

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التربية البدنية و الرياضية LMD  
بمبحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في:  
علوم الحركة و حركة الإنسان  
تحت عنوان:

## دور الإعداد النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم

(بمبحث وصفي مسحي أجري على بعض لاعبي ومدربي قسم الجهوي الأول والثاني لرابطة وهران لكرة القدم صنف أشبال (14-17 سنة))

تحت إشراف الأستاذ:

- أ.مجزوي حكيم.

من إعداد الطالبان:

\* بوراس عبد الرحمن.

\* بوخالفة سعود.

السنة الجامعية: 2013/2012

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

(قَالُوا سُبْحَانَكَ لَا عِلْمَ لَنَا إِلَّا مَا  
عَلَّمْتَنَا إِنَّكَ أَنْتَ الْعَلِيمُ الْحَكِيمُ)

صدق الله العظيم

الآية 32 من سورة البقرة

# الإهداء

الحمد لله الداعي إلى كل خير الحافظ من كل شر، والصلاة والسلام  
على نبيه منير الدروب والمبعوث رحمة للبشر .

قال الله تعالى : «... وَقَضَى رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ  
إِحْسَانًا...»

صدق الله العظيم

- إلى التي عانت وقاست وتحملت من أجل أن تراني رجلا ولو أنى  
أهديتها كنوز الدنيا ما أوفيتها حقها إلى " أمي " الحنون ، أطال الله في  
عمرها .

- إلى الذي جعل مني رجلا والذي نزع من عنده وأعطاني وأفنى عمره  
من أجل راحتي وسعادتي وعلمني كيف أواجه الصعاب " أبي " العزيز

- إلى جميع إخوتي " عبد الكبير " ، " ميلود " ، " محمد " .

- إلى جميع أخواتي الذين مدوني بالنصح والتوجيه .

- إلى كل الأهل والأقارب .

- إلى جميع الأحباب " نور الدين " ، " كمال " ، " يوسف " .

- وخاصة الذين ساعدوني في إنجاز المذكرة ، " سمير " و " سفيان " إلى كل هؤلاء أهدي عمارة أفكارى وثمره جهدي .

بوراس عبد الرحمن

# الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: «... وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا...» صدق الله العظيم

أهدي ثمرة جهدي إلى نبع الحنان الدافئ والتي سهرت الليالي وتعبت وشقت من أجلي " أمي " الغالية والعزيزة حفظها الله ورعاها.

إلى من سهر الليالي وتعب وكدّ "أبي" الغالي الذي أفني حياته من أجل أن ينير لي درب الحياة وينزع من عنده ويعطيني حتى يراني رجلا صالحا في المستقبل.

إلى جميع أفراد أسرتي، وخاصة الصغير عادل، وإلى جميع الأقارب كما أهدي هذا العمل إلى جميع الأحباب الذين وقفوا إلى جانبي في السراء والضراء معاشو، نبيل و نور الدين ويحيى إلى عبد الغني، مراد، رفيق، محمد وإلى جميع الأحباب بعد المولى وخاصة الصغير سفيان .

إلى الأستاذ المشرف " حمزاوي حكيم" الذي أشكره على توجيهاته القيمة و إلى زميلي بهذا العمل بوراس عبد الرحمن.

# «كلمة شكر وتقدير»

قال الله تعالى: «... وَإِذْ تَأْتِنَ رَبُّكُمْ لِنِّ شَكَرْتُمْ

لَأَزِيدَنَّكُمْ...»  
الآية 6 من سورة إبراهيم

ولا نحمد الله تعالى ونشكره على عونه و توفيقه لنا لإنجاز  
هذا العمل المتواضع .

لما نتقدم بجزيل الشكر إلي الأستاذ الفاضل " حمزاوي حكيم  
الذي أشرف على إنجاز هذا العمل، ولم يبخل علينا بمعلوماته  
وتوصياته وإرشاداته المتواصلة لنا.

لما نوجه شكرنا الحار إلي أساتذة معهد التربية البدنية  
والرياضة بمستغانم.

لما نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا العمل عن قريب أو  
بعيد.

## الفهرس

الصفحة	محتويات
أ	إهداء
ب	كلمة شكر
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الأشكال

### الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث

01	1- المقدمة.....
02	2- مشكلة الدراسة.....
03	3- أهداف الدراسة.....
03	4- فرضيات الدراسة.....
04	5- أهمية الدراسة.....
04	6- أسباب اختيار الموضوع.....
05	7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
06	8- الدراسات السابقة و المرتبطة.....
06	8-1- عرض الدراسات.....
10	8-2- التعليق على الدراسات.....
11	8-3- نقد الدراسات.....

الجانب النظري

### الفصل الأول: كرة القدم

15	تمهيد.....
16	1- كرة القدم.....
16	1-1- تعريف كرة القدم.....
16	1-2-1- تاريخ كرة القدم.....
16	1-2-1- في العالم.....
17	1-2-2- في الجزائر.....
18	1-3-1- مدارس كرة القدم.....
19	1-4-1- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
20	1-5-1- صفات لاعب كرة القدم.....
20	1-5-1- الصفات البدنية.....
21	1-5-2- الصفات الفيزيولوجية.....
21	1-5-3- الصفات النفسية.....
23	1-6-1- قوانين كرة القدم.....
26	خلاصة.....

### الفصل الثاني: المدرب خصائصه ومميزاته ومميزات والمرحلة العمرية (14-17) سنة

28	تمهيد.....
29	1- المدرب خصائص و مميزات.....
29	1-1- تعريف المدرب.....
30	1-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق.....
32	1-3-1- مميزات مدرب كرة القدم.....

33	4-1- المدرب كمربي ناجع.....
33	5-1- دور المدرب.....
34	6-1- وظائف المدرب.....
34	1-6-1- وظيفة التنظيم.....
34	2-6-1- وظيفة التلقين.....
34	3-6-1- وظيفة الاتصال.....
35	4-6-1- وظيفة نفسية.....
35	5-6-1- وظيفة المراقبة.....
35	7-1- المدرب كقائد.....
36	8-1- أساليب القيادة للمدرب الرياضي.....
36	1-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي.....
37	2-8-1- الأسلوب الديمقراطي.....
38	3-8-1- الأسلوب الفوضوي.....
38	9-1- كفاءة المدرب المهنية.....
39	1-9-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة.....
39	2-9-1- الحسم في اتخاذ القرارات.....
39	3-9-1- تحمل المسؤولية.....
40	4-9-1- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية.....
40	5-9-1- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة.....
41	2- المرحلة العمرية (14-17) سنة.....
41	1-2- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة.....
42	2-2- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة.....
42	1-2-2- الخصائص المعرفية.....
43	2-2-2- الخصائص النفسية.....
43	3-2-2- الخصائص الحركية و الجسميّة.....
44	4-2-2- الخصائص الاجتماعية.....
44	5-2-2- الخصائص الانفعاليّة.....
45	3-2- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة.....
45	1-3-2- الاحتياجات المعرفية.....
45	2-3-2- الاحتياجات البدنية.....
46	3-3-2- الاحتياجات النفسية الحركية.....
47	4-3-2- الاحتياجات الاجتماعية.....
48	4-2- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.....
50	خلاصة.....
	الفصل الثالث: الإعداد النفسي
52	تمهيد.....
53	1- الإعداد النفسي.....
53	1-1- مفهوم الإعداد النفسي.....
54	2-1- أهمية الإعداد النفسي.....
54	1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية.....
55	2-2-1- اكتساب المهارات النفسية.....

55	.....3-1-أنواع الإعداد النفسي.....
56	.....1-3-1من حيث المدة.....
56	.....1-1-3-1-الإعداد النفسي طويل المدى.....
57	.....2-1-3-1الإعداد النفسي القصير المدى.....
58	.....1-2-1-3-1اجتماع الفريق الأخير.....
58	.....1-3-1-2-2-قبيل الدخول إلى الساحة.....
59	.....1-3-1-2-3-في فترة الراحة.....
60	.....2-3-1من حيث النوعية.....
60	.....1-2-3-1الإعداد النفسي العام.....
60	.....1-1-2-3-1تطوير العمليات النفسية للاعب.....
60	.....2-1-2-3-1الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب.....
60	.....3-1-2-3-1تثبيت الحالة النفسية للاعب.....
60	.....2-2-3-1الإعداد النفسي الخاص.....
61	.....1-2-2-3-1الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.....
61	.....2-2-2-3-1الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.....
62	.....4-1أرجاب الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....
62	.....5-1علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.....
63	.....6-1الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة.....
64	.....1-6-1ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة.....
64	.....7-1الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات.....
65	.....1-7-1دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.....
65	.....8-1تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.....
68	.....الخلاصة.....

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث واجراءاته الميدانية

72	.....تمهيد.....
72	.....دراسة الاستطلاعية.....
73	.....1-منهج البحث.....
73	.....2-عينة البحث.....
74	.....3-مجالات البحث.....
74	.....1-3-1-المجال البشري.....
74	.....2-3-2-المجال المكاني.....
74	.....3-3-3-المجال الزماني.....
74	.....4-ضبط متغيرات الدراسة.....
74	.....4-1 المتغير المستقل.....
75	.....2-4 المتغير التابع.....
75	.....5-أدوات الدراسة.....
76	.....1-5-1-الشروط العلمية للأداة.....
76	.....1-1-5-صدق الاستبيان.....
76	.....2-1-5-ثبات الاستبيان.....
76	.....3-1-5-الموضوعية.....



