جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر

تخصص: التحضير النفسي الرياضي

تحـــــــت عـــــنوان

# واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى والثانية لكرة القدم في ظل جائحة كورونا

إعداد الطالب:

- مجاجي هاني

إشراف الدكتور:

-عامر عامر حسين

الموسم الجامعي: 2020-2021

بسم الله الرحمن الرحيم

# الشكر والتقدير

الحمد لله السّميع العليم ذي العزّة والفضل العظيم والصّلاة والسّلام على المصطفى الهادي الكريم وعلى صحبه أجمعين .وبعد مصداقاً .

أشكر الله العلي القدير الّذي أنار لنا دربنا با لعلم والمعرفة وأعاننا على إتمام هذا العمل .

نتقدّم بأسمى عبارات الشكر والإمتنان ونخصّ با لذّكر من إمتدت يداه لإحتضان ما أنجزناه إشرافاً منه الدّكتور "**عامر عامر حسين**" والّذي كان لنا خير سند وموجه وقدّم لنا يد العون وكان لنا الصّدر الرّحب في كلّ الأوقات ولم يبخل علينا بعلمه .

دون أن ننسى الوالدين الكريمين الّلذان بفضلهما وصلنا إلى ما نحن عليه ، والّلذان تعبا وسهرا من أجل تعليمنا ووصولنا إلى أعلى المراتب ولا يفوتنا أن نتوجه بالشّكر الجزيل إلى كل من ساهم ولو بالقليل أو بالكثير في إتمام هذا العمل .

كما نتقدّم بالشّكر الى كلّ أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية ولكلّ من علّمنا حرفاً.

# إهداء

الحمد لله وكفى والصّلاة على الحبيب المصطفى وأهله ومن وفى أمّا بعد:

الحمد لله الّذي وفّقنيلتثمين هذه الخطوة في مسيرتي الدراسية بمذكّرتنا هذه ثمرة الجهد والنّجاح بفضله تعالى.

مهداة إلى :الوالدين الكريمين حفظهما الله وأدامهما نوراً لدربي .

لكلّ العائلة الكريمة الّتي ساندتني ولا تزال إخوتي وأخواتي

كل من أمدّني من بالمساعدة بهمسة أو بلمسة من قريب أو بعيد ولو بالدّعاء

جامعة عبد الحميد بن باديس-مستغانم

هانني

# فهرس المحتويات

**شكر وإهداء**

**فهرس المحتويات**

**قائمة الجداول**

**قائمة الأشكال**

**مقدمة**..... أ

**1- الإشكالية**.....

**الجانب المنهجي**

**الإطار العام للدراسة**

1-1- التساؤل العام..... 5

1-2- التساؤلات الجزئية..... 7

2- الفرضية العامة..... 7

3- أهمية الدراسة..... 8

4- أهداف الدراسة..... 8

5- أسباب اختيار الموضوع..... 9

6- تحديد المصطلحات..... 9

7- الدراسات السابقة..... 10

8- أوجه التشابه والاختلاف بين الدرسات المشابهة وموضوع الدراسة..... 13

**الجانب النظري**

**الفصل الأول: التحضير الرياضي**

تمهيد..... 16

1- مفهوم الإعداد النفسي..... 17

2-أهمية الإعداد النفسي..... 18

2-1-اكتساب المفاهيم التربوية النفسية..... 18

3-أنواع الإعداد النفسي..... 19
3-1من حيث المدة:..... 19
3-1-1-الإعداد النفسي طويل المدى..... 21
3-1-2 الإعداد النفسي القصير المدى..... 22
3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير..... 22
3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة..... 22
3-1-2-3- في فترة الراحة..... 23
3-2- من حيث النوعية..... 23
3-2-1- الإعداد النفسي العام..... 23
3-2-1-1 تطوير العمليات النفسية للاعب..... 23
3-2-1-2-الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب..... 24
3-2-1-3-تثبيت الحالة النفسية للاعب..... 24
3-2-2-الإعداد النفسي الخاص..... 24
3-2-2-1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة..... 25
3-2-2-2-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد..... 25
4- واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم..... 26
5-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى..... 27
6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة..... 27
6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة..... 28
7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات..... 28
7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة..... 29
8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم..... 29
الخلاصة..... 30

## الفصل الثاني

## المدرب خصائصه مميزاته


تمهيد..... 32
1- تعريف المدرب..... 33
2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق..... 33
3- المدرب كمرب ناجع..... 35
4- دور المدرب..... 36
5- وظائف المدرب..... 36
5-1- وظيفة التنظيم..... 36
5-2- وظيفة التلقين..... 37
5-3- وظيفة الاتصال..... 37
5-4- وظيفة نفسية..... 37
5-5- وظيفة المراقبة..... 37
6- المدرب كقائد..... 38
7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي..... 38
7-1- الأسلوب الأوتوقراطي..... 39
7-2- الأسلوب الديمقراطي..... 40
7-3-الأسلوب الفوضوي..... 40
8- كفاءة المدرب المهنية..... 40
8-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة..... 40
8-2-الحسم في اتخاذ القرارات..... 41
8-3- تحمل المسؤولية..... 41
8-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية..... 41
8-5- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة..... 42
خلاصة..... 43

# الفصل الثالث

# كرة القدم


تمهيد..... 45
1 – تعريف كرة القدم..... 47
1-1- التعريف اللغوي..... 47
1-2- التعريف الاصطلاحي..... 47
1-3- التعريف الإجرائي..... 47
2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم..... 48
4- كرة القدم في الجزائر..... 48
4-1- النادي الجزائري لكرة القدم..... 49
4-1-1- الإطار القانوني للنادي..... 51
4-1-2- هياكل النادي..... 51
4-1-3- مهام النادي..... 52
5- مدارس كرة القدم..... 52
6- المبادئ الأساسية لكرة القدم..... 52
7- قوانين كرة القدم..... 52
7-1- ميدان اللعب..... 54
7-3- مهمات اللاعبين..... 55
7-4- الحكم..... 55
7-5- مراقبو الخطوط..... 55
7-6- مدة اللعب..... 55
7-7- ابتداء اللعب..... 55
7-12 -الضربة الحرة..... 56
7-13 – ضربة الجزاء..... 56
7-14- رمية التماس..... 56

7-15- ضربة المرمى..... 57
7-16- الضربة الركنية..... 57
7-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب..... 57
8- طرق اللعب في كرة القدم..... 57
8-1-طريقة الظهير الثالث ( WM)..... 57
8-2 - طريقة 4-2-4..... 58
8-3 -طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM )..... 58
8-4- طريقة 4-3-3..... 58
8-5- طريقة 3-3-4..... 59
8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية..... 59
8-7- الطريقة الشاملة:..... 59
8-8- الطريقة الهرمية..... 59
9- متطلبات كرة القدم..... 59
9-1- الجانب البدني..... 59
9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم..... 59
9-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)..... 60
9-1-1-2- الإعداد البدني العام: ( préparation physique générale)..... 60
9-1-1-3- الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)..... 60
9-1-2- عناصر اللياقة البدنية..... 61
9-1-2-1- التحمل..... 61
9-1-2-2- القوة العضلية..... 61
9-1-2-3- السرعة..... 62
9-1-2-4- تحمل السرعة..... 62
9-1-2-5- الرشاقة..... 62
9-1-2-6- المرونة..... 63

9-2- الجانب النفسي..... 64
9-3- الجانب المهاري..... 64
10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم..... 64
10-1- حب اللاعب للعبة..... 65
10-2- الثقة بالنفس..... 65
10-3- التحمل وتمالك النفس..... 65
10-4- المثابرة..... 65
10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف)..... 65
10-6- الكفاح..... 65
10-7- التصميم..... 66

خلاصة..... 67

**الفصل الرابع**

**كورونا (Covid-19) والحجر الصحي**

تمهيد..... 69
1- مفهوم الحجر الصحي..... 70
مفهوم العزل الصحي..... 70
الفرق بين العزل والحجر الصحي..... 70
الحجر الصحي الذاتي..... 71
2- التاريخي للحجر الصحي..... 71
3- الأصول الإسلامية للحجر الصحى..... 73
4- ثقافة الحجر الصحي عالميا..... 76
5- العوامل المؤدية لتطبيق سياسة الحجر الصحي..... 78
6- الإجراءات المتخذة في الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا..... 79
7-الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل تفشي وباء الكورونا.... 78

## الفصل الخامس

## الطرق المنهجية للبحث


تمهيد..... 84

1- الطرق المنهجية للبحث..... 85

1-1-الدراسة الاستطلاعيّة..... 85

4-2- الشروط العلمية للأداة..... 86

4-2-1 كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث..... 86

- الثبات..... 87

4-3 المنهج المتبع..... 87

4-4 مجتمع وعينة البحث..... 88

4-4-1 مجتمع البحث..... 88

4-5 تحديد متغيرات البحث..... 88

4-5-1 المتغير المستقل..... 88

4-5-2 المتغير التابع..... 88

- تحديد المتغير التابع..... 88

4-5-3 المتغيرات الدخيلة..... 89

4-6 صعوبات البحث..... 89

4-7 حدود الدراسة..... 89

4-7-1 المجال المكاني..... 89

4-6-2 المجال الزمني..... 90

4-7-4 الأدوات البيداغوجية..... 90

4-8 أدوات وتقنيات البحث..... 90

4-9- الأدوات الإحصائية..... 91

خلاصة..... 93

## الفصل السادس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج


1- عرض النتائج الفرضية الأولى..... 95

2- عرض الفرضية الثانية..... 133

مقابلة النتائج بالفرضيات ومناقشتها..... 165

الاستنتاج العام..... 166

الاقتراحات والتوصيات..... 167

خاتمة..... 170

قائمة المصادر والمراجع..... 172

الملاحق..... 177

# قائمة الجداول


| الرقم | العنوان | الصفحة |
|---|---|---|
| **1** | يبين حساب معامل الثبات لمقياس المدربيين | **87** |
| 2 | يمثل الإعداد النفسي للمدرب وأهميته للاعب | **95** |
| 3 | يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين | **97** |
| 4 | يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين | **100** |
| 5 | يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية | **101** |
| 6 | يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة | **103** |
| 7 | يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي | **105** |
| 8 | يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة | **107** |
| 9 | يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب | **109** |
| 10 | يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب | **111** |
| 11 | يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب | **113** |
| 12 | يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه | **115** |
| 13 | يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه. | **117** |
| 14 | يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبيّة. | **119** |
| 15 | يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية | **121** |
| 16 | يمثل قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب | **123** |
| 17 | يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب. | **125** |
| 18 | يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف اللاعبين | **127** |
| 19 | يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد. | **129** |
| 20 | يمثل كفاءة المدرب ودورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه | **131** |
| 21 | يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب | **133** |
| 22 | يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة | **135** |
| 23 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسية | **137** |
| 24 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب. | **139** |
| 25 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة. | **141** |
| 26 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة | **143** |

| | | |
|---|---|---|
| 27 | يمثل الإعداد النفسي وأثره على تكوين الفريق | **145** |
| 28 | يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب | **147** |
| 29 | يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب. | **149** |
| 30 | يمثل تحديد قائمة الفريق | **151** |
| 31 | يمثل الإعلان عن الحوافز المادية. | **153** |
| 32 | يمثل حرص المدرب على لاعبيه | **155** |
| 33 | يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة. | **157** |
| 34 | يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف. | **159** |
| 35 | يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل | **161** |
| 36 | يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب | **163** |

# قائمة الأشكال


| الرقم | الشكل | الصفحة |
|---|---|---|
| 1 | يمثل الإعداد النفسي للمدرب وأهميته للاعب | **95** |
| 2 | يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين | **97** |
| 3 | يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين | **100** |
| 4 | يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية | **101** |
| 5 | يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة | **103** |
| 6 | يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي | **105** |
| 7 | يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة | **107** |
| 8 | يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب | **109** |
| 9 | يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب | **111** |
| 10 | يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب | **113** |
| 11 | يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه | **115** |
| 12 | يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه. | **117** |
| 13 | يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبيّة. | **119** |
| 14 | يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية | **121** |
| 15 | يمثل قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب | **123** |
| 16 | يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب. | **125** |
| 17 | يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف اللاعبين | **127** |
| 18 | يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد. | **129** |
| 19 | يمثل كفاءة المدرب ودورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه | **131** |
| 20 | يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب | **133** |
| 21 | يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة | **135** |
| 22 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسية | **137** |
| 23 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب. | **139** |

| | | |
|---|---|---|
| 24 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة. | **141** |
| 25 | يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة | **143** |
| 26 | يمثل الإعداد النفسي وأثره على تكوين الفريق | **145** |
| 27 | يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب | **147** |
| 28 | يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب. | **149** |
| 29 | يمثل تحديد قائمة الفريق | **151** |
| 30 | يمثل الإعلان عن الحوافز المادية. | **153** |
| 31 | يمثل حرص المدرب على لاعبيه | **155** |
| 32 | يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة. | **157** |
| 33 | يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف. | **159** |
| 34 | يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل | **161** |
| 35 | يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب | **163** |

# مقدمة

# مقدمة

إن كرة القدم إحدى أشهر وأهم الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب، الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

والى جانبها يتزامن التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، من أجل تحقيق أسمى شكل لكرة القدم الذي يهدف إلى بلوغ الرياضي أعلى درجات الأداء الرياضي المتقن والعطاء الفني الجميل بأقل جهد، وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا والتركيز على كل النواحي التي تتعلق بالأداء الرياضي سوئ الجانب النفسي أو المهاري، أو الجانب التكتيكي أو النفسي، فالأداء الرياضي في أي رياضة من الرياضات يلعب دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق حيت تلعب المهارة دورا بارزا في عملتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

كما يقول الدكتوران: محمد صبحي حسين وكمال عبد الحميد 1997 "هناك ضرورة لجعل فترة دوام الحمل النفسي والنشاط الرياضي، ومراحل الراحة داخل إطار الدرس، معدة بطريقة تجعل لها نواتج مباشرة يمكن ملاحظتها" ، الذي يعتبر حسب الدراسات السابقة في هذا المجال: أحد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطوير الكلي

لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء وأجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أداؤها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة. (البساطي، 1999)

ومن هنا كانت الانطلاقة لدراسة هذا الموضوع والتعرف على فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي في مجال التدريب في كرة القدم وتأثيره على الرفع من مستوى أداء المهارات، واقتصرت دراستنا على الرابطة المحترفة للاعبي كرة القدم كون هذه الفئة ذات ميزة مقارنة بالفئات الأخرى وهذه الميزة تكمن في أن فئة المحترفين هي فئة يمكن فيها اللاعب التحكم في الحركات بكل سهولة وتعلمها بأسهل ما يمكن حيث تعد هذه المرحلة هي المرحلة النهائية والمهمة في حياة الإنسان من ناحية التعلم واكتساب المعلومات.

# الجانب المنهجي

# الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية:

إن الرياضة نظام اجتماعي كبير؛ وهي ملموس في حياتنا يحدث فيها كل أنماط السلوك التي تحدث في حياتنا العادية ومن الدلائل الهامة في مجتمعنا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة على المجتمع هو تخصيص مساحة زمنية للرياضة لعرض المباريات وكذا البرامج الرياضية في التلفزة وبرامج الإذاعة كما تخصص لها صفحات عديدة في الصحف الرسمية والجزئية بل وأكثر من ذألك هناك العديد من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضة فقط.

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضات إلى رياضات فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواع مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم.

والشيء الذي لا يمكن ان يختلف عليه اثنان هو ان كرة القدم هي رياضة الأكثر شعبية في العالم وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير ومن مختلف الاعمار.
وكرة القدم كغيرها من الرياضات الأخرى تعتمد في تطورها ونجاحها على خاصية أساسية إلا وهي التدريب الرياضي والذي يعتبر اللبنة الأولى في جميع القطاعات الرياضية خاصة التنافسية منها.

ويعتبر التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب اللاعب وذلك باستخدام الوسائل الخاصة للحصول على حالة للتدريب القصوى للاعب على أساس التطوير الكامل لشخصيته ويتطلب تحقيق هذا الهدف القيام بتخطيط قدرات اللاعب المهارية والذهنية والأخلاقية والبدنية خاصة والتي هي مسؤولية المختصين في ذلك من اجل الوصول به إلى اعلى المستويات.

والتدريب الحديث لكرة القدم يعمل على التنمية والتطوير الجانب النفسي للاعب

ومن أجل تحقيق اسما شكل لكرة القدم الذي يهيمن إلى بلوغ بالرياضي إلى أعلى المستويات وجب على الأخصائيين والخبراء في اللعبة اتباع واعداد برامج نفسية مقننة علميا

متضمنة المبادئ الأساسية للتدريب النفسي والتي لا يمكن تجاهلها ولا الاستغناء عنها في أي حال من الأحوال وكذلك اتباع طرائق اساليب حديثة في علم النفس؛ إضافة إلى المناهج العلمية السليمة؛ مع ضرورة احترام الفئة العمرية المتعامل معها؛ كل هذا وذاك من اجل تحقيق الاهداف والغايات والمرامي المرجوة التي من بينها تطوير الجانب النفسي والعقلي للاعب. (أبوعيده، 2008)

فالمدرب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنويع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه.

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة وخاصة تحت هذه الظروف والوضع الصحي الذي تعيش الجزائر اليوم كغيرها من دول العالم حالة من المرض والوباء نتيجة دخول فيروس معدي يسمى بالكورونا،إذ يعتبر من بين الفيروسات التاجية " التي تضرب الجهاز المناعي الذي يدخل جسم الإنسان قصد تدمير نوع معين من الخلايا وهي الخلايا الرئوية اذ ينجم عنه أعراض مشابهة لأعراض نزلات البرد الحادة ومن مميزات الفيروس انه غير مجهري ويتميز بخاصية الانتقال سريع من شخص إلى آخر كما أن الشخص المصاب لا تظهر عليه الأعراض وهو ما جعل اللاعبين تحت ضغط كبير وحالة نفسية مضطربة.

فالمدرب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا وإثارة انتباههم وتحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه.

فمن هنا نورى ان التحضير النفسي هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي

والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبي. (علاوي، 1997)

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء.

**1-1- التساؤل العام:**

❖ **ما واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا؟**

**1-2- التساؤلات الجزئية:**

- ✓ كيف سيتمكن لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم من التأقلم مع الوضع الصحي الحالي؟
- ✓ هل كان للاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم برنامج مقنن للتحضير النفسي والعقلي في ظل جائحة الكورونا؟
- ✓ هل استعان لاعبوا الرابطة المحترفة لكرة القدم بأخصائين نفسين في ظل جائحة الكورونا؟

**2- الفرضية العامة:**

❖ **هناك جاهزية نفسية وعقلية لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا.**

**الفرضيات الجزئية:**

- سيتمكن لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم من التأقلم مع الوضع الصحي الحالي.

- للاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم برنامج مقنن للتحضير النفسي والعقلي في ظل جائحة الكورونا.
- استعان لاعبوا الرابطة المحترفة لكرة القدم بأخصائيين نفسين في ظل جائحة الكورونا.

**3- أهمية الدراسة:**

تكمن أهمية الدراسة في إلقاء الضوء على واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا التي أصبحت ذا أهمية كبيرة في المجال الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، ولذالك بحثنا عن الطرق والأساليب من أجل تطوير التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم، وتزويد المكتبة العلمية وإضافة مواضيع جديدة تتناول الوضع من زاويا مختلفة.

كما تساهم في رفع كفاءة الباحث، وبالتالي استيعاب طبيعة البحث العلمي والإلمام به.

**4- أهداف الدراسة:**

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن على واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا وهذا من خلال إبراز واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم وهل سيتمكن لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم من التأقلم مع الوضع الصحي الحالي وإظهار ما اذا كان للاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم برنامج مقنن للتحضير النفسي والعقلي في ظل جائحة الكورونا او استعانوا بأخصائيين نفسين وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي.

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

يمثل البحث العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرقي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث ، من المألوف أن نلاحظ علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه.

ومن هذا المنطلق نجد أنفسنا مضطرين للقيام بهذا البحث وذلك للأسباب الآتية :

- الميول والرغبة في معالجة واقع التحضير النفسي والعقلي للاعبي كرة القدم
- يتناسب مع إمكانيتنا
- القيمة العلمية لموضوع البحث.
- يعد تكملة وإثراء للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب المهم.
- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث للدفعات القادمة.

## 6- تحديد المصطلحات:

### 6 -1 – التحضير النفسي:

**اصطلاحا:** ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. **(Philipe, 1992)**

**التعريف الاجرائي:** التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

### 6 -2- كرة القدم:

**لغة:** الكرة هي كل جسم مستدير، كرة القدم هي لعبة رياضية. (الجامع) .

**اصطلاحا:** كرة القدم هي لعبة وهذا صحيح، فأينما تذهب وترى مجموعتين من الصغار يلعبون ضد بعضهم ففي أغلب الأحيان فإن كل جانب يسعى للفوز وتجنب الخسارة، ولأجل

أن تلعب كرة القدم فأول ما تحتاجه هو كرة، خصم، ساحة ملعب وأهداف مع بعض المواد القانونية وهذه هي عناصر لعبة كرة القدم التي تجعل اللعبة تبدو كما هي وإن حذف أي من تلك العناصر سيغير من اللعبة إلى غير كرة القدم. (محمد، 1998)

**التعريف الإجرائي:**

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

**6– 3 – فيروس كورونا:**

هو سلالة واسعة من الفيروسات التي قد تسبب المرض للحيوان والإنسان، وهو مرض معدي سببه آخر فيروس تم اكتشافه من سلالة فيروسات كورونا.

ولم يكن هناك أي علم بوجود هذا الفيروس الخطير قبل بدء تفشيه في مدينة ووهان الصينية في كانون الأول /ديسمبر 2019. وقد تحول كوفيد 19 إلى جائحة صعبة السيطرة.

**7– الدراسات السابقة:**

إن التطرق إلى الدراسات السابقة هو عامل مساعد للبحث وهذا لمعرفة ما وفر الباحثون من آراء ونظريات ومعارف ومعلومات تساهم في توفير قاعدة للباحثين للانطلاق في إعداد بحثهم هذا.

كلما أقيمت دراسة علمية لاحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها ، وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ انه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة ببعضها البعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد.

ومن مواضيع التي سبقت وتناولت بعض الجوانب لهذا الموضوع نجد الدراسات الآتي ذكرها:

**7-1 الدراسة الأولى:**

دراسة زمالي **محمد وبهالي جمال الدين** ( 2006-2007) " **واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر**"، والتي تهدف إلى إظهار واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم، وإظهار أهمية التحضير النفسي في تحقيق الأهداف المسطرة وأداء المدربين، ومعرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال التحضير النفسي، وأهمية التحضير النفسي في تطوير المهارات الأساسية ومن الجوانب البدنية ولاجتماعية، وستخدم **المنهج** الوصفي على **عينة** من لاعبي كرة القدم بقسم الهوات بالجزائر، **وتوصل** إلى إن إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري والنفسي والاجتماعي، وايجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة ومتنوعة حيث لها دور ايجابي في مختلف الجوانب النفسية والاجتماعية والمهارية والبدنية.

