



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس * مستغانم *



معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

في تخصص تحضير نفسي رياضي

تحت عنوان:

واقع التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى الفئات

الصغرى في نوادي كرة القدم بولاية عين تموشنت

دراسة ميدانية أجريت على مستوى أندية كرة القدم بولاية عين تموشنت

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبان :

د/ مقدس مولاي ادريس

• قرواد محمد

• سنوسي هشام

السنة الجامعية: 2022/2021



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(وَأَنْزَلُكَ اللَّهُ عَلَيْكَ الْكِتَابَ
وَالْحِكْمَةَ وَعَلَّمَكَ مَا لَمْ
تَكُن تَعْلَمُ وَكَانَ فَضْلُ اللَّهِ
عَلَيْكَ عَظِيمًا).

صدق الله العلي العظيم
(سورة النساء / الآية 113)

الإهداء

نحمدك ربي حمدا يليق بجلال وجهك و عظيم سلطانك

انه لا يسعنا في هذا المقام إلا أن نهدي ثمرة جهدنا

إلى

من قال فيهما الله عز وجل "....و بالوالدين إحسانا...."

بحر العنان ، ربحانة الدنيا و نور عيناى أمي حفظها الله لي .

الذي لم يبخل علي يوما، الشمعة التي تضي دربي قرة عيني أبي العزيز

الأزهار الفتية المبتهجة إخوتي

إلى من سرنا سويًا و نحن نشق الطريق معا نحو النجاح و الإبداع إلى من تكاتفنا يدا

بيد و نحن نقطفه زهرة تعلمنا إلى أصدقائى الأحرار

محمد

قرواد

إهداء

أهدي عملي هذا إلى :



الوجه الذي يشع بالنور والبهجة والحب والحنان إلى الربيع الدائم

والزهرة التي لا تذبل في عيني مهما حبيت أمي العزيزة .

وإلى الذي أفنى حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة والذي علمني

أن الحياة عمل وكفاح وآخرها نجاح أبي العزيز .

وإلى كافة عائلتي الكريمة كبيرا وصغيرا وكل أصدقائي الذين درست

معهم طيلة المسيرة الدراسية .

" لا غنى كالعلم، لا فقر كالجهل، ولا ميراث كالأدب "

سنوسي هشام

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

شُكْرٌ وَتَقْدِيرٌ

الحمد لله الذي جعل الحمد مفتاحاً لذكره وخلق الأشياء ناطقةً بحمده وشكره والصلاة والسلام على نبيه محمد و على أله الطاهرين أولي المقام والجود .

ففي البدء أرى لزاماً علي أن أتقدم بالشكر والعرفان والوفاء والمحبة إلى أستاذي ومعلمي الدكتور مقدس مولاي ادريس ، وللجهود الحثيثة والآراء العلمية السديدة التي عدلت مسيرة الباحث العلمية بالاتجاه الصحيح فلا أملك سوى أن أدعوا من البارئ عز وجل أن يطيل بعمره ويجازيه عني أوفر الجزاء ، وأتقدم بوافر الشكر والعرفان إلى الأساتذة المحكّمين ، أسأل الله أن يسدّ خطاهم ويمد في عمرهم .

وأتقدم بالشكر الجزيل لكل من ساندني من اساتذتي في معهد التربية البدنية وعلوم الرياضة جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم أفادوني بعلمهم .

وأخيرا كلمة شكر واعتزاز إلى كل من اسهم بنصيحة أو جهد وكان له الفضل في انجاز هذه المذكرة والتمس العفو من كل من لم تسعفني ذاكرتي لذكرهم والاعتراف بفضلم

الطالبان الباحثان



المحتويات

رقم الصفحة	العنوان	المبحث
أ	آية	
ب	الإهداء	
ث	الشكر والعرفان	
	قائمة الأشكال	
	قائمة الجداول	
	الجانب النظري	
	التعريف بالبحث	
1	المقدمة	1
4	إشكالية البحث	2
7	فروض البحث	3
7	أهداف البحث	4
8	أهمية البحث	5
8	مصطلحات البحث	6
10	الدراسات السابقة و المشابهة	7
18	التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة	8

	الفصل الأول : التحضير النفسي	
24	تمهيد	
24	مفهوم علم النفس الرياضة بمنظومة علوم الرياضة	1.1
25	تعريف التحضير النفسي	2.1
26	مبادئ التحضير النفسي الرياضي	1.2.1
26	مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية	1.1.2.1
26	مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي	2.1.2.1
27	مبدأ التقبل	3.1.2.1
27	مبدأ استمرارية التحضير	4.1.2.1
28	الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي	2.2.1
28	القلق	1.2.2.1
29	أنواع القلق	1.1.2.2.1
30	أسباب القلق	2.1.2.2.1
32	أنواع التحضير النفسي للرياضيين	3.2.1
32	التحضير النفسي طويل المدى	1.3.2.1
33	التحضير النفسي قصير المدى	2.3.2.1
34	التحضير النفسي قبل المنافسة	3.3.2.1

35	التحضير النفسي للمنافسة	4.3.2.1
36	عوامل التحضير النفسي	4.2.1
37	دور و أهمية التحضير النفسي	5.2.1
40	نتائج التحضير النفسي	6.2.1
41	واجبات الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم	7.2.1
42	أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي	8.2.1
43	أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي	9.2.1
45	المناخ النفسي للفريق الرياضي	3.1
45	التعريفات الاصطلاحية لمفهوم المناخ النفسي	1.3.1
46	خلاصة	
	الفصل الثاني : التدريب الرياضي في كرة القدم	
48	تمهيد	
48	واجبات التدريب	1.2
49	الواجبات التعليمية للتدريب	2.2
50	حالة التدريب أو الفورمة الرياضية	.3.2
52	تطوير حالة التدريب	4.2
53	التمرينات البنائية العامة	1.4.2

53	التمرينات البنائية الخاصة	2.4.2
53	تمرينات المنافسة	3.4.2
54	تمرينات الراحة الإيجابية	4.4.2
54	حمل التدريب	5.2
55	مكونات حمل التدريب	6.2
56	درجات الحمل	1.6.2
57	تقويم الحمل	2.6.2
59	مبادئ الحمل	3.6.2
59	الزيادة المستمرة في الحمل	1.3.6.2
60	الفروق الفردية	2.3.6.2
60	ضرورة التدريب طول العالم	3.3.6.2
61	ظاهرة التدريب الزائد	7.2
62	أعراض التدريب الزائد	1.7.2
63	علاج حالة التدريب الزائد	2.7.2
64	العلاج النفسي	8.2
65	قواعد التدريب الرياضي	9.2
66	خاتمة	

	الفصل الثالث : المدرب و فئة أصاغر	
68	تمهيد	
68	تعريف المدرب	1.3
69	2.3 شخصية المدرب وخصائصه	2.3
71	السمات الشخصية للمدرب الرياضي	3.3
72	صفات المدرب الناجح	4.3
72	دور المدرب الرياضي في التخطيط	5.3
73	أساليب القيادة للمدرب الرياضي	6.3
73	الأسلوب الأوتوقراطي	1.6.3
74	الأسلوب الديمقراطي	2.6.3
75	الأسلوب الفوضوي	3.6.3
75	كفاءة المدرب المهنية	7.3
76	وظائف المدرب	8.3
77	المدرب كقائد	9.3
78	المدرب كمربي ناجح	10.3
81	1 أهمية شخصية المدرب في إنجاح عملية الاتصال	11.3
82	المدرب واتخاذ القرار	12.3

83	الاتصال بين القائد والفريق الرياضي	13.3
84	فئة أصاغر	14.3
84	المرحلة العمرية: U15	1.14.3
85	الخصائص الفيسيولوجية للمرحلة العمرية U15	2.14.3
85	النمو البدني والحركي	3.14.3
86	النمو الاجتماعي	4.14.3
87	خصائص النمو في المراهقة	5.14.3
87	أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين	6.14.3
88	أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين	7.14.3
89	الخلاصة	
	الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
	الفصل الأول : منهج البحث و الإجراءات الميدانية	
93	تمهيد	
93	منهج البحث	1.1
93	مجتمع البحث	2.1
94	عينة البحث	3.1
95	متغيرات البحث	4.1

95	مجالات البحث	5.1
97	أدوات البحث	6.1
97	الدراسة الاستطلاعية	7.1
113	التجربة الرئيسية	8.1
114	الوسائل الإحصائية	.9.1
116	خلاصة	
	الفصل الثاني عرض و تحليل و مناقشة النتائج	
118	تمهيد	
118	عرض و تحليل النتائج	1.2
123	عرض و تحليل النتائج الاستبيان	2.2
178	الاستنتاجات العامة	3.2
179	مناقشة النتائج بالفرضيات	4.2
185	الخلاصة العامة	5.2
186	التوصيات	6.2
187	قائمة المصادر و المراجع	
	الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
98	توزيع درجات الاستبيان	-1
100	اتجاه العبارات الموجبة	-2
101	اتجاه العبارات السالبة	-3
102	صدق الاتساق الداخلي للمحور الاول	-4
103	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني	-5
104	صدق الاتساق الداخلي للمحور الثالثة	-6
105	صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع	-7
106	الصدق البنائي للاستبيان	-8
107	معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور الاستبيان	-9
108	معامل الارتباط الكلي للاستبيان باستخدام التجزئة النصفية	-10
109	الاتساق الداخلي لمحور الإعداد النفسي أثناء التدريب .	-11
110	صدق الاتساق الداخلي لمحور الإعداد النفسي أثناء المنافسة	-12
111	الصدق البنائي للاستبيان	-13
112	معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور الاستبيان	-14
112	معامل الارتباط الكلي للاستبيان باستخدام التجزئة النصفية	-15

118	سن المدربين	-16
119	مؤسسة تكوين المدربين	-17
120	الشهادة المتحصل عليها المدربين	-18
121	سنوات الخبرة للمدربين في مجال التدريب	-19
123	تلقي المدربين مقياس يخص علم النفس الرياضي	-20
124	مدى وجود تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي	-21
126	كيف هو مبرمج التحضير النفسي أن تواجد في النادي	-22
127	تأثير غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي على مستوى الأداء	-23
129	مدى مواكبة التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي	-24
130	مدى تأثير التكوين العلمي على نفسية اللاعبين	-25
132	الرصيد المعرفي للمدربين الذي يمكنهم من تدريب اللاعبين	-26
133	أهمية التحضير النفسي	-27
135	أسبقية مختلف التحضيرات	-28
136	تلقي المدربين للتكوين بالاهتمام بنفسية اللاعب	-29
138	مدى جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين	-30

139	أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق	-31
141	تواجد في النادي أخصائي نفسي.	-32
142	مدى أهمية التحضير النفسي	-33
144	مدى حضور المحضرين النفسيين إلى النادي	-34
145	مدى تواجد في النادي أدوات القياس الجديدة	-35
146	مدى تواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين	-36
148	مدى أهمية و جود المحضر النفسي	-37
149	مدى علاقة التحضير النفسي بالنتائج السلبية	-38
151	التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة	-39
152	على ماذا يعتمدون في إعداد برامجهم النفسية	-40
154	مدى التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم	-41
155	تأثير فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم.	-42
157	الشعور أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به.	-43

159	مدى اعتماد المدربين على التحضير النفسي أثناء الحصة التدريبية	-44
160	ال إمكانية المدرب أن يشعر بالحالة النفسية للاعبين.	-45
162	ظهور القلق عند اهمال التحضير النفسي .	-46
163	أهمية التحضير النفسي في تقليل الارتباك.	-47
165	أهمية التحضير النفسي في تقليل الجهد و الوقت .	-48
166	القيام بعملية التدريب بصفة عادية في غياب التحضير النفسي	-49
168	قدرة اللاعبين على التركيز خلال التدريبات عند اهمال التحضير النفسي.	-50
169	ظهور الانفعالات بسبب عدم تقديم الارشادات ..	-51
171	عدم ثقة اللاعبين بنقص التحضير النفسي.	-52
173	اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس التحضير النفسي .	-53
175	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي : (man withney)	-54
176	نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي : (man withney)	-55

177	نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الاعداد النفسي ككل باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :	-56
-----	---	-----

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الجدول	
119	سن المدربين	-1
120	مؤسسة تكوين المدربين	-2
121	الشهادة المتحصل عليها المدربين	-3
122	سنوات الخبرة للمدربين قي مجال التدريب	-4
124	تلقي المدربين مقياس يخص علم النفس الرياضي	-5
125	مدى وجود تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي	-6
127	كيف هو مبرمج التحضير النفسي أن تواجد في النادي	-7
128	تأثير غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي على مستوى الأداء	-8
130	مدى مواكبة التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي	-9
131	مدى تأثير التكوين العلمي على نفسية اللاعبين	-10
133	الرصيد المعرفي للمدربين الذي يمكنهم من تدريب اللاعبين	-11

134	أهمية التحضير النفسي	-12
136	أسبقية مختلف التحضيرات	-13
137	تلقي المدربين للتكوين بالاهتمام بنفسية اللاعب	-14
139	مدى جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين	-15
140	أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق	-16
142	تواجد في النادي أخصائي نفسي.	-17
143	مدى أهمية التحضير النفسي	-18
145	مدى حضور المحضرين النفسيين إلى النادي	-19
146	مدى تواجد في النادي أدوات القياس الجديدة	-20
147	مدى تواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين	-21
149	مدى أهمية و جود المحضر النفسي	-22
150	مدى علاقة التحضير النفسي بالنتائج السلبية	-23
152	التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة	-24
153	على ماذا يعتمدون في إعداد برامجهم النفسية	-25
155	مدى التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم	-26

156	تأثير فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم.	-27
158	الشعور أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به.	-28
160	مدى اعتماد المدربين على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية	-29
161	إمكانية المدرب أن يشعر بالحالة النفسية للاعبين..	-30
163	ظهور القلق عند اهمال التحضير النفسي ..	-31
164	أهمية التحضير النفسي في تقليل الارتباك..	-32
166	أهمية التحضير النفسي في تقليل الجهد و الوقت .	-33
167	القيام بعملية التدريب بصفة عادية في غياب التحضير النفسي .	-34
169	قدرة اللاعبين على التركيز خلال التدريبات عند اهمال التحضير النفسي.	-35
170	ظهور الانفعالات بسبب عدم تقديم الارشادات .	-36
172	عدم ثقة اللاعبين بنقص التحضير النفسي.	-37

التعريف بالبحث

التعريف بالبحث :

مقدمة

إشكالية

فروض البحث

أهداف البحث

أهمية البحث

مصطلحات البحث

الدراسات السابقة و المشابهة

التعليق على الدراسات السابقة و المشابهة

مقدمة :

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم يوماً بعد يوم في جميع بلدان العالم المتطورة والنامية على حد سواء، وقد أضحت لغة العالم بسبب شعبيتها وسهولة مزاولتها، إذ استقطبت ملايين البشر وبمختلف مستوياتهم، ولكون لعبة كرة القدم ممتعة للناس فإن المهتمين بها في سباق مع الزمن وسعي مستمر لتطويرها وتطوير مكوناتها الأساسية المتمثلة باللاعب والمدرب والحكم، وكون اللعب يمثل حجر الأساس في لعبة كرة القدم كونه المؤثر الرئيس في نجاح المباريات، وعلى هذا الأساس يظل الارتقاء بمستوى اللاعب ملازماً لتطور هذه اللعبة، فاللاعب هو الأداة الرئيسة لإخراج المباراة بالمستوى المطلوب.

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها . والتدريب الحديث لكرة القدم يعمل على تنمية وتطوير الجانب النفسي للاعب ومن أجل الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات وجب على الأخصائيين والخبراء في اللعبة إتباع وإعداد برامج نفسية مقننة علمياً متضمنة المبادئ الأساسية للتدريب النفسي والتي لا يمكن تجاهلها ولا الاستغناء عنها في أي حال من الأحوال وكذلك إتباع طرائق أساليب حديثة في علم النفس إضافة إلى المناهج العلمية السليمة مع ضرورة احترام الفئة العمرية المتعامل معها كل هذا وذلك من أجل تحقيق الأهداف والغايات والمرامي المرجوة التي من بينها تطوير الجانب النفسي والعقلي للاعب .(عيده، التسلية والتسالي (2008

و التحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية و بدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضية و في السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية و تكون القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية و صقل قوة المتدربين نفسيا ، و هكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين ابداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية و من جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية و فعالة لتطوير و بناء هذه الصفات النفسية . (الزامل 2020، 25)

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي تم انشاؤها و إدخالها لأول مرة في المختبرات في سنة 1879 على يد عالم النفس الألماني وليم فونت ، و قد استخدم فونت طريقة الاستبطان أو التأمل الذاتي لحل المشكلات و كشف الخبرات الشعورية ، و أطلق على هذا العلم اسم علم دراسة الخبرة الشعورية . (الزامل 2020، 3)

و يعد التحضير النفسي الرياضي هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي كما تساعد مع موقف و ظروف المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف و التوتر و القلق النفسي و عدم الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي . (الزامل 2020، 5)

يعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات ،حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات ،كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي(ر. كامل 2004، 4) ويرى الدكتور ناهد روسن سكر أن التحضير النفسي هو مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع

المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد ،والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة.(سكر 2002، 280) .

و من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة في حدود اطلاعنا مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان لدى المدرب مازال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة ،العنف ،وحب الانتصار بأي ثمن و يشير 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 وذلك بالرغبة بأن يكونوا في القمة كما يتمتعون بالاختلاط بالناس والتحكم في العواطف وحب السيادة وتحمل المسؤولية وامتلاك الثقة بالنفس. كما أنه تكمن نجاعة المدرب في مدى استطاعته للوصول إلى الأغراض والأهداف المسطرة و يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو واكتساب المهارات الحركية.

2. الإشكالية :

يعتبر الإعداد النفسي في المجال الرياضي إحدى الدعائم الأساسية للتفوق والوصول للمستويات العالية والانجاز ذلك لان التقويم لنتائج الدورات و البطولات الدولية والقارية والاولمبية ، قد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به الإعداد النفسي الذي يعتبر عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الرياضية ،وأصبح الإعداد النفسي يشكل جانبا مهما من العملية التدريبية شأنه شأن الإعداد البدني ، الإعداد التكتيكي وهذا إن دل إنما يدل على الدور البارز والأهمية البالغة للإعداد النفسي في المجال الرياضي وتعتبر كرة القدم احد الرياضات التي يتعرض فيها اللاعبون إلى الضغوط في التدريب والمنافسات كونها رياضة جماعية تكثر فيها الاحتكاكات وردود الأفعال السلبية ، ولهذا أصبح المدربون في كرة القدم يولون أهمية بالغة للإعداد النفسي بل أصبح جزء لا يتجزأ من العملية التدريبية كونه يساعد على التكيف والتأقلم مع مواقف ظروف الممارسة الرياضية المختلفة وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى تقليل الإحساس بالخوف والقلق والتوتر المعيق للأداء الرياضي.(سليمان 2005)

ويعتبر التدريب في كرة القدم عملية طويلة وصعبة مبنية على أسس علمية صحيحة هدفها تدريب وتهذيب اللاعب وذلك باستخدام الوسائل الخاصة للحصول على حالة التدريب 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 أعلى المستويات .

والتدريب الحديث لكرة القدم يعمل على تنمية وتطوير الجانب النفسي للاعب ومن اجل الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات وجب على الأخصائيين والخبراء في اللعبة إتباع وإعداد برامج نفسية مقننة علميا متضمنة المبادئ الأساسية للتدريب النفسي والتي

لا يمكن تجاهلها ولا الاستغناء عنها في أي حال من الأحوال وكذلك إتباع طرائق أساليب حديثة في علم النفس إضافة إلى المناهج العلمية السليمة مع ضرورة احترام الفئة العمرية المتعامل معها كل هذا وذاك من أجل تحقيق الأهداف والغايات والمرامي المرجوة التي من بينها تطوير الجانب النفسي والعقلي للاعب .(عيده، التسلية والتسالي (2008)

فالمدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسياً وإثارة انتباههم وتحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه فمن هنا نرى أن التحضير النفسي هو 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.(علاوي، علم النفس الرياضي 1997)

فرغم الأساليب الحديثة التي أدخلت في تدريب كرة القدم إلا أن الجانب النفسي يبقى مهماً من طرف المدربين والمسؤولين وذلك ما لاحظناه في الميادين الرياضية التي زادت اهتمامنا بالجانب النفسي الذي ما زال عند الكثير من الفرق دون الأهمية التي يتوجب أن تولي له رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود .

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية التعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية .(علاوي، علم النفس الرياضي 1992، 92)

وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين ومن خلال دراستنا الاستطلاعية لبعض الأندية كرة القدم في ولاية عين تموشنت صنف أصاغر أثار فضولنا واقع التحضير النفسي على مستوى هذه الأندية وهو ما مكننا من طرح التساؤل التالي:

ما واقع التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى مدربي الفئات الصغرى في نوادي كرة القدم في ولاية عين تموشنت ؟

التساؤلات الجزئية :

- 1- هل تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت كاف في المجال النفسي؟
- 2- هل تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب التحضير النفسي والذهني للاعبين؟
- 3- هل إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي يسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين.
- 4- هل التحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية له أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق ؟
- 5- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس الإعداد النفسي بين اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا لصالح اللاعبين المحضرين نفسيا ؟

3. فروض البحث :

1.3 الفرضية العامة :

غياب التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي ينعكس سلبا على تراجع نتائج أندية كرة القدم للفرق الصغرى لولاية عين تموشنت.

2.3. الفرضيات الجزئية :

➤ تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي.

➤ تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين .

➤ إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين .

➤ للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق.

➤ توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس

الإعداد النفسي بين اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا

لصالح اللاعبين المحضرين نفسيا.

4. أهداف البحث :

تهدف هذه الدراسة إلى الكشف عن واقع التحضير النفسي للمدربين و مدى تكوينهم و جاهزيتهم للجانب النفسي و تطبيقه على المتدربين عن طريق إبراز واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم و ما إذا كان لديهم برنامج مقنن للتحضير النفسي (قبل ، أثناء،

و بعد المنافسة) و خلال عملية التدريب (المراحل: التحضيرية ،الرئيسية ،الاسترجاعية)،أو أنهم يستعينون بأخصائيين نفسيين و كذلك الفائدة العلمية التي احملها هذه الدراسة في مجال البحث العلمي.

معرفة هل تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي.

معرفة إذا كان تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين .

معرفة هل للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تتعكس إيجابيا على نتائج الفريق.

و معرفة هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس الإعداد النفسي بين اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا لصالح اللاعبين المحضرين نفسيا.

5. أهمية البحث :

- معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعب
- الميول و الرغبة لمعالجة واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم .
- القيمة العلمية للموضوع .
- إثراء المكتبات الجامعية و توفير البحوث للدفعات القادمة.
- يتناسب مع إمكانياتنا .
- تكملة للبحوث السابقة التي تهتم بهذا الجانب.
-

6. تحديد المصطلحات:

التحضير النفسي:

لغة: مجموعة من المناهج التي تهدف إلى خلق حالة نفسية ملائمة من أجل تحقيق أفضل النتائج. (Ronolddoron 1991 , 535)

التحضير النفسي الرياضي:

اصطلاحاً: هي مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفاً عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي. (فوزي 2003، 162)

كرة القدم:

لغة: كرة القدم foot Ball هيكلية لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، الأمريكيون يعتبرون foot Ball ما يسمى عندهم "Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم التي سنتحدث عنها هي « Soccer ». (جميل 1986، 50)

اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس ف إحرارز النقاط. (سلمان 1999، 9)

التدريب الرياضي :

اصطلاحا : يعتبر التدريب الرياضي عملية تربية هادفة و موجهة ذات تخطيط عملي لإعداد اللاعبين بمختلف مستوياتهم و حسب قدراتهم إعداد متعدد الجوانب بدنيا و مهاريا و فنيا و خططيا و نفسيا للوصول إلى أعلى مستوى ممكن و بذلك لا يتوقف التدريب الرياضي على مستوى دون آخر و ليس مقتصر على إعداد المستويات فقط فكل كستوى و طريقته و أساليبه الخاصة . (لطي 2002، 13)

إجرائيا : التدريب الرياضي عملية تحسين و تقدم و تطوير مستمر لمستوى اللاعبين في المجالات المختلفة .

7. الدراسات السابقة :

دراسات خاصة بمتغير (التحضير النفسي)

الدراسة الأولى : دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر من إعداد الدكتور علوان رفيق /جامعة البويرة / معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية / بعنوان "أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15-17 سنة "

أهداف الدراسة : إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية .(فئة 15-17) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية و العلمية المرتبطة لعملية التحضير النفسي و خلال المنافسة الرياضية لهاته الفئة العمرية.

منهج الدراسة : لتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته لطبيعة الدراسة. **عينة الدراسة :** و طبقت على عينة من 54 لاعب يمثلون ثلاثة أندية رياضية تنشط على مستوى رابطة ولاية الجزائر من إجمال 16 نادي رياضي .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة

الوسائل الإحصائية : و استعان الباحث بالوسيلة الإحصائية التالية : النسبة المئوية، اختبار كا تربيع .

نتائج الدراسة : و توصل الباحث إلى النتائج التالية :

مراعاة مختلف للمدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي العمل المتواصل و الدؤوب من طرف للمدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبهم في عملية الإرشاد النفسي .

التوصيات : و في ضوء النتائج أوصى الباحث :

إدراك أهمية محددات التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي .

عقد دورات تدريبية و ذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي و التدريب على المهارات النفسية .

إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لأن مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي

الدراسة الثانية : مذكرة لنيل شهادة ليسانس من إعداد الطالب محمد عدنان خلوفي بقسم التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر (2003-2004) بعنوان "انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية"

أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى الوقوف على آراء المدربين و اللاعبين بخصوص ظاهرة العنف لدى لاعبين كرة القدم .

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي التحليلي و دعم ذلك بمعطيات إحصائية.

عينة الدراسة : عينة البحث 80 لاعب من صنف أكابر .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة

الوسائل الإحصائية : و استعان الباحث بالوسيلة الإحصائية التالية : النسبة المئوية، اختبار كا تربيع .

نتائج الدراسة : حيث توصلت هذه الدراسة إلى وجود نقص و ضعف في جانب الإعداد النفسي أو الحالة النفسية للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية و المتمثلة في سمة الحاجة إلى الانجاز الرياضي و الثقة في النفس و التصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات بالإضافة إلى ضعف سمة ضبط النفس لديهم و عدم التحكم في انفعالاتهم بصورة واضحة. في. العديد من المواقف لعدم تنفيذ تعليمات المدربين و احترامه و مشاورته و ضعف هذه العلاقة بينهم .

الدراسة الثالثة : مذكرة ماجستير بعنوان: "أهمية التحضير النفسي على أداء لاعبي

كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية" من إعداد الطالب مهاني كمال ،جامعة بسكرة

. 2006-2005

أهداف الدراسة : حيث هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي على نفسية لاعبي كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق.

منهج الدراسة : استخدموا المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته مع نوع البحث وباعتباره أسلوب علمي لمواجهة الظروف والأسباب بشكل دقيق

عينة الدراسة : تمت الدراسة على عينة من 16 فريق يحتوي على 352 لاعب .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة.

الوسائل الإحصائية : و استعان الباحث بالوسيلة الإحصائية التالية : النسبة المئوية، اختبار كا تربيع .

نتائج الدراسة : كانت نتائج هذه الدراسة أنه التحضير الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ،التحضير النفسي له أهمية مباشرة في تحسين النتائج الرياضية.

الدراسة الرابعة : دراسة زمالي محمد و بهالي جمال الدين (2006- 2007) بعنوان
: "واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر"

أهداف الدراسة : و تهدف هذه الدراسة إلى إظهار واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم و إظهار أهمية التحضير النفسي في تحقيق الأهداف المسطرة و أداء المدربين و معرفة السلبيات التي تنتج عن إهمال التحضير النفسي، وأهمية التحضير النفسي في تطوير المهارات الأساسية من الجوانب البدنية و الاجتماعية

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي

عينة الدراسة : تم الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم بقسم الهواة بالجزائر .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة

الوسائل الإحصائية : و استعان الباحث بالوسيلة الإحصائية التالية : النسبة المئوية،
اختبار كا تربيع .

نتائج الدراسة : و توصل إلى إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري و النفسي و الاجتماعي ، و إيجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة و متنوعة حيث لها دور إيجابي في مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية و المهارية و البدنية .

الدراسة الخامسة : مذكرة ماجستير بعنوان "أثر التحضير النفسي من أجل التحرر من القلق لدى المراهقين قبل المنافسة في كرة القدم"، جامعة الجزائر 2006-2007 من إعداد الطالب محاد وحشية

أهداف الدراسة : هدفت هذه الدراسة إلى معرفة الحالة النفسية للاعبين ومعرفة أثر التحضير النفسي في التقليل من الحالات الانفعالية، محاولة الحصول على معرفة أكثر فيما يتعلق بالتغيرات التي تطرأ على المراهقين .

منهج الدراسة : استخدموا المنهج الوصفي المسحي نظرا لملاءمته مع نوع البحث و باعتباره أسلوب علمي لمواجهة الظروف والأسباب بشكل دقيق

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة.

الوسائل الإحصائية : و استعان الباحث بالوسيلة الإحصائية التالية : النسبة المئوية،
اختبار كا تربيع .

نتائج الدراسة : تمثلت نتائج الدراسة في أن التحضير النفسي عند المراهق عامل أساسي يساعد في القضاء على القلق ،التحضير النفسي عند المراهق يهدف إلى تهيئة وتنشيط وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس حسب إمكانياته النفسية والذهنية ،كما اتبع المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

الدراسة السادسة : من إعداد الطالبان : سحنون الطيب ،رقيق سهام 2013 بعنوان:
التوافق النفسي و علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

هدف الدراسة : معرفة العلاقة بين التوافق النفسي و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

مجتمع البحث : أجري البحث على لاعبي كرة القدم فئة(14-17) سنة متكون من 12 فريق ينشطون في القسم الأول للجهة الغربية .

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي

عينة الدراسة : تم 15 لاعب من نادي ترجي مستغالً أجريت العينة بطريقة مقصودة .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة

نتائج الدراسة : ظروف دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي لأبعاد البعد الشخصي الأسري الاجتماعي الصحي (بين هذه الأخيرة و أداء مهارة الدقة في التمرير و التصويب و ظهور دلالة معنوية بين التوافق النفسي العام و الأداء و المهاري في كرة القدم.

وجود علاقة ارتباطية بين التوافق النفسي العام و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم في بعض المهارات .

الدراسة السابعة : دراسة عدنان مقبل عون أحمد، 2008، معهد التربية البدنية و الرياضة - جامعة سيدي عبد الله - الجزائر بعنوان "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم "

هدف البحث : معرفة تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم .

العينة : وكان عدد العينة الفعلية 30 لاعبا من الفئة العمرية (15-18) سنة. المنهج : أستخدم الباحث المنهج التجريبي، واختار عينة البحث بالطريقة العمدية ،

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة

أهم النتائج : تأثير البرنامج الدعد للتدريب على المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

الدراسة الثامنة : دراسة ألداني أحمد زبير، 2013، معهد التربية البدنية و الرياضة - جامعة حسيبة بن بوعلي، الشلف، الجزائر بعنوان الزامات الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري و التطبيقي

هدف الدراسة : هدفت هذه الدراسة أساسا إلى معرفة واقع عملية الإرشاد النفسي الرياضي لفرق النخبة لكرة القدم الجزائرية ، ومقارنة الواقع التطبيقي السائد في هذه الفرق.

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي

عينة الدراسة : تم 15 لاعب من نادي ترجي مستغال أجريت العينة بطريقة مقصودة .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة

أهم النتائج : خلصت هذه الدراسة إلى أنه هناك اختلاف بين الأسس النظرية و الواقع العلمي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي المعتمد في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي

الدراسة التاسعة : دراسة حاج أحمد مراد ،2010، معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد الله، جامعة دالي إبراهيم ، الجزائر : ، بعنوان علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة الرياضي البدني و التقني عند لاعبي كرة القدم من فئة أكابر .
هدف الدراسة : كان الهدف من هذه الدراسة معرفة نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية والمهارات التقنية ايجابية كانت أم سلبية.
المنهج : المنهج التجريبي

عينة الدراسة : على عينة مكونة من 12 لاعبا من كل فريق من 4 فرق في ولاية البويرة لكرة القدم أكابر

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة
أهم النتائج : تم إثبات أنو توجد علاقة ايجابية ذات دلالة معنوية بين الطاقة النفسية و العوامل المشروطة الرياضي وفق متغيرات الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة.

الدراسة العاشرة : دراسة بلعربي مولود و بوعقل محمد 2015 مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستر تحت عنوان " التحضير النفسي للاعبين و علاقته بالإعداد الخططي في كرة القدم صنف أوسط .

هدف الدراسة : تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإعداد النفسي و الجانب الخططي في كرة القدم ، و مدى ارتباطهما في تحديد مستوى الأداء .

منهج الدراسة : استخدم المنهج الوصفي

عينة الدراسة : تم الدراسة على عينة من مدربي كرة القدم مكونة من 17 مدرباً تم اختيارهم بالطريقة العشوائية .

أدوات الدراسة : اعتمد في ذلك استمارة استبيان أعدت لغرض الدراسة.

أهم النتائج : لا يمكن فصل التحضير النفسي عن الإعداد الخططي في المنافسة الرياضية.

8. التعليق على الدراسات:

بعد الإطلاع على الدراسات السابقة و المشابهة المتمحورة حول متغير التحضير النفسي و أهميته تم مناقشة الدراسات كالتالي .

1.8. من حيث المنهج:

لاحظ الطالبان الباحثان من الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي:
اتفقت جل الدراسات في استخدام نوع المنهج ،حيث تم استخدام المنهج الوصفي لجميع الدراسات والبحوث مثل دراسة الدكتور علوان رفيق ، دراسة محمد عدنان خلوفي 2004، دراسة مهاني كمال 2006 ، دراسة زمالي محمد و بهالي جمال الدين 2007 ، دراسة محاد وحشية 2007 ، دراسة بلعربي مولود و بوعقل محمد 2015 ، سحنون الطيب ،رقيق سهام 2013 ، دراسة ألداني أحمد زبير ، 2013 بينما كانت دراسات استخدمت المنهج التجريبي دراسة عدنان مقبل عون أحمد،2008 و دراسة حاج أحمد مراد ،2010.

2.8. من حيث العينة:

لقد تباينت الدراسات في حجم وجنس وكيفية اختيار عينة البحث فمنها عينة تقدر بـ 54 لاعب في دراسة الدكتور علوان رفيق و 80 لاعب فلي دراسة محمد عدنان خلوفي 2004 و 352 لاعب في دراسة مهاني كمال 2006.

3.8. من حيث الأدوات: لم يمكن هناك اختلاف في معظم الدراسات في استخدام أدوات البحث من استبيان كونهم اعتمدوا على المنهج الوصفي في دراسة متغيرات البحث إلى المقاييس والاستبيانات و نجدها في كل الدراسات .

4.8 المعالجة الإحصائية:

لقد اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالبحوث المشابهة و الدراسات السابقة باختلاف الهدف من كل دراسة، فبعض الدراسات اکتفت باستخدام المعالجات الأولية المتداولة في كل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي، والانحراف المعياري، والنسب المئوية بالإضافة إلى دلالة الفروق باستخدام "ت" خاصة في العينات الصغيرة.

اما بالنسبة للعينات الكبيرة فتم استخدام اختبار ك2 و النسبة المئوية فقط وفي الأخير تمت المعالجات الإحصائية باستخدام برنامج spss23 في كل البحوث تقريبا، خاصة منه الحديثة .

5.8. من حيث النتائج:

مراعاة مختلف للمدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي العمل المتواصل و الدعوب من طرف للمدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبين في عملية الإرشاد النفسي . وجود نقص و ضعف في جانب الإعداد النفسي أو الحالة النفسية للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية و المتمثلة في سمة الحاجة إلى الانجاز الرياضي و الثقة في النفس و التصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات بالإضافة إلى ضعف سمة ضبط النفس لديهم و عدم التحكم في انفعالهم بصورة واضحة. في.

العديد من المواقف لعدم تنفيذ تعليمات المدربين و احترامه و مشاورته و ضعف هذه العلاقة التحضير الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ،التحضير النفسي له أهمية مباشرة في تحسين النتائج الرياضية.

إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري و النفسي و الاجتماعي ، و إيجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة و متنوعة حيث لها دور إيجابي في مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية و المهارية و البدنية .

التحضير النفسي عند المراهق عامل أساسي يساعد في القضاء على القلق ،التحضير النفسي عند المراهق يهدف إلى تهيئة وتنشيط و شحن قدرات الرياضي من أجل التنافس حسب إمكانياته النفسية والذهنية ،كما اتبع المنهج الوصفي في هذه الدراسة.