77	.....6- الدراسة الاحصائية.....
77	.....7- صعوبات البحث.....
78	.....خلاصة.....
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج
80	.....عرض و تحليل النتائج.....
	الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات
116	.....الاستنتاجات.....
117	.....مناقشة فرضيات البحث.....
119	.....الاقتراحات و التوصيات.....
120	.....الخاتمة.....
	قائمة المراجع والمصادر
	الملاحق

## قائمة الجداول

80	يمثل إجابة المدربين عن الشهادة المتحصل عليها
81	يمثل معرفة الخبرة المهنية للمدربين
82	يمثل معرفة دراسة الجانب النفسي في شهادة التدريب للمدربين
83	معرفة رأي المدرب عن تأثير مستواه التكويني في استقراره
84	يمثل معرفة سمات المدرب الناجح
85	يمثل معرفة الأسلوب المنتهج من المدرب
86	يمثل الجانب المهم عند الدرب قبل المنافسة
87	يمثل معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للمباراة
88	يمثل معرفة مدى تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب
89	يمثل معرفة أهمية الإعداد النفسي في إبعاد المشاكل النفسية للاعب
90	يمثل ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس للاعب
91	يمثل معرفة أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و إدراك ظروف المباراة
92	يمثل معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي
93	يمثل مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب الظروف الصعبة من التنافس
94	يمثل معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات
95	يمثل معرفة مدى حرص المدرب على الإستماع للاعبين و تفهمهم
96	يمثل معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف
97	يمثل معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله
98	يمثل إبراز أهمية الحوافز المادية
99	يمثل معرفة رد فعل اللاعبين بعد الخسارة
100	يمثل معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب
101	يمثل معرفة مدى إهتمام المدرب براحة لاعبيه

102	يمثل معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين
103	يمثل معرفة آثار التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين
104	يمثل معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصة التدريبية
105	يمثل معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين
106	يمثل معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين
107	يمثل معرفة إحساس اللاعب عند الإشتراك ضد متنافس قوي.
108	يمثل معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه
109	يمثل معرفة مدى تحكم اللاعب في إنفعالاته
110	يمثل بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب
111	يمثل معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب
112	يمثل معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب
113	يمثل معرفة كفاءة المدرب في إكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه
114	يمثل معرفة ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق

## قائمة الأشكال

32	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم
80	المدرج البياني يمثل إجابة المدربين عن الشهادة المتحصل عليها
81	المدرج البياني يمثل معرفة الخبرة المهنية للمدربين
82	المدرج البياني يمثل معرفة دراسة الجانب النفسي في شهادة التدريب للمدربين
83	المدرج البياني معرفة رأي المدرب عن تأثير مستواه التكويني في استقراره
84	المدرج البياني يمثل معرفة سمات المدرب الناجح
85	المدرج البياني يمثل معرفة الأسلوب المنتهج من المدرب
86	المدرج البياني يمثل الجانب المهم عند الدرب قبل المنافسة
87	المدرج البياني يمثل معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للمباراة
88	المدرج البياني يمثل معرفة مدى تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب
89	المدرج البياني يمثل معرفة أهمية الإعداد النفسي في إبعاد المشاكل النفسية للاعب
90	المدرج البياني يمثل ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس للاعب
91	المدرج البياني يمثل معرفة أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و إدراك ظروف المباراة
92	المدرج البياني يمثل معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي
93	المدرج البياني يمثل مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب الظروف الصعبة من التنافس
94	المدرج البياني يمثل معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات
95	المدرج البياني يمثل معرفة مدى حرص المدرب على الإستماع للاعبين و تفهمهم
96	المدرج البياني يمثل معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف
97	المدرج البياني يمثل معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله
98	المدرج البياني يمثل إبراز أهمية الحوافز المادية
99	المدرج البياني يمثل معرفة رد فعل اللاعبين بعد الخسارة
100	المدرج البياني يمثل معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب

101	المدرج البياني يمثل معرفة مدى إهتمام المدرب براحة لاعبيه
102	المدرج البياني يمثل معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين
103	المدرج البياني يمثل معرفة آثار التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين
104	المدرج البياني يمثل معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصة التدريبية
105	المدرج البياني يمثل معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين
106	المدرج البياني يمثل معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين
107	المدرج البياني يمثل معرفة إحساس اللاعب عند الإشتراك ضد متنافس قوي.
108	المدرج البياني يمثل معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه
109	المدرج البياني يمثل معرفة مدى تحكم اللاعب في إنفعالاته
110	المدرج البياني يمثل بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب
111	المدرج البياني يمثل معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب
112	المدرج البياني يمثل معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب
113	المدرج البياني يمثل معرفة كفاءة المدرب في إكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه
114	المدرج البياني يمثل معرفة ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق

# التعريف بالبحث

## 1- المقدمة:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل تحولت إلى علم من العلوم، فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (اسامة كامل راتب، 2000، 283)

ويرى الدكتور \*حنفي محمود مختار\*.: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب. (حنفي مختار، 1998، 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. (ناهد رسمن ساكر، 2002، 285)

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى باين، الأول خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه ثلاث فصول وهي:

### الفصل الأول: تناولنا فيه كرة القدم

الفصل الثاني: وهو خاص بالمدرّب قمنا فيه بتعريف المدرّب، شخصيته، مميزاته، دوره، وظائفه والمرحلة

العمرية (14-17) سنة وهو مقسم الى جزئين

الفصل الثالث: الإعداد النفسي في كرة القدم: مفهومه، أهميته، أنواعه، واجباته.

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى ثلاث فصول:

الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، وفيها (مجالات البحث، ضبط متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...)

الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان.

الثالث: مناقشة فرضيات البحث والاستنتاجات والاقتراحات.

## 2- 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 تسهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة. (عصام عبد الخالق، 1972، صفحة 65)

فالمدرّب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنويع 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 نفسياً وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السليبات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

فالمدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسياً وإثارة انتباههم و تحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدرّبه.

وهذا ما ادى بنا الى طرح التساؤل التالي :

- هل الدور النفسي للمدرّب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟

وينقسم هذا التساؤل الى سؤالين هما:

- هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم؟.

- هل كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين؟

### 3- أهداف الدراسة:

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

**المهدف العام:** محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.

الأهداف الجزئية:

- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.

- معرفة اهمية الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم.

### 4- فرضيات الدراسة:

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

- الفرضية العامة:

-الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم أثناء المباراة .

- الفرضية الجزئية الأولى:

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم .

- الفرضية الجزئية الثانية:

-كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين.

## 5- أهمية الدراسة:

تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول " دور الإعداد النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم" من صنف الأشبال إلى:

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي.

- تبيان اثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين الشبان.

فكان علينا أن نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بينهما من الناحية النفسية لذلك اعتمدنا على الاستبيان والذي هو مجموعة من الأسئلة الموجهة للمدرب واللاعبين.

## 6- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- الدافع الذاتي:

- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.

أما الدافع الموضوعي:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.

- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

## 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

### مفهوم الدور النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل

لبناء الشخصية السوية. (حنفي محمود مختار ، 1998 ، صفحة 85)

### -كرة القدم:

- لغة:هي كلمة لا تينية تعني ركل الكرة بالقدم.

- اصطلاحا: 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" (رومي جميل ، 1986 ، صفحة 50)

### -المدرّب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا

وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا. (وجدي 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 (فؤاد البهي السيد، 1975 ، صفحة 257)

## 8-الدراسات السابقة و المرتبطة:

### 8-1- عرض الدراسات:

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة أساس أي بحث علمي، بحيث تعتبر المنطلق الذي يركز عليه الباحث، وتستعمل هذه الدراسات للحكم والمقارنة والإثبات والنفي، وفيما يخص بحثنا هذا فإن الدراسات السابقة هي كالآتي:

#### -الدراسة الأولى:

-التاريخ: 1993/1994

- اسم و لقب الباحث: زياني إسماعيل و آخرون.

- عنوان البحث: الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر ،دالي إبراهيم،الجزائر،1993 .

#### -مشكلة البحث:

تطرق الباحثون الى اهمية الدور النفسي للمدرس لدى التلاميذ في مرحلة الثانوية و طرح التساؤل التالي:

- هل الدور النفسي للاستاذ يآثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

- أهداف البحث: و تهدف هذه الدراسة إلى:

- التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه،تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ و تلاميذه.

- فرض البحث:

- الدور النفسي للاستاذ ياتر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج المسحي.

- عينة البحث: عينة تكونت من 200 تلميذ و تلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة

وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

- اداة البحث: و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالاضافة الى المصادر

والمراجع.

- أهم نتيجة: - إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية

للتلاميذ.

- الدراسة الثانية:

- التاريخ: 1993.

- اسم و لقب الباحث: من إعداد: عمر سعدي و آخرون.

- عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة أليسانس في التربية ب.و.ر. بعنوان "العلاقة بين مدرب

كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " دالي إبراهيم ، الجزائر، 1993.

-مشكلة البحث:تناول الباحثون اهمية العلاقة بين المدرب و لاعبيه و مدى تأثيرها على نتائج الفريق.

- أهداف البحث: و تهدف هذه الدراسة إلى :

- تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية و الاجتماعية.

- محاولة دراسة و تحويل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين.

- فرض البحث: شخصية المدرب تؤثر في علاقته بلاعبيه .

- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج المسحي.

-عينة البحث: عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

-أداة البحث: وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالاضافة الى المصادر والمراجع.

-أهم نتيجة: ومن أهم النتائج المتوصل إليها :

- وجود علاقة بين المدرب و اللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالايجاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي .

- الدراسة الثالثة :

-التاريخ: 1996.

- اسم و لقب الباحث: من إعداد منصورى نبيل و آخرون.

- عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة لسانس في ت. ب. ر بعنوان : " دور التكوين النفسى

والبدنى لأستاذ ت.ب.ر و أثره على أداء التلميذ المراهق " دالى إبراهيم ، الجزائر 1996.

-مشكلة البحث: تطرق الباحثون الى اهمية الجانب النفسى والبدنى لاسئاذ ت.ب.ر و مدى

تأثيره على اداء التلاميذ.

- أهداف البحث: و تهدف هذه الدراسة إلى :

- إبراز مدى انعكاس التكوين النفسى و البدنى لأستاذ ت.ب.ر على أداء التلميذ فى المرحلة

الثانوية .

- فرض البحث :الدور النفسى والبدنى للاستاذ يؤثر على اداء التلميذ المراهق.

- منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج المسحى.

-عينة البحث: على عينة تكونت من 22 تلميذ و 30 أستاذ وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

-أداة البحث: و قد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات

-أهم نتيجة: ومن أهم النتائج المتوصل إليها :



- أن للتكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر دور ناجع و انعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق .

#### الدراسة الرابعة :

-التاريخ : 2008/2007

-اسم و لقب الباحثين : سي العربي نور الدين - مقدادي عثمان - سماعيل عميروش.

-عنوان البحث : واقع التحضير النفسي للاعب كرة القدم - مذكرة ليسانس -

-مشكلة البحث : تطرق الباحثون إلى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم و تعامل

المدرّب مع اللاعبين لتحقيق الأهداف المسطرة و طرح التساؤل التالي :

- هل يعتمد المدرّب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي للاعبين بتحسين أدائهم فوق

الميدان؟

- هل يؤثر هذا التحضير على تحسين نتائج الفريق؟

-أهداف البحث :- إبراز أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة على مردود اللاعبين.

- إبراز دور المدرّب في تحضير الفريق قبل المنافسة من الناحية النفسية.

-فروض البحث : التحضير النفسي عامل أساسي يساعد المدرّب على تحضير فريقه قبل المنافسة

للحصول على الأداء الجيد.

- فرضية جزئية 1 : التحضير الرياضي عند المدرّبين الجزائريين بفضل الجانب النفسي.

- فرضية جزئية 2 : التحضير النفسي للاعبين الجزائريين لا يخضع لأساليب علمية.

-منهج البحث : إستخدام الباحثون على المنهج المسحي.