**7-2 الدراسة الثانية:**

مذكرة لنيل شهادة لسانس في ت. ب. ر من إعداد منصوري نبيل وآخرون بعنون: " **دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر وأثره على أداء التلميذ المراهق** " دالي إبراهيم، الجزائر 1996.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 22 تلميذ و 30 أستاذ ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن للتكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر دور ناجع وانعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق.

**3-7 الدراسة الثالثة:**

ودراسة **بجاوي دراجي وكركادن عبد الحق وعفرون مهانة** ( 2003_2004) " **دور التدريب النفسي في تهذيب السلوكات العدوانية لدى تلاميذ الطور الثالث** "( **12_15) سنة** والتي تهدف إلى إبراز دور التحضير النفسي في بناء شخصية المراهق ، وإبراز أهمية مرحلة المراهقة والتغيرات التي تطرأ عليها فبناء شخصية الفرد، وإبراز دور **التدريب النفسي** في تقويم وتهذيب سلوكات المراهقين، وإبراز خطورة السلوكات العدوانية والمخاطر التي يمكن أن تلحقها بالفرد والمجتمع، وستخدم **المنهج** الوصفي على عينة تلاميذ الطور الثالث ( 12-15)سنة، **وتوصل** إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك المادي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك اللفظي ، وعدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين تلاميذ الممارسين للرياضات والغير الممارسين فيما يخص السلوك العدواني الرمزي، ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين التلاميذ الممارسين للرياضات الجماعية والغير الممارسين فيما يخص التحكم الانفعالي

**الدراسة الخامسة:**

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر.من إعداد:زياني إسماعيل وآخرون بعنوان "**الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية** "،دالي إبراهيم،الجزائر،1993

وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه،تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه،و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات وعلى عينة

تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

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

**8- أوجه التشابه والاختلاف بين الدرسات المشابهة وموضوع الدراسة:**

**من حيث المنهج :** استعملت هذه الدراسات المنهج الوصفي، و هو نفس المنهج الذي نعتمد عليه في دراستنا.

**من حيث مجتمع البحث :** يختلف مجتمع البحث التي أجريت عليها الدراسات المشابهة من دراسة لأخرى.

**من حيث العينة:** تختلف العينات من حيث الحجم والعمر وطريقة اختيارها.

**من حيث النتائج:** اتفقت اغلب الدراسات من حيث نتائج البحث مع توقعاتنا.

**9- الاستفادة من الدراسات المشابهة:**

من خلال تصنيف وتحليل الدراسات المشابهة هذا ما امكننا من الاستفادة من نتائج دراستهم وفيما يلي بعض النقاط التي استفدناها من هذه الدراسات:

- ✓ توجيه الباحثان إلى اختيار الأسلوب المناسب في تحديد العينة التي ستجرى عليها الاختبار.
- ✓ إلى تحديد متغيرات البحث والدراسة.
- ✓ تحديد المقياس المناسب.
- ✓ اختيار الأمثل لعرض النتائج ومناقشتها.
- ✓ تحديد المنهج المستخدم إلا وهو المنهج االوصفي والملائم للدراسة.
- ✓ توجيه الباحثان إلى كيفية اختيار مقياس.

الوقوف والاستفادة من ما توصلت إليه الدراسات من نتائج وتفسيرات وكذا استنتاجات من شانها ان تؤخذ كمرجع للأبحاث الجديدة.

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## التحضير الرياضي

**تمهيد**

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

**1- مفهوم الإعداد النفسي:**

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

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

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد...الخ، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة.

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (إبراهيم، 1998)

**2-أهمية الإعداد النفسي:**

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي. (الشتاوي و الخواجا، 2005)

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

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

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

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

**2-2-اكتساب المهارات النفسية:**

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

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

**3-أنواع الإعداد النفسي:**

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

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

**3-1من حيث المدة:**

**3-1-1-الإعداد النفسي طويل المدى:**

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة. **(عبد الحق و فيصل العياش، 1997)**

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

- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وإفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور

اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب.

- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف يسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل ويجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، وتوضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم.
- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية، وحتى العاطفية.
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة والفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
- العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت.

### 3-1-2 الإعداد النفسي القصير المدى:

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

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

- مرحلة التوقع.
- مرحلة المواجهة.
- مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من أراء العالم النفسي الأمريكي **لازاروس** في أبحاث عن الشدة ( STRESSE ) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له –موقف الشدة – حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق، الخوف، عدم الطمأنينة والتوقع السلبي.. .الخ. **(عبد الحق و فيصل العياش، 1997)**

### 3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير:

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

### 3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة وللأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتفاؤل. **(علاوي، 1997)**

### 3-1-2-3- في فترة الراحة:

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول. **(علاوي، 1997)**

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

- الاستعداد التدريبي الجيد.
- أهمية المنافسة.
- قوة الخصم أو ضعفه.
- الظروف الخارجية.
- قوة الحوافز.
- التحليل والتقويم.

### 3-2- من حيث النوعية:

### 3-2-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

### 3-2-1-1 تطوير العمليات النفسية للاعب:

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

**3-2-1-2-الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:**

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

**3-2-1-3-تثبيت الحالة النفسية للاعب:**

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

**3-2-2-الإعداد النفسي الخاص:**

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينا لها خصوصياتها

- ✓ الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- ✓ الإعداد النفسي للاعب واحد.
- ✓ الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين.
- ✓ الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

**3-2-2-1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:**

- ✓ يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق...الخ.
- ✓ تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- ✓ أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- ✓ كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.
- ✓ أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.

✓ الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.

- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه. (البساطي، 1999)

**3-2-2-2-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:**

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخططية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس. **(عبد الحق و فيصل العياش، 1997)**

**4- واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم:**

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

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى
2. مستوى من المهارات في كرة القدم.
3. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
4. تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
5. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس . (عبدلي، 2005).

**5-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:**

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية والخططية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها.

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

- الناحية البدنية.
- الناحية الخططية " التكتيكية ".
- الناحية المهارية " التكنيكية.
- الناحية النفسية. **(عبد الحق و فيصل العياش، 1997)**

**6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة:**

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى وهو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة

اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

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

وتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها ومن خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والفسيولوجية قبل المباراة وأثنائها وبعد نهاية المباراة. (حماد، 1999)

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

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

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

**7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:**

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبيهم بعد انتهاء المنافسة، بالرغم من أن انتهاء

المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس والإحباط والاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور والتعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب وتصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها:

- ✓ النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة وما يصاحبها من خبرات النجاح والفشل
- ✓ النتائج غير المتوقعة ومقارنتها بالنتائج الخطط لها
- ✓ التوتر والقلق الناتج من المباراة والصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- ✓ الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والانفعالي وصفاتهم الإرادية كل هذه العوامل وما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة وتأثيرها على خبرات النجاح والفشل وما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية وسلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته ومسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

**7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:**

- ✓ تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- ✓ التركيز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالات المدربين
- ✓ الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة وليس التواجد مع وسائل الإعلام
- ✓ تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- ✓ عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة
- ✓ سرعة العمل والاندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة

**8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:**

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد

المتكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخططية والنفسية والذهنية ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الأخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح مابين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى. (الحسين، 2004)

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

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

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

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين وتشخيص لحالتهم النفسية والانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك. (مختار، 1998)

**الخلاصة:**

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

# الفصل الثاني

## المدرب خصائصه مميزاته

**تمهـيد**

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

**1- تعريف المدرب:**

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربين كثر ولكن من يصلح..هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإلمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرب الحياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. **(أبو عبيدة، 2003)**

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

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

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

- ✓ لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- ✓ منظمون يخططون لكل شيء
- ✓ يتمتعون بالاختلاط بالناس
- ✓ يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد.
- ✓ يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- ✓ يميلون للثقة بالنفس
- ✓ لديهم صفات قيادية عالية
- ✓ يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين
- ✓ ناجحون عاطفيا
- ✓ إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

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

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، وتنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه الحسية (سلبية– ايجابية ) وهي في النشاط الممارس وتختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه

لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا ونفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب.

**3- المدرب كمربي ناجع:**

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

إذن المدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذي ينجح

في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

وفي تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاعة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاعة حتى ولو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه. **(أبو عبيدة، 2003)**

**4- دور المدرب:**

يعرف"ريمون توماس" دور المدرب بالشكل التالي :" تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال وتلقي المهارات الحركية، تسيير وتوزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف والعمل، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات والحد من الصراعات والوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق ". **(أبو عبيدة، 2003)**

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

- ✓ يجب أن يقوم بدور القائد، مؤمن بما يقوم به
- ✓ يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة ودقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
- ✓ يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة وفهم أفراد الفريق

- ✓ يجب أن يكون المثل والنموذج الذي يقتدي به
- ✓ أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- ✓ يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- ✓ يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
- ✓ يجب أن يكون الرئيس والمدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجيستيكي.

**5- وظائف المدرب:**

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

فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

**5-1- وظيفة التنظيم:**

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية:

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

**5-2- وظيفة التلقين:**

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

**5-3- وظيفة الاتصال:**

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

**5-4- وظيفة نفسية:**

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

**5-5- وظيفة المراقبة:**

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

**6- المدرب كقائد:**

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات . **(أبو عبيدة، 2003)**

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو انجاز الهدف، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لايقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب. (البساطي، 1999)

**7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:**

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

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي والأسلوب الفوضوي. (الحسين، 2004)

**7-1- الأسلوب الأوتوقراطي:**

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه ويحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد، يرسم الخطط ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم ومصدر الثواب والعقاب، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة وعدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق والإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتنخفض الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي. (مختار، 1998)

**7-2- الأسلوب الديمقراطي:**

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات، ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على

العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الايجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيدها قوة.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية اكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية. **(زكي محمد، 1997)**

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

**7-3-الأسلوب الفوضوي:**

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف، اتخاذ القرارات واختيار النشاط والأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا. **(الحاوي، 2001)**.

**8- كفاءة المدرب المهنية:**

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

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

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

**8-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:**

المدرب يكون دائما محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلا يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثلا يقتدي به الجميع
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسراره الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. **(زكي محمد، 1997)**.

**8-2-الحسم في اتخاذ القرارات:**

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

**8-3- تحمل المسؤولية:**

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

-عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.

-فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر

-تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ

-إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال

-مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.

-التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.

-الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف

**8-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:**

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

- معرفة قدرات الجماعة

- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكاناتهم.

**8-5- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:**

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

-الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت

-وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة

-الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ

-يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.

-يهتم بالجانب الروحي ويدعم ثقافته الدينية

-يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.

-يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام والأهداف الشخصية للأفراد

-أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته ورفع روحهم المعنوية وبث روح الفريق والتعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط واللاإنسانية. **(أبو عبيدة، 2003)**.

**خلاصة:**

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

# الفصل الثالث

# كرة القدم

**تمهيد:**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، ( FIFA )، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

**تمهيد**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، ( FIFA )، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

## 1 - تعريف كرة القدم:

### 1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "...

### 1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع... (الحاوي، 2001)

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء ) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

### 1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط

وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

**2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك– إدوار الثاني – بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف– إدوارد الثالث– وردشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 – 1453م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاربز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في(إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل "، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة

على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين.

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا،هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرغواي 1930 وفازت بها. **(المولى، 1999)**

**4- كرة القدم في الجزائر:**

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير )، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين

مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18أفريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان

" محند معوش " أو رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال العاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. **(القاسم تلي وآخرون، 1997)**.

## 4-1- النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

### 4-1-1- الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م، المتعلق بالجمعيات، وبموجب الأمر رقم: 95 – 09 في 23فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها، وخاصة المواد 17-18 منه، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05جانفي 1996م، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

### 4-1-2- هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

- **الجمعية العامة:** وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- رئيس النادي.

- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

- اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

**4-1-3- مهام النادي:**

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.

- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV، PIPY.

- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.

- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. **(الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة04 جوان 1996)**

**5- مدارس كرة القدم:**

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1 -مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا، المجر، التشيك )
2 -المدرسة اللاتينية.
3 -مدرسة أمريكا الجنوبية. **(عيساوي، 1980)**.

**6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:**

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاونا تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقانا تاما، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى. **(عبد الجواد، 1984)** .

**7- قوانين كرة القدم:**

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير الرسمية، مابين الأحياء ) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة ( 17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

. **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

. **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

. **التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض. (محمد، 1998)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالأتي:

**7-1- ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

**7-2- الكرة :** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

**7-3- مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

**7-4- الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**7-5- مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**7-6- مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. **(الهنشري وآخرون، 1987)** .

**7-7- ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

**7-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

**7-9- طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. **(الهنشري وآخرون، 1987)**

**7-10- التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

**7-11- الأخطاء وسوء السلوك** : يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه..

**7-12 -الضربة الحرة:** حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**7-13 -ضربة الجزاء:** تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

**7-14- رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

**7-15- ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم **(علام، 1984)** .

**7-16- الضربة الركنية:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

**7-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. **(عبد الجواد، 1984)**

**8- طرق اللعب في كرة القدم:**

**إن لعبة كرة القدم:** لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

**8-1-طريقة الظهير الثالث ( WM ):**

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن ايجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا

الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

**8-2 - طريقة 4-2-4:**

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع، الهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. **(عبد الحق و فيصل العياش، 1997)** .

**8-3 -طريقة متوسط الهجوم المتأخر: (MM )**

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. **(عبد الحق و فيصل العياش، 1997).**

**8-4- طريقة 4-3-3:**

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

**8-5- طريقة 3-3-4:**

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.**(Miche, 1988)** .

**8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:**

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي(هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3 ).

**8-7- الطريقة الشاملة:**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع.

**8-8- الطريقة الهرمية:** ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، ( حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين )...

**9- متطلبات كرة القدم:**

**9-1- الجانب البدني:**

**9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. **(سالم، 1988)** .

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رف كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

**9-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)**

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (البساطي، 1999)

**9-1-1-2- الإعداد البدني العام: ( préparation physique générale )**

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة...الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية (Miche, 1988) وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

**9-1-1-3- الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)**

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة...الخ.

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات . (البساطي، 1999)

**9-1-2- عناصر اللياقة البدنية:**

**9-1-2-1- التحمل:** عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعبي كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

**9-1-2-2- القوة العضلية:**

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا

في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (البساطي، 1999).

**9-1-2-3- السرعة:**

**تعريفها:** نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.

**9-1-2-4- تحمل السرعة:**

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.

**9-1-2-5- الرشاقة:**

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.

ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه ( هوتز ) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (علاوي، 1997).

**9-1-2-6- المرونة:**

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي أحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية ( streching )، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب.

**9-2- الجانب النفسي:**

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل:

التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

**9-3- الجانب المهاري:**

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء. (المولى، 1999)

**10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:**

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

**10-1- حب اللاعب للعبة:**

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

**10-2- الثقة بالنفس:**

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

**10-3- التحمل وتمالك النفس:**

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه . (عبد الحق و فيصل العياش، 1997)

**10-4- المثابرة:**

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى. (عبد الحق و فيصل العياش، 1997)

**10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):**

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

**10-6- الكفاح:**

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

**10-7- التصميم:**

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه

ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (أبو عبيدة، 2003).

**خلاصـــة:**

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

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

# الفصل الرابع

## كورونا (COVID-19) والحجر الصحي

**تمهيد :**

متطلبات المحافظة على استقرار البناء الاجتماعي.الجانب النظري الفصل الأول: الحجر الصحي في ظل انتشار أزمة وباء كورونا covid 19 تعيش أغلب المجتمعات العربية والغربية حالة من التوتر في مجالات اجتماعية متعددة، ما جعلها تهدف إلى فرض وتوسيع نطاق الحجر الصحي والمنزلي على أفراد المجتمع، كأحد عوامل السيطرة على انتشار هذا الوباء.لذا وجب على الفرد التحلي بروح المسؤولية والالتزام بها وهذا لا يتأتى إلا من خلال الوعي الاجتماعي الذي يولد بدوره ثقافة الحجر الصحي لدى الأفراد كونه من أهم.

**1- مفهوم الحجر الصحي:**

المحجر الصحي هو مكان يعزل فيه أشخاص، أو أماكن، أو حيوانات، قد تحمل خطر العدوى.وتتوقف مدة الحجر الصحي على الوقت الضروري لتوفير الحماية، في مواجهة خطر انتشار أمراض بعينها.ويشير الحجر الصحي في سياق الرعاية الصحية إلى مختلف الإجراءات الطبية المتبعة لإحباط انتشار العدوى التي قد تنتشر بالمستشفيات.حيث توجد صور مختلفة للحجر الصحي تستعمل اعتماداً على نمط العدوى والعوامل المتضمنة في انتشارها، وذلك بهدف مواجهة التشابه في عملية الانتشار عبر الجسيمات الهوائية أو القطرات، أو من عبر الاتصال عن طريق الجلد، أو من خلال الاتصال عن طريق سوائل الجسم .

ويستخدم المسؤولون في الصحة العامة العزل والحجر الصحي (لمنع انتشار الأمراض المعدية أثناء الأوبئة مثل متلازمة الجهاز التنفسي الحادة (SARS) أو السل الرئوي (Tuberculose) أو أمراض معدية أخرى(isolation and quarantine)

- **العزل:** يتم إستخدامه مع أولئك المصابين بالمرض
- **الحجر الصحي** :يتم إستخدامه مع أولئك الذين قد يصابون بالمرض في المستقبل القريب بسبب مخالطتهم لشخص مصاب بالمرض.

**مفهوم العزل الصحي:** يعد العزل والحجر الصحي من الاستراتيجيات الشائعة للصحة العامة المستخدمة للمساعدة في منع انتشار الأمراض شديدة العدوى، ويبقي العزل والحجر الصحي للأشخاص المرضى أو من تعرضوا إلى مرض شديد منعزلين عن الأشخاص غير المصابين.

**الفرق بين العزل والحجر الصحي** : العزل عبارة عن استراتيجية يلجأ إليها لعزل المصابين بمرض معد عن الأشخاص الأصحاء بحيث يقيد العزل من حرية المرضى للمساعدة في عدم انتشار مرض معين، ويمكن رعاية الأشخاص المعزولين في منازلهم أو المستشفى أو منشآت الرعاية الصحية المخصصة.ويتم اللجوء إلى الحجر الصحي لعزل وتقييد حرية الأشخاص الذين يح تمل تعرضهم لمرض معدولكن لا تظهر

عليهم الأعراض لنرى هل أصيبوا بالمرض أم لا وقد يكون هؤلاء الأشخاص معدين وقد لا يكونون كذلك (عزيز، ص 273)

**الحجر الصحي الذاتي** : الحجر الصحي الذاتي (أو العزلة الذاتية) هو مصطلح شائع ظهر خلال جائحة فيروس كورونا، 2019–2020 انتشر في معظم البلدان في عام 2020. شجع المواطنون على البقاء في المنزل للحد من انتشار المرض . (ar.wikipedia.org)

**2- التاريخي للحجر الصحي:**

فرضت غالبية دول العالم الحجر الصحي كأحد أهم الإجراءات الاحترازية لمواجهة فايروس كورونا المستجد والتوقي منه، ويطلق على هذا الإجراء "الأربعون" أو "كارنتين "، وهي كلمة من أصل لاتيني تشير إلى الأربعين يوما، المدة التي كانت تفرض على السفن للبقاء في البحر دون الاقتراب من الميناء في حالة كانت تحمل على متنها مصابا بمرض غامض أو شخصا حاملا لجراثيم، تلافيا لانتشار الأوبئة.يعود تاريخ الحجر الصحي إلى آلاف السنين، فالصينيون مثلا يذكرون أن ظهور أول قانون للحجر الصحي والوقاية من الأوبئة يعود إلى عهد أسرة شانغ التي حكمت مناطق في وادي النهر الأصفر خلال الفترة ما بين عامي 1766قبل الميلاد و1122قبل الميلاد،

حيث أدرك الناس في ذلك الوقت أن بعض الأمراض كانت تنتقل بالعدوى، وأن عزل المصابين بها هو الحل الأفضل لعدم انتشارها بين الأصحاء.يعود أول سجل رسمي صيني للمرضى إلى عهد أسرة تشو من سلالة زو، وقد رصد العديد من الأوبئة التي كانت معروفة آنذاك كالطاعون والزحار والإنفلونزا.وفي صيف العام 674 قبل الميلاد، كانت الكارثة الكبرى وهي وباء انتشر بشكل غير مسبوق.ومنذ ذلك الحين، استمرت سجلات المرض في الازدياد، علما وأن أغلب الأوبئة كانت تنتشر إما في فصل الربيع وإما في الصيف . كذلك، تذكر الكتب القديمة قصة ران جينغ تلميذ كونفوشيوس ( 551 قبل الميلاد / 479 قبل الميلاد) الذي عزل نفسه عندما شعر بالمرض، فذهب المعلم الكبير لزيارته وعندما وصل إلى منزله، خاطبه من النافذة ثم غادر المكان، لأنه كان يعرف أنه في حالة حجر صحي.

أما تشين شي هوانغ الذي كان ملكا لولاية تشين من 246 قبل الميلاد إلى 221قبل الميلاد وإمبراطورا لأسرة تشين من 221قبل الميلاد إلى 210 قبل الميلاد، والذي يعود له الفضل في توحيد الدول الصينية الست الكبرى المتصارعة آنذاك، وفي بناء الجانب الأكبر من سور الصين العظيم، فقد أقر قانونا يقضي بإرسال الأشخاص المصابين بالجذام إلى منطقة الحجر الصحي الخاصة، ووضع عزل المصابين بالأمراض المعدية على المسار القانوني.

وينص قانون تشين على أنه ينبغي للحكومة أن تنشئ وكالة خاصة لعزل المصابين بالأمراض المعدية، ليكون بذلك أقدم سجل في التاريخ الصيني في هذا المجال ولتكون له أهمية كبيرة في تاريخ مكافحة الأمراض المعدية في العالم، نظرا لما تضمنه من إجراءات لا تختلف كثيرا عما تقوم به الحكومات الحالية ومن احترام لإنسانية المرضى.

كانت السلطات في ذاك الوقت قد أعطت للطب أهمية كبرى، وللأطباء كذلك استقلالية تامة عن السياسيين مما وفر رؤية مهمة للوقاية من الأوبئة، كالتوجيه بعدم تناول الفاكهة التي تعرضت للعض من الحشرات أو النمل أو سقطت على الأرض وعدم استعمال الأواني التي لمستها الفئران إلا بعد تطهيرها.

كما أولت الصين القديمة أهمية كبيرة للجمع بين الوقاية والسيطرة على الأمراض، حتى أنه يمكن إرجاع الوقاية من الأمراض المعدية بتوجيه من الطب الصيني التقليدي إلى أكثر من 2000سنة مضت، من خلال العمل على تحسين "ب ر الفرد"، أي مناعته بالمفهوم الحالي، وتجنب غزو الشرور الخارجية، أي ما يطلق عليه حاليا "العامل الممرض".ومن اللافت أن الصينيين القدامى تنبهوا إلى ما كانوا يسمونه الكلام السام، وهو ما يعني نقل الفايروسات عن طريق النفس أو رذاذ الفم من المريض عندما يتحدث إلى المقربين منه، كما كانوا لا يأكلون ولا يشربون مع المرضى ولا يستعملون أدواتهم وأوانيهم الخاصة.

