في برنامجكم ؟
الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب يولي أهمية للتحضير النفسي في وضع وتسطير برنامجه.
الجدول رقم 38 يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كانوا يولون أهمية للتحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	04	%100	4	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	00	%00					
المجموع	04	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول:

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100 % من المدربين يولون أهمية للتحضير النفسي في برنامجهم النفسي ونسبة 00 % من المدربين لا يولون أهمية للتحضير النفسي في برنامجهم، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 4 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 فهو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

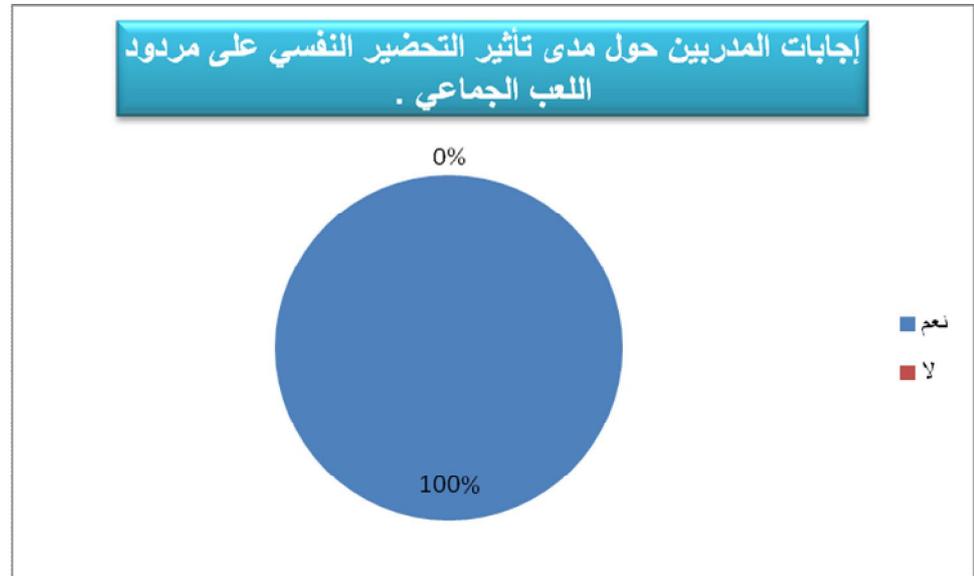
نستنتج من خلال إجابات المدربين أن كل المدربين يولون أهمية للتحضير النفسي في برنامجهم التدريبي.

السؤال الحادي عشر: هل للتحضير النفسي تأثير على مردود اللعب الجماعي للفريق؟

الهدف من السؤال : معرفة مدى تأثير التحضير النفسي على مردود اللعب الجماعي .

الجدول رقم 39 يمثل إجابات المدربين حول مدى تأثير التحضير النفسي على مردود اللعب الجماعي .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	04	%100	4	3.84	1	0.05	غير دالة
لا	00	%00					
المجموع	04	%100					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 100% من المدربين يرون أن للتحضير النفسي تأثير على مردود اللعب الجماعي للفريق، ولا توجد نسبة تري أن التحضير النفسي لا يؤثر على مردود اللعب الجماعي للفريق، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 4 وهي أكبر من كا² والمقدرة بـ 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوي الدلالة 0.05 إذن فهو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

