

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر أكاديمي

الشعبة: التربية البدنية والرياضية التخصص: التحضير النفسي

دراسة مدى استعمال المدربين للتحضير النفسي

مقدمة من طرف الطالبة:

سكيو نمرّة

أعضاء لجنة المناقشة

الصفة	الاسم و اللقب	الرتبة	عن الجامعة
رئيسا		أستاذ ب	جامعة مستغانم
مقررا	مقدس مولاي ادريس	أستاذ محاضراً	جامعة مستغانم
مناقشا		أستاذ أ	جامعة مستغانم

السنة الجامعية: 2021/2020

إهداء

بسم الله الرحمن الرحيم والصلاة والسلام
على أشرف المرسلين، أهدي ثمرة جهدي:

إلى التي لم تبخل عليا بالدعاء يوما
والتي تحملت الكثير من أجلها إنها مصدر الهامي أمي الحنونة
إليك يا من تعبت كثيرا من أجلي، إليك يا من حفزني ودعمني
لي أصل إلى ما أنا عليه الآن، إليك يا من صبرت لشقاء الدنيا
لي ترى نجاحي أبي حبيبي حفظك الله لي

إلى أساتذتي الأعزاء

إلى كل من وسعته ذاكرتي ولم تسعه مذكرتي.

نمرة

تشكرات

أقدم بالشكر الجزيل إلى كل من:

الأستاذ المشرف الدكتور "مقدس مولاي ادريس"

على كل المساعدات المقدمة وعلى كرم فضله وعظيم جهده.

أساتذتي الذين ساهموا في تكويني وسهروا على تعليمي

إلى كل من ساهموا من قريب أو بعيد في اخراج هذا العمل

قائمة الجداول والأشكال

الصفحة	عناوين الجداول والأشكال	الرقم
الجدول		
46	أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة	01
47	رأي اللاعبين في حال الفوز	02
48	رأي اللاعبين في حالة الخسارة	03
49	للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي	04
50	وجود أخصائي أثناء التحضيرات والمنافسات	05
51	رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى	05
52	رأي اللاعب في حال الخسارة وهو محضر بدنيا وتقنيا وتكتيكيا إلى عدم التحضير النفسي	06
53	إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي	07
54	استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي	08
55	رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية والتقنية التكتيكية).	09
الأشكال		
08	المبادئ العلمية في التدريب الرياضي	01
10	الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي	02
19	دوافع المدرب الرياضي	03
46	أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة	04
47	رأي اللاعبين في حال الفوز	05
48	رأي اللاعبين في حالة الخسارة	06
49	للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي	07
50	وجود أخصائي أثناء التحضيرات والمنافسات	08
51	رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى	09
52	رأي اللاعب في حال الخسارة وهو محضر بدنيا وتقنيا وتكتيكيا إلى عدم التحضير النفسي	10
53	إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي	11
54	استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي	12

	الإهداء
	تشكرات
	الفهرس
	قائمة الجداول والأشكال
أ-د.	مقدمة عامة
	الفصل الأول: مفاهيم عامة حول التدريب الرياضي والمدرب
05	تمهيد
06	المبحث الأول: مفاهيم عامة حول التدريب الرياضي
06	المطلب الأول: مفهوم التدريب الرياضي
06	المطلب الثاني: خصائص التدريب الرياضي
09	المطلب الثالث: الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي
10	المطلب الرابع: أهداف وواجبات التدريب الرياضي الحديث
13	المبحث الثاني: مفاهيم عامة حول المدرب الرياضي
13	المطلب الأول: مفهوم المدرب الرياضي
14	المطلب الثاني: مدرب الناشئين ومبادئه
14	المطلب الثالث: خصائص ووظائف المدرب الرياضي
17	المطلب الرابع: أشكال المدربين ودافعيتهم للتدريب
24	خاتمة
	الفصل الثاني: التحضير النفسي الرياضي
26	تمهيد
27	المبحث الأول: مفاهيم عامة حول التحضير النفسي الرياضي
27	المطلب الأول: مفهوم علم النفس الرياضي
28	المطلب الثاني: التحضير النفسي للرياضيين
32	المطلب الثالث: التحضير النفسي قبل المنافسة
36	المبحث الثاني: كيفية التحضير النفسي الرياضي
36	المطلب الأول: التحضير النفسي الرياضي ونتائجه
37	المطلب الثاني: واجبات الاعداد النفسي الرياضي
38	المطلب الثالث: محددات الاعداد النفسي للرياضي
38	المطلب الرابع: مكونات عملية الاعداد النفسي
42	خاتمة
	الفصل الثالث: دراسة ميدانية لمركز الشباب والرياضة بالمحمدية - معسكر
44	تمهيد

44	الدراسة الاستطلاعية
44	عينة الدراسة
44	محددات الدراسة
45	صعوبات البحث
45	الدراسة الاحصائية
46	أهمية التحضير النفسي لدى اللاعبين
47	تحليل ومناقشة النتائج
57	خاتمة
59	خاتمة عامة
	قائمة المراجع

مقدمة عامة

يعد بناء الانسان بناءا متوازنا بين العوامل التي تساهم في صنع الحضارات، هذا البناء الذي يقوم على أساس تهيئة جسمية وعقلية ونفسية، من أجل أن يلعب الدور الحضاري المنوط به.

وتعتبر الرياضة المجال الخصب لتطوير قدرات الفرد الجسمية والعقلية والنفسية وذلك عن طريق مزاولته لمختلف ألوان النشاط الرياضي، التي من بينها نجد نشاط كرة القدم، اللعبة الأكثر شعبية في العالم، لما لها من سحر خاص، يجذب عشاقها ويدفعهم إلى ممارستها، هذه الممارسة تتطلب منهم التحضير والتدريب المكثف، من أجل الوصول إلى ارقى المستويات، كما أن طابعه الذي يتميز بالتنافس في أغلب حالاته، يجعل كرة القدم أكثر الأنشطة الرياضية عرضة للإثارة والضغط، جراء المنافسة الشديدة، والرغبة في الفوز والانتصار، هذا ما جعل الجانب النفسي في التحضير الوحيد الذي يقدم للمدرب طرقا وأساليب علمية، وعملية تساعده في تحضير لاعبيه، من أجل التحكم في هاته الضغوط وتسييرها بما يتماشى، مع قدراتهم البدنية والتقنية والتكنيكية.

من أجل اعداد اللاعب أو الرياضي بصفة عامة، اعدادا متكاملًا يجب أن تشمل عملية الاعداد هذه جوانب التدريب أو التحضير الرئيسية والتي تتمثل في الجانب البدني، الجانب التقني، الجانب التكتيكي إضافة إلى الجانب النفسي، هذا الأخير يهدف إلى تعليم واكساب اللاعب مختلف القدرات والمهارات النفسية، كما يعمل على اتقانها وتنميتها وكذلك توجيه اللاعب ورعايته بصورة تسمح له بإظهار طاقاته وقدراته واستعداداته للمنافسة، وأكثر من ذلك فانه يعمل على تلقيه كيفية تجنب الضغوطات النفسية، والتحكم في أعصابه وتفادي الانفعالات الحادة، كالقلق الذي يؤدي باللاعب إلى الاضطراب وبالتالي عدم اظهار إمكاناته الحقيقية البدنية والتقنية والتكتيكية ويعتبر التكامل والتوازن بين الوظائف البدنية والنفسية والعقلية من أهم الميزات التي تجعل اللاعب يستطيع تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة الرياضية، ولهذا يجب على المدرب أن يهتم بجوانب التحضير الأربعة دون تمييز بينها أو مفاضلة، والتحضير النفسي أحد هذه الجوانب وبالتالي لا بد أن يحظى بالقدر الكافي من الاهتمام من جانب المدرب خلال التحضير العام للفريق، وهذا ما أشار إليه محمد من الاهتمام من جانب المدرب خلال التحضير العام للفريق، وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي: "لقد أصبح موضوع الاعداد النفسي للاعب أحد العناصر المهمة للعبة"

فاللاعب الذي يفتقد للمهارات النفسية، ويجهل طرق التغلب على الضغط النفسي، لا يمكنه تقديم أفضل مستويات الأداء، حتى وإن كان محضرا بدنيا وتكتيكا وتقنيا تحضيريا جيدا إضافة إلى هذا فان توجيه المدرب للاعبين إلى الاسترخاء والتركيز والانتباه وعدم الانفعال والثقة بالنفس، لا يعتبر تدريبا نفسيا، لأن اللاعب لا يستطيع استيعاب كل هذه المعلومات وليس بمقدوره استخدام هذه التقنيات، إلا إذا تدرب تدريبا نفسيا عميقا، واكتسب مهارات نفسية تسمح له بتسيير الضغوطات النفسية التي يتعرض لها.

إشكالية الدراسة

لقد أصبحت الرياضة بنظمها وأساليبها وقواعدها السليمة وبأنواعها المتعددة، ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في اعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية والثقافية، البدنية...الخ.

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

وعلى ضوء هذه المعطيات التي دفعتنا إلى تلخيص مشكلة دراستنا التساؤل الرئيسي:

ما مدى استعمال المدربين للتحضير النفسي لدى اللاعبين ؟

وعلى ضوء هذا التساؤل الرئيسي نطرح التساؤلات الفرعية التالية:

- هل يأخذ تكوين المدربين في ميدان التدريب الرياضي بعين الاعتبار المكونات النفسية في التحضير الرياضي؟
- ما هي العوامل التي تسبب زيادة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟
- ما هي الأسباب التي تجعل لاعبي كرة القدم غير قادرين على تسيير الضغوطات النفسية؟

فرضيات الدراسة

- التسيير الفاضل للضغط النفسي لدى اللاعبين راجع لنقص تكوين المدربين في المجال البسيكولوجي
- تكوين المدربين في ميدان التدريب الرياضي لا يأخذ بعين الاعتبار المكونات النفسية في التحضير الرياضي
- اهمال مدربي للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين
- نقص تدريب اللاعبين على المهارات النفسية يجعلهم غير قادرين على تسيير الضغوطات النفسية.

أهداف الدراسة

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

- توضيح الدور النفسي الذي يلعبه المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الايجابية
- ابراز أهمية مستوى تكوين المدربين في تحضيرهم للاعبين خاصة التحضير النفسي
- ابراز أهمية تدريب المهارات النفسية للاعبين من أجل التسيير الأمثل للضغوطات النفسية.
- الكشف عن الصعوبات التي يتلقاها المدرب في التحضير النفسي للاعبين

أهمية الدراسة

تكمن أهمية دراستنا هذا في أنه دراسة تحليلية مسحية، تتناول جانبا مهما من جوانب الاعداد العام ألا وهو الجانب النفسي وكذا مدى استعمال المدربين لهذا الجانب من أجل تسيير الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبون.