الوباء واجهته كذلك أسرة هان الغربية وهي فرع من ثاني السلالات الإمبراطورية الصينية، التي حكمت الصين من 202قبل الميلاد إلى أن تفككت سنة 221بعد الميلاد. واتخذت تلك الأسرة تدابير الحجر الصحي في الوقت المناسب لمنع انتقال العدوى .

كانت أسرتا تشين وهان متأثرتين بالتفكير الفلسفي التقليدي وتطور الطب التقليدي، لذلك أصبحت نظرية الطب الصيني التقليدي ناضجة بشكل متزايد، وبناء على الممارسة المستمرة، تم تشكيل نظام نظري للوقاية والعلاج.كما اعتمدت الأسرتان قانونا للإبلاغ عن شبهات المرض، وتم تكليف المسؤولين المحليين بالتقصي عن الحالات الوبائية، وإبلاغ الجانب النظري الفصل الأول: الحجر الصحي الجهات الرسمية في أسرع وقت، لتتخذ بدورها إجراء عرض المشتبه به على الأطباء وتحديد ما إذا كان يحتاج إلى الحجر الصحي أم لا.

**3- الأصول الإسلامية للحجر الصحى:**

فى أوقات الأوبئة والجوائح فى الوقت الذى يجتاح فيه العالم وباء كورونا المستجد (كوفيد19) يكون البشر فى أمس الحاجة للتوعية بالأساليب الوقائية الصحيحة والمجربة، ومن أكثر تلك التدابير فعالية لاحتواء تفشى الوباء هى الالتزام بالنظافة الشخصية والحجر الصحي، وممارسة العزل الاجتماعي عن الآخرين والتباعد الاجتماعى، وذلك أملا في الحيلولة دون انتشار الأمراض الوبائية والجوائح والطواعين، حيث تعزز تلك التدابير الحماية والأخذ بالأسباب للوقاية.

والوقاية خير من العلاج مبدأ صحي، كما إنها مطلب ديني، ففيما أكد النبى محمد صلى الله عليه وسلم- أن الدين دستور جامع لحياة البشرية، فإنه حث على اتباع الأسباب الاحترازية اللازمة لضمان استقرار، وسلامة، ورفاهية الجميع، بمعنى أنه حث البشرية على عدم التخلي عن الفطرة السليمة.

وجاء فى قوله "فر من المجذوم فرارك من الأسد" مايثبت ذلك، والجذام مرض معد فتاك، وورد عنه أيضا قوله للإعرابي الذي ترك راحلته دون أن يعقلها متذرعا بالتوكل " اعقلها وتوكل"، وبهذا حدد الإسلام آليات وقائية للتعامل مع انتشار الأوبئة والطواعين وشيوعهما بين البشر، ومن هذه الآليات الحجر الصحي.والحجر الصحى له أصول إسلامية حيث يندرج تحت الإجراءات الوقاية الصحية التى أوصى بها ومارسها النبي محمد – صلى الله عليه وسلم – وأتباعه المسلمين عبر التاريخ:

ليثبت أن الحضارة الإسلامية حضارة عريقة قدمت للبشرية قبل الآن أفكارا ومناهج وعلوما ومنتجات تحفظ لها الحياة ومحيطها.

والأسباب والآليات الذى ذكرها النبي محمد – صلى الله عليه وسلم – لم تذكر الدواء لأن مرده للجهد البشري ليكون سببا في طلب الشفاء، فيما حض على الوقاية بطرق لابد منها اليوم أمام ترسانة العلوم والبحوث الحديثة، ففى خضم معاناة البشر ووقوع الآلاف ضحايا لجائحة كوفيد، 19 وآلاف المصابين به، وخوف المهددين به، جاء الحديث في واحدة

من كبرى المجلات العالمية عن الهدي النبوي في العزل الصحي، والحجر الصحي، والتباعد الاجتماعي، وآداب غسل اليدين دوريا في العادات اليومية والعبادات، بل إن منظمة الصحة العالمية وعلى خلاف المعتاد توصي باستعمال عود الأراك في السواك مرتين يوميا.

حيث أعاد باحث بجامعة رايس الأمريكية أصل الحجر الصحي إلى النبي محمد صلى الله عليه وسلم – قبل 1400عام، ففى مقاله بمجلة "نيوزويك" الأمريكية، أكد كريج كونسيدين، الباحث والأستاذ بقسم علم الاجتماع بالجامعة، والمتخصص في الشئون الإسلامية، إن أول من اقترح النظافة الجيدة والحجر الصحي خلال فترات الأوبئة كان النبي محمد – صلى الله عليه وسلم– مضيفا أن للنبي نصيحة جيدة لمنع تطور أوبئة وأمراض فتاكة مثل "كوفيد– " 19ومكافحتها، مستشهدا بما قاله"إذا سمعتم بالوباء بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه"، فضلا عن توصيته بإبعاد المصابين بأمراض معدية عن الأصحاء، بالامتناع عن الدخول على المصاب بها، قائلا " لا يورد ممرض على مصح"، وهذا من القواعد الوقائية الصحية في حالة انتشار الطواحين والأوبئة، بمعنى أن لا يختلط سليم بمريض ولا يدخل عليه، حيث تنتقل الأوبئة بسرعة غير معترفة بأى حدود مكانية.

ووضح الكاتب فى مقاله أن "رسول الله " شجع البشر بشدة على الالتزام بممارسات النظافة الصحية التي من شأنها حمايتهم من العدوى، مست شهدا بأقواله صلى الله عليه وسلم "النظافة من الإيمان"، "وإذا استيقظ أحدكم من نومه، فلا يغمس يده فى الإناء حتى

يغسلها ثلاثا"، "وبركة الطعام الوضوء قبله، والوضوء بعد"، في إشارة إلى غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده. (ar.wikipedia.org)

وألقى الضوء على النصيحة التي قدمها النبي – صلى الله عليه وسلم – حال أصيب أحد بالمرض، إذ أوصى الناس بطلب الرعاية الطبية والعلاج، قائلا " يا عباد الله تداووا، فإن الله لم يضع داء إلا وضع له شفاء، غير داء واحد وهو الهرم " مما يعكس موازنته بين الإيمان بالقدر والأخذ بالأسباب.والثابت تاريخيا أن الرسول الكريم تداوى من الأمراض بما توصل إليه عصره من أدوية وأساليب علاجية، وأوصى بالتداوي بها، وبذل الأسباب للتخلص من الأمراض ما استطاع الإنسان إلى ذلك سبيلا، فالتداوي ليس مندوبا، وإنما واجبا كما يذهب إلى ذلك بعض علماء الأحناف.والعزل وحصار الأوبئة مطلوب من وجهة النظر الدينية، فقد نهى الإسلام أن يخرج الإنسان من بيئة موبوءة إلى بيئة سليمة، ولا يدخل في بيئة موبوءة وهو في بيئة سليمة، كما أنها روي عن عمر بن الخطاب أنه عاد إلى المدينة راجعاً من الشام عندما بلغه موبوءةبالطاعون، وعندما اعترض عليه أبوعبيدة قائلا "أتفر من قدر الله"، أجابه قائلا "أفر من قدر الله إلى قدر الله"، والأحاديث في هذه المجالات متواترة وتقر بها جميع المذاهب.

والالتزام بآداب الإسلام في الوقاية الصحية بدءا بالحجر الصحي إلى أدأب الطهارة وغسل اليدين وتحاشي الخبائث والنجاسات والمحرمات في الأطعمة والأشربة والعادات السيئة، كلها من صميم الدين وصلب التدين مظاهره، من أجل الاستقرار والسلامة وضمان الصحة للجميع.

وفى مثال لواحدة من نماذج تعامل المسلمون مع الأوبئة في تاريخهم، جاء " طاعون عمواس" الذى وقع فى زمن الخليفة عمر بن الخطاب (فى العام الثامن من الهجر )، وكان شدته فى الشام فهلك الكثير من الخلق، وذكر أن المسلمين فى تلك الأزمة تحركوا في الجانب إطار قول رسول الله عن الطاعون "إذا سمعتم به بأرض فلا تقدموا عليه، وإذا وقع بأرض

وأنتم بها فلا تخرجوا فرارا منه"، وفي هذا الحديث النبوي إشارة واضحة إلى ما يطبق اليوم علميا وعمليا من الحجر الصحي بهدف مواجهة الأوبئة المنتشرة، فرسول الله لم يكتف

بأن يأمر المسلمين بعدم القدوم إلى الأرض الموبوءة، بل أتبعها بأن أمر من كان في أرض أصابها الطاعون أن لا يخرج منها، وذلك لمنع انتشار العدوى وانتقال الوباء إلى مناطق أخرى، وبذلك فإن هذا الحديث لفتة إعجازية تضاف إلى سجل الطب النبوي.

ووجوب تجنب أماكن العدوى والالتزام بقواعد الحجر الصحي التي تحددها الحكومات والقوانين من المناشدات الحالية، واستنادا إلى الأصول الإسلامية فإن في البقاء فى مكان العدوى رخصة، والخروج منه رخصة، فمن كان في الوباء، وأصيب، فلا فائدة من خروجه، وهو بخروجه ينقل المرض إلى الأصحاء، ومن لم يصب فإنه يرخص له بالخروج للتداوى، على ألا يخرج الناس جميعا، حيث يستوجب أن يبقى من يعتني بالمرضى، كذلك أهمية الإنصياع لإرشادات وتوجيه الجهات الرسمية والهيئات الطبية لأنها الأكثر معرفة ودراية بتفاصيل المرض وآثاره. (ar.wikipedia.org)

**4- ثقافة الحجر الصحي عالميا:**

تزامنا مع فرض إجراءات تقييد حركة المواطنين وإلزامهم بالبقاء في منازلهم للحد من انتشار الفيروس، COVID 19 انتشرت ظواهر لافتة، أبرزها الطرق المبتكرة والملهم والعجيبة التي تعاملت المدن والبلدان المختلفة مع الوباء، وأدت إلى ظهور "ثقافة الحجر الصحي" التي تميز طرق تعامل الشعوب المختلفة مع وباء كورونا المستجد، فقد انتشرت مقاطع فيديو لسكان في إيطاليا يصدحون بالغناء الأوبرالي من شرف أثناء العزل الذاتي ولم تتوقف مطاعم البطاطس في بلجيكا عن تقديم البطاطس المقلية الفرنسية للزبائن، في حين أن البعض في الدول الاسكندنافية لم يثنهم الوباء عن الذهاب لأعمالهم بالدراجات.

وكشف هذا الوباء عن سمات ثقافية يمتاز كل بلد عن غيره، وأعاد إلى الواجهة أهمية الثراء والتنوع الثقافي في العالم، وفي السطور التالية يستعرض بعض الكتاب الأساليب والطرق التي ابتكرها سكان البلدان التي يعيشون فيها للتعامل مع العزل المنزلي فيما بات يعرف باسم ثقافة الحجر الصحي.

نجد في فرنسا مثلا كتبت "كاسيا دايتز" تقول إن المخابز هي إحدى السمات الأساسية

لفرنسا، ولا يمكن للفرنسيين الاستغناء عن الخبز الفرنسي.

وقد سارت الحكومة الفرنسية على خطى نظيرتها الإيطالية، وفرضت إجراءات صارمة لتقييد حركة المواطنين، ومنعت الخروج إلا للضرورة القصوى.وأغلقت جميع المتاجر التي لا تندرج ضمن قائمة الاستثناءات التي وصفها قرار وزارة الصحة الفرنسية بأنها "ضرورية لتسيير الحياة"، مثل المخابز ومتاجر الجزارة والخمور والجبن، والمتاجر الصغيرة لبيع المستلزمات الأساسية والسجائر.

أما كوريا كتبت "هاهنا يون" تقول إنه قد يبدو غريبا أن تكون مدينة سيول بأسواقها التي تغص بالزوار آناء الليل وأطراف النهار وموظفيها الذين لا يتوقفون عن العمل على مدار الساعـة، هي عاصمة بلد يعرف الآن بأنـه " أرض هدوء الصباح"، لكن إجراءات التباعد الاجتماعي الصارمة التي طبقت في كوريا الجنوبية منذ أسابيع، أطلقت العنان لمواهب وإبداعات الكوريين الذين تنافسوا في نشر مقاطع فيديو ملهمة عن طرق تحضير قهوة "دالغونا" الكورية. (ar.wikipedia.org)

وتمثل المقاهي أهمية كبيرة في الحياة الاجتماعية الكورية.وبحسب رويترز، تضم كوريا الجنوبية أكبر عدد من المقاهي في العالم قياسا بعدد السكان.لكن بعد أن أغلقت المقاهي أبوابا، تفنن الكوريون في تحضير القهوة المحلية في منازلهم ونشروا فيديوهات تعليمية لطرق تحضيرها بخلط القهوة الفورية مع السكر والحليب والثلج لتصبح كثيفة القوام.

ولاقت هذه المقاطع صدى عالميا، وحاول الكثيرون حول العالم تحضير القهوة الكورية بأنفسهم في العزل المنزلي، وحصدت بعض المقاطع 3.5مليون مشاهدة، وحققت مقاطع تحضير قهوة دالغونا 64 مليون مشاهدة على موقع "تيك توك".وانتشرت ظاهرة أخرى في كوريا الجنوبية تزامنا مع بداية الحجر الصحي، تتمثل في ترك رسالة شكر مصحوبة أحيانا دايا صغيرة لعمال توصيل الطرود للمنازل.إذ تعد رسائل الشكر المكتوبة بخط اليد في كوريا الجنوبية أكثر تعبيرا عن الامتنان من نظير الشفوية أو المرسلة عبر البريد الإلكتروني، وكانت أكثر العبارات شيوعا في رسائل الشكر والدعوات التي تركها الكوريون لعمال التوصيل تقول: "نأمل ألا يحصد وباء كورونا المزيد من الضحايا" يمكن القول أن ثقافة الحجر الصحي عالميا أخذت أبعادا ثقافية تعكس طبيعة ثقافة كل مجتمع كنوع من التسارع

في احترام معايير الحجر الصحي، والتنوع الثقافي، وعليه يمكن إعطاء تعريفا لثقافة الحجر الصحي وهو:

"إنتاج قيم وأفعال تعكس مؤشرات الوعي الاجتماعي في احترام معايير الحجر الصحي دون الانسحاب للمجالات الاجتماعية المبنية على مبدأ التقارب الاجتماعي، وإعادة إنتاج مفهوم التباعد الاجتماعي في الأفعال والتفاعلات اليومية التي تعكس النموذج الثقافي لإدارة الأزمات الاجتماعية " ويمكن تعريفه أيضا بأنه "قيم ومعان ورموز وأفعال وتفاعلات مبنية على الوعي الاجتماعي لحماية الفرد من الإصابة بالأوبئة المنتشرة، مع مراعاة الأخذ بالتدابير والمعايير الوقائية وفرض مبدأالتباعد الاجتماعي في ظل التفاعلات اليومية داخل المجالات الاجتماعية التي يتفاعل فيها الفرد (كزيز، 2020)

**5- العوامل المؤدية لتطبيق سياسة الحجر الصحي:**

**- انتشار أمراض معدية:**

الحفاظ على استقرار المجتمع.

غياب الوعي الكافي وثقافة الحجر الصحي لدى اغلب الأفراد. (كزيز، 2020)

6- الإجراءات المتخذة في الحجر الصحي في ظل جائحة كورونا : هناك العديد من إستراتيجيات المكافحة التي يمكن استخدامها وتشتمل هذه الاستراتيجيات على:

- الحجر قصير المدى، وهو البقاء في المنزل طواعية.المنع من السفر بالنسبة للأشخاص الذين قد يحتمل إصابتهم..(العزل والحجر الصحي).
- المنع من التحرك داخل وخارج المنطقة.وقد تشتمل الإجراءات الأخرى لمكافحة انتشار المرض على:
- المنع من التواجد في أماكن التجمعات (مثل الأحداث المدرسية والرياضية.)
- إلغاء الأحداث العامة.
- تعليق التجمعات العامة وغلق الأماكن العامة (مثل المسارح والملاعب والصالات الرياضية.)
- إغلاق أنظمة النقل الكبيرة أو عمل تقييد في السفر بالجو أو السكك الحديدية أو البحر.

هناك إجراءات أخرى التي يمكن أن تتخذها إدارة الصحة العامة لمنع انتشار الأمراض

شديدة العدوى، وهناك أدوات أخرى بالإضافة إلى العزل والحجر الصحي يمكن لإدارات الصحة العامة أن تلجأ إليها لمنع انتشار الأمراض شديدة العدوى وتشتمل على تحسين رصد الأمراض ومتابعة الأعراض، التشخيص والعلاج السريع لمن أصيبوا بالمرض، العلاج الوقائي للأشخاص المحجور عليهم مثل اللقاحات أو الأدو ية عتمادا على نوع المرض

**7-الآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي في ظل تفشي وباء الكورونا:**

**7-1: عوامل الإجهاد المرتبطة بالحجر الصحي وآثارها النفسية:**

تضم عوامل الإجهاد في فترة الحجر الصحي ما يلي:

- الإحباط والضجر المرتبطان بالعزل خلال الحجر الصحي، ويترافق معهما التخلي عن الروتين اليومي (مثل شراء السلع الضرورية والقيام بالنشاطات المنتظمة في المنزل أو في العمل) والحد من التفاعل الاجتماعي والجسدي مع الآخرين.
- محدودية الرعاية والمستلزمات، بما فيها الطعام والماء والملابس بالإضافة إلى الكمامات والأدوية وأجهزة قياس الحرارة.

- معلومات غير كافية، مثل غياب المعلومات الصادرة عن سلطات الصحة العامة أو تأخر نشرها وذلك بسبب سوء التنسيق بين المسؤولين عن الصحة والحكومة، أو إعطاء توصيات غير واضحة، أو التباس حول أسباب وضع الفرد في الحجر الصحي، أو غياب ملحوظ للشفافية.

- حجر صحي طويل الأمد ( 10أيام أو أكثر)، وتمديد الفترة المخصصة للحجر الصحي

التخوف من الإصابة بالمرض أو نقله إلى الآخرين، ما قد يظهر من خلال زيادة القلق حول الصحة والأعراض الجسدية.ويعتبر أهالي الأطفال والنساء الحوامل الأكثر تخوفاً من هذه الناحية العزل والحجر الصحي (www.michigan.gov) .

**7-2- عوامل الإجهاد في فترات ما بعد الحجر الصحي:**

- **الخسارة المالية** :إن التوقف عن العمل، وظهور تكاليف الرعاية الصحية وأعباء مالية أخرى غير متوقعة يمكن أن تسبب ضيقة اقتصادية اجتماعية عند ذوي الدخل المنخفض على وجه الخصوص.

- **وصمة العار الاجتماعية :** يترجم رفض الجيران والزملاء والأصدقاء وبعض أفراد العائلة للمريض بمعاملة غير اعتيادية، وبإظهارهم مشاعر خوف أو ريبة تجاهه، وتجنب مشاركته الترفيه أو العمل أو النشاطات المدرسية، بالإضافة إلى انتقاده بطريقة تشعره بالعار.ويكون الوضع أكثر تفاقماً بالنسبة إلى الأشخاص الذين ينتمون إلى جماعة عرقية أو دينية معينة.

-**العودة إلى الروتين "الطبيعي** "تتطلب العودة إلى العمل وإلى النمط الاجتماعي الطبيعي مدة تتراوح بين بضعة أيام إلى بضعة أسابيع، حتى إنها قد تمتد إلى أشهر . وتتطلب العودة إلى الروتين الاعتيادي وقتاً لا بأس به وإعلام المريض بذلك يسهل عليه الأمور إذ يحد من قلقه ومن حالة الاضطراب والإحباط التي يعيشها.

**7-3- تعزيز الرفاه النفسي أثناء الحجر الصحي:**

- **تواصلوا مع المريض:** يمكن للتواصل الواضح والمتفهم أن يحد من ردا ءة الفعل النفسية غير المرغوبة كما أنه يزيد من اتزان المرضى بإرشادات الصحة العامة. اعتمدوا تواصلا موجزا حوا طبيعة المرض مع الأخذ بعين الاعتبار مدى إدراك المريض وثقافته.كذلك زودوه بأي معلومة أخرى قد تبدو ضرورية.

- **شجعوا المريض على التواصل مع أقربائه:** ينعكس وضع الأقارب النفسي على حالة المريض إذ أنه ذو تأثير كبير على توازنه العاطفي ويزيد من التزامه في الحجر الصحي، فأكثر ما يريح المريض هو معرفة أن أقاربه بخير وأنهم يتلقون العناية الصحية الجيدة ، وأكثر ما يزيد من توتره وقلقه هو سماع أخبار غير مطمئنة حول صحتهم قبل الحجر الصحي.امنحوا المرضى وقتا كافيا لكي يتخ ذوا التدابير المناسبة.وليطمئنوا أقاربهم على صحتهم وليودعوهم.

وخلال فترة الحجر الصحي.سهلوا عليهم استخدام التكنولوجيا (إجراء الاتصالات وزيارة مواقع التواصل الاجتماعي) لكي يبقى على اتصال بالعالم الخارجي.

- **هيئوا أنفسكم للحجر الصحي :** خلال الحجر الصحي ستحتاج العائلات والمؤسسات الى الطعام، والأدوات المنزلية والأدوية الملائمة. فعند فرض الحجر الصحي ستكون القدرة والاعتيادية على التنقل والتبضع محدودة، لذلك يفضل الحصول على الموارد الضرورية قبل بدء الحجر الصحي إذا أمكن

– **اعملو على الحد من الضجر والانعزال** :إن تنظيم النشاطات خلال الحجر الصحي يقلل من الضجر ومن التذمر حول الأعراض الصحية والشعور بالعزلة.وكما ذكر سابقا، من المهم الحصول على شبكة انترنيت وأدوات الاتصال السلكي واللاسلكي من اجل الحفاظ على الروابط الاجتماعية وعلى التواصل عن بعد في فترت الحجر الصحي.غير أن التحكم بالوقت المخصص لوسائل التواصل الاجتماعي ضروري لان الاطلاع عليها لوقت طويل او زيادة مصادر معلومات غير موثوقة قد تزيد من حدة التوتر

**اعتنو بانفسكم:** إن المختصين في الرعاية الصحية معرضون أيضا للآثار النفسية الناتجة عن الحجر الصحي، بل وقد يتفاقم وضعهم اذ انهم قد يتاثرون بوضع مرضاهم النفسي.تاكدو من تلبية حاتكم الاساسية اولا لاسيما النوم والراحة.ابقو على تواصل مع الزملاء والاقارب.

**اعملو على تقليص مدة الحجر الصحي:** عندما تعلمون المرضى عن مدة الحجر الصحي حددو فترة معقولة من الناحية العلمية واحرصو على عدم اتباع نهج ح ذر للغاية.كما انه من المحبد عدم تمديد فترة الحجر الصحي الا في حالات الضرورة القصوى. (Saint-Joseph، 2001)

# الجانب التطبيقي

# الفصل الرابع

## الطرق المنهجية للبحث

**تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانيّة،حتى نعطيه منهجية علميّة، و ذلك بعد زيارتنا لبعض الفرق الرياضيّة المنتمية لولايتي الشلف التي تنشط في قسم الرابط ة المحترفة الأولى والثانية هواة ،حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين والمدربين.

