

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس * مستغانم

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس



معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

العنوان:

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعب كرة القدم (14 - 17)

دأحمد - من إعداد الطالبة عتوتي نور الدين تحت إشراف:

مزيتي

-حشمان رياض عبد النور

2016/2015

الموسم الدراسي

الإهداء

إلى حكمتيوعلمي إلى أدبيوحلمي
إلى طريقي المستقيم إلى طريق الهداية
إلى ينبوع الصبر والتفاؤل والأمل إلى كل من في الوجود بعد الله ورسوله
إلى سندي وقوتي وملاذي بعد الله إلى من أرضعتني الحب والحنان
إلى رمز الحب وبلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض **أمي الغالية**
حفظك الله وأطال فيعمرك * **أمي الحنون***

إلى من جرع الكأس فارغاً ليسقيني قطرة حب
إلى من كَلَّمت أنامله ليقدّم لنا لحظة سعادة
إلى من حصد الأشواك عن دربي ليهد لي طريق العلم
إلى القلب الكبير **والدي العزيز**.

إلى القلوب الطاهرة الرقيقة والنفوس البريئة إلى رياحين حياتي **خواتي** إلى أخيلعزير

الطاهر

إلى الروح التي سكنت روحي
الآن تفتح الأشرعة وترفع المرساة لتنتقل السفينة في عرض بحر واسع مظلم هو بحر
الحياة وفي هذه الظلمة لا يضيء إلا قنديل الذكريات ذكريات الأخوة البعيدة إلى
الذين أحببتهم وأحبوني إلى **جميع أصدقائي**

إلى كل من يعرف **فحميدة**

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ ارْحَمْنِي إِنَِّّي كُنْتُ مِنَ الظَّالِمِينَ] (سورة النمل: ١٧)

أَعْمَلُ صَالِحًا وَلَا أُفْسِدُ وَلَا أَجْهَلِي بِرَأْسِي وَلَا أَجْهَلِي بِرَأْسِي وَلَا أَجْهَلِي بِرَأْسِي [سورة النمل: ١٧]

الآية (19)

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل
على توفيقها لنا في إنهاء هذا العمل

المتواضع الذين تمنى فيها أننا استفدنا و أفدنا
غيرنا نتقدم بالشكر الجزيل

إلى الأستاذ المشرف "عتوتي نور الدين" على معاونته

الصادقة وملاحظاته العلمية القيمة

ومناقشته الجادة وتشجيعه الكبير لنا دون أن

ننسى أساتذة قسم التدريب الرياضي

وكل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

وعلى رأسهم أستاذ: سنوسي عبد الكريم.

وابن أختي وصديقي: حاجي عبدالرحمان

ملخص البحث

عنوان الدراسة الدور النفسي للمدرب وتأثيره على عبيكرة القدم (14-17)

تهدف الدراسة إلى دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية. وإبراز أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره على عبيكرة القدم.

الفرضيات الدراسة الدور النفسي للمدرب يؤثر على عبيكرة القدم أثناء المباراة، الإعداد النفسي للمدرب لها أهمية كبيرة لإعداد كرة القدم، كفاءة المدرب بتساعده في فعالية الحالة النفسية للاعبين **العينة** بعض الفرق من الغرب الجزائري الم تنمية السويلايتي)

سعيدة وتيارات) **كيفية اختيارها** بالطريقة بالطريقة مقصودة وذلك لأنها أبسط الطرق لاختيار العينة ولأنها تع

طيف صمتكافة لكفر دمنافراد المجتمع وتساعد على جمع البيانات والمعلومات **نسبتها** 60 لا عبو 76
مدرب **الأداة المستخدمة** استمارة استبيان خاصة بالأعبين

• استمارة استبيان خاصة بالمدرّبين، أما عند التحليل وضعنا النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها

أهم استنتاج يجب على المدرب بالتكفل باللاعبين من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراتهم ومعنوياتهم
ليكونوا مستعدين لمواجهة منافسة دون أي عراض أو مشاكل.

أهم اقتراحات وتوصية توصي بالمدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدء المباراة أو
أثناءها لأن ذلك ليس في صالحه ولا في صالح اللاعبين والفرق يوجب عليها أن تكون متفانلة

Research Summery

Study title: psychological role for coach and its impact on his football players (14-17)

Study aims: study and analyse the relationship between the coach and his players psychologically and show up the importance of the psychological role of the coach and its impact on the football players

Study purpose: psychological role of the coach and its impact on the football player during the match, coach inefficient help to rise the player's psychological situation.

Sample: some team from west Algeria (belong to Saida and Tiaret)

Selected way: intended way because it's a simple way to choose a sample and it gave an equal opportunities for each person from the society and it help to collect the data and information.

Its ratio: 60 players and 16 coach

The used means: questionnaire for the players and the same for the coach but in analysis we put the percentage on the analysing of the result obtained.

The most important finding: the coach must provide his players psychologically to highlight their capacity and ability to be ready to run in competitions without any problem

The most important proposal: we recommend coaches to stay away from nervous before and after the match, because it's not help the players and he must be optimistic

فهرس

المحتويات

- كلمة شكر.....	أ.....
- فهرس المحتويات.....	ب.....
- قائمة الجداول والأشكال.....	ط.....
- مقدمة.....	01.....
الإطار العام للدراسة	
1-مشكلة الدراسة.....	02..
2-فرضيات الدراسة.....	02 ..
3-أهمية الدراسة.....	03.....
4-أهداف الدراسة	03.....
5-أسباب اختيار الموضوع.....	03.....
6-تحديد المفاهيم و المصطلحات.....	04.....
7-الدراسات السابقة والمرتبطة.....	05.....
الباب الأول: الجانب النظري	
الفصل الأول : الإعداد النفسي	
- تمهيد.....	06.....
1-الإعداد النفسي.....	08.....
1-1- مفهوم الإعداد النفسي.....	08
2-1-أهمية الإعداد النفسي	08
3-1-أنواع الإعداد النفسي.....	09
1-3-1-من حيث المدة	10.....
2-3-1-من حيث النوعية.....	12.....
4-1-وجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم.....	13.....
5-1-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.....	13.....
6-1-مبادئ وبناء الإعداد النفسي.....	14.....

- 14-7-1 الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة.....
- 15-8-1 ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة.....
- 15-10-1 الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات.....
- 16-11-1 تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.....

الفصل الثاني: المدرب (خصائص ومميزات) كرة القدم والفئة العمرية [14-17]

- 17- تمهيد.....
- 18-2- المدرب خصائص ومميزات.....
- 18-1-2- تعريف المدرب.....
- 18-2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق.....
- 19-3-2- مميزات مدرب كرة القدم.....
- 20-4-2- صفات المدرب الناجح.....
- 21-5-2- دور المدرب.....
- 21-6-2- وظائف المدرب.....
- 22-7-2- أساليب القيادة للمدرب الرياضي.....

كرة القدم

- 23-1-2- كرة القدم.....
- 23-1-1-2- تعريف كرة القدم.....
- 23-2-1-2- تاريخ كرة القدم.....
- 24-3-1-2- مدارس كرة القدم.....
- 25-4-1-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
- 26-5-1-2- قوانين كرة القدم.....
- 28-6-1-2- خصائص كرة القدم.....

المرحلة العمرية (14-17)

- 29.....2-2-المرحلة العمرية (14-17) سنة
- 29.....1-2-2-تعريف المرحلة العمرية
- 29.....2-2-2-خصائص المرحلة العمرية
- 29.....1-2-2-2-الخصائص المعرفية
- 30.....2-2-2-2-الخصائص النفسية
- 30.....3-2-2-2-الخصائص الحركية والجسمية
- 30.....4-2-2-2-الخصائص الاجتماعية
- 31.....5-2-2-2-الخصائص الانفعالية
- 31.....3-2-2-2-احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
- 31.....1-3-2-2-الاحتياجات المعرفية
- 32.....2-3-2-2-الاحتياجات البدنية
- 32.....3-3-2-2-الاحتياجات النفسية الحركية
- 33.....4-3-2-2-الاحتياجات الاجتماعية
- 33.....4-2-2-2-أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
- 34.....-الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

- 35.....- تمهيد
- 36.....1-الطرق المنهجية للبحث
- 36.....1-1-الدراسة الاستطلاعية
- 36.....2-1-مجالات البحث
- 36.....1-2-1-المجال المكاني

36.....	1-2-2-المجال الزمني
36.....	1-3-الشروط العلمية للأداة
37.....	1-4-ضبط متغيرات الدراسة
37.....	1-5-عينة البحث وكيفية اختيارها
37.....	1-6-المنهج المستخدم
38.....	1-7-أدوات الدراسة
38.....	1-8-الأدوات الإحصائية

الفصل الثاني: تحليل ومناقشة النتائج

39.....	2-تحليل ومناقشة النتائج
39.....	2-1-عرض ومناقشة النتائج الخاصة باللاعبين
54.....	2-1-1-خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين
55.....	2-2-عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالمدرين
71.....	2-2-1-خلاصة الاستبيان الخاص بالمدرين
.....	- الاقتراحات والتوصيات
.....	- الخاتمة
.....	- قائمة المراجع
.....	- الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

1- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الإعداد النفسي للمدرب وأهميته	39
02	التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين	40
03	تأثير القلق على أداء اللاعبين	41
04	أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة	42
05	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي	43
06	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة	44
07	ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب	45
08	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب	46
09	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	47
10	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية	48
11	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب	49
12	تصرفات اللاعب أثناء التدريب	50
13	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة وضعف لاعبيه	51
14	مكافأة المدرب للاعب الجيد	52
15	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه	53
16	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي	54
17	أهمية الإعداد النفسي في المباراة	55
18	الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية	56
19	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس	57
20	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة	58
21	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب	99
22	الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق	60
23	الإعداد النفسي الجيد في الفريق	61
24	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب	62

63	تحديد قائمة الفريق	25
64	أهمية الحوافز المادية	26
65	حرص المدرب على اللاعبين	27
66	احترام وقت التدريب بعد الخسارة	28
67	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف	29
68	تأثير المستوى التكويني للمدرب	30

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته	39
02	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين	40
03	تأثير القلق على أداء اللاعبين	41
04	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة	42
05	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي	43
06	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة	44
07	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب	45
08	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب	46
09	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	47
10	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية	48
11	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب	49
12	تصرفات اللاعب أثناء التدريب	50
13	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	51
14	مكافأة المدرب للاعب الجيد	52
15	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه	53
16	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي	54
17	أهمية الإعداد النفسي في المباراة	55
18	الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية	56

57	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس	19
58	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة	20
59	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب	21
60	الإعداد النفسي و أثره على الفريق	22
61	الإعداد النفسي الجيد في الفريق	23
62	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب	24
63	تحديد قائمة الفريق	25
64	أهمية الحوافز المادية	26
65	حرص المدرب على اللاعبين	27
66	احترام وقت التدريب بعد الخسارة	28
67	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف	29
68	تأثير المستوى التكويني للمدرب	30

المقدمة:

تتطلب المشاركة في رياضة المستويات العليا خصائصاً أساسية تمهد الطريق للرياضي كي يصل الى المستوى. كما تعرف ان الوصول الى مستويات القمة في الرياضة التنافسية يتطلب ساعات من التدريب اليومي الشاق الذي لا يمكن يضاھيه أي نشاط اخر، إلا أن ما يقف حالياً كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي عملياً فيما يسمى بجانب النفسي أو التحضير النفسي. (انويا، 2002، صفحة 14) في دورة مونتريال حدث ما يشابه بالانفجار في المعلومات المتعلقة بالإعداد النفسي للرياضيين. فبعد عمل أكاديمي في علم النفس الرياضي الستينات والسبعينات اخذ الاهتمام يتزايد لعلم النفس الرياضي وقد أصبح هذا الجزء من الاعداد الرياضيين ركناً أساسياً لا يمكن الاستغناء عنه من قبل المدرب أو اللاعب. (انويا، 2002، صفحة 16)

ويرى الدكتور *حنفي محمود مختار*.: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب. (مختار، اسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1998، صفحة 66)

ويضيف الدكتور *ناهد روسن سكر*.: أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب. (سكر، 2002، صفحة 285)

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماماً كبيراً له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين. وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى بابين، الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه فصلين وهما:

الفصل الأول: الإعداد النفسي في كرة القدم: مفهومه، أهميته، أنواعه،

الفصل الثاني: وهو مقسم الى ثلاثة اجزاء:

الاول: وهو خاص بالمدرب قمنا فيه بتعريف المدرب، شخصيته، مميزاته، دوره، وظائفه...