أسباب اختيار الموضوع

هناك أسباب ذاتية وأخرى موضوعية

- أهمية الدراسة في حد ذاتها.
- توضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين مردود اللاعبين
- تبيان دور التحضير النفسي بالنسبة للمدربين والمشرفين والمسؤولين عن الأندية
- كون الجانب النفسي أحد الركائز المساهمة في تطوير أداء اللاعبين.

الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع

الدراسة الأولى

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

توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

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

الدراسة الثانية

مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية من اعداد زباني إسماعيل وآخرون بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"، داني إبراهيم، الجزائر، 1993.

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

- إن كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ

منهج الدراسة

يتمثل منهج الدراسة في منهج وصفي تحليلي، دراسة مسحية حيث يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة، ويتمثل المنهج الوصفي في حل شامل للظاهرة الموجودة في جماعة معينة وفي مكان معين ووقت محدد، بحيث نحاول كشف ووصف الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل

هيكل الدراسة

لقد قسمنا الدراسة إلى ثلاثة فصول نبدأها بمقدمة عامة،

حيث قدمنا في الفصل الأول عن التدريب الرياضي والمدرّب، حيث بين فيها مختلف مراحل وأهدافه ومميزاته ومناهجه، ثم عرفنا المدرّب وتحدثنا عن شخصيته وتأثيره في الفريق إضافة إلى صفاته الأخلاقية ودوره ووظائفه.

أما الفصل الثاني، تطرقنا إلى التحضير النفسي الرياضي، وعن مفهومه وأهدافه وخطواته،

أما الفصل الثالث وهو فصل تطبيقي فهو يتضمن منهجية البحث، وعرض نتائج الاستبيان الموجه للمدرّبين وتحليلها ومناقشتها وختمناها بخاتمة عامة ذكرنا فيها مجموعة من الاستنتاجات والاقتراحات والتوصيات.

الفصل الأول

تمهيد

تعتبر مهنة التدريب الرياضي من أصعب المهن لما تتطلبه من تركيز وخبرة عالية وإمكانيات كبيرة وعلى كفاءة المهنية الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن اختار هذه المهنة. فعلى كل مدرّب أن يكون ذو مستوى علمي ومقدرة عالية في فهم عالم التدريب الحديث، والذي بدوره يتطلب إمكانيات كبيرة وذكاء في تحليل المواقف الصعبة خاصة مع فئة الناشئين. لوصول المدرّب إلى هدفه السامي يجب أن يلتزم بأخلاقيات التدريب، وأن يكون قدوة يقتدي كل اللاعبين وذلك من خلال شخصيته التي يجب أن تكون قوية ومتصفة بالالتزان. وسنتطرق في هذا الفصل إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي، لتنتقل إلى معرفة المدرّب الرياضي للناشئين في كرة القدم، وما يتميز به من خصائص، وصفات وما عليه من واجبات اتجاه التدريب بصفة عامة، والناشئين بصفة خاصة.

المبحث الأول: مفاهيم عامة حول التدريب الرياضي

المطلب الأول: مفهوم التدريب الرياضي

التدريب الرياضي هو "العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية n هدف تحقيق أعلى مستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا "العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة (حماد مفتي إبراهيم، 1998، ص 19)

كما يعرف التدريب: "على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، وصول التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهاذف خاضع لأسس تربوية قصد بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة (ناهد رسن سكر، 2002، ص 17)

ويعرفه محمد علاوي: "التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منضمة تخضع للأسس والبادئ العلمية، والهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة (محمد حسن علاوي، 2002، ص 17) ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: "أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق فرد العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى اللاعبين (قاسم حسن حسين، 1997، ص 78).

المطلب الثاني: خصائص التدريب الرياضي:

عملية المرتبطة بالرياضة نظرا لكون هذه المعقدة يهدف إلى الوصول للاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداده إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرّب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

الفرع الأول: التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية

لعملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برباط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة

والخاصة، وتعليم وإتقان الهرات الحركية والرياضية والقدرات الخطئية لنوع النشاط الرياضي التخصصي بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة

الفرع الثاني: التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية

"كانت الموهبة الفردية قديما في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دورا أساسيا في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمرا مستبعدا. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 21).

يرى "احمد مفتي إبراهيم" أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (حسن السيد أبو عبده، 2001، ص 27-28).

1-علم التشريح.

2-وظائف أعضاء الجهد البدني.

3-بيولوجية الرياضة.

4-علوم الحركة الرياضية.

5-علم النفس الرياضي.

6-علوم التربية.

7-علم الاجتماع الرياضي.

8-الإدارة الرياضية

الشكل رقم (2-1): المبادئ العلمية في التدريب الرياضي



المصدر: من اعداد الطالبة

الفرع الثالث: التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرّب

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرّب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من إن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرّب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكانياته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرّب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبطية بدرجة كبيرة من الفاعل والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرّب الرياضي (حمادي مفتي إبراهيم، مرجع سابق، ص 19)

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرّب للعملية التدريبية والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير والابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 22-23).

الفرع الرابع: التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية موسمية أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويركن للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية (محمد حسن علاوي، المرجع نفسه، ص 24-25)

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب (نفس المرجع، نفس الصفحة)

المطلب الثالث: الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي لكي يحقق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته فمن الضروري أن يراعي في إعداد أربع جوانب ضرورية وهي:

- الإعداد البدني

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي

- الإعداد المهاري

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وثبيتها، واستخدامها بفعالية.

- الإعداد الخططي

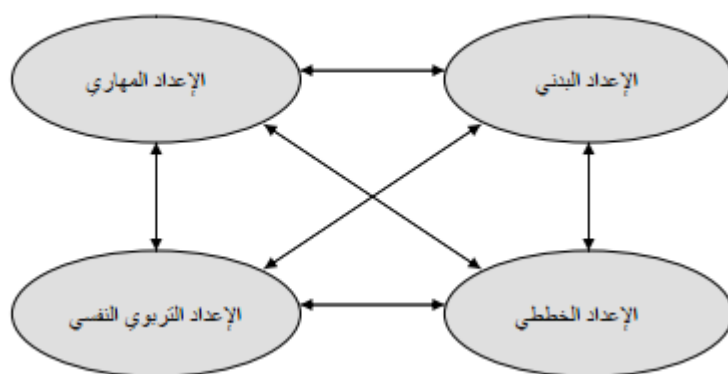
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخطط الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

- الإعداد التربوي والنفسي

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تسهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي

يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة

الشكل رقم (2-2): الاعداد المتكامل للتدريب الرياضي



المصدر:

المطلب الرابع: أهداف، واجبات وقواعد التدريب الرياضي الحديث

الفرع الأول: أهداف التدريب الرياضي

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي: الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، والاجتماعية. الوظيفة، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) (الجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية السرعة، القوة، التحمل، والمهارة والخططية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية الاتمع، ومهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإداريا، ومهتم بتحسين التذوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية والإدارية الحميدة الروح الرياضية المثابرة، ضبط النفس والشجاعة،..... الخ (أمر الله البساطي، 1998، ص 12)

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارية، والخطئية، والنفسية والذهنية، والخلقية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية. بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي.

الفرع الثاني: واجبات التدريب الرياضي الحديث

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

1-الواجبات التربوية:وتشمل مايلي:

-تربية النشء على حب الرياضة، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية

-تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

-تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي وروح الرياضية.

-بث وتطوير الخصائص والسمات الإدارية.

2-الواجبات التعليمية:

-التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

-لتنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

-تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية واللازمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

-تعلم إتقان القدرات الخطئية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية تعلم وإتقان المهارات.

3-الواجبات التنموية:

-التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة

يهدف تحقيق للوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العالمية المتاحة

(حماد مفتي إبراهيم، المرجع السابق، ص 30).

الفرع الثالث: قواعد التدريب الرياضي

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

-تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى

قواعد التدريب الرياضي: لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينضم عملية التدريب على النحو التالي:

تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيرا من سنة إلى أخرى تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبين -أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب

اللاحقة

التدرج:

أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هاما في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقا لما يأتي:

-من السهل إلى الصعب.

-من البسيط إلى المركب.

-من القريب إلى البعيد.

-من المعلوم إلى المجهول (حنفي محمود مختار، 1998، ص 45-46)

المبحث الثاني: مفاهيم عامة حول المدرب الرياضي

تتحدد العملية التدريبية في الألعاب الجماعية بمحددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه الدوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية..... الخ، ولا يأتي ذلك إلى تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

المطلب الأول: مفهوم المدرب الرياضي

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب كما يمثل أيضا أحد أهم المشاكل التي تقابل الرياضة والمسئولين عنها سواء في الأندية أو على مستوى المنتخبات الوطنية فهم أغلبية وكثرة، من يصلح؟ فتلك هي المشكلة

فالمدرب المتميز لا يصنع بالصدفة، بل يجب أن يكون لديه الرغبة للعمل كمدرب، يفهم واجباته ملم بأفضل أحدث طرق التدريب أساليبه وحاجات لاعبيه، متبصر بكيفية الاستخدام الجيد لمعلوماته الشخصية وخبراته في مجال لاعبه واختصاصه (حنفي محمود مختار، المرجع السابق، ص 45-46)

"هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا ومتزنا، لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين المسؤولين ومديري الأندية المختلفة. ويطلق علي المدرب مسميات عديدة " فهو القائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة (علي فهمي ألبيك وعماد الدين عباس أبو زيد، 2003، ص 05).

المدرب الرياضي هو المحرك الأول للفريق، وفي بعض المواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا ونفسيا وومهاريا وفنيا للوصول بها إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة وتحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه كرة المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير

المطلب الثاني: مدرب الناشئين ومبادئه

الفرع الأول: مدرب الناشئين

تشير الدلائل إلى أن هناك اختلافا في أسلوب قيادة فرق الصغار عن قيادة فرق الكبار، فالصغار يتأثرون بدرجة أكبر، وفي الوقت نفسه يواجهون دائما موقف و خبرات جديدة في ظل نضج غير متكامل. إن الأطفال الناشئين من 6-14 سنة يعتبرون في مرحلة نمو وتطور من خلال تطورات سريعة متلاحقة ومتزامنة، وهم في ظل هذه الظروف يتأثرون بشدة بما يحدث حولهم ولهم، لذلك فمدرب الناشئين يتحمل مسؤولية كبيرة في إعداد جيل رياضي للمستقبل.