## 1- الطرق المنهجية للبحث:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته دراسة ميدانيةِ

### 1-1-الدراسة الاستطلاعيّة

ان دراستنا شملت مجموعة من الخطوات من اجل تهيئة الأرضية الصالحة للشروع في العمل، وتمثلت هذه الخطوات في:

- مناقشة موضوع البحث مع بعض الأساتذة في معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم واخرون خارج المعهد، وكذالك بعض الاساتذة في اختصاص، كما شملت المناقشة بعض الزملاء، وهذا ما أدى الى بعض التغيرات والتحسينات في المتغيرات التابعة.
- تعيين أسئلة الاستبيان.
- الاتصال بالعينة بغرض توفير الوسائل لتسهيل عملية توزيع الاستبيان في ظروف ملائمة وعليه قام الباحث بتوزيع الاستبيان.
- القيام بزيارة استطلاعية بغرض التعرف على العينة.
- ترتيب كل الوثائق لتوزيع الاستبيان بطريقة قانونية.

وكان الهدف من هذه الدراسة:

- تعريف فريق العمل على ماهية الاستبيان.
- تشخيص الأخطاء والمعوقات التي ترافق تطبيق الاستبيان.
- التعرف الى الزمن المستغرق لتوزيع وجمع الاستبيان.

تم توزيع الاستبيان على عينة تحتوي 3 مدربين و 10 لاعبين اخذت من مجتمع الدراسة وخارج عينتها الأساسية من ولاية شلف وكانت العينة المأخوذة تطابق شروط موضوع الدراسة، وكان هدف هذه الدراسة هو دراسة الأسس العلمية للاستبيان، من صدق

وثبات وموضوعية ومن اجل تحقيق ذلك قمنا بتوزيع الاستبيان بتاريخ 2021/03/22 م وقمنا بجمع للاستبيان بعد أسبوع

**1-2- أدوات الدراسة:**

**ثبات المقياس :** يعرفه مقدم عبد الحفيظ: ان ثبات المقياس هو مدى دقة أو الانسياق أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين.( مقدم 1987:ص56)

ويقول فان فالين عن ثبات المقياس: ان المقياس يعتبر ثابتا اذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين وتحت نفس الشروط.(حسانين، 1995: ص193)

استخدم الباحث لثبات المقياس طريقة تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه للتاكد من مدى دقة واستقراء نتائج المقياس، ولهذا قام الباحث باجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع الحفاظ على كل المتغيرات (نفس العينة، نفس التوقيت، نفس المكان).

**1-2-1 كيفية تطبيق وتصحيح أداة البحث:**

قبل اجراء التطبيق النهائي للمقياس المطبقين، (مقياس اللاعبين، مقياس المدربين) في الدراسة استوجب علينا المرور بالخطوات التالية:

- إبراز الخصائص السيكو مترية لاداة البحث:

لقد تم التأكد من ثبات وصدق المقياسين من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية.

ويهدف التأكد من الملائمة الأداة المطبقة في بحثنا قمنا بحساب معامل الثبات باستخدام معامل بيرسون ومعامل الصدق بطريقة التجريب وإعادة التجريب على مجموعة من المدربين ولاعبين يقدر عدد المدربين 3 واللاعبين 10 تم اختيارهم من ولاية شلف.

**1-2-2- الثبات:**

يعتبر ثبات الاختبار صفة اساسيةٍ يجب ان يتمتع بها الاختبار الجيد، حيث يعرفه مقدم عبد الحفيظ 1993 بانه مدى الدقة والاتساق واستقرار النتائج عند تطبيق أدوات جمع المعلومات على عينة من الافراد في مناسبتين مختلفتين.( مقدم، 1993: ص152)

أما في الدراسة الحالية فقد اعيد ثبات المقياسين المطبقين بحساب معامل الثبات انطلاقا من حساب معامل الارتباط بيرسون بطريقة الاختبار وإعادة الاختبار بين الإجابات المدربين واللاعبين من المرة الأولى وبين إجابات نفس المدربين واللاعبين في المرة الثانية، وعلى هذا الأساس تم توزيع المقياس على عينة استطلاع قٍ من مجتمع الدراسة عددها 3 مدربين و 10 لاعبين، وتم إعادة توزيع المقياس بعد فترة 07 أيام على نفس العينة، وبعد توفر النتائج قمنا باستخدام معامل ارتباط بيرسون.

حساب معامل الثبات لمقياس المدربين:

**الجدول 01: يبين حساب معامل الثبات لمقياس المدربيين**

| الأبعاد | الثبات | الصدق |
|---|---|---|
| مقياس المدربين | 0.87 | 0.93 |

وبالتالي للمقياس درجة ثبات عالية تسمح لنا باستخدام في هذه الدراسة:

**- الموضوعية:**

مقياسين يتميزان بالموضوعية لانه ما اختياران عالميان ومقننان ويصلح تطبيقه ما في كل مكان وزمان.

**1-3 المنهج المتبع:**

المنهج: هو الطريق الواضح والمستقيم...

تختلف المناهج المتبعة في الدراسات العلمية حسب نوع المشكلة والاهداف المستوحاة من الدراسة بالنظر الى طبيعة مشكلة البحث، استعمل الباحث المنهج الوصفي

التحليلي. المنهج الذي يرتكز عليه الوصفي مستندا ومستنيرا بوسيلة الملاحظة وعتمدا على استعمال الأدوات والأجهزة العلمية بهدف اكتشاف وإبراز أي علاقة سببية بين واحد او اكثر من المتغيرات.

**1-4 مجتمع وعينة البحث:**

**1-4-1 مجتمع البحث:**

تعتبر عملية اختيار عينة البحث من الخطوات الضرورية بغرض إتمام العمل العلمي، اذ يتطلب من الباحث البحث عن عينة تتلا ئ مع طبيعة عمله وتنسجم مع المشكلة الوارد حلها إضافة الى كون هذه العينة تمثل مجتمعها اصدق تمثيل، وتمثل مجتمع البحث لاعبي بطولة المحترف الاول والثاني لكرة القدم يقدر عددهم 430 لاعب و20 مدرب.

**1-4-2 عينة البحث:**

حرصا منا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية وشملت 16 مدربين و 60 لاعب من فريقي جمعية أولمبي الشلف ومستقبل شباب بلدية وادي سلي.

**1-5 تحديد متغيرات البحث:**

**1-5-1 المتغير المستقل:**

ويسمى أحيانا بالمتغير التجريبي، وهو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب او أحد الأسباب لنتيجة معينة ودراسة قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر.

**تحديد المتغير المستقل:**

ويتمثل المتغير المستقل في واقع التحضير النفسي والعقلي.

### 1-5-2 المتغير التابع:

وهو الظاهرة التي تختفي او تتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله.(علاوي، راتب: ص219)

- **تحديد المتغير التابع:**

ويتمثل لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا.

### 1-5-3 المتغيرات الدخيلة:

وهى نوع من التغيرات المستقلة، لا يدخل في تصميم البحث، كما انه لا يخضع لسيطرة الباحث، ولكنه يؤثر في نتائج الباحث تأثير غير مرغوب فيه، لذلك لابد من ضبط هذه العوامل وإتاحة المجال لمتغير وحده وبالتالي تاثيرة على المتغير التابع .( علي، 2011: ص391)

### 1-6 صعوبات البحث:

في الحقيقة كان البحث ثمرة جهد شاق،وذلك لمواجهتنا لعدة مشاكل وصعوبات من بينها:

- ✓ تعتبر قلة المراجع مشكلة كبرى عارضتنا خلال بحثنا هذا.
- ✓ شح المراجع الأجنبية التي تناولت هذا الموضوع.
- ✓ صد أبواب المكتبات الأخرى بداعي الكورونا.
- ✓ ضيق الوقت.

- وبالرغم من كل هذه العوائق والصعوبات تم انجاز هذا البحث

### 1-7 حدود الدراسة:

### 1-7-1 المجال المكاني:

تم اجراء هذه الدراسة على مجموعة من المدربين واللاعبين بولاية الشلف

**1-6-2 المجال الزمني:**

لقد بدأت الدراسات الجدية لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، وكان ذلك في بداية شهر مارس، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية وجمع المادة العلمية، اما بالنسبة المقياس كانت كما يلي:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية من: 6 افريل الى 25 ماي 2021 وفي هذه الفترة قمنا بتوزيع الاستمارات وتحليل النتائج المتحصل عليها.

**1-7-3 الأدوات البيداغوجية:**

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأ الى اختبار المقياس ك أداة لهذه الدراسة:

واعتمدنا في هذا الموضوع على:

- ✓ استبيان المدربين.
- ✓ استبيان اللاعبين.

**1-8 أدوات وتقنيات البحث:**

**1-8-1 عرض أدوات الدراسة:**

- **استبيان المدربين:**

صمم الباحث وعدله بمساعدة الأستاذ المشرف وتتضمن القائمة 16عبارة لقياس:

- **التصحيح:**

وأرقام العبارات التي هي في اتجاه البعد هل: /16/15/14/12/10-9/7/5/3/2/1

وأرقام العبارات التي هي عكس الاتجاه البعد هي: 13/11/8/6/4

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم =5 لا= 1

كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:

نعم=1 لا=5

- **مقياس اللاعبين:**

صمم الباحث وعدله بمساعدة الأستاذ المشرف وتتضمن القائمة 18عبارة لقياس:

**- التصحيح:**

عبارات المقياس يتسم بعضها بالايجابية والبعض الاخر لسلبية وقد صمم ليوضح ان زيادة الدرجة التي يمتلكها اللاعب.

درجة العبارات الإيجابية التي في اتجاه البعد(+) درجة العبارة السلبية التي في عكس اتجاه البعد (−)

5 = دائما= 1

3= أحيانا=3

1 =لا = 5

**1-9- الأدوات الإحصائية:**

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل الى المؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والقوانين الإحصائية المستعملة في هذا البحث تتمثل فيما يلي:

- **المتوسط الحسابي:**

$\ddot{X}$: المتوسط الحسابي:

$\sum x$: مجموع القيم:

$n$: عدد الافراد:

**الانحراف المعياري:**

$s^2$: الانحراف المعياري.

$\sum x^2$ : مجموع مربع الدرجات:

$(\sum x)^2$ **مربع مجموع الدرجات.**

$n$: عدد الافراد:

معامل الارتباط بيرسون: الهدف منه معرفة مدى العلاقة الارتباطية بين الاختبارين من اجل إيجاد معامل ثبات الاختبار وعلاقته هي:

$$r = \frac{\sum_{i=1}^{n}(x_1 - \ddot{X})(y1 - \tilde{y})}{\sqrt{\sum_{i=1}^{n}(ri - \bar{r})^2 \sum_{i=1}^{n}(yi - \tilde{y})^2}}$$

**خلاصة:**

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج،وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها وأن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ،ولابد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واختبارات...الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

# الفصل الخامس

## عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1- عرض النتائج الخاصة باللاعبين:

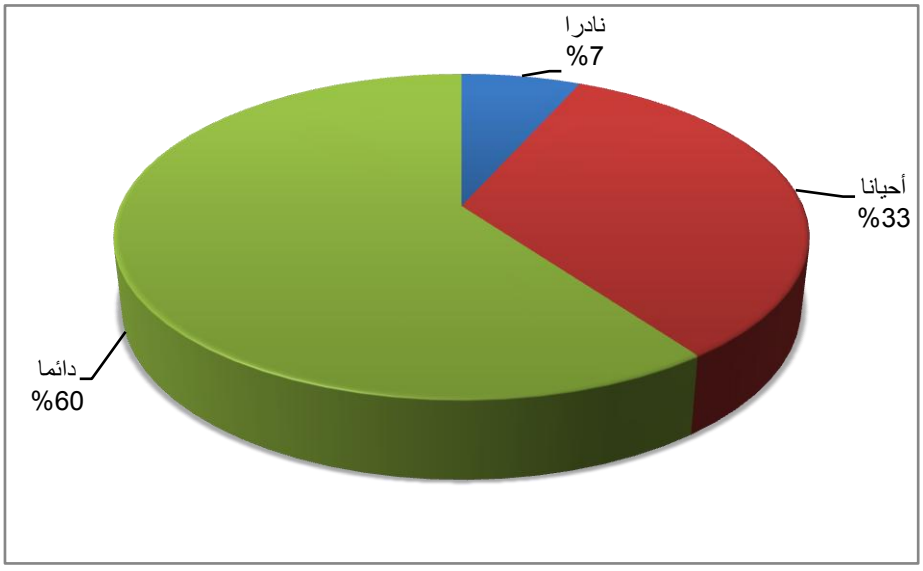
### 1-1- عرض ومناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

**السؤال الأول:** هل تشعر بالراحة لوجود المدرب ؟

**الغرض منه:** معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 04 | 20 | 36 | 60 | | | | |
| النسبة المئوية | %6.67 | %33.33 | %60 | %100 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم 02 : يمثل الإعداد النفسي للمدرب وأهميته للاعب**




**الشكل البياني 1: يوضح التحضير النفسي للمدرب وأهميته للاعب**

**استنتاج:**

من خلال الجدول رقم ( 01) نلاحظ أن نسبة 60% من إجابات أفراد العينة تشعر دائما بالراحة لوجود المدرب، في حين أن نسبة 33.33% أحيانا ما تشعر بالراحة لوجود المدرب، وبنسبة أقل تتمثل في 6.67% نادرا ما يشعرون بالراحة لوجود المدرب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

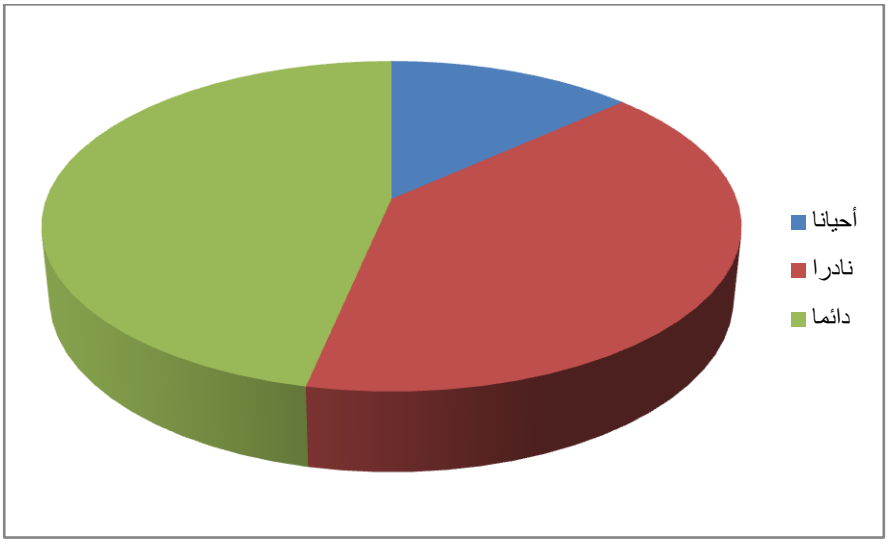
ومن هذا كله نستنتج أن أراء اللاعبين تختلف وهذا راجع ربما إلى طريقة معاملة المدرب للاعبين أو إلى طبيعة الأسلوب الذي ينتهجه.

**السؤال الثاني:** هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك ؟

**الغرض منه:** معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 08 | 24 | 28 | 60 | | | | |
| **النسبة المئوية %** | %13.33 | %40 | %46.67 | %100 | 8.35 | 5.99 | 0.05 | 2 |

**جدول رقم (03) يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين**




**الشكل البياني 2: يوضح التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 02) أن نسبة 46.67% ترى أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية قدرات اللاعبين، في حين أن نسبة 40% ترى بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أحيانا ما يؤثر في قدرات اللاعبين، وبنسبة أقل تتمثل في 13.33% نادرا ما يكون للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أثر في تنمية قدرات اللاعبين.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.35 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

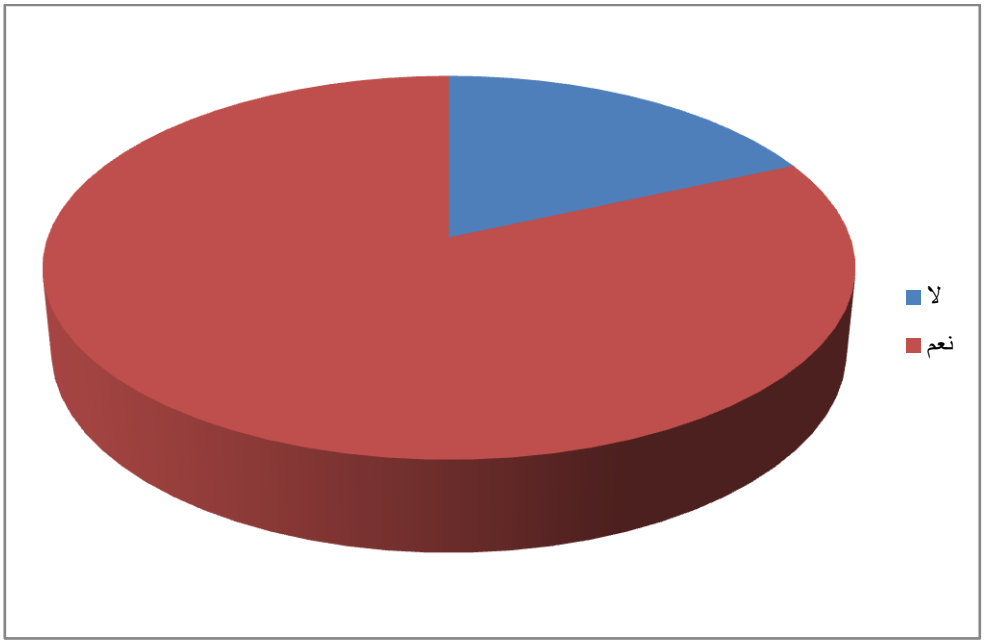
وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم، وهذا ما أشار إليه " **محمد حسن علاوي** "في الفصل الأول،عنصر الإعداد النفسي للاعبين

**السؤال الثالث:** هل القلق الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائك أثناء المنافسة؟

**الغرض منه:** معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 11 | 49 | 60 | | | | |
| النسبة المئوية | %18.33 | %81.67 | %100 | 8.55 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم (04) يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين**




**الشكل البياني3:يوضح تأثير القلق على أداء اللاعبين**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 03) أن نسبة 81.67 % من أفراد العينة إجاباتهم تتفق على أن القلق الذي يشعرون به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائهم أثناء المنافسة، بينما نجد نسبة 18.33% إجابتهم عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.55 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

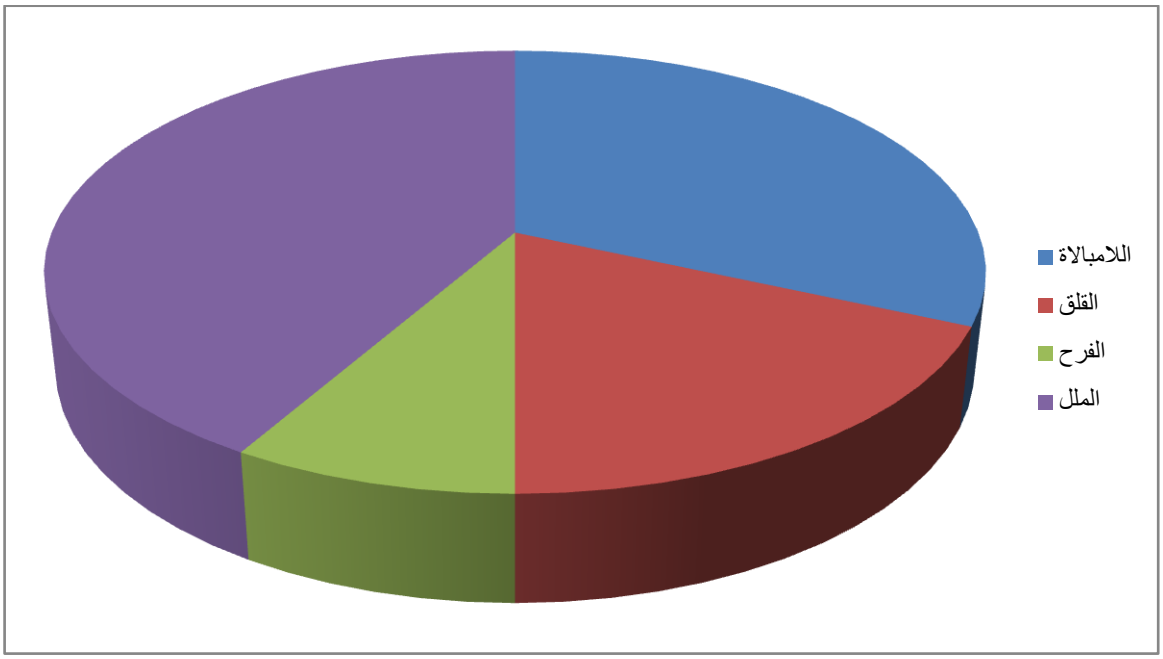
وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول هو أن للقلق تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم، وهذا ما أكده" **أسامة كامل راتب**": إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.

**السؤال الرابع:** بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية ؟

**الغرض منه:** معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصص التدريبية

| الفئـات | باللامبالاة | بالقلق | بالفرح | بالملل | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 19 | 11 | 05 | 25 | 60 | 9.44 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %31.67 | %18.33 | %08.33 | %41.67 | %100 | | | | |

**جدول رقم (05) يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية**




**الشكل البياني4: يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 04) أن نسبة 41.67% تشعر بالملل عندما يحين وقت الحصة التدريبية، وبنسبة أقل 08.33% يشعرون بالفرح عندما يحين وقت الحصة التدريبية، أما فيما يخص الشعور بالقلق فقد تمثلت النسبة في 18.33%، في حين نجد نسبة 31.67% لا يبالون بالحصة التدريبية.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.44 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

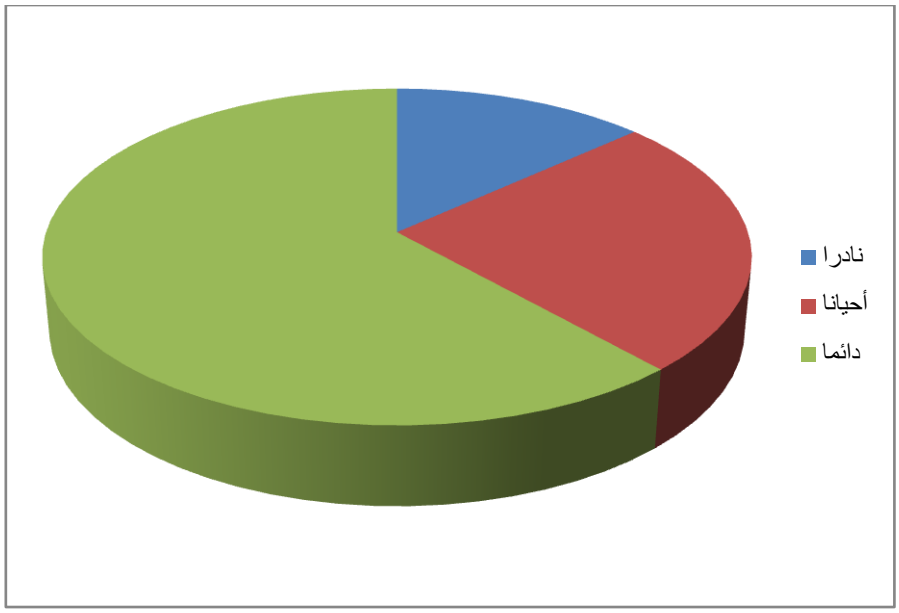
ومن هذا كله نستنتج أن معظم اللاعبين لا يبدون اهتماما كبيرا للحصة التدريبية وهذا راجع ربما إلى تسلط المدرب وفرض رأيه على اللاعبين، وعدم السماح لهم بطرح أرائهم مما يجعلهم لا يبالون بالحصة التدريبية.