6.8. نقد الدراسات :

من خلال العرض السابق للدراسات السابقة والمثابفة تبين للطالبان بعض الاختلافات ونقاط التشابه ما بين الدراسات المثابفة و الدراسة الحالية ومن أهمها ما يلي:

- في نوعية العينة المختارة وعددها ، حيث بلغ(60) مدريا و 40 لاعبا و اما بالنسبة لنوع المنهج فاستخدم الطالب الباحث المنهج الوصفي و المنهج التجريبي .
- نوع الأسلوب الإحصائي المستخدم حيث تمت معالجة البيانات الإحصائية باستخدام البرنامج الإحصائي SPSS (الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية) في جل الدراسات ،وهذا ما توافق واشترك معه الطالبان الباحثان الباحث باستخدام نفس الأسلوب الإحصائي .
- إن معظم الدراسات تناولت متغير واحد من الضغوطات المهنية و النفسية واحدة أو اثنين أو ثلاثة على الأكثر في حين تناولت هذه الدراسة متغير جائحة كورونا والذي يعدوا موضوعا جديدا بالنسبة للمواضيع الأخرى .

الباب الأول :

الدراسة النظرية

مدخل الباب الأول :

قسم الطالبان هذا الباب إلى فصلين ، وقد تطرقتا في الفصل الاول إلى التحضير النفسي

أما في الفصل الثاني فقد تطرقا إلى التدريب و أنواعه وكذا: المدرب وشخصية المدرب و فئة أصاغر

الفصل الاول

تمهيد

1.1. مفهوم علم النفس الرياضة بمنظومة علوم الرياضة

2.1. تعريف التحضير النفسي

1.2.1. مبادئ التحضير النفسي الرياضي

2.2.1. الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي

3.2.1. أنواع التحضير النفسي للرياضيين

4.2.1. عوامل التحضير النفسي

5.2.1. دور و أهمية التحضير النفسي

6.2.1. نتائج التحضير النفسي

7.2.1. واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

8.2.1. أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي

9.2.1. أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي

3.1. المناخ النفسي للفريق الرياضي

1.3.1. التعريفات الاصطلاحية لمفهوم المناخ النفسي

خلاصة

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 بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها اللاعب المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

1.1. مفهوم علم النفس الرياضة بمنظومة علوم الرياضة:

يحتل علم نفس الرياضة مرتبة متقدمة في علاقته بمنظومة علوم الرياضة سواء من حيث مدى استخدامه وتوظيفه أو من حيث أهميته لفهم وتطوير حركة الإنسان خلال مراحل العمر المختلفة ويوضح هذا ويؤكدته دراسة مسحية أجرتها الهيئة الدولية الحكومية للرياضة بكندا على عدد كبير من المدربين المؤهلين والمدركين للدور الأساسي للرياضة الأساسية المتزايد لعلوم الرياضة ، حيث أوضحت احتلال علم النفس الرياضة الترتيب الأول بالنسبة لعلوم الرياضة.

كما يأتي علم النفس الرياضة في مقدمة علوم الرياضة كمصدر عام للباحثين من حيث الحاجة الميدانية لمزيد من البحوث في مجالات الدافعية ، أو أساليب تنظيم الضغط ، والمهارات النفسية ، وسمات الشخصية لتطوير الأداء الرياضي والمشاركة الرياضية والشخصية الرياضية.

فعلم نفس الرياضة أصبح له نظرياته ومفاهيمه التي تساهم بدور فعال في الإجابة على العديد من التساؤلات المتعلقة بالمشكلات الرياضية، مثل تحديد سمات الشخصية للرياضيين المتميزين، وأسس تطوير الطاقة النفسية وتعلم الطلاقة والتدريب عليها، وتحديد أبعاد الدافعية وكيفية تطويرها خلال مراحل العمر، وتحديد مفهوم الثقة للرياضي ومصادر الثقة وأساليب بنائها والفروق المتميزة بين الجنسين في الثقة وماهي أهداف الإنجاز ووجهة نظر الرياضي نحو مفهوم الفشل أو النجاح؟ وما خصائص المنافسة؟ وكيفية التعامل معها، وكيفية تحفيز الرياضي لتحقيق التفوق والتدريب تحت ظروف الشدة و إكتساب المهارات النفسية وكيفية جذب الشيء للممارسة الرياضية والإستمتاع و الإلتزام بالبرامج الرياضية، وأساليب القياس النوعية وغير ذلك. (ص. محمد 2004)

2.1. تعريف التحضير النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي. (علاوي، علم النفس الرياضي 1985، 26)

وعرفه فورينوف: "التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، ووسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا". ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا

الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: " التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك: "أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من طرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (More 1992، 12)

1.2.1. مبادئ التحضير النفسي الرياضي :

هناك العديد من الأسس والمبادئ العامة للتحضير النفسي ومن بين هذه المبادئ مايلي:

1.1.2.1 مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيما وأنماط سلوكية جديدة ويتغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ والأشياء ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يتعرض له من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع.

2.1.2.1 مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر انه في حاجة إلى مساعدة، أو الذي لا يثق في قدرة

الأخصائي النفسي على مساعدته والمشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة ايجابية في محاولة استثارة الرياضيين وتحفيزهم للإفادة من خدماته التوجيهية والإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- ✓ استخدام طريقة الدعوة.
- ✓ العلاقة الشخصية بالأخصائي.
- ✓ تنمية الرغبة في التحضير.
- ✓ تهيئة الجو المناسب.

3.1.2.1. مبدأ التقبل:

المقصود بالتقبل هو تقبل المتبادل أي تقبل الرياضي للمدرب وكذلك تقبل المدرب للرياضي. وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ التقبل الموجه للرياضي، وخاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك التي تتنافى مع تقليد المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإذا رفض المدرب تقبل مثل هذا النوع من الرياضيين يجعلهم ينفرون من التوجيه ويهرون منه وهنا تكمن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب إلا يقف موقف المجادل أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهداً أن يهيئ الموقف له حتى يشعر بالثقة والطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلته.

4.1.2.1. مبدأ استمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط والاتجاه السائد أن

التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

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

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- اجتناب الرياضي للمشاكل الخارجية.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى أبعد الحدود.

(علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة 2002، 110-111)

2.2.1. الحالات النفسية المرتبطة بالتحضير النفسي:

1.2.2.1. القلق :

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتتوعدت تفسيراتها له كما تبينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه.

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية. ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق

هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ،ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر.(الطيب 1981، 92)

كما يقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.

لا تخلو أي حياة فرد من القلق ،طالما كان هناك طموح وأمال كبيرة بحاجة إلى تحقيق ، مما لا شك فيه أن هذا الأخير يلعب دورا فعالا في خلق استجابات واضطرابات في وظائف الجسم وربما تعطل بعض الأعضاء والأجهزة مما يؤدي إلى القضاء على الإنسانية والقلق يعني إصابة شخص بتوتر وضيق وتآزم بسبب له معاناة ظاهرة أحيانا . (غالب 1981، 92)

كما يمكن اعتبار القلق بأنه إحساس ليس له هدف ولكنه يعكس ضعفا عاما وشعورا بعدم الكفاءة أو العجز وفقدان لقيمة الذات والتقليل من شأنها وقدراتها على مواجهة أغلب المواقف.(راجح 1996، 52)

1.1.2.2.1. أنواع القلق:

هناك عدة أنواع من القلق من أبرزها نجد :

القلق الموضوعي: وهو القلق الذي ينبع من الواقع ومن ظروف الحياة اليومية ،يمكن معرفة مصادره وخصر مسبباته ،لأنه يكون غالبا محدودا في الزمان والمكان ،وينتج عن أسباب واقعية معقولة ،ويعتبر هذا النوع مفيدا لأنه يحفز الإنسان على أن يقدر الموقف ويحلل الأسباب ويهيئ نفسه لمواجهته.(الرحمان 1998، 442)

القلق المرضي العصبي: هو قلق غامض المصدر، يشعر الفرد من خلاله بحالة من التوتر والخوف الغامض المصحوب عادة ببعض الإحساسات الجسمية وهي تأتي من نوبات تتكرر لدى الفرد. (الزراد 1984، 10)

القلق الخلفي والإحساس بالذنب: ينشأ هذا النوع من القلق نتيجة الإحباط ودوافع الذات العليا كالإحساس بالذنب يمكن أن يظهر في الصور مختلفة في صورة قلق عام متشعب دون وعي بالظروف التي تصاحبه، أو في صورة مخاوف مرضية، أو في صورة قلق متعلق بأعراض العصاب نفسها.

القلق المزمن: هو الذي يتمحور إلى سمة من سمات الشخصية الملازمة لها، ويصبح هذا النوع استعداد سلوكيا يجعل المرء ينظر إلى الحوادث نظرة خاصة ويتصرف معها في إطار حالة القلق في المنافسة الرياضية قدم محمد علاوي (1988) التصنيف التالي الذي يوضح الارتباط الوثيق بين حالات قلق المنافسة الرياضية ببعضها البعض الآخر، لمواقف تصرفا مغلقا فهو أكثر استعدادا من غيره للشعور بالقلق.

2.1.2.2.1. أسباب القلق :

يعتبر القلق أحد المشاعر الأساسية في تكوين النفس الإنسانية وهو يعني الإحساس بالخطر وعدم الاطمئنان ويمكن معرفة السبب الحقيقي وراء ظهور القلق الموضوعي لأن السبب معروف وظاهر في العالم الخارجي، في حين أن القلق المرضي هو من القلق الذي يدرك المصاب به مصدر سببه وأنه يشعر بحالة من الخوف المبهم غير المحدد ويمكن أن نحدد مجموعة من من الأسباب التي تقف وراء ظهور القلق منها.

الإستعداد الوراثي: هناك بعض الأسباب التي تؤدي إلى وجود اضطرابات تسبب القلق وتضير بعض الدلائل إلى أن التعرض لإصابة بالمرض قد يتم توارثه عن طريق

الجينات ،وتبين بعض الدراسات أن 25 بالمائة من أقارب المصاب بالقلق لديهم نفس الاضطراب. (شهيان، تر و شعلان 1988، 102) الشيء الذي يفوز دور الوراثة في الاستعداد والقلق .

الظروف البيئية: يشعر الفرد بالتهديد الداخلي أو الخارجي نتيجة للظروف البيئية عند إثبات ذاته ،أثناء حله لمشكلة تعترضه ،والشعور بالتوتر الشديد ،والتعرض لأزمات وصددمات نفسية و الإحباطات التي قد تنشأ من أسباب مختلفة كالحالة داخل المؤسسة التربوية وغيرها وعندما تتكرر هذه المواقف تتراكم وتظهر في سلوك الفرد الخارجي الذي يتسم بالقلق والصراع بين الدوافع والاتجاهات التي تؤدي إلى الفشل والكبت وظهور القلق.

الظروف الاجتماعية: يتعرض الفرد إلى مجموعة من التيارات والضغوطات المختلفة الحضارية والثقافية ومطالب الحياة المتغيرة باستمرار وعدم تقبل مد الحياة وجزرها ،ويزيد من حدة القلق والضغوطات المختلفة والحرمان وعدم الأمن في شتى المجالات ،واضطراب الجو الأسري ونتيجة التفكك الناتج من الطلاق أو وفاة أحد الوالدين ،والعلاقات مع المحيطين سواء داخل المؤسسة أو خارجها ،كلها تساعد على ظهور القلق.

مشكلات مراحل النمو: تعتبر مشكلات مراحل النمو المختلفة ،خصوصا في مرحلتي الطفولة والمراهقة من الأسباب الداعية للقلق ،وأن الصراع الذي يعيشه الفرد في رحلته هو استعداد للقلق وكلما ظهرت تلك الصراعات إلى الوجود ،تولد لديه القلق كما أن الطريقة الخاطئة في تنشئة الأطفال منها المعاملة القاسية والتسلطية داخل الأسرة والمؤسسة التربوية والحماية الزائدة والتدليل كلهما أسباب تساهم في ظهور القلق.(الشنيطي و آخرون 1991، 26)

الخبرات الصادمة: عن تعرض الطفل في المرحلة الأولى إلى الخبرات الأليمة في مجالات شتى عاطفية انفعالية،اجتماعية،وتربوية تساهم وتساعد في ظهور القلق وفي هذا الإطار نحاول إظهار التباين في الأسباب الدافعية للقلق.

الخوف: يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجود الغريبة التي لم يتعود عليها.(الداهري و الكبيسي بدون سنة، 107-108)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الاستجابة الهروبية ،هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ،وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك.

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر و الجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي....الخ فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.(راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات) 1997، 17)

3.2.1. أنواع التحضير النفسي للرياضيين:

1.3.2.1. التحضير النفسي طويل المدى:

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسيرون وفق نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب

البدني والمهاري الذي يسيرون وفق مخطط لفترات مختلفة ،يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

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

- ✓ وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- ✓ يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- ✓ تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- ✓ يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- ✓ يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- ✓ اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات.(م. حنفي 1999،

(325)

2.3.2.1. التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة

كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية وبيدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي:

- ✓ يجب تعويد الرياضيين على المحيط «الجمهور، الوقت، المناخ...»
- ✓ يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.
- ✓ جمع المعلومات حول الخصم.
- ✓ يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- ✓ أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- ✓ في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- ✓ يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- ✓ الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير.(علاوي، علم النفس الرياضي

(2001، 186)

3.3.2.1 التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضير نفسي قبل أي لقاء مهما يكون مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال وفي كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والأخطاء المأخوذة أثناء اللقاء

الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية ونهاية التدريبات عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه:

4.3.2.1. التحضير النفسي للمنافسة:

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل مدرب و أخصائي نفسي رياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

ظروف المنافسة المزمع قيامها: وتشمل:

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

بيانات على المنافسين:

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

هدف وغرض الاشتراك في المنافسة:

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

دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الإيجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملائه في النادي أو المجتمع. (مقران 1997)

4.2.1. عوامل التحضير النفسي:

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

- المكونة النور وبيولوجية "neubiologique" و تؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعلم.
- المكونة النفسية العقلية "psychique" وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع إذا التخطيط لإرادتها بالفوز.
- المكونة الاجتماعية "sociologique" وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد بالجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية.

(علاوي، الإعداد النفسي 1980، 249-250)

5.2.1. دور و أهمية التحضير النفسي:

حسب فورينون نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريق او الاتجاه المعاكس ،بعبارة أخرى انطلاقاً من الرياضي الى الاخصائي النفسي أو المدرب ،الا انه في الحقيقة للفريق واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالإضافة الى الجوانب التنظيمية في خطوط الفريق وكيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول الى التنظيمية للفريق ،الهدف من ذلك هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكدين على الأسلوب الجيد.

فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات و وسائل التحضير النفسي الذي يساعد على تطوير القدرات .

و منه فالتحضير النفسي بشكل خاص يكمن دوره في :السعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين وتوجيه الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية .(علاوي، علم النفس الرياضي

(2001، 134)

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

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

فالتحضير النفسي أو البسي كولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب للأنشطة في شروط المنافسات والتدريب.(التحضير النفسي الرياضي (1997)

أما أهميته تكمن في:التميز في 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 أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض...إلخ، وإن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء...لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف

إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

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

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 الغزو ،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 .

اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ،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 و تركيز الانتباه ،ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ،والتصور العقلي للأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة...الخ. وبالرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين :التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ،تصور العقلي ،تركيز الانتباه ،الثقة بالنفس وبناء الأهداف.(لحمر و العياش 1997)

6.2.1. نتائج التحضير النفسي:

أن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

○ الاهتمام بالمنافسة:

يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتماما بنتائج المنافسة.

○ الشعور بالجماعة:

يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما أنه متأكد مما هو متوقع منه عمله.

○ الشعور بالقوة:

يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبتين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.

○ الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي للمنافسة ومن هذا نستنتج أن طريفته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.

○ الشعور بالصبر:

يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك. وهذا كله يبين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي و الناتجة الجيد أثناء التدريب.

○ عدم شعوره بالخوف من المنافسة:

لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها. (راتب، قلق المنافسة 1990، 215-216)

7.2.1. واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم :

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

1) المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى

أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم.

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

3) تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .

4) تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (عبدلي
2005-2006)

8.2.1. أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي :

هناك عدة اليات يستخدمها المدرب في كرة القدم ومن أهمها مايلي:

التنفس العميق :

والذي يلعب دور كبير في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من اكسجين .

التصور الذهني:

-يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد .

-الرياضي الذي يتمتع بالقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات الذهني على نحو

أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء .

-يهدف الى تصور درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف كما يمكن تحسين التصور

التصور الذهني بشكل واضح عند ما يمارس التصور الذهني من خلال اهداف

واقعية .

التفكير الإيجابي :

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين

وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة

في المنافس ، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من

التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة ، ونذكر

أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبذل جهود بغض النظر عن النتائج السابقة .

الحوار الداخلي :

هي كل الكلمات او الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة او اثناء المباراة التي تزيد من دافعيته وثقته بنفسه وترفع من معنوياته ، هذه الجملة مثلا سوف اسجل هدفا رائعا ،سنفوزالخ

(راتب، قلق المنافسة 1990، 215-216)

9.2.1. أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي :

بعد كل ما تطرقنا اليه حول التحضير النفسي الا انه نجد ان العديد من المدربين في مختلف فرقهم الرياضية لكرة القدم لا يقومون بهذا الجانب من التحضير ، وهذا راجع الى عدة أسباب منها :

- عدم الاقتناع بأهمية التحضير النفسي الرياضي .
- عدم معرفة طرق وأساليب التحضير النفسي .
- اعتقادهم ان تدريب المهارات النفسية تقدم فقط للاعب الذي يعاني من مشاكل نفسية .
- اعتقادهم بان تدريب المهارات النفسية حلولا ذات تأثير فعال وسريع .
- الاقتصار على التدريب البدني ، التقني، التكتيكي،دون التدريب النفسي .
- عدم إدراج أخصائيين نفسانيين في الفريق .
- نقص الخبرة عند المدربين في المجال البسيكولوجي .

- جهل المدربين للطرق والتقنيات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي.

- الضغوط المتزايدة على كاهل المدرب .

- نقص مراكز التكوين للمدربين والإطارات المختصة في علم النفس الرياضي .

- نقص التشريعات الكفيلة بتقديم كرة القدم إلى مستوى عالي. (أ. كامل 1990،

(327-326)

مهارات النفسية :

نلاحظ أن بعض اللاعبين يشاركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميزة تزيد عن المهارات البدنية وهي أنهم يمتلكون قدرات مدهشة في إعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة والقدرة على مواجهة الضغوط ،القدرة على التركيز الجيد ،القدرة على وضع أهداف تشير التحدي ولكن بصورة واقعية ، أنهم يتمتعون بالقدرة على تصور أنفسهم يؤديون مهاراتهم في المنافسة بدقة ،كما يستطيعون أداء ما يتصورونه على النحو الجيد .

إن التدريب المهارات النفسية ليس بالشيء السحري أو البرنامج سريع المفعول والتأثير .ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجهل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

ويمكن تحديد المهارات الأساسية لبرنامج تدريب المهارات النفسية في ما يلي :

-مهارة التصور العقلي .

-تنظيم الطاقة النفسية .

-إدارة الضغوط النفسية .

-مهارات الانتباه .

-مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف .(راتب، تدريب المهارات النفسية في

المجال الرياضي 2004، 94-95)

3.1. المناخ النفسي للفريق الرياضي :

المناخ النفسي :

جاءت تصورات علماء النفس بمفهوم المناخ منذ اكثر من نصف قرن وقد كان الباحث في هذا المفهوم ليس بالامر السهل ومن ثم تعددت الآراء حوله .

المناخ لغة:

كلمة مناخ مستحدثة في القاموس اما في قاموس الرائد :

فان الكلمة مشتقة من أناخ إناخة (نوخ)ويقال أناخ الجمل أي أبركه وأبركه في المكان ، أقام به ، حل به الذل أو غيره.(مسعود 1981، 242)

1.3.1. التعريفات الاصطلاحية لمفهوم المناخ النفسي :

تعددت وجهات نظر العلماء والباحثين في مفهوم المناخ النفسي من حيث تعريفه ووظيفته في الحياة النفسية للفرد وناقش الأدب السيكولوجي مفهوم المناخ النفسي تحت مسميات البيئة النفسية ،والجو النفسي والمجال النفسي وتؤكد نظرة كاتس وكاهن للمناخ أن المناخ النفسي يشير إلى الدلالة أو مغزى الصفات البيئية من حيث المعني المكتسب للفرد الواحد

أما رضوان فيرى أن البيئة النفسية أو المناخ النفسي هي البيئة كما يدركها الفرد ويتأثر بها فيستجيب لها وهي التي تثير انتباهه واهتمامه ونشاطه. (رضوان 1994، 13)

ويذهب الشيباني إلى أن المناخ النفسي يمثل البيئة كما يدركها الفرد وتبدو له ويشع نحوها فيستجيب لها في ضوء هذا وهذه البيئة النفسية هي التي يطلق عليها المجال النفسي، وقد تكون البيئة الواقعية واحدة بالنسبة لعدد من الأفراد لكنها تؤلف بيئات سيكولوجية مختلفة جد الاختلاف لكل فرد منهم. (الشيباني 1988، 165)

خلاصة:

ومما سبق نستخلص أن 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 جيدة.

الفصل الثاني: التدريب الرياضي في كرة القدم + المدرب + فئة أصاغر

تمهيد

1.2. واجبات التدريب

2.2. الواجبات التعليمية للتدريب

2. حالة التدريب أو الفورمة الرياضية

4.2. تطوير حالة التدريب

1.4.2. التمرينات البنائية العامة

2.4.2. التمرينات البنائية الخاصة

4.2. تمرينات المنافسة

4.4.2. تمرينات الراحة الإيجابية

5.2. حمل التدريب

6.2. مكونات حمل التدريب

7.2. ظاهرة التدريب الزائد

1.7.2. أعراض التدريب الزائد

2.7.2. علاج حالة التدريب الزائد

8.2. العلاج النفسي

9.2. قواعد التدريب الرياضي

خاتمة

تمهيد:

يعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية، ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء الرياضي ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية، ويعتمد المدربون اعتمادا كثيرا على معارف معلومات علم النفس الرياضي حتى يتمكنوا من إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية، وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية، وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتتميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي مهارية، و الخطئية وان ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول الى حالة الأداء المثالية .

1.2. واجبات التدريب:

عملية التدريب كاي عملية تربية ذات شقين هما الشق التربوي والشق التعليمي وهذان الشقان موحدان لا ينفصلان إطلاقا أثناء سير عملية التدريب، وإلا أصبحت عملية قاصرة لا تؤثر ثمارها المرجوة .

أولا الواجبات التربوية للتدريب :

يقع كثير من المدربين في خطأ جسيم، اذ يعتقدون ان العناية بالتوجيه لتنمية السمات الخلقية، و تطوير الصفات الإرادية للاعب لا قيمة لها، ولا يدرك المدرب مقدار خطئه إلا متأخرا بعد أن تتوالى هزائم فريقه .فكثيرا ما يكون الفريق مستعدا من الناحية الفنية تمام الاستعداد، الا انه من الناحية التربوية ضعيف، تنقص لاعبيه العزيمة،

والمثابرة و الكفاح والعمل على النصر ، مما يؤثر بالطبع على إنتاجهم البدني والفني وبالتالي يؤثر على نتيجة المباراة ، لذل فان أهم واجبات الشق التربوي الذي يسعى المدرب إلى تحقيقها هي :

*العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً ، وان يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة ايدة وشغف ، هو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي وما يقتضيه ذلك من بذل جهد وعرق في التدريب ' مبتعدا عن أية مبررات للتهرب من التدريب ، أو للأداء الأقل مما هو مطلوب منه وهذه النقطة يجب أن يعتني بها مدربي فريق الناشئين بالذات .

*زيادة الوعي القومي للاعب ويبدأ هذا العمل على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم .ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبنى عليها تنمية باقي الصفات الإرادية والخلقية للاعب .

2.2. الواجبات التعليمية للتدريب :

*الإعداد البدني للاعبين ، وهو الواجب الأول للمدرب ، إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات الأساسية بالإتقان والتكامل الفني المطلوب ،وبالتالي لا يستطيع أن ينفذ خطط اللعب كما يجب .

وحتى لا يتأثر الإعداد البدني للاعب بحالته الصحية،يجب أن يعتني المدرب دائما بعرض اللاعب على الطبيب في فترات دورية ، وعمل التحليلات اللازمة ، والعلاج مبكرا لأي اضطرابات صحية مع العناية التامة بالتغذية المناسبة ، وتناول الأدوية المطلوبة إذا اقتضى الأمر ذلك.

*الإعداد المهاري للاعب وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة ويهدف المدرب

من إتقان اللاعب للمهارة أن يؤديها بالية بدون تفكير وهذا يساعده على أن يحضر تفكيره في تنفيذ التحرك الخططي فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا .

*الإعداد الخططي لم يصبح التدريب على المهارات الأساسية في التدريب الحديث في كرة القدم هدفا أساسيا قائما بذاته وخاصة مع لاعبي فرق 15-17-19-بل أصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة التي تختلف عن

الإعداد المهاري .والتي لا بد للمدرب أن يتبعها حتى يستطيع أن يتدرج في تعليم خطط اللعب لفريقه ويبدأ الإعداد الخططي للاعب من سن 10سنوات .

*الإعداد الذهني أن التفكير السليم والتصرف الحسن متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وتزداد قيمتها وتظهر بوضوح أهميتها كلما اشتد التنافس بين الفريقين ، وخاصة أثناء اللحظات الحرجة في المباراة حيث تظهر قيمة الإعداد الذهني للاعب فمن واجب المدرب أن يعلم اللاعب أن يكون خلاقا ذا مبادئ ، يعرف متى وكيف يستخدم مهاراته الفنية بالإضافة إلى خبراته الخططية والإعداد الذهني والتعليم النظري للاعبين يمثل جزءا هاما من التدريب الرياضي الحديث ،ويتطلب أن يعطيه المدرب دائما العناية اللازمة ،وإن كان من الملاحظ مع الأسف عدم اهتمام بعض المدربين بذلك .

(سلامة، اللياقة البدنية إختبارات وتدريب 1969)

3.2. حالة التدريب أو الفورمة الرياضية :

ان هدف التدريب هو وصول اللاعب إلى الأداء المثالي ، وخاصة أثناء المباريات ، ولكي يستطيع اللاعب أن يحقق ذلك لابد ان تكون حالته التدريبية الفورمة الرياضية

حسنة أي أن الحالة التدريبية تعني حالة الاستعداد المثالية للاعب ليؤدي الأداء المطلوب بالمستوى الممتاز .

ويخطط الكثيرون بين اللياقة البدنية وحالة التدريب الفورمة الرياضية فكثيرا ما يطلق على لاعب ذي لياقة بدنية عالية أنه فورمة رياضية ومع ذلك نجد أن هذا اللاعب يؤدي أداءً سيئاً أثناء المباراة وقد يرجع ذلك إلى ضعف مستواه المهاري أو قلة حيلته ، وسوء تصرفه ، أو قلقه أو حالته النفسية ، أو إلى ضعف صفاته الإرادية من هذا نرى أن الأداء المثالي للاعب لا يتوقف على لياقته البدنية فقط بل لابد من مراعاة جوانب أخرى هامة ويظهر بوضوح أن حالة التدريب وهي الهدف الحقيقي من عملية التدريب تتكون من :

-حالة اللاعب البدنية

-حالة اللاعب الفنية مهارية

-حالة اللاعب الخطئية

-حالة اللاعب الذهنية

-حالة اللاعب النفس إرادية

فإذا اعتنى المدرب بهذه المكونات يصل اللاعب إلى الفورمة الرياضية الممتازة . ويحتاج اللاعب لكي يصل إلى حالة التدريب أن يباشر نظاما تدريبيا مخططا يعمل على التنمية والتطوير الشامل لهذه المكونات الخمس وعملية تطوير حالة التدريب مستمرة ولا تتوقف مادام التدريب اليومي والأسبوعي والسنوي يسير وفقا لتخطيط سليم وهذا يعني أن حالة التدريب العالية للاعب اليوم تكون متوسطة بالنسبة لما يجب أن تكون عليه حالة تدريب نفس اللاعب في العام القادم ويمكن قياس حالة التدريب للاعبين بواسطة الاختبارات الرياضية للصفات البدنية وللمهارات الأساسية وكذلك عن

طريق الاختبارات الطبية وهنا الاختبار الطبي الرياضي المقترح سنذكره مؤخرا والذي يجريه المدرب للاعبيه دائما للكشف عن مدى كفاءتهم من الناحية البدنية والفنية والطبية وتمر الحالة التدريبية بثلاث مراحل :

-مرحلة تكوين الفورمة الرياضية ، وتتم في فترة الإعداد .

-مرحلة الحفاظ على الفورمة الرياضية خلال فترة المباريات

-مرحلة فقدان الفورمة خلال الفترة الانتقالية ومن هنا يجب أن يدرك المدرب أن الفورمة الرياضية مؤقتة ومدتها محددة تتكرر مرة أو مرتين خلال الموسم الرياضي .

(جلال و حسن 1968)

4.2. تطوير حالة التدريب:

لكي يصل اللاعب إلى أحسن أداء ممكن ،هناك جملة وسائل تعمل على تطوير حالة التدريب ، ولكن تعتبر التمرينات البدنية والفنية هي الوسيلة الأولى الأساسية لتحقيق ذلك لهذا فهي لا بد أن تتناسب دائما مع أهداف وواجبات عملية التدريب .

إما المحاضرات النظرية فهي التي تعمل على تطوير حالة اللاعب الذهنية.

ومن الواضح أن عمل المدرب الأول هو إعطاء تمرينات رياضية سواء لتطوير الصفات البدنية أو القدرة المهارية أو لتنمية الخبرات الخططية للاعبين ، ولهذا فان عدم العناية باختبار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب تؤخر وصول اللاعبين إلى مستوى الأداء المطلوب خلال الفترة الزمنية المحددة للتدريب ، ويكون مصير اللاعبين الفشل أثناء المباريات .

ويمكن تقسيم التمرينات البدنية التي يعطيها المدرب وفقا لأهدافها إلى:

1.4.2. التمرينات البنائية العامة :

وهذه التمرينات هي في الواقع الوسيلة الأساسية لتنمية الصفات البدنية العامة للاعب وخاصة الناشئين وهي القاعدة العريضة للتطوير الشامل للحالة البدنية ،حيث أنها تعمل على تحسين الكفاءة الوظيفية للقلب والدورة الدموية والتنفس والأجهزة الحيوية ،يضاف إلى أنها تكسب اللاعب النواحي الأساسية للمهارات الحركية من حيث التوافق والرشاقة والمرونة وتنمية الصفات الإرادية .

2.4.2. التمرينات البنائية الخاصة:

عمل هذه التمرينات أساسا على تطوير الصفات البدنية المتعلقة بكرة القدم كتحمل السرعة ،وسرعة الاستجابة،والقدرة ،والرشاقة،والمرونة..الخ ويعتقد بعض المدربين أن هذه التمرينات كمالية ،ويضعها البعض الآخر ضمن تمرينات المنافسة ولكن الحقيقة أن هذه التمرينات ضرورية ،ويجب أن يعطيها المدرب عنايته ،إذ لا يمكن الاستغناء عنها لأنها التمرينات التي تعمل على البناء المباشر للمستوى الرياضي العالي للاعبين فهي بالإضافة إلى تطويرها للصفات البدنية ،تعمل على تكامل الأداء المهاري وترقية الفهم الخططي للاعبين ومن أهم الأمثلة لهذه التمرينات تلك التي تعطي للتدريب على المهارات الأساسية مرتبطة مع تنمية الصفات البدنية والتمرينات المهارية الخططية المركبة.

3.4.2. تمرينات المنافسة :

هذه التمرينات هي الوسيلة الأساسية لتطوير حالة التدريب للاعب خلال المرحلة الأخيرة من فترة الإعداد وأثناء فترة المنافسات وهي إذا قورنت بالتمرينات الأخرى نجد أنها تؤثر تأثيرا قويا على تطوير مكونات حالة التدريب لدى كل لاعب ،وترتبط بينها بطريقة منظمة ومنسقة لهذا فانه يجب أن يعني المدرب عناية تامة باختيار التمرينات التي تحقق الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب يومية ،أو الأهداف التي يضعها

المدرّب في خطة تدريبه لفترة مّنية محدّدة ، ومن أمثلة تدريبات المنافسة مثلا سداسيات كرة القدم أو 4:4 والمباريات الحبيبة وتمريّانات المنافسة تكون دائما مرتفعة الشدّة قليلة الحجم .

4.4.2. تمرينات الراحة الإيجابية:

وهي التي تعطى بين التمرينات المرتفعة الشدّة لعودة نبض اللاعب إلى حالته الطبيعيّة أو ما يقرب منها

(مختار ، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي بلا تاريخ)

5.2. حمل التدريب:

تسبب الحركة الرياضية إثارة عصبية معينة تؤثر على أجهزة اللاعب الحيوية وتعمل الإثارة العصبية المختلفة على تطوير المقدرة الحركية للاعب وعندما تنظم هذه الاثارات وتوضع كجرعة محدّدة فإنها تؤثر في تنمية وتطوير حالة التدريب للاعبين هذه الجرعة المؤثرة تسمى حمل التدريب

ويمكن إن نعبر عن حمل التدريب بأنه العبء البدني والعصبي الواقع على أجهزة اللاعب المختلفة نتيجة لأدائه نشاطا بدنيا (إثارة) هادفا.

وينقسم حمل التدريب إلى نوعين:

***حمل خارجي:** ونعني به التمرينات التي يقوم بها اللاعبون بأدائها بهدف تنمية صفاتهم البدنية أو تطوير مهاراتهم أو خبراتهم الخطئية .

***حمل داخلي:** وهو انعكاس اثر الحمل الخارجي (التمرينات) على أجهزة الجسم المختلفة كالعضلات والقلب والدورة الدموية والرتتين والأجهزة الحيوية والجهاز العصبي .

إذ ينتج عن تأثير هذه الأجهزة بالحمل الخارجي تغيرات فسيولوجية وكيميائية تعمل على تحسين عملها وتقويتها .

ومن البديهي أن يتناسب الحمل الداخلي تناسبا طرديا مع الحمل الخارجي ويقسم الحمل الخارجي إلى شدة الحمل و حجم الحمل

6.2. مكونات حمل التدريب:

حتى يمكن للمدرب ان يخطط للتدريب بطريقة علمية سليمة فانه لابد أن يراعي انه كلما زادت شدة الحمل كلما قل حجمه والعكس بالعكس ولكي يمكن المدرب أن يضع جرعة التدريب الصحيحة لابد أن يعرف مكونات الحمل وهي :

-قوة الحمل

-دوام الحمل

-تكرار الحمل

-كثافة الحمل

ويمكن القول أن شدة الحمل تتكون من قوة وكثافة الحمل أما حجم الحمل فيتكون من دوام وتكرار الحمل

وعن طريق هذه المكونات يستطيع المدرب أن يشكل خطة التدريب على أساس سليم ، وان يتعرف على نوعية الحمل في وحدة التدريب الفترية أو اليومية ويمكن للمدرب عندما يضع خطة التدريب ويرغب في الارتفاع بالحمل ، أن يقوم بالارتفاع بإحدى مكونات الحمل أو اثنين منها على الأكثر ويتوقف اختيار المكون الذي يرغب المدرب في الارتفاع به تتميته على ما يأتي:

-الهدف من التدريب: فإذا كان المطلوب تنمية سرعة أو قوة أو مهارة كانت شدة الحمل عالية إما في حالة التدريب على التحمل فيكون في دوام وتكرار الحمل كبيراً (حجم الحمل)

-حالة التدريب: فاللاعب الناشئ يعطى حجم اكبر و شدة اقل والعكس من ذلك فاللاعب ذو حالة التدريب العالية يعطى شدة حمل اكبر و حجم اقل

-الفروق الفردية : يراعى المدرب الفروق الفردية من حيث السن والحالة الصحية...الخ.

-فترة الموسم الرياضي :

فالحمل في فترة الإعداد يختلف عن الحمل في فترة المنافسات من حيث الحجم والشدة. نوعية النشاط الذي يمارسه اللاعب : فكرة القدم تختلف على سبيل المثال من حيث قوة المثير في الجري عن العاب القوى وكذلك الوثب .

1.6.2. درجات الحمل:

عندما يضع المدرب خطة التدريب يجب أن يراعي التحديد الأتي لدرجات الحمل .

الحمل الأقصى من 90 إلى 100 بالمائة من مقدرة اللاعب .

الحمل العالي من 80 إلى 90 بالمائة من مقدرة اللاعب .

الحمل المتوسط من 70 إلى 80 بالمائة من مقدرة اللاعب.

الحمل الخفيف من 50 إلى 70 بالمائة من مقدرة اللاعب .

الحمل البسيط من 30 إلى 50 بالمائة من مقدرة اللاعب .

وفي كرة القدم الحديثة لا يوجد حمل أقل من الحمل المتوسط.