وتعتبر القيم التي يؤمن بها المدرب و كذلك الأهداف التي يطمح إلى تحقيقها ومدى تطابقها مع القيم الرياضية، و الأهداف التربوية أمرا هاما في تحديد مواصفات مدرب الناشئين، فالقيم التي يؤمن بها المدرب تلعب دورا مؤثرا في حياته بشكل خاص، وإذ أنها تؤثر على كفاءة العمل، وعلى نظرته و تفاعله مع المواقف المختلفة التي يلقاها من خلاله.

الفرع الثاني: مبادئ مدرب الناشئين:

والشيء المؤكد أن المبادئ التي يؤمن بها المدرب تنعكس بشكل مباشر على عمله مع الناشئين، وعلى سبيل المثال إذ كان المدرب يؤمن بأن تعليم الناشئين لمهارة هو شيء هام للمنافسة فقط فإنه يركز على إضفاء ما يؤمن به على كافة محتويات برنامجه التدريبي، أما إذا كان يؤمن بالإضافة إلى ذلك بان تعلم الناشئين لمهارة جديدة إنما يزيد من حصيلة المعلومات و المعارف، والجوانب التربوية لديهم مما يساهم في الإرقاء بالناشئين كأعضاء فعالين في التمتع، فلا شك أن ذلك سيكون أفضل وسينعكس على تخطيط، وتنفيذ كافة محتويات البرنامج التدريبي.

المطلب الثالث: خصائص ووظائف المدرب الرياضي

الفرع الأول: خصائص المدرب الرياضي

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات مع بعضها البعض، وكذلك نمط السلوك المفضل لدى المدرب الرياضي وكما إذا كان هذا النمط السلوكي ينمو نحو الاهتمام بالأداء و والاهتمام بمشاعر اللاعبين والأداء معا وكذلك مقدار نفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه على سلوك اللاعبين، وفي ما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرب الرياضي وهي كما يلي: (حسن السيد أبو عبده، مرجع سابق، ص 30)

1- أن يكون مؤمنا محبا لعمله معتنيا بقيمته في تدعيم، وتربية، وتدريب اللاعبين للوصول n م إلى المستويات العالمية.

- 2- أن يكون معدا مهنيا حتى يستطيع التقدم باستمرار.
- 3- أن يكون قادر على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيرا واضحا إن يتميز بعين المدرب الخبرة في اكتشاف المواهب.
- 5- أن يكون ذكيا، ممتعا بمستوى عالي من الإمكانيات و القدرات العقلية.
- 6- أن يبني علاقته على الحب: المتبادل والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز الفني الإداري- الطبي-الحكام – الجمهور وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب التنافس النظيف والشريف كما يضيف " الدكتور مفتي إبراهيم " بعض الخصائص التي يتميز أو التي يجب أن يكون عليها المدرب الرياضي، وهي كالآتي : (حماد مفتي إبراهيم، المرجع السابق، ص 27).

- 1- حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.
- 2- الثقافة و المعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.
- 3- التماسك بمعايير الأخلاق الأمانة، الشرف، العدل، المثابرة، الولاء، المسؤولية الصديق).
- 4- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي الاجتماعي
- 5- يجب أن يكون مثالا ونموذجا يقتدي به محبا لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
- 6- التمتع بالسمات الشخصية الإيجابية، (التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة)

خصائص وصفات المدرب الناجح

- بالنسبة لخصائص وصفات المدرب الرياضي الناجح، فإنها تحدد في النقاط التالية:
- يتميز بالواقعية ودعم الغرور والإخلاص في العمل.
- يتميز بالاحترام المتبادل والتفكير العقلاني والمنطقي.
- يتميز بالثبات الانفعالي و التماسك في المواقف الصعبة.
- يتميز بالحماس و الرغبة في تحقيق الفوز و الثقة بالنفس.
- يتميز بالقدرة علي اكتشاف الموهبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
- يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة (يحي السيد الحاوي، 2002، ص 33-34).

الفرع الثاني: وظائف المدرب الرياضي

هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرب القيام بها من تدريب ووظائف اجتماعية وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرب لان نجاح المدرب في هذه الوظيفة باقظاها الأربعة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوما في نظر المتبعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرب (فاتح عبدلي، 2005-2006، ص 106).

هناك بعض العناصر تبين أهم الوظائف للمدرب الرياضي وهي:

- تنظيم فعال للفريق أثناء العمل والمهام ويشجع وينشط الفريق
- التركيز على العلاقات الداخلي والتماسك مع الفريق
- المحافظ على القيم والمبادئ الأيديولوجية للفريق
- تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج الميادين

ويبدو أن وظيفة المدرب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق.

مدرب كرة القدم

يعتبر مدرب كرة القدم هو حجر الزاوية في العملية التعليمية والتدريبية، والتي تسهم في بناء اللاعبين لتحقيق أعلى المستويات، وقد ثبت من خلال أداء الدراسات النفسية والتربوية إن نجاح عملية التعليم والتدريب يرجع 60% منها للمدرب وحده وقد يكون إرجاع هذه الأهمية إلى فعالية الدور الذي يقوم به بحكم وضعه القيادي في عملية التدريب.

ومدرب كرة القدم كشخصية تربوية يتولى مهنة المعلم و المدرب معا ويؤثر تأثيرا مباشرا في تطوير شخصية اللاعبين، كما أن من أهم العوامل التي تساعد علي الوصول باللاعب لأعلى المستويات الرياضية، فالتدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفى يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي فيما يتعلق باللاعبين والأجهزة المعاونة الفنية والإدارية والطبية التي تعمل معه كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب.

ويعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقديم بالعملية التدريبية، عالمية فالتفوق الرياضي هو محصلة لعدة عوامل من أهمها انعكاس الفلسفة التدريبية للمدرب ذي الخبرات والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة لذا يجب أن يلم مدرب كرة القدم بأحدث التطورات المعرفية و الفنية التي يحتاجها أثناء عمله في مهنة التدريب. لذا كان لإعداد

مدرّب كرة القدم الإعداد المتكامل تربويا ومهنيا من خلال تزويده بالمهارات والقدرات البدنية والفنية والنفسيّة المختلفة، والأهميّة الكبرى في تكوين الحس المهني لديه، وخاصّة في أداء عمله ومهامه التربويّة والتربويّة والمهنيّة

وتستلزم البرامج التدريبية في كرة القدم وجود القيادة الرشيدة المتمثلة في المدرّب و يأتي إلا إذا حصل على التدريب المهني الكافي، وأصبح قادرا على فهم المشكلات التي يتضمنها ميدان التدريب و يكتسب المدرّب خصائصه المهنية التي تؤهله للقيام بعملية التدريب بكفاءة من خلال خبرات ودراسات علمية وعملية تسلمهم في إعدادة إعدادا متكاملًا للقيام بالعملية التربوية التدريبية (ناهد رسن سكرة، مرجع سابق، ص 131)

المطلب الرابع: أشكال المدرّبين ودافعيتهم للتدريب

الفرع الأول: أشكال المدرّبين

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدرّبين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة، و داخل الصالات المغلقة وقد أشار العديد من الأخصائيين في هذا الموضوع بأن أنواع المدرّبين يكونون علي النحو التالي:

1-6 المدرّب المجتهد: الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات لتدريبية، سواء بالداخل أو الخارج.

2-6 المدرّب المثالي: وهذه النوعية من المدرّبين نجدهم مثاليين إلي حد ما في تفكيرهم وأخلاقهم وتعاملهم وأسلوب قياد*م للاعبين وطريقة الحوار لاعبيهم ومع الإدارة و النقاد الرياضيين

3-6 المدرّب المتسلق: الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد و العطاء، ودائما يتقرب للمسئولين بطرق ملتوية ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية. وإذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكانا بين المدرّبين الشرفاء.

4-6 المدرّب الطموح: وهذه نوعية من المدرّبين دائما يرغب في التجديد، ومعرفة أحدث أساليب التدريب والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لتدريب، مع الوضع في الاعتبار الإمكانيات المتاحة.

5-6 المدرّب الواقعي: وهو المدرّب الذي ينظر إلي الأمور بنظرة واقعية، واضعا في الاعتبار إمكانياته وإمكانيات الهيئة التي ينتمي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقا لقدرات لاعبيه، وهذه النوعية من المدرّبين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجديّة واضعا في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه.

6-6 المدرب الحائر: وهذه النوعية من المدربين قليلة الحيلة، و ينقصها الواقعية والالتزام، ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه الدقة و الوعي بكثير من الأمور و غالبا ما تقل هذه النوعية من المدربين لعدم ثقتها في نفسها و في قدرتها

6-7 المدرب الطواف : وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة علي وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرب المتحيز، الجاد ، الطموح، والكثير منهم محترف لهذه المهنة. مهما انتمائه وولائه للنادي الذي تربي فيه، أي ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين. 6-8 المدرب الحديث: وهذه النوعية من المدربين نجد أنها كثيرة الإطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائما الاشتراك في دورات التدريب المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل الالات و الدوريات العالمية و يستفسر عن أحدث المعلومات و المعارف الرياضية في مجال التخصص من خلال شبكات المعلومات " الانترنت " وكثيرا ما تلاقي هذه النوعية من المدربين استحسان كبير من المسؤولين، ويتخطفها الأندية الكبيرة سواء داخل مصر أو في الدول العربية الشقيقة (يحي السيد الحاوي، المرجع السابق، ص 32-33)

تصنيف المدربين: يمكن تصنيف المدربين حسب إمكانيات اللاعبين ومستوياتهم إلى مايلي:

أ- مدربو الفرق القومية.

ب- مدربو فرق النوادي.

ج- مدربو المدارس، الكليات، و الجامعات.

د- مدربو فرق الأطفال و الناشئين.

الفرع الثاني: دافعية المدرب الرياضي

اقع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقا لمستواه في مهنة التدريب الرياضي إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب أو لفريق من الدرجة الأولى، والتي تختلف عن دوافع المدرب و هي الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق .

وقد أشار كل من أرفن هان 1996 " و باوما 1996 و علاوي 1992 إلى الدافع التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني وهي كما يلي (محمد حسن علاوي، المرجع نفسه، ص 29)

1-8 دوافع رياضية

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية أن من واجهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصصوا فيها، ومحاولة العمل مع الناشئين لاكتسابها خبرتهم الشخصية، و الارتقاء بمستوياتها

2-8 دوافع مهنية

كثيرا ما نجد خريجي الكليات التربوية البدنية و الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية علي أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

3-8 دوافع اجتماعية

مثل الاتجاه نحو الاشتراكية في الـ٧الات الاجتماعية، ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية، و السعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملمهم في مجال التدريب الرياضي.