**السؤال الخامس:** هل أداؤك في التدريب أفضل من أدائك في المباراة ؟

**الغرض منه:** معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 08 | 15 | 37 | 60 | 11.41 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %13.33 | %25 | %61.67 | %100 | | | | |

**جدول رقم (06) يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة**




**الشكل البياني5: يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 05) أن نسبة 61.67% من إجابات أفراد العينة دائما ما تكون بالأفضلية في الأداء أثناء التدريب، وترى نسبة 25% أن أداؤهم في التدريب أحيانا ما يكون أفضل منه في المباراة، وتتفق نسبة 13.33% أنه نادرا ما يكون أداؤهم في التدريب أفضل منه في المباراة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 11.41 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

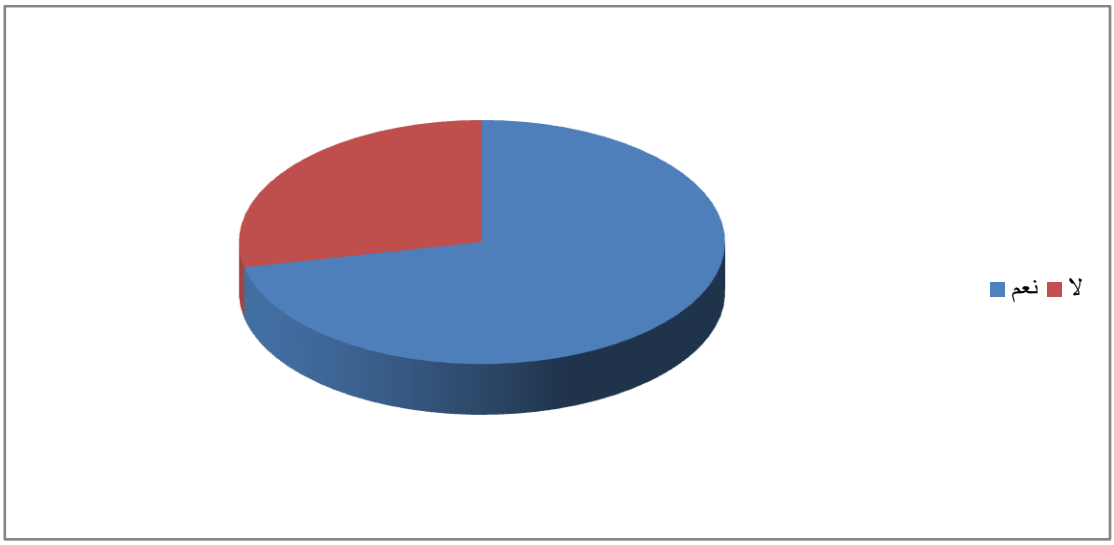
ومن هذا كله نستنتج أن أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية يكون أفضل منه في المباراة ويرجع ذلك إلى عدم وجود ضغوط نفسية وخارجية تحد من نشاطه فهو بالتالي مرتاح ولا يجد صعوبة أثناء التدريب.

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

**الغرض منه:** معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 17 | 43 | 60 | 8.35 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %28.33 | %71.67 | %100 | | | | |

**جدول رقم (07) يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي**




**الشكل البياني 6: يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 06) أن نسبة 71.67% ترى بأن الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لهم الارتباك، في حين نجد نسبة 28.33% ترى عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.35 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

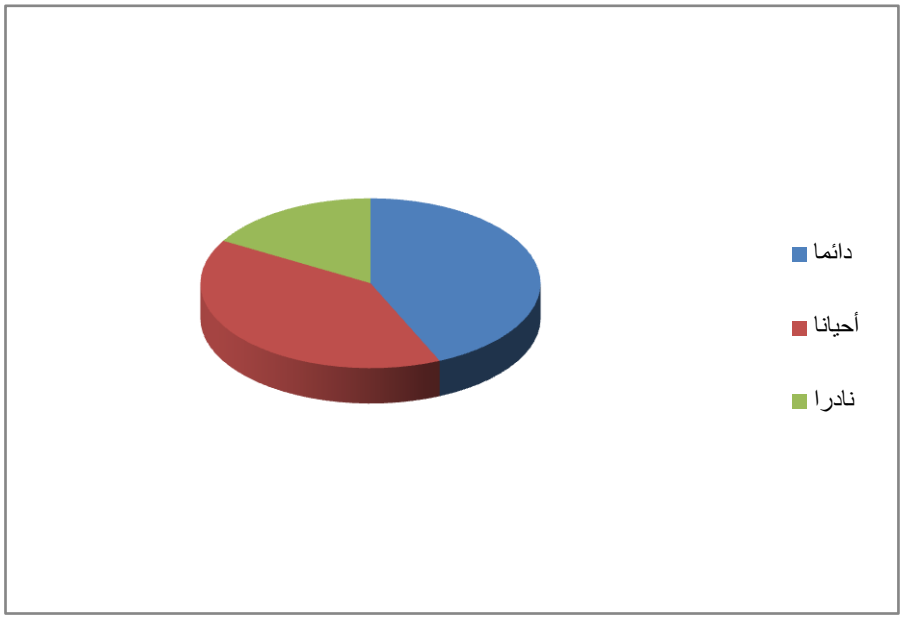
ومنه نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يسبب الارتباك والشعور نتوتر عصبي وانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وهذا ما أشار إليه " **حسن السيد أبو عبده** " في الفصل الأول، عنصر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة.

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

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت هناك سهولة في تنفيذ خطة اللعب

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 10 | 24 | 26 | 60 | | | | |
| النسبة المئوية | %16.67 | %40 | %43.33 | %100 | 11.85 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم (08) يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة**




**الشكل البياني 7: يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 07) أن نسبة 43.33% دائما ما تجد السهولة في تنفيذ خطة اللعب أثناء قيام المدرب بتغييرها، في حين نجد نسبة 40% أحيانا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب، وتؤكد نسبة 16.67% أنه نادرا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 11.85 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

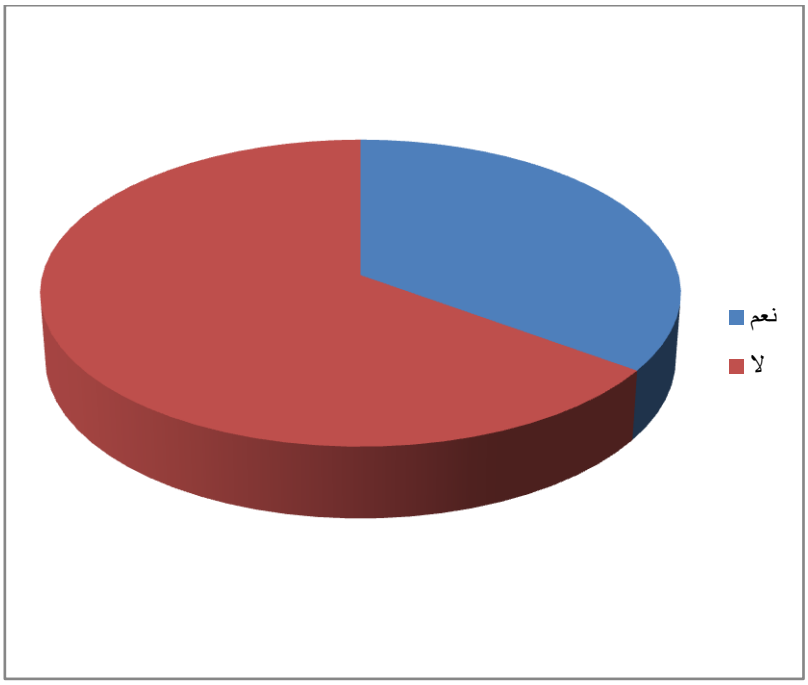
ومن هنا نستنتج أن اللاعبين الذين أقروا بسهولة تنفيذ الخطة ربما راجع إلى التحضير الجيد وفهم الخطة واستغلال الخصم عن طريق معرفة نقاط قوته وضعفه، وبالتالي تمكنوا من تنفيذها بسهولة.

**السؤال الثامن:** هل ارتكابك لبعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد ثقتك بنفسك ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 21 | 39 | 60 | | | | |
| النسبة المئوية | %35 | %65 | %100 | 9.6 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم (09) يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب**




**الشكل البياني 8: يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 08) أن نسبة 65% يرون أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد الثقة بالنفس أما نسبة 35% فيرون عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.6 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

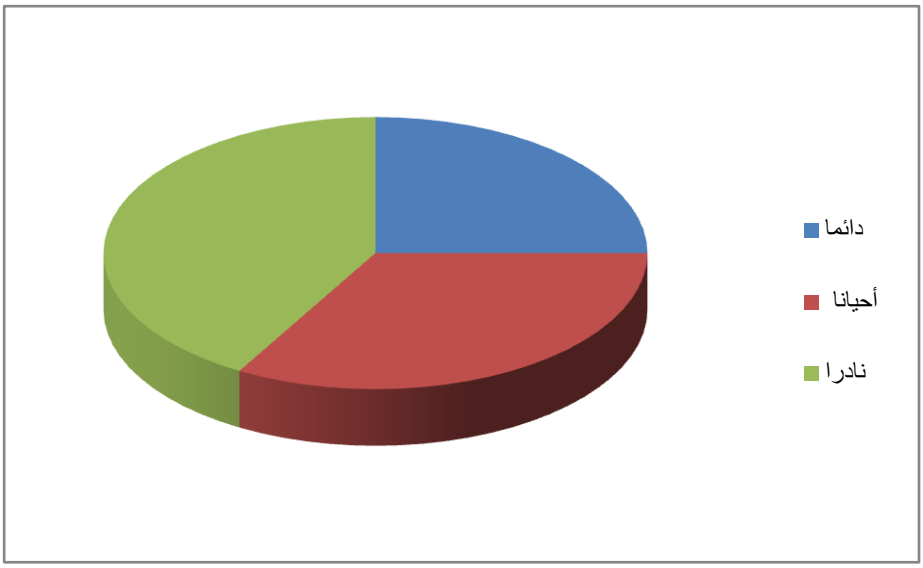
ومن خلال الجدول نستنتج أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يفقد الثقة بالنفس ويسبب الارتباك النفسي للاعب نتيجة لارتكابه بعض الأخطاء

**السؤال التاسع:** هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب؟

**الغرض منه:** معرفة مدى تحكم اللاعب في انفعالاته

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 25 | 20 | 15 | 60 | | | | |
| النسبة المئوية | %41.67 | %33.33 | %25 | %100 | 9.54 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم (10) يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب**




**الشكل البياني 9: يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 09) أن نسبة 25% يرون أنه دائما ما يستطيعون التحكم في انفعالاتهم عند الغضب، في حين أن نسبة 33.33% ترى أنه أحيانا ما يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب، في حين نجد نسبة 41.67% نادرا ما يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.54 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

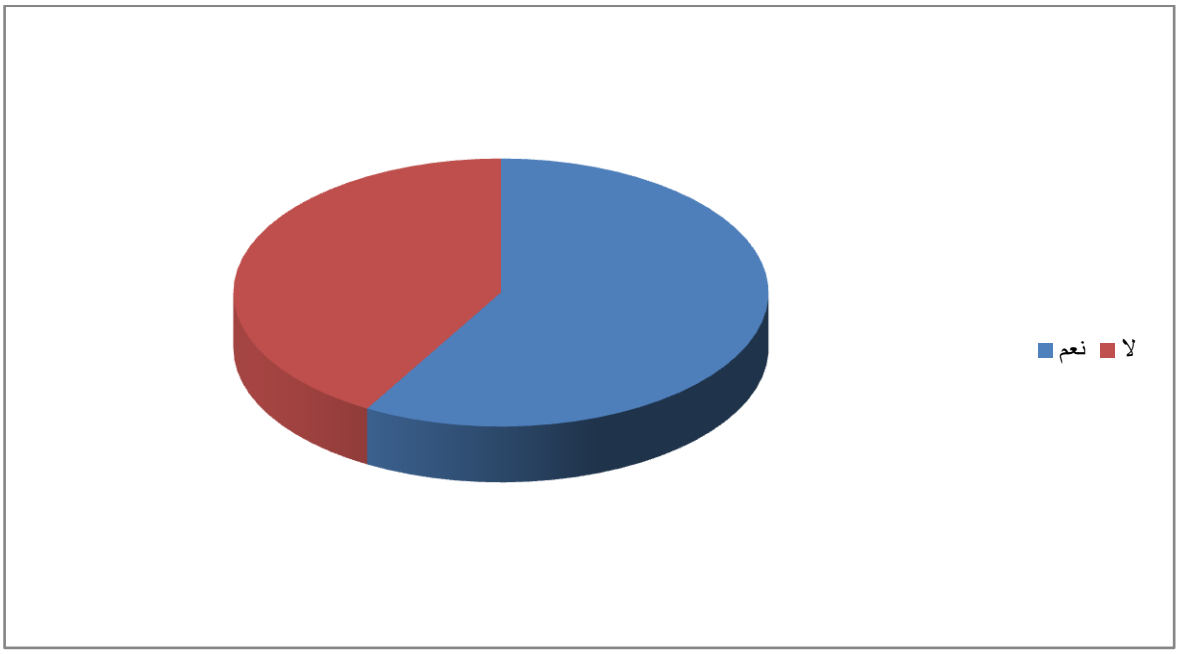
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الغضب يؤثر تأثيرا سلبيا على اللاعبين وهذا ما يؤدي إلى عدم التحكم في انفعالاتهم ويرجع ذلك إلى السن الذي هم فيه، وما يترتب عليه من ضغوط نفسية واجتماعية، حيث أنه يثور لأتفه الأسباب.

**السؤال العاشر:** هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب أثناء اللعب ؟

**الغرض منه:** معرفة الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب أثناء المباراة

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 25 | 35 | 60 | 7.44 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %41.67 | %58.33 | %100 | | | | |

**جدول رقم (11) يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب**




**الشكل البياني 10: يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 10) أن نسبة 58.33% من أفراد العينة يكون فكرهم مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب، في حين أن نسبة 41.67% ترى عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 7.44 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

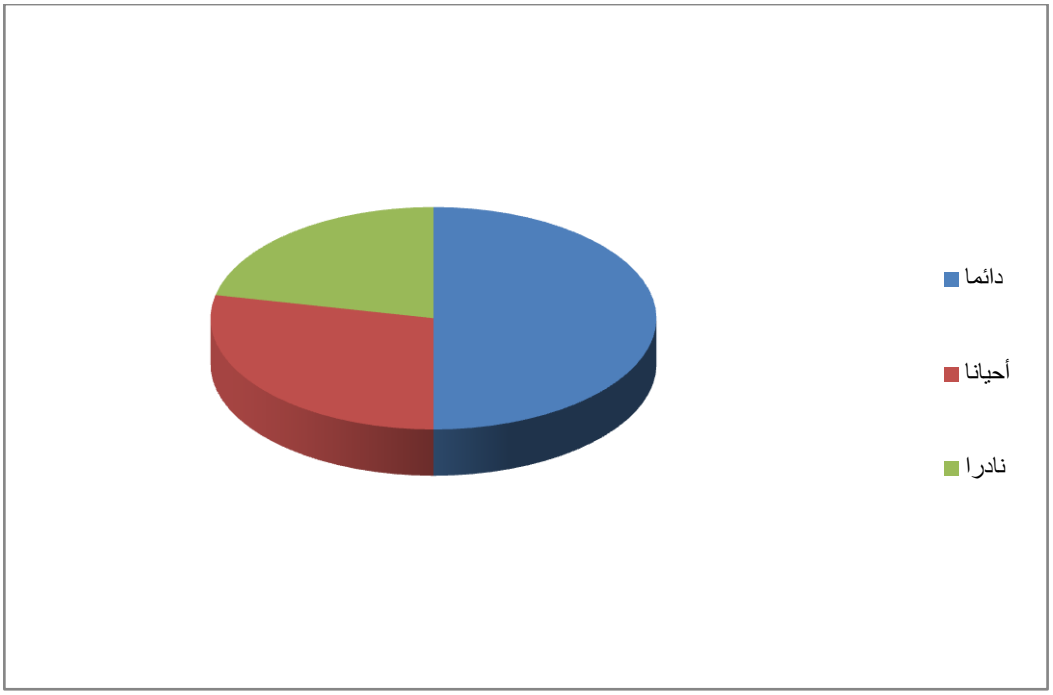
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يركزون أثناء اللعب وذلك لخوفهم من عدم إرضاء المدرب وهذا ما يؤدي بهم إلى عدم إبراز كل إمكانياتهم وقدراتهم، ويقع في بعض الأخطاء وهذا كله نتيجة كون فكره مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب والجمهور

**السؤال الحادي عشر:** هل يهتم المدرب براحتك الشخصيّةذ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 13 | 17 | 30 | 60 | 7.2 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %21.67 | %28.33 | %50 | %100 | | | | |

**جدول رقم (12) يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه**




**الشكل البياني 11: يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 11) أن نسبة 50% يرون أن المدرب يهتم دائما بالراحة الشخصيّة للاعبين في حين أن نسبة 28.33% يرون انه أحيانا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصيّة للاعبين وتبقى نسبة 21.67% انه نادرا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصيّة للاعبين.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 7.2 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

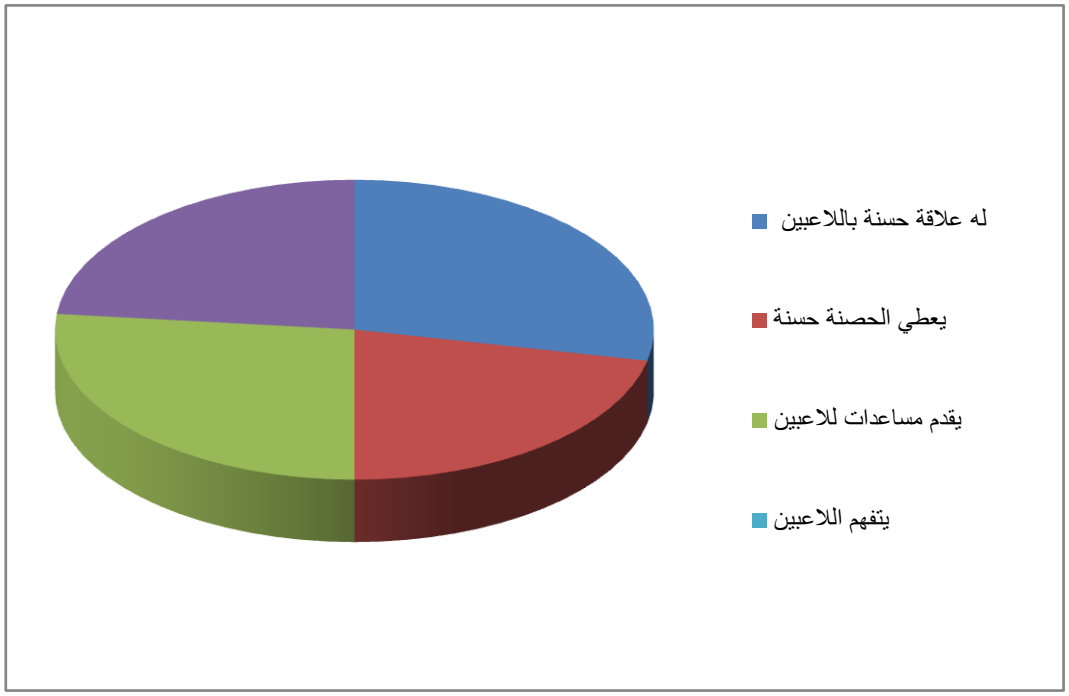
من خلال هذه النتائج نستنتج أن اهتمام المدرب بالراحة الشخصيّة للاعبين تكسبهم الثقة بالنفس وتزيد من معنوياتهم وتشجعهم على المثابرة والعمل.

**السؤال الثاني عشر:** رتب حسب رأيك واجبات المدرب التاليّة ؟

**الغرض منه:** معرفة واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.

| الفئـات | يتفهم اللاعبين | يقدم مساعدات متنوعة للاعبين | يعطي الحصة الحسنة | له علاقة حسنة مع اللاعبين | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | **14** | **16** | **13** | **17** | 60 | 12.04 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية% | **%23.33** | **%26.67** | **%21.67** | **%28.33** | %100 | | | | |

**جدول رقم (13) يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.**




**الشكل البياني 12: يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم 12 أن ترتيب واجبات المدرب تكون كالتالي :

نسبة 28.33% تعطي علاقة حسنة مع اللاعبين ، 21.67% يعطي الحصة حسنة،26.67% يقيم مساعدات متنوعة للاعبين 23.33% يتفهم اللاعبين.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 12.04 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

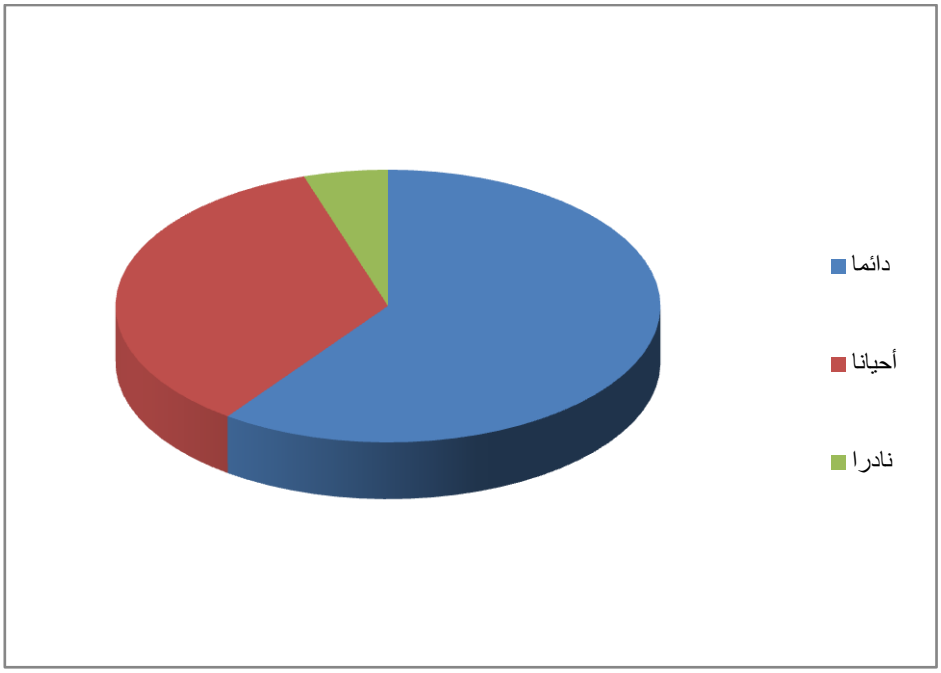
ومن هذا كله نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف في ترتيبهم لواجبات مدربهم ويرجع ذلك ربما حسب كيفية معاملة المدرب للاعبيه وطبيعة العلاقة القائمة بينه وبين لاعبيه.