2.6.2. تقويم الحمل:

يستطيع مدرب كرة القدم أن يقيس الحمل المعطى عن طريق خبراته ومعلوماته النظرية العامة ولما كان الحمل الداخلي هو انعكاس للحمل الخارجي كما ذكرنا ، كان من واجب المدرب أن يستفيد من هذه العلاقة التي بين الحملين لتقويم حجم ، أو شدة الحمل وفي كرة القدم تظهر صعوبة وضع حمل يكون مثاليا لكل اللاعبين بدون مراعاة الفروق الفردية ، فقد يكون الحمل مرتفعا بالنسبة لأحد اللاعبين ومتوسطا بالنسبة لآخر والمهم لدى المدرب أساسا هو وضع الحمل المناسب والمثالي للمجموعة أصلا ثم بعد ذلك تأتي الفروق الفردية التي يجب أن يراعيها المدرب عن طريق الملاحظة المتوالية للاعبين ، وإدراك بعض المظاهر التي تظهر على اللاعبين أثناء التدريب فهو يلاحظ مثلا مقدار سهولة وصعوبة الحمل على الوجه الآتي :

* انسياب حركة اللاعب أو أن عضلاته متقلصة وحركته متقطعة .

*مقدار المجهود المبذول هل هو اقل أو أكثر مما يجب ؟ أو هو بالقدر المثالي المطلوب ؟

*ملاحظة التعبيرات التي تظهر على وجه اللاعب .

*تنفس اللاعب وانتظامه .

*مقدار العرق المتصيب منه .

*وأخيرا وليس آخرا، مظهر اللاعب العام وقوامه أثناء التمرين.

ولا تقتصر ملاحظة المدرب للاعب أثناء التدريب فقط ، بل يجب أن تستمر بعد انتهاء التدريب مباشرة ،ولفترة طويلة أيضا ،لما في ذلك من أهمية من تقييم الحمل.

هذا ومن الأهمية بمكان أن يجعل المدرب اللاعب يشارك في تقييم الحمل عن فهم كامل وإدراك تام بالهدف من هذه المشاركة ولقد ثبت أن ملاحظة اللاعب الذاتية قبل وأثناء وبعد الحمل لها قيمتها الكبرى

وفي هذا المجال يضع المدرب بعض الأسئلة التي يقوم اللاعب بالإجابة عنها ، وعندئذ يستطيع المدرب إن يقارن بين ملاحظاته الذاتية وإجابات اللاعب ، وبذلك تكون لديه صورة واضحة تماما عن الحمل وهذا يمكن أن يكون تقويمه للحمل إيجابيا إلى حد كبير .

من كل هذه الملاحظات يستطيع المدرب ان يقوم الحمل تقويما سليما حقيقة أن هناك أجهزة خاصة تساعد المدرب على تقويم الحمل ولكن في مجال الألعاب الجماعية عامة وفي مصر خاصة ، فإننا نكتفي بملاحظة المدرب 58 ومشاركة اللاعب ، وإن كان ذلك يتوقف تماما على مقدار ما يبذله المدرب من جهد في ملاحظة لاعبيه من جهة ، ومقدار الوعي الذي يبثه المدرب في لاعبيه ليتفهموا الهدف الحقيقي من اشتراكهم في تقويم الحمل من جهة أخرى.

قياس النبض:

وهناك طريقة أخرى لتقويم الحمل عن طريق قياس نبض اللاعب وبرغم التحفظات وبخاصة من بعض الأطباء والعلماء فإن قياس النبض ما زال حتى الآن وسيلة جيدة لتقدير درجة الحمل الداخلي .

ولاستخدام هذه الطريقة تتبع الخطوات التالية :

* معرفة عدد ضربات القلب للاعب أثناء الراحة من وضع الوقوف .

* قياس النبض قبل التدريب أو المسابقة مباشرة .

* قياس النبض بعد الحمل مباشرة وبعد كل دقيقة .

وعن طريق قياس النبض يمكن معرفة شدة الحمل بالنسبة للاعب فإذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية بعد أربع دقائق كانت شدة الحمل مثالية ، أما إذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية بعد ذلك كانت شدة الحمل عالية بالنسبة للاعب ، وأما إذا عاد النبض إلى حالته الطبيعية مبكرا فيعني ذلك أن شدة الحمل كانت متوسطة أو خفيفة بالنسبة للاعب وفي هذه الطريقة يراعى ما يلي :

-لا يقارن المدرب في هذه الطريقة بين لاعبين احدهما بالآخر بل يقارن دائما اللاعب بنفسه.

-النبض المنخفض أثناء الراحة دليل على الحالة الجيدة للتحمل لدى اللاعب ، وذلك له قيمة كبرى عند التدريب ، لان النبض لا يرتفع كثيرا نتيجة للمجهود الذي يبذله اللاعب .

وقد يتغير عدد نبضات القلب للاعب أثناء الراحة لعدة عوامل أهمها :

الناحية النفسية والعاطفية ، المشاكل العائلية ، أو في العمل ، المناخ ، المكيفات ، حساسية الأجهزة الداخلية ، الحالة الصحية .

وهنا يمكن اعتبار زيادة ضربات القلب أثناء الراحة عن معدلها دليلا على عدم لياقة اللاعب للأداء الرياضي .

3.6.2. مبادئ الحمل:

لكي تسير عملية التدريب بطريقة سليمة لابد أن يراعى مبادئ الحمل الآتية:

1.3.6.2. الزيادة المستمرة في الحمل:

ويعني ذلك أن الحمل يجب أن يزداد من أسبوع إلى أسبوع ومن شهر إلى شهر ثم من سنة إلى أخرى ومن الحكمة في عملية التدريب أن يشتمل هذا التقدم على واحد أو اثنين على الأكثر من مكونات الحمل ليتمكن التحكم في مقدار الزيادة وقياسها .

ولكي يكون التدريب منظما ومتدرجا يجب أن يسجل المدرب يوميا في سجل التدريب مقدار الحمل من حيث الحجم والشدة والصفة البارزة في الحمل (قوة-شدة-دوام-تكرار) التي ركز عليها المدرب في التدريب اليومي .

2.3.6.2. الفروق الفردية:

لكي يكون عمل المدرب ناجحا ومثاليا يجب أن يراعي الفروق الفردية عند تخطيطه لعملية التدريب اليومية ، لقد ذكرنا أن من خصائص عملية التدريب أنها فردية حتى ولو كانت لمجموعة من اللاعبين والتدريب الفردي في كرة القدم له أهمية كبرى والنقاط التالية تمثل الفروق الفردية بين اللاعبين يجب على المدرب أن يراعيها .

-سن اللاعب

-العمر الرياضي للاعب .

-الأداء الرياضي.

-الحمل ككل.

-الحالة الصحية.

3.3.6.2. ضرورة التدريب طول العالم :

ان تكيف الجسم للحمل مؤقت ،فابتعاد اللاعب عن التدريب يقلل من مستواه بسبب هبوط صفاته البدنية وخاصة صفة السرعة التي تتأثر سريعا بانقطاع اللاعب عن التدريب .ولما كانت اللياقة البدنية عاملا أساسيا في حسن أداء المهارات الأساسية بالدقة والتكامل المطلوبين ،لذلك فان مستوى أداء اللاعب لهذه المهارات يهبط بدرجة ملحوظة ،ومع هبوط مستوى الأداء البدني والمهاري للاعب يهبط تبعا لذلك مستوى أدائه الخططي .

- يتضح من ذلك انه لابد ان يتمرن اللاعب طول العام وان اختلف حمل التدريب باختلاف فترات التدريب، وخوفا من ان تتشا حالة التدريب الزائد نتيجة التدريب طول العام بحمل متزايد ، يصبح من واجب المدرب ان ينوع في التدريب على الوجه الاتي :
- تغيير اتجاه الحمل .
 - تغيير في طرق التدريب .
 - التطبيق السليم للرابطة بين شدة وحجم الحمل
 - الاعداد الشامل للاعب .
 - التكرار المنتظم للحمل .
 - التوازن بين العمل العظلي الثابت والعمل العضلي المتحرك .
 - الوصول الى الحد الخارجي لمقدرة اللاعب .
 - التوازن الايقاعي بين الحمل والشفاء .

7.2. ظاهرة التدريب الزائد:

هذه ظاهرة يخشاها كثير من المدربين كما يخشاها معظم اللاعبين .وقد يكون الخوف من وصول اللاعب إلى ظاهرة التدريب الزائد سببا في قيام بعض المدربين بعدم إعطاء اللاعب الحمل المناسب المثالي من حيث الحجم والشدة ، وعندئذ لا يتقدم اللاعب ، ولا تتطور صفاته البدنية ، أو مهاراته الأساسية كما يجب ومن جهة أخرى فان مستوى تقدم اللاعب يضطرب إذا ما زاد حمل التدريب بحيث يتعدى الحدود الخارجية لقدرة اللاعب بحيث يصل إلى الإجهاد وهنا تظهر حالة التدريب الزائد.

ويمكن أن نعبر عن ظاهرة التدريب الزائد بأنها اضطراب عمل الجهاز العصبي نتيجة سوء تشكيل الحياة اليومية للاعب من الناحية البدنية أو النفسية مما يترتب عليه ندم قدرة أجهزة اللاعب الحيوية على قيامها بالعمل بطريقة سليمة .

1.7.2. أعراض التدريب الزائد:

لما كانت ظاهرة الحمل ظاهرة يحاول المدرب أن يتجنبها ، لذلك يبرز السؤال الهام وهو كيف يدرك المدرب ان اللاعب لديه ظاهرة التدريب الزائد؟ أن اضطراب الجهاز العصبي يجعل التوازن بين العصبين السمبثاوي والباراسمبثاوي يختل وينتج عن ذلك تغلب احدهما على الآخر وتظهر الأعراض الآتية .

-الأعراض النفسية .

-أعراض الأداء.

-أعراض وظيفية وجسمية .

أسباب حدوث التدريب الزائد :

ترجع أسباب حدوث التدريب الزائد إلى سببين :

أولا أخطاء في تشكيل حمل التدريب .

يمكن تلخيص تلك الأخطاء فيما يلي:

*تجاهل فترات الراحة الإيجابية .

*الارتفاع السريع بمتطلبات التدريب قبل ان تتكيف أعضاء الجسم على الحمل وتثبيت هذا التكيف .

*هبوط الحمل لفترة طويلة ثم الارتفاع السريع او المفاجئ بحجم وشدة الحمل وخاصة بعد فترة الراحة الطويلة بين الموسمين الرياضييين .

* عدم التحكم بطريقة سليمة في شدة الحمل .

* لما كان تعلم المهارات الأساسية يستدعي تركيزا عصبيا كبيرا لذلك فان المغالاة في تعليم المهارات لفترة طويلة مع التركيز على اصلاح الأخطاء بسبب ارهاقا بدنيا وعصبيا للاعب من هذا فان التدرج في تعليم المهارات ومراعاة فترات الراحة ، مهم جدا لتجنب حدوث التدريب الزائد .

2.7.2. علاج حالة التدريب الزائد:

ليس من السهل تحديد أسباب التدريب الزائد وطرق معالجتها من اول وهلة لذلك فان اول ما يجب ان يقوم به المدرب عندما يدرك ان احد لاعبيه يشكو من ظاهرة التدريب الزائد ، هو ان يوقف تدريب اللاعب مباشرة ويعطيه راحة إيجابية اجبارية ثم يقوم المدرب بعد ذلك بتحليل أسباب ظهور هذه الظاهرة عند اللاعب وهنا يمكن للطبيب ان يعاون المدرب في ذلك .

يقوم المدرب بعد اكتشافه لهذه الأسباب بالعمل على ازالتها واتلافها مستقبلا يضع المدرب خطة تدريبية خاصة باللاعب ويخطيء المدرب خطأ جسيما اذا اهمل اللاعب الذي يكون لديه ظاهرة التدريب الزائد بل على العكس من ذلك يجب ان يضعه تحت ملاحظاته الدائمة ، غير ان خطة التدريب التي توضع تختلف من لاعب الى اخر وفقا لحالته كالاتي:

(أ) في حالة زيادة عصب السمبثاوي : وفيه يكون اللاعب منفعا دائما ثائرا لذلك ينصح بعمل الاتي :

* إعطاء تدريب يحتوي على فترات راحة طويلة وحمل خفيف .

* يجب ان يحتوي التدريب على تمارينات مهدئة .

* يمنع اللاعب من الاشتراك في المسابقات مهما كانت رغبته في ذلك .

- *يمنع من شرب القهوة والشاي .
- *يتناول طعاما فاتحا للشهية مه الاكثار من الخضروات والنشويات مع فيتامينات أ ، ب ، ج ، وان يقل مقدار ما يتناوله من البروتينات .
- *يمارس السباحة الهادئة لمسافات طويلة ما امكن .
- *التدليك وتمريعات علاجية مهدئة .
- *الانتقال ما امكن الى أماكن هادئة .
- (ب) في حالة زيادة عمل العصب الباراسمبثاوي وفيه يكون اللاعب كسولا هابطا
فينصح بما يلي :
- *تمريعات منشطة كالسير في الخلاء .
- *يمنع من الاشتراك في المسابقات منعاً باتاً .
- *يسمح له بتناول قليل من الشاي او القهوة .
- *تدليك عميق ، حمامات عكسية (ساخنة /باردة) تمرينات مركزة .

8.2. العلاج النفسي :

يعتقد كثير من اللاعبين الذين يصابون بظاهرة التدريب الزائد أنهم قد انتهوا كرياضيين تماما ، وأنهم قد احترقوا وان مستواهم لن يتقدم إطلاقا ، هنا يقع عبء كبير عاتق المدرب الدارس في ان يبعث فيهم الثقة بالنفس ، وان يعمل على ان يرتفع بمعنوياتهم باستمرار عن طريق إقناعهم بان ظاهرة التدريب الزائد حالة وقتية لن تدوم ، يعطيهم الأمل بأمثلة أبطال العالم الذين أصيبوا بظاهرة التدريب الزائد ومع ذلك شفوا منها وارتفع مستوى أدائهم أكثر مما كان عليه قبل إصابتهم بهذه الظاهرة وأخيرا فان هناك ارتباطا وثيقا بين العلاج النفسي والعلاج البدني ، فكل منها يؤثر في الآخر لذلك يجب ان

يراعي المدرب ذلك جيدا عن وضع خطة التدريب الخاصة ، وان يعطي من وقته وعنايته للاعب حتى لايفقد الثقة في التدريب.

(علاوي، علم النفس التربوي الرياضي 1977)

9.2. قواعد التدريب الرياضي :

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنتين عديدة حتى يصل اللاعب الى الأداء الرياضي المثالي المطلوب لذلك تنطبق عليها القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى تتمثل قواعد التدريب الرياضي فيمل يلي:

-العمل بوعي: ويعني هذا انه على المدرب ان يدرك أولا ان عملية التدريب عملية تربوية أصلا ، أي أنها تهدف بجانب تعلم المهارات الحركية ،وتتمية الصفات البدنية ،واكساب المقدرة الخطئية ، الى تنمية الناحية الخطئية والصفات الإرادية للاعب أيضا كذلك يجب ان يعلم جيدا انه كقائد في عملية تربوية له خصائص معينة .

-التنظيم: يجب على المدرب أن يعتني بالتنظيم في طرق ووسائل التدريب ،أن تنمية مهارة أساسية أو التدريب على خطة معينة ، أو تنمية صفة بدنية لا يأتي دفعة واحدة ولكن يستغرق ذلك من المدرب فترة طويلة من الزمن قد تصل إلى أسابيع أو شهور حتى يصل اللاعب إلى المستوى المحدد الذي يهدف إليه المدرب .وفي خلال ذلك يقوم المدرب بتكرار التدريب على هذه المهارة خلال وحدة التدريب اليومية ،لذلك فانه يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي :

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

*تنظيم كل وحدة تدريبية ، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ما سبق أن تدرب عليه اللاعبون .

* أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة ،
وهدف وحدة التدريب اللاحقة .

-الإيضاح: لكي يستطيع اللاعب أن يتعلم مهارة معينة ،يجب أن يكون هذا التعلم عن طريق حواسه ،لهذا فان الخطوة الأولى التي يقوم بها المدرب عند البدء في تعليم مهارة هي أن يقوم بتقديمها بطريقة تجعلها واضحة أمام اللاعبين .

(حافظ، المبادئ العلمية للتدريب الرياضي بلا تاريخ)

خاتمة :

نستنتج من خلال ما سبق أن التدريب في كرة القدم عملية معقدة تستدعي علما وممارسة ميدانية وليس احدهما فقط ،كما أن الاعتماد على الخبرة الميدانية دون اللجوء إلى العلم يخل بإحدى القواعد الأساسية للتطور ،فالهدف العام للتدريب في كرة القدم يتحقق من خلال التدريب المستمر والمنظم والعمل الهادئ للمدرب مع لاعبيه لتحقيق أعلى انجاز واستخدام الخبرات الناجحة في تحقيق ذلك مع العمل على استكمال وتطوير الصفات البدنية التي تعكس إيجابيا على تنمية الصفات المعنوية والإرادية لأعضاء الفريق مع اختيار انسب طرق التدريب وأساليب التقويم . ومن ذلك يمكن القول أن التدريب في كرة القدم هو الإعداد المتكامل للاعب بدنيا ومهاريا وخطبيا وفكريا ونفسيا لتحقيق أعلى مستوى بالأداء المتكامل وبالقدر الذكي يحقق الأهداف العامة والخاصة . .فالعامة هي ديمومة اللياقة البدنية الخاصة هي تحقيق النصر في المنافسات .

المدرّب و فئة أصاغر

تمهيد

- 1.3. تعريف المدرّب
 - 2.3. شخصيّة المدرّب وخصائصه
 - 3.3. السمات الشخصيّة للمدرّب الرياضي
 - 4.3. صفات المدرّب الناجح
 - 5.3. دور المدرّب الرياضي في التخطيط
 - 6.3. أساليب القيادة للمدرّب الرياضي
 - 7.3. كفاءة المدرّب المهنيّة
 - 8.3. وظائف المدرّب
 - 9.3. المدرّب كقائد
 - 10.3. المدرّب كمربي ناجح
 - 11.3. أهميّة شخصيّة المدرّب في إنجاح عمليّة الاتصال
 - 12.3. المدرّب واتخاذ القرار
 - 13.3. الاتصال بين القائد والفريق الرياضي
 - 14.3. فئة أصاغر
 - 1.14.3. المرحلة العمريّة: U15
 - 2.14.3. الخصائص الفيسيولوجيّة للمرحلة العمريّة U15
 - 3.14.3. النمو البدني والحركي
 - 4.14.3. النمو الاجتماعي
 - 5.14.3. خصائص النمو في المراهقة
 - 6.14.3. أهميّة المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
 - 7.14.3. أهميّة النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين
- الخلاصة

تمهيد:

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

ومن الأهمية أن يدرس مدرّبو الفئات الصغرى النمو والتطور البدني والحركي والاجتماعي الذي يحدث للناشئين سواء كانوا بنات أو بنين ، لان من شأن ذلك مساعدتهم على إدراك وفهم ما يستطيع الناشئون ان يؤدوه من خلال أجسامهم وما لا يستطيعون نظرا لان كل مرحلة سنية لها المظاهر التي تميزها عن المراحل السنية الأخرى في النمو البدني والحركي والاجتماعي .

1.3. تعريف المدرّب:

المدرّب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا ،وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرّب مثلاً أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته ، ويمثّل المدرّب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب ، فتزويد الفرق

الرياضية بالمدرّب المناسب يمثّل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدرّبين كثر ولكن من يصلح هذه المشكلة. ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدرّبه وإمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان ، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدرّبه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها ، فقد يكون أثر شخصية المدرّب ذات فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرّب قد يكون لها أثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدرّبه. (مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب بلا تاريخ، 25)

وحسب لاروس La rousse هو الشخص الذي يدرّب الجياد ، فالمدرّب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيل أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق ، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه ، الحازم في قراراته والمتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (البيك، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية 2003، 10)

2.3. شخصية المدرّب وخصائصه:

تلعب شخصية المدرّب الجيد دوراً في نجاح عملية التدريب ، ولا بد لكل من يريد أن يشغل وظيفة مدير فني أن يتصف بخصائص ومميزات تتمثل في ما يلي:

- الذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير، وخاصة الذين لهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والطبية للمعاونة له ومع الحكام والجمهور إلى غير ذلك.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد والذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- الحكم (أخذ القرار) الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والناس.
- النضج الانفعالي والثقة بالنفس والطموح دون طمع.
- المعرفة الجيدة بكرة القدم كمعلم والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب.
- الخبرة السابقة كلاعب.
- المظهر العام الموحى بالاحترام والثقة وقوة تأثيره الإيجابي على الغير.
- اللياقة البدنية والصحة النفسية.
- الصوت القوي المقنع والواضح.
- القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- أن تكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات قناعة لديهم، وبذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين. (مختار، التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم 1977، 4-6)

3.3. السمات الشخصية للمدرّب الرياضي :

قام العديد من الباحثين بدراسات مستفيضة لكي يتم التعرف على السمات الشخصية الهامة بالنسبة للمدرّبين، و قد استخدم الباحثين أحدث الاختبارات لتحديد البروفيل الشخصي المثالي للمدرّب الرياضي، و عند تحليل هذه النتائج تبين أفاق وجهات نظر الكثيرين حول سمات الشخصية للمدرّب الناجح، و من أهمها ما يلي :

- الشخصية الواقعية.
- الشخصية الإبداعية.
- الشخصية التي تتميز بالذكاء.
- الشخصية الانبساطية.
- القدرة على السيطرة.
- القدرة على الرقابة.
- متزن انفعاليا.
- الشخصية الفعالة (العملية).
- الشخصية المبدعة.
- القدرة على اتخاذ القرارات.
- الشخصية المحببة والودودة.
- الشخصية القانعة (الغير متغترسة).

ومما ذكر من هذه السمات ،فإن الرياضيين يرون في المدرّب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة، وفي كثير من الأحيان يكون قادرا على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم.(ي).

(الحاوي 2002، 20)

4.3. صفات المدرّب الناجح:

يتحدّد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضيّة بعدة عوامل من أهمّها المدرّب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضيّة ارتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرّب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات.

ومن بين الصفات التي تميز المدرّب الرياضي الناجح ما يلي:

- الصحة الجيدة والمظهر الحسن والمثّل الجيد.
- القدرة على القيادة وحسن التصرف ومجابهة المشاكل.
- الاتصاف بروح العطف والمدح وتفهم مشاكل اللاعبين والمشاركة الإيجابية في حلّها.
- الاقتناع التام بدوره التربوي.
- الثقة بالنفس والاقتناع التام بالعمل الذي يؤديه.
- مجموعة المعارف والمعلومات العامّة والخاصّة.

5.3. دور المدرّب الرياضي في التخطيط:

تقع على المدرّب المسؤولية الرئيسيّة والأساسية في عملية التخطيط في المجال الرياضي حيث أنه هو المخطط لعملية التدريب الرياضي وهو الذي يصمّم البرامج التدريبيّة، ولذلك فقد إتفق العديد من الخبراء على أنه لا بد للمدرّب أن يراعي عدة نقاط عند تخطيط التدريب:

- الإلمام بالمعلومات والمعارف المتصلة بعملية التخطيط في المجال الرياضي والإطلاع على الدراسات والبحوث الحديثة في هذا الصدد.

- المواظبة على حضور الدورات التأهيلية والتثقيفية التي تعدها الهيئات المختلفة المتصلة بالعملية الرياضية.
- إتباع الأساليب العلمية في عملية التخطيط في المجال الرياضي.
- استخدام طرق و وسائل مختلفة في تنفيذ عمليات التخطيط وكذلك في تنفيذ البرامج التدريبية.
- تدوين البيانات والمعلومات الحقيقية وصدق حتى يمكن التقدم في عملية التدريب الرياضي.
- التقويم المستمر لخطط التدريب وأساليب تنفيذها ومدى تحقيق الأهداف الموضوعية في الخطط التدريبية.(الفتاح و السيد 2002، 216-217)

6.3. أساليب القيادة للمدرّب الرياضي:

يعني الأسلوب القيادي ماهية أنماط السلوك التي يتبناها القائد لمساعدة جماعته على إنجاز 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.(عكاشة 1997، 302)

1.6.3. الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده ،فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه ويحدد سياسة الجماعة وأدوار الأفراد ،يرسم الخطط ويملي على الجماعة أنشطتهم ونوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم ومصدر الثواب والعقاب ،ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى

المناقشة، وهو يتدخل في معظم الأمور، وبطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة وعدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق والإبداع والابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفص الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي. (مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم 1998)

2.6.3. الأسلوب الديمقراطي:

في هذا الأسلوب من القيادة يعمل القائد على توزيع المسؤولية وإشراك أفراد الجماعة في اتخاذ القرارات ويشجعهم على تكوين العلاقات الشخصية وتحقيق التفاهم المتبادل بينهم، كما يحاول كسب ودهم وتعاونهم وحبهم فيلتفوا حوله ويدعمونه، ويتقبلون أوامره بروح راضية ويسعون لتنفيذها وهو ما يؤدي إلى انتشار مشاعر الرضا، الارتياح، الإخلاص، الإقبال على العمل، التعاون الاستقرار ورفع الروح المعنوية، وكفاءة الأداء، والقائد الديمقراطي يسعى إلى أن يشعر كل فرد في الجماعة بأهمية مساهمته الإيجابية في شؤون الجماعة كما يعمل على توزيع المسؤولية بين أفراد الجماعة مما يزيد قوتها.

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

رغم ما تحقّقه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب و اللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد 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.

3.6.3. الأسلوب الفوضوي:

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

7.3. كفاءة المدرّب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم حتى يحقق القائد الكفاءة العالية 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.
- الإطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة.
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة.
- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم.
- فهم المدرّب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتتميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.(ا. الحاوي، المدرّب الرياضي 2002، 20)

8.3. وظائف المدرّب:

إن مهمة المدرّب تتمثل في الارتقاء بالمستوى الحركي و النفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة، إظهار و توثيق الروح الجماعية للفريق، الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة.

وظائف المدرّب متعددة نلخصها فيما يلي :

1. وظيفة التنظيم :

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرّب يقوم بعملية :

- التقويم.
- التوجيه و التخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة و شاملة.

2. وظيفة التأقيل:

و المتمثلة بتوصيل المعارف و الاتصال، تعلم الجوانب التقنية و التكتيكية.

3. وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرّب و المتدرّب.

4. وظيفة نفسية:

و هي التأثير الممارس من طرف المدرّب على نشاط و سلوك الرياضي في المواقف التدريبية و المنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية و التوترات.

5. وظيفة المراقبة:

و تتمثل في إبراز و الثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي.(البيك، المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية بلا تاريخ، 40)

9.3. المدرّب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، و من بين أهم هذه العوامل المدرّب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرّب على إدارة عملية التدريب، من تخطيط و تنظيم و تنفيذ و تقويم، و على قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية و إدارته لهذه المنافسات و كذلك قدرته على رعاية و توجيه و إرشاد اللاعبين قبل و أثناء و بعد المنافسات. (عبيدة، المنهج في علم النفس 2003)

و في ضوء ذلك يمكن النظر المدرّب الرياضي من حيث أنه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه و الإرشاد و الرعاية للاعبين و الفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد

(القائد) و مجموعة من الأفراد و يقوم فيها بالتوجيه و التأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق و الوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير و التفاعل، و يقود نحو انجاز الهدف، و ينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، و ذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم المطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية و النفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق، و هذا يعني و يؤكد لنا أن دور المدرّب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية و المهارية فحسب.(البساطي 1999)

10.3. المدرّب كمربي ناجع:

نجاحة وفعالية المدرّب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة، بلوغ الأهداف المحددة سابقا. إذن المدرّب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض والأهداف المسطرة، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرّب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

وفي تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدرّبان في نفس الخانة من النجاحة حتى ولو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.(عبيدة، المنهج في علم النفس 2003)

حيث يعتبر المدرّب كمربي او معلم ،فليس عليه أن يكون مسؤولاً فقط على النواحي التكتيكية والتصرفات الحميدة ويعمل على صقل الحب الجماعي بينهم ،ومن بين الصفات التربوية التي يجب أن يتميز بها المدرّب ما يلي:

أ. القيم الأخلاقية:

إنه من الأشياء التقليدية ان نتوقع أن يكون المدربون ،على خلق عالي وهذا الأمر من شدة شيوعه يأخذه كثير من الناس على أنه شيء مسلم به ولكن المدربين لا يفعلون ذلك إن هذه الخاصية مهمة للغاية لأي إنسان يقوم بالتدريب ولكنه أم حساس لمن يعملون في ميدان التدريب الرياضي إن الدور الخاص الذي يشغله المدرّب في حياة هذا الجيل شديد التأثير بالغير وحقيقة ان المدرّب يمثل مثال حي يحتاج منه إلى أن يكون مزودا بقيم أخلاقية على مستوى عالي فالمدرّب يجب أن يهتم بتجنب الرياء والنفاق أما اللاعبين ولا يجب أن يحث على قيم ويفعل هو عكسها ،فهو يساعد على تدمير صلاحية المدرّب وسيؤدي إلى إفساد فاعلية المدرّب كتربوي ونموذج وقائد للاعبين واللاعبات. (م. زكي 1997 ، 15)

الاحترام:

الصفة التالية للمدرّب هي التي يجب أن يناضل من أجلها حتى يبدووا محترما فالاحترام هو ذلك الشيء الذي يجب على المدرّب أن يكونه لنفسه وعليه أن يكتسبه فمثلا طريقته إذ يجب أن تكون له طريقة معينة ومقنعة ،فهي أحد الأساليب التي تكتسب احترام الجميع سواء اللاعبين أو الإداريين ،ويجب الإشارة هنا إلى بعض المدربين إلى أن تكون له شعبية بصورة أكثر من اللازم إلا أن هذا يفقد كثيرا من الاحترام.

ب. الاهتمام بالأفراد:

كما يحتاج المدرّب أيضا لأن يمتلك صفة الحياد، والاهتمام الدائم بالنسبة لكل ما ينمي أي فرد في الفريق، إلا أن هذا الاهتمام لا يجب أن يكون قاصرا على الموسم الرياضي فمثلا يعتبر من السهل جدا على أحد اللاعبين أن ينسى ما حدث بالنسبة لبعض المدربين، بعد انتهاء الموسم الرياضي وذلك عندما يكون هؤلاء اللاعبين غير متضامين مع هذا المدرّب وعندما يحدث هذا فإنه يعطي الفرصة لبعض النقاد، بأن يصوروا في تصريحاتهم بان هذا المدرّب يولي اهتمامه باللاعبين خلال الموسم الرياضي فقط ولكن مجرد انتهاء الموسم فإن هذا المدرّب أو هؤلاء المدربين لا يجهدون أنفسهم أكثر من ذلك.

ت. الأمانة:

إنها إحدى الصفات التي يجب ان يتحلّى بها المدرّب ؛ والتي ينبغي ان يصير عليها كل من كانت الرياضة مهنته ، و ليس هناك وضع وسط فإما أن يكون أمينا أو غير أمين وفي إحدى التجارب التي قام بها

" والذي كان افتراضه أن يمكن تعليم الأمانة من خلال ممارسة الرياضة أكثر ما يمكن ذلك خلال الحياة raphaelisabock " العادية لكن التجربة أثبتت فشل هذا. الافتراض، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرّب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك .

الافتراض ، وعليه فإن قصد تعليم الأمانة بالرياضة فليقم المدرّب بهذا إذا كان الموقف يستدعي ذلك .

هـ- الإخلاص :

يعتبر الإخلاص أحد الصفات الهامة التي يجب أن يتمتع بها المدرّب الرياضي ، والإخلاص أن يبذل المدرّب قصارى جهده خلال عمله بقدر المستطاع و عام بعد آخر سوف يكون هذا المدرّب من أفضل وأحسن المدرّبين ، كما عليه أن يحاول أيضا أن يجعل رياضته أحسن رياضة بقدر المستطاع على الأخص في نظر اللاعبين أو الناشئين الذين يدرّبهم .(فهمي، تكنولوجيا الاتصال في الخدمة الاجتماعية 2006)

و- القدرة على التنظيم وضبط النفس :

الحاجة إلى التنظيم وضبط النفس جزء متكامل من التعلم فالشباب يحتاجون إلى مرشدين (رواد) لإرشادهم ، كما أنهم يحتاجون إلى معرفة حدود الإشراف والقيادة والتعرف فلا حرج في أن تقول للشباب ما هو الشيء الذي يستطيعون أولا عمله أو تعلمه كذا كيفية الاستجابة للسلطة ، داخل النزعة الفردية آخذين بتطبيق المبدأ (اعمل ما يخصك فقط) ، وفي الأيام الحالية داخل مجتمعنا نجد أن هناك ضرورة الضبط النفس حتى يتحقق عامل التنظيم . (م. زكي، السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي 1979، 302)

11.3. أهمية شخصية المدرّب في إنجاز عملية الاتصال:

إن إنجاز عملية الاتصال المزدوج يتوقف على سلامة الجهاز المرسل وجهاز استقبال المستقبل حيث يكون محتوى الرسالة الخاطيء يمثل عاملا أساسيا في اضطراب عملية الاستقبال لدى مستقبل الرسالة ، فيكون عدم الاكتراث والانتباه هو العنصر السائد داخل قنوات الاتصال ، الأمر الذي سيؤثر في ترجمة وفهم الرسالة من المرسل (المدرّب).

ولذلك على المدرّب إتباع ما يلي لتحقيق الاتصال الجيد: بداية تقع مسؤولية إنجاز الاتصال المزدوج على كل المدرّب (المرسل)، والمدرّب (المستقبل) ويؤدي عدم انتباه المستقبل إلى ضياع وفقدان الاتصال، وكذلك الأمر بالنسبة للمدرّب الذي يعتبر بأنه لا يخطئ في رسائله فإن أخطأ فهو جدير بفشل الاتصال، ولذلك على المدرّب مراعاة إشارات و أقواله وحركاته داخل حلة التدريب وخارجها، لأن هذا يؤثر على شكل وجدوى الاتصال فأسلوب الكلام وكيفية الاقتراب من الآخرين تمثل كلها انطباعات إيجابية أو سلبية اتجاه المستقبل، ولذلك على المدرّب في كل وقت تنمية مهارة الاتصال الخاصة به حتى يتمكن من صنع تدعيمات وتعزيزات قوية لتقوية الأفعال السلوكية المطلوبة، والتي هدف عليها البرنامج التدريبي، وكذا يجب التشجيع والتحفيز بحساب، مثلما يكون النقد والعقاب بحساب مما يؤدي إلى تهيئة وخلق داخل وخارج حلقة التدريب، يدفع بالعملية التدريبية بالنمو والتطور ليكون له أكبر أثر في النهوض بمستوى القدر بين أنفسهم مما ينمي لديهم عمليات تحقق الذات والثقة بالنفس (اتصال إيجابي) والعكس صحيح. (حسن 1977، 43-44)

12.3. المدرّب واتخاذ القرار:

إن جميع الإجراءات التي يقوم بها المدرّب الرياضي تهدف إلى وصول اللاعب والفريق إلى المستويات الرياضية العالية وهي تحتاج إلى اتخاذ قرارات مناسبة فالمدرّب الرياضي -على سبيل المثال- الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة تدريب اللاعبين والفريق ويحدد البرنامج والإجراءات والعمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف كما أن المدرّب هو الذي يقرر طريقة اختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات ومراكزهم وواجباتهم ويقرر خطط اللعب وتغييرها إذا استدعى الأمر وغير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرّب اتخاذ القرار فكان عمل المدرّب ما هو إلا

سلسلة متصلة من القرارات وكل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق أو النتائج إيجابيا أو سلبيا ،إن القدرة على اتخاذ القرارات التي تعتبر مقياسا لمدى قدرة المدرّب في تسيير عملية التدريب وفقا لخطة التدريب وحسن تصرفه في حل مشاكله التي تقابله فالقرارات الجيدة التي يتخذها المدرّب ينعكس أثرها مع العاملين مع المدرّب ويرفع معنويات لاعبي الفريق.

(فهمي، تكنولوجيا الإتصال في الخدمة الاجتماعية 2006، 49)

13.3. الاتصال بين القائد والفريق الرياضي:

وفي هذا المعنى يشير الدكتور محمود عكاشة: "إن القيادة ظاهرة اجتماعية ونفسية تعبر عن صورة التفاعل الاجتماعي الذي يحدث بين فرد وجماعة تنشأ تلقائيا تلبية لإشباع حاجات الأفراد وإذا كان لكل فرد من الأفراد الجماعة المتفاعلة دور يقوم به ،فالقيادة تمثل أحد هذه الأدوار التي يقوم بها الفرد (القائد) أثناء تفاعله مع غيره من أفراد الجماعة، بالإضافة إلى كل ذلك فهي تتضمن التأثير في أنشطة الفرد أو الجماعة نحو تحقيق هدف معين مشترك يتفوقون عليه ويقتنعون بأهميته فيتفاعل الأعضاء بطريقة تضمن تماسك الجماعة وتحريكها في الاتجاه الذي يؤدي إلى تحقيق الهدف و الحرية والمشاركة المتبادلة في المسؤولية على تنظيم نفسها وتحديد أساليب لتحقيق هذه الأهداف ،ويشاع عند الكثير من غير الاختصاصيين أن القيادة في التربية البدنية والرياضية يمكن اعتبارها مجموعة من السمات والمهارات التي يمتاز بها القائد لكن هذا المعنى منقوص لأنه لا يأخذه بعين الاعتبار تعدد المواقف العلمية وتنوعها التي تعتبر عاملا أساسيا في تحديد طبيعة القائد الناجح ،وفي تحديد نوع القيادة اللازمة والمناسبة للموقف لذلك يميل العديد من المفكرين في التربية البدنية والرياضية إلى النظر للقيادة من خلال طبيعة الموقف والأنشطة والأدوار التي يقوم بها القائد نفسه

،فالقيادة هنا تخرج كونها توجيه وضبط وإثارة سلوك اتجاهات الآخرين بمعنى أن القيادة تتوقف على طبيعة الموقف وطبيعة حاجات أفراد الجماعة التي تختلف باختلاف الموقف والجماعة.(م. زكي، السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي 1979، 302)

القرار ومراقبته:

لا يعني اتخاذ القرار انتهاء العملية، بل على المدرّب التأكيد من أن الأمور تجري كما توقع، وذلك بمراقبة آثار القرار بعد تنفيذه، إن مراقبة المدرّب لآثار قراراته تتيح له فرصة التعلم من أخطائه ومن نجاحه، فقوى اتخاذ القرار تزداد مع الخبرة والممارسة الفعالة في اتخاذ القرار.