4-8 تحقيق أو إثبات الذات

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى الـ٧الات التي يرى أنه كفى فيها، وكذلك الشعور بمدى أهميته، وتعامل الناس معه على أنه أكثر أهمية.

5-8 المكاسب الشخصية

مثل المكاسب المادية و المعنوية أو الحاجة إلى اكتساب مكانة متميزة أو مركز مميز بين الجماعة أو اكتساب الشهرة، واكتساب الاعتراف من الآخرين.

6-8الاتجاه التعويضي

قد يرى اللاعب المعتزل أن قيامه بالتدريب الرياضي يعوضه عن النجاح الذي افتقده كنتيجة لاعتزاله اللعب، كما قد يتخذ اللاعب الذي لم يحقق مستويات عالية في رياضة من مهنة التدريب تعويضا له عن عدم قدرته على التفوق كلاعب (محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 31)

الشكل رقم (01-03): دوافع المدرب الرياضي



المصدر: محمد حسن علاوي، سيكولوجية المدرب الرياضي، المرجع السابق، ص 31.

واجبات المدرب الرياضي

إن ضمان الوصول للاعب إلى أعلى مستويات الرياضية يلقي على المدرب الرياضي أو المدير الفني مسؤول تحقيق العديد من الواجبات سواء في عملية التدريب الرياضي أو في المنافسات الرياضية وتخص أهم الواجبات فيما يلي: (ناهد رسن سكر، مرجع سابق، ص 27)

-الواجبات التعليمية.

-الواجبات التربوية النفسية.

1-9الواجبات التعليمية

تتضمن الواجبات التعليمية جميع العمليات التي تستهدف التأثير في قدرات و مهارات و معلومات و معارف اللاعب الرياضي وتشمل أهم هذه الواجبات التعليمية علي مايلي:

-التنمية الشاملة المتزنة للصفات أو القدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة، التحمل، المرونة،

الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية الأساسية.

-التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

-تعليم المهارات الحركية الأساسية لنوع النشاط الرياضي التخصصي و اللازم للوصول إلى أعلى مستويات الرياضية

الواجبات التربوية النفسية

تتضمن الجوانب التربوية النفسية وكل المؤثرات المنظمة التي تستهدف إكساب وتنمية الجوانب التربوية و النفسية الهامة للاعب ال ضي، وتشمل أهم هذه الجوانب على ما يلي:

-تربية الناشء على حب الرياضة، و العمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

-تشكيل مختلف دوافع و حاجات وميول اللاعب و الارتقاء، In بصورة تستهدف أساسا الارتقاء بمستوى اللاعب ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

-اكتساب وتنمية السمات الخلقية الحميدة، كالخلق الرياضي و الروح الرياضية و اللعب النظيف وغيرها من السمات التربوية لدى اللاعب الرياضي.

بالإضافة إلى الواجبات التي يلخص ناهد رسن سكرو المتمثلة في مايلي: (محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 35)

9-13 الإعداد البدني

وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذه لخطط اللعب.

9-14 الإعداد المهاري

وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام و المتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، و يهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا

الإعداد الخططي

لم يصبح التدريب على المهارات مرتبط ارتباطا وثيقا بتعلم خطط ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

9-16 إعداد الذهني

إن العقل السليم، والتصرف الحسن، متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة لتدريب الرياضي عملية سلوكية يقصد بها تطوير الفرد بهدف تنمية قدراته واستعداداته البدنية والنفسية، ويعتبر التدريب علما من العلوم إذا نظرنا إليه من ناحية أصوله ومبادئه، كما يعتبر فنا من الفنون إذا نظرنا إليه من ناحية تطبيق.

دور المدرب واللاعب في تماسك الفريق

دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بان العلاقات فيها وثيقة ومستمرة
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:

(Raymo,D Chappuis , 1990, p15.)

- اشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم
- توفير القيادة الديمقراطية
- ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق
- خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الرابطة بينهم.
- وضوح قواعد ومعايير وتقاليدهم ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي: www.phy-edu.net

- التعرف على زملاء الفريق
- مساعدة زملاء الفريق
- تقديم تعزيز إيجابي لزملاء الفريق
- تحمل المسؤولية

- الاتصال بالمدرب
- حل الصراعات
- بذل الجهد

خاتمة

ومن خلال الدراسة التي قمنا وحاولنا قدر المستطاع إلقاء الضوء على مختلف خصائصه و جوانبه العلمية، كما قمنا أيضا بإبراز الدور الأساسي للمدرب في عملية تدريب الناشئين، وما عليه من واجبات وأهداف نبيلة يسموا إلى تحقيقها. انطلاقا مما سبق، ومن خلال تطرقنا لهذا الفصل خلصنا إلى الدور الهام الذي يلعبه المدرب في تكوين الناشئين، كما يعتبر إعداد مدرب كرة القدم لمهنة التدريب من أهم الجوانب الأساسية للارتقاء والتقدم بالعملية التدريبية، فالتفوق الرياضي هو حصيلة لعدة عوامل أهمها انعكاس فلسفة التدريب للمدرب ذوي الخبرات العلمية والمعرفية و الفنية في انتقاء اللاعبين وإعدادهم لمستويات البطولة في ضوء الإمكانيات المتاحة.

الفصل الثاني

تمهيد

التحضير النفسي الرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي والوصول إلى المستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقويم الدقيق لنتائج الدورات والبطولات العالمية والقارية والأولمبية ، فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من أنه عملية تربوية وتحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني والمهاري والخططي طبقاً لمخطط ينفذ على فترات وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية فالتحضير النفسي عمل دائم ومتواصل بشكل مراحل تكوينية عبر فترات زمنية فهو يسعى على خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، فهو جانب له كثير من الأهمية والإلمام بجميع جوانبه ليس باليسير فسنحاول التطرق إلى مفهوم ودور التحضير النفسي مع إبراز الطرق المناسبة لتحقيقه.

المبحث الأول: مفاهيم عامة حول التحضير النفسي الرياضي

المطلب الأول: مفهوم علم النفس الرياضي

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي ، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة من الجانب العلمي والتطبيقي فكان علم النفس الرياضي يبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية (محمد حسين علاوي، كمال الدين عبد الرحمان درويش، 1998، ص 15)

الفرع الأول: التعريف التحضير النفسي

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص لشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (محمد علاوي، 2001، ص 34)

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (لوصيف رابح، قسينطينة 92-93)

الفرع الثاني: عوامل التحضير النفسي

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة

قسام:

المكوّنة النورو بيولوجية Neurobiologique": "وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.

المكوّنة النفسية العقلية psychique": "وهذه المكوّنة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع وتخطيط لإرادتها بالفوز.

المكوّنة الاجتماعية "sociologique": " وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية (محمد حسن علاوي، 1998، ص 45)

الفرع الثالث: أهمية التحضير النفسي للمنافسة

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال ويمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي:

- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز .
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (محمد عادل خطاب، 1995، ص 65)

المطلب الثاني: التحضير النفسي للرياضيين

الفرع الأول: التحضير النفسي طويل المدى

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال .

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 147)

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.

- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه. اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات (محمد عادل خطاب، 1995، ص 65)

-المبادئ العامة للتحضير طويل المدى

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ والتوجهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة.
- المعرفة الجيدة لاشتراطات المنافسة والمنافس.
- عدم تحميل الفرد الرياضي أعباء أخرى خارجية.
- مراعاة المدرب للفروق الفردية (نفس المرجع، ص 65)

-تنمية السمات الإرادية

يرى علماء علم النفس الرياضي أن تنمية السمات الإرادية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية ، كما يقرون أن الشواهد والخبرات المتعددة قد أثبتت أن هناك نقصا ملحوظا في عملية تنمية وتطوير السمات الإرادية للرياضيين. ويؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعني أساسا على عدم اهتمام المدربين والإداريين بمحاولة تنمية السمات الإرادية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح طرق وسائل تنمية هذه السمات. ومن أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير على المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا ومهاريًا وفي رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الإرادية والخلفية. وفي السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الاتحاد السوفياتي " سابقا " روديك ، بوفي ، فيدروف " وغيرهم وفي ألمانيا الديمقراطية " كونان ، ميالر، هيج " والكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية والخلفية وطرق تنميتها وتطويرها كعامل من العوامل العامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة ومن ناحية أخرى كعامل هام في الوصول بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 184)

الفرع الثاني: التحضير النفسي قصير المدى

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي: يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ...".

يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.

جمع المعلومات حول الخصم.

يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.

أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.

في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.

يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الوصول إلى مكان المنافسة

يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير (محمد حسن

علاوي، مرجع سابق، ص 186)

-طرق التحضير النفسي قصير المدى

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي

لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد ولضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد أو

الكفاح ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا توجد طرق ووسائل ثانية للاستعمال.

وفي كل الأحوال وتحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية

بالنسبة للأفراد ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة لن

يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقار إلى تحضير نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة.

- الأبعاد أو الشحن

ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد بينما يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن.

-طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على أبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة.

-طريقة الشحن: يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة وكل ما يرتبط بها ويستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيه وانتباهه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز "خوافز مادية" والخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة والتي تؤثر على المستقبل المادي.

- تنظيم التعود

يجب على المدرب استخدام مختلف الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسة

- الاهتمام بعملية التهيئة

الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلات للارتخاء والمرونة اللازمة وتحضير مختلف أجهزة الجسم وتهيئتها للعمل المقبل والمساعدة في تنظيم أداء المهارات والقدرات الحركية وتهيئة النواحي النفسية للفرد وإكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

- استخدام التدليك الرياضي

في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات وتحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة ويسهم في إبعاد القلق والتوتر.

- التأثير النفسي لبعض العقاقير والأطعمة

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي وإكسابه الثقة بالنفس والقدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة وفي الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.

- عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد اليومية

ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى بعض النتائج السلبية وعلى سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهاب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما المنافسة.

- التعاون مع الطبيب الرياضي

ضرورة وينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص وعلاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي.

- الاهتمام بتخطيط عمل التدريب

يجب العناية بحسن تخطيط عمل المدرب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد وما يرتبط بها من آثار نفسية إذ أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية وحدوث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه وعلاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين.