**السؤال الثالث عشر:** هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبيّة ؟

**الغرض منه:** بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 03 | 21 | 36 | 60 | 12.54 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %05 | %35 | %60 | %100 | | | | |

**جدول رقم (14) يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبيّة.**




**الشكل البياني13: يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 13) أن نسبة 60% ترى بان المدرب يظهر دائما نشيطا أثناء الحصة التدريبية في حيث نجد نسبة 35% انه أحيانا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية، ويتفق 05% بأنه نادرا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 12.54 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

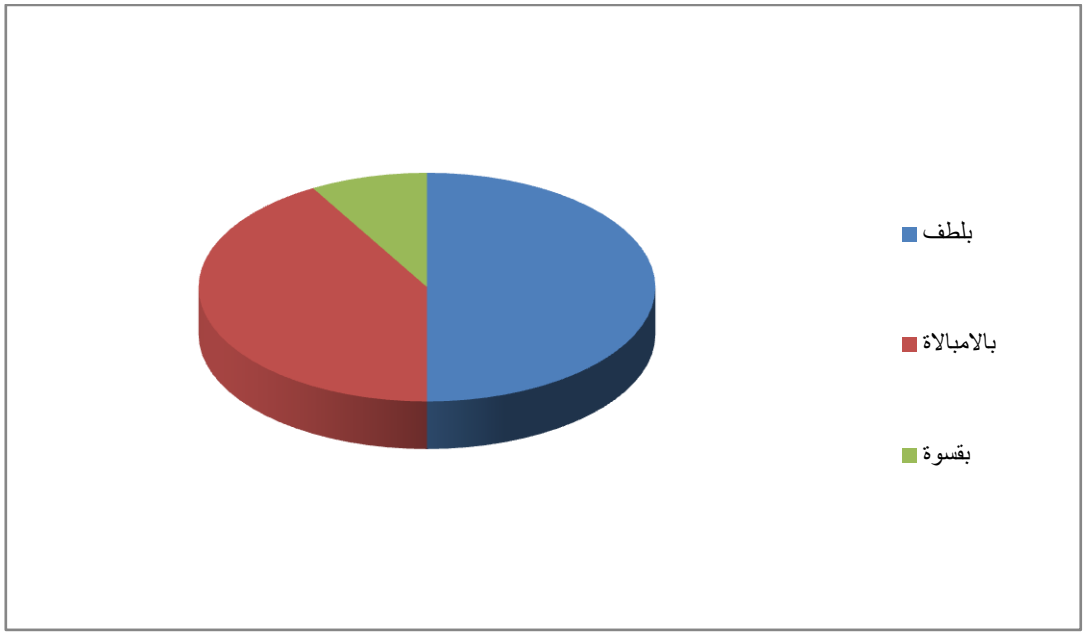
من خلال النتائج نستطيع القول بان حيوية ونشاط المدرب ترفع من معنويات اللاعبين أو تساهم في نجاح عملية التدريب.

**السؤال الرابع عشر:** كيف يتعامل المدرب معك أثناء الحصة التدريبية؟

**الغرض منه:** معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين.

| الفئـات | بقسوة | باللامبالاة | بلطف | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 05 | 25 | 30 | 60 | | | | |
| النسبة المئوية | %8.33 | %41.67 | %50 | %100 | 9.8 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم (15) يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية.**




**الشكل البياني 14: يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثان الحصة التدريبية**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 14) أن نسبة 50% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بلطف أثناء الحصة التدريبية، في حين أن نسبة 41.67% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه باللامبالاة أثناء الحصة التدريبية، في حين أن نسبة 05% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بقسوة أثناء الحصة التدريبية.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.8 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

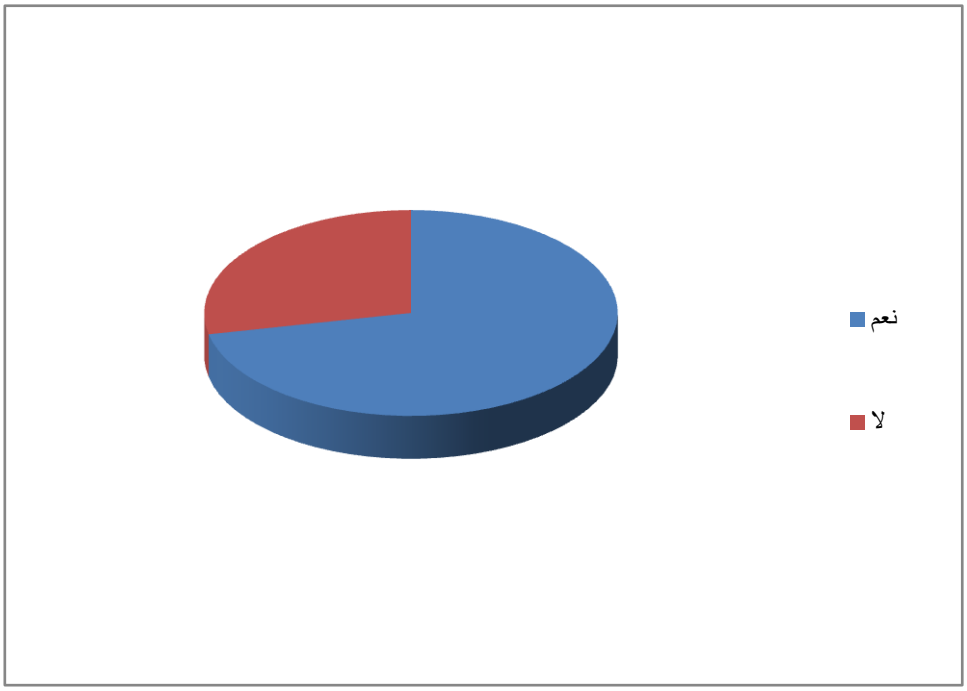
ومن خلال النتائج نستنتج أن نظرة اللاعبين حول معاملة المدرب لهم تختلف من لاعب لأخر، فمنهم من يرى انه يعامله بلطف ومنهم من يرى انه لا يبالي بهم ومنهم من يرى انه يعامله بقسوة.

**السؤال الخامس عشر** :في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب؟

**الغرض منه:** معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 17 | 43 | 60 | 6.1 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %28.33 | %71.67 | %100 | | | | |

**جدول رقم (16) :قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب**




**الشكل البياني 15: يمثل قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول رقم ( 15) أن نسبة 71.67% يرون أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب في حيث نجد نسبة 28.33% لا يرون عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 6.1 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

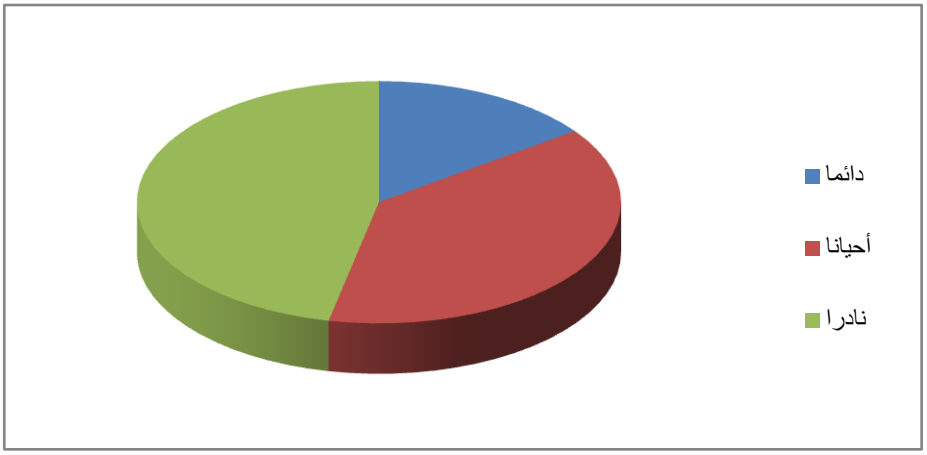
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب وذلك لما لها من أهمية في تماسك وتوازن الفريق.

**السؤال السادس عشر:** هل يترك لك المدرب حرية التصرف أثناء التدريب ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 28 | 23 | 09 | 60 | 8.6 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| النسبة المئوية % | %46.67 | %38.33 | %15 | %100 | | | | |

**جدول رقم ( 17) يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.**




**الشكل البياني 16: يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة 15% ترى بان المدرب دائما ما يترك حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 38.33% ترى بأنه أحيانا ما يترك المدرب حرية التصرف للاعبين ويؤكد 46.67% بأنه نادرا ما يترك المدرب حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.6 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

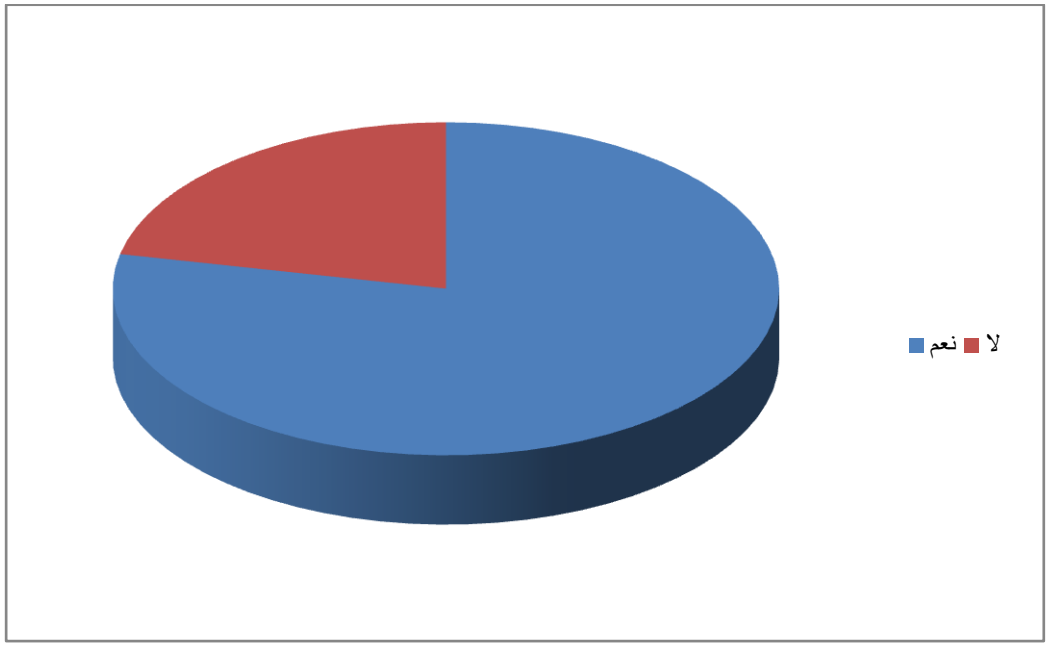
من خلال النتائج نستنتج أن معظم الدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها أثار سلبية للفريق.

**السؤال السابع عشر:** هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته وضعفه ؟

**الغرض منه:** معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف لاعبيه

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 13 | 47 | 60 | 9.14 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| النسبة المئوية | %21.67 | %78.33 | %100 | | | | |

**جدول رقم (18) يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف اللاعبين**




**الشكل البياني 17: يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف اللاعبين**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 17) أن نسبة 78.33% من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم وقوتهم ،في حين أن نسبة 21.67% ترى عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

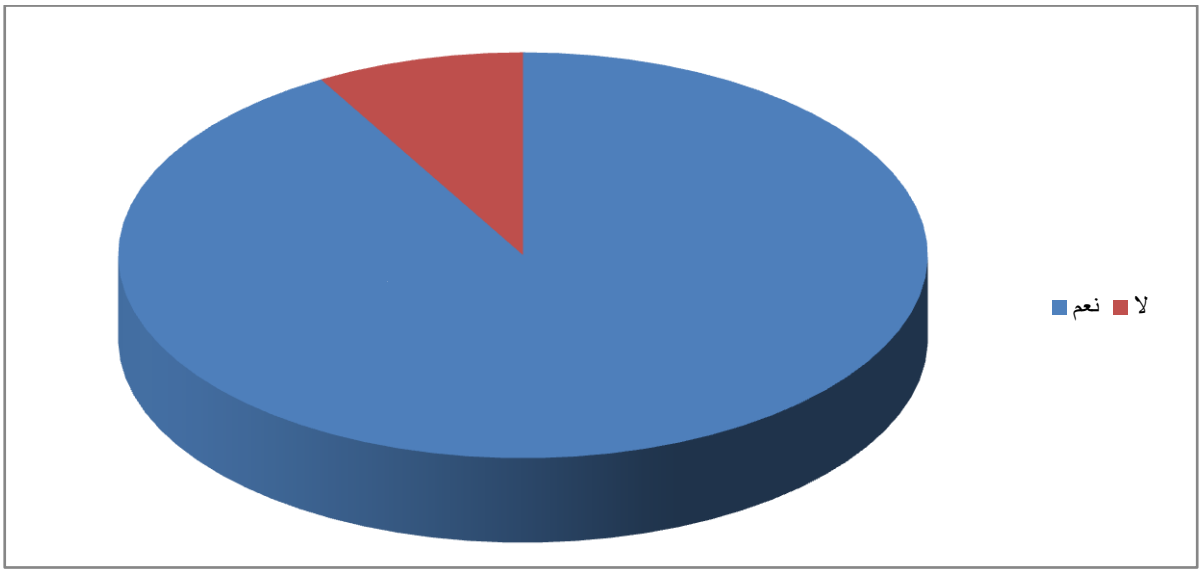
وما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب من البيان لنقاط قوتهم فيضاعفونها ويزيدون من تقويتها وعلى نقاط ضعفهم فيحسنونها.

**السؤال الثامن عشر:** هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟

**الغرض منه:** بيان ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 05 | 55 | 60 | 10.7 | 5.99 | 0.05 | 01 |
| النسبة المئوية | %8.33 | %91.67 | %100 | | | | |

**جدول رقم (19) يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.**




**الشكل البياني 18: يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 18) أن نسبة 91.68% يرون أن المدرب يشجع اللاعب المتفوق ونسبة 8.33% يرون العكس.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 10.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

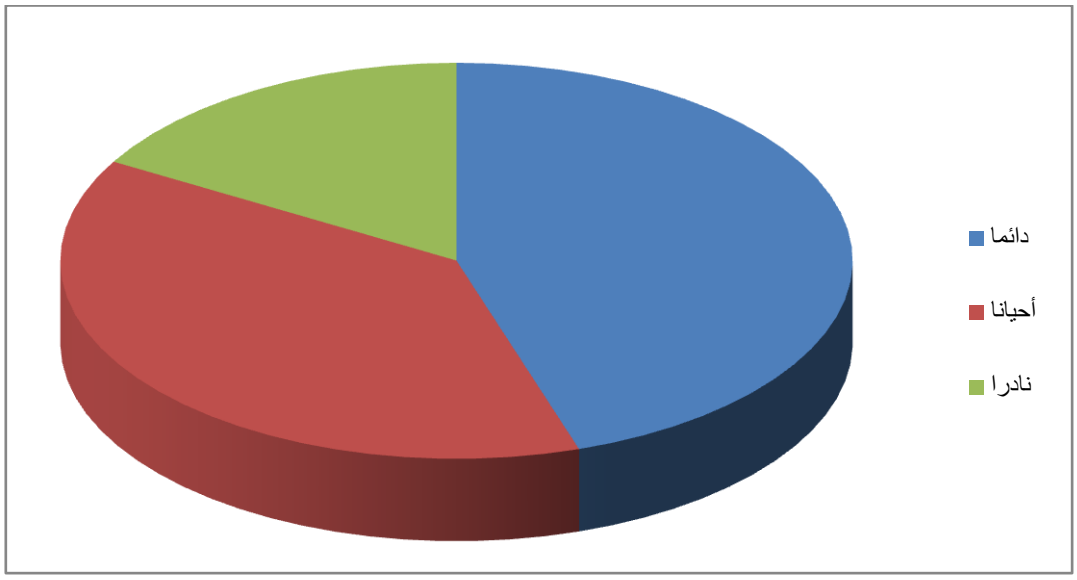
ومن هنا نستنتج أن المدرب الكفء هو الذي يشجع المتفوق وذلك ليبعث في نفوس اللاعبين التنافس والجد والمثابرة وبالتالي الرفع من الروح المعنوية وزيادة القدرات البدنية والنفسية.

**السؤال التاسع عشر:** هل يصحح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟

**الغرض منه:** معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف الأخطاء وتصحيحها.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 04 | 20 | 36 | 60 | 9.7 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %6.67 | %33.33 | %60 | %100 | | | | |

**جدول رقم ( 20) يمثل كفاءة المدرب ودورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه**




**الشكل البياني 19: يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف أخطاء لاعبيه**

**استنتاج:**

نلاحظ من خلال الجدول ( 19) أن 45% ترى أن المدرب دائما ما يصحح الأخطاء المرتكبة في حين نسبة 38.33% ترى أن المدرب أحيانا ما يصحح الأخطاء المرتكبة، وأن نسبة 16.67% ترى أن المدرب نادرا ما يصحح الأخطاء المرتكبة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

وبناءا على هذا نستنتج أن تصحيح المدرب لأخطاء اللاعبين مهم ومهم جدا لان ذلك يؤدي بهم إلى تدارك أخطائهم وتصحيحها وبالتالي يرتفع مستواهم وتزيد قدراتهم.

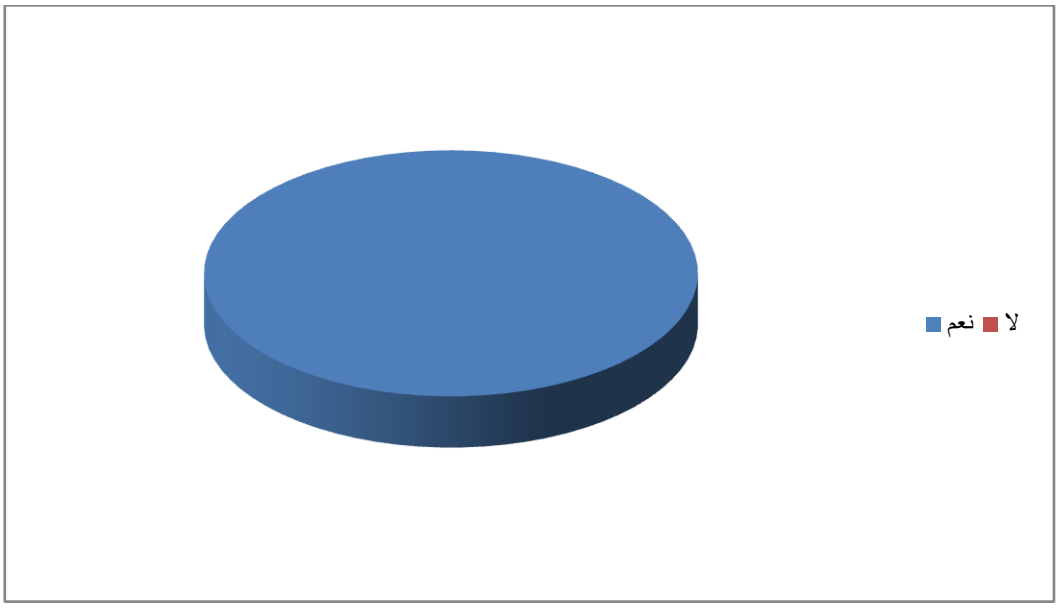
## 5-2-عرض وتحليل نتائج الفرضية الثانية:

**السؤال الأول:** هل التحضير النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟

**الغرض منه:** معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 00 | 16 | 16 | 9.7 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| النسبة المئوية | %00 | %100 | %100 | | | | |

**جدول رقم (21) يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب**




**الشكل البياني 20: يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 20) أن نسبة 100 % من إجابات العينة يرى أن الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

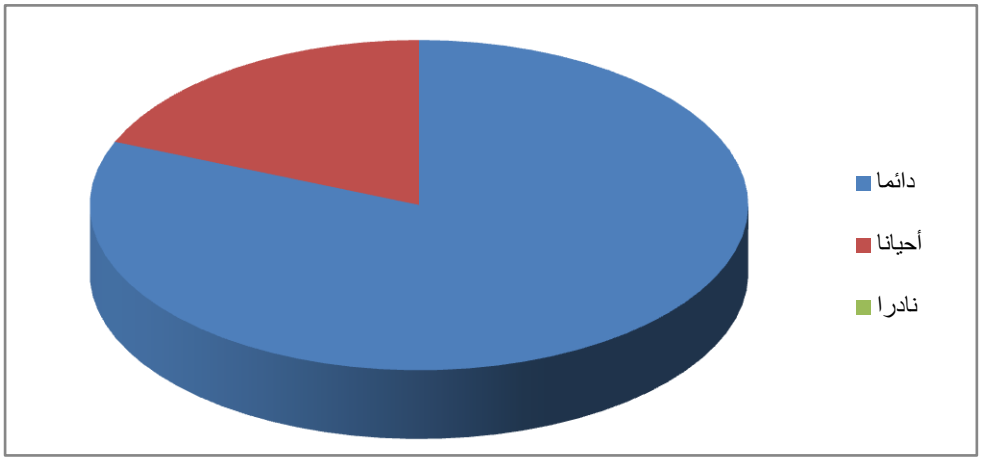
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جميع المدربين يؤكدون بان الإعداد النفسي يعتبر احد أهم عناصر التدريب الرياضي وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء وقدرات اللاعبين.

**السؤال الثاني:** هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة؟

**الغرض منه:** هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالتحضير النفسي للمباراة.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 03 | 13 | 16 | 9.3 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية % | %18.75 | %81.25 | %100 | | | | |

**جدول رقم (22) يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة**




**الشكل البياني 21: يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة**

**استنتاج:**

نلاحظ أن الجدول رقم (21) أن نسبة 81.25% يرون انه دائما ما يقومون بالإعداد النفسي للمباراة أما نسبة 18.75% يرون انه أحيانا ما يقومون بالإعداد النفسي للمباراة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

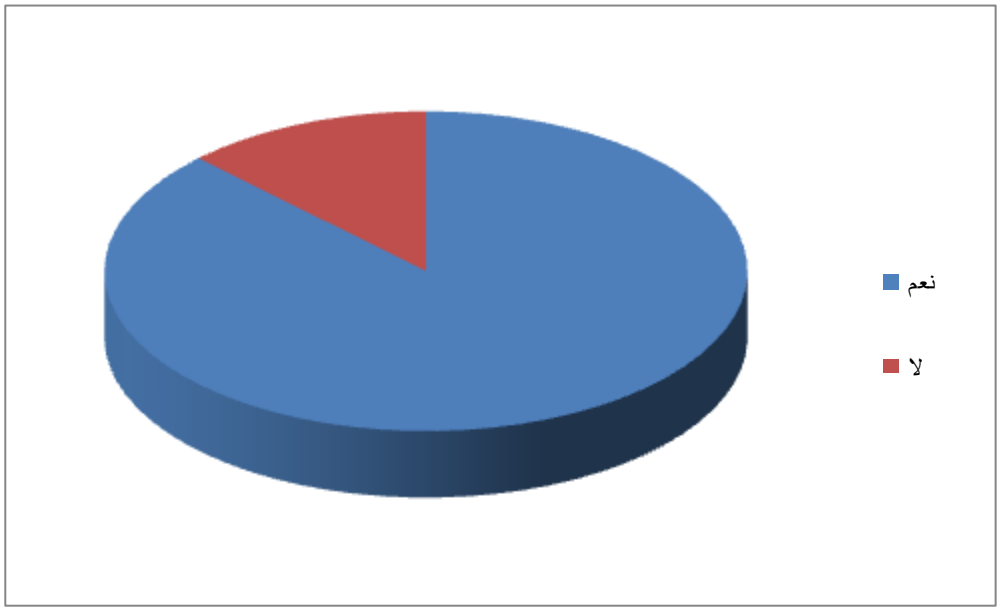
ونستنتج من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يقومون بالإعداد النفسي للمباراة خاصة المباريات الهامة ذلك لما له من انعكاسات ايجابية على نفسية اللاعبين إذ يساهم في الإنقاص من الضغوط النفسية التي قد يواجهونها قبل وأثناء المباراة.