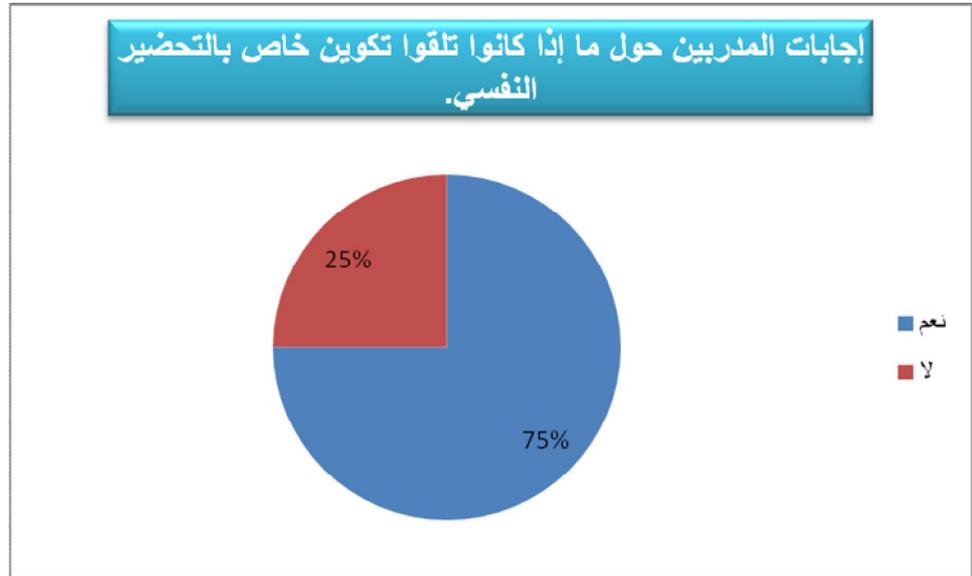
نستنتج من خلال إجابات المدربين أن كل المدربين يرون أن للتحضير النفسي تأثير على مردود اللعب الجماعي.

السؤال الثاني عشر: هل تلقيتم تكوين خاص بالتحضير النفسي؟

الهدف من السؤال : معرفة ما إذا كان المدرب قد تلقى تكويناً خاصاً بالتحضير النفسي .

الجدول رقم 40 يمثل إجابات المدربين حول ما إذا كانوا تلقوا تكويناً خاصاً بالتحضير النفسي.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة
نعم	03	75%	4	3.84	1	0.05	دالة
لا	01	25%					
المجموع	04	100%					



عرض وتحليل نتائج الجدول :

تبين لنا من خلال مناقشة الجدول أن نسبة 75% من المدربين تلقوا تكويناً خاصاً بالتحضير النفسي ونسبة 25% من المدربين لم يتلقوا تكويناً خاصاً بالتحضير النفسي، ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المبينة في الجدول نجد أن قيمة كا² تساوي 1 وهي أصغر قيمة من كا² الجدولة والتي تساوي 3.84 عند درجة الحرية 1 ومستوى الدلالة 0.05 هو دال إحصائياً.

الاستنتاج :

نستنتج من خلال إجابات المدربين أن نسبة كبيرة من المدربين تلقوا تكويناً خاصاً بالتحضير النفسي.

مناقشة نتائج الدراسة على ضوء فرضية البحث :

1-مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الأولى :

جاءت الفرضية الأولى لهذا البحث بالشكل التالي :

" اهتمام المدربين بالجانب النفسي وعدم تركيزهم بالجانب التطبيقي فقط يؤثر إيجابا على مردود اللاعب " من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول (11.10.9.8.7.6.5.4) والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على ايجابيات الأسئلة التي طرحت حول اهتمام المدربين بالجانب النفسي وعدم تركيزهم على الجانب التطبيقي فقط يؤثر إيجابا على مردود اللاعب فوجدنا في الأسئلة الثالث والخامس هل تتلقي تحضير بسلوكي أثناء التدريبات ؟ ما هي الأطراف المساهمة في تحضيرك النفسي ؟ هل تجد أسلوب المدرب يزيد من قدراتك ؟

100 % من اللاعبين يتلقون تحضير بسلوكي و 77.5 % تتلقي التحضير أكثر من المدرب و 100 % من اللاعبين يرون أن أسلوب المدرب يزيد من قدراتهم كما أن نسبة 77.5 % من اللاعبين يرون أنهم يتلقون المساندة من المحيط الاجتماعي والفوز عندهم يمثل لهم إرضاء النفس، كما أن نسبة 92.5 % من اللاعبين يتلقون منح من قبل السيرين لكسب المقابلة وهذا ما ذكرناه في الأسئلة من السادس إلى غاية السؤال الثالث والعشرين ماعدا السؤالين العشرين والثالث والعشرين نستنتج من خلال إجابات اللاعبين المتحصل عليها أن :

اهتمام المدرب بالجانب النفسي وعدم تركيزهم على التطبيقي فقط يؤثر إيجابا على مردود اللاعب فهذا دليل على أن هذه الفرضية قد تحققت بنسبة كبيرة.

2- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثانية :

" عدم وجود أخصائي نفسي يجعل المدرب يتحمل عبئ التحضير النفسي للاعب " من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدولين (25،26) :هل تحتاج إلى أخصائي نفسي من اجل تحريضك نفسيا أثناء التدريب؟ هل الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي ضروري؟ فوجدنا 77.5 % من اللاعبين يحتاجون إلى أخصائي نفسي و 55 % من اللاعبين يرون أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي ضروري.

نستنتج من خلال إجابات اللاعبين المتحصل عليها أن :

عدم وجود أخصائي نفسي يجعل المدرب يتحمل عبء التحضير النفسي للاعبين، وهذا يؤكد صحة الفرضية الثانية.

3- مناقشة نتائج الدراسة على ضوء الفرضية الثالث :

" اعتماد المدربين على التحضير النفسي للفريق يعود لتلقيهم تكوين في هذا الجانب "

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول "29.31.32.33.34.35.36.37.38.39.40"

فوجد من في الأسئلة : الرابع، الخامس، العاشر، الحادي عشر، الثاني عشر، كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟ ما هو العمل الذي تستخدمه أثناء الأسبوع حتى يكون اللاعب مستعدا ؟ هل تولون أهمية للتحضير النفسي ؟ هل للتحضير النفسي تأثير على مردود اللعب الجماعي للفريق؟ هل تلقيتم تكوين خاص بالتحضير النفسي؟

100 % من المدربين يرون أن التحضير النفسي يكون أسبوعيا، 100 % من المدربين يستخدمون التحضير البدني والتكتيكي والنفسي أثناء الأسبوع، 100 % من المدربين يلون أهمية للتحضير النفسي، 100 % من المدربين يرون أن التحضير النفسي تأثير على مردود اللعب الجماعي للفريق، 75 % من المدربين تلقوا تكوين خاص بالتحضير النفسي وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الثالثة.

نستنتج أن اعتماد المدربين على التحضير النفسي للفريق يعود لتلقيهم تكوين في هذا المجال.

استنتاج عام :

علي ضوء مناقشة نتائج الدراسة توصلنا إلي ما يلي :

- إن التحضير النفسي تأثير على مرد ودية اللعب الجماعي للفريق في منافسة كرة القدم.
- اهتمام المدربين بالجانب النفسي وعدم تركيزهم علي الجانب التطبيقي فقط يؤثر إيجابا على مردود اللاعب

- عدم وجود أخصائي نفسي يجعل المدرب يتحمل عبء التحضير النفسي للاعبين.

-اعتماد المدربين علي التحضير النفسي للفريق يعود لتلقيهم تكوين في هذا الجانب.