- الأثر التوجيهي للمدرب

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب وتوجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو الزفزة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم ومن ناحية أخرى إذ أبدى المدرب المتحمس للمنافسة ويظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك ولذا يجب على المدرب تشجيع وبث روح الحماس والميل للكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستثارة دوافع وميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد والكفاح الشريف (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص172-173)

المطلب الثالث: التحضير النفسي قبل المنافسة

كل المدربين يحققون تحضيراً نفسياً قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن الشكل كل المدربين يحققون تحضيراً نفسياً قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن الشكل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يومياً في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك تحضير حسب الخصم؟ كل المدربين يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص

وذلك حسب مراحل الموسم " المرتبة، تحضيرات الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا وهناك لقاءات أخرى يجب ألا يحضر جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار بتحضير فريقه ويحاول استعمالها في اللحظات الضرورية وإن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل على حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا وهذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير الهدف مستوى الخصم" بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالأراء الايجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات (محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 189)

الفرع الأول: التحضير النفسي للمنافسة

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها

الجوانب التالية:

-ظروف المنافسة المزمع قيامها وتشمل:

- طبيعة المنافسة " أولمبية، عالمية، قارية".
- وقت إجراء المنافسة بالتحديد.
- مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة
- مكان المنافسة وتصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني غريب في هذا المكان وسيكون أدائي مميزا.

-بيانات على المنافسين

تشمل أعمارهم ومستواهم الفني ، انجازاتهم المحلية والعالمية ، أفضل الرياضيين وخصائصهم ، قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذ يجب هنا على المدرب القيام بتقدير مستوى المنافسين وخبراتهم وقدراتهم.

-هدف وغرض الاشتراك في المنافسة

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى والإصرار على ذلك إذ يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي، ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي تكون قد تعرض لها سابقا.

-دوافع الاشتراك في المنافسة

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الايجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع

الفرع الثاني: التحضير النفسي عقب المنافسة

عند انتهاء المنافسة يتعرض الرياضي لحالة من الإثارة أو الانفعال وهذا راجع إلى الأعباء المتراكمة والمتزايدة على الجهاز العصبي المركزي مما يستدعي أداء تدريبات نفسية تهدف إلى الاسترخاء العضلي وتخفيف الأعباء على الجهاز العصبي المسيطر على كل النشاطات وعمل الجسم بما يحقق له الطمأنينة والهدوء ويعتبر استخدام الكلمات كمؤشرات نفسية ايجابية عاملا مساعدا في تحقيق استرخاء عضلات الرياضي وأجهزته والعبارات هي " أنا قلبي مستريح ، قلبي يعمل بهدوء ، عضلة القلب تزداد تحملا وقوة.

وفي هذا يرى مارسوك 1716 Marsock أنه يفضل رياضي المستويات العالمية وفي الرياضات الفردية والجماعية للتحضير النفسي المتمثل في الاعتماد على الكلمة كمؤثر نفسي قد حدث تحسن في مؤثرات عمل القلب وانخفاض الضغط الدموي (محمد محسن علاوي، المرجع السابق، ص 13)

-التحضير النفسي عقب المنافسة والاستعداد لمنافسة أخرى

عقب الانتهاء من المنافسات الرياضية فإن للمدرب والأخصائي النفسي دور فعال في إيجاد توازن فزيولوجي ونفسي للرياضيين وهذا عن طريق إخراجهم من حالة الشعور بالمنافسة وهنا يجب على الرياضي استغلال فترات الراحة بين المسابقات لتحقيق الاسترخاء النفسي والهدوء وفي تلك الحالة يجب على المدرب والأخصائي النفسي التدخل بالتعاون معا والتدخل الفوري بالتعامل المباشر مع هذه النوعية من ردود الأفعال عن طريق مواجهتها وذلك باستخدام الرياضي للكلمات التي تثبت في دراسات فيلاتوف 1986 " فعاليتها في القضاء على بوادر حالة الاستعلاء والغرور التي إن استفحلت فإنها تكون بداية حياة اللاعب الرياضية والكلمات هي الهدف الذي يكون سببا " فوز فريقي يقلي علي تبعات إذ يجب علي التدريب أكثر وأكثر وان أطور من قدراتي لكون خدمة للنادي.

أحيانا وكما هو في معظم الأنشطة الرياضية يتعرض الرياضي لحالة الإخفاق أو عدم التفوق مما يسبب في عدم تسجيله للانجاز المتوقع وفي هذه الحالة يشير بفي 1988 " إلى أن حالات عدم التفوق تتضح في المواقف التالية الإحباط

وتظهر أشكاله في تعكر الحالة المزاجية وظهور أعراض الغضب وانخفاض مستوى القوة العضلية ويمكن للرياضي عند استخدامه للكلمات والعبارات التالية المساهمة في التخفيف من حدة الإحباط " إن

اشتراكي في المنافسات والمسابقات لم يترتب عليه أي خسارة بل إنني حصلت على مكسب فلقد زاد في رصيدي الخبرة الرياضية ولذلك سأستمر في التدريب لتطوير قدراتي وتحطيم الأرقام القياسية وتحسين إنجازاتي
-اللامبالاة

وتتضح مظاهرها في الشعور بالخمول وانخفاض في المستوى الإرادي والمعنوي للاعب إذ لا يستطيع بذلك الاستمرار في التنافس لفترة طويلة ولتفادي هذه الحالة يمكن للاعب استخدام أو تكرار الكلمات التالية كمؤثر نفسي " مع كل يوم تزداد رغبتني في ممارسة لعبتي فأنا لدي قوة إرادية عالية.

-التخاذل والانهمامية

فأحيانا يتعرض اللاعب لبعض الحواجز التي تكون سببا في إصابته ببعض الأفكار السوداوية أو ظهور الشك والريبة في إمكانياته ويمكن بمساعدة أساليب العلاج النفسي المساهمة في رفع درجة استعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات عن طريق تدريبه على بعض النماذج التدريبية سابقة التجهيز والتي يتم من خلالها تنمية الثقة بالنفس (مجلة الاتحاد العربية للألعاب الرياضية، ص 162)

الفرع الثالث: دور التحضير النفسي

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي بشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية (التحضير النفسي للرياضي، مرجع سابق، ص 18)

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

- لطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة

اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصية الرياضي

التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب لأنشطة في شروط المنافسات والتدريب (أسامة كامل راتب، ط 2، ص 57-58)

المبحث الثاني: كيفية التحضير النفسي الرياضي

المطلب الأول: التحضير النفسي الرياضي ونتائجه

الفرع الأول: كيفية التحضير النفسي الرياضي

يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج ايجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس وإطلاعهم على كبر المواضيع السيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتماداً على تقنيات ووسائل البحث لعلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى التشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة

الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة مشوار طويل المدى وإتقان الصفات المميزة لشخصية الرياضي خلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير منافسة ، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكوينها طويلاً على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة لأن عدد كبير من الرياضيين الموهوبين لا يتمكنون من الوصول إلى القمة والنخبة بسبب عدم تحضيرهم النفسي (المرجع نفسه، ص 59).

الفرع الثاني: نتائج التحضير النفسي

إن التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات:

- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة.

- الشعور بالجماعة.

- الشعور بالقوة.

- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة.

- الشعور بالصبر.

- الشعور بالثقة التامة.

- عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها (أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص 327)

المطلب الثاني: واجبات الإعداد النفسي الرياضي

إن من أهم واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم نجد (محمد حسن علاوي، المرجع السابق، ص 146)

1- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية والخطية لكرة القدم.

2- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية والحركية وخاصة في ظروف الصعبة أثناء المباريات والتدريب.

3- تكوين وبناء انفعالية مثالية في وأثناء التدريب والمباريات. (عزت محمود كاشف، مرجع سابق، ص 67)

4- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

5- المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة.

6- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

المطلب الثالث: محددات الإعداد النفسي للرياضي

يجب مراعاة الاستعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه لن

يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة يوضحها

الشكل التالي¹ مبادئ الإعداد النفسي يمكن حصرها في ما يلي: (محمد حسن علاوي، د.كمال الدين عبد

الرحمان درويش، د.عماد الدين عباس أبو زيد 2003، ص 105)

الفرع الأول: المعرفة عن وعي

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة

بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الأداء.

الفرع الثاني: الفعالية

يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد وهو: ماذا نريد من اللاعب؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية و الفعالية ترتبط في معظم الأحيان بمعرفة الدوافع والاهتمامات اللاعبين، ولذلك كان لابد من الربط بين الفعالية و الدوافع الإيجابية العامة والخاصة، وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد عامة، والإعداد النفسي بصفة خاصة، وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدرتهم و التحكم فيها.

الفرع الثالث: الشمول

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تنمية الأداء و الإعداد العام للاعب الفريق وليس منفصلا عن الإعداد المهاري والخططي و البدني

المطلب الرابع: مكونات عملية الإعداد النفسي

وتشمل عليه الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية (أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 103-104)

الفرع الأول: العمليات العقلية العليا

الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير و الانتباه. و التي تضمن سرعة اكتساب المهارات و الخطط و دقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة و التدريبات، و العمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي.

الفرع الثاني: السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أحمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي:

- القدرة على التنافس و السعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية الاستعداد لاستثار.

1-الحالة النفسية

وهي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة، و طبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، و ترتبط بتحسينه أو تدهوره، و امتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر احد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة (محمد العربي شمعون، 1996، ص 45)

2-المهارات النفسية

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، و الضغط العصبي، و وضع أهداف واقعية، و تركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة¹ وتتعدد المهارات النفسية لتشمل:

- مهارات التصور.
- الاسترخاء
- تركيز الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- مهارات وضع الأهداف.
- التحكم في الضغط العصبي.

3-التصور العقلي

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي (المرجع نفسه، ص 45).

و تكمن أهمية التصور العقلي في:

- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
- يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
- يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
- يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.

استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس وتركيز الانتباه: في مجال الانتباه قد تستخدم مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والآخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيتته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك والتفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، وهذا ما أكدته شلنبرجر 1990م على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية. وتوجيهية منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط¹. ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من الأداء. وفي الصدد يشير دنفير خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه (محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، 1996، ص 45)

علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعب كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية التكتيكية (و الخططية) التكتيك، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية و الفنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة و إن اللاعب متى ما أصابه تعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق و إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشتعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت

مطاولة اللعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها ...إن من يمتلك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي التدريبية الأخرى حيث لا يمكن أن يتخلى المدرب على أحد هذه النواحي والتي نلخصها في العناصر الأربعة التالية:

1-الناحية البدنية.