-عينة البحث و كيفية إختيارها: كان إختيار عينة البحث عشوائيا فإختار الباحثون بعض

مدربي و لاعبي كرة القدم من أندية ملودية سعيدة، ترجي مستغانم، وداد مستغانم، مثالية تغنيف،

إتحاد أرزيو ز كان عدد اللاعبين 50. معدل 10 لاعبين في كل فريق و 10 مدربين.

-أداة البحث: المصادر و المراجع، البحوث المشاهدة، الإستبيان.

-أهم نتيجة: - معظم المدربين تلقو تكويننا في مجال التكوين النفسي

- إعطاء أهمية للتحضير النفسي و برمجته في البرنامج السنوي للتدريب الرياضي

-أهم توصية: - يستحسن العمل على زيادة التركيز و الإنتباه للمنافسة القادمة مع وجوب

النقاش مع الرياضي و مساعدته على حل مشاكله بأحسن طريقة.

## 2-8- التعليق على الدراسات:

بعد اطلاعنا على الدراسات السابقة المتوفرة لدينا، قمنا بتحليلها، فاتضح أن جلها تتحدث عن الدور

النفسي للمدرب و علاقاته بالأداء الرياضي، بحيث كلما قام المدرب بإعداد نفسي جيد كان الأداء

كذلك، مثل دراسة "زياني إسماعيل وآخرون" تحت عنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية

والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية" و التي توصل فيها الباحثون إلى أن كفاءة ودور أستاذ التربية

البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ، و دراسة الطلبة الباحثين "سي العربي نور الدين

و آخرون" تحت عنوان "واقع التحضير النفسي عند العبي كرة القدم" والتي توصل فيها الباحثون إلى أن

للإعداد النفسي طرق وأساليب قد تنعكس إيجاباً أو سلباً على حسب كفاءة المدرب، ودراسة "عمر سعيدي و آخرون" تحت عنوان "العلاقة بين مدرب كرة القدم واللاعبين وتأثيرها على النتائج" والتي توصل من خلالها الباحثون إلى وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجاباً بانتهاء مع أسلوب قيادي.

### 3-8- نقد الدراسات:

اندرجت الدراسة الحالية في نفس مضمون الدراسات السابقة المذكورة، حيث كانت تهدف إلى التعرف على الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

حيث جاءت دراسة الطلبة الباحثين "سي العربي نورالدين وآخرون" و تحت عنوان "واقع التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم" والتي توصل فيها الباحثون إلى أن للإعداد النفسي طرق وأساليب تختلف من مدرب لآخر، وجاءت هذه الدراسة في نفس مضمون بحثنا الذي من خلاله نود معرفة الدور النفسي الذي يلعب المدرب في التأثير على لاعبي كرة القدم، وتكونت عينة البحث من 15 مدرباً و 75 لاعباً من القسم الجهوي الأول والثاني لرابطة وهران، وبعد ضبط العينة وتحديد سننها (14-17 سنة) صنف "أشبال" وتوزيع الإستبيان على عيني البحث وعرض وتحليل النتائج، توصل الطالبان الباحثان إلى أن الإعداد النفسي يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات اليومية، ويساهم في رفع وتنمية الثقة بالنفس لديهم، كما أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين من خلال الاستماع الجيد لانشغالهم، واختيار أسلوب يتماشى مع سنهم.

الباب الأول

الدراسة النظرية

## تمهيد الباب الأول

لقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول حيث:

الفصل الأول: خصصناه لكرة القدم

الفصل الثاني: خصصناه للمدرب خصائصه و مميزاته والمرحلة

العمرية (14-17) سنة..

الفصل الثالث: خصصناه للإعداد النفسي.

# الفصل الأول

## كرة القدم

## 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 و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما
- الشق النفسي التربوي : وهذا الشق له من الأهمية ماللشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

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

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



كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.  
(حسين السيد أبو عبدو، 2001، صفحة 263)

### 1-2- أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم 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 المهارية 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 و انفعالاته 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 . (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 23)

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

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط وقد 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 الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور. (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة24)

### 1-2-2-1- 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. (أسامة كامل راتب ، 2001 ، صفحة 30)

### 1-3-1- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

من حيث المدة و ينقسم 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- الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة: (فصل رشيد عياش الدلمي ، 1997، صفحة 27)

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا 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 يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى 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 على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .

- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .

- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .

خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف

- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .

- 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 .

- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية , الاقتصادية ، و حتى العاطفية .
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالحسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت .

### 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 خلال :
- 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. (فيصل رشيد عياش 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 الخصم 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 التزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسياً للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيداً الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل (محمد حسن علاوي ، 2000 ، صفحة 139)

### 1-3-1-2-3- في فترة الراحة :

يقع كثيراً من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول. (محمد حسن علاوي ، 2000 ، صفحة 140)

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 الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل و التقويم

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 :

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة.

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

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدفاعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص 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

### 1-2-2-3-1- 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. (اسامة كامل راتب ، 2003، صفحة 133)

### 1-2-2-3-2- 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 المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس .(فيصل رشيد عياش الدلي ، 1997 ، صفحة 28)

#### 4-1 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض 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 . (حسين السيد أبو عبو، 2001، صفحة 270)

#### 5-1-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على

الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .

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

-الناحية البدنية

-الناحية الخططية " التكنيكية "

-الناحية المهارية " التكنيكية "

-الناحية النفسية .(فيصل رشيد عياش الدلمي ، 1997، صفحة 31)

## 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 تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه

من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الأخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعاً 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. (حسين السيد أبو عبو، 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 غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، و ما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.

- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة . (وجدي مصطفى ، 2000 ، صفحة 260)

### 1-7-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها:

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل

- 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

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات

النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب

واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف

الموضوعية طويلة المدى.

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

- تقديم العون و المساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

### 1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى. (حسين السيد أبو عبو،

2001، صفحة 284)

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية ، وفترة المسابقات ، و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق

و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية والانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك. (حسين السيد أبو عبو، 2001، صفحة 186)

### الخلاصة:

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



# الفصل الثاني

المدرّب خصائصه ومميزاته ومميزات  
والمرحلة العمرية (14-17) سنة

## 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 فمن 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 الكفء الذي بدوره يساهم في تطوير كرة القدم.

## 1- المدرب خصائص و مميزات:

### 1-1- تعريف المدرب:

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

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه. (وجدي مصطفى ، 2000 ، صفحة 25)

وحسب لاروس la rousse هو الشخص الذي يدرّب الحياض، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على

فرض سلطته على الفريق، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه (علي فهمي البيك، 2003، صفحة 10)

## 1-2- شخصية المدرّب وتأثيرها على الفريق:

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

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرّب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانيات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدرّبين والممارسين والتي تميز المدرّبين بالآتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- منظمون يخططون لكل شيء
- يتمتعون بالاختلاط بالناس
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد

- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية

- يميلون للثقة بالنفس

- لديهم صفات قيادية عالية

- يلومون أنفسهم ويقبلون التآنيب إذا ارتكبوا خطأ معين

- ناجحون عاطفيا

- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

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

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدرّبهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية ( سلبية - ايجابية ) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه

خصوصية التدريب. (وجدي مصطفى ، 2000، صفحة 26)

### 1-3- مميزات مدرب كرة القدم :

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي

المجال الانفعالي

المجال المعرفي

المجال البدني



ضبط النفس و

الانفعالي

القدرة على توجيه

و إرشاد الفريق

المشاركة

للاعبين

القدرة على اتخاذ

له سمات

مرغوبة



معرفة القواعد و القوانين

معرفة آداب اللعبة

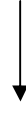
معرفة إستراتيجية اللعبة

معرفة الأساليب الحديثة للتدريب

القدرة على التخطيط للتدريب

القدرة على توظيف النظريات

العلمية في المجالات التطبيقية



الصحة الجيدة  
الثبات

حسن المظهر

القدرة على إعطاء النموذج

القدرة على القيادة

الايجابية

القرار

شخصية

اجتماعيا

## الشكل ( 1 ): مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

### 1-4- المدرب كمبري ناجع:

نجاحة و فعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .

إذن المدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه. (علي فهمي البيك، 2003، صفحة 98)

### 1-5- 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 التزايدات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " . (علي فهمي البيك، 2003، صفحة 35)



فالمدرّب ذو شخصيّة متعدّدة الأوجه تسمح له بأداء أدوار عديدة و متنوّعة 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 يتحلّى بقدرّة 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 اللوجستيكي.

### 1-6- وظائف المدرّب:

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

فوظائف المدرّب متعدّدة نلخصها فيما يلي:

### 1-6-1- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرّب يقوم بعملية :

- التقويم .

- التوجيه والتخطيط.

مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

### **1-6-2- وظيفة التلقين:**

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

### **1-6-3- وظيفة الاتصال:**

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

### **1-6-4- وظيفة نفسية:**

وهي التأثير الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية

والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية والتوترات .

### **1-6-5- وظيفة المراقبة:**

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

### **1-7- المدرب كقائد:**

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل, ومن بين

أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى

قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب ، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقييم، وعلى قدراته في

إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات. (علي فهمي البيك، 2003، صفحة 40)

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد ( القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، ويقود نحو انجاز الهدف ، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق

وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب. (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 36)

## **1-8- 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. (محمود فتحي عكاشة،

1997، صفحة 302)

### 1-8-1 - 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 والتزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي .(محمود فتحي

عكاشة، 1997، صفحة 326)

### 1-8-2 - 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 يزيد قوتها.

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة  
الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور  
بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصدقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.  
(محمد شفيق زكي ، 1997، صفحة 201)

رغم ما تحققه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في  
اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسبب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على  
الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات  
اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات  
العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات. (محمود فتحي عكاشة، 1997، صفحة 327)

### 1-8-3- الأسلوب الفوضوي:

و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية  
مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف، اتخاذ القرارات واختيار النشاط و الأصدقاء

كذلك فإن 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. (السيد الحناوي، 2002، صفحة 20)

## 1-9- كفاءة المدرب المهنية:

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

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

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب
- الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية
- حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات
- الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل
- الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة
- تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات

في كل حالة

- السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم
- فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبيه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.