الثاني: خاص بكرة القدم تناولنا فيه، مفهومها، تاريخها، مدارسها، مبادئها، قوانينها....

الثالث: خاص بالفترة العمرية (14-17) سنة تناولنا فيها مفهومها، خصائصها، احتياجاتها وفي الأخير بينا أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:
الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، وفيها (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...
الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان. ثم الاستنتاج العام...
وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

1-مشكلة الدراسة:

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة، وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تساهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة. (الخالق، 1972)

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه.

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

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

ومن خلال هذا قمنا بطرح الإشكالية التالية:

- هل الدور النفسي للمدرّب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟
- هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعبي كرة القدم؟

2-فرضيات الدراسة:

من خلال التساؤل الذي أوردناه في إشكالتنا السابقة الذكر قمنا بوضع الفرضية العامة التالية:

- الفرضية العامة:

الدور النفسي للمدرّب وأثره على لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

- الفرضيات الجزئية:

- الإعداد النفسي للمدرّب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم.

- كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين.

3- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول " الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم " إلى

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي.
 - تبيان أثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين.
- فكان علينا أن نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بينهما من الناحية النفسية لذلك اعتمدنا على الاستبيان والذي هو مجموعة من الأسئلة الموجهة للمدرب واللاعبين.

4- أهداف الدراسة:

- نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:
- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
 - محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.
 - إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم

5- أسباب اختيار الموضوع:

- نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:
- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة. أما فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية:
 - محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.
 - إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

مفهوم الدور النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية. (مختار، اسس العلمية في تدريب كرة القدم، 1998، صفحة 85)

كرة القدم:

لغة: هي كلمة لا تبينة تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحاً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع" (جميل، 1986، صفحة 50)

المدرّب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا. (مصطفى، 2000، صفحة 25)

المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (السيد، 1975، صفحة 257)

7- الدراسات السابقة والمرتبطة:

الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر. من إعداد: زياتي إسماعيل وآخرون بعنوان "الدور النفسيلأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"، داليإبراهيم، الجزائر، 1993 وتهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه، وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من 200 تلميذ و تلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانوياتالعاصمة، و من أهم النتائج المتواصلإليها: - إن كفاءة ودور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

- الدراسة الثانية:

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية ب.و.ر. من إعداد: عمر سعيدي وآخرون بعنوان "العلاقة بينمدرّب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " دالي إبراهيم، الجزائر، 1993، و تهدف هذه الدراسة إلى:

- تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية
- محاولة دراسة و تحويل نوعية العلاقة بين المدرّب و اللاعبين وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث.
- ومن أهم النتائج المتواصل إليها :
- وجود علاقة بين المدرّب و اللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالاجاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي .

- الدراسة الثالثة :

مذكرة لنيل شهادة لسانس في ت.ب.ر من إعداد منصور نبيل وآخرون بعنوان : " دور التكوينالنفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر و أثره على أداء التلميذ المراهق " دالي إبراهيم ، الجزائر 1996.

تهدف هذه الدراسة إلى إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية و قد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت

من 22 تلميذ و 30 أستاذ و من أهم النتائج المتوصل إليها : أن للتكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر دور ناجع و انعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق .

الدراسة الرابعة:

وهي دراسة قدمها الباحثان نبيل مازري وآخرون لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية بعنوان "شخصية مدرب كرة القدم وأثرها في تماسك الفريق".

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحثان نجد :

إثبات الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على وجود نوع من الضعف في شخصية البعض من المدربين .
حصر العلاقة بين المدربين و اللاعبين في إطار العمل فقط يؤكد على تسلط بعض المدربين في تسييرهم وبالتالي تدهور شبكة الاتصال القائمة بينهما .
قلة التفاهم بين المدربين و المسؤولين .

أما الفرضية الجزئية الثانية فقد تم نفيها و التي كانت تنص على أن ضعف في شخصية بعض المدربين راجع إلى عدم اكتسابهم لمعارف بسيكولوجية دقيقة كالمكونات الأساسية لشخصية المدرب الناجح .
وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحليل العلاقات بين المتغيرات ومحاولة قياسها , وتم استعمال نوعين من الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة , فالاستبيان الأول وجه للمدربين والثاني فقد وجه للاعبين بصفتهم أقرب الناس إلى المدرب
ولكون الاستبيان مناسب لموضوع البحث وهو عبارة عن استمارة أو مجموعة من الأسئلة ذات ثلاث أنواع مفتوحة , مغلقة , متعددة الإجابات (اختيارية) ، والغرض من استعمال الاستمارة هو إعطاء البحث أكثر مصداقية(موضوعية).

وذلك بعينة بحث على 25 مدربا ينشطون في مختلف فرق القسم الوطني الأول و الثاني وعلى 60 لاعبا يتدربون في الفرق التي ينشط فيها نفس المدربون .

أما المجال المكاني للبحث فلقد تم توزيع الاستبيانات في مختلف ملاعب العاصمة وضواحيها .
ومن أهدافها مايلي :

. معرفة بعض الأسباب والعراقيل التي تؤثر في شخصية المدرب وتنقص من إرادته بصفة عامة .
. إثبات أن الجانب البسيكولوجي والحالة النفسية للمدرب تؤثر مباشرة في اللاعبين و الفريق ككل .
. تحديد الضعف والنقص الموجود عند بعض المدربين و الذي تمثل في ضعف الشخصية الذي يؤثر بالسلب في تماسك الفريق .

الدراسة الخامسة:

وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية وكانت بعنوان: "نمط شخصية أستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقته بدافع الإنجاز لدى تلميذ مرحلة التعليم الثانوي".

فالجانِب الذي له علاقة بالموضوع هو نوع العلاقة بين نمط شخصية الأستاذ الانبساطية ودافع الإنجاز عند التلميذ.

ومن خلال النتائج التي توصل إليها الباحث هي:

- وجود علاقة بين نمط شخصية الأستاذ الانبساطية ودافع الإنجاز عند التلميذ تجاه حصة التربية البدنية والرياضية وهي علاقة ارتباطية أي كلما كان الأستاذ انبساطيا واجتماعيا ومتفهما وغير منطوي ومرح ولين في معاملته مع التلاميذ كلما ارتفع دافع الانجاز، وصارت قابليتهم لانجاز وطموحهم كبير .
- وجود علاقة بين نمط الشخصية العصبية ودافع الانجاز لدى التلاميذ فكلما زادت العصبية زاد نزع الأستاذ للقلق والنرفزة والتعامل بخشونة بدل اللين كلما قل دافع الإنجاز لدى التلاميذ وهذا ما يحقق لنا الفرضية الثانية.

وقد اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي الارتباطي الذي يهتم بجمع الأوصاف الدقيقة والعلمية للظاهرة المدروسة، واعتمد أيضا على استمارات للمقياسين (مقياس الدافع للانجاز ومقياس الشخصية ايزنك)، كأداة للبحث، وذلك بعينة بحث بلغت 200 تلميذ و 10 أساتذة.

أما المجال المكاني للبحث فقد كان لخمسة ثانويات من الجزائر العاصمة:

- ثانوية محمد خوجة بالدويرة

- متقنة المنظر الجميل بالقبة.

- الثانوية المتعددة الاختصاصات بالشرافة

- المتقنة الجديدة بدالي إبراهيم

- ثانوية طارق بن زياد ببراقى

وتم اختيار الثانويات لأنها تمثل مختلف المقاطعات بالجزائر العاصمة أين وجدوا بها تسهيلات كبيرة فيما يخص أساتذة التربية البدنية والرياضية، مما يضمن لهم التحكم في التلاميذ واستعادة الاستمارات واستغلال الوقت الجيد أي في حصة التربية البدنية والرياضية،

ومن أهدافها ما يلي :

- الوصول إلى ما هو الأصح أو الأنجع في العملية التربوية من أجل الرفع من مردود التلميذ أثناء حصة التربية البدنية والرياضية.
- إدخال السعادة والطموح وحب المثابرة والتغلب على الصعاب وتحمل المسؤولية من خلال الوقوف على ملائمة الأستاذ، والنمط الذي يدفع إلى ذلك

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 الفرد 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- الإعداد النفسي:

1-1- مفهوم الإعداد النفسي:

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

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

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

2001، صفحة 263)

1-2- أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارة ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم 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 و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة 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 ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .(راتب،

2001، صفحة 23)

1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف

من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور.(راتب، الإعداد النفسي

لناشئين، 2001، صفحة 24)

1-2-2- اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ

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

2001، صفحة 30)

1-3- أنواع الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

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

1-3-1 من حيث المدة:

1-1-3-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:

- إن إعداد فريق في يشارك في البطولات المهمة يتطلب إعدادات و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلائم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة.
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية.
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .(الدلمي، 1997، صفحة 27)

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

- هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي في مايلي:
 - يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :
 - مرحلة التوقع
 - مرحلة المواجهة
 - مرحلة الاسترخاء
- و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة

(STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي الخ (الدلمي، 1997، صفحة 28)

1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير :

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخضم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل. (علاوي، 2000، صفحة 139)

1-3-1-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المديرين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول . من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد

- أهمية المنافسة

- قوة الخضم أو ضعفه

- الظروف الخارجية

- قوة الحوافز

- التحليل و التقويم. (علاوي، 2000، صفحة 140)

1-3-2- من حيث النوعية:

1-2-3-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

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

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

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

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

1-2-3-1-3 تثبيت الحالة النفسية للاعب:

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

1-2-3-1-2- الإعداد النفسي الخاص:

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

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة

- الإعداد النفسي للاعب واحد

- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين

- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

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

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها

و أهميتها على الفريق الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم

- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة

- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.(راتب، تدريب المهارات النفسية، 2003، صفحة

(133)

1-3-2-2-2-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و مهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس .(الدلمي، 1997، صفحة 29)

1-4-واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

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

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم .
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .
- 4.تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.(عبدو، 2001، صفحة

(270)

1-5-مبادئ بناء الإعداد النفسي فيكرة القدم:

يعتبر الإعداد النفسي للاعبين في كرة القدم من حيث المبدأ عملية تربوية بالدرجة الأولى . و بناء على ذلك فان نجاحه يتوقف على تطبيق عدد من المبادئ التربوية العامة التي يمكن اجمالها فيما يلي:

5-1-1-المبدأ الأول-المعرفة عن الوعي:

يحدد هذا المبدأ معني وضرورة الصفات النفسية اللازمة للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي، وأهمية التغلب على الصعوبات والموانع لتحسين وتنمية الأداء. وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي لكرة القدم ومتطلباتها والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب وأهمية تعديلها بما يتناسب مع المخطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه.

5-1-2-المبدأ الثاني-الفعالية:

يجيب هذا المبدأ عن سؤال محدد وهو ماذا نريد من اللاعبين؟ وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين صفاتهم وخصائصهم النفسية وكذلك الرفع من حالتهم النفسية الفعالية التي تربط في معظم الأحيان في معرفة الدوافع والاهتمامات اللاعبين.

5-1-3-المبدأ الثالث-الشمول:

كما هو معروف أن الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية التي يتوقف عليها تقدم وتنمية الأداء، الإعداد النفسي يدخل في إطار الإعداد العام للاعب وليس منفصلا عن الإعداد التكتيكي والتاكتيكي و البدني للاعب .