2-الناحية المهارية.

3-الناحية الخططية.

4-الناحية النفسية.

خلاصة الفصل

و مما سبق نستخلص إن التحضير النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج حسنة.

الفصل الثالث

تمهيد

نظرا للتطور الحاصل والمستمر والاهتمام بمجال التحضير النفسي للرياضي خلال السنوات الأخيرة والذي لم يكن وليد الصدفة بل سببه اهتمامات العلماء والباحثين للمواضيع النفسية والعلمية المتعلقة بها.

ولما كان البحث في موضوع ما يتطلب القيام بدراسة مدققة وشاملة إذا كان قابلا للقياس وجب اعتماد ذلك الدراسات على تطبيق التحليل البيليوغرافي ويكون بجمع النتائج المحصل عليها وتصنيفها لما يتماشى مع خطوات البحث وكذلك الجانب التطبيقي العلمي الذي يتم من خلاله النتائج المحصل عليها بواسطة القوانين إحصائية لتشكيلها في مخططات بيانية مئوية أو نسبية في محاولة لاستنباط الاستنتاجات ووضع حلول للإشكالية الدراسة

الدراسة الاستطلاعية

قمنا خلالها الاطلاع ميدانيا على المركز دار الشباب والرياضة بالمحمدية ولاية معسكر لكرة القدم التي تنشط في قسم ما بين الرابطات لولاية معسكر – بلدية المحمدية

وتناولنا في الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على تقرير الحقائق والتفسير والتحليل العلمي لها ومن أجل تحليل نتائج الاستبيان والمقابلة اعتمدنا على الطرق الإحصائية

تحديد المجتمع الأصلي للبحث

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص"... إن المجتمع يعتبر شمول كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، واشتمل مجتمع بحثنا لاعبي ولاية معسكر.

عينة البحث

في بحثنا هذا تكونت عينة البحث من 30 لاعبا (10 – 14 سنة) في مختلف الدرجات، والكفاءات على مستوى الولاية وكان اختيار العينة اختيار عشوائيا .

تحديد أدوات البحث

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان

الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر المعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان
- اختبار العينة التي يتم استجوابها

نوع الأسئلة: طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث اجاباته مسبقا وغالبا ما تكون "بنعم أو لا"

الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقا أي الإجابة تكون فيه مقيدة "نعم" أو لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للدلاء برأيه الخاص.

الأدوات الإحصائية المستعملة

الطريقة الإحصائية

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدرسين واللاعبين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات، وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية لطريقة الإحصائية التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال}}{100} * \text{مجموع العينة}$$

متغيرات البحث

استنادا إلى الفرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين أثنان احدهما مستقل والأخر تابع وهما كالتالي

المتغير المستقل

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجه معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

المتغير التابع

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع

محددات الدراسة

المحدد الزمني: بعد الموافقة على الموضوع من المشرف شرعنا في العمل يوم : 15-04-2021 و انتهى في 17-05-2021

المحدد المكاني: وزعت الاستمارات على اللاعبين بدار الشباب والرياضة بالمحمدية – ولاية معسكر

الملاحظات

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي إذا فان الملاحظة الميدانية عامل هام وأساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا بدراستها بالبحث وقد لاحظنا التحكم المدربين في الضغط على اللاعبين أثناء مشاهدة مباراة كرة القدم.

المقابلة

قمت بمقابلة جملة من لاعبين حيث كان لهذه المقابلة دور في توضيح الرؤية عن موضوع البحث. الاستمارة: تعتبر الاستمارة من أدوات جمع البيانات ويعني ذلك النموذج الذي يشمل مجموعة من الأسئلة توجه للأفراد من أجل الحصول على بيانات حول موضوع البحث أو المشكلة أو الموقف.

الدراسة الإحصائية

قمنا باستخدام نسب مئوية بعد تحليل وترجمة النتائج المتحصل عليها خلال الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف العينة المستجوبة

الطريقة الاستبائية

حيث كان الهدف من الاستبيان معرفة طرق استخدام المدربين للتحضير النفسي لدى اللاعب، حيث يتم تحديد المحاور الخاصة بالمشكلة المطروحة وتم توزيع الاستمارات على اللاعبين كرة القدم.

المحور الأول: أهمية التحضير النفسي لدى اللاعبين

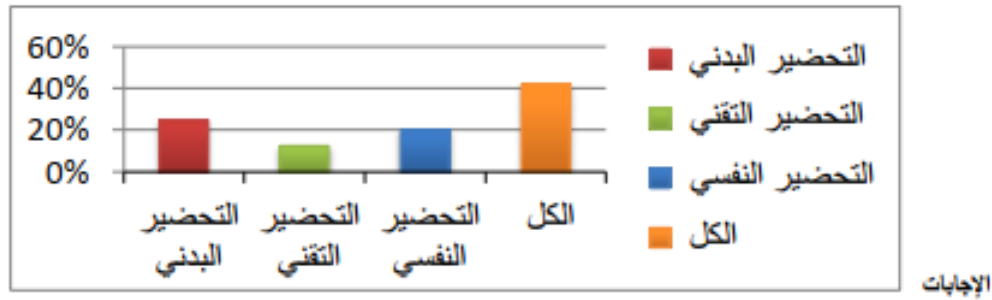
السؤال رقم (1): إذا فزت في المنافسة الفضل يرجع إلي:

-الغرض من هذا السؤال: معرفة أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة

الجدول رقم (3-1): أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
التحضير البدني	20	25%	15.60	7.81	3	0.05	دال
التحضير التقني	10	12.5%					
التحضير النفسي	16	20%					
الكل	34	42.5%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (3-1): أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة



المصدر: من اعداد الطالبة تبعا للأجوبة لدى اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) نجد أن معظم اللاعبين يرجعون الفوز في المنافسة إلى كافة التحضيرات حيث كانت عدد الإجابات هو 34 إجابة وبنسبة 42% و يحل ثانيا التحضير البدني ب 20

إجابة ونسبة 25% ثم يأتي التحضير النفسي بـ 16 إجابات بنسبة 20% وأخيرا التحضير التقني بـ 10 إجابات بنسبة مئوية 12.5%.

ومنه نستنتج أن الفضل في الفوز يرجع إلى جميع التحضيرات البدنية النفسية، التقنية وإن كان بنسب متفاوتة هذا ما يوضح لنا جميع التحضيرات لها دورها في الوصول إلى الفوز.

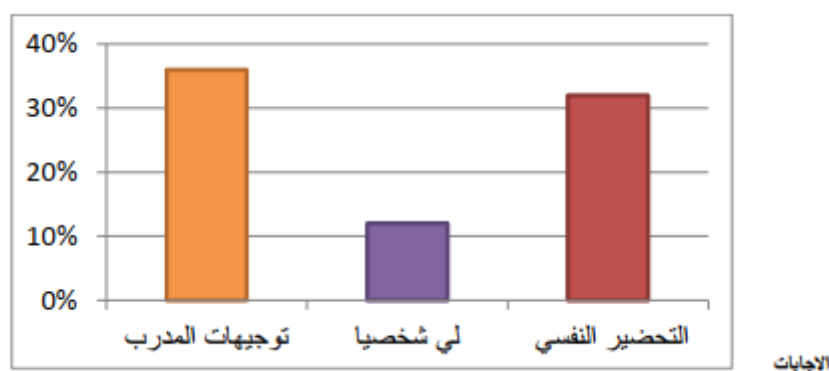
السؤال رقم 2: معرفة رأي اللاعبين في حالة الفوز

الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين في حالة الفوز

الجدول رقم (2-3): رأي اللاعبين في حال الفوز

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
توجيهات المدرب	36	45%	12.40	5.99	2	0.05	دال
لي شخصيا	12	15%					
التحضير النفسي	32	40%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (2-3): رأي اللاعبين في حال الفوز



المصدر: من اعداد الطالبة

تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول 2 نجد أن فوز اللاعب يرجع الفضل فيه إلى توجيهات المدرب بدرجة عالية حيث وصل عدد الإجابات إلى 36 إجابة ونسبة مئوية 45% ويليه التحضير النفسي حيث كان الإجابات 32 إجابة ونسبة مئوية 40% ثم يأتي الذين قالوا أن الفوز يرجع للاعب شخصيا بعدد من الإجابات 12 إجابة ونسبة مئوية 16%

ومنه نستنتج أن الفوز في المنافسة يرجع إلى توجيهات المدرب والتحضير النفسي بنسبة متقاربة بينهم أما الذين يقولون أن الفوز يرجع للاعب شخصيا كانت قليلة ومع ذلك يمكن القول بأن الوصول إلى الفوز بالتكامل بين تلك العناصر (توجيهات المدرب، لي شخصيا، التحضير النفسي)

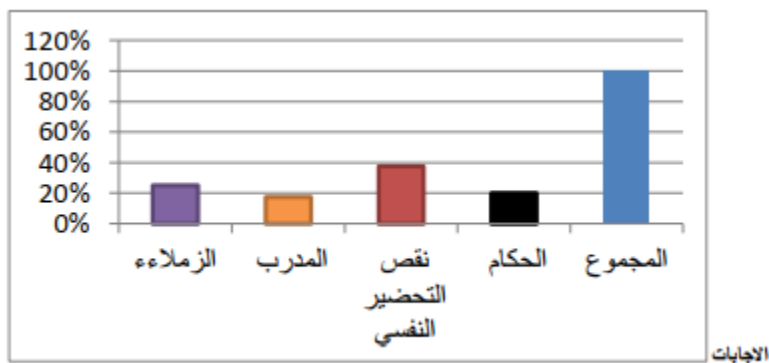
السؤال رقم 3: إذا خسرت ترجع الخسارة إلى:

الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين في حالة الخسارة

الجدول رقم (3-3): رأي اللاعبين في حالة الخسارة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
الزملاء	20	25%	7.60	7.81	3	0.05	غير دال
المدرب	14	17.5%					
نقص التحضير النفسي	30	37.5%					
الحكام	16	20%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (3-3): رأي اللاعبين في حالة الخسارة



تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول 3 نجد أن اللاعبين يرجعون الخسارة إلى نقص في التحضير النفسي بالدرجة بعدد من الإجابات وصل إلى 30 إجابة ونسبة مئوية 37.5% ثم يليه الزملاء بعدد الإجابات 20 إجابة ونسبة مئوية 25% ثم يأتي الذين أجابوا بالحكام بـ 16 إجابة ونسبة مئوية 20% ويتبعه المدرب بـ 14 إجابة بنسبة مئوية 17.5%

ومنه نستنتج حسب النتائج المتحصل عليها بأن الخسارة سببها نقص التحضير في المنافسات والبطولات في حين السبب الثاني الزملاء ثم الحكام ثم المدرب.