### 1-9-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

المدرّب يكون دائماً محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية

والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

- العمل على أن يجعل المدرّب من نفسه مثلاً يقتدي به الجميع
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسرار الشخصيّة.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية. (محمد شفيق زكي ، 1997 ، صفحة 188)

### 1-9-2- الحسم في اتخاذ القرارات:

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

### 1-9-3- تحمل المسؤولية:

فالمدرّب الناجح هو الذي يتصرف بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو حزن أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر

- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ
- إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من توجيهه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف

#### 1-9-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

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

ذلك بما يلي:

- معرفة قدرات الجماعة
- مراعاة أن تكون التعليمات في حدود إمكانياتهم

#### 1-9-5- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

تتحلى فاعلية المدرب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم

ذلك كما يلي:

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا
- لتخصصات المختلفة
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ



- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وأن يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط و اللا إنسانية .(محمود فتحي عكاشة، 1997، صفحة 302)

## 2- 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 .

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

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .  
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج (سعدية محمد، 1980، صفحة 25)

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

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

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر ) .(حامد عبد السلام زهران، 1995)

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

### 2-2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهتم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً 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 (فرج حسين بيومي، 1986، صفحة 73)

فالدكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي والعمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

## 2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات 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 شديدة للممارسة ألعاب 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 أبيه 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. (حمدي عبد المنعم ، 1983، صفحة 20،)

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

### 2-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :

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 يحتل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

### 2-2-4- 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 ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به (مصطفى فهمي،

1974، صفحة 233)

### 2-2-5- 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 ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف

جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ،

والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (مصطفى فهمي، 1974، صفحة 190)

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

#### 1-3-2- 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 فترد

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 حسّين 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 التجريبي ولا يمكن إعادته

مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي جمعت من الدراسات

المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية (فاسم حسن حسين، 1998، صفحة 19)

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية ، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر

لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة(طلعت

منصور ، 1989، صفحة 10)

### 2-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة 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 (فاسم حسن حسين، 1998، صفحة 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث

يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها

السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية

والبدنية في هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية

التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني

في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن

تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل

العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى

تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات  
(حنفي محمود مختار ، 1997 ، صفحة 98)

### 2-3-3- 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 لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقى و منحه الثقة بالنفس .

و كما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها (حسين عبد الفتاح ، 1991 ، صفحة 114)

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

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجيات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و(ليمريلا كيران ، 1993 ، صفحة 9)ساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

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 (احمد سليمان روي ، 1996 ، صفحة 54)

### 2-3-4- 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 الانثربولوجي 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 وهنا 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 الطفل 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 نشأة الاجتماعية .

### 2-4- 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 وعصبية 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. (معروف زيات، 1996، صفحة 15)

## خلاصة:

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

# الفصل الثالث

## الإعداد النفسي



# الباب الثاني

## الدراسة التطبيقية

تمهيد الباب الثاني

لقد قام الطالبان الباحثان بتقسيم هذا الباب إلى ثلاث فصول حيث:

**الفصل الأول:** خصصناه لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

**الفصل الثاني:** خصصناه لعرض وتحليل نتائج البحث.

**الفصل الثالث:** خصصناه لمناقشة الفرضيات والاستنتاجات والاقتراحات

# الفصل الأول:

منهجية البحث وإجراءاته

الميدانية

تمهيد :

و في هذا الفصل سوف نتطرق لمنهجية البحث و ذلك من خلال منهج الدراسة وعينة البحث ، كما سنتطرق الى نوع المتغيرات ، ادوات البحث و المعالجة الاحصائية. وبعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطي منهجية علمية ، وهذا عن طريق تحليل الجداول الإحصائية التي حصلنا عليها بعد تفريغ اسئلة الاستبيان الموجه للمدربين و اللاعبين.

-الدراسة الاستطلاعية:

الغرض من الدراسة:

لمعرفة الطريقة السليمة والصحيحة لإجراء الاختبار المستخدم في البحث والوصول إلى أفضل طريقة لإجراء الاختبارات وتهيئة الظروف التي تؤدي بدورها إلى نتائج مضبوطة قام الطالبان الباحثان إجراء تجربة استطلاعية على عينة من الطلبة وذلك من أجل :

- معرفة الصعوبات التي قد تواجهنا ميدانيا وتفاديها.
- إمكانية تفهم العينة للعبارة المطروحة.
- مدى تناسب الاستبيان مع عينة البحث.
- تحديد الوقت الكافي لإجراء الاستبيان والإجابة عن الأسئلة من طرف العينة المختبرة.

وصف الدراسة و إجراءاتها :

أجريت الدراسة على مجموعة من اللاعبين والمدربين لقسم الجهوي الاول والثاني لرابطة وهران لكرة القدم وكان عددهم 30 لاعب، و10 مدربين استخدم الطالبان الباحثان في هذه الدراسة استمارة استبائية على شكل أسئلة تملأ من طرف اللاعبين والمدربين.



## 1- منهج البحث:

يرتكز استخدام الباحث لمنهج ما دون غيره على طبيعة الموضوع الذي تود دراسته ، و في دراستنا الحالية وتبعاً للمشكلة المطروحة نرى ان المنهج الوصفي هو المنهج المناسب حيث يعرفه " رايح تركي" انه "عبارة استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها .

اما بشير صالح فيعرفه بأنه "مجموعة من الإجراءات البحثية التي تتكامل لوصف الظاهرة او الموضوع اعتماداً على جمع الحقائق و البيانات و تصنيفها و معالجتها و تحليلها تحليلاً كافياً دقيقاً للاستخلاص و الوصول الى نتائج وتعميمات عن الظاهرة الموضوع محل البحث(عثمان حسن عثمان، 1998، ص65).

## 2- عينة البحث:

ينظر إلى عينة البحث على أنها جزء من الكل ، او بعض من الجميع وتتلخص فكرة دراستها في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة اي دراسة بضع حالات لا ان تقتصر على حالة واحدة. و عليه فقد تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وشملت على 15 مدرباً و 75 لاعباً من فئة الأشبال ينشطون في القسم الجهوي الأول و الثاني من فرق الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي محمد بن علي وفريق شباب مازونة من قسم الجهوي الأول لرابطة وهران لكرة القدم وفريقي شباب واد ارهيو وشباب جديوية من قسم الجهوي الثاني لرابطة وهران.

## 3- مجالات البحث: ثلاثة وهي:

### 3-1- المجال البشري:

و عليه فقد تم اختيار عينة البحث بشكل عشوائي وشملت على 15 مدربا و 75 لاعبا من فئة الأشبال ينشطون في القسم الجهوي الأول و الثاني من فرق الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي محمد بن علي وفريق شباب مازونة من قسم الجهوي الأول لرابطة وهران لكرة القدم وفريقي شباب واد ارهيو وشباب جديوية من قسم الجهوي الثاني لرابطة وهران.

### 2-3- مجال المكاني :

لقد اخترنا في دراستنا هذه بعض فرق ولاية غليزان التي تنشط في القسم الجهوي الأول و الثاني من فرق الإتحاد الرياضي لبلدية سيدي محمد بن علي وفريق شباب مازونة من قسم الجهوي الأول لرابطة وهران لكرة القدم وفريقي شباب واد ارهيو وشباب جديوية من قسم الجهوي الثاني لرابطة وهران.

3-3-

المجال الزماني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر ابريل ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 5 ابريل إلى غاية 15 ماي 2013.

### 4- ضبط متغيرات الدراسة :

#### 4- 1 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".

#### 4-2 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"

5- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 15 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من 20 سؤال موجهة للمدربين تتكون من محورين الاول خاص بكفاءة المدرب و شخصيته والثاني خاص بأهمية الاعداد النفسي وكيفية إجراءه

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". (محمد حسن علاوي. أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 114)

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

-الاستبيان المغلق : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا او دائما ، أحيانا ، نادرا.

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.

5-1- الشروط العلمية للأداة:

#### 5-1-1-1- صدق الاستبيان:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه 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

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 معهد التربية البدنية والرياضية بمستغانم، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر. (فصل يسين الشاطي، 1999، ص25)

#### 5-1-2 ثبات الاستبيان:

هو مدى استمرار ظاهرة معينة في مناسبات مختلفة اي ان الاخبار يعطي نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد و في نفس الظروف. وقد قام الباحثون بتطبيق الاستبيان على المدربين و اللاعبين.

#### 5-1-3 الموضوعية:

في هذا الاستبيان تم تعديل بعض الكلمات غير المفهومة وهذا يعني انه تم عرضها على الاستاذ المشرف و بقية الأساتذة المختصين وبعد مناقشتهم معهم ودراستها تم وضع الحيز التطبيق الميداني.

6- الدراسة الاحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق و التحليل على نتائج الاستمارة بصورة واصحة استخدمنا اسلوب التحليل الاحصائي و هذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة الى ارقام على شكل نسب مئوية وكذلك كما<sup>2</sup> و هذا عن طريق اتباع العلاقة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{نسبة التكرار}}{100} *$$

عدد العينة

$$K = \frac{(\text{تكرار المشاهد} - \text{تكرار المتوقع})}{\text{تكرار المتوقع}}$$

تكرار المتوقع

7 - صعوبات البحث:

إن رسالة العلم تستدعي صعوبات و إنما لنقر بأنه قد صادفتنا في مسيرتنا هذه عدة صعوبات في

الميدان و نحصرها فيما يلي : -صعوبة جمع الإستمارات

-عدم الإجابة بصدق على الإستبيان الموجه للاعبين

- مشاكل مادية نتيجة التنقل بين الفرق

-قلة البحوث التي تتناول هذا الموضوع بشكل مباشر و دقيق

- عدم احترام المدربين للمواعيد المتفق عليها

- قلة المراجع التي تعتبر أكبر مشكلة عارضتنا.

خلاصة:

ان تحديد وضبط مجالات الدراسة الميدانية ، يعتبر العنصر المهم و السبيل الأنجع للوصول إلى نتائج هادفة للدراسة ، وقد قمنا في دراستنا بضبط مجالات الدراسة الميدانية على أساس الفروض التي وضعناها و التي نريد الوصول إليها.

وقد اتبعنا في جمع البيانات على الاستمارة الاستبائية التي سمحت لنا بالحصول على مجموعة من النتائج والتي سنقوم بتحليلها ومناقشتها في الفصل الموالي.

# الفصل الثاني

عرض وتحليل نتائج البحث

- عرض و تحليل النتائج :

- اخور الأول: الأسئلة المتعلقة بالمدرين.

- السؤال (1) : ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

- الغرض منه : معرفة الشهادة المتحصل عليها المدرب.

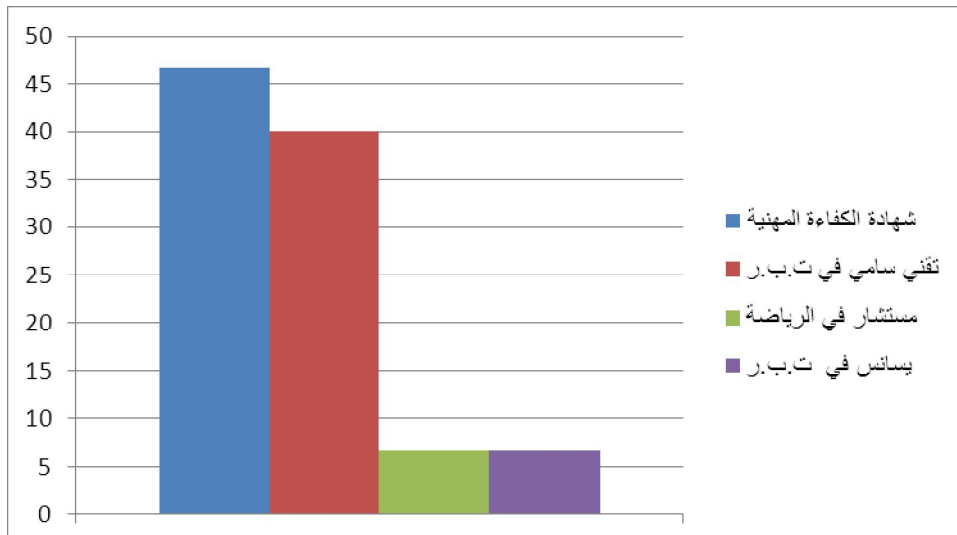
- الجدول (1) يمثل إجابة المدرين عن الشهادة المتحصل عليها.