5-1-4-المبدأ الرابع-التدرج والتكرار:

ان الإعداد النفسي للاعب لا يمكن أن يعطي ثماره الا اذا استخدم طرق التربية التي تعتمد على التدرج من السهل الى الصعب ومن البسيط الى المركب ومن المعلوم الى المجهول، وأن تثبيت الأداء و استيعابه يعتمد على تعزيز مستمر عن طريق التكرار الواعي وليس الألي. (فاضل، 1994، صفحة 209)

5-1-6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين

الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها و بعد نهاية المباراة. (عبدو، 2001، صفحة 274)

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

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

- استشارات صعبة و غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللاعب
- توتر عضلي مستمر يسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- الحد الاقصى للانقباض العضلي لفترة زمنية محدودة تتطلب مستوى عال من الشدة في عمليات الإثارة.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة (فاضل، 1994، صفحة 260)

1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

بعد إجراء المباريات تبقى أثارها النفسية المركبة و المعقدة ، فترة طويلة يجتريها اللاعبون إذا كانت نتائجها سلبية العكس صحيح إذا كانت نتائجها إيجابية .وتصاحب كلتا الحالتين بما يسمى بالقصور النفسي الذاتي ،وهي تختلف من فريق إلى آخر . و هذه الحالات تتعلق بكثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يعنيه ذلك إجتماعيا.
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها .
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة .
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي

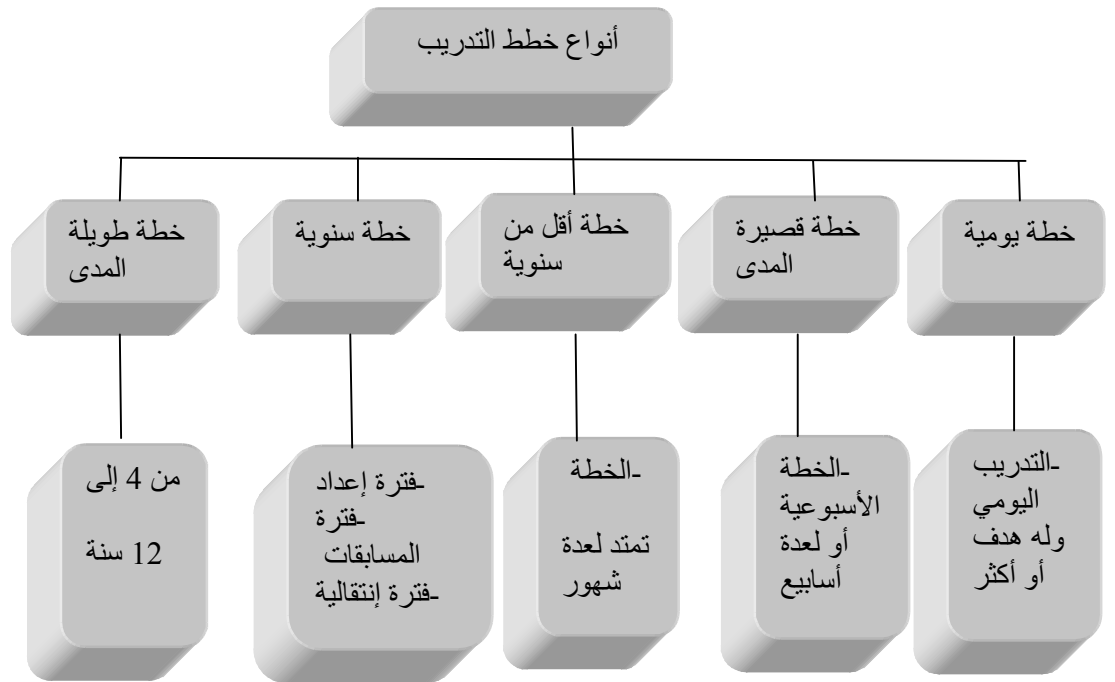
و صفاتهم الإرادية .(فاضل، 1994، صفحة 252)

1-7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

التخطيط للإعداد النفسي لا ينفصل عن التخطيط لباقي الجوانب، وإنما يرتبط بها ارتباطاً وثيقاً كما ذكرنا سابقاً. والمنهج العلمي في التخطيط يسمح بالتخلص من العفوية والارتجال في تنمية الظواهر النفسية المختلفة من حيث تقسيم الوقت حسب الوسائل المتاحة التي سوف تستخدم في عملية الإعداد في بداية الموسم التدريبي والمباريات .

وللوصول إلى نتائج موضوعية عند التخطيط، فإنه من اللازم تطبيق تقسيمات كمية موضوعية لحساب مقدار التقدم والنمو في السمات والعمليات النفسية .
أنواع الخطط التي يندرج فيها الإعداد النفسي تنقسم إلى خطط يومية، قصيرة المدى، نصف سنوية، سنوية، ثم الخطط طويلة المدى وفقاً ل(جروسر 1981) . الشكل (01)

شكل(01)-أنواع الخطط التدريبية التي يندرج فيها الإعداد النفسي.(فاضل، 1994، صفحة 211)



تمهيد

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

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

البروفيسور Holman يعرفه على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الإنجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية و العضوية. (عودة، المدرب وعملية الإعداد النفسي، 2015)

2- المدرب خصائص و مميزات

2-1- تعريف:

المدرب هو سيكولوجي عملي ومربي لأنه يمارس عملية التأثير على نفسية وفكر الرياضي وهو ليس خبير في مجال اللعبة فقط إنما هو معلم ومربي وقائد تقع عليه مسؤولية كبرى كما تقع هذه المسؤولية على الجانب الثاني من العملية التدريبية ألا وهو اللاعب الذي ينبغي أن يعمل بجد ووفق المخطط الموضوع لتحقيق البناء النفسي العالي الذي يسعى لتحقيق غرس كل الصفات الجيدة في نفسية وسلوك اللاعب . على المدرب أن يكون إنسانا متعلما ومربيا واعيا لأهمية الدور الذي يقوم به وعلى اللاعبين أن يلتزموا بعملية التدريب بكل إتجاهاتها ويقلدون مدرهم ويقتدون به. (عودة، المدرب وعملية الإعداد النفسي، 2015)

2-2 شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

أثبتت الأبحاث التي أجريت على المدربين وخاصة المعروفين منهم أن كفاءتهم في مجال التدريب تتطلب ما يأتي :

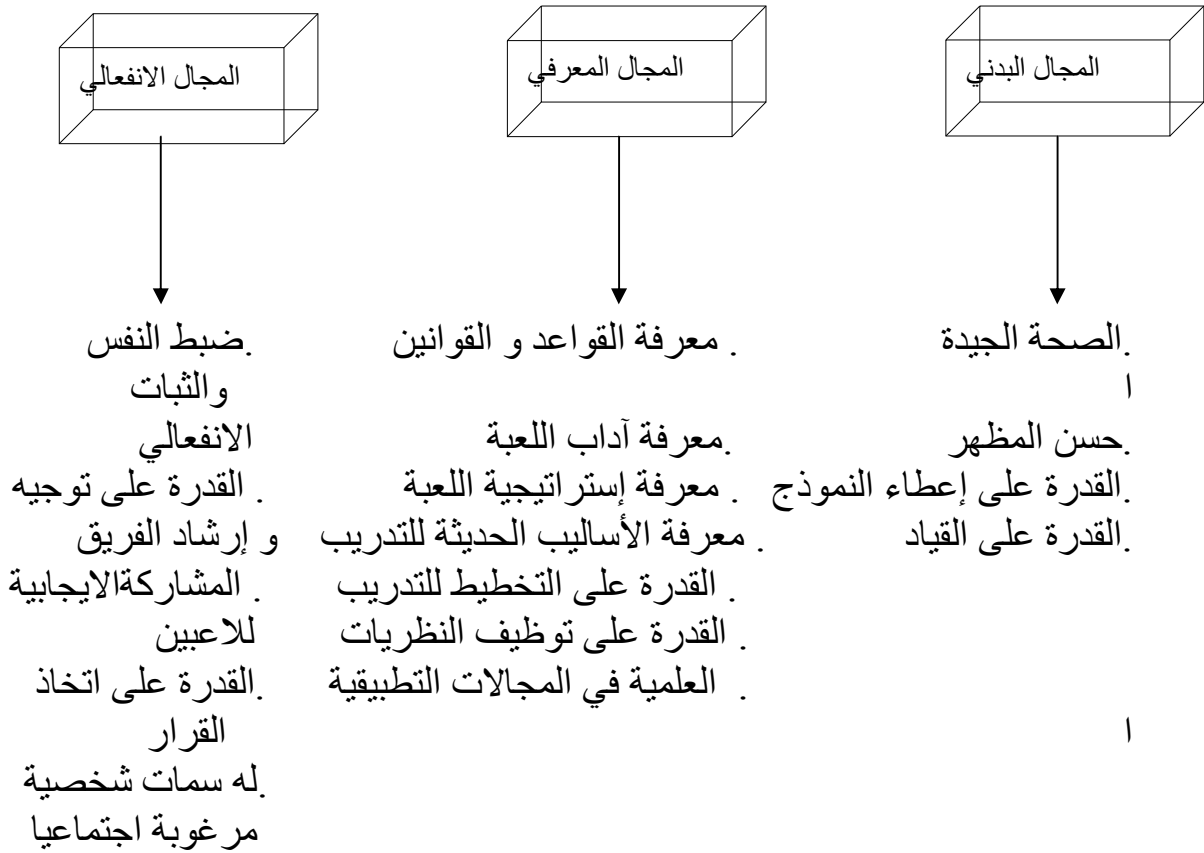
- أ- إن المدرب يجب أن يكون مؤهلا حتى يكون قادرا التقدم باستمرار، مستطيعا الإطلاع دائما على كل ماهو حديث في كرة القدم.
- ب- أن يكون قد مارس اللعبة و يفضل من وصل إلى مستوى عال وله باقي الصفات الأخرى.
- ت- أن يكون عادلا ولديه المرونة في التصرف العادل التربوي و المساواة في المعاملة بين اللاعبين.
- ث- أن يكون مثالا صالحا للاعبين من حيث الخلق و مستوى الفهم و الذكاء.
- ج- أن يكون مقنعا للاعبين بحيث يكون له تأثير قوي عليهم وأن تكون لديه المعرفة لأصول التدريب الرياضي الحديث. (مصطفى، 2000، الصفحات 26-27)

2-3- مميزات مدرب كرة القدم (crevoiser, 1985p33):

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل (1) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

2-4- صفات المدرب الناجح:

يتحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية إرتباطاً مباشراً بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب. ومن بين الصفات التي تميز المدرب الرياضي الناجح مايلي:

2-4-1- واقعية المستوى: إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية وذلك بدفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

2-4-2- المرونة: تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة.

2-4-3- الإبداع: إن القدرة على إبتكار وإستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم و التعلم و القدرة على إستخدام الأنواع المتجددة و المبتكرة في مجال عملية التدريب .

2-4-4- التنظيم: إن القدرة على التنسيق و الترتيب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق و اللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح.

2-4-5- المثابرة: تتمثل في الصبر و التحمل على شرح و إيضاح و تكرار الأداء و تصحيح الأخطاء و تحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي .

2-4-6- موضع الثقة: إن إحساس اللاعب بجهود المدرب وتفانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما.

2-4-7- القدرة على النقد: المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات ضرورية او تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الإمتيازات في تلك الحالات يراعى توضيح بيان أسباب موضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذا السبب.

2-4-8- القدرة على إصدار الأحكام: يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة و الحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء.

2-4-9- الثقة بالنفس: الثقة في إصدار الأحكام و القرارات تكسب المدرب مرطزا قويا لدى اللاعبين كما أن التعليمات و التوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة حازمة دون أن يكسبها طابع العنف و العدوانية تجبر اللاعبين على إحترامها والإلتزام بها.

2-4-10- الثبات الإنفعالي: إن التحكم في الإنفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء و الاستقرار في نفوس اللاعبين و حتى يتمكن من إعطاء تعليماته و نصائحه للاعبين بصورة صحيحة و واضحة، إذ أن سرعى التأثير و الغضب و الحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب و تساعد على التأثير السلبي لنفوذ وسلطة المدرب. (مصطفى، 2000، صفحة 65)

2-5- دور المدرب :

يعرف " ريمون توماس " دور المدرب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " .

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

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة و فهم أفراد الفريق
- يجب أن يكون المثل و النموذج الذي يقتدي به
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
- يجب أن يكون الرئيس و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجيستيكي ، (بيك،

(2003، صفحة 35)

2-6- وظائف المدرب .

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

2-6-1- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية :

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

2-6-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

2-6-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

2-6-4- وظيفة نفسية: وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في

المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات .

2-6-5- وظيفة المراقبة:

وتتمثل في إبراز والثناء على كل الأفعال التي تؤثر ايجابيا في الرياضي. (بيك، 2003، صفحة 40)

2-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

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

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي. (عكاشة، 1997، صفحة

302)

2-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف 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. (عكاشة، 1997، صفحة

326)

2-8-2- الأسلوب الديمقراطي:

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

1997، صفحة 201)

2-8-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا. (الحاوي، 2002، صفحة 20)

2-2- كرة القدم

2-2-1- تعريف كرة القدم

- **التعريف اللغوي:** كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم ب " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " . (جميل، 1986، صفحة 50)

2-2-2- تاريخ كرة القدم :

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

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari ". (سالم، 1988، صفحة 15)

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon ". (الجواد، 1984 صفحة 15)

2-2-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولوديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضموا فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 18 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويجي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (واخرون ب.، 1997، صفحة 26)

2-2-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).
2. المدرسة اللاتينية
3. مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 1980، صفحة 72)

2-2-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى (واخرون ب.، 1997، صفحة 16)

2-2-6- قوانين كرة القدم:

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

-ميدان اللعب:

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

- الكرة:

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

- مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

-عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- طريقة تسجيل الهدف:
- يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .
- التسلل :
- يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- الأخطاء و سوء السلوك:
- يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (واخرون، 1987، صفحة 255)
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين.(مختار، 1997، صفحة 23)

-خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1) **الضمير الجماعي:** وهي أم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسب طابعا جماعيا.
- 2) **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الإتصال المسموح بها مع الزملاء.
- 3) **العلاقات المتبادلة:** تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق.
- 4) **التنافس:** تحتوي كرة القدم على مجموعة من العوامل التي تعتبر حوافز مهمة في إعطاءها صيغة تنافسية، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الإحتكاك.
- 5) **التغيير:** تتميز كرة القدم بالتغيير الكبير و المتنوع في خطط اللعب (حسب طبيعة الخصم و المنافس).
- 6) **الإستمرار:** مما يزيد الاهتمام بكرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي و مستمر).
- 7) **الحرية:** اللاعب في كرة القدم رغم إرتباطه بزملائه و بالهدف الجماعي إلا لأنه يمتلك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداع في أداء المهارات.. (واخرون ز.، 1995، صفحة 46)

2-3-3- المرحلة العمرية (14-17) سنة .

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

2-3-3-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة

المراهقة هي حالة من النمو تقع بين الطفولة والرجولة او الانوثة ولا يمكن تحديد فترة المراهقة تحديد فترة المراهقة بدقة. لأنها تعتمد على السرعة الضرورية في النمو الجسمي .فهي متفاوتة وبما أن عملية النمو السيكولوجي غامضة من غير السهل أن تقرر هذه المرحلة حياة الإنسان حتى يصبح النظام الغددي ناميا بصورة كلية . ومما لا ريب فيه أن هذا الإحتمال يجب ان ينتهي في بداية العشرينات من العمر .المراهقة فترة تشمل الأفراد الذين هم بالعقد الثاني من الحياة . وتعد أول دراسة لظاهرة المراهقة جاءت على يد (الحافظ. 1981)(شعير، 2010صفحة20)

و يرى دوراتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " (اسعد، 1999، صفحة 91)

2-3-3-2- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة

2-3-3-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض مراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.(بيومي، 1986، صفحة 71)

2-2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و إنجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.(المنعم، 1983، صفحة 20).

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تتمزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

2-3-2-3- الخصائص الحركية و الجسميَّة :

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

2-3-2-4- الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد كونهما تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمرهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به.(فهمي، 1974 ،

الصفحات 233-234)

2-3-2-5- الخصائص الانفعالية :

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

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
 - تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
 - الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشا هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .
- تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة. (فهمي، 1974، صفحة 190)

2-3-3-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة :

2-3-3-1- الاحتياجات المعرفية :

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التحريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمع من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية. (حسين، 1998، صفحة 19)

2-3-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (حسين، 1998، صفحة 20)

2-3-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و نمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلق و منح الثقة بالنفس .

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها.

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني. (روبي، 1996، صفحة 54)

2-3-3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) "استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

- إن عملية التربية عنصر هام و أساسي في حياة الطل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد و اكتساب الصفة الاجتماعية و النفسية عن طريق التعلم ،فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع و توقعات الآخرين في المواقف المختلفة ، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي ، و يؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.(كيوان، 1993، صفحة 09)

2-3-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي .

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.(زيات، 1996، صفحة 15)

خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي . و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين .

تمهيد :

بعد دراستنا للجانِب النظري سنحاول في هذا الجزء الإمام بموضع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية ، و ذلك بعد زيارتنا لبعض الفرق الرياضية التي تنشيط في قسم الجهوي الثاني المنتمية لولايتي سعيدة و تيارت ، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين و المدربين .

1- الطرق المنهجية للبحث:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية .

1-1-الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا،وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصة التدريبية،وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات . والفرق التي قمنا بزيارتها هي :فوز أولاد إبراهيم ، الجمعية الرياضية لتكوين المواهب الناشئة بأولاد إبراهيم، شباب تخمات، إتحاد يوب

1-2-مجالات البحث:

1-2-1-لمجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولايتي سعيدة و تيارت التي تنشط في قسم الجهوي الثاني و هي :فوز أولاد إبراهيم ، الجمعية الرياضية لتكوين المواهب الناشئة بأولاد إبراهيم، شباب تخمات ،إتحاد يوب

1-2-2-المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر افريل ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كان من 10 افريل إلى غاية 15 ماي

1-3- الشروط العلمية للأداة:

1-3-1-صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.(خفاجة، 2002) كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه(خفاجة، 2002، صفحة 168) وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة مستغانم،وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتعغير صياغة بعضها الآخر.

1-4- ضبط متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو " الدور النفسي".

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع " اللاعبين". (خفاجة، 2002)

1-1-1-4- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة". (زرزواتي، 2002)

و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع". (راتب، 1999 صفحة143)

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لقسم الجهوي الثاني وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ". (راتب، البحث العلمي في التربية

الرياضية وعلم النفس الرياضي، 1999 صفحة 144)

وقد بلغ عدد العينة 60 لاعبا موزعين كما يلي:

عدد اللاعبين	اسم الفريق
15	فوز أولاد إبراهيم
15	الجمعية الرياضية لتكوين المواهب الناشئة
15	شباب تخمات
15	اتحاد يوب

1-6- المنهج المستخدم :

يعرف المنهج انه: "مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه". (عثمان، 1998 صفحة 29)

و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: "المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع ". (عثمان، منهجية في الكتاب البحوث و الرسائل الجامعية،

1998 صفحة30)

1-7- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 15 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من 15 سؤال موجهة للمدربين ويعرف الاستبيان على انه: "مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها". (راتب م.، 1999 صفحة 27) ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

- الاستبيان المغلق : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .

وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة

- الاستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق

تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

- أداة الإحصاء المستعملة : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 60 لاعبا و 16 مدرب وضعنا النسبة

المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلها كالتالي :

النسبة المئوية = (عدد الإجابات $\times 100$) \ عدد أفراد العينة.

- تحليل و مناقشة النتائج

2-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

السؤال الأول : هل تشعر بالراحة لوجود المدرب ؟

الغرض منه : معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب

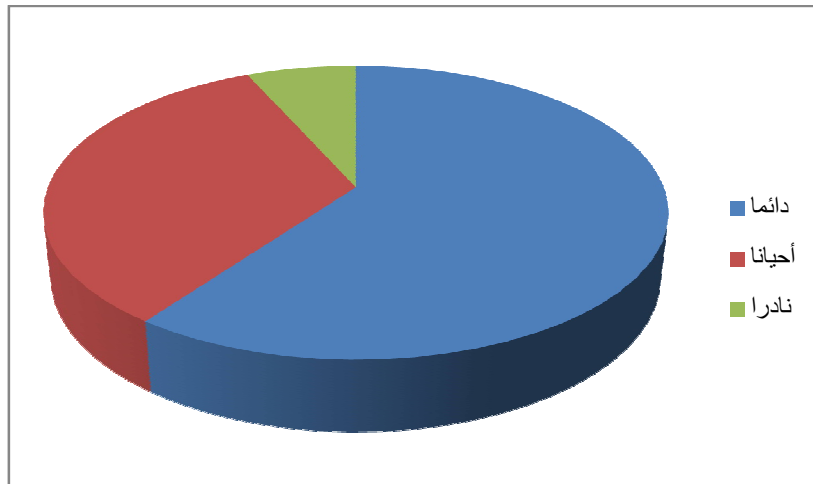
الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	36	20	04	60
النسبة المئوية	%60	%33.33	%6.67	%100

جدول رقم 01 : يمثل الإعداد النفسي للمدرب وأهميته للاعب

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

ومن هذا كله نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف وهذا راجع ربما إلى طريقة معاملة المدرب للاعبين أو إلى طبيعة الأسلوب الذي ينتهجه . وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في الفصل الأول عنصر (أهمية الإعداد النفسي)

(راتب، 2001)



الشكل البياني 1: يوضح الإعداد النفسي للمدرب و أهميته للاعب

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

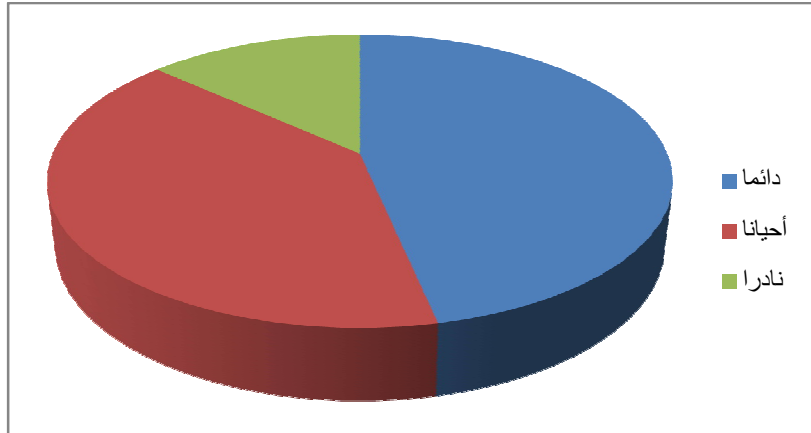
الغرض منه : معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	28	24	08	60
النسبة المئوية	%46.67	%40	%13.33	%100

جدول رقم (02) يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين

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

وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم . وهذا ما أشار إليه محمد حسن العلاوي في الفصل الأول عنصر الإعداد النفسي للاعبين .(علاوي، 2000)



الشكل البياني 2 : يوضح التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين

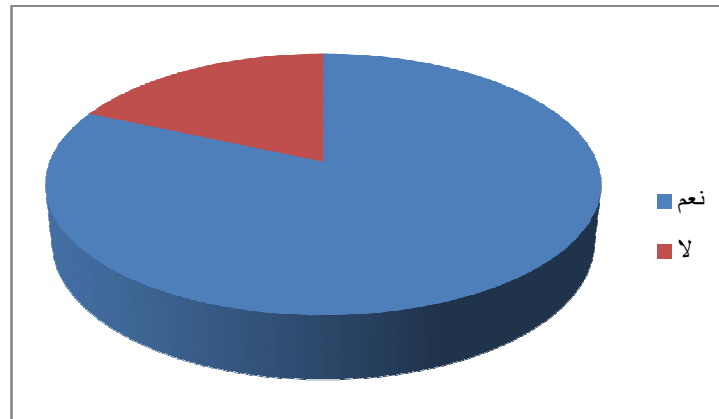
السؤال الثالث : هل القلق الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائك أثناء المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	49	11	60
النسبة المئوية	%81.67	%18.33	%100

جدول رقم (03) يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين

نلاحظ من الجدول رقم (03) أن نسبة 81.67 % من أفراد العينة إجاباتهم تتفق على أن القلق الذي يشعرون به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائهم أثناء المنافسة، بينما نجد نسبة 18.33% إجاباتهم عكس ذلك . وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول هو أن للقلق تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم ، وهذا ما أكدته " أسامة كامل راتب " : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء . (راتب، 2001)



الشكل البياني 3 : يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين

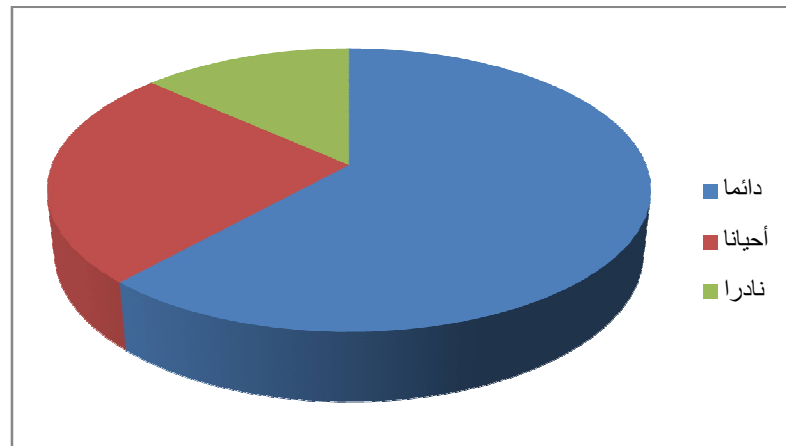
السؤال الرابع : هل أداؤك في التدريب أفضل من أدائك في المباراة ؟

الغرض منه : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	37	15	08	60
النسبة المئوية	%61.67	%25	%13.33	%100

جدول رقم (04) يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن نسبة %61.67 من إجابات أفراد العينة دائما ما تكون بالأفضلية في الأداء أثناء التدريب ، وترى نسبة %25 أن أداؤهم في التدريب أحيانا ما يكون أفضل منه في المباراة ، وتتفق نسبة %13.33 أنه نادرا ما يكون أداؤهم في التدريب أفضل منه في المباراة .
ومن هذا كله نستنتج أن أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية يكون أفضل منه في المباراة ويرجع ذلك إلى عدم وجود ضغوط نفسية وخارجية تحد من نشاطه فهو بالتالي مرتاح ولا يجد صعوبة أثناء التدريب .