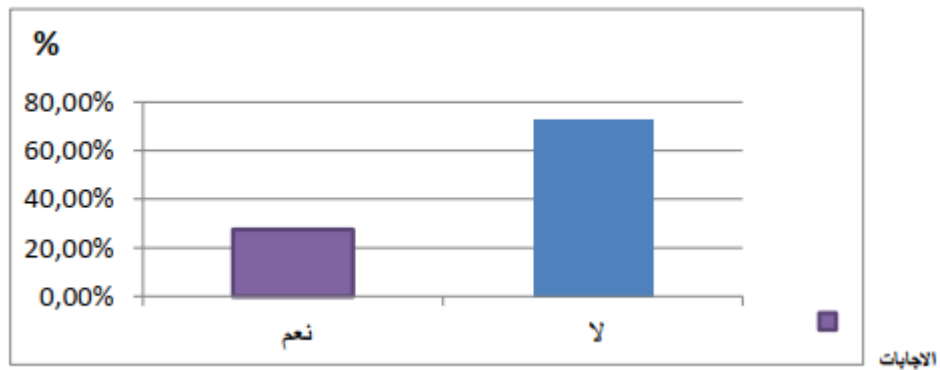
السؤال رقم 4: هل الخبرة لها فوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي

الغرض من هذا السؤال: معرفة هل أن الخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي

الجدول رقم (3-4): للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	22	27.5%	16.20	3.84	1	0.05	دال
لا	58	72.5%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (3-4): للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي



المصدر: من اعداد الطالبة حسب آراء اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 4 أن الخبرة ليس لها دور في الفوز دون التحضير النفسي حيث كان والذين قالو "نعم" بعدد من الإجابات 22 اجابة عدد الإجابات "لا" إلى 58 إجابة إلى النسبة المئوية 72.5%. ومنه نستنتج بأن الخبرة وحدها لا تكفي للوصول للفوز في المنافسة بوجود التحضير النفسي لكي يستطيع اللاعب تحقيق نتائج إيجابية.

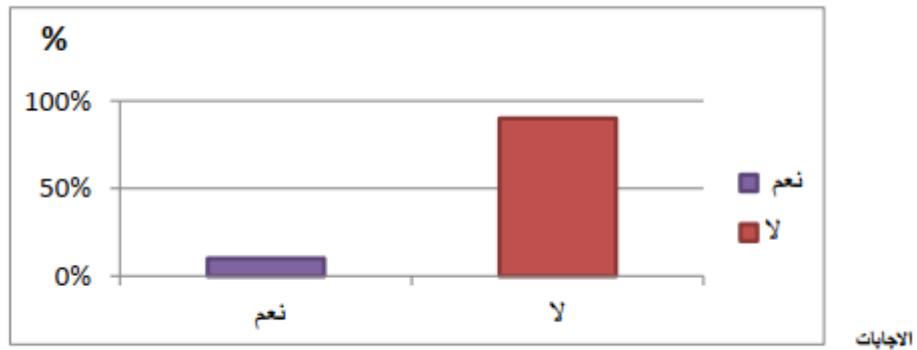
السؤال رقم 5: هل يوجد أخصائي يرافقكم في التحضيرات والمنافسات؟

الغرض من هذا السؤال: معرفة وجود اخصائي أثناء التحضيرات والمنافسات

الجدول رقم (3-5): وجود اخصائي أثناء التحضيرات والمنافسات

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	08	10%	51.20	3.84	1	0.05	دال
لا	72	90%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (3-5): وجود اخصائي أثناء التحضيرات والمنافسات



المصدر: من اعداد الطالبة

تحليل ومناقشة النتائج

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 5 يتضح لنا أن الاختصاصي النفسي الرياضي ليس موجود أثناء التحضيرات، المنافسات الرياضية حيث كان عدد الإجابات ب "لا" 72 إجابة ونسبة مئوية قدرت ب 90% في حين الذين أجابوا ب "نعم" 8 إجابات فقط ونسبة مئوية 10%

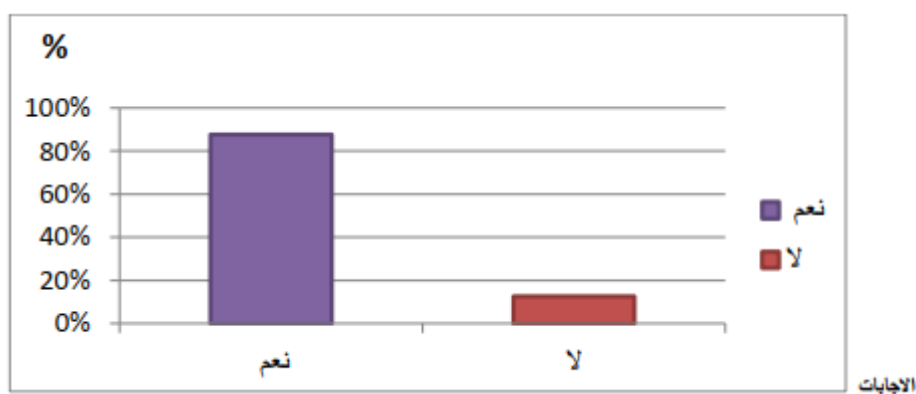
ومنه نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بأن الاختصاصي غير موجود برفقة اللاعبين في فترة تحضيراتهم وكذا المنافسات الرياضية.

السؤال رقم 6: هل توجد علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى (البدنية التقنية والتكتيكية) الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى (البدنية التقنية التكتيكية)

الجدول رقم (3-6) رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	χ ² المحسوبة	χ ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	70	87.5%	45.00	3.84	1	0.05	دال
لا	10	12.5%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (3-6) رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى



تحليل ومناقشة النتائج

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 6 أن هناك علاقة بين التحضير النفسي والتحضيرات الأخرى حيث كان عدد الذين أجابوا ب "نعم" 70 إجابة ونسبة مئوية بلغت 87.5 % وفي حين الذين أجابوا ب "لا" كان عددهم 10 إجابات ونسبة مئوية 12.5%.

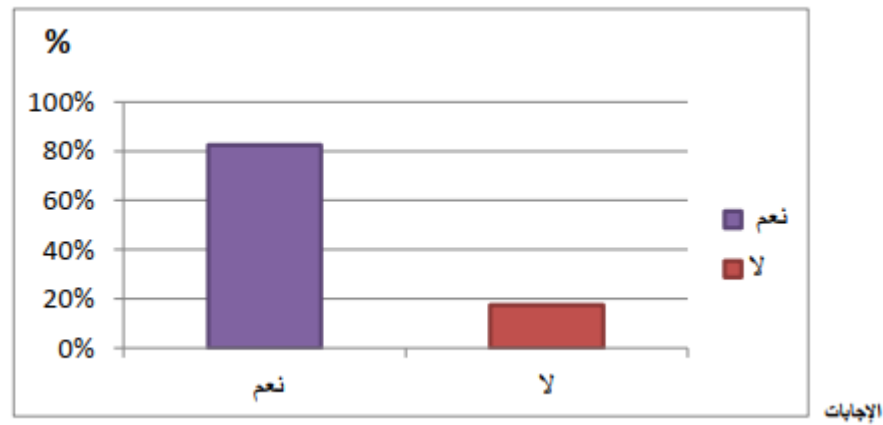
ومنه نستنتج أنه توجد علاقة بين التحضير النفسي وباقي التحضيرات البدنية والتقنية والتكتيكية

السؤال رقم 7: إذا خسرت وأنت محضرا بدنيا وتقنيا وتكتيكيا هل يرجع ذلك إلى عدم التحضير النفسي؟ الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعب في حالة الخسارة وهو محضر بدنيا وتقنيا وتكتيكيا إلى عدم التحضير النفسي

الجدول رقم (7-3): رأي اللاعب في حال الخسارة وهو محضر بدنيا وتقنيا وتكتيكيا إلى عدم التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	66	%82.5	38.80	3.84	1	0.05	دال
لا	14	%17.5					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (7-3): رأي اللاعب في حال الخسارة وهو محضر بدنيا وتقنيا وتكتيكيا إلى عدم التحضير النفسي



المصدر: من اعداد الطالبة

تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم 7 بأن الذين قالوا بأن اللاعب إذا خسرو وهو محضر بدنيا وتقنيا وتكتيكيا يرجع إلى عد التحضير النفسي بعدد من الإجابات وصل إلى 66 إجابة ونسبة مئوية وصلت إلى 82.5% في حين الذين قالوا العكس وصل عدد اجابتهم 14 إجابة ونسبة مئوية تقدر ب 17.5% ومنه نستنتج بالدور الهام الذي يلعبه التحضير النفسي في التكامل بين عناصر التدريب في المنافسات الرياضية وكذا التحضيرات.

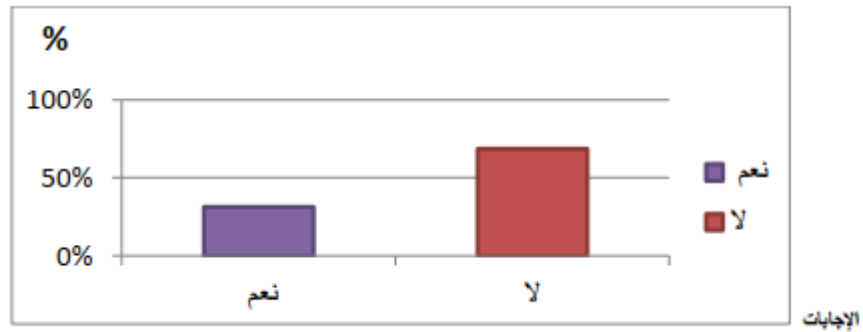
السؤال رقم 8: هل يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي؟

الغرض من هذا السؤال: معرفة إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي.

الجدول رقم (8-3): إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	25	31.25%	11.25	3.84	1	0.05	دال
لا	55	68.75%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (8-3): إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي



المصدر: من اعداد الطالبة

تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم 8 يتضح لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا ب "لا" حيث وصل عدد الإجابات إلى 55 إجابة ونسبة مئوية 68.75 % وهذا يعني أنه لا يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي أما الذين أجابوا ب "نعم" وصل العدد 25 إجابة ونسبة مئوية بلغت 31.25% ومنه نستنتج أنه لا يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون العمل بالتحضير النفسي الذي يساهم في تسهيل وفهم الخطة وكيفية تحضيرها، وكذلك بالنسبة للتقنية.