(<http://www.islamtoday.net> s.d.)

14.3. فئة أصاغر :

تتكون هذه الشريحة كما يطلق عليها فئة أصاغر، وهذه المرحلة العمرية هي بداية تكوين الشخصية حيث يصاحبها تغيرات سيكولوجية، بالنسبة لهم إثبات الذات إذ يميزها عن غيرها من الفئات الإرادة ولها دافعا قويا في تحقيق الانتصارات كما أنها تعتبر من أهم الفئات.(www.duhailsc.com s.d.)

1.14.3. المرحلة العمرية: U15

المراهقة المبكرة (11 إلى 14 سنة):

ان معدل بدأ النمو المتدفق هو 9 ونصف سنة للبنات، و 11 ونصف للأولاد .

وتمر البنات بأسرع نمو في الطول في سن 11 ونصف والأولاد في سن 13 ونصف سنة في المتوسط (صالح و محمد 2011، 89)

2.14.3. الخصائص الفيسيولوجية للمرحلة العمرية U15:

في هذه المرحلة تتغير جميع وظائف أجهزة الجسم بدرجات متفاوتة ،لكن التغير البارز في هذه المرحلة هو حدوث البلوغ الجنسي ، يسبقه فترة نمو جسمي سريع خاصة في الطول ،كما يلاحظ نمو حجم القلب بنسبة اكبر من نمو الاوردة والشرايين ،ويزداد ضغط الدم ،وتتمو المعدة وتتسع لسد حاجة الجسم النامي،وتتمو أعضاء الجهاز الهضمي بالنسبة لنفسها تقريبا .ويتذبذب التمثيل الغذائي بما يؤدي الى زيادة الشهية للاكل عند المراهق .(ملحم 2014، 356)

3.14.3. النمو البدني والحركي:

من اكثر مراحل النمو في هذه المرحلة ظهور اعراض الجنسي الذي يتحدد لدى البنين بظهور شعر العانة ،وتحت الابط، وخشونة الصوت وتضخمه ،ولدى البنات بظهور الشعر في نفس المناطق من الجسم بالاضافة الى بروز الثديين ،واستدارة الارداد .يزداد نمو العظام والعضلات بمعدل سريع جدا في هذه المرحلة عن أي مرحلة سابقة من مراحل الطفولة الثالث التي تم التعرض لها ، ولكن معدل هذا النمو عند البنات اسرع من البنين ، وقد تصل البنت الى اقصى طول لها والى اقصى وزن لها في حوالي سن 16سنة تقريبا ،بينما يصل الولد الى اقصى طول واقصى وزن في سن 18 سنة تقريبا ، ولكن عموما فان نمو الطول و الوزن لدى الجنسين قد يستمر الى سن 21سنة .

وهذا الوضع الهامشي يولد لدى المراهق الشعور بالاغتراب في المجتمع ،ويجعله دائم التردد في أي عمل ،ويشعر بالخطأ والذنب في كل ما يفعله. نتيجة لعدم التوازن بين سرعة النمو البدني والعقلي ، فان المراهق يكون شديد الحساسية والخجل و يشوب مزاجه عدم الاستقرار وسرعة الانتقال من السرور الى الحزن ومن الضحك الى الغضب . يسعى المراهق دائما الى الانتقال لعالم الكبار والتشبه بهم ومحاولاته في ذلك تتطلب منه التخلي عن عادات مالوفة الى عادات مجهولة ،هذا التحول من ان التغييرات الفسيولوجية التي طرأت على المراهق في هذه المرحلة والدوافع الجنسية التي بدأت في الظهور تجعل المراهق غريبا عن نفسه، ويزداد الامر سوء باحاطة الدوافع الجنسية بالسرية وعدم مناقشتها بطريقة موضوعية ،وهذا ما يقود المراهق الى التفكير في الجنس الذي يصطدمان اجلا ام عاجلا بمثاليته وتؤدي الى التوتر وعدم الاستقرار الانفعالي والشعور بالذنب .يميل المراهق الى تحسين مظهره الشخصي واثبات رجولته في تصرفاته فنلاحظه دائم الاهتمام بملابسه وهندامه وطريقة كلامه وتصنيف شعره ، وكذلك نلاحظه متمردا على تعليمات الاسرة والمدرسة ، وكل ذلك من اجل تأكيد ذاته كعضو في المجتمع .

4.14.3. النمو الاجتماعي :

الميل الى الابتعاد عن الاسرة للتححرر من سلطتها ، ومحاولة الانتماء لجماعة الرفاق من نفس العمر حيث يستطيع من خلالها تأكيد ذاته والتعبير عن نفسه بحرية تامة .تتميز الصداقة في هذه المرحلة بالاستمرار والإخلاص والعمق في الاتصال ،وتتكون جماعة الأصدقاء من عدد قليل بالنسبة للمرحلة السابقة.الميل الى تكوين صداقة مع الجنس الاخر دون محاولة اظهارها وتتميز هذه الصداقة اذا تكونت بالإخلاص الشديد والتضحية .(فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي المبادئ التطبيقات 2003، 64-66)

ان محاولة الانضمام الى عالم الكبار تبدو في المشاركة في الحفلات وتادية الواجبات في الاسهام في الاعمال التطوعية والخيرية والمحافظة على المواعيد والالتزام بالواجبات نحو جماعات الأصدقاء.(فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي 2003، 66)

5.14.3. خصائص النمو في المراهقة:

ويمكننا الان نذكر خصائص النمو عند المراهقين، فهو أولا واضح "الجنسية" تزيد الاختلافات بين جسم الذكر وجسم الانثى ، بل يكون النمو الخاص بالفتاة اكثر تبكيرا وقصرا من نمو الشاب ،وثانيا يأخذ النمو غالبا عند البلوغ شكل يسمى (50ازن) على أساسها يمكن تفسير الاضطرابات التي تثيرها لدى الوالدين وأخيرا ، يبدو النمو "كتشكيل" بمعنى الكلمة ا) على أساسها يمكن تفسير الاضطرابات التي تثيرها لدى الوالدين وأخيرا ، يبدو النمو "كتشكيل" بمعنى الكلمة اذ تتضح الفروق الفردية ،اما العناصر الوراثية الذ تتضح الفروق الفردية ،اما العناصر الوراثية التي كانت كاملة عند الطفل فتمهد وتحدد معالم مزاج كل فرد ،وهكذا ياتي كانت كاملة عند الطفل فتمهد وتحدد معالم مزاج كل فرد ،وهكذا يأخذ المراهق شكله ،وهذا ما سنجده أيضا في المجال النفسي .ويعني هذا التطور الحاسم في الجسم مقاطعة الماضي باي شكل من الاشكال ،ولكن أهمية التغيرات التي تلاحظ ترجع الى حدوثها في نفس الوقت ،ومن نفس ومن مجموعها او من الارتباط بينهما ينم بالجسم فيما بين الثامن عشرة او العشرين اتخاذ شكل جديد تماما.(ب. محمد 2014، 70-71)

6.14.3. أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها في الدراسة بالجامعة وتكتسي المراهقة أهمية كبيرة كونها :

-أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية والمستويات ،ليس فقط ما بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا و بدرجة كبيرة .

-مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى الى البطولة "رياضة المستويات العالية " .

-مرحلة الأداء المتميز خال من الحركات الشاذة التي تتميز بالدقة والايقاع الجيد .

-لا تعتبر مرحلة تعلم باعتبارها مرحلة تطور في تثبيت المستوى للقدرات والمهارات الحركية.

-مرحلة لاثبات الذات عن طريق اظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .

-مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ،والتي تساعد على اظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة الى انتقاء الموهوبين .

7.14.3. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين :

فترة المراهقة تتميز بعدم الانتظام في نمو الجسم اذ يكون النمو سريعا من ناحية الوزن والطول وهذا ما يؤدي الى نقص في التوافق العضلي ،هذا ما يحول الى عدم النمو السليم للمراهق ومن هنا تلعب الرياضة دورا فعالا واهمية أساسية في تنمية عملية التوافق بين العضلات والاعصاب والزيادة والانسجام في كل ما يقوم به اللاعب من حركات منت الناحية البيولوجية .(198238)

الخلاصة:

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

كما تتميز مرحلة المراهقة بعدة تغيرات فيسيولوجية، جسمية، عقلية، انفعالية، واجتماعية وتعد من المراحل الحرجة التي يمر بها الفرد نتيجة للتغيرات الفيزيولوجية والجسمية المفاجئة مما ينجر عنها توترات انفعالية حادة لذا يتطلب من المحيطين به اسرة ومدرسين لمساندته والوقوف بجانه والّاخذ بيده حتى يمر عليها بسلام .

الباب الثاني : الدراسة الميدانية

- مدخل إلى الباب الثاني

- الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية .

- الفصل الثاني : عرض و تحليل وتفسير النتائج

مدخل الباب الثاني :

لقد قام الطالبان بتقسيم هذا الباب إلى فصلين حيث تم التطرق في الفصل الأول إلى منهجية البحث و إجراءاتها الميدانية ، من ناحية المنهج المستخدم و مجالات البحث و متغيرات الدراسة و ضبط متغيرات الدراسة . أما في الفصل الثاني تم عرض و تحليل و تفسير النتائج و مناقشة النتائج بالفرضيات و استنتاجات الدراسة و التوصيات .

الفصل الاول : منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

تمهيد

1.1. منهج البحث

2.1. مجتمع البحث

3.1. عينة البحث

4.1. متغيرات البحث

5.1. مجالات البحث

6.1. أدوات البحث

7.1. الدراسة الاستطلاعية

8.1. التجربة الرئيسية

9.1. الوسائل الإحصائية

خاتمة

تمهيد:

سيتطرق الطالبان في هذا الفصل إلى توضيح منهجية البحث و إجراءاته الميدانية بغية الوصول إلى تحقيق الأهداف المنشودة لعنوان البحث و هذا من خلال تحديد المنهج العلمي المتبع لعينة البحث و مجالات الدراسة و الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث ثم عرض مفصل حول أدوات البحث و القواعد التي يجب مراعاتها أثناء تنفيذها ثم إلى عرض الوسائل الإحصائية التي سوف تستند عليها الطالبان في معالجة النتائج الختام.

1.1. منهج البحث :

إعتمدنا في بحثنا هذا على :

إستخدام المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي و الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين التغيرات و محاولة قياسها ، و توضيح العلاقة بطريقة علمية بإتخاذ أسلوب إحصائي كما هو الحال بالنسبة لنتائج الإستبيان و كذا المقابلة ، و هي الأدوات التي وجدناها أكثر مناسبة لموضوع بحثنا .

2.1. مجتمع البحث:

إن مجتمع البحث هو الفئة الإجمالية التي نريد إقامة دراسة تطبيقية عليها وفق المنهج المختار و المناسب لهذه الدراسة ، و في هذه الدراسة كان مجتمع البحث و يتكون مجموعة مدربي كرة القدم الذين يقوم بالتدريب في البطولة الجهوية لفئة أقل من 15 سنة من مختلف النوادي لولاية عين تموشنت ، و كذا اللاعبين الفئات الصغرى أقل من 15 سنة .

3.1. عينة البحث :

العينة الرئيسية : تمثلت عينة البحث في :

العينة رقم 01 : 60 مدربا لفئة أقل من 15 سنة من مختلف النوادي لولاية عين تموشنت تم اختيارهم بطريقة مقصودة.

العينة رقم 02 : 40 لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة ، و قد قسمت عينة البحث إلى مجموعتين اثنتين ، فقد كانت المجموعة الأولى خاصة باللاعبين 20 لاعب الذين يتم تحضيرهم نفسيا ، و أما المجموعة الثانية فقد شملت 20 من اللاعبين الذين لا يتم تحضيرهم نفسيا .

العينة للدراسة الاستطلاعية : و قد تمثلت في 10 مدربا لفئة أقل من 15 سنة من مختلف النوادي لولاية عين تموشنت . وكذا 20 لاعبا لكرة القدم أقل من 15 سنة .

و نذكر من النوادي التي جريت عليها الدراسة :

1 - جمعية الرياضية لكرة القدم اكاديمي .

2 - نادي الفرسان العامرية.

3- نادي الشباب الرياضي لبلدية العامرية .

4- شباب مواهب عين الاربعاء.

5- نادي التحدي .

6- نادي الرياضي السلام.

7- نادي شباب عين تموشنت .

8- مدرسة الوثام اولاد بوجمعة.

9- مدرسة اتلتيك بني صاف .

10- نادي جوهرة عين تموشنت.

11- نادي الرموز عين تموشنت .

12- نادي حمام بوحجر .

13- نادي شباب المالح .

14- نادي عين الطلبة .

4.1. متغيرات البحث : بناء على الفرضيات السابقة الذكر يمكن ضبط المتغيرات من أجل الوصول إلى نتائج أكثر علمية وموضوعية . و ذلك قصد الحصول على نتائج واضحة و موثوق فيها يشترط على كل باحث أن يضبط متغيرات بحثه حتى يعزل المتغيرات التي قد تعرقل البحث ، حيث كانت متغيرات بحثنا كالاتي :

1.4.1. المتغير المستقل : وهو المتغير الرئيسي الذي يفترض أنه المؤثر في المتغير التابع و دراستنا يتمثل في " التحضير النفسي "

2.4.1. المتغير التابع : و هو يتأثر بالمتغيرات المستقلة في دراستنا يتمثل في " اداء لاعبي كرة القدم "

5.1. مجالات البحث :

1.5.1. المجال البشري : أجريت هذه الدراسة على :

عينة ابحاث الأولى و تمثلت في 60 مدربا لكرة القدم بولاية عين تموشنت مدربي الفئات الصغرى .

و العينة الثانية و قد تمثلت في 40 لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة و قد تم تقسيمهم إلى مجموعتين . فقد كانت المجموعة الأولى خاصة باللاعبين 20 لاعب الذين يتم تحضيرهم نفسيا ، و أما المجموعة الثانية فقد شملت 20 من اللاعبين الذين لا يتم تحضيرهم نفسيا .

2.5.1. المجال المكاني : أجريت هذه الدراسة على مدربي كرة القدم من مختلف أندية كرة القدم و الجمعيات الرياضية بولاية عين تموشنت ، و كذا 40 لاعب كرة القدم أقل من 15 سنة من نفس أندية كرة القدم .

3.5.1. المجال الزمني : و هنا تحدد الوقت الذي إستغرقته مراحل بحثنا و هي :

مرحلة الجانب النظري : حيث تم تقديم البحث إلى الأستاذ المشرف يوم 25 مارس 2022 في الدراسة النظرية و كذا إعداد الفصول الدراسية و صياغتها بعد عرضها على الأستاذ المشرف و تغطية ملاحظته .

مرحلة الجانب التطبيقي : و تضمنت هذه المرحلة كيفية تصميم أدوات البحث بعد وضع تصور مبدئي لأداء الدراسة و مناقشتها مع الأستاذ المشرف من يوم 01 أفريل إلى غاية 05 جوان 2022 .

6.1. أدوات البحث :

الإستبيان :

الإستبيان: كلمة مشتقة من الفعل استبان، يقال استبان الأمر بمعنى أوضحه وعرفه، والاستبيان بذلك هو التوضيح والتعريف لهذا الأمر.

في البحث العلمي:

الإستبيان: هو تلك القائمة من الأسئلة التي يحضرها الباحث بعناية في تعبيرها عن الموضوع المبحوث في إطار الخطة الموضوعية، لتقدم إلى المبحوث من أجل الحصول على إجابات تتضمن المعلومات والبيانات المطلوبة لتوضيح الظاهرة المدروسة وتعريفها من جوانبها المختلفة.

بناء الاستمارة :

من خلال الدراسات السابقة و الإيطار النظري الذي تتناول موضوع البحث ، تم إعداد و تصميم استمارة البحث مراعيًا فيها أن تكون بسيطة وواضحة العبارات و لا تتحمل أي تأويل و أن تغطي الجوانب المختلفة لموضوع الدراسة .

7.1. الدراسة الاستطلاعية :

لقد حرص الطالبان الباحثان خلال هذا الفصل على تحديد طبقاً لطبيعة البحث و متطلبات إنجازة الميدانية أهم الأدوات التي بالإمكان استخدامها قصد الحصول على قدر من المعلومات تقي بالأغراض المنشودة و في هذا السياق الأفراد الذين يقصدهم الطالبان الباحثان و هم المدربين و اللاعبين و في هذا الصدد يشير إخلص محمد و مصطفى

حسين بضرورة دراية الباحث لمواصفات الاداة و تكلفتها و بنوع المفحوصين الذين تلائمهم و متطلبات تطبيقها و طبيعة البيانات التي تؤدي إليها من حيث مميزاتها و حدودها و مدى صدقها و ثباتها و موضوعيتها بالإضافة إلى ذلك أن يكون مدربا على كيفية استخدام تلك الأدوات و أعدادها و تفسير البيانات التي تؤدي إليها (إخلاص و حسين، 2000، ص143).

وقد قام الطالبان بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية:

1.7.1. الدراسة الاستطلاعية الأولى : تمثلت في قيام الباحثان باستطلاع رأي الخبراء ، إلى جانب الاعتماد على المصادر و المراجع و الدراسات السابقة و البحوث المشابهة بغرض التحليل و التفكير المنطقي لأهم المتغيرات التي سيتم التطرق إليها في الدراسة و قد تم إعداد مجموعة من الاسئلة الخاصة باستبيان التحضير النفسي من وجهة نظر المدربين و تم عرضها على مجموعة من الخبراء قصد الاستبيان في صورته النهائية و التي تفي بالغرض المنشود ، وقد أجمع المحكمين عن مناسبة الاستبيان للتطبيق على عينة البحث الأولى من المدربين و العينة الثانية من اللاعبين .

الاستبيان الأول على عينة البحث الأولى :

درجات الاستبيان :

يشمل الاستبيان على 03 درجات و بدائل تمثل درجة الموافقة لدى عينة الدراسة و كانت طريقة صياغة كل العبارات الاستبيان على النحو الإيجابي و الجدول رقم 02 يوضح ذلك

جدول رقم (01) يوضح توزيع درجات الاستبيان

نعم	لا	أحيانا
01	03	02

بعد صياغة الاستبيان بصفة نهائية ، و عرضه على بعض الأساتذة بغرض المعاينة و الموافقة عليه من طرف المشرف قمنا بتوزيعه على مجموعة من المدربين بالنوادي الرياضية لكرة القدم بولاية تلمسان ، كما قام الطالبان بتوزيع جزء منه بطريقة مباشرة للمدربين ببعض النوادي.

و كانت مقسمة المحور كالتالي :

المحور الأول : 10 أسئلة

المحور الثاني : 08 أسئلة

المحور الثالث : 06 أسئلة

المحور الرابع : 09 أسئلة

الاستبيان الثاني على عينة البحث الثانية :

استبيان التحضير النفسي :

هو عبارة عن مجموعة من الأسئلة المعدة جيدا من أجل جمع المعلومات و البيانات من اللاعبين بهدف خدمة موضوع البحث و تم تصميمه من طرف الطالبان الباحثان بعد التطرق إلى مقياس قلق المنافسة من إعداد علاء كفاذي ووفاء صلاح الدين و أحمد سليمان روبي 1990 و مقياس الاعداد النفسي من إعداد الطالب لوافي محمد طالب من معهد التربية البدنية و الرياضية بمستغانم و بعد تحكيم المقياس المعد من طرف الأساتذة المختصين و اجراء عليه بعض التعديلات التي طلبت من طرف الأساتذة تم توزيع المقياس .

وقد احتوى الاستبيان على مجموعة من الأسئلة مقسمة إلى محورين :

المحور الأول : الأسئلة من 01 إلى 10 . (الإعداد النفسي أثناء التدريب)

المحور الثاني : الأسئلة من 11 إلى 20 . (الإعداد النفسي أثناء المنافسة)

درجات الاستبيان :

يشمل الاستبيان على 05 درجات و بدائل تمثل درجة الموافقة لدى عينة الدراسة و كانت طريقة صياغة العبارات الاستبيان على النحو الإيجابي و السلبي و الجدول رقم 02 و يوضح ذلك :

العبارات الموجبة : وأرقامها من خلال المقياس هي كالتالي

المحور الأول : العبارات الموجبة و هي 9 - 6 - 5

المحور الثاني العبارات الموجبة و هي 11 - 12 - 14 - 17 - 20 .

جدول رقم (02) : يبين اتجاه العبارات الموجبة .

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
1	2	3	4	5

العبارات السالبة : وأرقامها من خلال المقياس هي كالتالي

المحور الأول : العبارات السالبة و هي 1 - 2 - 3 - 4 - 7 - 8 - 9

المحور الثاني العبارات السالبة و هي 13 - 15 - 16 - 18 - 19 .

جدول رقم (03) : يبين اتجاه العبارات السالبة .

أبدا	نادرا	أحيانا	غالبا	دائما
← 5	4	3	2	1

2.7.1. الدراسة الاستطلاعية الثانية :

الأسس العلمية للاختبارات في هذه الفترة ، تناول الطالبان الباحثان الاستبيان المختار بالتجريب للتأكد من ثقلها العلمي ، حيث تم اختيار عينة عشوائية من نفس مجتمع البحث من أجل استخراج المعاملات العلمية للاستبيان المستخدم في البحث .
ثبات الاختبار : يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو استقرار نتائجه فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين (عبد الحفيظ،1993،ص152)
و استعملنا لحساب معامل الثبات بيرسون .

1.2.7.1. صدق الاتساق الداخلي :

تم التحقق من صدق الاتساق الداخلي من خلال حساب معامل الارتباط " بيرسون" للمقياس و بين كل محاوره ، و هذا ما يؤكد الأغا ، محمود " على أنه قوة الارتباط بين درجات كل مستوى من مستويات الاهداف و درجة الاختبار الكلية و كذلك درجة ارتباط كل فقرة من فقرات الاختبار بمستوى الاهداف الكلي الذي ينتمي إليه (الأغا إحسان محمود ، 1999) .

الاستبيان الأول :

المحور الاول : دراسة الفرضية الجزئية الأولى

جدول رقم (04) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الاول :

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أثناء دراستكم هل تلقيتم مقياس يخص علم النفس الرياضي	0.946**	0.000	0.928**	0.000
2	هل لديكم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي	0.200	0.520	0.304	0.390
3	إن تواجد عندكم تحضير نفسي كيف هو مبرمج	0.950**	0.000	0.930**	0.000
4	هل غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء	0.200	0.608	0.250	0.491
5	هل تواجبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي	0.950**	0.000	0.970**	0.000
6	هل تكوينكم العلمي كفيل بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات	0.952**	0.000	0.925**	0.000
7	هل لديكم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب	0.952**	0.000	0.943**	0.000
8	هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري	0.952**	0.000	0.920**	0.000

0.753	0.100	0.756	0.100	من بين التحضير النفسي، المهاري، البدني أيهم له أسبقية عن الآخر	9
0.720	0.110	0.752	0.123	هل تلقيتم في تكوينكم اهتمام بنفسية اللاعب	10

يوضح الجدول رقم (04) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.100 و أعلى قيمة 0.946 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.100 و أعلى قيمة و 0.970 بذلك يعتبر المحور صادقاً لما وضع لقياسه.

المحور الثاني: دراسة الفرضية الجزئية الثانية

جدول رقم (05) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني :

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	هل جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين	0.725*	0.018	0.928**	0.000
2	هل يعي المؤطر مدى أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق	0.420	0.227	0.150	0.620
3	هل يتواجد في النادي أخصائي نفسي	0.327	0.357	0.275	0.442
4	هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني	0.654*	0.040	0.440	0.203
5	هل المؤطرين يقومون بإحضار محضرين نفسيين لكم في النادي	0.725*	0.018	0.940	0.000
6	هل يتواجد في النادي أدوات القياس الجديدة	0.444	0.199	0.235	0.600

0.005	0.809**	0.001	0.860**	هل للنادي الميزانية التي تمكنهم من إحضار أفضل المحضرين النفسيين	7
0.630	0.200	0.479	0.254	هل تؤمنون بأهمية وجود المحضر النفسي	8

يوضح الجدول رقم (05) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور ،و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.327 و أعلى قيمة 0.860 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.150 و أعلى قيمة و 0.940 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

المحور الثالثة : دراسة الفرضية الجزئية الثالثة

جدول رقم (06) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الثالثة:

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	هل النتائج السلبية لها علاقة بغياب التحضير النفسي	0.748*	0.013	0.776**	0.008
2	هل في نظركم التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة	0.466	0.175	0.366	0.299
3	على ماذا تعتمدون في إعداد برامجكم النفسية	0.980**	0.000	0.942**	0.000
4	هل يساعد التحضير النفسي في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم	0.946**	0.000	0.952**	0.000
5	هل تخشى من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم	0.232	0.519	0.208	0.502
6	ماهو شعورك أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به	0.943**	0.000	0.970	0.000

يوضح الجدول رقم (06) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور ، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.232 و أعلى قيمة 0.980 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.3120.208 و أعلى قيمة و 0.970 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه .

المحور الرابع : دراسة الفرضية الجزئية الرابعة

جدول رقم (07) يبين صدق الاتساق الداخلي للمحور الرابع :

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	أثناء دراستكم هل تلقيتم مقياس يخص علم النفس الرياضي	0.781**	0.008	0.904**	0.000
2	هل لديكم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي	0.322	0.365	0.194	0.590
3	إن تواجد عندكم تحضير نفسي كيف هو مبرمج	0.370	0.293	0.302	0.396
4	هل غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء	0.647*	0.043	0.498	0.143
5	هل تواقبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي	0.781**	0.008	0.904**	0.000
6	هل تكوينكم العلمي كفيل بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات	0.364	0.302	0.270	0.450
7	هل لديكم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب	0.839**	0.003	0.828**	0.002

0.596	0.192	0.492	0.246	هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري	8
0.007	0.788**	0.008	0.777**	من بين التحضير النفسي، المهاري، البدني أيهم له أسبقية عن الآخر	9

يوضح الجدول رقم (07) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.100 و أعلى قيمة 0.946 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.100 و أعلى قيمة و 0.970 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

الصدق البنائي

جدول رقم (08) يبين الصدق البنائي للاستبيان :

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الاول	0.966**	0.000
المحور الثاني	0.900**	0.000
المحور الثالث	0.970**	0.000
المحور الرابع	0.957**	0.000

نلاحظ من الجدول رقم (08) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.900 – 0.970) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الصدق البنائي الكلي للاستبيان (0.970) و هذا ما يطمئن الطالبان على تطبيقه على عينة البحث .

ثبات الاستبيان :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (09) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور الاستبيان :

المحاور	Cronbach's Alpha
المحور الأول	0.865**
المحور الثاني	0.959**
المحور الثالث	0.882**
المحور الرابع	0.748**
الاستبيان ككل	0.935**

نلاحظ من الجدول رقم (09) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ ترواحت قيمته ما بين (0.865 – 0.959) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للاستبيان ، حيث بلغ (0.914) و هذا ما يطمئن الطالبان على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (10) يبين معامل الارتباط الكلي للاستبيان باستخدام التجزئة النصفية

معامل الارتباط التجزئة النصفية Guttman	التجزئة النصفية		المحاور
	Spearman-) معامل (brown الارتباط بعد التصحيح	معامل الارتباط	
0.890	0.890	0.802	المحور الأول
0.671	0.672	0.506	المحور الثاني
0.964	0.964	0.931	المحور الثالث
0.786	0.798	0.661	المحور الرابع
0.954	0.955	0.913	الاستبيان ككل

يبين الجدول رقم(10) أن معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية تراوحت بمعامل التصحيح سبيرمان بين (0.672 - 0.964) في حين بلغت قيمته في المقياس ككل (0.955) بمعامل التصحيح سبيرمان و كذا (0.954) بمعامل الارتباط غيتمان و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالبان إلى تطبيقها على عينة البحث .

و في ضوء ما سبق يجد الطالبان أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في الاستبيان و يمكن أن يطمئن الطالبان لتطبيق الاداة على عينة البحث .

الاستبيان الثاني : استبيان التحضير النفسي :

المحور الأول

صدق الاتساق الداخلي للمحور الأول :

الجدول رقم (11) : يبين صدق الاتساق الداخلي لمحور الإعداد النفسي أثناء التدريب .

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	ينتابني الخوف من إرضاء المدرب أثناء التدريبات.	0.900**	0.000	0.718**	0.000
2	أثناء التدريبات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب.	0.314	0.178	0.486*	0.030
3	لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما استعد للمباريات الأخرى.	0.544*	0.013	0.303	0.194
4	أشعر بالملل عندما يحبن وقت الحصص التدريبية .	0.388	0.091	0.139	0.559
5	أدائي في التدريب أفضل من ادائك في المباراة	0.706**	0.001	0.602**	0.005
6	أشعر بالثقة في امكانياتي التي أدمها	0.688**	0.001	0.829**	0.000
7	ينتابني الخوف في التدريبات قبل المباريات الهامة.	0.572**	0.008	0.345	0.137
8	أشعر بحالة من القلق و الارتباك في التدريبات .	0.559*	0.01	0.437	0.054
9	نصائح المدرب تساعدني في اظهار قدراتي خلال التدريبات .	0.271	0.248	0.232	0.326
10	يقوم المدرب بانتقادي كثيرا .	0.244	0.301	0.360	0.119

يوضح الجدول رقم (11) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.244 و أعلى قيمة 0.900 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.139 و أعلى قيمة و 0.829 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

المحور الثاني

صدق الاتساق الداخلي للمحور الثاني :

الجدول رقم (12) : بيم صدق الاتساق الداخلي لمحور الإعداد النفسي أثناء المنافسة .

الرقم	الفقرات	مع المحور		مع المقياس	
		معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
1	عندما أكون مقبل على مباراة هامة أفكر في أداء الآخرين وهل سيكون أفضل من أدائي.	0.387	0.091	0.360	0.119
2	اشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتري في المباريات.	0.745**	0.000	0.725**	0.000
3	اشعر بتصبب العرق قبل الدخول إلى الملعب لأداء المباريات الهامة.	0.905**	0.00	0.771**	0.000
4	أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة.	0.643**	0.000	0.460*	0.042
5	أشعر بحالة من الجمود والتبؤد أثناء المباريات.	0.468*	0.037	0.606**	0.005
6	أشعر بالرغبة في التبول كثيرا قبيل المباراة.	0.184	0.437	0.140	0.555
7	بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل.	0.839**	0.000	0.640**	0.000
8	أكون قلقا ومتوترا أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع .	0.748**	0.000	0.646**	0.002

0.000	0.908**	0.000	0.896**	كلما بذلت جدا كبيرا في التدريب لإحدى المباريات انخفض مستوى أدائي فيها.	9
0.076	0.405	0.080	0.401	يقوم المدرب بإعطائي الارشادات و النصائح بطريقة هادئة	10

يوضح الجدول رقم (12) معامل الارتباط بين كل فقرة من فقرات هذا المحور، و الذي يبين أن معاملات الارتباط دالة عند مستوى الدلالة 0.05 و 0.01 حيث بلغت بالنسبة للعلاقة مع المحور الخاص بالسؤال أقل قيمة 0.401 و أعلى قيمة 0.905 و اما بالنسبة للعلاقة مع المقياس ككل بلغت أقل قيمة 0.140 و أعلى قيمة و 0.908 بذلك يعتبر المحور صادقا لما وضع لقياسه.

الصدق البنائي

جدول رقم (13) يبين الصدق البنائي للاستبيان :

المحاور	معامل الارتباط	القيمة الاحتمالية
المحور الاول	0.873**	0.000
المحور الثاني	0.901**	0.000

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن قيمة معامل معامل الارتباط تراوحت قيمته ما بين (0.873 – 0.901) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الصدق البنائي و هذا ما يطمئن الطالبان على تطبيقه على عينة البحث

ثبات الاستبيان :

أ - ألفا كرونباخ :

جدول رقم (14) يبين معامل الثبات الكلي (ألفا كرونباخ) لمحاور الاستبيان :

المحاور	Cronbach's Alpha
المحور الأول	0.789**
المحور الثاني	0.851**
الاستبيان ككل	0.879**

نلاحظ من الجدول رقم (14) أن قيمة معامل ألفا كرونباخ تراوحت قيمته ما بين (0.789 - 0.879) مما يدل على تمتع كل المحاور بدرجة عالية من الثبات و هذا ما يؤكد على ارتفاع معامل الثبات الكلي للاستبيان ، حيث بلغ (0.879) و هذا ما يطمئن الطالبان على تطبيقه على عينة البحث .

ب- التجزئة النصفية :

جدول رقم (15) يبين معامل الارتباط الكلي للاستبيان باستخدام التجزئة النصفية

المحاور	التجزئة النصفية	
	معامل الارتباط	معامل الارتباط بعد التصحيح
المحور الأول	0.362	0.531
المحور الثاني	0.959	0.979

0.727	0.731	0.575	الاستبيان ككل
-------	-------	-------	---------------

يبين الجدول رقم(15) أن معاملات الارتباط بالتجزئة النصفية تراوحت بمعامل التصحيح سبيرمان بين (0.531- 0.979) في حين بلغت قيمته في الاستبيان ككل (0.731) بمعامل التصحيح سبيرمان و كذا (0.727) بمعامل الارتباط غيتمان و هذا يشير إلى معامل ارتباط قوي مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بدرجة عالية من الثبات ما يطمئن الطالبان إلى تطبيقها على عينة البحث .

و في ضوء ما سبق يجد الطالبان أن الصدق و الثبات قد تحققا بدرجة متوسطة و عالية في الاستبيان و يمكن أن تطمئن الطالبان لتطبيق الاداة على عينة البحث .

3.7.1. موضوعية الاختبار :

يقصد بالموضوعية التحرر من التحيز أو التعصب و عدم إدخال العوامل الشخصية فيما يصدر الباحث من أحكام (عسيوي ، 2003ص332) كما يقصدها موضوع التعليمات الخاصة بتطبيق الاختبار و حسب الدرجات و النتائج الخاصة . و في هذه السياق قام الباحث بالاعتماد على الأسس التالية من أجل السير الحسن للتجربة :

- مدى وضوح الفقرات الخاصة بالاستبيان بعيدا ن الصعوبة و الغموض .
- لغة التعامل في إطار عرض و توجيه المختبرين فقد تميزت بالبساطة و الوضوح و غير قابلة للتأويل .
- محتوى الاستبيان جذاب و قصير بحيث لا يأخذ وقت طويل في الإجابة .
- ترتيب الأسئلة بشكل متسلسل .
- مراجعة الدراسات السابقة المرتبطة بمضمون الاستبيان

8.1. التجربة الرئيسية :

من خلال التجربة الرئيسية قمنا بتوزيع استمارة الخاص بالاستبيان المتكون من ثلاث محاور على مجموعة من مدربي كرة القدم فئات صغرى أقل من 15 سنة بمختلف

الاندية لكرة القدم بولاية تلمسان و حرصنا على استرجاع الاستبيانات على المدربين وقمنا بتوزيع حوالي 60 استبيان.

9.1. الوسائل الإحصائية :

علم الإحصاء هو ذلك العلم الذي يبحث في جميع البيانات و تنظيمها و عرضها و تحليلها و اتخاذ القرارات بناءا عليها. و من بين التقنيات الإحصائية المستعملة في بحثنا هي :

- المتوسط الحسابي .

- النسبة المئوية .

- قانون معالجة التكرارات كا2 (كاف تربيع) :

إختبار مربع كاي (كا2) : يعتبر إختبار كا2 واحدا من أكثر إختبارات الإحصاء اللابارامتري أهمية لأنه يستخدم للعديد من الأغراض ، و يستخدم هذا الإختبار عندما تكون البيانات مأخوذة لعينات كبيرة مستقلة . (رضوان، 2003، صفحة 185)

حيث كا2 = مجموع [(التكرارات الواقعية - التكرار المتوقع)²]

التكرار المتوقع

ت و : التكرارات الواقعية .

ت م : التكرارات المتوقعة .

التكرارات المتوقعة = التكرارات الواقعية

عدد الحالات

درجة الحرية = عدد الحالات - 1

- معامل الارتباط بيرسون
- معامل الارتباط سبيرمان و غيتمان .
- اختبار الفا كرونباخ .
- اختبار مان ويتني و هو اختبار لامعلمي .
- اختبار التوزيع الطبيعي .
- اختبار بيرسون للقياس الارتباط .

خاتمة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث من بين أهم الفصول التي ضمنتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة . إلى أن هذا الفصل يعتبر الدليل المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بطريقة منهجية و علمية صحيحة كما تناولنا فيه أهم العناصر التي تهتم الدراسة بشكل كبير ، منها المنهج ، أدوات البحث متغيرات البحث إلى الدراسة الاستطلاعية التي تعد من أهم مراحل البحث العلمي التي ينبغي على الباحث الالتزام بها قصد جمع أكبر من المعلومات و الحقائق التي تخدم موضوع البحث و كذلك إلى تحقيق بعض الأغراض العلمية و هذا بناء على الوسائل المستخدمة و في ظل المنهج المتبع .