الإجابات	ليسانس في ت.ب.ر	مستشار في الرياضة	تقني سامي في ت.ب.ر	شهادة الكفاءة المهنية	المجموع
التكرار	1	1	6	7	15
النسبة المئوية%	6,66%	6,66%	40%	46,66%	100%

من خلال الجدول رقم (1) يتضح أن أغلب المدرين متحصلون على شهادة الكفاءة المهنية و بنسبة 46,6%، بينما نسبة 40% من المدرين لديهم شهادة تقني سامي في الرياضة، في حين أن نسبة 6,66% لديهم شهادة ليسانس في ت.ب.ر. و نفس النسبة من المدرين أي 6,66% لديهم شهادة مستشار في الرياضة.

مما سبق نخلص و نقول بثقة 95% أن أغلب المدرين لديهم شهادة الكفاءة المهنية المتطلبة لتدريب

فريق كرة القدم و هذا ما يوضحه الرسم البياني التالي :



- المدرج البياني يمثل إجابة المدرين عن الشهادة المتحصل عليها



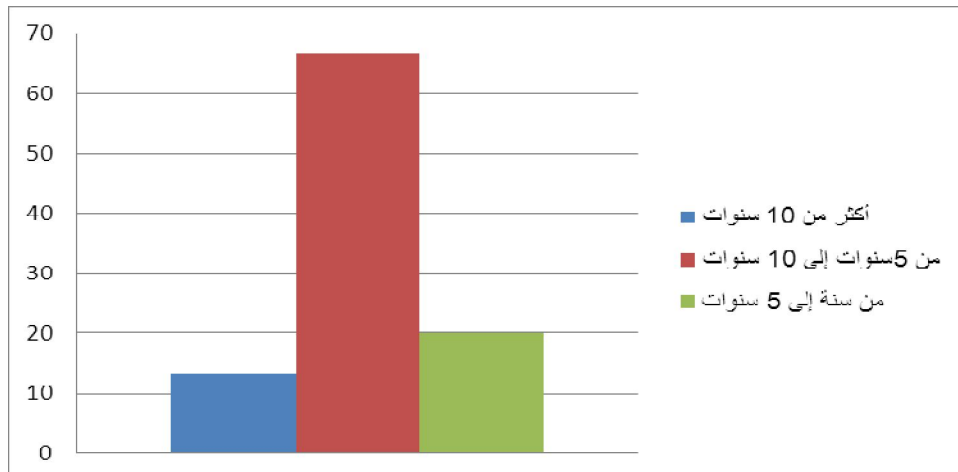
- السؤال (2): منذ متى و أنت تمارس مهنة التدريب؟

- الغرض منه : معرفة الخبرة المهنية للمدرب.

- الجدول (2) يمثل معرفة الخبرة المهنية للمدربين.

الإجابات	من سنة إلى 5 سنوات	من 5 سنوات إلى 10 سنوات	أكثر من 10 سنوات	المجموع	كا المحسوبة	كا الجدولية
التكرار	3	10	2	15	7,6	5,99
النسبة المئوية %	20%	66,66%	13,33%	100%		

من خلال الجدول رقم (2) يتضح أن نسبة 13,33% من المدربين لديهم خبرة تفوق 10 سنوات في ميدان التدريب، في حين نسبة 66,66% من المدربين لديهم خبرة بين 5 سنوات و 10 سنوات، بينما نجد أن نسبة 20% من المدربين لا تفوق خبرتهم التدريبية 5 سنوات، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (2)، حيث قدرت القيمة بـ (7,6) و التي هي أكبر من الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر. مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين لديهم خبرة تدريبية تفوق 5 سنوات إلى 10 سنوات و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- المدرج البياني يمثل معرفة الخبرة المهنية للمدربين:

- السؤال (3) : هل يتضمن تكوينكم لشهادة التدريب على دراسة الجانب النفسي؟

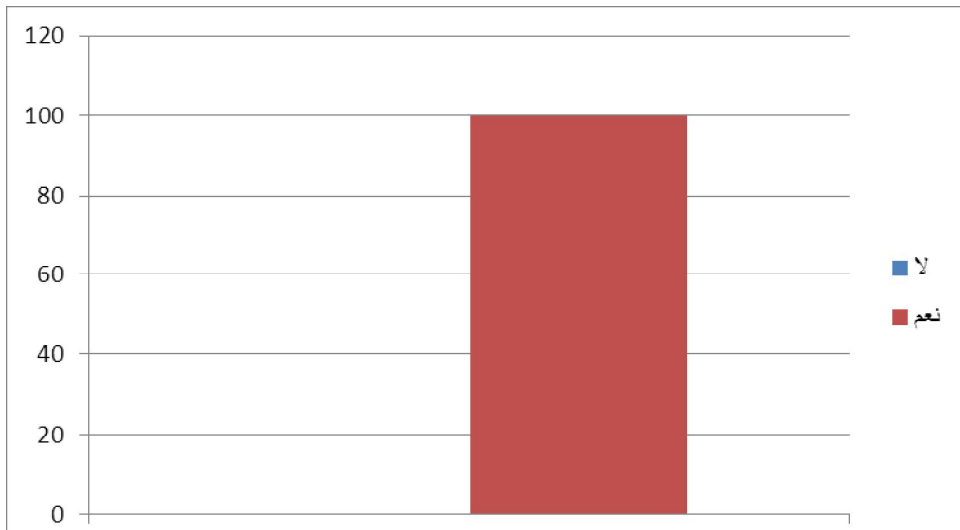
- الغرض منه: معرفة دراسة الجانب النفسي في شهادة التدريب للمدربين.

- الجدول (3) يمثل معرفة دراسة الجانب النفسي في شهادة التدريب للمدربين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup>	الجدولية
التكرار	15	00	15	15	3,84
النسبة المئوية%	%100	%00	%100	%100	

من خلال الجدول رقم (3) يتضح أن نسبة 100%، بينما نسبة 40% من المدربين المتحصلون على شهادات تدريبية تضمن تكوينهم لشهادة التدريب على دراسة الجانب النفسي، وهذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات الأمر الذي تكده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1) حيث قدرت القيمة بـ (15) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن كل المدربين أكدوا أن تكوينهم لنيل شهادة التدريب تضمن على دراسة الجانب النفسي كأحد الجوانب المهمة في التدريب، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة دراسة الجانب النفسي في شهادة التدريب.

- السؤال (4) : في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له تأثير في إستقراره مع الفريق؟

- الغرض منه: معرفة رأي المدرب عن تأثير مستواه التكويني في إستقراره.

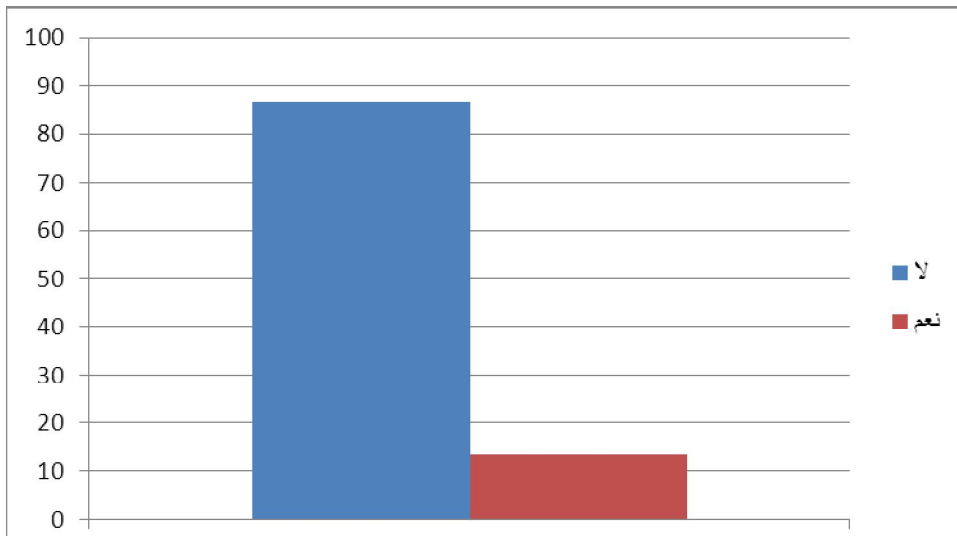
- الجدول (4) يمثل معرفة رأي المدرب عن تأثير مستواه التكويني في إستقراره.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	13	02	15		
النسبة المئوية %	%86,66	%13,33	%100	8,06	3,84

من خلال الجدول رقم (4) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة %86,66 يرون أن درجة المستوى التكويني تؤثر في إستقرارهم مع الفريق، في حين أن أقلية من المدربين و بنسبة %13,33 تؤكد أن المستوى التكويني لا يؤثر على إستقرارهم في الفرق التي يدرّبونها، و هذا ما يظهر الفرق الجوهري في عدد الإجابات، الأس الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (1) حيث قدرت القيمة بـ(8,06) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ(3,84) ما يشير إلّا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب المدربين يقرون بأن درجة المستوى التكويني تؤثر في

استقرار المدرب مع الفريق الذي يدرّبه، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة رأي المدرب عن تأثير مستواه التكويني في استقراره.

السؤال (5) : ما هي سمات المدرب الناجح؟

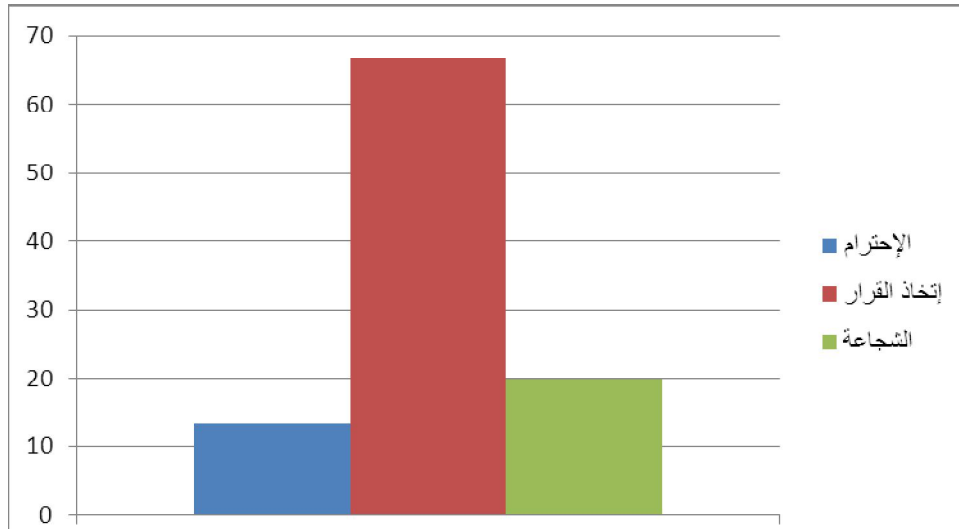
- الغرض منه: معرفة سمات المدرب الناجح.