الشكل البيان 04 : يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة

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

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	43	17	60
النسبة المئوية	%71.67	%28.33	%100

جدول رقم (05) يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي

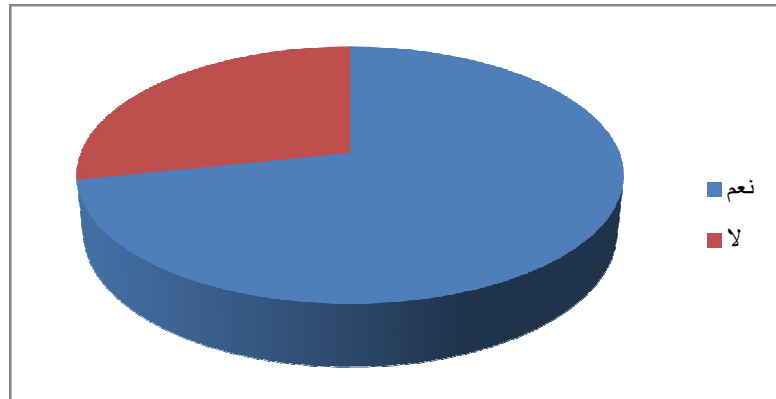
نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) أن نسبة %71.67 ترى بأن الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لهم الارتباك ، في حين نجد نسبة %28.33 ترى عكس ذلك .

ومنه نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يسبب الارتباك والشعور نتوتر عصبي و انفعالي مما يؤثر على قوة الأداء

الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وهذا ما أشار إليه "حسن السيد أبو عبده "

في الفصل الأول، عنصر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة (عبءو، الإتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب

كرة القدم، 2001).



الشكل البياني 05 : يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

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

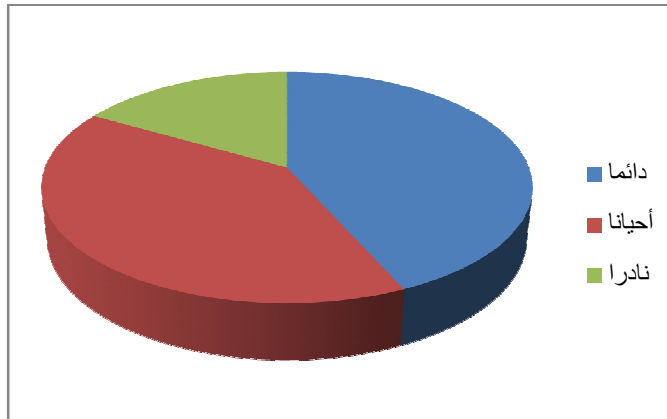
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك سهولة في تنفيذ خطة اللعب

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	26	24	10	60
النسبة المئوية	%43.33	%40	%16.67	%100

جدول رقم (06) يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة %43.33 دائما ما تجد السهولة في تنفيذ خطة اللعب أثناء قيام المدرب بتغييرها ، في حين نجد نسبة %40 أحيانا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب ، وتؤكد نسبة %16.67 أنه نادرا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب .

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



الشكل البياني 6 : يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة

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

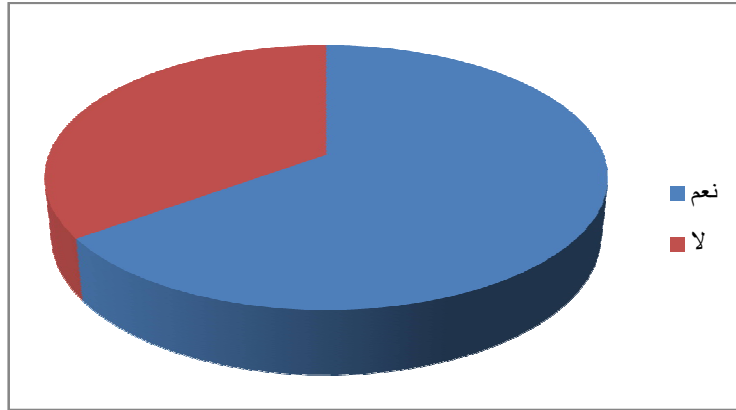
الغرض منه : معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	39	21	60
النسبة المئوية	%65	%35	%100

جدول رقم (07) يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة %65 يرون أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد الثقة بالنفس أما نسبة %35 فيرون عكس ذلك .

ومن خلال الجدول نستنتج أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يفقد الثقة بالنفس و يسبب الارتباك النفسي للاعب نتيجة لارتكابه بعض الأخطاء وهذا م أشار إليه أسامة كامل راتب في الفصل الأول العنصر (إكتساب مفاهيم تربوية نفسية) (راتب، 2001)



الشكل البياني 07 : يمثل ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب

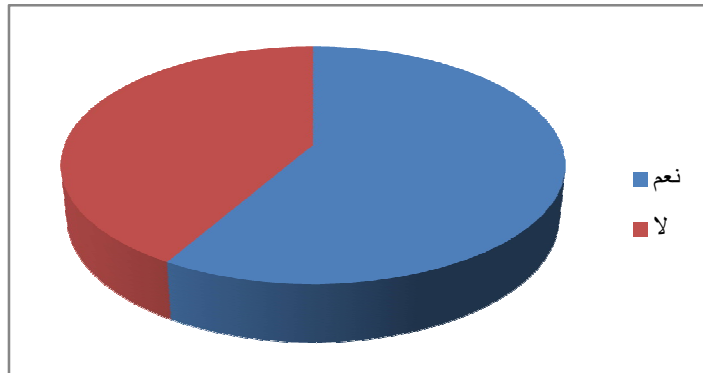
السؤال الثامن : هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب أثناء اللعب ؟

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	35	25	60
النسبة المئوية	58.33%	41.67%	100%

جدول رقم (08) يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب

نلاحظ من الجدول رقم (08) أن نسبة 58.33% من أفراد العينة يكون فكرهم مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب ، في حين أن نسبة 41.67% ترى عكس ذلك .
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يركزون أثناء اللعب وذلك لخوفهم من عدم إرضاء المدرب وهذا ما يؤدي بهم إلى عدم إبراز كل إمكانياتهم وقدراتهم ، ويقع في بعض الأخطاء وهذا كله نتيجة كون فكره مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب و الجمهور



الشكل البياني 08 : يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب

السؤال التاسع هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

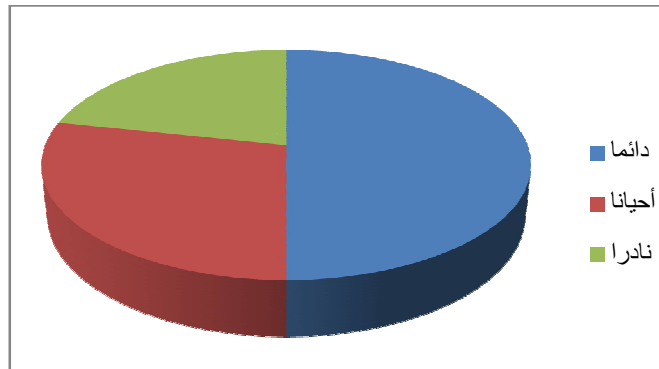
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	30	17	13	60
النسبة المئوية	%50	%28.33	%21.67	%100

جدول رقم (09) يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة 50% يرون أن المدرب يهتم دائما بالراحة الشخصية للاعبين في حين أن نسبة 28.33% يرون انه أحيانا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين و تبقى نسبة 21.67% انه نادرا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين.

من خلال هذه النتائج نستنتج أن اهتمام المدرب بالراحة الشخصية للاعبين تكسبهم الثقة بالنفس و تزيد من معنوياتهم و تشجعهم على المثابرة و العمل .وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في العنصر إكتساب مهارات نفسية.(راتب، تدريب المهارات العقلية، 2001)



الشكل البياني 09 : يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

السؤال العشر هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ؟

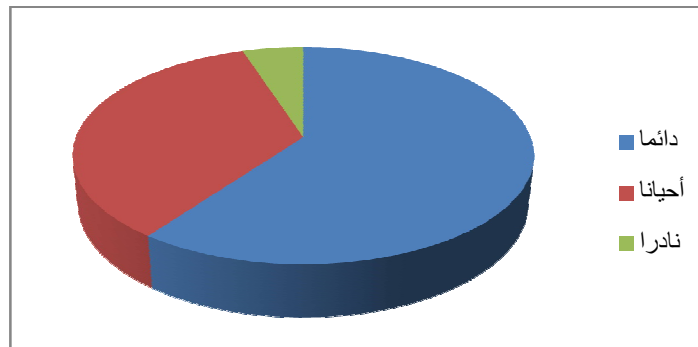
الغرض منه : بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	36	21	03	60
النسبة المئوية	%60	%35	%05	%100

جدول رقم (10) يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 60% ترى بان المدرب يظهر دائما نشيطا أثناء الحصة التدريبية في حيث نجد نسبة 35% انه أحيانا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ، و يتفق 05% بأنه نادرا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية .

من خلال النتائج نستطيع القول بأن حيوية و نشاط المدرب ترفع من معنويات اللاعبين أو تساهم في نجاح عملية التدريب.



الشكل البياني 10 : يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية

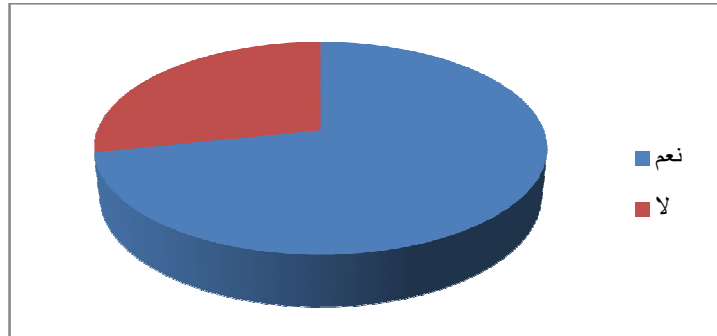
السؤال الحادي عشر: في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب ؟

الغرض منه : معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	43	17	60
النسبة المئوية	%71.67	%28.33	%100

جدول رقم (11) : قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة %71.67 يرون أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب في حيث نجد نسبة %28.33 لا يرون عكس ذلك .
ومن خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب وذلك لما لها من أهمية في تماسك وتوازن الفريق . وهذا ما أشار إليه . محمد بسيوني . وباسم فاضل في العنصر (مبادئ الإعداد النفسي في كرة القدم) (فاضل، 1994)



الشكل البياني 11 : يمثل قرار المدرب و مساهمته في نجاح التدريب

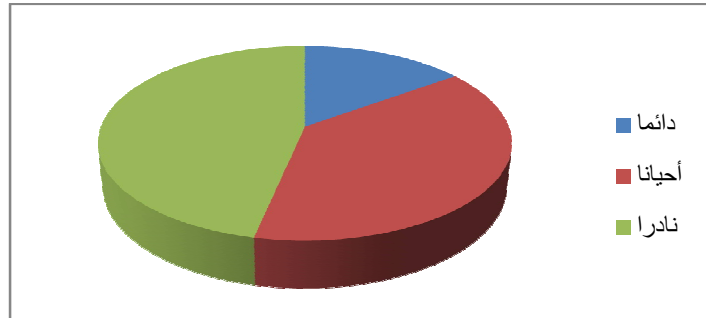
السؤال الثاني عشر : هل يترك لك المدرب حرية التصرف أثناء التدريب ؟

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

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	09	23	28	60
النسبة المئوية	%15	%38.33	%46.67	%100

جدول رقم (12) يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.