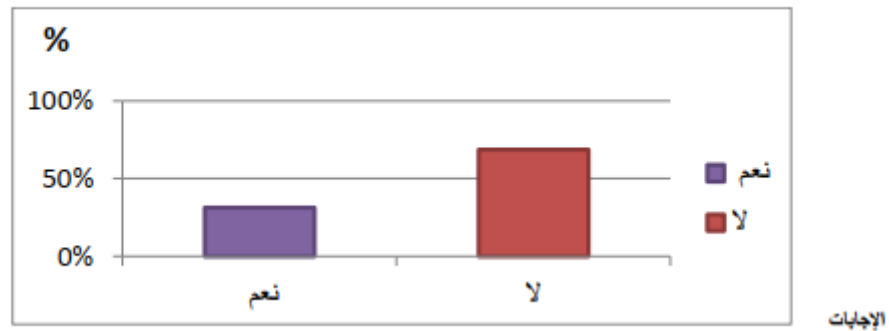
السؤال رقم 9: هل يستطيع اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي؟

الغرض من هذا السؤال: معرفة استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي.

الجدول رقم (9-3): استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	16	20%	28.80	3.84	1	0.05	دال
لا	64	80%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (9-3): استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي



تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم 9 يتبين لنا أن أغلبية اللاعبين أجابوا ب "لا" حيث وصل عدد الإجابات إلى 64 إجابات بنسبة مئوية 80% وهذا يعني أن اللاعب لا يستطيع تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي، وفي حين الذين أجابوا ب "نعم" وصل العدد إلى 16 إجابة ونسبة مئوية بلغت 20%.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي له دور وأهمية في تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة الرياضية.

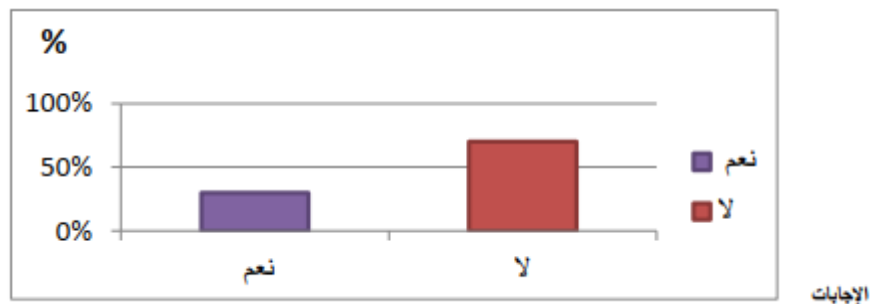
السؤال رقم (10): هل نستطيع القول أن اللاعب جاهز للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)

الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم إلى المنافسة في حال توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)

الجدول رقم (3-10): رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية والتكتيكية)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	24	30%	12.80	3.84	1	0.05	دال
لا	56	70%					
المجموع	80	100%					

الشكل رقم (3-10): رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية والتقنية التكتيكية)



تحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) يتبين لنا بأن اللاعب يكون جاهز لمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات البدنية التقنية التكتيكية جاء بعد قليل من الإجابات وصل إلى 24 إجابة ونسبة مئوية 30 % في حين الذين قالوا لا كانت عدد اجاباتهم أكبر حيث وصل إلى 56 إجابة ونسبة مئوية قدرت ب 70% .
ومنه نستنتج أن اللاعب لا يكون جاهز للمنافسة الرياضية إذا توفرت لديه التحضيرات البدنية التكتيكية التقنية.

خلاصة نتائج المحول الأول

من خلال النتائج المتحصل عليها من أجوبة اللاعبين للأسئلة المطروحة والخاصة بالدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم وكذا كفاءة المدرب ومدى مساهمتها في رفع الحالة النفسية للاعبين.
بينت النتائج أن الإعداد النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وله أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين كرة القدم ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به ، قبل المنافسة وأثناءها كما انه يساعدهم على فهم اللعب وبنمي الثقة في النفس، وبينت النتائج أيضا أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين ويكون ذلك من خلال بناء علاقة جيدة بينه وبين اللاعبين وتفهمه لانشغالاتهم ومساعدتهم وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم وبيانه نقاط ضعف وقوة لاعبيه وتصحيحه لاختطاء التي يقعون فيها .
ومن هذا كله توصلنا إلى اثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها.

خاتمة

لقد توصلنا من خلال هذا البحث أن التحضير النفسي له دور مهم في تحقيق الأهداف المرجوة من عملية التدريب، وتحقيق الغايات المراد الوصول إليها، حيث أن التحضير النفسي له تأثير إيجابي وفعال على أداء اللاعبين كما أن الاهتمام بالجانب النفسي من طرف المدربين ضرورة لا يمكن الاستغناء عنها وذلك من أجل ترقية وتطوير مستوى أداء لاعبي كرة القدم، فالجانب النفسي عامل مساعد في تنمية الجانب البدني والمهاري والخططي وذلك أيضا لتطوير هذه اللعبة وصنع جانب الفرحة فيها مع إزالة الضغوطات النفسية التي يتعرض لها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها، فكلما توفرت خدمات التحضير النفسي من طرق مباشرة أو الغير مباشرة ضمن المنظومة التدريبية وبشكل فعال كان لها الأثر الإيجابي على اللاعبين وعلى الفرق ككل ، كل هذا يكلل بالنجاح إذا تمكن المدرب من تقديم نموذج لائق للقيام بمهمة التحضير النفسي.

وفي الأخير نرجو من خلال ما توصلنا إليه من هذه الدراسة أن تكون كمرجع لمختصين في هذه اللعبة، وكذا قطاع التربية البدنية والرياضية بصفة عامة وهواة اللعبة بصفة خاصة، وأن تكون بمثابة دفع لزيادة الاهتمام بجانب التحضير النفسي للاعبي كرة القدم وتوفير محضر نفسي ذو كفاءة لرفع أداء لاعبي كرة القدم من جهة أخرى.

خاتمة عامة

إن عملية الاعداد النفسي الرياضي تهدف إلى الوصول إلى أعلى مستوى، وكلما تمزيت بالتأهيل الجيد كلما زاد اتقانه للمعارف وطرق تطبيقها والامام بها والتحضير النفسي الرياضي بصورة علمية وعملية يساهم بدرجة كبيرة في تطوير وتنمية مستوى الرياضي إلى أقصى درجة.

والاعتقاد السائد أن التحضيرات البدنية والتقنية والتكتيكية لوحدها كفيل برفع مستوى أداء اللاعبين، لكن ما توصلنا إليه هو عكس ذلك بالأحرى أن التحضير النفسي ذو أثر فعال على مستوى أداء اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم ونخص، ويستدعي ذلك الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي للاعبين إيجاد سبيل للانسجام والتنسيق وتوحيد الجهود حتى تؤدي إلى تحقيق الهدف وهو الفوز.

ولما يحمله التحضير النفسي الرياضي من أهمية وأثر على نفسية اللاعب من خلال تنمية كفاءاته وتحسين مردوده عن طريق الكشف على العوامل النفسية والشخصية، ويهدف إلى التوجيه والإرشاد النفسي للاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم للرياضة، وكذلك بهدف إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة وتدريب المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، وكذا تعليم كيفية استخدام أساليب التحكم الذاتي في الانفعالات واتقانها لتحقيق أعلى مستوى لأداء اللاعب مما يضمن المشاركة الناجحة في مختلف البطولات والتظاهرات الرياضية.

الاقتراحات والتوصيات

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في امكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال يتوسع وتعمل أكثر، والتي تفتقر إليها خاصة باللغة العربية.

وعلى النتائج تتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسئولين، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدونها خلال عملهم.

ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ضرورة المام المدرب بطريقة التعامل والتواصل مع اللاعبين ومعرفة الحالة النفسية للاعبين قبل أثناء وبعد المنافسة.
- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين وبعد التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة
- ضرورة انتهاج الأساليب القيادية المناسبة لأعضاء النادي.
- ضرورة إعادة وسكلة المدربين من الناحية البسيكولوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.
- ضرورة الاهتمام بالجانب العلاقاني والإنساني في العملية التدريبية

- دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على اللاعبين في التدريبات.
- على المدرب أن يبادر لايجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية.
- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتقنية وأن يكون ملما بمبادئ السلوك الإنساني.

قائمة المراجع

أولاً: المصادر والمراجع باللغة العربية

- 1- أحمد أمين فوزي، (2003)، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 2- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين، 2001، سيكولوجية الفريق الرياضي، دار الفكر العربي.
- 3- أسامة كامل راتب، (2004)، الاعداد النفسي للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 4- أسامة كامل راتب، (2000)، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي.
- 5- أسامة كامل راتب، النشاط البدني والاسترخاء، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 6- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 7- أمر الله البساطي، (1998)، أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 8- بسطوي سي أحمد، (1999)، أسس ونظريات التدريب الرياضي.
- 9- زكي جمال الدين، (1992)، أسس البحث الاجتماعي، دار الفكر العربية، القاهرة، مصر.
- 10- صديقي نور الدين محمد، (2004)، علم نفس الرياضة، المكتب الجامعي الحديث، ط1، الإسكندرية، مصر.
- 11- عبد العزيز عبد المجيد محمد، (2005)، سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 12- عزت محمود كاشف، (1991)، الاعداد النفسي للرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 13- علي فهدى البيك وعماد الدين عباس أبو زيد، (2003) المدرّب الرياضي في الألعاب الجامعية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 14- محمد حسن علاوي، (1996)، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 15- محمد حسن علاوي، (1995)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 16- محمد حسن علاوي، (1998)، سيكولوجية القيادة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 17- محمد شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 18- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.

19- يحي السيد الحاوي، (2002)، المدرّب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر.

ثانيا: المجالات والمحاضرات

1- محمد مكي، (1996)، محاضرات في علم النفس التربوي، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

2- مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، بتاريخ 19 جوان 182، الجزائر

3- المفكرة الرياضية، (1998)، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية.

ثالثا: القواميس والمعاجم

1- راتب احمد قبيعة، المتقن، القاموس العربي المصور، دار الراتب الجامعية، بيروت، لبنان

2- فاخر عاقل، (1971)، معجم علم النفس، دار الملايين، بيروت.

رابعا: المراجع بالفرنسية

-RionixRaymond Chappuis, (1977), L'équipe dans le sport collectif, édition librairie philosophique, JVRIN, 2eme édition, Paris, France,

خامسا: مواقع الكترونية

www.phy_edu.net