-وجود أخصائي التحضير النفس الرياضي مهم للفريق قد يوجد ذلك الأخصائي بعدة مسميات أخرى مثل المدرب أو الإداري أو مساعد المدرب ولكن بشرط أن يكون مؤهل علميا وميدانيا... الكثير بالفعل ينظرون هذه النظرة الضيقة لدور الأخصائي النفسي واقتصار دوره على تحميس اللاعبين قبل المباراة بهدف الفوز بالمباراة، وهذا بالطبع أحد أدوار الأخصائي النفسي وليس كله -الإعداد النفسي طويل المدى حيث الإعداد النفسي من النشء بهدف التوجيه والإرشاد لتنمية السمات الدافعية وتنمية القدرات والسمات الشخصية وتنمية المهارات النفسية مثل الاسترخاء والتركيز ولانتباه وحل مشكلات اللاعبين مع بعضهم والعمل على جعل الفريق والجهاز الفني والإداري أسرة واحدة. -الإعداد النفسي قصير المدى وهو الإعداد النفسي المباشر للاعب قبل المباراة وأثناءها وبعدها حيث التحفيز وزيادة الدافعية وزيادة الثقة بالنفس والتخلي عن القلق والتوتر الزائد والعصبية وتحويل هذا التوتر إلى حافز يدفعهم للإجادة وتحقيق البطولات ، وأيضاً متابعة المصابين في الفريق وتشجيعهم على العلاج والرجوع للملاعب مرة أخرى بدلاً من التفكير في الاعتزال وخاصة للاعب الذي تكون إصابته تتطلب وقت كبير في العلاج. فهناك كثير من المواهب سمعنا أنها تركت الملاعب بسبب ضيقهم وملهم من الاستمرار في العلاج وهذا بسبب أنهم لم يجدوا من يحفزهم ويشجعهم على الاستمرار. -علينا الإعداد والتدريب النفسي والعقلي للاعبين بأسلوب تربوي يعتمد على المتابعة والملاحظة والتقويم المستمر يمكن تحديد نوعية اللاعب وما يحتاجه نفسياً وفكرياً ليرتفع مستواه في الأداء بصفة عامة سواء بدنياً أو مهارياً.

تجدر الإشارة إلى انه عندما يكون الإعداد البدني والمهاري جيداً، فإنه يساعد بصورة أساسية في الإعداد الخططي التكتيكي وحسن تحرك اللاعبين في الملعب، وعلى ذلك فدور الإعداد والتدريب النفسي والعقلي مهم جدا كونه ينظم طاقات وقدرات واستعدادات اللاعب في الملعب بشكل يفرز اتزاناً وتحكماً وسيطرة على المشاعر خصوصاً في حالات التهديد والفوز وأيضاً الخسارة أو التعادل لا سيما في المباريات الحساسة.

الخاتمة:

إن طريق الاحتراف والنجومية لا يمكن أن يكتمل إلا بالإعداد النفسي الجيد للاعب، وأن التطبيق الخططي والمهاري في ميدان اللعب يرتبط عمليا بالعامل النفسي الذي يؤثر أيضا في الجانب البدني، وأن اللياقة البدنية واللياقة النفسية تعتمد على مهارات مثل التركيز والانتباه والثقة في الذات ومقابلة الضغوط. والأهمية الكبيرة لاستخدام علم النفس التربوي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم يكون عبر الإعداد النفسي والتدريب العقلي، واعتبر ذلك هدفا للوصول باللاعبين والمدربين إلى أفضل أداء في الملعب خلال التدريب والمباريات والبطولات على اختلاف مستوياتها وأن أصول اللعب في كرة القدم الحديثة يتطلب أداء عاليا ومثاليا للاعب في النواحي النفسية والسلوكية والأخلاقية إلى جانب الشقين البدني والفني من خلال تنظيم الطاقات البدنية والمهارية والخطئية والنفسية إلى جانب حسن التفكير باستخدام المهارات العقلية والنفسية ومقابلة الضغوط مثل التوتر والقلق والخوف والتردد إلى جانب ردود الأفعال من المنافس والتحكيم وال جماهير.

لقد سمح لنا انجاز هذا البحث قدر المستطاع الكشف عن حقيقة التحضير النفسي وأهميته البالغة عن الأكاير في الاختصاص كرة القدم ومشاكله وخصائصه ومميزاته حيث أن :

التحضير النفسي بصفة خاصة يهدف إلى تهيئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس بأعلى ما يمتلك من إمكانياته النفسية والذهنية لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض الرياضيين قبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المثيرة التي تعيق على العمل الرياضي وبالتالي ينخفض مردودها ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة لتزيل الغبار على بعض المفاهيم الخاطئة حول أهمية حقيقية باعتبار مرحلة الأكاير كغيرها من المراحل الأخرى، وأردنا أن نوضح أن التحضير النفسي يعتبر عامل أساسي يساعد في تحقيق نتائج جيد إضافة إلى التحضير البدني والتكتيكي.