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

**الغرض منه:** معرفة أهمية الإعداد النفسي من المشاكل النفسيّة.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 02 | 14 | 16 | 9.14 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %12.5 | %87.5 | %100 | | | | |

**جدول رقم (23) يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسيّة**




**الشكل البياني 22: يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسية**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 22) أن نسبة 87.5 % يرون أن الإعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها في حيث نجد أن نسبة 12.5% يرون عكس ذلك.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

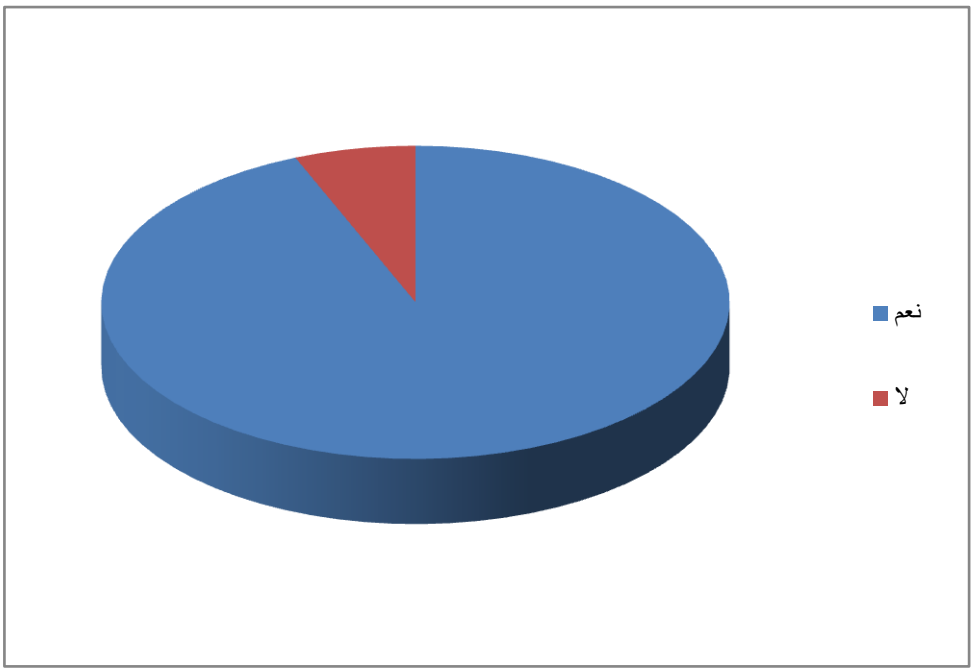
ومنه نستنتج أن معظم المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسي يجنب اللاعبين الكثير من المشاكل النفسية التي قد يتعرضون لها.

**السؤال الرابع:** هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 01 | 15 | 16 | 8.9 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %6.25 | %93.75 | %100 | | | | |

**جدول رقم (24) يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.**




**الشكل البياني 23: يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية الثقة بالنفس**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 23) أن نسبة 93.75 % يرون أن الإعداد النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب في حين أن نسبة 6.25 % يرون أن الإعداد النفسي لا يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.9 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

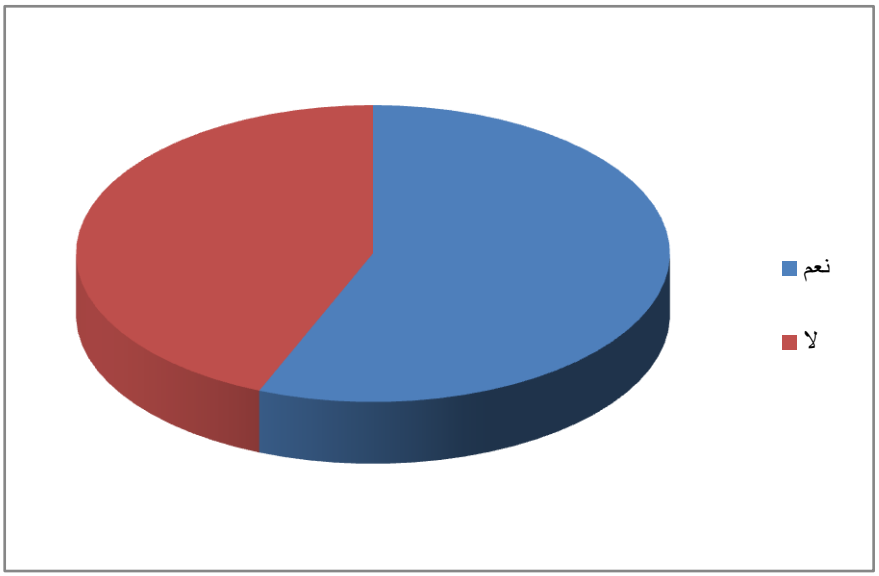
ومن خلال تحليلنا للنتائج نستنتج أن الإعداد يساعد اللاعبين على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها مثل الخوف، القلق، ويقوم بتنمية الثقة بالنفس وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في أهمية الإعداد النفسي عنصر اكتساب المفاهيم التربوية والنفسيّة

**السؤال الخامس:** هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة؟

**الغرض منه:** معرفة دور وأهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.

| الفئـات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 07 | 09 | 16 | | | | |
| النسبة المئوية % | %43.75 | %56.25 | %100 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 02 |

**جدول رقم (25) يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.**




**الشكل البياني 24: يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تنمية المعرفة والإدراك**

نلاحظ من الجدول رقم ( 24) أن نسبة 56.25 % يرون أن الإعداد النفسي يعمل على تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة، في حين نجد أن نسبة 43.75 % يرون أن الإعداد النفسي لا يعمل على تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

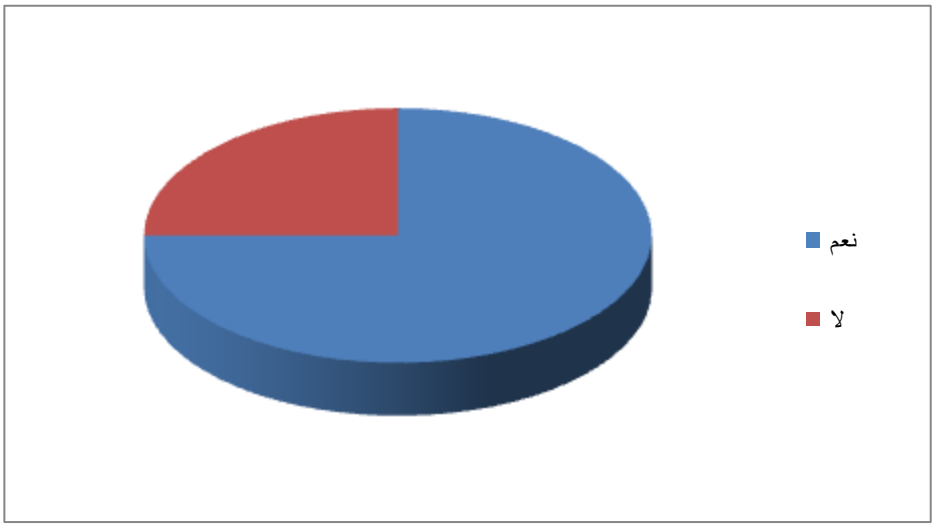
ونفسر هذه النتائج بان هناك مدربين يرون أن الأعداد النفسي يساعد اللاعب على تصور أجواء وظروف المباراة مثل: الفريق المنافس، الجمهور المتوقع، أما الآخرون فيرون عكس ذلك تماما.

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

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

| الفئـات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 04 | 12 | 16 | 9.7 | 5.99 | 0.05 | 2 |
| النسبة المئوية | %25 | %75 | %100 | | | | |

**جدول رقم (26) يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة.**




**الشكل البياني 25: يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 25) أن نسبة 75 % يرون أن الإعداد النفسي يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس، في حين نجد أن نسبة 25 % يرون أن الإعداد النفسي لا يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.7 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

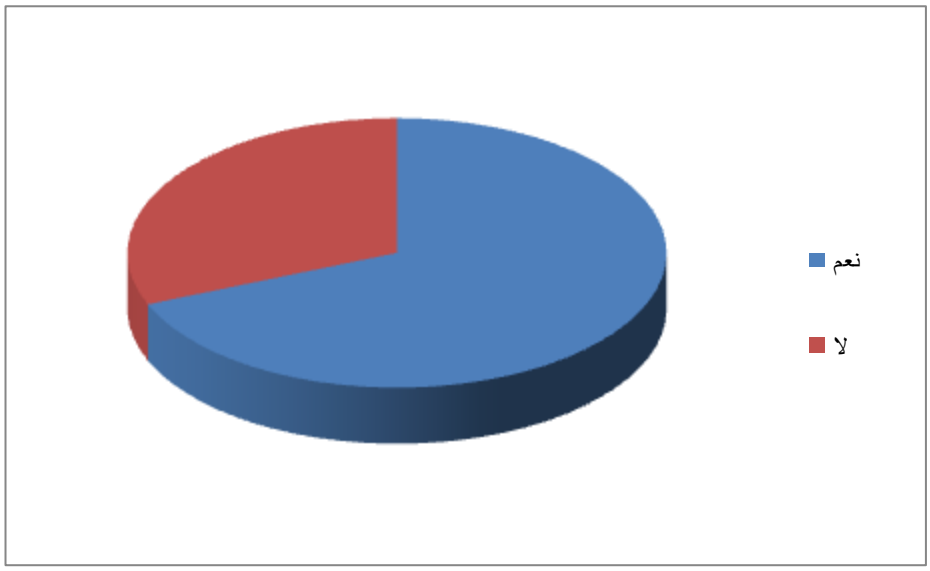
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية المدربين يؤكدون على أن الإعداد النفسي يساعد على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع والمحافظة على الأعصاب في حالة الانهزام أما في حالة الفوز فيكون اللعب برزانة وذكاء.

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

**الغرض منه:** معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي الجيد.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 05 | 11 | 16 | 9.3 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %31.25 | %68.75 | %100 | | | | |

**جدول رقم (27) يمثل التحضير النفسي وأثره على تكوين الفريق.**




**الشكل البياني 26: يمثل الإعداد النفسي وأثره على تكوين الفريق**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 26) أن نسبة 68.75 % يرون أن الإعداد النفسي يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق في حين نجد أن نسبة 31.25 % يرون أن التحضير النفسي لا يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

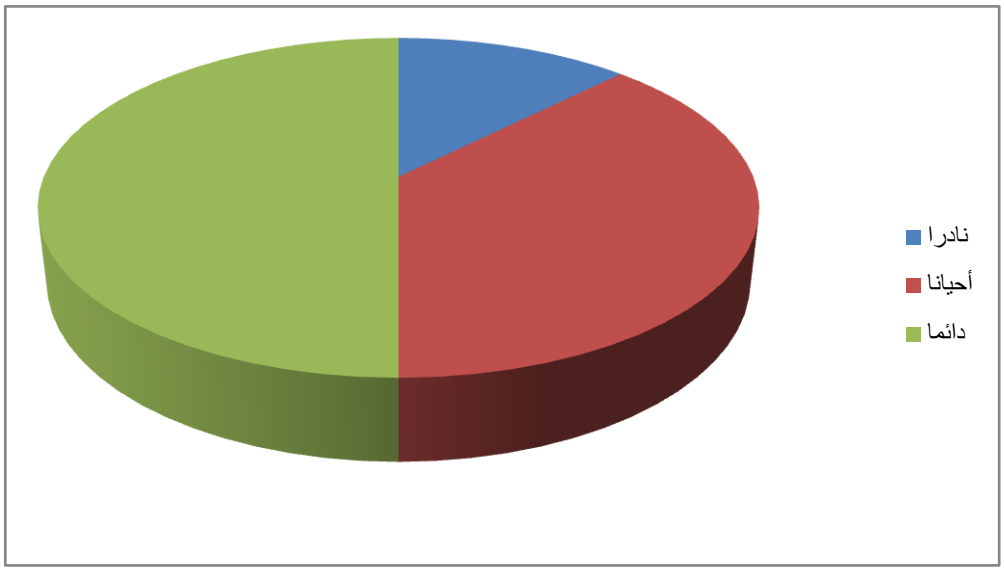
نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي يبعث في الفريق روح الأخوة ة التعاون والاحترام.

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

**الغرض منه:** معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 02 | 06 | 08 | 16 | 9.14 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %12.5 | %37.5 | %50 | %100 | | | | |

**جدول رقم(28) يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب**




**الشكل البياني 27: يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 27) أن نسبة 50 % يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 37.5% يرون بأنه أحيانا ما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب وتؤكد نسبة 12.5% بأنه نادرا ما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

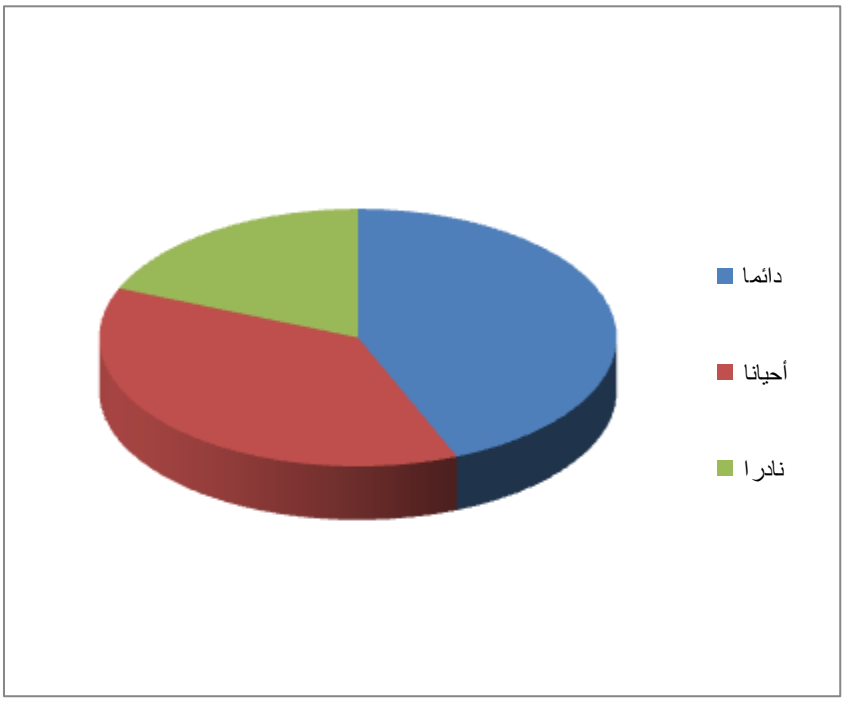
ونفسر هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد

**السؤال التاسع:** هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب ؟

**الغرض منه:** معرفة مدى تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 03 | 06 | 07 | 16 | 8.9 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %18.75 | %37.5 | %43.75 | %100 | | | | |

**جدول رقم(29) يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.**




**الشكل البياني 28: يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 28) أن نسبة 43.75% يرون انه دائما يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين أن نسبة 37.5% يرون انه أحيانا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين ان نسبة 18.75% يرون انه نادرا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 8.9 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

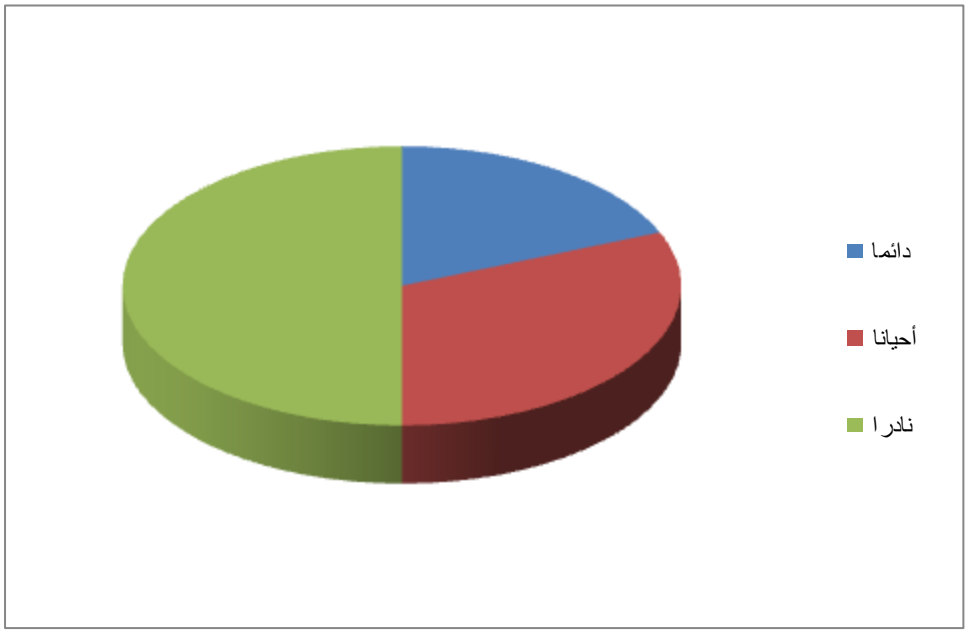
نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن المدربين يقومون بجمع معلومات خاصة بالحالة النفسية للاعبيهم وهذا ما يساعدهم في تفهم انشغالات وتصرفات اللاعبين.

**السؤال العاشر:** هل تقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كانت هناك تغييرات في قائمة الفريق أم لا

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 08 | 05 | 03 | 16 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %50 | %31.25 | %18.75 | %100 | | | | |

**جدول رقم(30) يمثل تحديد قائمة الفريق.**




**الشكل البياني 29: يمثل تحديد قائمة الفريق**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم (29) أن نسبة 50% وهي الأكبر انه نادرا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة، في حين نجد أن نسبة 31.25% ترى انه أحيانا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة، في حين نجد أن نسبة 18.75% ترى انه دائما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

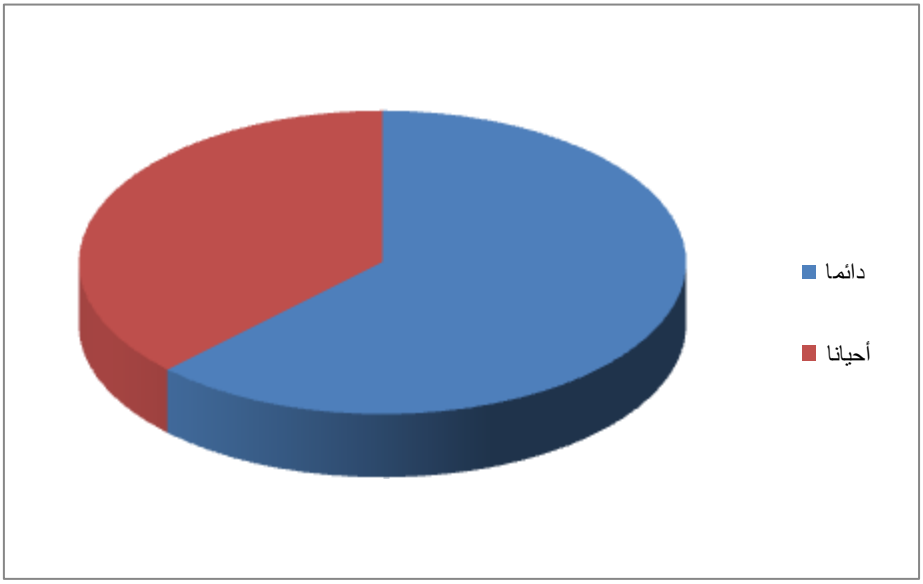
نستنتج من خلال هذه النتائج أن معظم المدربين يعتمدون على مجموعة من اللاعبين لكل المباريات ويرجع ذلك ربما إلى تماشيهم مع طريقة العمل والنتائج التي يحققونها.

**السؤال الحدي عشر:** هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ؟

**الغرض منه:** إبراز أهمية الحوافز المادية.

| الفئـات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 06 | 10 | 16 | 9.3 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية % | %37.5 | %62.50 | %100 | | | | |

**جدول رقم(31) يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.**




**الشكل البياني 30: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية**

نلاحظ من الجدول رقم ( 30) أن نسبة 62.5% يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز في حين نجد أن نسبة 37.5% لا يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي 9.3 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

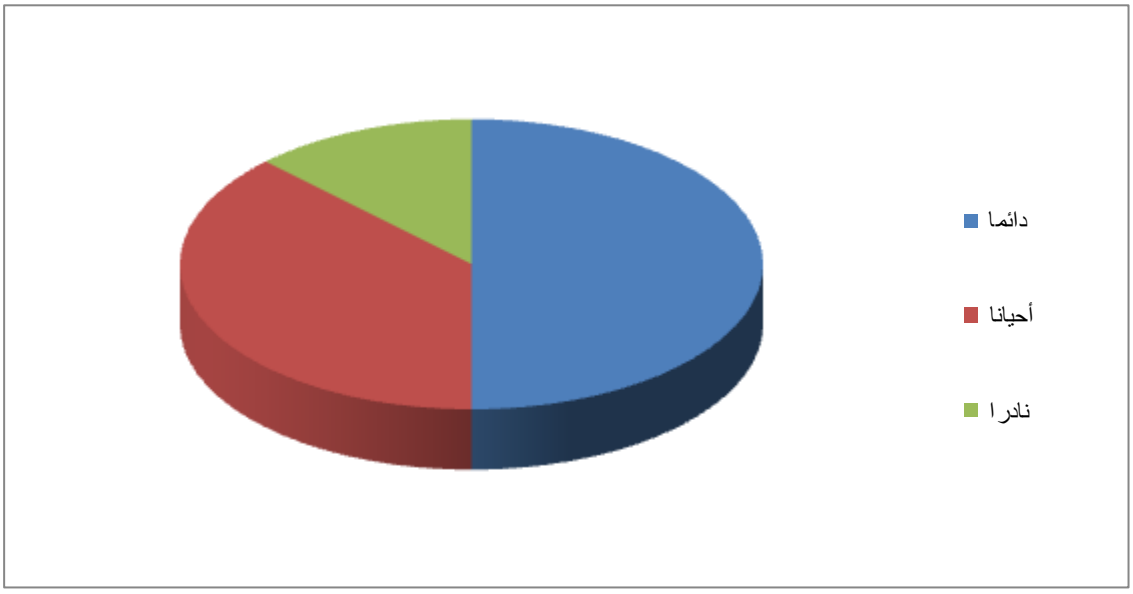
نفسر هذه النتائج أن هناك مدربين يلعنون للاعبين عن حوافز مادية قي المباراة وذلك للرفع من معنوياتهم وتشجيعهم على الفوز.