- الجدول (5) يمثل معرفة سمات المدرب الناجح.

الإجابات	الشجاعة	إتخاذ القرار	الإحترام	المجموع	الحسوبة <sup>2</sup>	الجدولية <sup>2</sup>
التكرار	03	10	02	15		
النسبة المئوية%	20%	66,66%	13,33%	100%	7,6	5,99

من خلال الجدول رقم (5) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 66,66% يرون أن إتخاذ القرار المناسب هي سمة المدرب الناجح، في حين أن نسبة 20 % من المدربين ترى أن الشجاعة هي سمة المدرب الناجح، بينما نسبة 13,33% من المدربين أجابت بأن الإحترام بأن الإحترام هو سمة المدرب الناجح، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذى تؤكد مقدار قيمة كات<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (2) حيث قدرت القيمة بـ (7,6) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيم الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن إتخاذ القرار هو السمة المميزة للمدرب الناجح في أي فريق كرة القدم، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي:



- يمثل المدرج البياني معرفة سمات المدرب الناجح.

- السؤال (6) : ما هو الأسلوب الأمثل الذي يجب أن ينتهجه المدرب؟

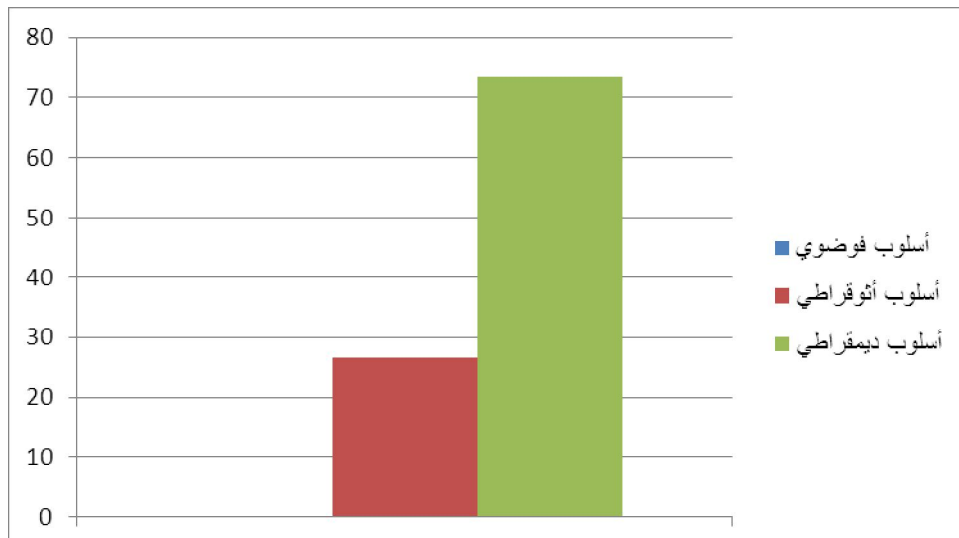
- الغرض منه: معرفة أسلوب المدرب.

- الجدول (6) يمثل معرفة الأسلوب المنتهج من المدرب.

الإجابات	أسلوب ديمقراطي	أسلوب أثوقراطي	أسلوب فوضوي	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	11	04	00	15		
النسبة المتئوية%	%73,33	%26,66	%00	%100	12,4	5,99

من خلال الجدول رقم (6) يتضح أن جل المدربين و بنسبة %73,33 ينتهجون الأسلوب الديمقراطي أثناء تعاملاتهم في الفريق، في حين أن نسبة 26,66 من المدربين ينتهجون الأسلوب الأوتوقراطي الديكتاتوري مع اللاعبين، بينما و لا مدرب ينتهج الأسلوب الفوضوي، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية (2) حيث قدرت بـ (12,4) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يستعملون الأسلوب الديمقراطي في تعاملاتهم مع اللاعبين في الفريق، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة الأسلوب المنتهج من المدرب.

السؤال (7) : ما هو الجانب الأكثر أهمية في التحضيرات قبل المنافسة؟

- الغرض منه: معرفة الجانب المهم عند المدرب قبل المنافسة.

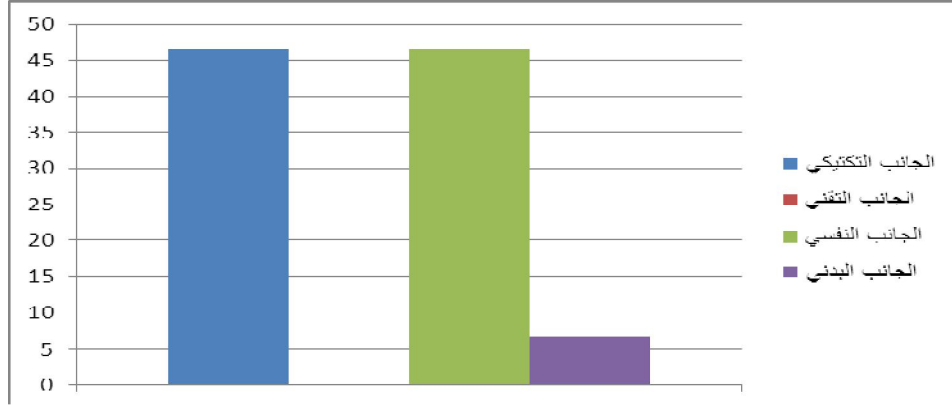
- الجدول (7) يمثل الجانب المهم عند المدرب قبل المنافسة.

الإجابات	الجانب البدني	الجانب النفسي	الجانب التقني	الجانب التكتيكي	المجموع	ك <sup>2</sup> الحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	01	07	00	07	15		
النسبة المئوية %	%6,66	%46,66	%00	46,66	%100	11,38	7,81

من خلال الجدول رقم (7) يتضح أن أغلب المدربين يركزون على الجانب النفسي و التكتيكي و بنسبة %46,66 لكل جانب، مما سبق نخلص و هذا النسبة من المدربين نفسها تركز على الجانب النفسي، في حين أن فئة قليلة من المدربين بنسبة 6,66 تركز على الجانب البدني قبل المنافسة، بينما الجانب التقني لم يعره المدربون أي إهتمام قبل المنافسة و هذا ما يظهر الفرق الجوهرية في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة الحرية

(3) حيث قدرت القيمة بـ (11,38) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (7,81) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يركزون على الجانب النفسي و الجانب التكتيكي قبل المنافسة و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني الجانب المهم عند المدرب قبل المنافسة

السؤال (8) : هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة؟

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

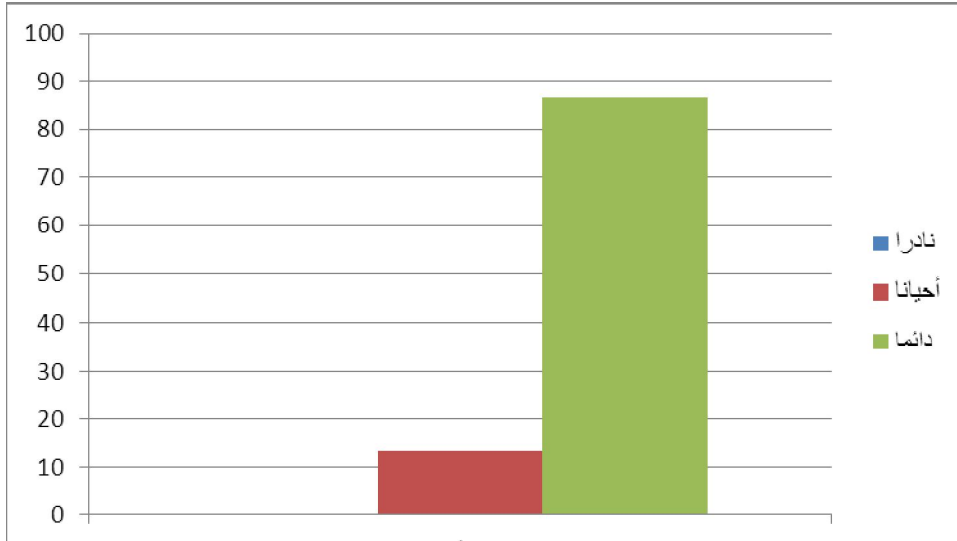
- الجدول (8) معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للمباراة.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> الحسوبة
التكرار	13	02	00	15		
النسبة المئوية %	%86,66	%13,33	%00	%100	5,99	19,6

من خلال الجدول رقم (8) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة %86,66 دائما يقومون بالتحضير النفسي للمباراة في حين أن أقلية من المدربين و بنسبة %13,33 أجابو بأحيانا، أي أنهم أحيانا يقومون بالتحضير النفسي للمباراة و لا مدرب أجاب بنادرا، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> الحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية

(02) حيث قدرت القيمة بـ (19,6) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (5,99)، ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يقومون دائما بالإعداد النفسي للمباراة من خلال إجراء التحضير النفسي للاعبين قبل المباراة، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة ما إذا كان المدرب يقوم بالتحضير النفسي للمباراة.

-السؤال (9) : هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب؟

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

- الجدول (9) يمثل معرفة مدى تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب.

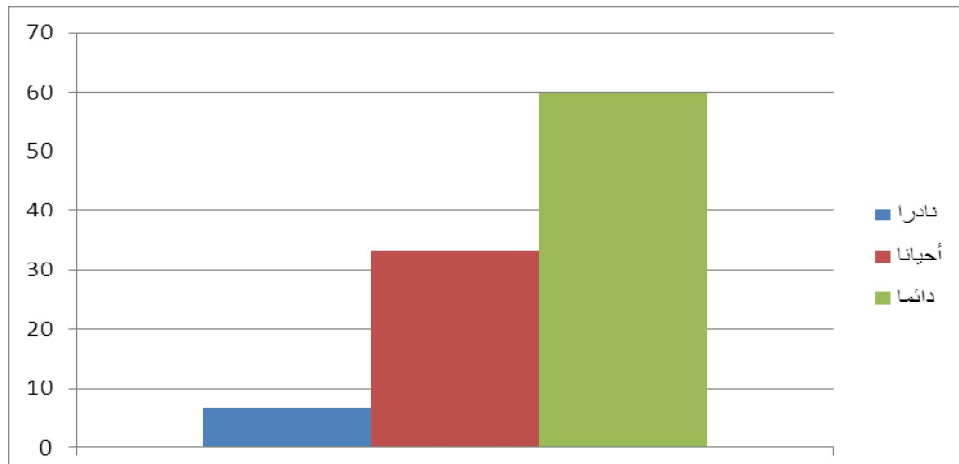
الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ن <sup>2</sup> المحسوبة	ن <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	09	05	01	15		
النسبة المئوية %	%60	%33,33	%6,66	%100	6,4	5,99

من خلال الجدول رقم (9) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 60% يعدون معلومات خاصة بالحلة النفسية للاعبين دائما، بينما نسبة 33,33% من المدربين أحيانا تقوم بإعداد معلومات للحالة النفسية للاعبين، في حين أن نسبة 6,66% من المدربين نادرا ما تقوم بإعداد معلومات خاصة بالحلة النفسية



لللاعبين و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى فى عدد الإجابات، الأمر الذى تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (2) حيث قدرت القيمة بـ (6,4) و التى هى أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يعدون معلومات خاصة لتشخيص الحالة النفسية لكل لاعب، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة مدى تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب.