كما سمحت لنا المعالجة وتحليل النتائج التطبيقية من استخلاص أن معظم اللاعبين واعون بأهمية التحضير النفسي في تحقيق نتائج جيدة خلال المنافسة، أما فيما يخص المدربين فهم يركزون جل اهتمامهم في برنامجهم التدريبي على الجانب البدني والتكتيكي ويتجاهلون الجانب النفسي الذي يعتبر الركيزة الفعالة بالنسبة للتحضير المتكامل للرياضي، وغياب الأخصائي النفسي الرياضي انعكس سلبا على الرياضي مباشرة، ومن خلال هذا الأخير يمكن للرياضي والمدرّب استخلاص بعض النصائح والإرشادات من خلال مختلف النظريات المقدمة في الدخول إلى جو المنافسة بمعنويات مرتفعة واستعداد كبير.

نسمع كثيراً عن علم النفس الرياضي وتهيئة اللاعبين نفسياً للمباريات وبأن السبب في هزيمة فريق من فريق آخر هو الخوف الزائد من الفريق المنافس لأنه الأقوى أو الاستهتار للفريق المنافس لأنه فريق أضعف منه مما يؤدي إلى حالة اللامبالاة للاعبين أو عدم التركيز في المباراة، أو التوتر والعصبية من بعض اللاعبين وأيضاً من جانب المدرّب، وكل هذه الأسباب هي نفسية بالدرجة الأولى والحل يكون من خلال علم النفس الرياضي حيث تهيئة الجو المناسب لإجادة اللاعبين في الملعب ورفع الروح المعنوية والثقة بالنفس والتقليل من التوتر أو استغلاله وجعله توتر (مفيد) لا (معيق)، بمعنى استغلاله كدافع للاعبين لتأدية مباراة حماسية والرغبة في الفوز على المنافس.

الاقتراحات والتوجيهات :

من خلال ما توصلنا إليه من الدراسة المفصلة في الجانب يمكننا توجيه بعض الاقتراحات التي استخلصناها فيما يلي :

- 1- إدراك أهمية التحضير النفسي كعامل أساسي أثناء التدريب.
- 2- يجب على المدرب أن يكون على دراية بجميع العوامل المؤدية إلى حالة القلق والتوتر قبل المنافسة.
- 3- عند قيام المدرب لتحضير الرياضيين نفسيا وتهيئتهم للمنافسات عليه أن يأخذ بعين الاعتبار تأثير الجمهور على الرياضيين.
- 4- يجب على الرياضيين البحث والاطلاع على أنجع واحداث الطرق العلمية وذلك لرفع من مستوى التحضير النفسي لدي الرياضيين
- 5- يجب توفير قدر كافي من الأخصائيين النفسانيين وهذا نظرا لأهميتهم البالغة التي تساهم بها في تحضير الرياضيين نفسيا.
- 6- يستحسن العمل على زيادة التركيز والانتباه للمنافسة القادمة مع محاولة تجنب الانشغال التام والتفكير الدائم ليلا ونهارا بالنسبة لتطور المنافسة.