الفصل الثاني : عرض، تحليل ومناقشة النتائج

تمهيد

1.2. عرض و تحليل النتائج .

2.2. عرض و تحليل نتائج الاستبيان .

3.2. الاستنتاجات العامة .

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات .

5.2. الخلاصة العامة .

6.2. التوصيات .

تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنقوم بعرض و تحليل و مناقشة النتائج التي تم جمعها و التحصيل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على عينة البحث، و سنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء التفسير لحل الإشكالية المطروحة .

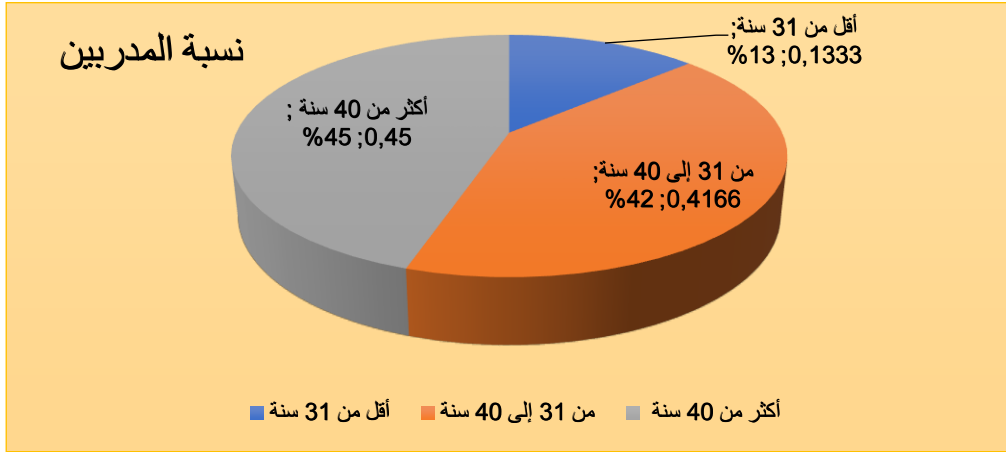
و لقد حرصنا أن تكون عملية التحليل و المناقشة بطريقة علمية و منظمة حيث سنقوم بعرض و تحليل النتائج الإحصائية لاستبيان المطروح على عينة البحث (مدربي كرة القدم) .

2. عرض و تحليل النتائج :**1.2. تحليل المعلومات الشخصية للمدربين :****1.1.2. السن :****الجدول رقم (16) يمثل سن المدربين**

أقل من 31 سنة	من 31 إلى 40 سنة	أكثر من 40 سنة	
8	25	27	عدد المدربين
13.33%	41.66%	45%	النسبة المئوية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة كبيرة من المدربين 45% سنهم أكثر من 40 و بنسبة 41.66% سنهم من 31 إلى 40 سنة و تليها نسبة 13.33% سنهم أقل من 31 سنة .

من خلال الإجابات وجدنا أن أغلبية المدربين تتراوح أعمارهم أكثر من 31 سنة و هذا يعني أن أغلبية المدربين شبابا يمكن الاعتماد عليهم في مجال التدريب و ذلك بتكوينهم جيدا يسمح لهم بتطوير معلوماتهم و خبراتهم خاصة في المجال السيكلوجي.



الشكل رقم (01) يمثل سن المدربين

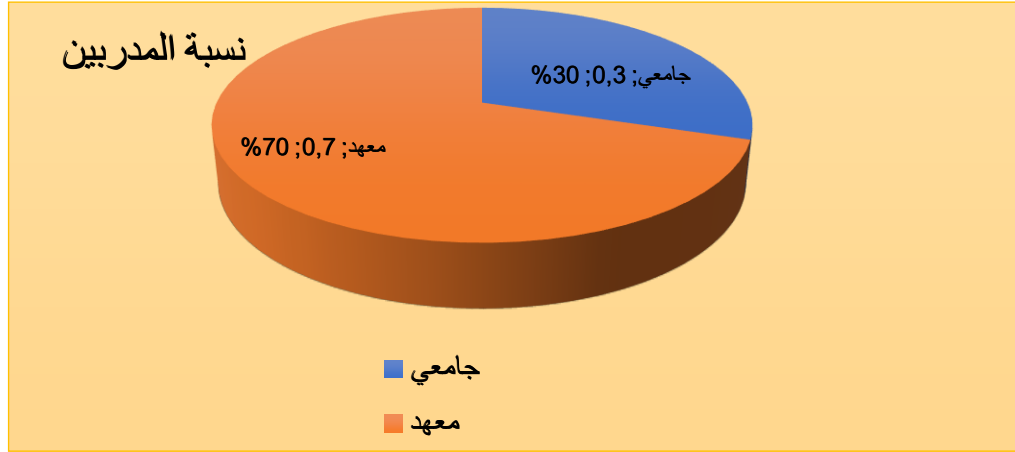
2.1.2. مؤسسة التكوين :

الجدول رقم (17) يمثل مؤسسة تكوين المدربين .

معهد	جامعي	
42	18	عدد المدربين
%70	%30	النسبة المئوية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة كبيرة من المدربين 70% كانت مؤسسة تكوينهم المعاهد الوطنية و بنسبة 30% كانت مؤسسة تكوينهم الجامعات .

من خلال الإجابات وجدنا أن أغلبية المدربين متخرجون من المعاهد الوطنية و ليس من الجامعات كون أن الإطارات التي تقوم بتأطير الفرق الرياضية لا تزال تعرف نقص في التكوين الاكاديمي في ميدان الرياضة و نرى أيضا جل المتخرجون من التعليم الجامعي يزاولون مهنة التدريس بصفة كبيرة و اما المتخرجون من المعاهد الوطنية يزاولون مهنة التدريب بصفة كبيرة .



الشكل رقم (02) يمثل مؤسسة تكوين المدربين .

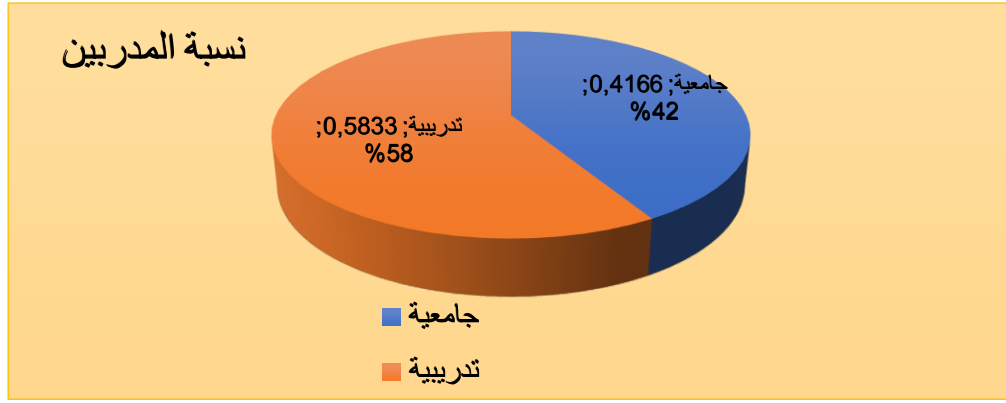
3.1.2. الشهادة المتحصل عليها :

الجدول رقم (18) يمثل الشهادة المتحصل عليها المدربين

تدريبية	جامعية	
35	25	عدد المدربين
%58.33	%41.66	النسبة المئوية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة كبيرة من المدربين 58.33% كانت شهادتهم المتحصلين عليها تدريبية و بنسبة %41.66 كانت شهادتهم المتحصلين عليها جامعية .

من خلال الإجابات وجدنا أن أغلبية المدربين متحصلون على شهادة تدريبية من المعاهد الوطنية و لكن هناك أيضا نسبة من المدربين متحصلون على شهادة جامعية و يزاولون مهنة التدريب .



الشكل رقم (03) يمثل الشهادة المتحصل عليها المدربين

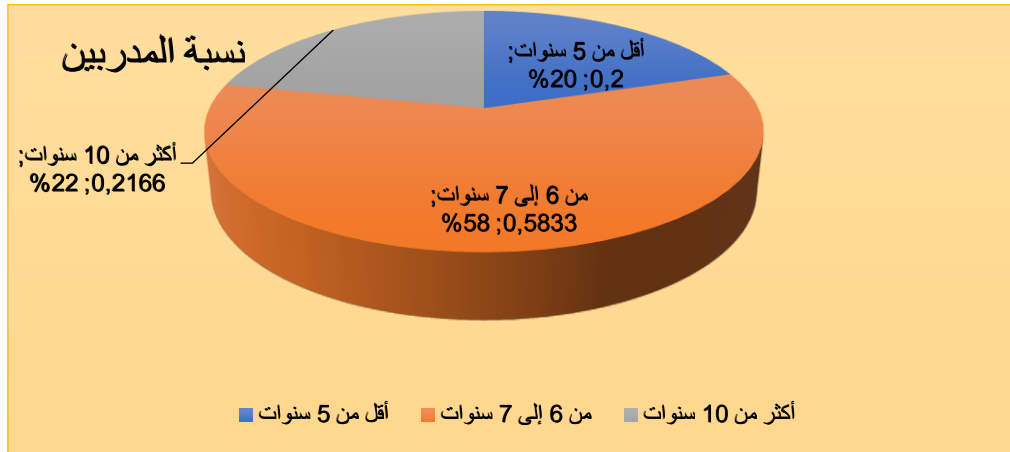
4.1.2. الخبرة :

الجدول رقم (19) يمثل سنوات الخبرة للمدربين في مجال التدريب .

أقل من 5 سنوات	من 6 إلى 7 سنوات	أكثر من 10 سنوات	
12	35	13	عدد المدربين
20%	58.33%	21.66%	النسبة المئوية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن نسبة كبيرة من المدربين 58.33% لديهم من 5 إلى 7 سنوات خبرة في مجال التدريب و بنسبة 21.66% لديهم أكثر من 10 سنوات خبرة في مجال التدريب و تليها نسبة 20% لديهم أقل من 5 سنوات خبرة في مجال التدريب

من خلال الإجابات وجدنا أن أغلبية المدربين لا تتعدى خبرتهم 7 سنوات في مجال التدريب رغم أنه هناك من أجاب أنه يمتلك خبرة تقوف 5 سنوات و لكن نسبتهم قليلة مقارنة بالأغلبية و نستنتج أن معظم المدربين لا يملكون خبرة طويلة في مجال التدريب هذا ما يجعل تعاملهم مع اللاعبين صعبا نوعا ما .



الشكل رقم (04) يمثل سنوات الخبرة للمدربين قي مجال التدريب .

2.2. عرض و تحليل نتائج الاستبيان :

➤ المحور الأول : تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية تلمسان غير كاف في المجال النفسي.

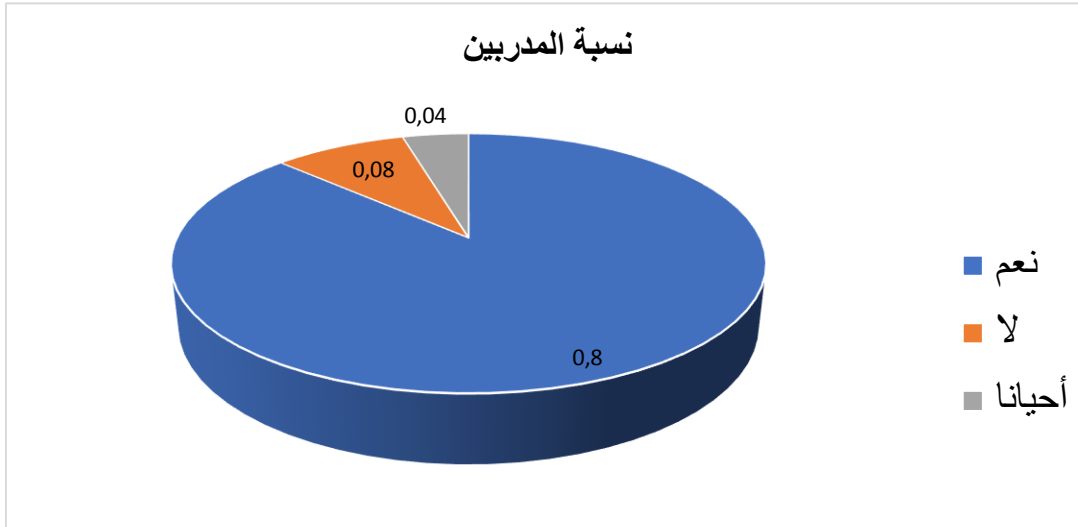
1.2.2. السؤال الأول: أثناء دراستكم هل تلقيتم مقياس يخص علم النفس الرياضي ؟

الجدول رقم (20) يمثل تلقي المدربين مقياس يخص علم النفس الرياضي.

أحيانا	لا	نعم	
4	8	48	عدد المدربين
6.66%	13.33%	80%	النسبة المئوية
		59.2	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (20) أن نسبة كبيرة من المدربين 80% تلقوا مقياس يخص علم النفس الرياضي أثناء دراستهم و بنسبة 13.33% لم يتلقوا مقياس يخص علم النفس الرياضي أثناء دراستهم و تليها نسبة 6.66% تلقوا أحيانا نسبة ضئيلة مقياس علم النفس الرياضي و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (59.2) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم تلقوا مقياس يخص علم النفس الرياضي أثناء دراستهم . و نستنتج من هذا أن أغلبية المدربين الجزائريين قد تلقوا معلومات عن التحضير النفسي و لكن هذا لا يعني أنهم متمكنين من الجانب السيكولوجي لأنهم تلقوا معلومات لصفة عامة ، أي يرون تعمق في المجال النفسي



الشكل رقم (05) يمثل تلقي المدربين مقياس يخص علم النفس الرياضي.

2.2.2. السؤال الثاني: هل لديكم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي ؟

الجدول رقم (21) يمثل مدى وجود تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي.

أحيانا	لا	نعم	
0	35	25	عدد المدربين
	58.33%	41.66%	النسبة المئوية
		12.5	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة كبيرة من المدربين

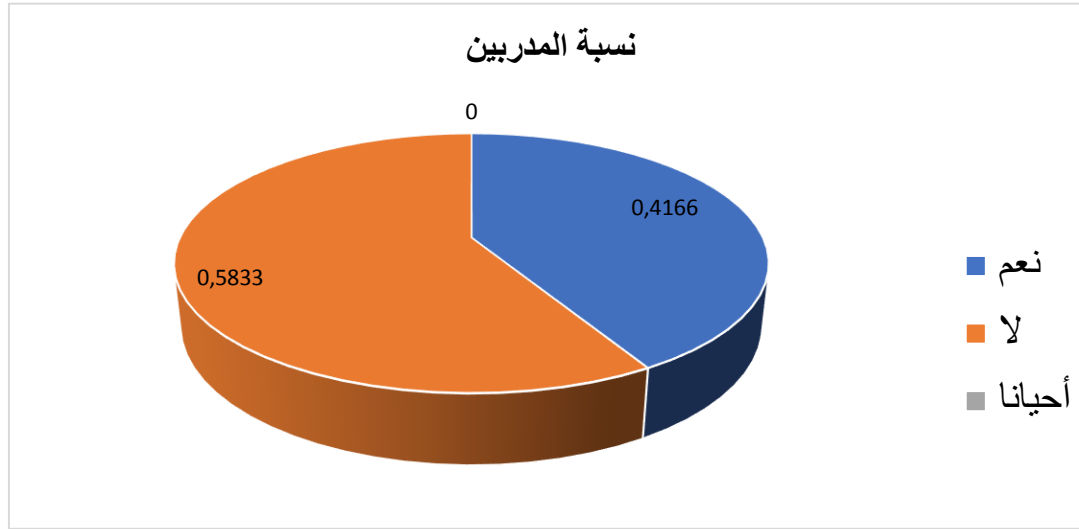
58.33% ليس لديهم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي و بنسبة

41.66% لديهم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي و من خلال النتائج نجد

أن قيمة كا2 المحسوبة (12.5) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى

دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا ليس لديهم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي. و نستخلص من هذا أن أغلبية المدربين لم يتلقوا في تكوينهم معلومات عن أساليب التحكم في الضغط النفسي ، فهم عاجزون على تسيير و هذا ما يفسر عدم قدرة اللاعبين على تسيير الضغوطات النفسية لأنهم لم يتدربوا على الضغوطات النفسية .



الشكل رقم (06) يمثل مدى وجود تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي.

3.2.2. السؤال الثالث: إن تواجد عندكم تحضير نفسي كيف هو مبرمج ؟

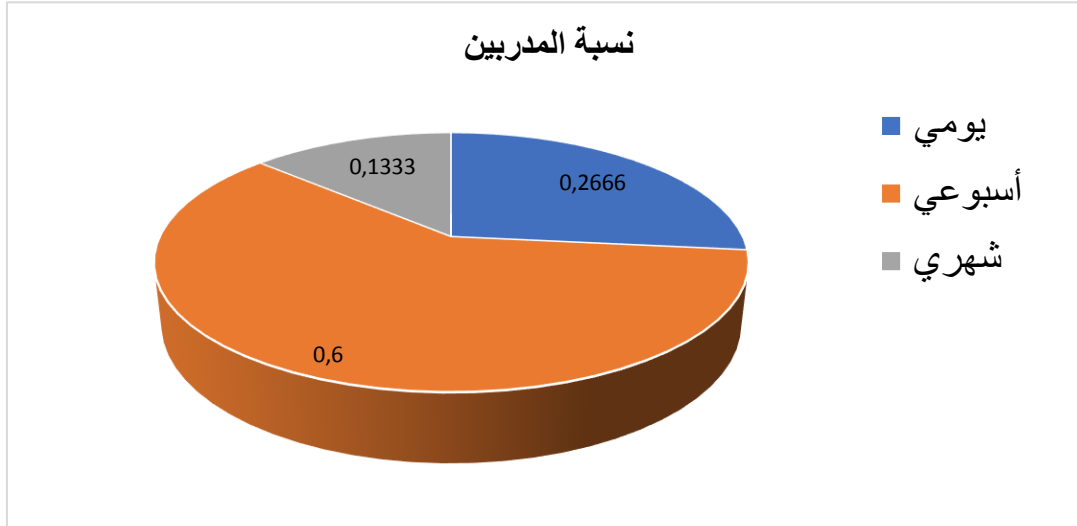
الجدول رقم (22) يمثل كيف هو مبرمج التحضير النفسي أن تواجد في النادي.

شهرى	أسبوعي	يومي	
8	36	16	عدد المدربين
13.33%	60%	26.66%	النسبة المئوية
		20.8	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة كبيرة من المدربين 60% يتم برمجة التحضير النفسي بشكل أسبوعي و بنسبة 26.66% يتم برمجة التحضير النفسي بشكل يومي و بنسبة 13.33% يتم برمجة التحضير النفسي بشكل شهري و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (20.8) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يتم برمجة التحضير النفسي بشكل أسبوعي .

و يتضح لنا بان التحضير النفسي لم يدرج بحجم كبير و كافي في برنامج فرق كرة القدم U15 باعتبار أن معظم المدربين يدرجون ذلك أسبوعيا و شهريا و بالتالي إهمال الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم العوامل التي تجعل اللاعب يبرز قدراته .



الشكل رقم (07) يمثل كيف هو مبرمج التحضير النفسي أن تواجد في النادي.

4.2.2. السؤال الرابع: هل غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء ؟

الجدول رقم (23) يمثل مدى تأثير غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي على مستوى الأداء.

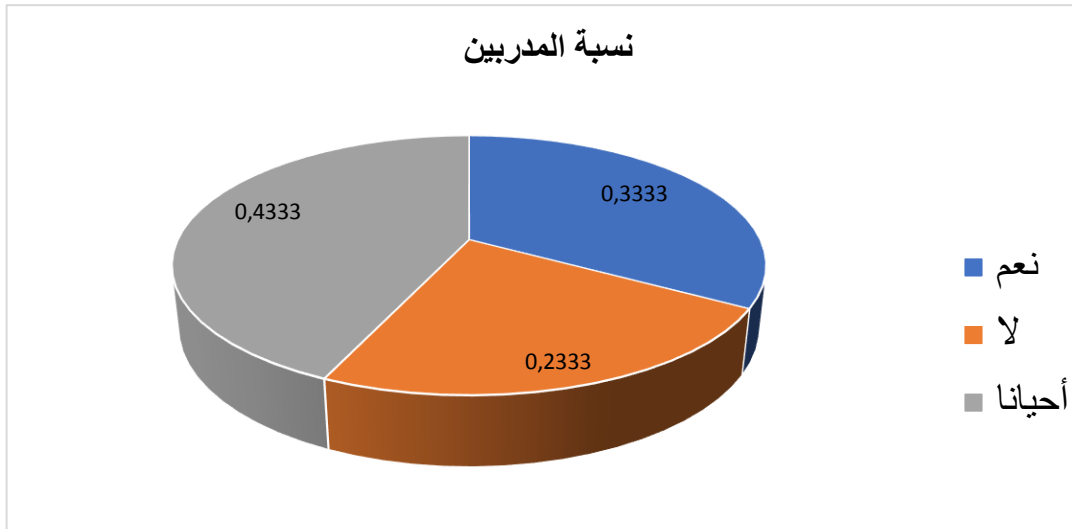
أحيانا	لا	نعم	
26	14	20	عدد المدربين
%43.33	%23.33	%33.33	النسبة المئوية
			3.8
			5.99

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة كبيرة من المدربين 43.33% يرون أحيانا أن غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء و بنسبة 33.33% يرون أن غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير

النفسي يؤثر على مستوى الأداء و بنسبة 23.33% لا يرون أن غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3.8) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين .

و نستنتج أن غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء للاعبين و بالتالي يواجه اللاعبون تقاعس في دافعية النجاح و الثقة في النفس و تعود بالنتائج السلبية للفريق .



الشكل رقم (08) يمثل مدى تأثير غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي على مستوى الأداء.

5.2.2. السؤال الخامس : هل تواكبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي ؟

الجدول رقم (24) يمثل مدى مواكبة التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي.

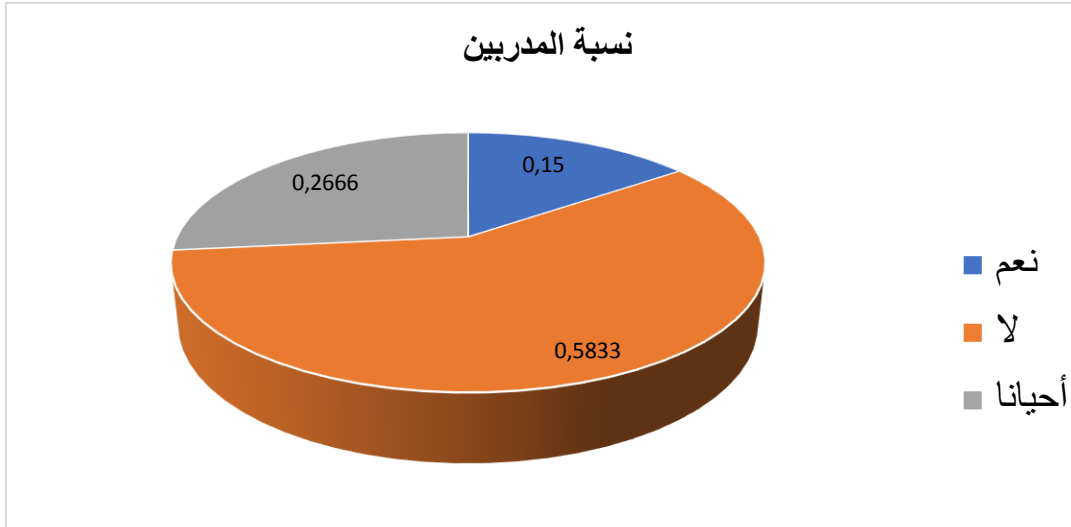
أحيانا	لا	نعم	
16	35	9	عدد المدربين
27%	58.33%	15%	النسبة المئوية
		17.83	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (24) أن نسبة كبيرة من المدربين 58.33% لا يواكبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي و بنسبة 27% يواكبون أحيانا التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي و بنسبة 15% يواكبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (17.83) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا يواكبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي.

و يعزي الطالبان أن أغلبية المدربين لا يواكبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي تكونهم معلومات عن أساليب التحكم في الضغط

النفسي ، فهم عاجزون على تسيير و هذا ما يفسر عدم قدرة اللاعبين على تسيير الضغوطات النفسية لأنهم لم يتدربوا على الضغوطات النفسية .



الشكل رقم (09) يمثل مدى مواكبة التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي

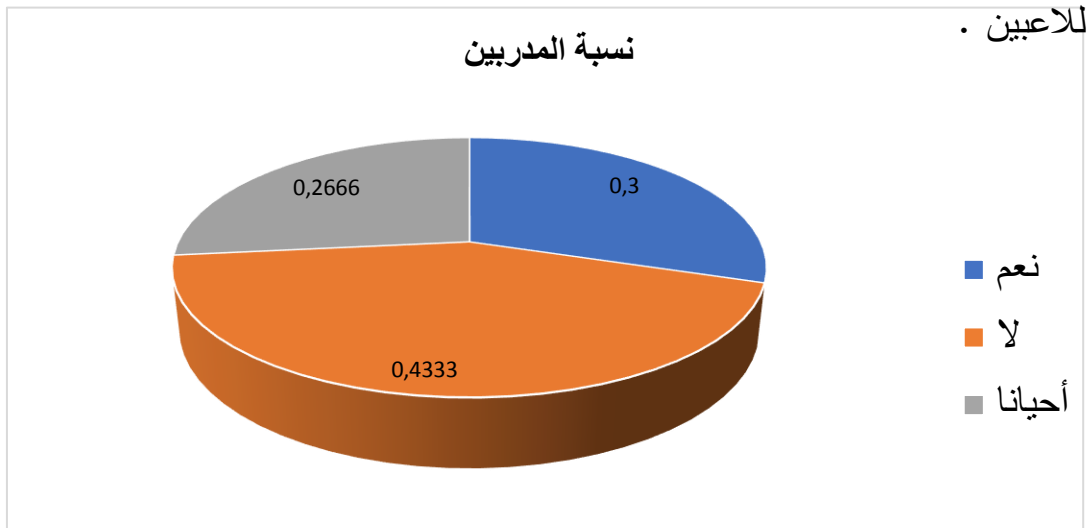
6.2.2. السؤال السادس : هل تكوينكم العلمي كفيل بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات.

الجدول رقم (25) يمثل مدى تأثير التكوين العلمي على نفسية اللاعبين.

نعم	لا	أحيانا	
18	26	16	عدد الأساتذة
30%	43.33%	27%	النسبة المئوية
2.8			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (25) أن نسبة كبيرة من المدربين 43.33% لا يرون أن تكوينهم العلمي كفيلاً بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات و بنسبة 30% يرون أن تكوينهم العلمي كفيلاً بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات و بنسبة 27% يرون أحياناً أن تكوينهم العلمي كفيلاً بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (2.8) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين. و نستنتج من ذلك أن تكوينهم العلمي ليس كفيلاً بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات فعمل المدرب وحده لا ننتظر أن يحقق نتائج إيجابية مع الفريق بل يجب توفير طاقم من محضرين نفسيين يقومون بمراجعة الحالة النفسية



الشكل رقم (10) يمثل مدى تأثير التكوين العلمي على نفسية اللاعبين.

7.2.2. السؤال السابع : هل لديكم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب؟

الجدول رقم (26) يمثل الرصيد المعرفي للمدربين الذي يمكنهم من تدريب اللاعبين.

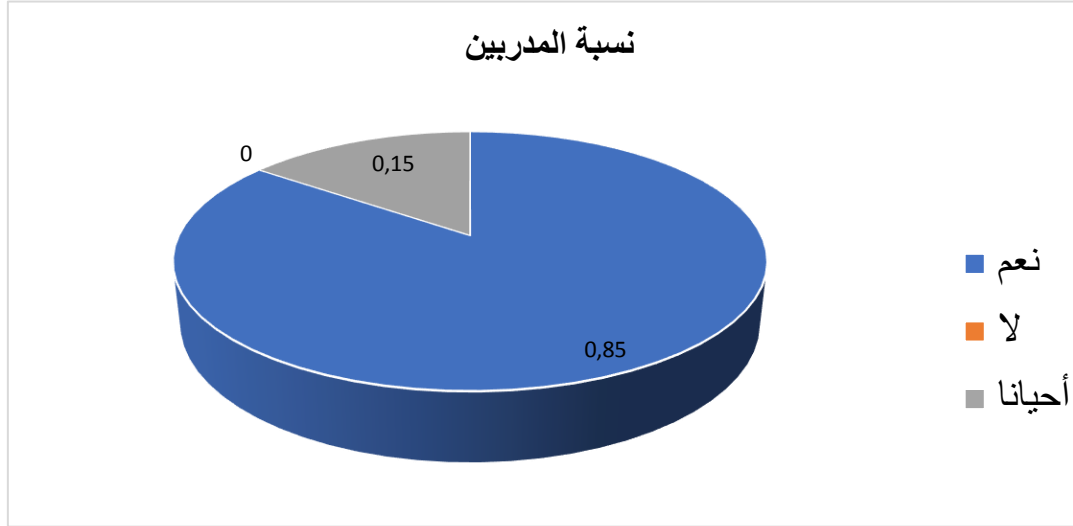
	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	51	00	9
النسبة المئوية	85%	00%	15%
كا2 المحسوبة	54.1		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (26) أن نسبة كبيرة من المدربين 51% لديهم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب وبنسبة 15% لديهم أحيانا رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (14.7) أكبر من كا2 الجدولية (54.1) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لديهم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب.

و نستخلص أن جل المدربين لديهم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب مما يدل على قدرة المدربين في

نحكمهم في تقنيات الوصول إلى الثقة بالنفس المثلى للاعب و بالتالي تحسين دافع تجنب الفشل و دافع النجاح.



الشكل رقم (11) يمثل الرصيد المعرفي للمدربين الذي يمكنهم من تدريب اللاعبين.

8.2.2. السؤال الثامن: هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري؟

الجدول رقم (27) يمثل مدى أهمية التحضير النفسي.

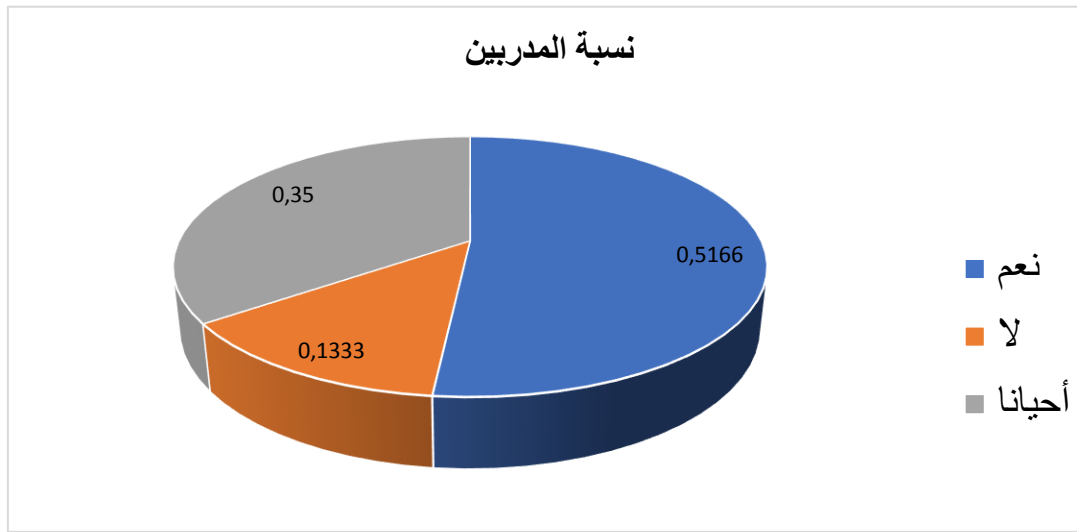
أحيانا	لا	نعم	
21	08	31	عدد المدربين
35%	13.33%	51.66%	النسبة المئوية
		13.3	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (27) أن نسبة كبيرة من المدربين 51.66% يعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري وبنسبة 35% يعتقدون أحيانا أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري

وبنسبة 13.33% لا يعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (13.3) أكبر من كا2 الجدولية (54.1) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري .

ويعزي الطالبان ذلك كون التحضير النفسي لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى ، فكل الجوانب مهمة و حتى التحضير النفسي الذي هو موضوع دراستنا و لذلك يجب مراعاة أهميته في تحضير الفريق بتوفير محضرين نفسيين و تداركه عند المدربين بالقيام بدورات تكوينية .



الشكل رقم (12) يمثل مدى أهمية التحضير النفسي.

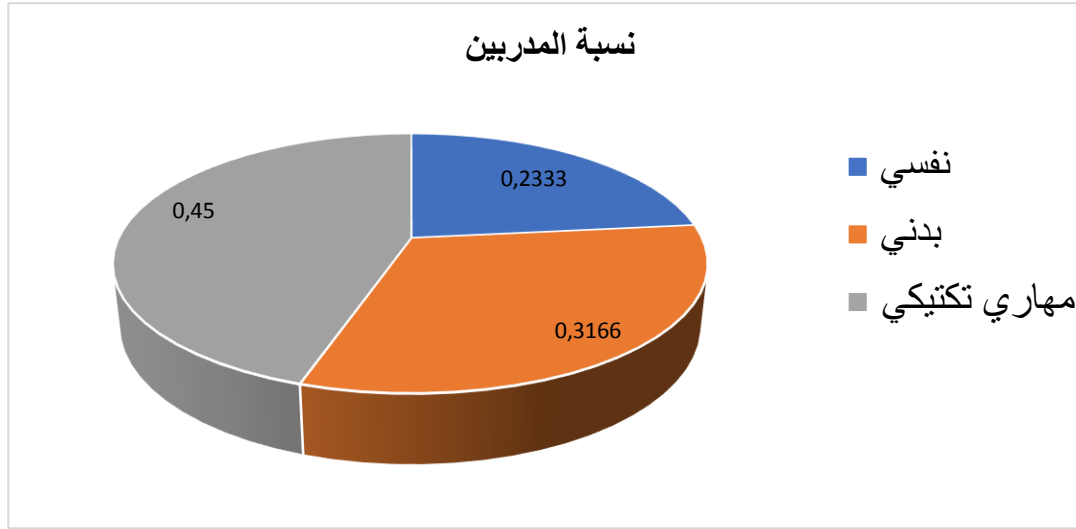
9.2.2. السؤال التاسع: من بين التحضير النفسي، المهاري، البدني أيهم له أسبقية عن الآخر؟

الجدول رقم (28) يمثل أسبقية مختلف التحضيرات.

عدد المدربين	نفسي	بدني	مهاري تكتيكي
14	23.33%	31.66%	45%
كا2 المحسوبة	4.3		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن نسبة كبيرة من المدربين 45% يعتقدون أن التحضير المهاري التكتيكي له أسبقية في التحضير للمباريات و بنسبة 31.66% يعتقدون أن التحضير البدني له أسبقية في التحضير للمباريات و بنسبة 23.33% يعتقدون أن التحضير النفسي له أسبقية في التحضير للمباريات ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (4.3) أصغر من كا2 الجدولية (54.1) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين . و من نستخلص أن معظم المدربين الجزائريين يجدون مشاكل في الجانب النفسي و هذا ما يدل على عدم تكوينهم الكافي في هذا المجال هذا ما يعلمهم يركزون على الجانب البدني و المهاري و يهملون الجانب النفسي في التحضير العام للفريق .



الشكل رقم (13) يمثل أسبقية مختلف التحضيرات.

10.2.2. السؤال العاشر: هل تلقيتم في تكوينكم اهتمام بنفسية اللاعب ؟

الجدول رقم (29) يمثل مدى تلقي المدربين للتكوين بالاهتمام بنفسية اللاعب .

أحيانا	لا	نعم	
13	30	17	عدد المدربين
22%	50%	28.33%	النسبة المئوية
			كا2 المحسوبة
			72.11
			كا2 الجدولية
			5.99

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (29) أن نسبة كبيرة من المدربين 50%

لم يلقوا تكوينهم في الاهتمام بنفسية اللاعب و بنسبة 28.33% تلقوا تكوينهم في

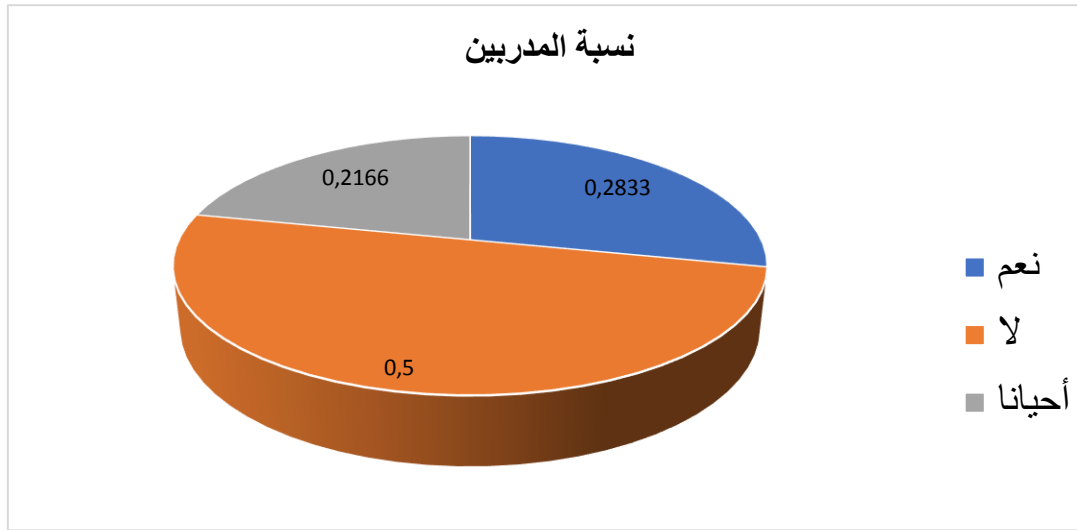
الاهتمام بنفسية اللاعب و بنسبة 22% تلقوا أحيانا تكوينهم في الاهتمام بنفسية

اللاعب ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (72.11) أكبر من كا2

الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لم يلقوا تكوينهم في الاهتمام بنفسية اللاعب.