- السؤال (10) : هل للإعداد النفسى تقوم به يقى اللاعب من التأثير السلبى للمشكلات النفسية

التي يتعرض لها؟

- الغرض منه: معرفة أهمية الإعداد النفسى فى إبعاد المشاكل النفسية.

- الجدول (10) يمثل معرفة أهمية الإعداد النفسى فى إبعاد المشاكل النفسية للاعب.

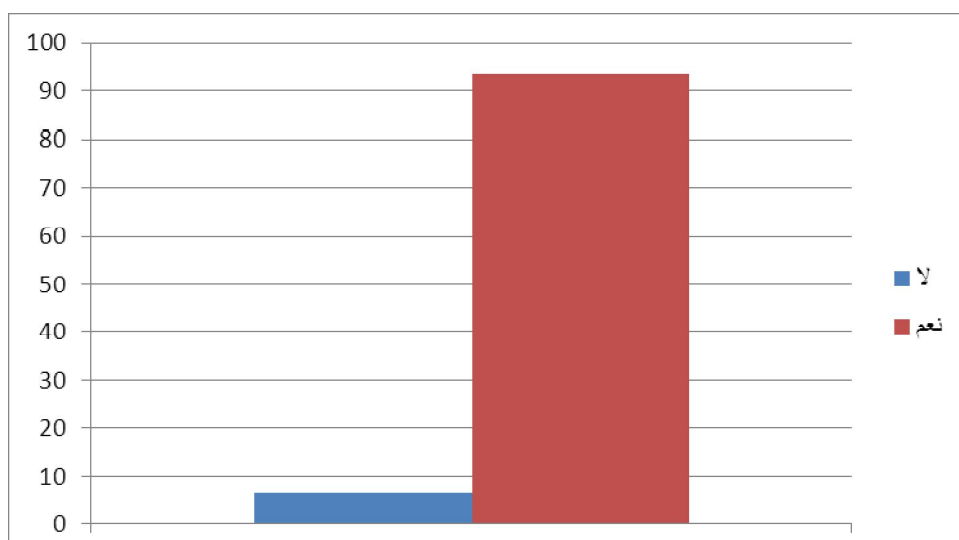
الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	14	01	15	11,26	3,84
النسبة المئوية%	93,33%	6,66%	100%		

من خلال الجدول رقم (10) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 93,33% يؤكدون أن الإعداد

النفسى يقى اللاعب من المشكلات التي يتعرض لها، فى حين أن نسبة 6,66% يؤكدون أن الإعداد

النفسي لا يقى اللاعبين من المشكلات النفسية التي يتعرض لها، و هذا الفرق الجوهرى فى عدد الإجابات، الأمر الذى تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (1) حيث قدرت القيمة بـ (11,26) و التى هى أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسى يقى اللاعبين من المشكلات النفسية التى يتعرض لها، و هذا ما يؤكد الرسم البيانى التالى :



- يمثل المدرج البيانى معرفة أهمية الإعداد النفسى فى إبعاد المشاكل النفسية للاعب.

السؤال (11) : هل للإعداد النفسى التقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

- الغرض منه: معرفة ما إذا كان الإعداد النفسى ينمى الثقة بالنفس لدى اللاعب.

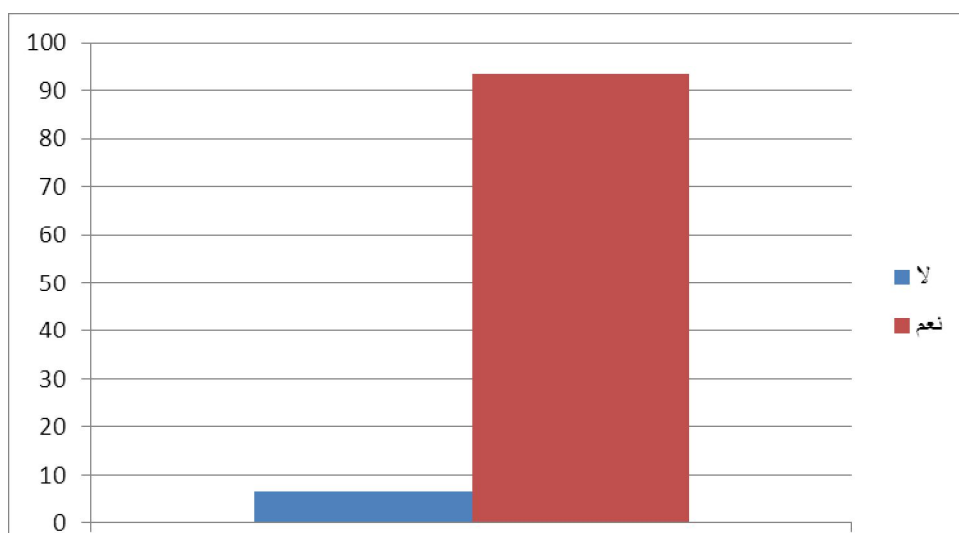
- الجدول (11) يمثل ما إذا كان الإعداد النفسى ينمى الثقة بالنفس للاعب.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة
التكرار	14	01	15		
النسبة المئوية%	93,33%	6,66%	100%	3,84	11,26

من خلال الجدول رقم (11) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 93,33% يؤكدون أن الإعداد النفسى الذين يقومون به ينمى الثقة بالنفس للاعب، بينما نسبة 6,66% يرون أن الإعداد النفسى

الذي يقومون به لا ينمي الثقة بالنفس للاعب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى فى عدد الإجابات، الأمر الذى تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (11,26) و التى هى أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسى الذين يقومون به ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب، و هذا ما يؤكد الرسم البيانى التالى :



- يمثل المدرج البيانى معرفة ما إذا كان الإعداد النفسى ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب

- السؤال (12) : هل للإعداد النفسى الذى تقوم به يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة؟

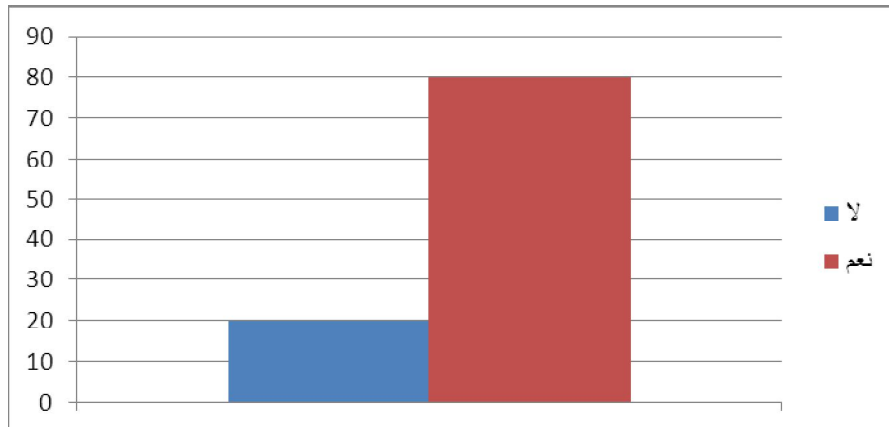
- الغرض منه: معرفة أهمية الإعداد النفسى فى تنمية المعرفة و إدراك ظروف المباراة.

- الجدول (12) يمثل معرفة أهمية الإعداد النفسى فى تنمية المعرفة و إدراك ظروف المباراة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	12	03	15		
النسبة المئوية %	%80	%20	%100	5,4	3,84

من خلال الجدول رقم (12) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 80% يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة، بينما نسبة 20% من المدربين يؤكدون العكس أي أن الإعداد النفسي لا ينمي المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (5,4) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة، و هذا ما يؤكدده الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة

- السؤال (13): هل للإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد في تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق؟

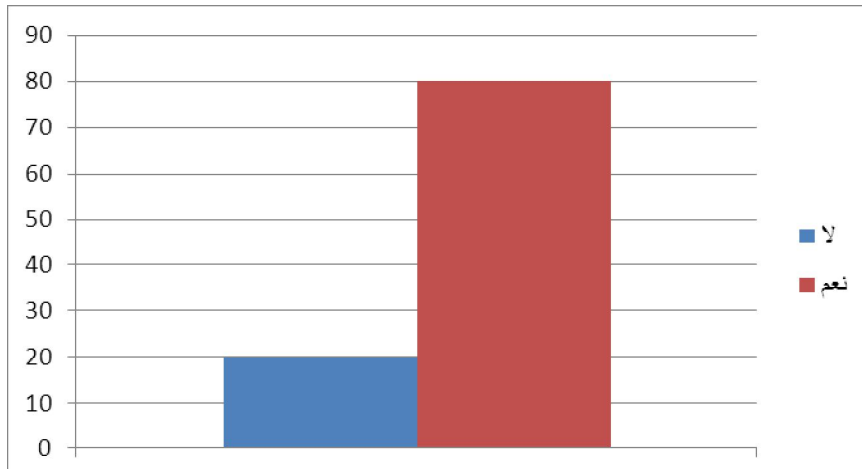
- الغرض منه: معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي الجديد.