قائمة المراجع:

أولاً: باللغة العربية

الكتب:

- أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي: المفاهيم، التطبيقات، ط.2، د م: دار الفكر العربي، 1997.
- التحضير النفسي للرياضيين، مطبوعات جامعة للسنة الثالثة، المعهد الوطني لتكنولوجية الرياضة: دالي إبراهيم. 1997.
- إسماعيل مقران، مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي منتخب الألعاب الجماعية ، مذكرة شهادة ليسانس جامعة الجزائر ، دالي إبراهيم (غير منشورة)، 1997.
- باسل فاصل عباس المعراقي ، المنشورات الجامعية المفتوحة، 1993.
- ثامر حسن، موقف مجيد المولى ، التمارين التطويرية لكرة القدم، عمان: دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1999.
- حنفي محمود، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم، القاهرة: دار الفكر العربي، 1995.
- حنفي محمود مختار ، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، د م: دار الفكر العربي ، د ت.
- رأفت عبد الفتاح، سيكولوجية التدريب وتنمية الموارد البشرية ، د م: دار الفكر العربي ، 2001.
- زكي محمد محمد حسن، المدرب الرياضي: أسس العمل في مهنة التدريب، الإسكندرية: منشئة المعارف، 1997.
- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، د م: دار الفكر العربي، 1991.
- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة، د م: دار الفكر، 1998.
- لوصيف رابح، مطبوعات جامعة، الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية، قسنطينة: المعهد الوطني للتكوين العالي في العلوم التكنولوجية للرياضة، 1992-1993.
- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، بيروت: دار المعارف، 1992.
- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، د م: دار الفكر العربي، د ت.
- محمد حسن علاوي، د م : دار المعارف، 1985.
- محمد قوميري، التكتيك في كرة القدم، مذكرة ، ت.ب.ر (غير منشورة)، 2000.
- مختار سالم، كرة القدم لعبة الملايين، ط.3، بيروت: مكتبة المعارف، د ت.

- ناهد رسن سكر، علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، د م: د ن، 2002.
- نزار مجيد الطالب، كامل طه الويس. علم النفس الرياضي، الطبعة الاولى، جامعة بغداد، 1980 .

المجلات:

- أمين أنور الخولي.- الرياضة والمجتمع.- سلسلة عالم المعرفة، عدد 213.- الكويت: المجلس الوطني لفنون الإدارة، 1996.
- مجلة الاتحاد العربي للألعاب الرياضية: الأمانة العامة، الدورة الثانية للتنظيم والإدارة .- المملكة المغربية. 26 أكتوبر- 9 نوفمبر 1981.

ثانيا باللغة الأجنبية:

Les livres :

- _ Abderrahmane (C) Détermination de certaines Caractéristiques Morphologique des Footballeurs de haut niveau, cas championnat du Monde mémoire des , INFS/ISTS Années 1999.
- Batte (A) , Le Football est devenu meilleur , édition Vigot, Paris Année 1969.
- _ H. Lamour, Errait Thématique de pédagogie de L.E.P.S.-s.l. : vigot ,1986 .
- Jaque Grevoiser, Football et psychologie à la dynamique, s.l. : Chiton sport ,1985.
- Jean Kanapa : Recherches internationales à la lumière du Maxime sport et éducation Physique N°48, Édition de la nouvelle critique :1967.
- Jurgn Wieneck, Manuel d'entraînement, Ed.4, Paris :s.n,1997.
- R.A. Akramov – Sélection et préparation, des jeunes Footballeurs, Office des publications, Alger, Année 1981.

Les dictionnaires :

La rousse encyclopédique, 1972.

استمارة خاصة بالمدرّبين

• بيانات شخصية:

- السن:

- الجنس:

• الأسئلة:

س1 - ما هي العلاقة التي تربطكم مع اللاعبين؟ نعم

صداقة عمل الاثنان مع

س2- هل هناك تفاهم بينكم وبين اللاعبين؟

نعم لا

س3- قبل ممارسة التدريب هل كنت لاعبا سابقا في هذا الاختصاص؟

نعم لا

س4- كيف يكون التحضير النفسي في البرنامج السنوي؟

يوميًا أسبوع شهريًا

س5- ما هو العمل الذي تستخدمه أثناء الأسبوع حتى يكون اللاعب مستعد؟

بدني تكتيكي نفسي الثلاثة معا

س6- أثناء قيامك بالتدريبات كيف تكون حالة اللاعبين؟

عادية حماس

س7- هل تلاحظون تطوراً في الأداء أثناء التدريب وأثناء المنافسة؟

نعم لا

الشرط الثاني. إذا كانت الإجابة لا إلى ما ترجعون ذلك؟

نقص خبرة اللاعب

ضغط المنافسة

شيء آخر

س8- ما هي المميزات التي يجب توفرها لدى اللاعب؟

الحضور الدائم الثقة بالنفس

س9- ما هي الصعوبات التي تواجهكم في عملكم؟

.....

س10- هل تولون أهمية للتحضير النفسي في برنامجكم؟

نعم لا

س11- هل للتحضير النفسي تأثير على مردود اللعب الجماعي للفريق؟

نعم لا

س12- هل تلقيتم تكوين خاص بالتحضير النفسي؟

نعم لا

استمارة خاصة باللاعبين

• بيانات شخصية

- السن:

- الجنس

- المستوى العلمي:

• الأسئلة:

س1- منذ متى و أنت تلعب في هذا الفريق؟

سنة حتى 5 سنوات

من 6 سنوات حتى 10 سنوات

11 سنة فما فوق

س2- هل تميل إلى ممارسة نشاط اخر ما عدا كرة القدم؟

نعم لا

س3- هل تتلقى تحضيراً ببيكولوجي أثناء التدريبات؟

نعم لا

س4- ما هي الأطراف المساهمة في تحضيرك النفسي؟

رئيس الفريق

المدرب

الجمهور

س5- هل تجد أن أسلوب المدرب يزيد من قدراتك؟

نعم لا

س6- هل تجد المساندة من المحيط الاجتماعي؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم من طرف من؟

الآباء

الأصدقاء

أشخاص آخرين

س7- ماذا يمثل عندكم الفوز في المنافسة؟

إرضاء الجمهور

إرضاء النفس

كسب المال و الشهرة

شعور عادي

س8 - هل تتلقى منح من قبل المسيرين لكسب المقابلة؟

نعم لا

س9- عدم إتاحة الفرصة للعب في المنافسة تجعلك؟

تتسحب

تغضب

شعور عادي

س10- أثناء المنافسة أين تفضل اللعب؟

أمام جمهورك

أمام الخصم

ملعب بدون جمهور

س11- هل أنت حساس لتعليقات الجمهور؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة نعم كيف تجدها؟

منطقية

غير منطقية

س12- حضور الجمهور المكثف يشعرك؟

الرغبة في الفوز

الخوف و التوتر

شعور عادي

س13- كيف تشعر عند اللعب في ملعب الخصم؟

اللعب بحرية

التحرر من عقدة الجمهور

س14- أثناء الدخول الرسمي كيف تكون حالتك النفسية؟

مطمئنة

منتبه

قلق وخائف

شيء آخر

س15- هل تتأثر بقرار الحكم أثناء المنافسات؟

نعم لا

س16- كيف يكون رد فعلك إزاء أخطاء الحكام؟

تنقص من معنوياتك

تزيد من معنوياتك

لا تؤثر عليك

س17- ما هو شعورك في جو ضغط المنافسة؟

القلق

التحفيز

س18- مع من تفضل اللعب؟

خصم ذو مستوى عالي

خصم ذو مستوى متوسط

خصم ذو مستوى ضعيف

س19- هل تعمل على تحمل المسؤولية أثناء المنافسة؟

نعم

لا

س20- هل تحتاج إلى أخصائي نفسي من أجل تحريضك نفسياً أثناء التدريب؟

نعم

لا

س21- هل الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي؟

ضروري

يساعدك نسبياً

يمكن الاستغناء عنه

س22- ماذا تتوقع قبل بدء المباراة؟

أداءك عالياً

تخشى الهزيمة

شيئاً خراً

س23- هل تستطيع تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة؟

نعم لا