نلاحظ من خلال الجدول (12) أن نسبة 15% ترى بان المدرب دائما ما يترك حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة 38.33% ترى بأنه أحيانا ما يترك المدرب حرية التصرف للاعبين ويؤكد 46.67% بأنه نادرا ما يترك المدرب حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .
من خلال النتائج نستنتج أن معظم الدربين لا يتركون لاعبيهم يتصرفون بحرية ويرجع ذلك للحد من التصرفات الطائشة التي قد تنجم عنها آثار سلبية للفريق .



الشكل البياني 12 : يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.

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

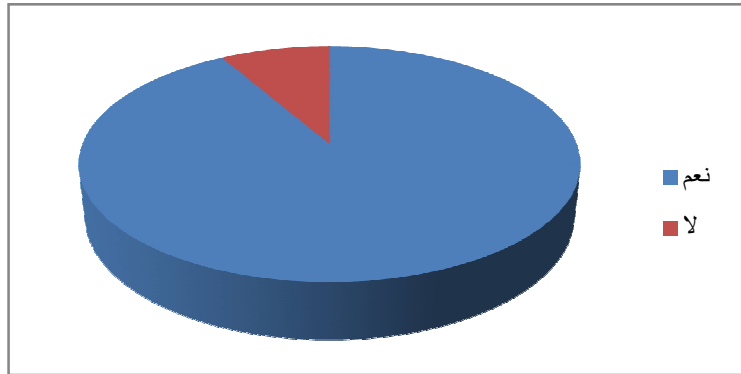
الغرض منه : بيان ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	55	05	60
النسبة المئوية	%91.67	%8.33	%100

جدول رقم (13) يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن نسبة %91.68 يرون أن المدرب يشجع اللاعب المتفوق و نسبة %8.33 يرون العكس .

و من هنا نستنتج أن المدرب الكفاء هو الذي يشجع المتفوق و ذلك ليعث في نفوس اللاعبين التنافس و الجد و المثابرة و بالتالي الرفع من الروح المعنوية و زيادة القدرات البدنية و النفسية . وهذا وأشار إليه محمد بسيوني . وباسم فاضل في العنصر (الحالة النفسية للاعبين بعد المباراة) (فاضل، 1994)



الشكل البياني 13: يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد

السؤال الرابع عشر : هل يصحح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟

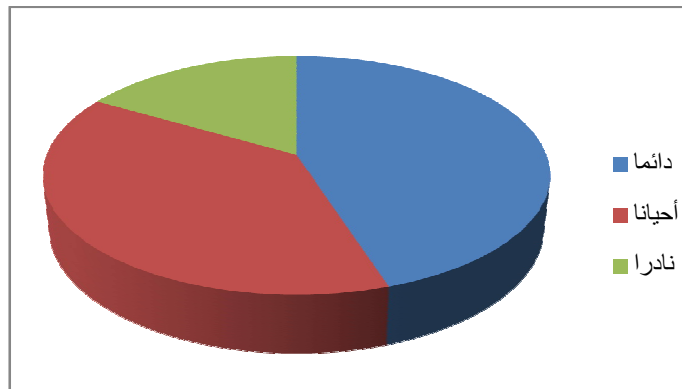
الغرض منه : معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف الأخطاء و تصحيحها .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	27	23	10	60
النسبة المئوية	45%	38.33%	16.67%	100%

جدول رقم (14) يمثل كفاءة المدرب و دورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه

نلاحظ من خلال الجدول (14) أن 45% ترى أن المدرب دائما ما يصحح الأخطاء المرتكبة في حين نسبة 38.33% ترى أن المدرب أحيانا ما يصحح الأخطاء المرتكبة ، و أن نسبة 16.67% ترى أن المدرب نادرا ما يصحح الأخطاء المرتكبة.

و بناء على هذا نستنتج أن تصحيح المدرب لأخطاء اللاعبين مهم و مهم جدا لان ذلك يؤدي بهم إلى تدارك أخطائهم و تصحيحها و بالتالي يرتفع مستواهم و تزيد قدراتهم.



الشكل البياني 14 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف أخطاء لاعبيه

السؤال الخامس عشر : هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟

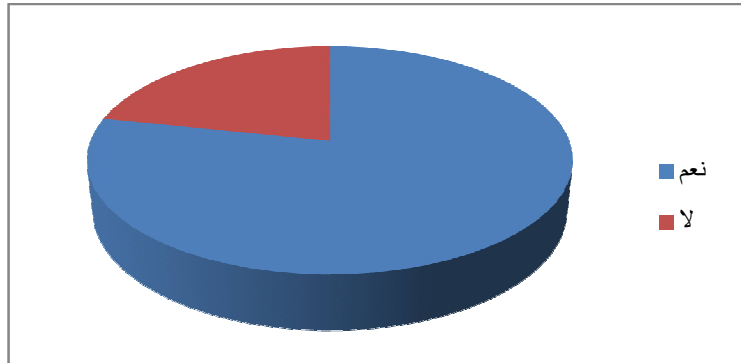
الغرض منه : معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	47	13	60
النسبة المئوية	%78.33	%21.67	%100

جدول رقم (15) يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

نلاحظ من الجدول رقم (15) أن نسبة %78.33 من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ، في حين أن نسبة %21.67 ترى عكس ذلك .

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



الشكل البياني 15 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

2-1-1- إستنتاج عام لإجابات اللاعبين

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

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

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

2-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرسين

السؤال الأول : هل الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟
الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب

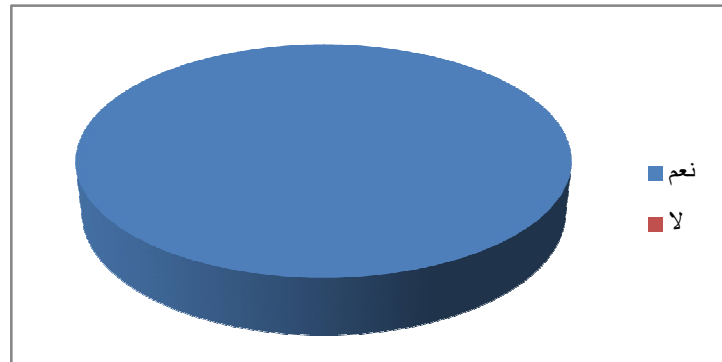
الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	16	00	60
النسبة المئوية	%100	%00	%100

جدول رقم (16) يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن نسبة 100 % من إجابات العينة يرى أن الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

و من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جميع المدربين يؤكدون بان الإعداد النفسي يعتبر احد أهم عناصر التدريب الرياضي و ذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى أداء و قدرات اللاعبين. وهذا ما أشار إليه حسن

السيد أبو عبدو في الفصل الأول العنصر (مفهوم الإعداد النفسي) (عبدو، 2001)



الشكل البياني 16 : يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب

السؤال الثاني : هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟

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

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	13	03	00	16
النسبة المئوية	%81.25	%18.75	%00	%100

جدول رقم (17) يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

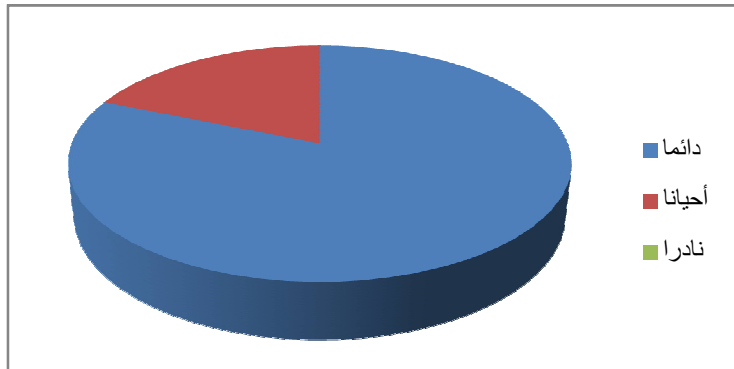
نلاحظ أن الجدول رقم (17) أن نسبة %81.25 يرون انه دائما مايقومون بالإعداد النفسي للمباراة أما نسبة

%18.75 يرون انه أحيانا مايقومون بالإعداد النفسي للمباراة .

و نستنتج من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يقومون بالإعداد النفسي للمباراة خاصة المباريات الهامة ذلك لما له من انعكاسات ايجابية على نفسية اللاعبين إذ يساهم في الإنقاص من الضغوط النفسية التي قد يوجهونها قبل و

أثناء المباراة. وهذا ما أشار إليه حسن السيد أبو عبدو في الفصل الأول العنصر (الإعداد النفسي للاشتراك في

المباراة) (عبدو، الإتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، 2001)



الشكل البياني 17 : يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

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

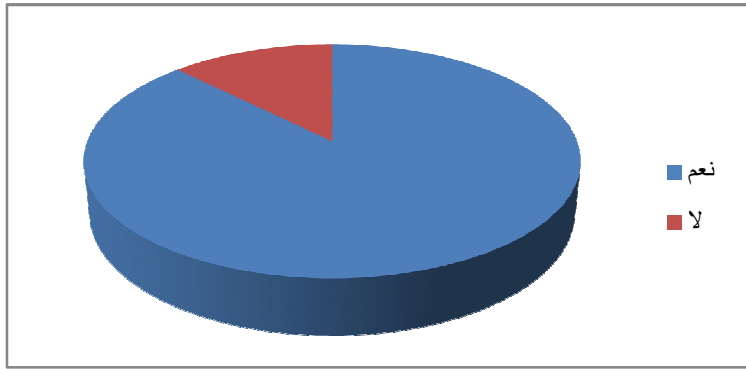
الغرض منه معرفة أهمية الإعداد النفسي من المشاكل النفسية .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	14	02	16
النسبة المئوية	%87.5	%12.5	%100

جدول رقم (18) يمثل الإعداد النفسي وأهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .

نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة %87.5 يرون أن الإعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها في حيث نجد أن نسبة %12.5 يرون عكس ذلك .

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



الشكل البياني 18 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية

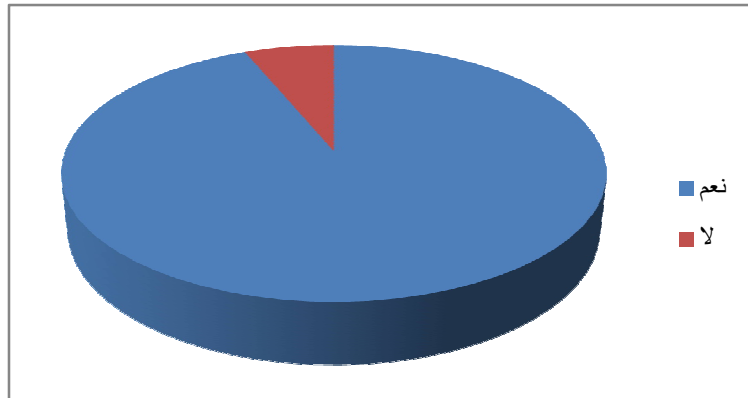
السؤال الرابع : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ؟

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	15	01	16
النسبة المئوية	%93.75	%6.25	%100

جدول رقم (19) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب .

نلاحظ من الجدول رقم (19) أن نسبة %93.75 يرون أن الإعداد النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب في حين أن نسبة %6.25 يرون أن الإعداد النفسي لا يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب. و من خلال تحليلنا للنتائج نستنتج أن الإعداد يساعد اللاعبين على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها مثل الخوف ، القلق ، و يقوم بتنمية الثقة بالنفس و هذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في أهمية الإعداد النفسي عنصرا (كتساب المفاهيم التربوية و النفسية) ؟



الشكل البياني 19 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس

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

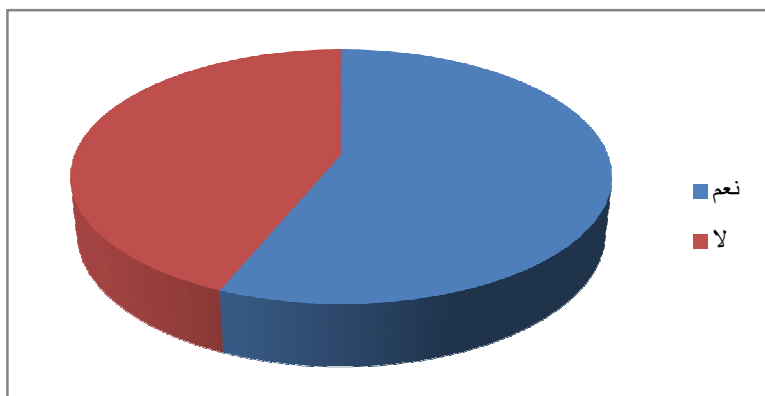
الغرض منه : معرفة دور و أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	09	07	16
النسبة المئوية	%56.25	%43.75	%100

جدول رقم (20) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

نلاحظ من الجدول رقم (20) أن نسبة %56.25 يرون أن الإعداد النفسي يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة، في حين نجد أن نسبة %43.75 يرون أن الإعداد النفسي لا يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

و نفسر هذه النتائج بان هناك مدربين يرون أن الأعداد النفسي يساعد اللاعب على تصور أجواء و ظروف المباراة مثل : الفريق المنافس ، الجمهور المتوقع ، أما الآخرون فيرون عكس ذلك تماما .وهذا مؤشر إليه أسامة كامل راتب في الفصل الأول عنصر (الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة)(راتب، تدريب المهارات النفسية، 2003)



الشكل البياني 20 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك

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

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

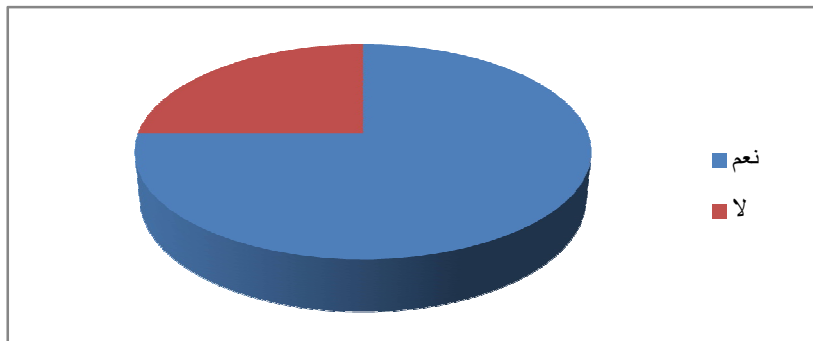
الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	12	04	16
النسبة المئوية	%75	%25	%100

جدول رقم (21) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة.

نلاحظ من الجدول رقم (21) أن نسبة %75 يرون أن الإعداد النفسي يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس ، في حين نجد أن نسبة %25 يرون أن الإعداد النفسي لا يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس.

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية المدربين يؤكدون على أن الإعداد النفسي يساعد على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس مثل عدم التسرع و المحافظة على الأعصاب في حالة الانهزام أما في حالة الفوز فيكون اللعب برزانة وذكاء. وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في الفصل الأول العنصر (تثبيت الحالة النفسية للاعب)

(راتب، تدريب المهارات النفسية، 2003)



الشكل البياني 21 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة

السؤال السابع : هل الإعداد النفسي الذي تقوم بهيساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق ؟

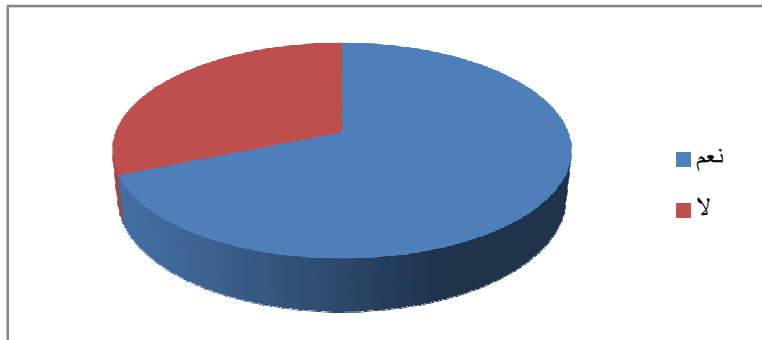
الغرض منه : معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي الجيد.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	11	05	16
النسبة المئوية	%68.75	%31.25	%100

جدول رقم (22) يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق.

نلاحظ من الجدول رقم (22) أن نسبة %68.75 يرون أن الإعداد النفسي يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق في حين نجد أن نسبة %31.25 يرون أن الإعداد النفسي لا يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي يبعث في الفريق روح الأخوة و التعاون و الاحترام. وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في الفصل الأول العنصر (الإرتقاء بالسمات الشخصية للاعب)(راتب، تدريب المهارات النفسية، 2003)



الشكل البياني 22 : يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق

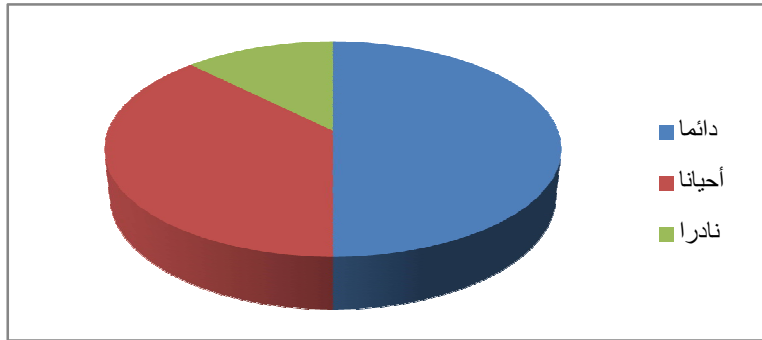
السؤال الثامن : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

الغرض منه : معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	08	06	02	16
النسبة المئوية	%50	%37.5	%12.5	%100

جدول رقم(23) يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب

نلاحظ من الجدول رقم (23) أن نسبة 50% يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 37.5% يرون بأنه أحيانا ما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب وتؤكد نسبة 12.5% بأنه نادرا ما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب .
ونفسر هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد



الشكل البياني 23 : يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب

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

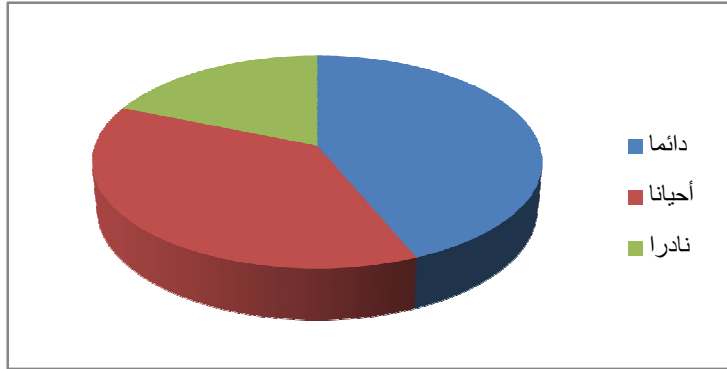
الغرض منه : معرفة مدا تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	06	03	16
النسبة المئوية	%43.75	%37.5	%18.75	%100

جدول رقم(24) يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.

نلاحظ من الجدول رقم (24) أن نسبة %43.75 يرون انه دائما يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين أن نسبة %37.5 يرون انه أحيانا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين ان نسبة %18.75 يرون انه نادرا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

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



الشكل البياني 24 : يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب

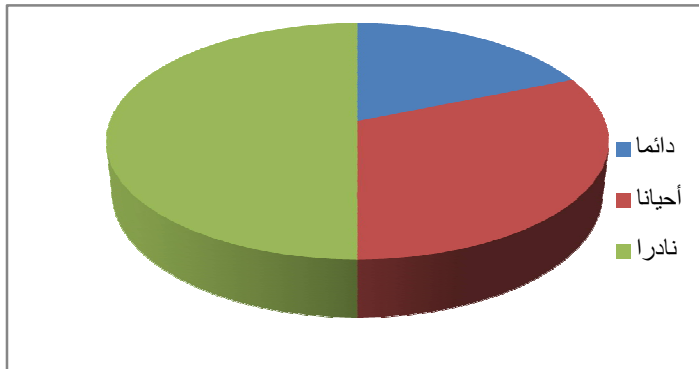
السؤال العاشر : هل تقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ؟

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

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	03	05	08	16
النسبة المئوية	18.75%	31.25%	50%	100%

جدول رقم(25) يمثل تحديد قائمة الفريق .

نلاحظ من الجدول رقم (25) أن نسبة 50% وهي الأكبر انه نادرا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ، في حين نجد أن نسبة 31.25% ترى انه أحيانا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ، في حين نجد أن نسبة 18.75% ترى انه دائما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة . نستنتج من خلال هذه النتائج أن معظم المدربين يعتمدون على مجموعة من اللاعبين لكل المباريات ويرجع ذلك ربما إلى تماشيهم مع طريقة العمل والنتائج التي يحققونها . وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي في الفصل الأول عنصر (اجتماع الفريق الأخير) .(علاوي، 2000)



الشكل البياني 25 : يمثل تحديد قائمة الفريق

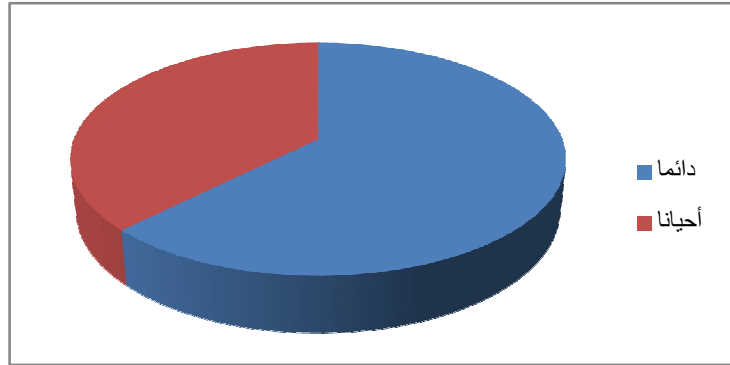
السؤال الحدي عشر : هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز؟

الغرض منه : إبراز أهمية الحوافز المادية .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	10	06	16
النسبة المئوية	%62.50	%37.5	%100

جدول رقم(26) يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.

نلاحظ من الجدول رقم (26) أن نسبة %62.5 يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز في حين نجد أن نسبة %37.5 لا يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز .
نفسر هذه النتائج أن هناك مدربين يلعبون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة و ذلك للرفع من معنوياتهم و تشجيعهم على الفوز . وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي في الفصل الأول عنصر (قبيل دخول الساحة)
(علاوي، 2000)



الشكل البياني 26: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية

السؤال الثاني عشر : هل تستمع للاعبين و تفهم انشغالاتهم؟

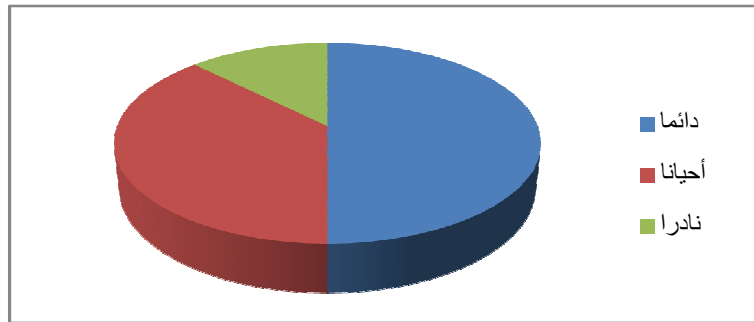
الغرض منه : معرفة مدى حرص المدرب على الاستماع للاعبيه و تفهمهم .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	08	06	02	16
النسبة المئوية	%50	%37.5	%12.5	%100

جدول رقم(27) يمثل حرص المدرب على لاعبيه.

نلاحظ من الجدول رقم (27) ، أن نسبة %50 يرون بأنه دائما ما يستمع و يتفهم المدرب انشغالات اللاعبين في حين نجد نسبة %37.5 يرون بأنه أحيانا ما يستمع و يتفهم المدرب انشغالات اللاعبين ، في حين نجد نسبة %12.5 يرون بأنه نادرا ما يستمع و يتفهم المدرب انشغالات اللاعبين .

نستنتج من النتائج ان معظم المدربين يستمعون للاعبيهم و يتفهمون انشغالاتهم و خاصة في هذا السن لان المدرب يعتبر بمثابة المرابي و الأب و عليه أن يساعد لاعبيه و أن يحل مشاكلهم .