و نستنتج من هذا أن اللاعب الجزائري لم يحض بعناية كافية من الناحية النفسية الذهنية و بالتالي لا يحاول المدرب مساعدة اللاعب نفسيا من خلال مهارات نفسية تسمح له بتقديم مردود جيد خلال المنافسة فلا يؤثر هذه المشاكل على أدائه .



الشكل رقم (14) يمثل مدى تلقي المدربين للتكوين بالاهتمام بنفسية اللاعب .

➤ المحور الثاني : تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين .

11.2.2. السؤال الحادي عشر: هل جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين ؟

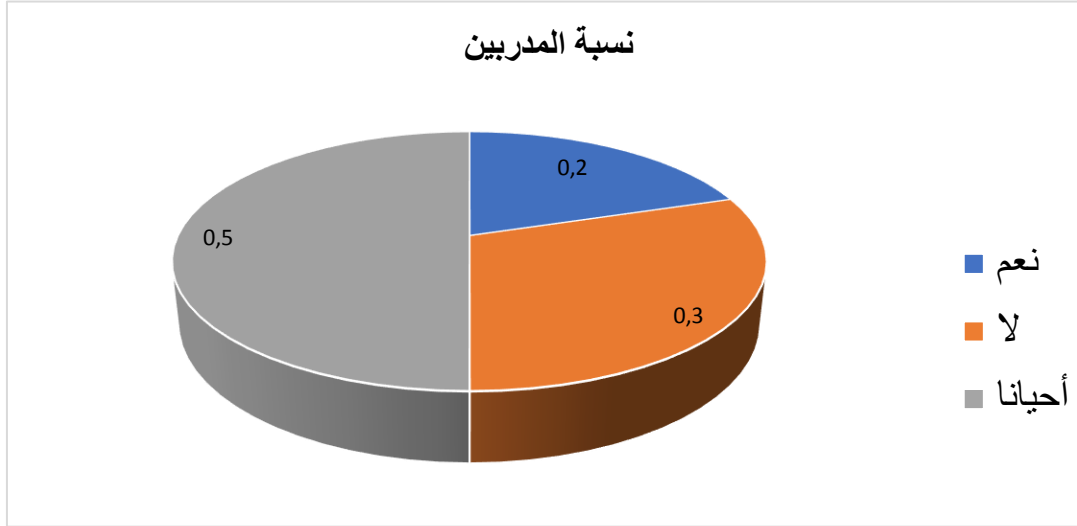
الجدول رقم (30) يمثل مدى جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين .

أحيانا	لا	نعم	
30	18	12	عدد المدربين
50%	30%	20%	النسبة المئوية
		8.4	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (30) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% يرون أحيانا أن جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين و بنسبة 30% لا يرون أن جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين و تليها نسبة 20% يرون ذلك و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (8.4) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح أحيانا جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين . ويعزي الطالبان ذلك كون للتحضير النفسي أهمية بالغة في تدريبات اللاعبين كونه من خلاله يمكن التعرف على الحالة النفسية للاعبين و من خلال جهل المؤطرين لاهيتهم يحول دون

توفيرهم لمحضرين نفسيين ويتركون المدرب يقوم بكل شيء و هذا ليس في استطاعته لتدارك كل الجوانب الخاصة لتحضير اللاعبين .



الشكل رقم (15) يمثل مدى جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين.

12.2.2. السؤال الثاني عشر : هل يعي المؤطر مدى أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق ؟

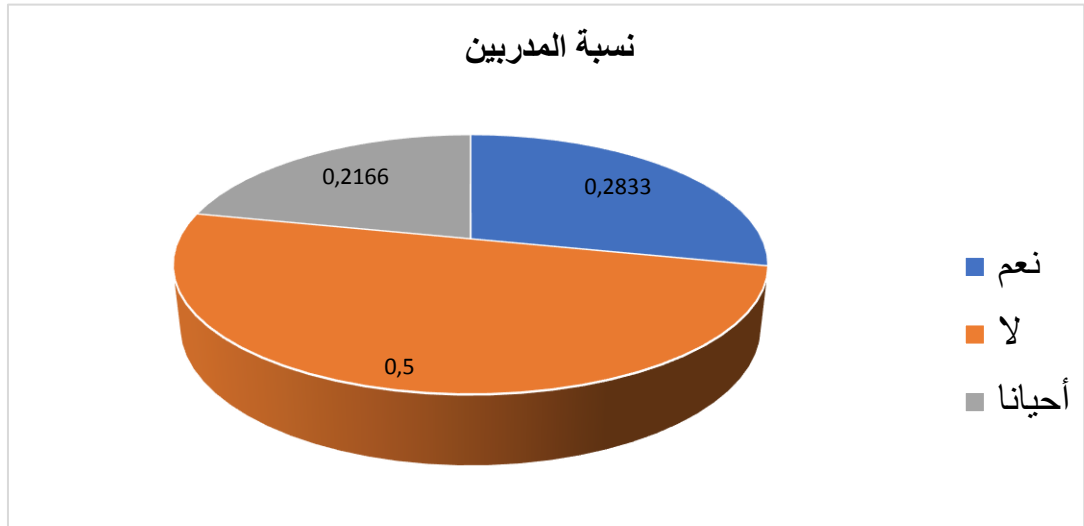
الجدول رقم (31) يمثل أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق .

نعم	لا	أحيانا	
17	30	13	عدد المدربين
28.33%	50%	22%	النسبة المئوية
72.11			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (31) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% لا يعتقدون ان المؤطرين يعون أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق و بنسبة 28.33% يعتقدون ان المؤطرين يعون مدى أهمية التحضير النفسي و بنسبة 22% يعتقدون أحيانا ان المؤطرين يعون مدى أهمية التحضير النفسي و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (72.11) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا يعتقدون ان المؤطرين يعون مدى أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق .

و نستخلص من خلال النتائج أن المؤطرين لا يدكون أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق و تقديم نتائج جيدة له و هذا ما يجعلهم لا يوفرون محضرين نفسيين للفريق بالرغم بأهميتهم و لهذا يجب تلقين المؤطرين على أهمية المحضرين النفسيين في الفريق و يجب عليهم توفيرهم .



الشكل رقم (16) يمثل أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق .

13.2.2. السؤال الثالث عشر : هل يتواجد في النادي أخصائي نفسي ؟

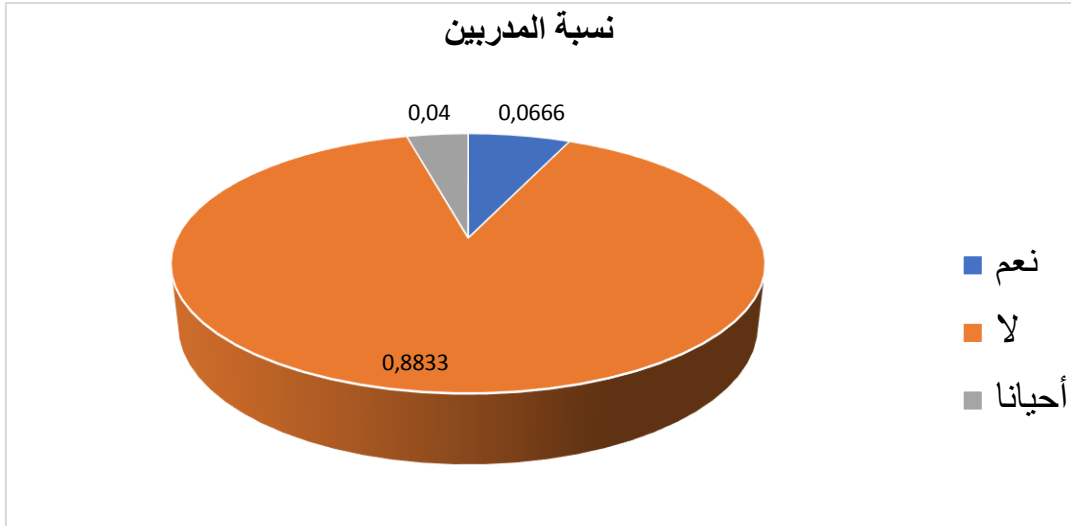
الجدول رقم (32) يمثل تواجد في النادي أخصائي نفسي.

أحيانا	لا	نعم	
03	53	04	عدد المدربين
5%	88.33%	6.66%	النسبة المئوية
		80.98	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (32) أن نسبة كبيرة من المدربين 88.33% لا يتواجد في ناديهم اخصائي نفسي و بنسبة 6.66% يتواجد في ناديهم اخصائي نفسي و بنسبة 5% يتواجد أحيانا في ناديهم اخصائي نفسي و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (80.98) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا يتواجد في ناديهم اخصائي نفسي.

و نستنتج من هذا أن اللاعب الجزائري لم يحض بعناية كافية من الناحية النفسية و الذهنية و هذا راجع إلى إهمال المؤطرين و المدربين للمجال السيكولوجي النفسي و الاهتمام بالجانب البدني و التقني و كنتيجة ينشأ لاعبون يعانون من الضغط النفسي و نجد خاصة هذا عن المدربين الذين يشرفون على الفئات الصغرى



الشكل رقم (17) يمثل تواجد في النادي أخصائي نفسي.

14.2.2. السؤال الرابع عشر: هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني ؟

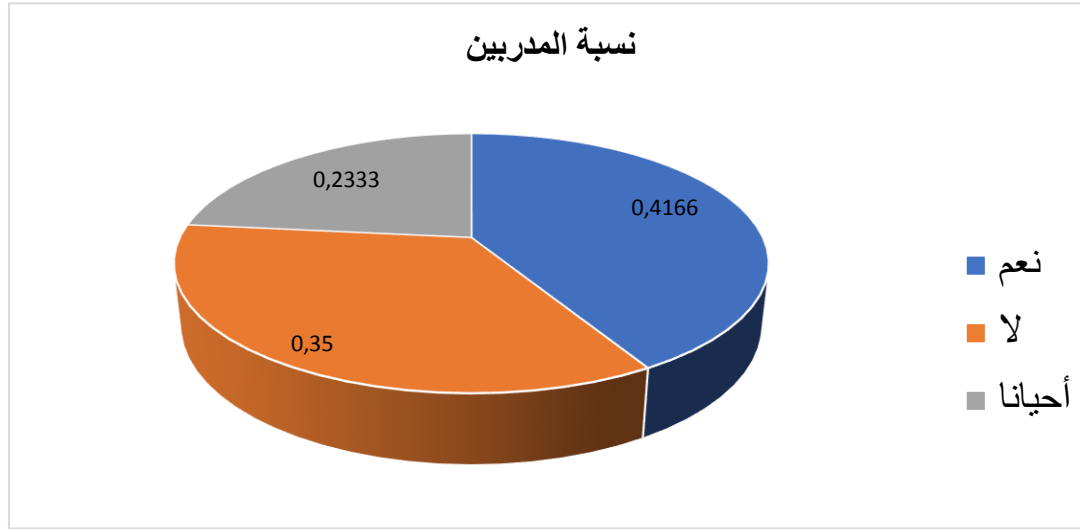
الجدول رقم (33) يمثل مدى أهمية التحضير النفسي .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	25	21	14
النسبة المئوية	41.66%	35%	23.33
كا2 المحسوبة	3.1		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (33) أن نسبة كبيرة من المدربين 41.66% يعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني و بنسبة 35% لا يعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني و بنسبة 23.33% يعتقدون أحيانا أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3.1) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدرسين .

ويعزي الطالبان ذلك كون التحضير النفسي لا يقل أهمية عن الجوانب الأخرى ، فكل الجوانب مهمة و حتى التحضير النفسي الذي هو موضوع دراستنا و لذلك يجب مراعاة أهميته في تحضير الفريق بتوفير محضرين نفسيين و تداركه عند المدرسين بالقيام بدورات تكوينية .



الشكل رقم (18) يمثل مدى أهمية التحضير النفسي .

15.2.2. السؤال الخامس عشر: هل المؤطرين يقومون بإحضار محضرين نفسيين لكم في النادي ؟

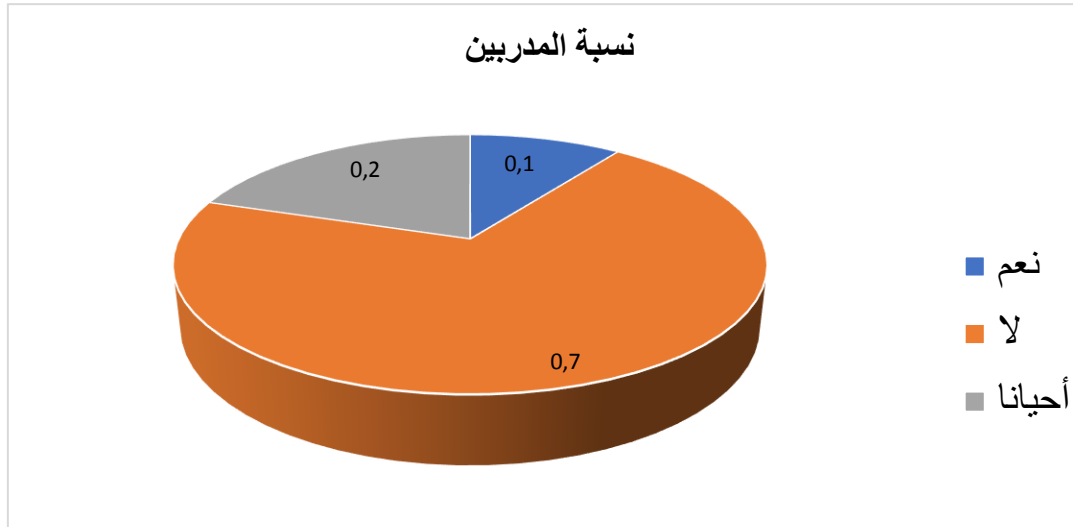
الجدول رقم (34) يمثل مدى حضور المحضرين النفسيين إلى النادي

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	6	42	12
النسبة المئوية	10%	70%	20%
كا2 المحسوبة	35		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (34) أن نسبة كبيرة من المدربين 70% لا يقوم المؤطرين بإحضار محضرين نفسيين في النادي و بنسبة 20% ل يقوم المؤطرين أحيانا بإحضار محضرين نفسيين في النادي و بنسبة 10% يقوم المؤطرين بإحضار محضرين نفسيين في النادي ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (35) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية(02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا يقوم المؤطرين بإحضار محضرين نفسيين في النادي .

ونستخلص من ذلك أن جهل المؤطرين بأهمية المحضرين النفسيين في النادي من أهم الأسباب التي تجعلهم لا يقوم بإحضار المحضرين النفسيين للنادي ولهذا قد تكون النتائج سلبية في الفريق .



الشكل رقم (19) يمثل مدى حضور المحضرين النفسيين إلى النادي

16.2.2. السؤال السادس عشر: هل يتواجد في النادي أدوات القياس الجديدة؟

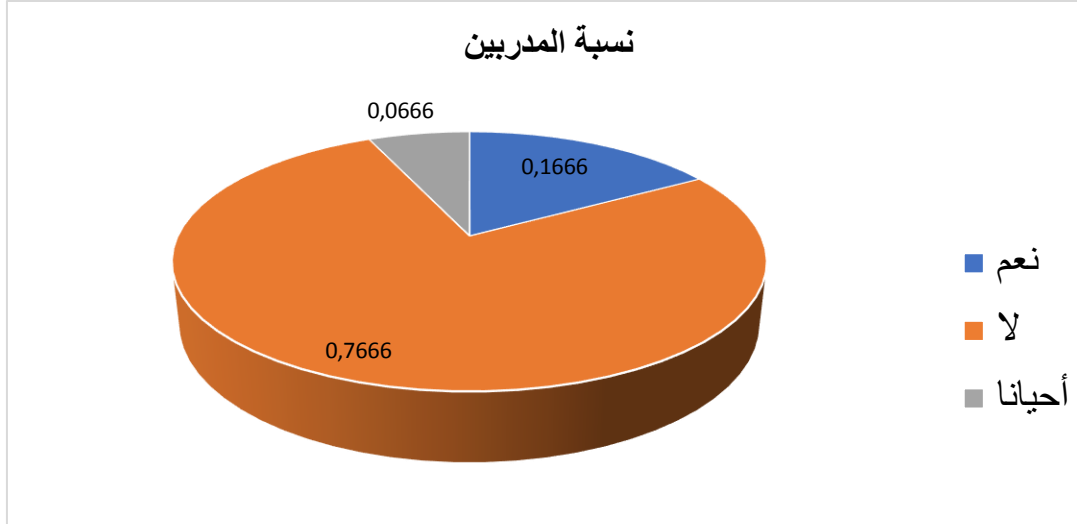
الجدول رقم (35) يمثل مدى تواجد في النادي أدوات القياس الجديدة.

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	10	46	4
النسبة المئوية	16.66%	76.66%	7%
كا2 المحسوبة	39.8		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (35) أن نسبة كبيرة من المدربين 76.66% لا يتواجد في ناديهم أدوات القياس الجديدة و بنسبة 16.66% يتواجد في ناديهم أدوات القياس الجديدة و بنسبة 7% يتواجد في ناديهم أدوات القياس الجديدة ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (39.8) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المديرين لصالح لا يتواجد في ناديهم أدوات القياس الجديدة.

و يعزي الطالبان ذلك كون المؤطرين و المديرين لازالوا يعتمدون على الطرق القديمة و عدم تواجد في ناديهم أدوات القياس الجديدة



الشكل رقم (20) يمثل مدى تواجد في النادي أدوات القياس الجديدة.

17.2.2. السؤال السابع عشر: هل للنادي الميزانية التي تمكنهم من إحضار أفضل المحضرين النفسيين .

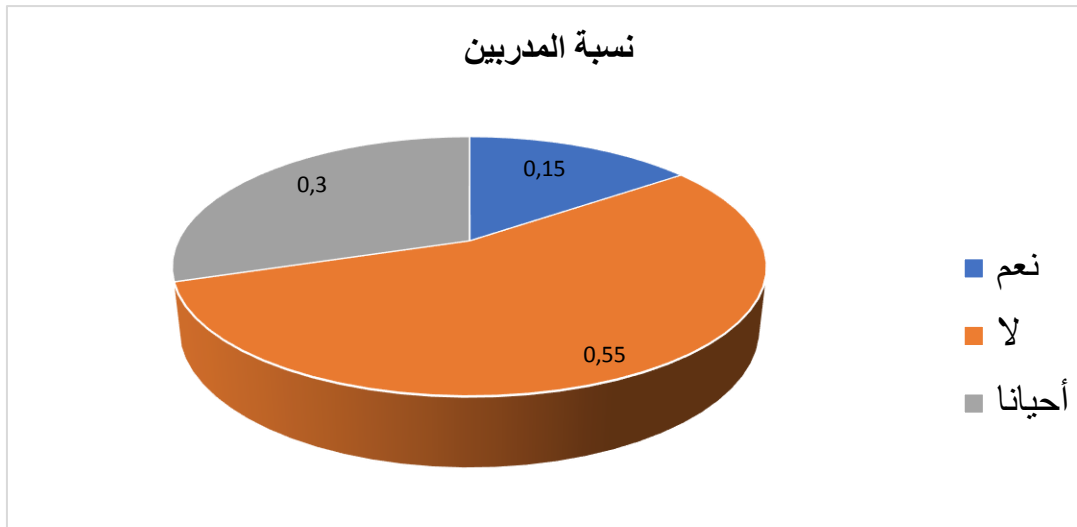
الجدول رقم (36) يمثل مدى تواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المديرين	9	33	18
النسبة المئوية	15%	55%	30%
كا2 المحسوبة	14.7		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (36) أن نسبة كبيرة من المدربين 55% لا تتواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين و بنسبة 30% تتواجد أحيانا الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين و بنسبة 15% تتواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (14.7) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا تتواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين.

و نستخلص أنه لا تتواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين و ذلك لكون جل الميزانية تذهب في تسديد رواتب اللاعبين و المدربين و توفير الوسائل المادية و لهذا يوجد نقص و لا يمكن توفير محضرين نفسيين .



الشكل رقم (21) يمثل مدى تواجد الميزانية للنادي تكمن من إحضار المحضرين النفسيين .

18.2.2. السؤال الثامن عشر: هل تؤمنون بأهمية وجود المحضر النفسي ؟

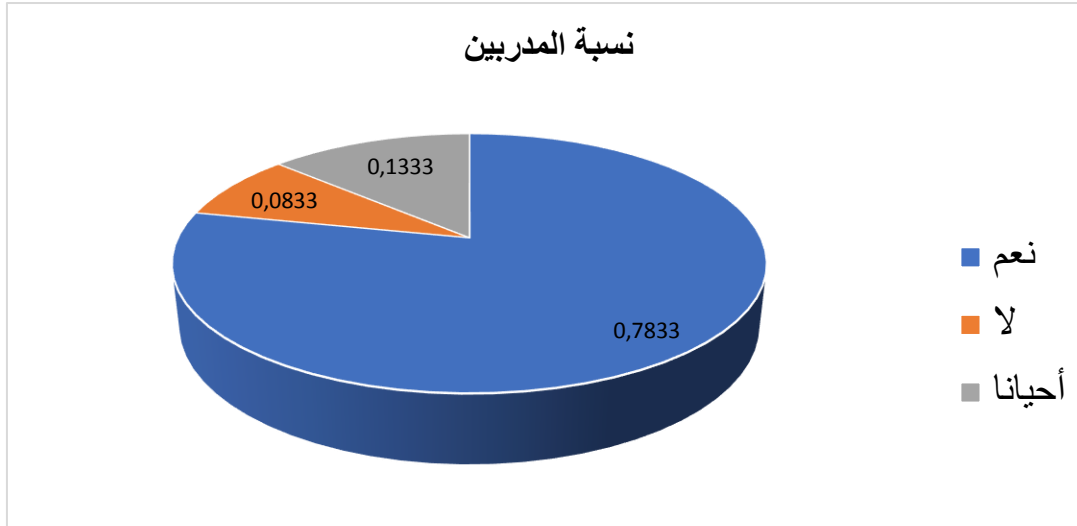
الجدول رقم (37) يمثل مدى أهمية وجود المحضر النفسي .

أحيانا	لا	نعم	
8	5	47	عدد المدربين
13.33	8.33	78.33	النسبة المئوية
			كا2 المحسوبة
			54.9
			كا2 الجدولية
			5.99

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (37) أن نسبة كبيرة من المدربين 78.33% يؤمنون بأهمية وجود المحضر النفسي في النادي و بنسبة %8.33 لا يؤمنون بأهمية وجود المحضر النفسي في النادي و بنسبة %13.33 يعتقدون أحيانا أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (3.1) أصغر من كا2 الجدولية (54.9) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم يؤمنون بأهمية وجود المحضر النفسي في النادي .

و يعزي الطالبان الباحثان ذلك أن أغلبية المدربين يقبلون بوجود أخصائي نفسي رياضي داخل فريقهم ، و هذا على حاجتهم الماسة للأخصائي النفسي في عملهم و من أجل معالجة المشاكل النفسية للاعبين و كذا العمل معه على تسطير برامج تدريبية لتدريب اللاعبين المهارات النفسية من أجل أن يستطيع اللاعبون تسيير الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها سواء كان من خلال المنافسة أو أثناء أو بعدها أو حتى في أوقات التدريب .



الشكل رقم (22) يمثل مدى أهمية وجود المحضر النفسي .

➤ المحور الثالث: إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين

19.2.2. السؤال التاسع عشر: هل النتائج السلبية لها علاقة بغياب التحضير النفسي؟

الجدول رقم (38) يمثل مدى علاقة التحضير النفسي بالنتائج السلبية .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	19	16	25
النسبة المئوية	31.66%	26.66%	42%
كا2 المحسوبة	2.1		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (38) أن نسبة كبيرة من المدربين 42%

يعتقدون أحيانا أن النتائج السلبية لها علاقة بغياب التحضير النفسي و بنسبة

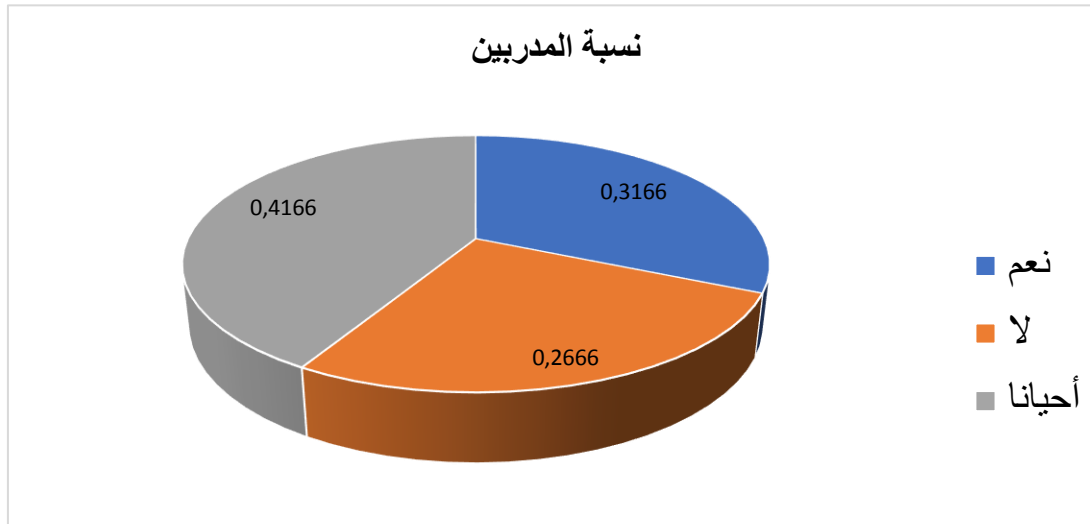
31.66% نعم يعتقدون أن النتائج السلبية لها علاقة بغياب التحضير النفسي و تليها

نسبة 26.66% لا يعتقدون ذلك و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة

(2.1) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين أن النتائج السلبية لها علاقة بغياب التحضير النفسي .

و يعزي الطالبان ذلك كون أن التحضير النفسي ليس السبب الرئيسي في النتائج السلبية للفريق ، فهناك جوانب أخرى كالجانب التكتيكي و البدني و اللذان يعدان سببان أوليان و رئيسيين في النتائج السلبية للفريق .



الشكل رقم (23) يمثل مدى علاقة التحضير النفسي بالنتائج السلبية .

20.2.2. السؤال العشرون : هل في نظركم التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة ؟

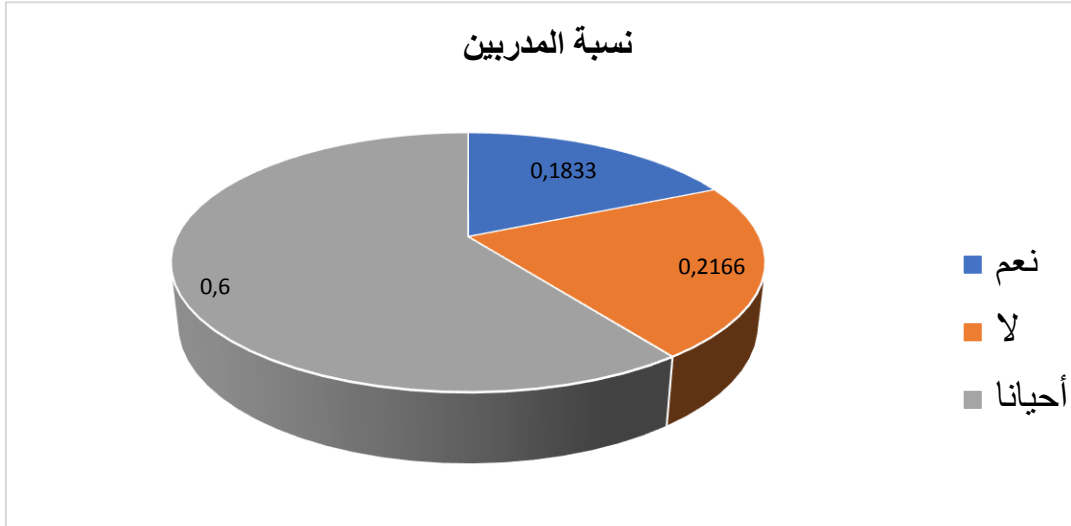
الجدول رقم (39) يمثل إن كان التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة.

أحيانا	لا	نعم	
36	13	11	عدد المدربين
60%	21.66%	18.33%	النسبة المئوية
			كا2 المحسوبة
			كا2 الجدولية
			19.3
			5.99

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (39) أن نسبة كبيرة من المدربين 60% يرون أحيانا أن التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة و بنسبة 21.66% لا يرون أن التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة و بنسبة 18.33% يرون أن التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (19.3) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح أحيانا أن التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة .

و نستخلص من خلال النتائج أنه يمكن للتحضير النفسي أن يكون سببا في تحقيق الفوز أو الهزيمة أحيانا و ليس دائما و يرجع ذلك يوجد تكوين مسبق للمدربين في مجال علم النفسي الرياضي لكن بطريقة نظرية فقط و هو غير كافي في تكوينهم التام في هذا المجال كون أن مجال التدريب يتمحور على عدة جوانب و يترك المجال النفسي مهمشا بطريقة نظرية فقط.



الشكل رقم (24) يمثل إن كان التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة.

21.2.2. السؤال الحادي و العشرون: على ماذا تعتمدون في إعداد برامجكم النفسية؟

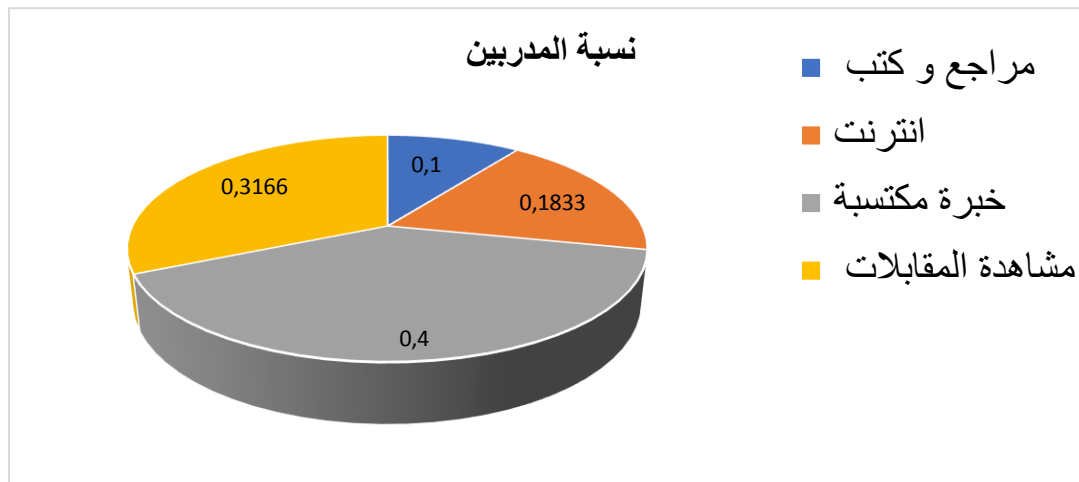
الجدول رقم (40) يمثل على ماذا يعتمدون في إعداد برامجهم النفسية.

مراجعة و كتب علمية	انترنت	خبرة مكتسبة	مشاهدة المقابلات	
6	11	24	19	عدد المدربين
10%	18.33	40%	31.66%	النسبة المئوية
14.7				كا2 المحسوبة
7.84				كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (40) أن نسبة كبيرة من المدربين 40% يعتمدون في إعداد برامجكم النفسية على الخبرة المكتسبة و بنسبة 31.66% يعتمدون في إعداد برامجكم النفسية على مشاهدة المقابلات و بنسبة 18.33% يعتمدون في إعداد برامجكم النفسية على الأنترنت و بنسبة 10% يعتمدون في إعداد برامجكم

النفسية على المكتبات و المجالات من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (14.7) أكبر من كا2 الجدولية (7.84) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يعتمدون في إعداد برامجهم النفسية على الخبرة المكتسبة. و نستخلص من ذلك أن جل المدربين يعتمدون على الخبرة المكتسبة عبر العمل مع الفرق في إعداد برامجهم النفسية للفرق ، و يجعل المدربين يقومون بتكوين أنفسهم بنفسهم عبر الخبرة بالعمل و مشاهدة المباريات و هذا منظور خاطئ بالنسبة للمدربين فيجب توفير لهم على الأقل محاضرين نفسين أو دورات تكوينية ليتم تلقينهم أهمية التحضير النفسي و طرق إعداد البرامج و القيام به .



الشكل رقم (25) يمثل على ماذا يعتمدون في إعداد برامجهم النفسية

22.2.2. السؤال الثاني و عشرون : هل يساعد التحضير النفسي في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم ؟

الجدول رقم (41) يمثل مدى التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم

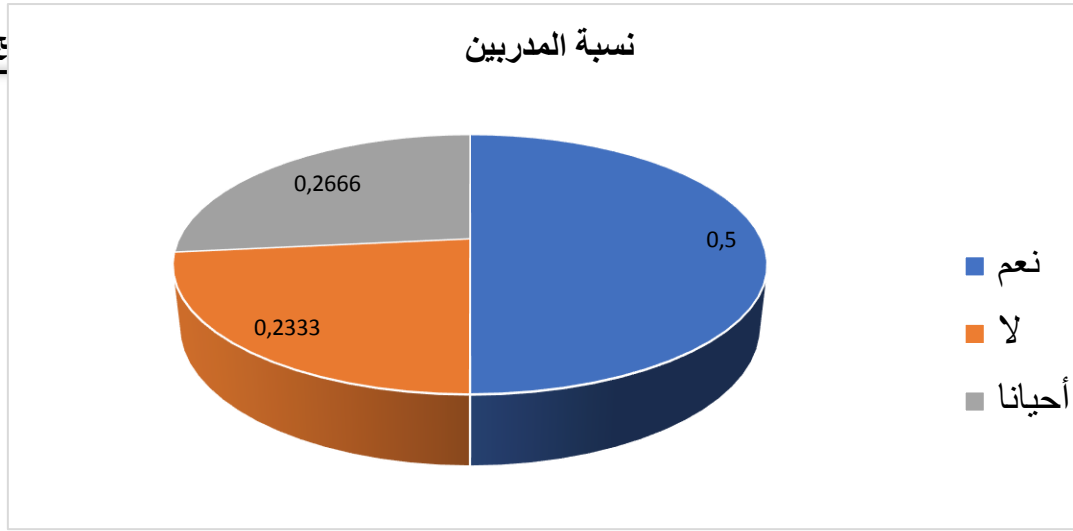
	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	30	14	16
النسبة المئوية	50%	23.33%	27%
كا2 المحسوبة	7.6		
كا2 الجدولية	5.99		

الجدول رقم (41) يمثل مدى التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (41) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% يرون أن التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم و بنسبة 27% التحضير النفسي يساعد أحيانا في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم و بنسبة 23.33% لا يرون أن التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (7.6) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم يرون أن التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم .

و يعزي الطالبان ذلك كون أن أغلب اللاعبين يحاولون مواصلة التدريب و المنافسة بسبب تحفيزهم من المدرب و تحضيرهم نفسيا و بالتالي ضمان استمرارية بذل الجهودات بنفس الوتيرة لتحقيق الأهداف طون تأثير الظروف الصعبة .



الجدول رقم (26) يمثل مدى التحضير النفسي يساعد في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم

23.2.2. السؤال الثالث وعشرون : هل تخشى من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم

في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم ؟

الجدول رقم (42) يمثل تأثير فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم.