**السؤال الثاني عشر:** هل تستمع للاعبين وتتفهم انشغالاتهم؟

**الغرض منه:** معرفة مدى حرص المدرب على الاستماع للاعبيه وتفهمهم.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 02 | 06 | 08 | 16 | 9.14 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %12.5 | %37.5 | %50 | %100 | | | | |

**جدول رقم(32) يمثل حرص المدرب على لاعبيه.**




**الشكل البياني 31: يمثل حرص المدرب على لاعبيه**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 31) ،أن نسبة 50% يرون بأنه دائما ما يستمع ويتفهم المدرب انشغالات اللاعبين في حين نجد نسبة 37.5% يرون بأنه أحيانا ما يستمع ويتفهم المدرب انشغالات اللاعبين ،في حين نجد نسبة 12.5% يرون بأنه نادرا ما يستمع ويتفهم المدرب انشغالات اللاعبين.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

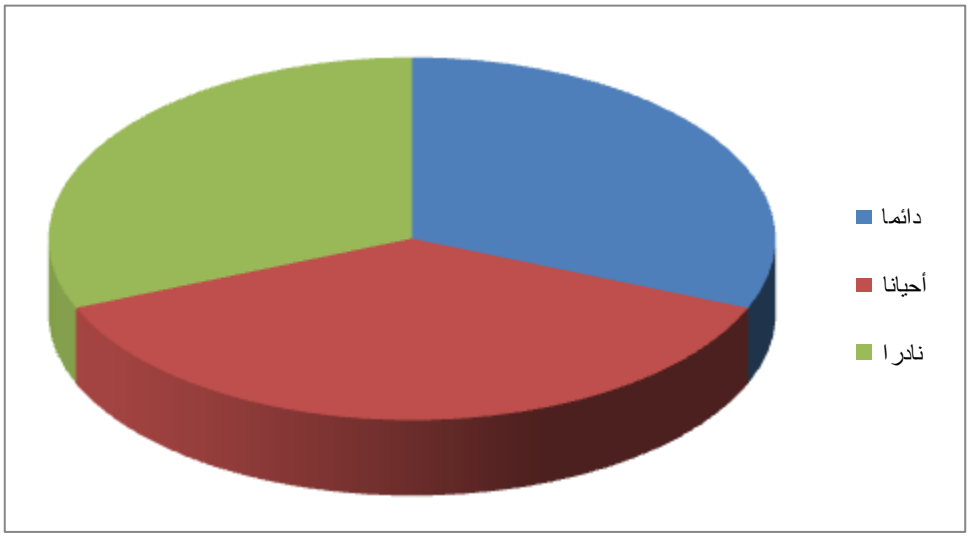
نستنتج من النتائج ان معظم المدربين يستمعون للاعبيهم ويتفهمون انشغالاتهم وخاصة في هذا السن لان المدرب يعتبر بمثابة المربي والأب وعليه أن يساعد لاعبيه وأن يحل مشاكلهم.

**السؤال الثالث عشر:** هل اللاعبين يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في مباراة هامة ؟

**الغرض منه:** معرفة رد فعل اللاعبين عند الخسارة.

| الفئـات | نادرا | أحيانا | دائما | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 05 | 06 | 05 | 16 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %31.25 | %37.5 | %31.25 | %100 | | | | |

**جدول رقم(33) يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة.**




**الشكل البياني 32: يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 32) أن نسبة 31.25% ترى بان اللاعبين دائما يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة، في حين نجد أن نسبة 37.5% ترى بان اللاعبين أحيانا يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة، ونسبة 31.25% فهي تؤكد بان اللاعبين نادرا ما يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

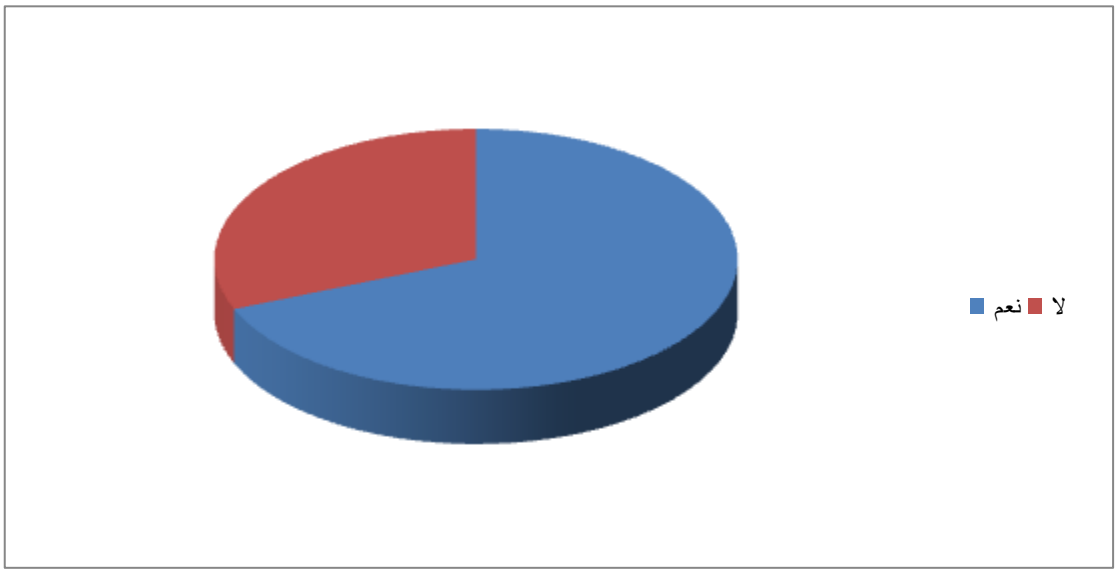
ويمكن تفسير هذه النتائج بأنه هناك لاعبون لا يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباريات الهامة ويرجع ذلك إلى ما تسببه من إحباطات نفسية أو إلى خوفهم من رد فعل الجمهور.

**السؤال الرابع عشر:** هل يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات والمستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟

**الغرض منه:** معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 05 | 11 | 16 | 9.14 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %31.25 | %68.75 | %100 | | | | |

**جدول رقم(34) يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.**




**الشكل البياني 33: يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم ( 33) أن نسبة 68.75 % ترى أن ارتباط الأهداف تحدد بالقدرات والمستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب في حين نجد، نسبة 31.25 % ترى أن ارتباط الأهداف لا تحدد بالقدرات والمستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي9.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

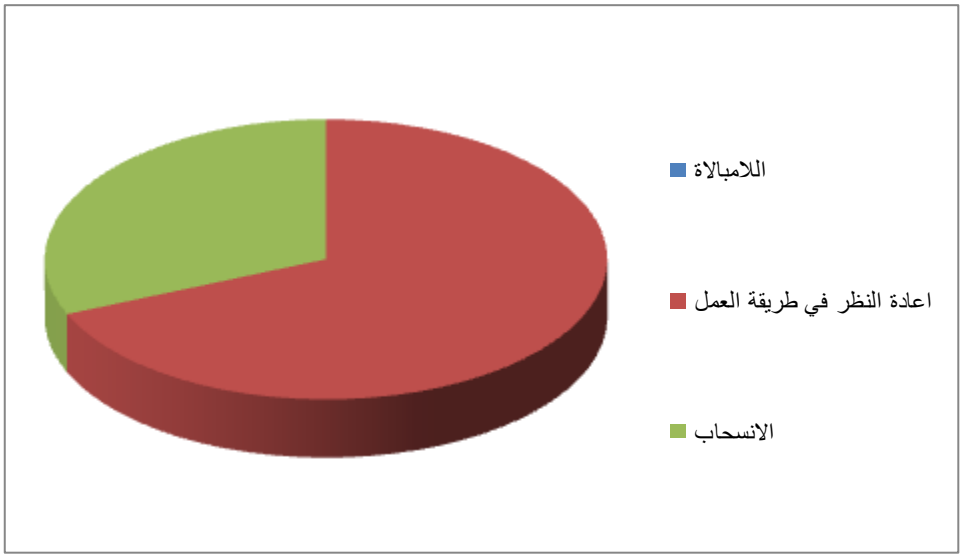
ونفسر هذه النتائج أن تحديد الأهداف يرتبط ارتباطا وثيقا بالمستوى وقدرات اللاعبين، فالمدرب يسعى بأهدافه إلى بناء إمكانيات ومستوى لاعبيه.

**السؤال الخامس عشر:** عند الحصول على نتائج سلبية كيف يكون رد فعلك ؟

**الغرض منه:** معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله.

| الفئات | الانسحاب | إعادة النظر في طريقة العمل | باللامبالاة | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 05 | 06 | 00 | 16 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %31.25 | %68.75 | %00 | %100 | | | | |

**جدول رقم(35) يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل.**




**الشكل البياني 34: يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم (34) أن نسبة 68.75% ترى بأنه عند الحصول على نتائج سلبية لابد من إعادة النظر في طريقة العمل، في حين نجد نسبة 31.25% يكون رد فعها بالانسحاب.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي9.65 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

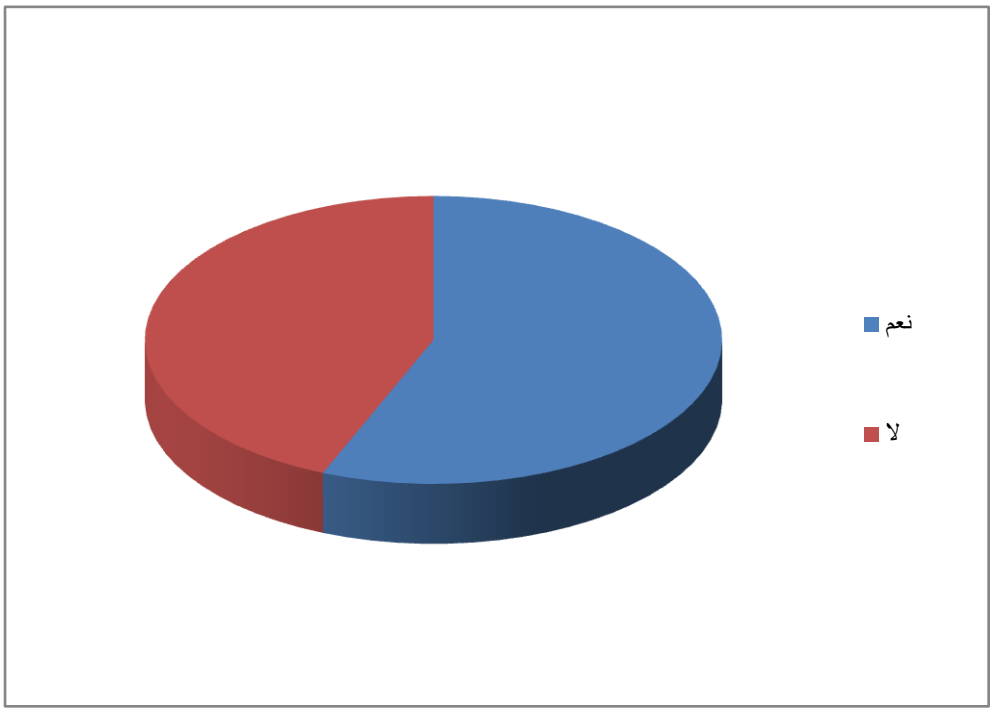
يظهر لنا جليا أن أغلبية المدربين يعيدون النظر في طريقة عملهم عند الحصول على نتائج سلبية وذلك لتصحيح الأخطاء التي وقعوا فيها وبناء خطط جديدة تمكنهم من تدارك الهفوات.

**السؤال السادس عشر** : في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق؟

**الغرض منه:** معرفة تأثير المستوى التكويني للمدرب على استقراره في الفريق.

| الفئات | لا | نعم | مج | K2c | K2t | دلالة | الحرية |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| التكرارات | 07 | 09 | 16 | 8.14 | 5.99 | 0.05 | 02 |
| النسبة المئوية | %43.75 | %56.25 | %100 | | | | |

**جدول رقم(36) يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب.**




**الشكل البياني 35: يمثل الأثر التكويني للمدرب**

**استنتاج:**

نلاحظ من الجدول رقم (35) أن نسبة 56.25% ترى أن المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره في حين نجد أن نسبة 43.75% ترى أن المستوى التكويني للمدرب ليس له اثر في استقراره.

وحسب نتائج التحليل الاحصائي الموضحة في الجدول نلاحظ ان كاف المحسوبة التي تساوي8.14 اكبر من كاف الجدولية التي تساوي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

نستنتج من خلال تحليلنا للنتائج أن هناك تباين في الإجابات، فهناك من يرى بان المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق، ويرجع ذلك لامتلاكه لأساليب علمية حديثة، تساعد اللاعبين على إبراز قدراتهم في حين يرى البعض الأخر أن المستوى التكويني للمدرب ليس ضروري وان عامل الخبرة وتحسين النتائج هما الأساس في استقرار مع الفريق.

**- مقابلة النتائج بالفرضيات ومناقشتها:**

من خلال النتائج المتحصل عليها من أجوبة اللاعبين للأسئلة المطروحة والخاصة بأهمية التحضير النفسي للمدرب وتأثيرها على لاعبي كرة القدم ولذا كفاءة المدرب ومدى مساهمتها في رفع الحالة النفسية للاعبين.

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

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

**الاستنتاج العام:**

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

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

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

**الاقتراحات والتوصيات:**

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

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

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

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

5- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية والذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات ويجب مساعدة اللاعبين وتوفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية.

6- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين، ولهذا ترجوا من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين.

7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم وإرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية وفرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق وبالتالي على نتيجة لمباراة.

8- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه ول في صالح اللاعبين أو الفريق ويجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه وبالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.

9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى وبالتالي يسكنه الغرور والغرور بالنفس خطير جدا في كرة

القدم، وإضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب إمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط.

# خاتمة

# خاتمة

حاولنا في دراستنا هذه التعرف على أهمية التحضير النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين ومدى تأثيركورونا هذا الوباء الفتاك، وخلطه لحساباتهم وأورقاهم ورهن تدريباتهم ومقابلاتهم، حيث أننا في البداية أردنا معرفة فعالية التحضير النفسي على الأداء الرياضي، الذي يكون له الأثر الإيجابي على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن التحضير النفسي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على اللاعبين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا " واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية، حيث حاولنا إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبي كرة القدم.

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

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

# قائمة

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر والمراجع:


1. ar.wikipedia.org .*ar.wikipedia.org .*

2. Miche, A. (1988). - *foot – balle les systèmes de jeu.* paris.

3. More Philipe - .(1992) .*Psychologie Sportive* .paris: ed,mossen.

4. Saint-Joseph .(2001) .*Traduction de la langue francais a l arabe par Mesdames Gealle Aboud et Gina abou Fadel Saad .*

5. www.michigan.gov.

6. إبراهيم علام. (1984). *كاس العالم لكرة القدم*. بيروت: دار العلم للملايين.

7. السيد الحاوي. (2001). *المدرب الرياضي*. دمشق: المركز العربي للنشر.

8. القاسم تلي وآخرون القاسم تلي وآخرون. (1997). *دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية*. الجزائر: معهد التربية البدنية والرياضية ،دالي إبراهيم.

9. امال كزيز. (2020). مجلة الأكاديمية للبحوث في العلوم الاجتماعية، المجلد / 01العدد .

10. أمر الله أحمد البساطي. (1999). *أسس وقواعد التدريب الرياضي*. العراق: دار المعارف.

11. حسن السيد أبوعيده. (2008). *التسلية والتسالي*. الجزائر: دار الفردوس.

12. حسن عبد الجواد. (1984). *كرة القدم*. بيروت، لبنان: دار العلم للملايين.

13. حسن محمد الحسين. (2004). *طرق التدريب* . عمان الأردن: دار مجدلاوي.

14. حماد مفتي إبراهيم. (1998). *التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة*. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

**15.** حنفي محمود مختار. (1998). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. نصر: دار الفكر العربي.

**16.** عبد الرحمان عيساوي. (1980). *سيكولوجية النمو*. لبنان : دار النهضة العربية.

**17.** عبد المولى محمد. (1998). *اللعب الظيف*. الجزائر: دار الهيثم.

**18.** علي خليفة الهنشري وآخرون. (1987). *كرة القدم*. ليبيا: بدون دار نشر.

**19.** فاتح عبدلي. (2005). *اثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية –كرة القدم- ، 2006/2005 /*. الجزائر: مذكرة تخرج.

**20.** لحمر عبد الحق، و الديلمي فيصل العياش. (1997). *كرة القدم*. مستغانم، الجزائر: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.

**21.** محمد حسن أبو عبيدة. (2003). *المنهج في علم النفس*. مصر: دار المعارف.

**22.** محمد حسن زكي محمد. (1997). *"المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب"*. الإسكندرية، مصر: منشأة المعارف.

**23.** محمد حسن علاوي. (1997). *:"علم النفس الرياضة "*. مصر: دار الفكر العربي.

**24.** مختار سالم. (1988). *كرة القدم لعبة الملاعبين*. مكتبة المعارف: بيروت.

**25.** معجم المعاني الجامع. *Almaany.com dictionary*.

**26.** مفتي إبراهيم حماد. (1999). *بناء فريق كرة القدم* . بيروت: دار الفكر العربي.

**27.** مهند حسين الشتاوي، و أحمد إبراهيم الخواجا. (2005). *مبادئ التدريب*. عمان، الأردن: دار وائل للنشر.

**28.** موفق مجيد المولى. (1999). *الإعداد الوظيفي لكرة القدم*. بغداد : دار الفكر.

# الملاحق

# الملحق رقم (01)

# استمـــــــــــارة تحكيم

## جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

## معهد التربية البدنية والرياضية

## تحية طيبة؛ وبعد

يقوم الطالب " **هاني مجاجي**" بإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر تحت إشراف الأستاذ "**عامر عامر حسن**" موضوعها:

**واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة الأولى والثانية لكرة القدم في ظل جائحة كورونا**

**يهدف البحث إلي:**

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن على واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا وهذا من خلال إبراز واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم وهل سيتمكن لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم من التأقلم مع الوضع الصحي الحالي وإظهار ما اذا كان للاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم برنامج مقنن للتحضير النفسي والعقلي في ظل جائحة الكورونا او استعانوا بأخصائين نفسين وكذلك الفائدة العلمية التي تحملها هذه الدراسة في المجال البحث العلمي.

ويتطلب تحقيق أهداف البحث إعداد استمارة استبيان لجمع البيانات اللازمة عن كيفية عمل المدارس الكروية.

لذا يأمل الباحث الاستفادة من خبراتكم العلمية، والتكرم بإبداء الرأي في:

- مدي مناسبة محاور الاستمارة لتحقيق أهداف البحث

- مدي مناسبة العبارات المدرجة تحت كل محور.
- هل العبارات مصاغة بطريقة مفهومة أو تحتاج الي تعديل.
- اقتراحات أخرى.

وأخيرا نشكر سيادتكم لحسن تعاونكم بإثراء هذا البحث بآرائكم البناءة .

وتفضلوا بقبول وافر الاحترام والتقدير.

**قائمة الأساتذة المحكمين:**

| اسم ولقب الأستاذ | ملاحظات | توقيع |
|---|---|---|
| **أ.د/ سعداوي محمد** | | |
| **د. بوداني عبد الرزاق** | | |
| **د. عامر عامر حسين** | | |

# الملحق رقم (02)

# استمـــــــــارة الاستبيان

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع: تحضير نفسي رياضي

**استمارة استبيان موجهة للمدربين الرابطة المحترفة لكرة القدم**

في إطار مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماسنر في التربية البدنية والرياضية تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان " **واقع التحضير النفسي والعقلي لدى لاعبي الرابطة المحترفة لكرة القدم في ظل جائحة كورونا** " نرجو منكم التكرم بالإجابة على أسئلة الاستبيان التالي قصد مساعدتنا لإنجاز بحثنا هذا كما نرجو أن تكون إجابتكم دقيقة قصد التوصل إلى نتائج إيجابية

**ملاحظة:ضع علامة(X ) في الإطار المناسب أمام الإجابة المختارة وشكرا**


**إعداد الطلبة** **تحت إشراف الأستاذ :**

- هاني مجاجي **عامر عامر حسين**


**2021-2020**

# الاستبيان:

| | الدرجة | نعم | لا |
|---|---|---|---|
| 1 | هل الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟ | | |
| 2 | هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟ | | |
| 3 | هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها ؟ | | |
| 4 | هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ؟ | | |
| 5 | هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة؟ | | |
| 6 | هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس ؟ | | |
| 7 | هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق ؟ | | |
| 8 | هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟ | | |
| 9 | هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب ؟ | | |
| 10 | هل تقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ؟ | | |
| 11 | هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ؟ | | |
| 12 | هل تستمع للاعبين وتتفهم انشغالاتهم؟ | | |
| 13 | هل اللاعبين يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في مباراة هامة ؟ | | |

| | | | |
|---|---|---|---|
| 14 | هل يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات والمستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟ | | |
| 15 | هل تقوم باعادت النظر في طريقة اللعب عند الحصول على نتائج سلبية ؟ | | |
| 16 | في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق ؟ | | |

**ملاحظة: نظرا لتفشي وباء كورونا ( COVID-19) تم توزيع الاستبيان على موقع التواصل الاجتماعي "فايسبوك"**

**العنوان :واقع التحضير النفسي والعقمي لدى لاعبي ال ا ربطة المحترفة الأولى والثانية لكرة**
**القدم في ظل جائحة كورونا.**

يعتمد عمم **التدريب الرياضي** في العصر الحديث عمى الأسس العمومية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العموم عمم النفس الرياضي.

وتعتبر **مهنة التدريب** كتنظيم وادارة لمخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية لمدرب فهي مهنة تعتمد أولا وأخي ا ر عمى الكفاءة الفردية التي يجب أن تتوفر فيمن يقبل العمل في هذه المهنة.

كما تعتبر **كرة القدم** من أكثر الألعاب الرياضية إنتشاراً وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بمدى في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو عمى الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.أما في الحجر الصحي في ظل انتشار أزمة **وباء كورونا covid 19**تعيش أغلب المجتمعات العربية والغربية حالة من التوتر في مجالات اجتماعية متعددة، ما جمعها تهدف إلى فرض وتوسيع نطاق الحجر الصحي والمنزلي عمى أفراد المجتمع، كأحد عوامل السيطرة عمى انتشار هذا الوباء.

الكلمات المفتاحية :اللاعبين–كرة القدم–مهنة التدريب– الحجر الصحي–الوباء

**Titre** : La réalité de la préparation psychologique et stérile des joueurs des première et deuxième ligues de football professionnel
Le football pendant la pandémie de Corona.
Le travail de l'entraînement sportif à l'ère moderne dépend des fondements généraux qui sont atteints
Croissance complète des différents éléments de la préparation différente, et parmi ces psychologie générale du sport.
Le métier de formateur est considéré comme l'organisation et la gestion d'un laboratoire d'éducation sportive pour devenir une expérience appliquée
Pour un coach, c'est un métier qui dépend avant tout de la compétence individuelle qui doit être à la disposition de ceux qui acceptent de travailler dans ce métier

Le football est également l'un des sports les plus populaires et les plus répandus dans le monde
Le nombre de joueurs et de spectateurs, disons combien dans le monde ses enfants ne connaissent pas le football, ou du moins ils n'en ont pas entendu parler, car c'est un jeu caractérisé par la facilité des compétences théoriques et la difficulté de le mettre en œuvre
Tensions dans de multiples domaines sociaux, qui, combinés, visent

à imposer et à étendre la portée du foyer et de la quarantaine aux membres de la société, comme l'un des facteurs contrôlant la propagation de cette épidémie.

Mots-clés : joueurs - football - profession d'entraîneur - quarantaine - épidémie

**Title:** The reality of psychological and sterile preparation for the players of the first and second professional football leagues
Football during the Corona pandemic.

The work of sports training in the modern era depends on the general foundations that are achieved

Comprehensive growth of the various elements of the different preparation, and among these general sports psychology.

The training profession is considered as the organization and management of a sports educational laboratory to become an applied experience

For a coach, it is a profession that depends first and foremost on the individual competence that must be available to those who accept work in this profession

Football is also one of the most popular and widespread sports in the world

The number of players and spectators, let us say how much in the world his children do not know football, or at least they have not heard of it, as it is a game characterized by the ease of theoretical skills and the difficulty of implementing it during the competition. Tension in multiple social fields, which combined aims to impose and expand the scope of home and quarantine on members of society, as one of the factors controlling the spread of this epidemic.

Keywords: players - football - coaching profession - quarantine - epidemic