الشكل البياني 27: يمثل حرص المدرب على لاعبيه

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

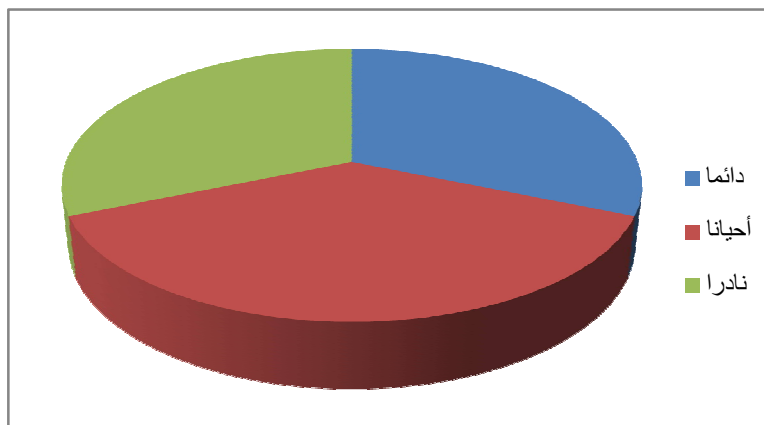
الغرض منه : معرفة رد فعل اللاعبين عند الخسارة .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	05	06	05	16
النسبة المئوية	%31.25	%37.5	%31.25	%100

جدول رقم(28) يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة.

نلاحظ من الجدول رقم (28) أن نسبة 31.25% ترى بان اللاعبين دائما يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة ، في حين نجد أن نسبة 37.5% ترى بان اللاعبين أحيانا يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة ، ونسبة 31.25% فهي تؤكد بان اللاعبين نادرا ما يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة .

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



الشكل البياني 28 : يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة

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

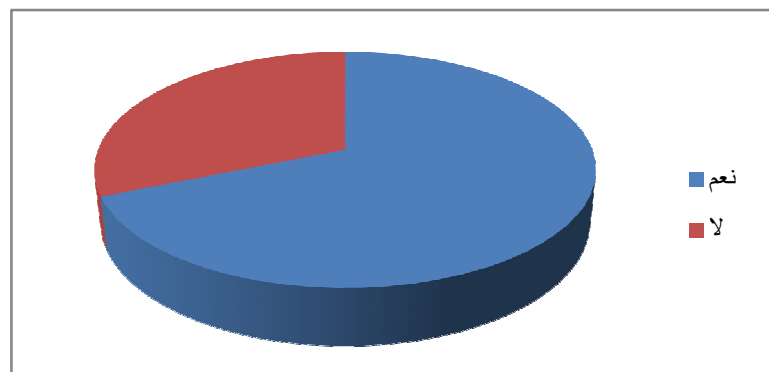
الغرض منه : معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	11	05	16
النسبة المئوية	%68.75	%31.25	%100

جدول رقم (29) يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.

نلاحظ من الجدول رقم (29) أن نسبة %68.75 ترى أن ارتباط الأهداف تحدد بالقدرات و المستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب في حين نجد ، نسبة %31.25 ترى أن ارتباط الأهداف لا تحدد بالقدرات و المستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب .

ونفسر هذه النتائج أن تحديد الأهداف يرتبط ارتباطا وثيقا بالمستوى و قدرات اللاعبين ، فالمدرّب يسعى بأهدافه إلى بناء إمكانيات و مستوى لاعبيه. وهذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في الفصل الأول العنصر (تطوير عمليات نفسية للاعب) . (راتب، تدريب المهارات النفسية، 2003)



الشكل البياني 29 : يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف

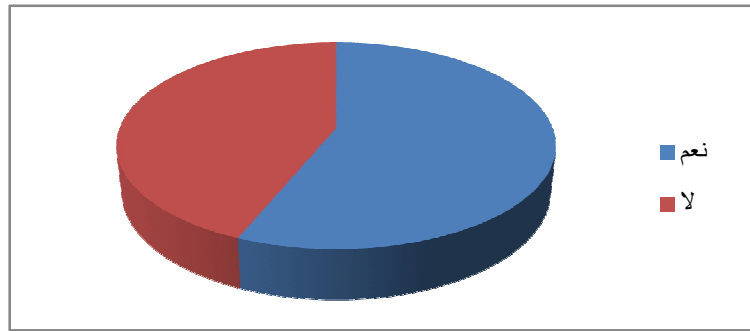
السؤال الخامس عشر: في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق؟

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	09	07	16
النسبة المئوية	%56.25	%43.75	%100

جدول رقم(30) يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب.

نلاحظ من الجدول رقم (30) أن نسبة %56.25 ترى أن المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره في حين نجد أن نسبة %43.75 ترى أن المستوى التكويني للمدرب ليس له اثر في استقراره . نستنتج من خلال تحليلنا للنتائج أن هناك تباين في الإجابات، فهناك من يرى بان المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق ، ويرجع ذلك لامتلاكه لأساليب علمية حديثة ، تساعد اللاعبين على إبراز قدراتهم في حين يرى البعض الأخر أن المستوى التكويني للمدرب ليس ضروري وان عامل الخبرة وتحسين النتائج هما الأساس في استقرار مع الفريق.



الشكل البياني 30 : يمثل الأثر التكويني للمدرب

2-2-1- استنتاج عام لإجابات المدربين :

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات الأسئلة الموجهة للمدربين والخاصة بأهمية الإعداد النفسي للمدرب ، وتأثيره على لاعبي كرة القدم ، وكفاءة المدربين في رفع الحالة النفسية للاعبين .
بينت النتائج أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة حيث يعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و يساعد اللاعبين للوصول إلى أحسن إنجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس و هو ما يبين أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعبين ففريق كرة القدم ، كما تبين إجابات المدربين أن كفاءة المدرب تساعد في وضع الحالة النفسية للاعبين و يكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين و يكون ذلك من خلال الاستماع الجيد للاعبين و القيام بتنمية الصفات النفسية للاعب و اختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين.

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيتين اللتين قمنا بطرحهما

الاقتراحات و التوصيات :

- 1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل مع اللاعبين بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فربما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- 5- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، و هناك من ليس لديه إمكانيات للتعامل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .
- 6- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا ترجوا من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين .
- 7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و إرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة مباراة .
- 8- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه و لا في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب النرفزة و العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه و بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- 9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى و بالتالي يسكنه الغرور و الغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم ، و إضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

خلاصة عامة

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى احد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي و الذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير و ضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية و التغلب على المشاكل النفسية التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين و حالتهم النفسية، ألا و هو الجانب النفسي ، و يعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة و كرة القدم بصفة خاصة ، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات.

و من هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا "الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم " .

ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم. ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين و ذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين .

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

المصادر والمراجع

- أحمد سليمان روبي. (1996). تأليف الاهداف التربوية في المجال النفسي الحركي (صفحة 54). مصر - القاهرة: دار الفكر العربي.
- أحمد عربي عودة. (2015). تأليف المدرب وعملية الإعداد النفسي (صفحة 31). الاردن - عمان: المجتمع العربي.
- احمد عربي عودة. (2015). تأليف المدرب وعملية الاعداد النفسي. الرदन - عمان: المجتمع العربي.
- اسامة كامل راتب. (2001). تأليف الاعداد النفسي للناشئين (صفحة 23). القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (2001). تأليف الاعداد النفسي للناشئين (صفحة 24). القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (2001). تأليف تدريب المهارات العقلية (صفحة 30). القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
- اسامة كامل راتب. (2003). تأليف تدريب المهارات النفسية (صفحة 133). مصر: دار الفكر العربي.
- السيد الحاوي. (2002). تأليف المدرب الرياضي (صفحة 20). مصر: المركز العربي للنشر.
- بلقاسم كلي واخرون. (1997). تأليف دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم (صفحة 16). الجزائر: معهد ت.ب.ر.دالي إبراهيم.
- تيرس عود يشير انويا. (2002). تأليف دليل الرياضي للاعداد النفسي (صفحة 15). عمان - الاردن: دار وائل للنشر.
- حسن السيد ابو عبدو. (2001). تأليف الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم (صفحة 263). القاهرة - مصر: الاشعاع الفني.
- حمدي عبد المنعم. (1983). تأليف بناء إختبار معرفي (صفحة 20). عمان - الرदन: دار الفكر.

- حنفي محمود مختار. (1997). تأليف تطبيق العلمي في تدريب كرة القدم (صفحة 23). القاهرة: دار الفكر العربي.
- حنفي محمود مختار. (1998). تأليف اسس العلمية في تدريب كرة القدم (صفحة 66). مصر: دار الفكر العربي.
- رشيد زرواتي. (2002). تأليف التدريب في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية (صفحة 91). الجزائر: دار هومة الجزائر.
- رومي جميل. (1986). تأليف كرة القدم (صفحة 50). بيروت - لبنان: دار النقائص.
- زيدان واخرون. (1995). تأليف الابعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية فئة الاشبال والاواسط (صفحة 46). الجزائر: قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر.
- عبد الرحمان عيساوي. (1980). تأليف سيكولوجية النمو (صفحة 72). لبنان: دار النهضة.
- عصام عبد الخالق. (1972). تأليف التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات. مصر: دار للكتب الجامعية.
- علي خليفة العشري واخرون. (1987). تأليف كرة القدم (صفحة 255). الجامهير العربية الليبية.
- علي فهمي بيك. (2003). تأليف المدرب الرياضي في الالعب الجماعية (صفحة 35). مصر: منشأة المعارف.
- فاطمة عوض صابر - مرفت علي خفاجة. (2002). تأليف اسس البحث العلمي (صفحة 67). مصر: الاشعاع الفني.
- فرج حسين بيومي. (1986). تأليف بناء إختبارات معرفية لكرة القدم (صفحة 71). عمان - الاردن: دار الفاق الجديدة.
- فؤاد بهي السيد. (1975). تأليف الاسس النفسية لنمو من الطفولة ال الشيخوخة (صفحة 257). مصر: دار الفكر العربي.
- فيصل رشد عياش الدلمي. (1997). تأليف كرة القدم (صفحة 27). مستغانم - الجزائر: المدرسة العليا للاساتذة مستغانم.

قاسم حسن حسين. (1998). تأليف علم التدريب الرياضي (صفحة 19). مصر: دار الفكر للطباعة.

-كيمريلا كيران. (1993). تأليف التربية الاجتماعية (صفحة 09). القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.

-محمد بسيوني - باسم فاضل. (1994). تأليف الاعداد النفسي لنا شئين (صفحة 209). مصر - القاهرة: دار عالم المعرفة.

-محمد حسن علاوي. (2000). تأليف سيكولوجية التدريب و المنافسات (صفحة 139). القاهرة - مصر : دار العارف.

-محمد شفيق زكي. (1997). تأليف الإنسان و المجتمع (صفحة 201). مصر: المكتب الجامعي الحديث.

-محمود فتحي عكاشة. (1997). تأليف علم النفس الاجتماعي (صفحة 302). القاهرة - مصر: مطبعة الجمهورية.

-مخائيل إبراهيم اسعد. (1999). تأليف مشكلات الطفولة (صفحة 91). لبنان: دار الأفاق الجديدة.

-مختار سالم. (1988). تأليف كرة القدم لعبة اللايين (صفحة 15). بيروت- لبنان: مكتبة العارف.

-مصطفى فهمي. (1974). تأليف سيكولوجية الطفولة و الراهقة (الصفحات 233 - 234). مصر: مكتبة مصر.

-معروف زيات. (1996). تأليف خفايا الماهقة (صفحة 15). دمشق - سوريا: دار الفكر.

-ناهد رسن سكر. (2002). تأليف علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية (صفحة 285). الاردن: دار الثقافة.

-وجدي مصطفى. (2000). تأليف الاسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب (3 (صفحة 25). مصر: دار الهدى.

الملاحق

الملحق رقم (01):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية -
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاصة بالمدرسين

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17 سنة)
دراسة ميدانية لقسم الجهوي الثاني

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاحظتها بكل صدق و موضوعية خدمتا
للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

من إعداد الطلبة :إشراف :

- مزيتي احمد

- حشمان رياض عبد النور

الأستاذ :عتوتي نور الدين

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2015-2016

الملحق رقم (02):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم -
معهد التربية البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاصة باللاعبين

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17 سنة)
دراسة ميدانية لقسم الجهوي الثاني

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاحظتها بكل صدق و موضوعية خدمتا
للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

من إعداد الطلبة : إشراف :

الأستاذ: عتوي نور الدين

- مزيتي احمد

- حشمان رياض عبد النور

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2015-2016