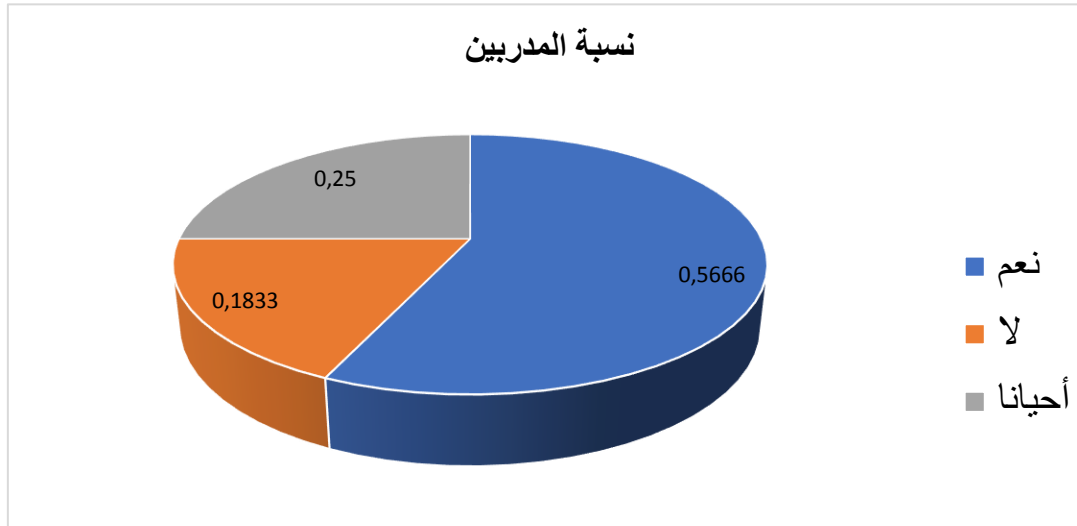
	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	34	11	15
النسبة المئوية	56.66%	18.33%	25%
كا2 المحسوبة	15.10		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (42) أن نسبة كبيرة من المدربين 56.66% يخشون من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم و بنسبة 25% يخشون أحيانا من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم و بنسبة 18.33% لا يخشون من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم ومن خلال

النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (15.10) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يخشون من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم .

و نستخلص أن المدربين يخشون بصفة كبيرة من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم ، فمباراة كرة القدم هي مباراة سيطرة على الكرة و تسجيل أهداف فإن فقد تركيز اللاعبين سيقفد التركيز على المباراة بشكل خاص و هذا له أثر رجعي سلبي على مجريات المباراة فقد يؤدي إلى الهزيمة .



الجدول رقم (27) يمثل تأثير فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم.

24.2.2. السؤال الرابع و عشرون: ما هو شعورك أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به ؟

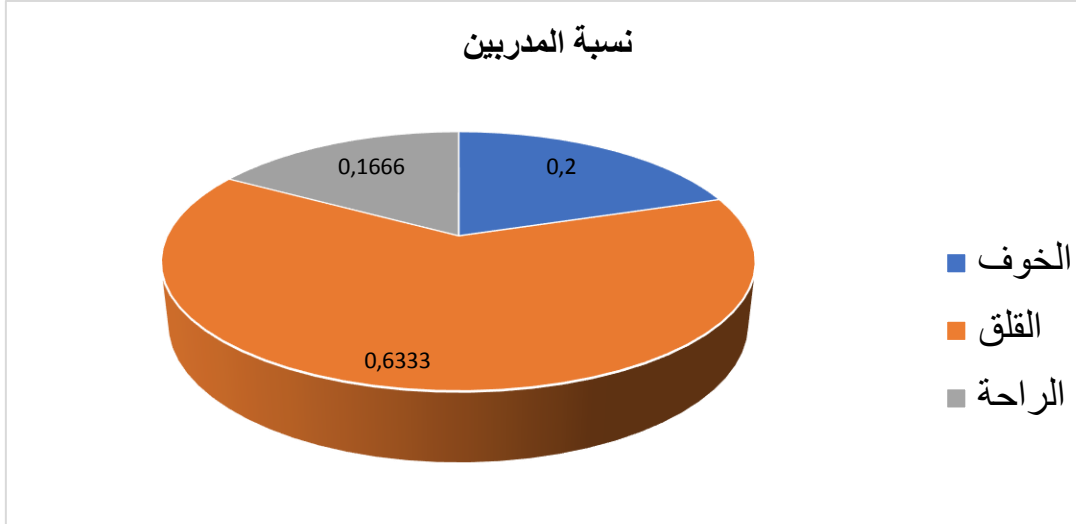
الجدول رقم (43) يمثل الشعور أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به.

الراحة	القلق	الخوف	
10	38	12	عدد المدربين
17%	63.33%	20%	النسبة المئوية
		24.4	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (43) أن نسبة كبيرة من المدربين 63.33% يشعرون بالقلق أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به و بنسبة 20% يشعرون بالخوف أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به و بنسبة 17% يشعرون بالراحة أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به ومن خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (24.4) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يشعرون بالقلق أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به.

ونستخلص من هذا أن القلق أثناء التحضير للمقابلة دائما حاضر عند المدربين بالرغم من معرفتهم للفريق و امتلاهم لنفس معايير النجاح فلعبة كرة القدم لا يمكن التنبؤ بنتيجتها حتى تنتهي المباراة و لا يمكن إعطاء تنبؤات صحيحة من جراء المباراة .



الشكل رقم (28) يمثل الشعور أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به.

المحور الرابع :

تنص الفرضية الجزئية الرابعة على " للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق. "

25.2.2. السؤال الخامس و عشرون: هل تعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية ؟

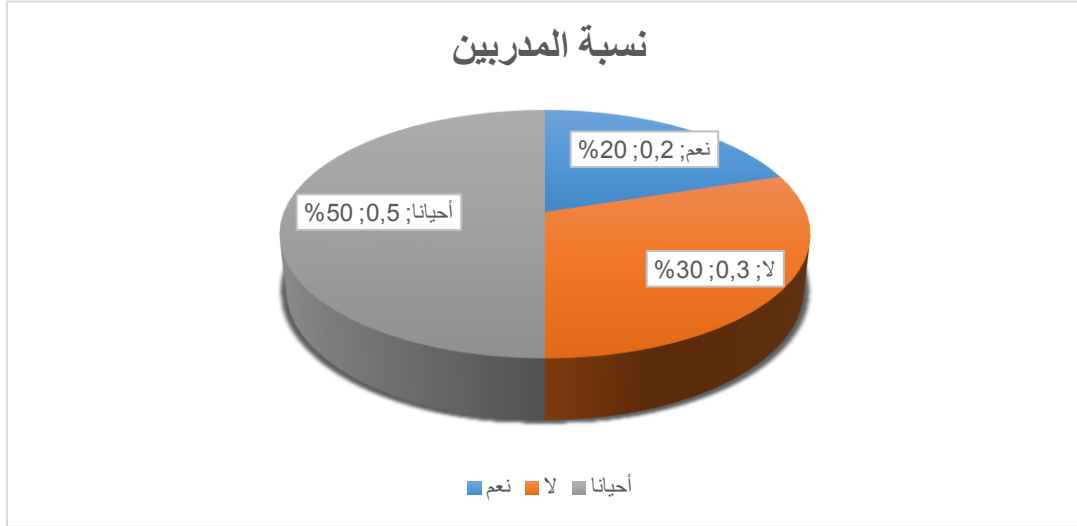
الجدول رقم (44) يمثل مدى اعتماد المدربين على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	12	30	18
النسبة المئوية	20%	50%	30%
كا2 المحسوبة	8.4		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (44) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% لا يعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية و بنسبة 30% يعتمدون أحيانا على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية و تليها نسبة 20% يعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (8.4) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح لا يعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية . ويعزي الطالبان ذلك كون المدربين يعتمدون بصفة كبيرة على التحضير النفسي أثناء المنافسة و يهملون ذلك في

التدريبات كونهم يعمدون في التدريبات على التحضير البدني و التحضير التكتيكي بصفة كبيرة .



الشكل رقم (29) يمثل مدى اعتماد المدربين على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية

26.2.2. السؤال السادس و عشرون: هل يمكن للمدرب أن يشعر بالحالة النفسية

للاعبين؟

الجدول رقم (45) يمثل إمكانية المدرب أن يشعر بالحالة النفسية للاعبين.

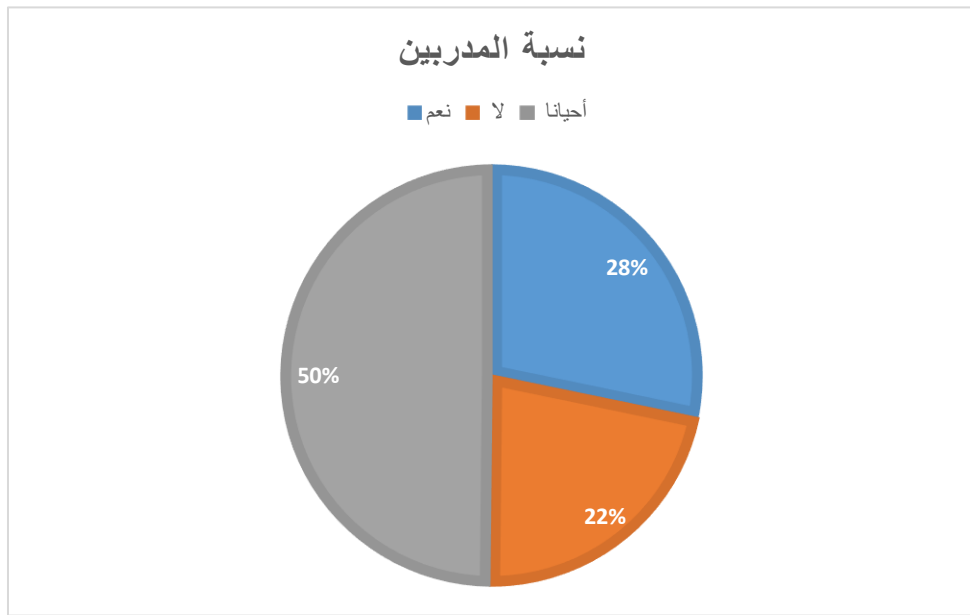
أحيانا	لا	نعم		
30	13	17	عدد المدربين	
50%	22%	28.33%	النسبة المئوية	
			72.11	كا2 المحسوبة
			5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (45) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% يمكنهم أحيانا الشعور بحالة اللاعبين النفسية وبنسبة 28.33% يمكنهم الشعور بحالة اللاعبين النفسية و بنسبة 22% لا يمكنهم الشعور بحالة اللاعبين النفسية و من

خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (72.11) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يمكنهم أحيانا الشعور بحالة اللاعبين النفسية .

و نستخلص من خلال النتائج أن المدربين ليسوا بأخصائيين نفسيين يمكنهم الشعور كل الأوقات بالحالة النفسية للاعبين ، عكس ذلك عندما يكون هناك أخصاء نفسي أو مدرب مكون تكويننا جيدا في التحضير النفسي ، فيمكنهم التعرف على الحالة النفسية للاعبين بمجرد التكلم معهم .



الشكل رقم (30) يمثل إمكانية المدرب أن يشعر بالحالة النفسية للاعبين..

27.2.2. السؤال السابع و عشرون : هل اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال

التدريبات يؤدي على ظهور القلق عند اللاعبين ؟

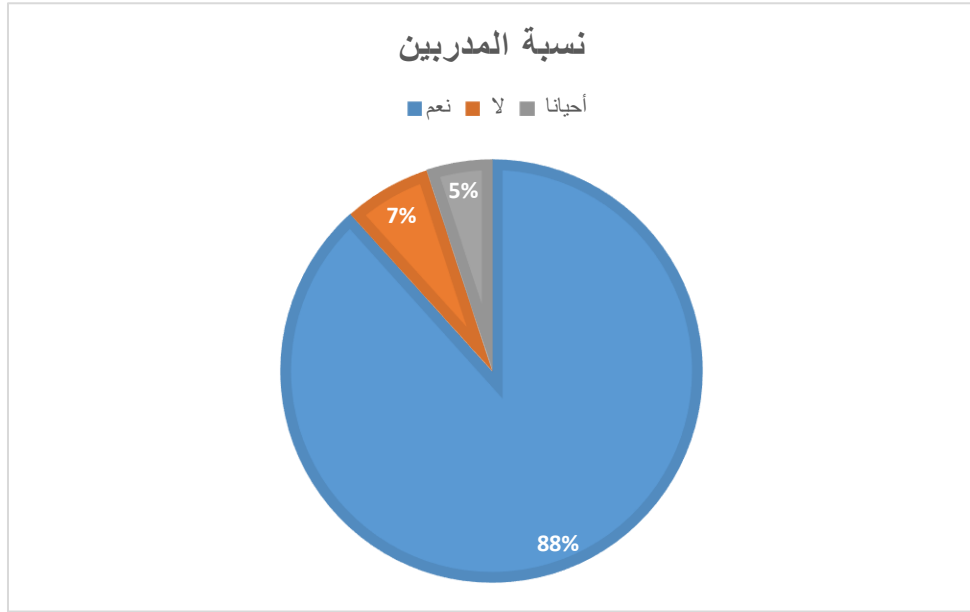
الجدول رقم (46) يمثل ظهور القلق عند اهمال التحضير النفسي .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	53	04	03
النسبة المئوية	88.33%	6.66%	5%
كا2 المحسوبة	80.98		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (46) أن نسبة كبيرة من المدربين 88.33% يرون أن اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق عند اللاعبين و بنسبة % 6.66 لا يرون أن اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق عند اللاعبين و بنسبة % 5 يرون أحيانا أن اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق عند اللاعبين من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (80.98) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم يرون

أن اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق عند اللاعبين و نستنتج من هذا أن اللاعب الجزائري لم يحض بعناية كافية من الناحية النفسية و الذهنية و هذا راجع إلى إهمال المؤطرين و المدربين للمجال السيكولوجي النفسي و الاهتمام بالجانب البدني و التقني و كنتيجة ينشأ لاعبون يعانون من الضغط النفسي و نجد خاصة هذا عن المدربين الذين يشرفون على الفئات الصغرى .



الشكل رقم (31) يمثل ظهور القلق عند اهمال التحضير النفسي .

28.2.2. السؤال الثامن و عشرون : هل تلاحظون أن التحضير النفسي قبل المنافسة في التدريبات يقلل من ارتكابه و قلقه ؟

الجدول رقم (47) يمثل أهمية التحضير النفسي في تقليل الارتباك.

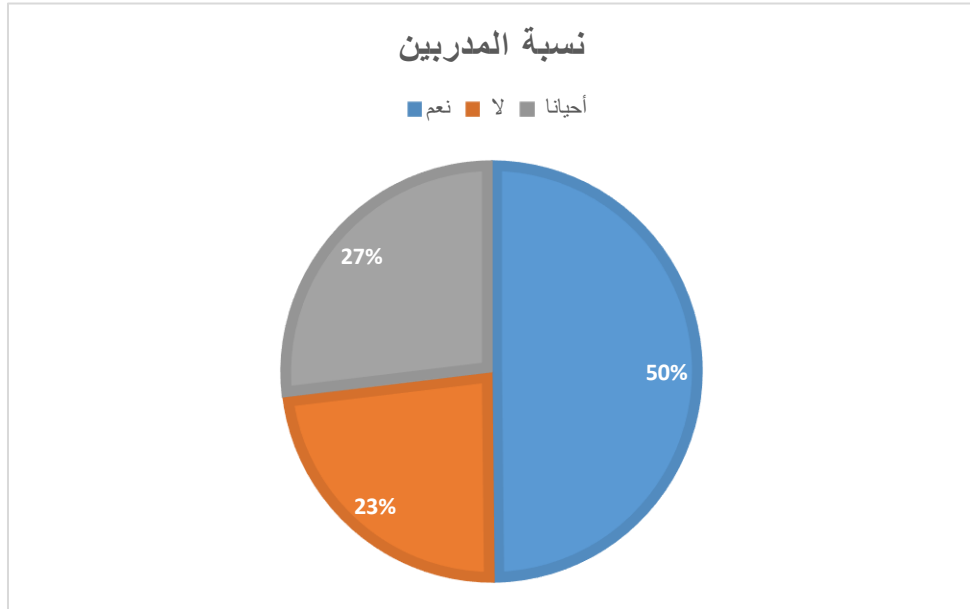
أحيانا	لا	نعم	
16	14	30	عدد المدربين
27%	23.33%	50%	النسبة المئوية
		7.6	كا2 المحسوبة
		5.99	كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (47) أن نسبة كبيرة من المدربين 50% يلاحظون أن التحضير النفسي قبل المنافسة في التدريبات يقلل من ارتكاب و قلق

اللاعبين و بنسبة 27% يلاحظون أحيانا أن التحضير النفسي قبل المنافسة في التدريبات يقلل من ارتكاب و قلق اللاعبين و بنسبة 23.33% لا يلاحظون أن التحضير النفسي قبل المنافسة في التدريبات يقلل من ارتكاب و قلق اللاعبين و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (7.6) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم يلاحظون أن التحضير النفسي قبل المنافسة في التدريبات يقلل من ارتكاب و قلق اللاعبين.

و نستنتج من هذا أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة خلال التدريبات في التقليل من ارتكاب و قلق اللاعبين و منحهم الثقة بالنفس و الراحة النفسية ليقوم بأداء جيد في التدريبات الذي ينعكس بطريقة إيجابية خلال منافسته.



الشكل رقم (32) يمثل أهمية التحضير النفسي في تقليل الارتباك..

29.2.2. السؤال التاسع و عشرون : هل التحضير النفسي الذي تقوم به يعمل على

تقليل الجهد و الوقت المبذول في التدريب و المنافسة ؟

الجدول رقم (48) يمثل أهمية التحضير النفسي في تقليل الجهد و الوقت .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	11	13	36
النسبة المئوية	18.33%	21.66%	60%
كا2 المحسوبة	19.3		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (48) أن نسبة كبيرة من المدربين 60%

يرون أن التحضير النفسي الذي يقوم به يعمل أحيانا على تقليل الجهد و الوقت

المبذول في التدريب و المنافسة و نسبة 21.66% لا يرون أن التحضير النفسي

الذي يقوم به يعمل أحيانا على تقليل الجهد و الوقت المبذول في التدريب و المنافسة و

بنسبة 18.33% يرون أن التحضير النفسي الذي يقوم به يعمل على تقليل الجهد و

الوقت المبذول في التدريب و المنافسة و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة

(19.3) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة

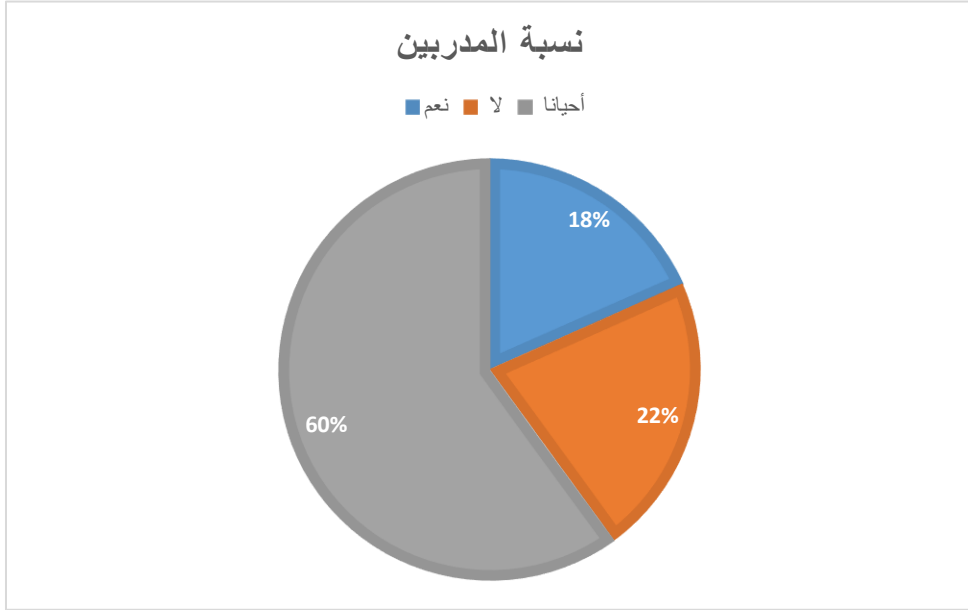
الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يرون أن

التحضير النفسي الذي يقوم به يعمل أحيانا على تقليل الجهد و الوقت المبذول في

التدريب و المنافسة . و نستنتج من هذا أن التحضير النفسي له أهمية في التقليل من

الجهد و الوقت المبذول في المنافسة .



الشكل رقم (33) يمثل أهمية التحضير النفسي في تقليل الجهد و الوقت .

30.2.2. السؤال الثالثون : هل غياب التحضير النفسي يمكن لاعبيك من القيام بعملية التدريب بصفة عادية ؟

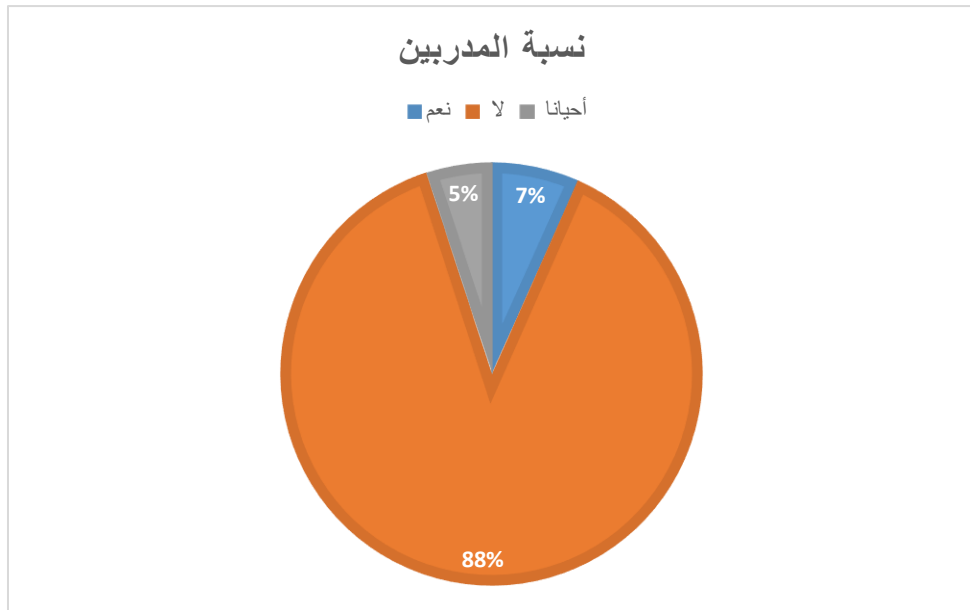
الجدول رقم (49) يمثل القيام بعملية التدريب بصفة عادية في غياب التحضير النفسي .

نعم	لا	أحيانا	
04	53	03	عدد المدربين
6.66%	88.33%	5%	النسبة المئوية
80.98			كا2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (49) أن نسبة كبيرة من المدربين 88.33% غياب التحضير النفسي لا يمكن اللاعبين من القيام بعملية التدريب بصفة عادية و بنسبة 6.66% غياب التحضير النفسي يمكن اللاعبين من القيام بعملية التدريب بصفة عادية و بنسبة 5% غياب التحضير النفسي يمكن اللاعبين أحيانا من

القيام بعملية التدريب بصفة عادية و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (80.98) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح غياب التحضير النفسي لا يمكن اللاعبين من القيام بعملية التدريب بصفة عادية . و نستنتج من هذا أن غياب التحضير النفسي في التدريب لا يمكن اللاعبين من القيام بعملية التدريب بصفة عادية خاصة الذين يعانون من ضغوطات نفسية و القلق قبل المباراة وبهذا يكون أدائهم في التدريب ضعيف و قد ينعكس في رأي المدرب في اختبار اللاعب في المنافسة .



الشكل رقم (34) يمثل القيام بعملية التدريب بصفة عادية في غياب التحضير النفسي .

31.2.2. السؤال الحادي و ثلاثون: هل اهمالك للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي

الى الصعوبة قدرة لاعبيك على التركيز في الحصة التدريبية ؟

الجدول رقم (50) يمثل قدرة اللاعبين على التركيز خلال التدريبات عند اهمال التحضير النفسي.

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	42	6	12
النسبة المئوية	70%	10%	20%
كا2 المحسوبة	35		
كا2 الجدولية	5.99		

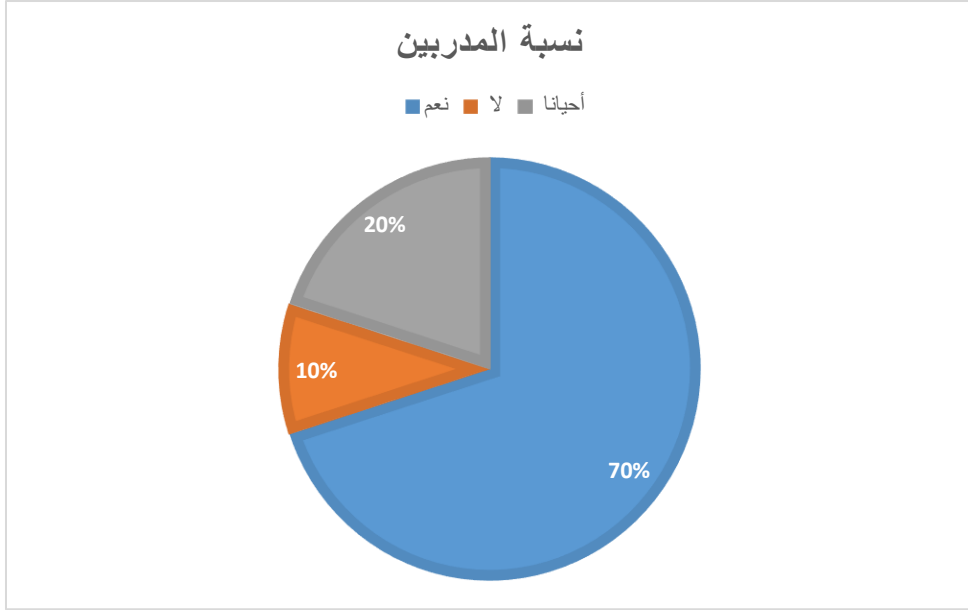
تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (50) أن نسبة كبيرة من المدربين 70%

يرون أن اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى الصعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية و بنسبة 20% يرون أنه أحيانا اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى الصعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية و بنسبة 10% لا يرون أن اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى الصعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (35) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم أن

اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى الصعوبة قدرة اللاعبين على التركيز في الحصة التدريبية

و نستنتج من هذا أن للتحضير النفسي دور كبير في جعل اللاعبين أكثر تركيزا في التدريبات و منحهم الثقة و أن اهمالك يؤدي إلى عكس ذلك .



الشكل رقم (35) يمثل قدرة اللاعبين على التركيز خلال التدريبات عند اهمال التحضير النفسي.

32.2.2 السؤال الثاني و ثلاثون : هل عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال

التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية لديهم ؟

الجدول رقم (51) يبين ظهور الانفعالات بسبب عدم تقديم الارشادات .

	نعم	لا	أحيانا
عدد المدربين	53	04	03
النسبة المئوية	88.33%	6.66%	5%
كا2 المحسوبة	80.98		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (51) أن نسبة كبيرة من المدربين

88.33% يرون أن عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي

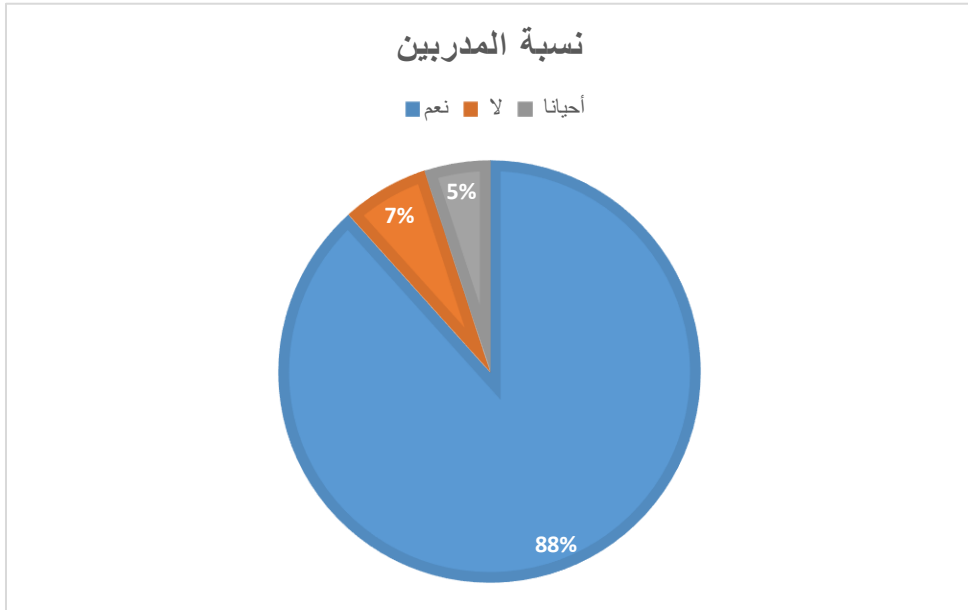
إلى ظهور الانفعالات السلبية لديهم و بنسبة 6.66% لا يرون أن عدم تقديم

الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية

لديهم و بنسبة %5 يرون أحيانا أن عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية لديهم و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (80.98) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح يرون أن عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية لديهم .

و نستنتج من هذا أن عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية لدى اللاعبين بصف كبيرة خلال التدريبات .



الشكل رقم (36) يبين ظهور الانفعالات بسبب عدم تقديم الارشادات .

33.2.2. السؤال الثالث و ثلاثون : هل نقص التحضير النفسي يؤدي إلى عدم ثقة

اللاعبين في امكانياتهم خلال التدريبات و المنافسة ؟

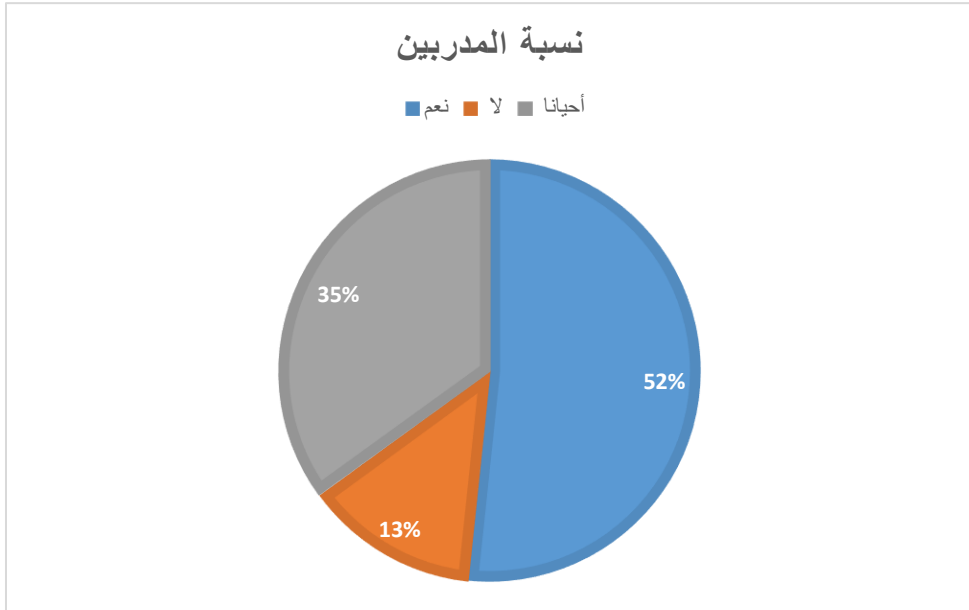
الجدول رقم (52) يمثل عدم ثقة اللاعبين بنقص التحضير النفسي.

	لا	نعم	أحيانا
عدد المدربين	08	31	21
النسبة المئوية	13.33%	51.66%	35%
كا2 المحسوبة	13.3		
كا2 الجدولية	5.99		

تحليل النتائج: نلاحظ من خلال الجدول رقم (52) أن نسبة كبيرة من المدربين 51.66% يرون أن نقص التحضير النفسي يؤدي إلى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال التدريبات و المنافسة و بنسبة 35% يرون أن نقص التحضير النفسي يؤدي إلى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال التدريبات و المنافسة و بنسبة 5% نقص التحضير النفسي يؤدي إلى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال التدريبات و المنافسة و من خلال النتائج نجد أن قيمة كا2 المحسوبة (13.3) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) ذلك عند مستوى دلالة (0.05) و درجة الحرية (02).

مناقشة النتائج: ومنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نعم نقص التحضير النفسي يؤدي إلى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال التدريبات و المنافسة.

و نستنتج من هذا أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين في امكانياتهم.



الشكل رقم (37) يمثل عدم ثقة اللاعبين بنقص التحضير النفسي.

3.2. تحليل نتائج الفرضية الجزئية الخامسة :

تنص الفرضية الجزئية الخامسة على " توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس الإعداد النفسي بين اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا لصالح اللاعبين المحضرين نفسيا .

عرض نتائج التوزيع الطبيعي :

جدول رقم (53) اختبار التوزيع الطبيعي للبيانات في مقياس التحضير النفسي .

Tests of normality

Komogorov – smirnov ^a			Shapiro – wilk			المحاور
Statistic	Df	Sig	Statistic	Df	Sig	
0.286	20	0.001	0.819	20	0.003	الإعداد النفسي أثناء التدريب
0.295	20	0.015	0.731	20	0.001	الإعداد النفسي أثناء المنافسة 5
0.281	20	0.002	0.804	20	0.001	المقياس ككل

اعتمد الطالبان الباحثان على نتائج شابيرو ولك test de shapiro wilk و نتائج كوروموغروف سميرغروف Kolmogrov-smirnov لاختبار التوزيع، فمن خلال الجدول رقم (53) نلاحظ أنه هناك قيم أو نتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي و قيم تتبع التوزيع الطبيعي.

قيم لا تتبع التوزيع الطبيعي و نذكر منها من خلال ملاحظتنا لقيم sig :

➤ المحور الأول بالنسبة لاختبار شايبرو ولك قيمة sig (0.003) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig (0.001) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ المحور الثاني بالنسبة لاختبار شايبرو ولك قيمة sig (0.0015) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig (0.015) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

➤ المقياس ككل بالنسبة لاختبار شايبرو ولك قيمة sig (0.001) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و في اختبار كوروموغروف سميرغروف قيمة sig (0.002) وهي قيمة أصغر من 0.05 ومنه يوجد فرق معنوي .

و عليه نستخلص أن القيم أن النتائج لا تتبع التوزيع الطبيعي مما يعني شرط استخدام مقياس (ت) البارومتري غير متوفر و منه استخدم الطالبان الباحثان بديلا لا بارومتري لا معلمي هو مقياس مان ويتي (u) للمقارنة في نتائج العينتين المستقلتين.

عرض و مناقشة نتائج مقياس التحضير النفسي .

المحور الأول :

جدول رقم (54) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الأول باستعمال اختبار مان ويتني

اللامعلمي (man withney) :

المتغير	بوجود التحضير النفسي		بعدم و جود التحضير النفسي		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
المحور الأول	27.98	559.5	13.03	260.5	50.5	4.081	0.000	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (54) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس التحضير النفسي بين بوجود التحضير النفسي و بعدم و جوده و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (50.5) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق **H1** معنوي و نرفض الفرض الصفري **H0** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب بوجود التحضير النفسي و بعدم و جوده و كان الفرق لصالح بوجود التحضير النفسي .

و يعزي الطالبان ذلك كون أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تخفيف الضغوطات على اللاعبين و منحهم الثقة بالنفس .

المحور الثاني :

جدول رقم (55) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة للمحور الثاني باستعمال اختبار مان ويتني

اللامعلمي (man withney) :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
المحور الأول	29.1	582	11.90	238	28	4739	0.000	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (55) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس التحضير النفسي بين بوجود التحضير النفسي و بعدم و جوده و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (28) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق **H1** معنوي و نرفض الفرض الصفري **H0** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب بوجود التحضير النفسي و بعدم و جوده و كان الفرق لصالح بوجود التحضير النفسي .

و يعزي الطالبان ذلك كون أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تخفيف الضغوطات على اللاعبين و منحهم الثقة بالنفس .

المقياس ككل :

جدول رقم (56) يبين نتائج الاستبيان بالنسبة لمقياس الاعداد النفسي ككل باستعمال اختبار مان ويتني اللامعلمي (man withney) :

المتغير	الممارسين		الغير ممارسين		مان ويتني	قيمة Z	القيمة الاحتمالية SIG	مستوى الدلالة
	متوسط الرتب	مجموع الرتب	متوسط الرتب	مجموع الرتب				
المحور الأول	29.10	582	11.90	238	28	4.680	0.000	غير دال إحصائيا

يتضح من خلال الجدول رقم (56) الذي يدرس الفرق بين المتوسطات في مقياس التحضير النفسي بين بوجود التحضير النفسي و بعدم و جوده و من خلال اختبار مان ويتني اللامعلمي نجد قيمة مان ويتني (28) و هي أكبر من الجدولية (23) أن قيمة sig عند (0.000) و التي هي أصغر من مستوى الدلالة (0.05) و عليه نأخذ المؤكد أن الفرق **H1** معنوي و نرفض الفرض الصفري **H0** و منه نستنتج أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين متوسطي رتب بوجود التحضير النفسي و بعدم و جوده و كان الفرق لصالح بوجود التحضير النفسي .

و يعزي الطالبان ذلك كون أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة في تخفيف الضغوطات على اللاعبين و منحهم الثقة بالنفس .

3.2. الاستنتاجات العامة :

- من خلال الدراسة التي تمثلت في واقع التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى الفئات الصغرى في نوادي كرة القدم في ولاية عين تموشنت و نظرا للدور الهام الذي يلعبه هذا الجانب (الجانب النفسي) في تطوير و زيادة و تحسين مستوى أداء و المردود الجيد فإنه من خلال النتائج المتوصل إليها في هذه الدراسة تبين التالي :
- تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي.
 - تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين .
 - إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين .
 - للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق.
 - توجد فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس الإعداد النفسي بين اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا لصالح اللاعبين المحضرين نفسيا.

4.2. مناقشة النتائج بالفرضيات :

للتحقق من الفرضية العامة علينا أولاً التحقق من صحة الفرضيات الجزئية و ذلك بمناقشتها مع النتائج المتحصل عليها ، و بعد تحليلنا لنتائج الاستبيان الموجه للمدربين و الربط بين الناحية النظرية و التطبيقية لنتائج الدراسة .

1.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى : تنص الفرضية الجزئية الأولى على " تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية تعين تموشنت غير كاف في المجال النفسي.".

و من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم :

(20،21،22،23،24،25،26،27،28،29) يظهر لنا جليا أن المدربين

الجزائريين في تكوينهم في مجال التدريب لم يركزوا على الجانب النفسي ، أو لم يتحصلوا على معلومات كافية و وافية عن هذا المجال الذي يعد ضروريا بل إن نجاح التحضير البدني و التقني و التكتيكي مقرتن و مرهون بفعالية التحضير النفسي ، و هذا ما ركز عليه محمد حسن علاوي في كتابه سيكولوجية التدريب و المنافسة حيث قال بانه لا بد أن يحظى التحضير النفسي بالأهمية الكافية في التكوين لأنه أصبح أحد العناصر الأربعة للإعداد في لعبة كرة القدم وقد ذلت النتائج على أن المدرب هو من يقوم بالتحضير النفسي بالقيام بجلسات قبل المنافسة بشكل يومي أو شهري عند معظم المدربين و هذا يعزز عدم كفاءة برامج التحضير البدني كما أن جل المدربين يدركون قيمة التحضير النفسي للدخول بالمنافسة بقوة ، و بأن إهمال التحضير النفسي يتسبب في تحقيق النتائج السلبية و أن التحضير الجيد يساعد على التحكم في الأعصاب و كبح التوتر .

و يتضح أن النقص المعرفي لدى المدربين فيما يتعلق بالتحضير النفسي سببه نقص في التكوين التطبيقي و هذا ما يتوافق مع الدراسات السابقة السالف ذكرها و يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى على أن تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي ، و هذا ما توصلت إليه دراسة الدكتور علوان رفيق و دراسة محمد عدنان خلوفي وجود نقص و ضعف في جانب الإعداد النفسي أو الحالة النفسية للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية و المتمثلة في سمة الحاجة إلى الانجاز الرياضي و الثقة في النفس و التصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات

2.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية : تنص الفرضية الجزئية الثانية على " تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين . "

و من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم (30،31،32،33،34،35،36،37) يظهر لنا جليا أن جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي في المنظومة التدريبية يعد سببا وجيها في صعوبة تدريب اللاعبين كون المؤطرين لا يوفرون أخصائين نفسيين و عدم تفضيلهم لتوفير ميزانية تمكنهم من إحضار أفضل المحضرين النفسيين و كذا عدم توفير أدوات القياس الجديدة ، ففي اعتقاد المؤطرين أن عملية التحضير النفسي هي من تخصص المدرب و هذا مفهوم خاطئ ،يتجل منهم نتائج سلبية للفريق فالمدرّب لا يمكنه معرفة الضغوطات التي يواجهها اللاعبون كلهم .

فعلى المؤطرين توفير معاونين أو مساعدين على الأقل كمحضرين نفسيين للاعبين يساعدون المدرب و ذلك لأهمية هذا الجانب و كذلك يقومون باعداد اللاعبين نفسيا قبل بداية المنافسة و كما يجلب التأكيد على ضرورة ادراك أهمية عملية التحضير

النفسي و بالتالي من خلال معالجة النتائج الإحصائية و تفسيرها يتضح أن جهل المؤطرين فيما يتعلق بأهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق و بعث الثقة و دافعية الإنجاز في الأداء الرياضي في منافسات كرة القدم سببا في عدم توفير ذلك ، و كنتيجة نهائية يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت بشكل كبير، و هذا ما توصلت إليه دراسة زمالي محمد و بهالي جمال الدين حيث توصلت إلى أن إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري و النفسي و الاجتماعي

3.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة : تنص الفرضية الجزئية الثالثة على " إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين."

و من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم (38،39،40،41،42،43) يظهر لنا أن نقص التحضير النفسي أو انعدامه خلال التدريبات يؤدي إلى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم و ظهور الانفعالات السلبية و أيضا غياب عملية التحضير النفسي يؤدي إلى عدم تدريب اللاعبين بصفة عادية في الحصص التدريبية و بالتالي يظهر من خلال النتائج الإحصائية و تفسيرها أن المدربين يؤكدون اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى نتائج سلبية و سلوكيات سلبية و تراجع أداء اللاعبين و منه كنتيجة يمكننا القول أن الفرضية الثالثة و التي تنص على تحققت بنسبة كبيرة ، و هذا ما توصلت إليه دراسة محاد وحشية و دراسة مهاني كمال حيث توصلت إلى أن التحضير النفسي عند المراهق عامل أساسي يساعد في القضاء على القلق ، التحضير النفسي عند المراهق يهدف إلى تهيئة و تنشيط و شحن قدرات الرياضي من أجل التنافس

و التحضير الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ،التحضير النفسي له أهمية مباشرة في تحسين النتائج الرياضية .

4.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة : تنص الفرضية الجزئية الرابعة على "للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق."

و من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم (44،45،46،47،48،49،50،51،52) يظهر لنا أن هناك اهمال كبير للتحضير النفسي أثناء الحصة التدريبية ، و اهمال التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق الصعوبة قدرة لاعبيك على التركيز و عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم في الحصة التدريبية ، بالإضافة عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية لديهم ، و التحضير النفسي خلال التدريبات يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول و يقلل من الارتكاب و القلق للاعبين .و أن مباراة كرة القدم لا تعتمد على البدن فقط و لكن تعتمد أيضا على العقل و الراحة النفسية للاعب ، فنحن نعلم أن هناك تمارين إحماء و لياقة متدرجة يؤديها للاعب بطريقة معينة بالإضافة إلى ذلك هناك تهيئة نفسية للمباراة القادمة و تعليمات و مهام يجب أن يعرفها تجعله أكبر تركيزا . و كنتيجة نهائية يمكننا القول بأن الفرضية الجزئية الرابعة قد تحققت بشكل كبير و قد توافقت نتائج الفرضية مع نتائج الدراسات السابقة و المشابهة و نذكر منها دراسة الدكتور علوان رفيق ، دراسة محمد عدنان خلوفي 2004، دراسة مهاني كمال 2006 ، دراسة زمالي محمد و بهالي جمال الدين 2007 ، دراسة محاد وحشية 2007 ،و كانت أهم التحضير الجيد يساعد اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية ،التحضير النفسي له أهمية مباشرة في تحسين النتائج الرياضية. إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة

القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري و النفسي و الاجتماعي ، و إيجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة و متنوعة حيث لها دور إيجابي في مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية و المهارية و البدنية .

5.4.2. مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة : تنص الفرضية الجزئية الخامسة على " توجد

فروق ذات دلالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.05) في مقياس الإعداد النفسي بين

اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا لصالح اللاعبين المحضرين نفسيا."

و من خلال النتائج المدونة في الجداول رقم (54،55،56) تبين لنا في مقياس الإعداد

النفسي بين اللاعبين المحضرين نفسيا و الغير المحضرين نفسيا لصالح اللاعبين

المحضرين نفسيا و قد كان الفرق لصالح اللاعبين الذين تم تحضيرهم نفسيا ، ويتضح

لنا من خلال ذلك للدور الكبير الذي ينتهجه التحضير النفسي في منح الثقة للاعبين و

تفادي الشعور بالخوف و القلق و الارتباك و مساعدة اللاعب في اظهار قدراته ،

فكلها أمور إيجابية لصالح اللاعب و لصالح الفريق ومن أظهرت لنا النتائج أنه يوجد

فرق بين اللاعبين الذين يتم تحضيرهم نفسيا إذ يكون لديهم ثقة بنفس زائدة و مما

ينعكس إيجابيا على الفريق بينما اللاعبين الذين لا يتم تحضيرهم نفسيا كان لديهم قلق

زائد و ارتباك لعدم وجود التحضير النفسي و منه الفرضية قد تحققت بشكل كبير و

هذا ما جاء في دراسة الدكتور علوان رفيق ، دراسة محمد عدنان خلوفي 2004،

دراسة مهاني كمال 2006 ، دراسة زمالي محمد و بهالي جمال الدين 2007 ،

دراسة محاد وحشية 2007 ، دراسة بلعربي مولود و بوعقل محمد 2015 ، سحنون

الطيب ، رقيق سهام 2013 ، دراسة ألداني أحمد زبير، 2013 و كانت أهم النتائج

. إهمال التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم هو أحد أسباب ضعف مستوى

اللاعبين من عدة جوانب أهمها الجانب المهاري و النفسي و الاجتماعي ، و إيجابيات التحضير النفسي بالنسبة للاعبين متعددة و متنوعة حيث لها دور إيجابي في مختلف الجوانب النفسية و الاجتماعية و المهارية و البدنية .

6.4.2. مناقشة الفرضية العامة :

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية بناء على النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل أجوبة العينة حول استمارتي المدربين و اللاعبين و التي بينت أن غياب التحضير النفسي ينعكس سلبا على تراجع نتائج أندية كرة القدم للفرق الصغرى لولاية تلمسان ، و بعد تحليل و مناقشة نتائج الفرضيات الجزئية و تبث صحتها فقد وجدنا أن تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي و تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين و كذا إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين و هذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة .

5.2. خلاصة العامة :

يعد التحضير النفسي الرياضي هو تلك الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الإنجاز الرياضي كما تساعد مع موقف و ظروف المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف و التوتر و القلق النفسي و عدم الثقة ، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي .

و التحضير النفسي هو أحد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية و بدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضية و في السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين .

و من خلال دراستنا الميدانية التي قمنا بها على عينتي البحث من المدربين (العينة 1) و اللاعبين (العينة 2) ، حيث تم توزيع الاستبيان الأول على المدربين ، و تم توزيع الاستبيان الثاني على لاعبي كرة القدم أقل من 15 سنة فقد كانت المجموعة الأولى خاصة باللاعبين 20 لاعب الذين يتم تحضيرهم نفسيا ، و أما المجموعة الثانية فقد شملت 20 من اللاعبين الذين لا يتم تحضيرهم نفسيا ، تم تمت المقارنة بينهم .و من خلال النتائج المتوصل إليها وجد الطالبان الباحثان أن تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي ، و تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق.

6.2. التوصيات و الاقتراحات :

في ضوء أهداف البحث وتساؤلاته، وبعد مناقشة النتائج يقترح الباحث ما يلي:
 ضرورة إدماج اخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق .

اجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين و خاصة في الجانب النفسي لتصميم
 الفائدة .

عدم اهمال التحضير النفسي باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية
 الجيدة .

اعتبار الجانب النفسي عاملا من عوامل التفوق و النجاح .

استعمال أفضل الطرق و الوسائل و انتهاج أحسن انتهاج في سبيل التحضير النفسي
 ذلك لزيادة رفع المستوى في الأداء للاعبين كرة القدم .

القيام بعملية تحسيس المؤطرين و تعريفهم بالدور الفعال للتحضير النفسي في أندية
 كرة القدم.

ينبغي على المدرب الاطلاع على مستجدات العلوم و البحوث المختصة بالجانب
 النفسي و زيادة مكتسباته بشكل مستمر .

المصادر و المراجع

المصادر و المراجع :

المصادر و المراجع باللغة العربية :

- (1) أحمد عز راجح. 1996. أصول علم النفس. القاهرة: دار القومية للطباعة والنشر.
- (2) البساطي, أمر الله أحمد. 1999. أسس وقواعد التدريب الرياضي. العراق: دار المعارف.
- (3) البيك, علي فهمي. 2003. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية . الإسكندرية ،مصر: منشأة المعارف.
- (4) s.d. —المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية.
- (5) 1997/التحضير النفسي الرياضي.
- (6) الحاوي, السيد. 2001. المدرب الرياضي. دمشق: المركز العربي للنشر.
- (7) 2002. —المدرب الرياضي. مصر: المركز العربي للنشر.
- (8) الحاوي, يحيى السيد. 2002. المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية. مصر: المركز العربي للنشر.
- (9) الزامل, علي حسن هاشم. 2020. الاعداد النفسي في التدريب و المنافسة . العراق: جامعة القادسية كلية التربية و علوم الرياضة.
- (10) الشتاوي, مهند حسين et أحمد إبراهيم الخواجا. 2005. مبادئ التدريب . عمان،الأردن: دار وائل للنشر.
- (11) الشيباني. 1988. علم النفس الإداري. الدار العربية للكتاب.

- (12) الفاتح, وجدي مصطفى et محمد لطفي السيد .2002. أسس علمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب .القاهرة: دار النشر والتوزيع.
- (13) المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية،الدالي إبراهيم» .1997. التحضير النفسي للرياضيين:مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة.10-9.»
- (14) الهاشمي, عبد الحميد محمد .1976. علم النفس التكويني وأسسّه .القاهرة: مكتبة الخالجي.
- (15) أنس, إبراهيم et آخرون .1972. المعجم الوسيط.
- (16) جلال, عبد الوهاب et عبد العزيز حسن .1968. برنامج وإختبارات اللياقة البدنية للجنسين .عالم الكتب.
- (17) جميل, رومي .1986. كرة القدم . لبنان: دار النفائس.
- (18) حافظ, محمد علي s.d. المبادئ العلمية للتدريب الرياضي.
- (19) s.d. —المبادئ العلمية للتدريب الرياضي.
- (20) حسن السيد أبو عيده. 2008. التسلية والتسالي . الجزائر: دار الفردوس.
- (21) —. 2008. ”التسلية والتسالي”.
- (22) حسن, زكي محمد .1977. المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب).الإسكندرية: منشأة المعارف.
- (23) حسين حسن سليمان. 2005. الممارسة العامة في الخدمة الاجتماعية. 1. الأردن: دار وائل للنشر.

- (24) حسين, قاسم حسن . 1998. الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة و الفعاليات والعلوم الرياضية . عمان: دار الفكر للنشر.
- (25) حنفي, محمود مختار . 1998. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . مدينة نصر: دار الفكر العربية.
- (26) حنفي, مختار . 1999. الأسس العلمية في تدريب كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
- (27) دافيد شهيان، تر، و شعلان. 1988. مرض القلق. الكويت: علم المعرفة.
- (28) راتب أسامة كامل. 2004. تدريب المهارات النفسية تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (29) راتب, أسامة كامل . 2004. تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي . القاهرة: دار الفكر العربي.
- (30) . 1997. —علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات). (مصر: دار الفكر العربي.
- (31) . 1990. —قلق المنافسة . مصر: دار الفكر العربي.
- (32) . 1990. —قلق المنافسة . مصر: دار الفكر العربي.
- (33) راشدي الشنيطي، و آخرون. 1991. النمو الانفعالي عند الكفل. عمان: مكتبة المحتسب.
- (34) رضوان . 1994. السلوكية والإدارة . بيروت: المؤسسة الجامعية للدراسات.

- (35) زكي, محمد حسن . 1997. *المدرّب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب)*. الإسكندرية: منشأة المعارف.
- (36) زكي, محمد شفيق . 1979. *السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي*. القاهرة: الشركة المتحدة للطباعة والنشر.
- (37) . 1979. —*السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي*. القاهرة: الشركة المتحدة للطباعة والنشر.
- (38) سلامة, إبراهيم . 1969. *اللياقة البدنية إختبارات وتدريب* . نبع الفكر.
- (39) . 1969. —*اللياقة البدنية إختبارات وتدريب* . نبع الفكر.
- (40) . 1969. —*اللياقة البدنية إختبارات وتدريب* . نبع الفكر.
- (41) سلمان, مأمور حسن بن . 1999. *كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية* . الأردن.
- (42) صالح حسن الداھري، و وهيب الكبيسي. بدون سنة. *علم النفس العام*. بدون بلد: بدون دار نشر.
- (43) صالح, عبد الرحمان et, أبو جاد محمد . 2011. *علم النفس التطوري للطفولة والمراهقة*. الأردن، عمان: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
- (44) صدقي نور الدين محمد. 2004. *علم نفس الرياضة. المفاهيم النظرية*. الإسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.

- (45) عبدلي, فاتح». 2006-2005. أثر الخدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية-كرة القدم-/الجزائر:مدكرة تخرج».
- (46) عبيدة, محمد حسن أبو . 2003. المنهج في علم النفس .مصر: دار المعارف.
- (47) . 2003. —المنهج في علم النفس .مصر: دار المعارف.
- (48) عصام, عبد الخالق . 1977. التدريب الرياضي .الإسكندرية.
- (49) عكاشة, محمود فتحي . 1997. علم النفس الاجتماعي .القاهرة،مصر: مطبعة الجمهورية.
- (50) علاوي, محمد حسن . 1980. الإعداد النفسي . بغداد،العراق: مركز الكتاب للنشر.
- (51) . 1977. —علم النفس التربوي الرياضي . دار المعارف.
- (52) . 2001. —علم النفس الرياضي.
- (53) . 2001. —علم النفس الرياضي.
- (54) عماد, مخيمر «. 1997. الصلابة النفسية والمساندة الاجتماعية متغيرات وسيطة في العلاقة بين الضغوط وأعراض الإكتئاب لدى الشباب الجامعي ،المجلة المصرية للدراسات ،المجلد السابع.25.»
- (55) عيسوي, عبد الرحمان . 1999. دراسات في تفسير السلوك الإنساني .بيروت: دار الراتب الجامعية.

- 56) فهمي, محمد السيد .2006. تكنولوجيا الاتصال في الخدمة الاجتماعية . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 57) . 2006. —تكنولوجيا الإتصال في الخدمة الاجتماعية . الإسكندرية: المكتب الجامعي الحديث.
- 58) فوزي, أحمد أمين .2003. مبادئ علم النفس الرياضي.
- 59) . 2003. —مبادئ علم النفس الرياضي المبادئ التطبيقات . الإسكندرية: دار الفكر العربي.
- 60) فوزي, محمد أمين .2003. مبادئ علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقات . القاهرة: دار الفكر العربي.
- 61) فيصل محمد خير الدين الزراد. 1984. علاج الأمراض النفسية والاضطرابات السلوكية. دار الملايين.
- 62) كامل, أسامة راتب . 1990. دوافع التفوق في النشاط الرياضي .مصر: دار الفكر العربي.
- 63) لحرر, عبد الحق et, الديلمي فيصل العياش . 1997. كرة القدم . مستغانم،الجزائر: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
- 64) لطفي, وجدي مصطفى الفاتح و محمد . 2002. الاسس العلمية للتدريب الرياضي . المنيا: دار الهدى.
- 65) محمد السيد عبد الرحمان . 1998. دراسة في الصحة النفسية فعالية الذات والاضطرابات النفسية السلوكية. مصر: دار قباء للنشر والتوزيع.

- (66) محمد حسن علاوي. 2002. سيكولوجية التدريب والمنافسة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- (67) —. 1997. علم النفس الرياضي . مصر: دار الفكر العربي.
- (68) —. 1992. علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- (69) —. 1985. علم النفس الرياضي. مصر.
- (70) محمد عبد الظاهر الطيب. 1981. مبادئ الصحة النفسية. مصر: دار المعارف الجامعية.
- (71) محمد, بن محمود آل عبد الله. 2014. علم النفس النمو دورة حياة الإنسان . عمان: دار الفكر.
- (72) محمد, محمد حسن زكي. 1997. المدرب الرياضي أسس العمل ومهنة التدريب . الإسكندري،مصر : منشأ المعارف.
- (73) مختار , حنفي محمود s.d. أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي . دار زهران.
- (74) s.d. —أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي . دار زهران.
- (75) 1998. —الأسس العلمية في تدريب كرة القدم .نصر: دار الفكر العربي.
- (76) 1977. —التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم . القاهرة،مصر: دار الفكر العربي.
- (77) مسعود . 1981. قاموس الرائد المجلد الأول والثاني . دار العلم للملايين.

- (78) مصطفى غالب. 1981. علم النفس التربوي. بيروت: مكتبة الهلا.
- (79) مصطفى, وجدي s.d. الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.
- (80) s.d. —الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب.
- (81) مقرن, إسماعيل». 1997. مستويات ومصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية،مذكرة ليسانس ،جامعة الجزائر الدال إبراهيم».
- (82) ملحم, سامي محمد . 2014. علم النفس النمو دورة حياة الإنسان . عمان: دار الفكر.
- (83) « 1982. موسوعة التغذية وعناصرها».
- (84) « 1982. موسوعة التغذية وعناصرها».
- (85) ناهد روسن سكر . 2002. علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.

المراجع و المصادر باللغة الأجنبية :

65/ Rey.P. *Lejeune sportif et la cohésion de l'équipe revenu enfance*. Paris, 1994.

66/ Ronolddoron. *fazncoiseparo dicctionnaire de pycologie imprimerie des presse*. France: universitaire de france, 1991 .

67/ Philip More .1992 .Psychologie sportive .Paris: Ed Mossen.

68/ Rey.P. 1994. Lejeune sportif et la cohésion de l'équipe revenu enfance. Paris.

69/ Ronolddoron. 1991 . fazncoiseparo dicctionnaire de pycologie imprimerie des presse. France: universitaire de france.

المواقع الالكترونية :

70/ s.d. <http://www.islamtoday.net>.

71/ s.d. www.duhailsc.com.

72/www.elhiwar.info. 18 02

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بين باديس * مستغانم *

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاص بالمدرسين

تحية وبعد : في إطار التحضير لانجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة
الماستر تربية البدنية والرياضية تخصص التدريب الرياضي تحت عنوان: واقع
التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى الفئات الصغرى في نوادي كرة القدم
بولاية عين تموشنت. نطلب من سيادتكم التكرم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة على
أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم
أن إجاباتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال.

بيانات عن المدرب:

السن: أقل من 31 سنة من 31 إلى 40 سنة أكثر من 40 سنة

مؤسسة التكوين: جامعة معهد

الشهادة المتحصل عليها: : تدريبية جامعية

سنوات الخبرة: أقل من 5 سنوات من 6 إلى 7 سنوات

أكثر من 10 سنوات

السنة الجامعية: 2021-2022

**المحور الأول : تكوين المدربين المشرفين على الفرق الصغرى لكرة القدم لولاية
عين تموشنت غير كاف في المجال النفسي**

- أثناء دراستكم هل تلقيتم مقياس يخص علم النفس الرياضي؟
 نعم لا أحيانا
- هل لديكم تكوين مسبق في مجال علم النفس الرياضي؟
 نعم لا أحيانا
- إن تواجد عندكم تحضير نفسي كيف هو مبرمج:
 يومي أسبوعي شهري
- هل غياب الخبرة العلمية بجانب التحضير النفسي يؤثر على مستوى الأداء؟
 نعم لا أحيانا
- هل تواكبون التطور العلمي في تلقي معلومات جديدة تخص مجال علم النفس الرياضي؟
 نعم لا أحيانا
- هل تكوينكم العلمي كفيل بالتأثير على نفسية اللاعبين برفع معنوياتهم وتحفيزهم أكثر للمنافسات؟
 نعم لا أحيانا
- هل لديكم رصيد معرفي يمكنكم من تدريب اللاعبين مع الأخذ بعين الاعتبار القدرات الفردية لكل لاعب؟
 نعم لا أحيانا
- هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير المهاري؟
 نعم لا أحيانا
- من بين التحضير النفسي، المهاري، البدني أيهم له أسبقية عن الآخر؟
 نفسي بدني مهاري
- هل تلقيتم في تكوينكم اهتمام بنفسية اللاعب؟
 نعم لا أحيانا

المحور الثاني : تراجع مستوى الأندية راجع إلى غياب المحضرين النفسيين وذلك نظرا لجهل القائمين عليها بأهمية التحضير النفسي والذهني للاعبين.

● هل جهل المؤطرين بأهمية التحضير النفسي سبب في صعوبة تدريبكم للاعبين ؟

نعم لا أحيانا

● هل يعي المؤطر مدى أهمية التحضير النفسي في استقرار الفريق؟

نعم لا أحيانا

● هل يتواجد في النادي أخصائي نفسي؟

نعم لا أحيانا

● هل تعتقدون أن التحضير النفسي لا يقل أهمية عن التحضير البدني؟

نعم لا أحيانا

● هل المؤطرين يقومون بإحضار محضرين نفسيين لكم في النادي؟

نعم لا أحيانا

● هل يتواجد في النادي أدوات القياس الجديدة؟

نعم لا أحيانا

● هل للنادي الميزانية التي تمكنهم من إحضار أفضل المحضرين النفسيين؟

نعم لا أحيانا

● هل تؤمنون بأهمية وجود المحضر النفسي؟

نعم لا أحيانا

المحور الثالث : إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين .

- هل النتائج السلبية لها علاقة بغياب التحضير النفسي؟
 نعم لا أحيانا
- هل في نظركم التحضير النفسي سبب في تحقيق الفوز أو الهزيمة؟
 نعم لا أحيانا
- على ماذا تعتمدون في إعداد برامجكم النفسية؟
 مراجع وكتب علم انترنت خبرة مكتسبة مشاهدة المقابلات
- هل يساعد التحضير النفسي في تنمية التركيز لدى لاعبي كرة القدم؟
 نعم لا أحيانا
- هل تخشى من فقدان اللاعبين السيطرة على التحكم في المنافسات بعد تسجيل هدف ضدهم؟
 نعم لا أحيانا
- ماهو شعورك أثناء التحضير لمقابلة فريق تملكون نفس معايير النجاح الخاصة به؟
 الخوف القلق الراحة

المحور الرابع : للتحضير النفسي خلال التدريبات الرياضية أهمية كبيرة في منح الثقة للاعبين و تقليل الضغوطات النفسية التي تنعكس إيجابيا على نتائج الفريق .

• هل اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي على ظهور القلق عند اللاعبين ؟

نعم لا أحيانا

• هل يمكن للمدرب أن يشعر بالحالة النفسية للاعبين ؟

نعم لا أحيانا

• هل تعتمدون على التحضير النفسي أثناء الحصص التدريبية ؟

نعم لا أحيانا

• هل تلاحظون أن التحضير النفسي قبل المنافسة يقلق من ارتكابه و قلقه ؟

نعم لا أحيانا

• هل التحضير النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذول في المنافسة ؟

نعم لا أحيانا

• هل غياب التحضير النفسي يمكن لاعبيك من القيام بعملية التدريب بصفة عادية ؟

نعم لا أحيانا

• هل اهمالك التحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي الى الصعوبة قدرة لاعبيك على

التركيز في الحصة التدريبية ؟

نعم لا أحيانا

• هل نقص التحضير النفسي يؤدي إلى عدم ثقة اللاعبين في امكانياتهم خلال المنافسة؟

نعم لا أحيانا

- هل عدم تقديم الارشادات و التوجيهات للاعبين خلال التدريبات يؤدي إلى ظهور الانفعالات السلبية لديهم ؟

نعم لا أحيانا

استبيان خاص باللاعبين

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال .

الرقم	الفقرات	دائماً	غالبا	أحيانا	نادرا	أبدا
المحور الأول						
1	ينتابني الخوف من إرضاء المدرب أثناء التدريبات.					
2	أثناء التدريبات أفكر في أشياء لا علاقة لها باللعب.					
3	لا أستعد للمباريات الهامة أكثر مما استعد للمباريات الأخرى.					
4	أشعر بالملل عندما يحبن وقت الحصص التدريبية .					
5	أدائي في التدريب أفضل من ادائك في المباراة					
6	أشعر بالثقة في امكانياتي التي أقدّمها					

					7	ينتابني الخوف في التدريبات قبل المباريات الهامة.
					8	أشعر بحالة من القلق و الارتباك في التدريبات .
					9	نصائح المدرب تساعدني في اظهار قدراتي خلال التدريبات .
					10	يقوم المدرب بانتقادي كثيرا .
المحور الثاني						
					11	عندما أكون مقبل على مباراة هامة أفكر في أداء الاخرين وهل سيكون أفضل من أدائي.
					12	اشعر بالثقة في نفسي قبيل اشتركي في المباريات.
					13	اشعر بتصبب العرق قبل الدخول إلى الملعب لأداء المباريات الهامة.
					14	أفكر أثناء المباريات في النتائج التي تترتب على الفوز أو الخسارة.
					15	أشعر بحالة من الجمود والتبدل أثناء المباريات.

					16	أشعر بالرغبة في التبول كثيرا قبيل المباراة.
					17	بعد أداء المباراة أشعر بأنه كان في إمكاني أن أؤدي أداء أفضل.
					18	أكون قلقا ومتوترا أثناء المباريات وأحاول التخلص من هذا القلق ولكني لا أستطيع .
					19	كلما بذلت جدا كبيرا في التدريب لإحدى المباريات انخفض مستوى أدائي فيها.
					20	يقوم المدرب بإعطائي الإرشادات و النصائح بطريقة هادئة

نتائج الحساب بـ spss

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,935	33

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,816
		N of Items	12 ^a
	Part 2	Value	,846
		N of Items	12 ^b
	Total N of Items		24
Correlation Between Forms			,913
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,955
	Unequal Length		,955
Guttman Split-Half Coefficient			,954

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,587
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,590
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,802
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,890
	Unequal Length		,890
Guttman Split-Half Coefficient			,890

a. The items are: 5س, 4س, 3س, 2س, 1س.

b. The items are: 10س, 9س, 8س, 7س, 6س.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,465
		N of Items	4 ^a
	Part 2	Value	,571
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		8
Correlation Between Forms			,506
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,672
	Unequal Length		,672
Guttman Split-Half Coefficient			,671

a. The items are: 14س, 13س, 12س, 11س.

b. The items are: 18س, 17س, 16س, 15س.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,584
		N of Items	3 ^a
	Part 2	Value	,620
		N of Items	3 ^b
	Total N of Items		6
Correlation Between Forms			,931
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,964
	Unequal Length		,964
Guttman Split-Half Coefficient			,964

a. The items are: 21س, 20س, 19س.

b. The items are: 24س, 23س, 22س.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,612
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,515
		N of Items	4 ^b
	Total N of Items		9
Correlation Between Forms			,661
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,796
	Unequal Length		,798
Guttman Split-Half Coefficient			,786

a. The items are: VAR00001, VAR00002, VAR00003, VAR00004, VAR00005.

b. The items are: VAR00005, VAR00006, VAR00007, VAR00008, VAR00009.

Correlations

		المحور.1	المحور.2	كلية.م
المحور.1	Pearson Correlation	1	,575**	,873**
	Sig. (2-tailed)		,008	,000
	N	20	20	20
المحور.2	Pearson Correlation	,575**	1	,901**
	Sig. (2-tailed)	,008		,000
	N	20	20	20
كلية.م	Pearson Correlation	,873**	,901**	1
	Sig. (2-tailed)	,000	,000	
	N	20	20	20

** . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,789	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,851	10

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,682
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,689
		N of Items	5 ^b
Total N of Items			10
Correlation Between Forms			,959

Spearman-Brown Coefficient	Equal Length	,979
	Unequal Length	,979
Guttman Split-Half Coefficient		,961

- a. The items are: 15س, 14س, 13س, 12س, 11س.
b. The items are: 20س, 19س, 18س, 17س, 16س.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,767
		N of Items	5 ^a
	Part 2	Value	,744
		N of Items	5 ^b
	Total N of Items		10
Correlation Between Forms			,362
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,531
	Unequal Length		,531
Guttman Split-Half Coefficient			,527

- a. The items are: 5س, 4س, 3س, 2س, 1س.
b. The items are: 10س, 9س, 8س, 7س, 6س.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	Part 1	Value	,789
		N of Items	10 ^a
	Part 2	Value	,851
		N of Items	10 ^b
	Total N of Items		20
Correlation Between Forms			,575
Spearman-Brown Coefficient	Equal Length		,731
	Unequal Length		,731
Guttman Split-Half Coefficient			,727

- a. The items are: 10س, 9س, 8س, 7س, 6س, 5س, 4س, 3س, 2س, 1س.
b. The items are: 19س, 18س, 17س, 16س, 15س, 14س, 13س, 12س, 11س, 10س, 9س, 8س, 7س, 6س, 5س, 4س, 3س, 2س, 1س.

Reliability Statistics

Cronbach's	
Alpha	N of Items
,879	20

Tests of Normality

	العينة	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
		Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
المحور.1	ممارسين	,250	20	,002	,848	20	,005
	غير ممارسين	,322	20	,000	,791	20	,001
المحور.2	ممارسين	,387	20	,000	,626	20	,000
	غير ممارسين	,203	20	,031	,837	20	,003
كلية م	ممارسين	,325	20	,000	,814	20	,001
	غير ممارسين	,238	20	,004	,795	20	,001

a. Lilliefors Significance Correction

Ranks

	العينة	N	Mean Rank	Sum of Ranks
محور.1	بوجود تحضير نفسي	20	27,98	559,50
	بدون تحضير نفسي	20	13,03	260,50
	Total	40		
محور.2	بوجود تحضير نفسي	20	29,10	582,00
	بدون تحضير نفسي	20	11,90	238,00
	Total	40		
كلية م	بوجود تحضير نفسي	20	29,10	582,00
	بدون تحضير نفسي	20	11,90	238,00
	Total	40		

Test Statistics^a

	محور.1	محور.2	كلية م
Mann-Whitney U	50,500	28,000	28,000
Wilcoxon W	260,500	238,000	238,000
Z	-4,081	-4,739	-4,680
Asymp. Sig. (2-tailed)	,000	,000	,000
Exact Sig. [2*(1-tailed Sig.)]	,000 ^b	,000 ^b	,000 ^b

a. Grouping Variable: العينة

b. Not corrected for ties.

ملخص البحث :

عنوان الدراسة : واقع التحضير النفسي أثناء التدريب الرياضي لدى الفئات الصغرى

في نوادي كرة القدم بولاية عين تموشنت

تهدف الدراسة التي بيم أيدينا إلى الكشف عن واقع التحضير النفسي للمدربين و مدى تكوينهم و جاهزيتهم للجانب النفسي و تطبيقه على المتدربين عن طريق إبراز واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم و ما إذا كان لديهم برنامج مقنن للتحضير النفسي (قبل ، أثناء، و بعد المنافسة) و خلال عملية التدريب (المراحل: التحضيرية، الرئيسية، الاسترجاعية)، أو أنهم يستعينون بأخصائيين نفسيين و كذلك الفائدة العلمية التي احملها هذه الدراسة في مجال البحث العلمي ، و لأجل ذلك اتبعنا المنهج الوصفي المسحي في دراستنا للعينة الأولى و هي المدربون حيث بلغت عينة الدراسة 60 مدربا لنشاط كرة القدم التي اختيرت بطريقة عشوائية، كما استخدمنا المنهج التجريبي للعينة الثانية و هي اللاعبين أقل من 15 سنة و كان عددهم 40 لاعب و تم تقسيمهم إلى مجموعتين و استعملنا لجمع البيانات استمارة استبائية نظرا لملاءمتها و موضوع البحث و جاءت أهم النتائج اهمال التحضير النفسي لتحقيق مستوى جيد للاعبين و الوصول بهم إلى أعلى المستويات ، و إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي بسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين . و عليه نوصي ضرورة إدماج اخصائيين نفسيين ضمن الطاقم الفني للفريق اجراء تريض في دورات تكوينية لصالح المدربين و خاصة في الجانب النفسي لتصميم الفائدة عدم اهمال التحضير النفسي باعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة .

الكلمات المفتاحية : التحضير النفسي ، كرة القدم ، التدريب الرياضي

Résumé de la recherche:

Titre de l'étude : La réalité de la préparation psychologique lors des entraînements sportifs des groupes mineurs dans les clubs de football de la Wilayat d'Ain Temouchent

L'étude qui est entre nos mains vise à révéler la réalité de la préparation psychologique des entraîneurs et l'étendue de leur formation et de leur préparation à l'aspect psychologique et son application aux stagiaires en mettant en évidence la réalité de la préparation psychologique des joueurs de football et s'ils ont un programme codifié de préparation psychologique (avant, pendant, et après la compétition Et pendant le processus de formation (étapes : préparatoire, principale, rétrospective), ou ils font appel à des psychologues, ainsi que l'intérêt scientifique que cette étude a dans le domaine de la recherche scientifique , et pour cela nous avons suivi la méthode d'enquête descriptive dans notre étude du premier échantillon, qui est les entraîneurs, où l'échantillon a atteint L'étude a inclus 60 entraîneurs de football qui ont été choisis au hasard Nous avons également utilisé la méthode expérimentale pour le deuxième échantillon, qui est les joueurs de moins de 15 ans, et leur nombre était de 40 joueurs, et ils ont été divisés en deux groupes. Nous avons utilisé un formulaire de questionnaire pour recueillir des données en raison de sa pertinence et du sujet de la recherche, et les résultats les plus importants ont été la négligence La préparation psychologique pour atteindre un bon niveau pour les joueurs et les atteindre au plus haut niveau, et la négligence des entraîneurs de football pour la préparation psychologique provoquent une pression psychologique accrue chez les joueurs. Et en conséquence, nous recommandons la nécessité d'intégrer des psychologues au sein du staff technique de l'équipe, de mener des stages de formation au profit des entraîneurs, notamment dans l'aspect psychologique de la conception de la prestation, de ne pas négliger la préparation psychologique comme une partie et un facteur important pour obtenir de bons résultats sportifs.

Mots-clés : préparation psychologique, football, entraînement sportif