- الجدول (13) يمثل معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	12	03	15		
النسبة المئوية%	80%	20%	100%	5,4	3,84

من خلال الجدول رقم (13) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 80% يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يهيأ مناخ نفسي إيجابي في الفريق، بينما فئة قليلة من المدربين و بنسبة 20% ترى أن الإعداد النفسي الذي تقوم به لا يساعد في تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق، و هذا ما يظهر الفرق الجوهري في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (5,4) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يهيأ مناخ نفسي إيجابي في الفريق، و هذا ما يؤكدده الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني مدى مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب الظروف الصعبة

- السؤال (14) : هل للإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة

من التنافس؟

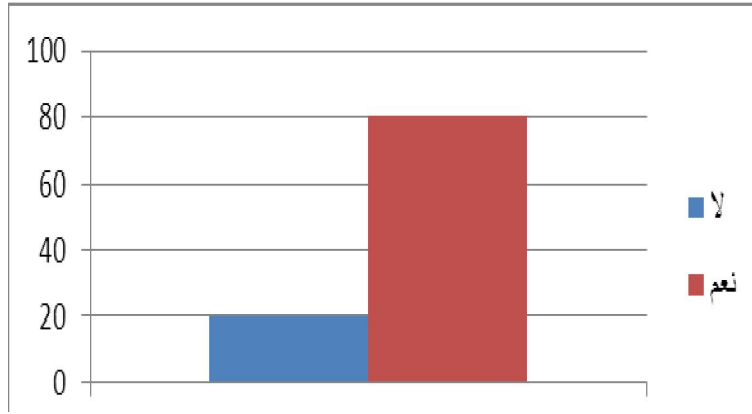
- الغرض منه: معرفة مدى مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب الظروف الصعبة من التنافس.

- الجدول (14) يمثل مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب الظروف الصعبة من التنافس.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	13	02	15		
النسبة المئوية%	%86,66	%13,33	%100	8,06	3,84

من خلال الجدول رقم (14) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 86,66% يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس، بينما نسبة 13.33% من المدربين ترى أن الإعداد النفسي الذي يقومون به لا يساعد في تجاوز الظروف الصعبة للاعبين، و هذا ما يظهر الفرق الجوهري في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (8,06) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يساعد اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة، و هذا ما يؤكدده الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة الجو العام السائد في الفريق خلال الإعداد النفسي :

-السؤال (15): هل للإعداد النفسي الذي تقومون به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب؟

- الغرض منه: معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

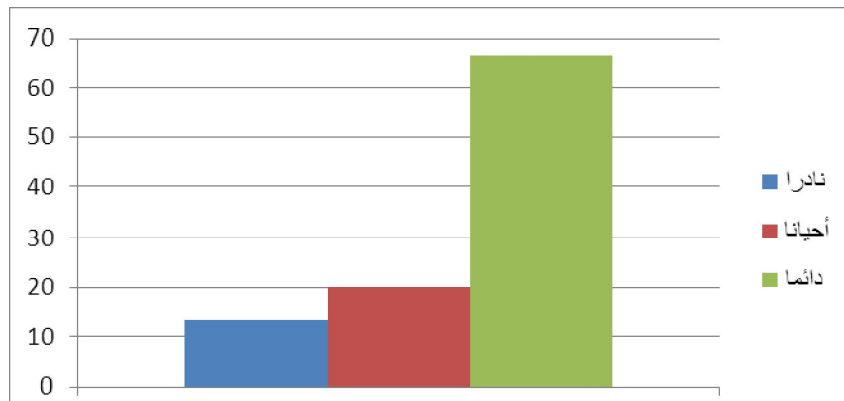
- الجدول (15) يمثل معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	10	03	02	15		

5,99	7,6	%100	%13,33	%20	%66,66	النسبة المئوية %
------	-----	------	--------	-----	--------	---------------------

من خلال الجدول رقم (15) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة %66,66 يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب، بينما نسبة %20 من المدربين ترى أن الإعداد النفسي يقلل الجهد و الوقت المبذولين أحيانا، في حين نسبة %13,33 ترى أن الإعداد النفسي نادرا ما ما يقلل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهري في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (7,6) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن الإعداد النفسي الذين يقومون به يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب، و هذا ما يؤكدده الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

السؤال (16) : هل تستمع للاعبين و تفهم إنشغالهم؟

- الغرض منه: معرفة مدى حرص المدرب على الإستماع للاعبين و تفهمهم.

- الجدول (16) يمثل معرفة مدى حرص المدرب على الإستماع للاعبين و تفهمهم.

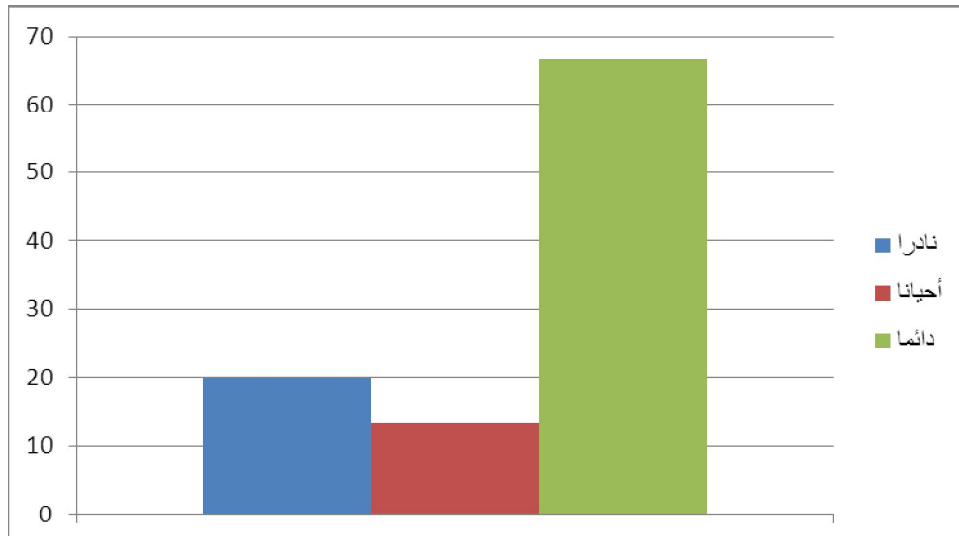
ك <sup>2</sup> الجدولية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
----------------------------	----------------------------	---------	-------	--------	-------	----------

		15	03	02	10	التكرار
5,99	7,6	%100	%20	%13,33	%66,66	النسبة المئوية %

من خلال الجدول رقم (16) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة %66,66 يؤكدون أنهم دائما يستمعون للاعبينهم و يفهموا إنشغالهم، بينما نسبة %13,33 من المدربين تستمع و تفهم لاعبيها إلا أحيانا، في حين نجد أن %20 من المدربين نادرا ما يستمعوا للاعبينهم و يفهموا إنشغالهم، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (7,6) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب المدربين يستمعون للاعبينهم و يفهموا إنشغالهم،

و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة مدى حرص المدرب على الاستماع للاعبينهم و تفهمهم.

السؤال (17) : 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.

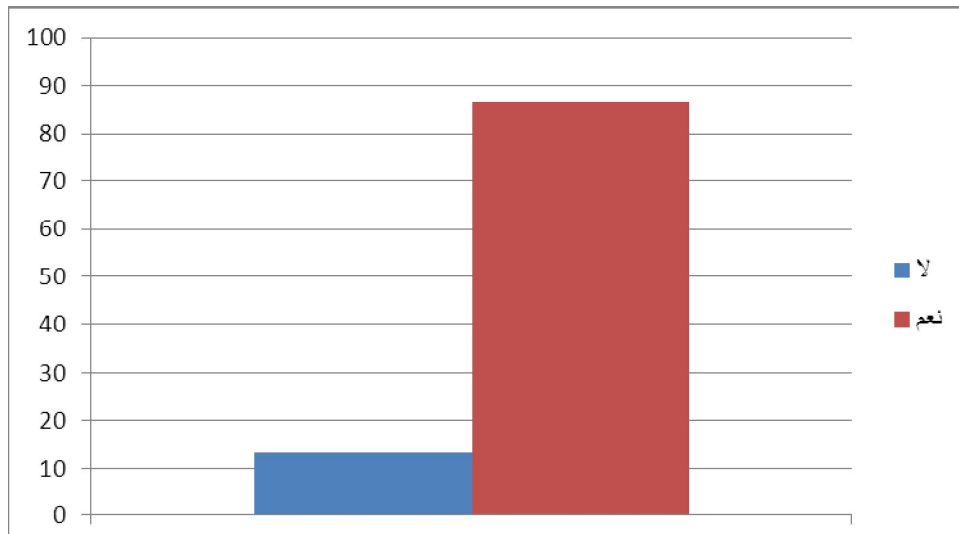
- الجدول (17) يمثل معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.



الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	13	02	15		
النسبة المئوية%	%86,66	%13,33	%100	8,06	3,84

من خلال الجدول رقم (17) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة %86,66 يؤكدون أن تحديد الأهداف يرتبط بمستوى اللاعبين و قدراتهم، بينما نجد أن نسبة %13.33 من المدربين ترى بأن مستوى اللاعبين ليس مهما في تحديد الأهداف، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (8,06) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب المدربين يؤكدون أن تحديد الأهداف يرتبط بمستوى اللاعبين و قدراتهم، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهما في تحديد الأهداف

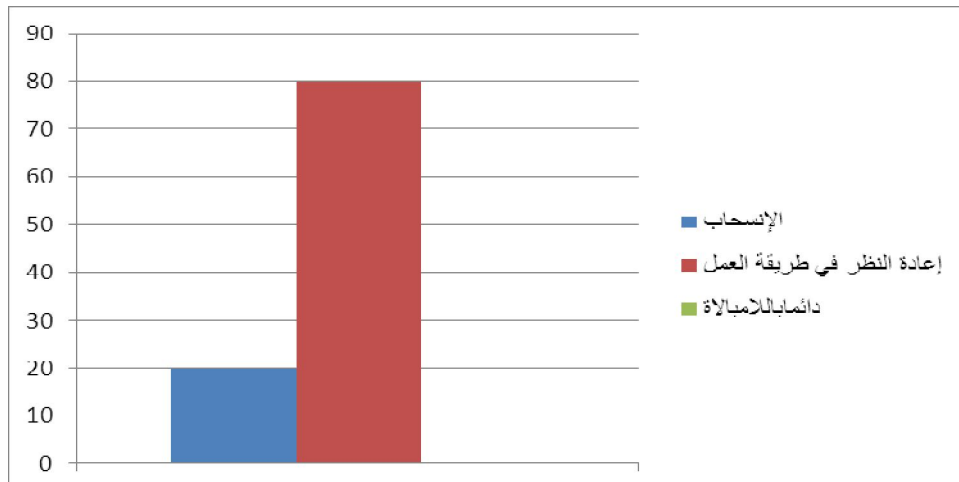
السؤال (18) : عند الحصول على نتائج سلبية كيف يكون ردك؟

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

- الجدول (18) يمثل معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله.

الإجابات	اللامبالاة	إعادة النظر في طريقة العمل	الإنسحاب	المجموع	المحسوبة ك <sup>2</sup>	الجدولية ك <sup>2</sup>
التكرار	00	12	03	15		
النسبة المئوية %	%00	%80	%20	%100	15,6	5,99

من خلال الجدول رقم (18) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة 80 عند الحصول على نتائج سلبية يكون رد فعلهم هو إعادة النظر في طريقة العمل، بينما نسبة 20% من المدربين يكون رد فعلهم هو الإنسحاب، في حين ولامدرب يأخذ اللامبالاة عند الحصول على نتائج سلبية ، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (15,6) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر. مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن رد فعلهم عند الحصول على نتائج سلبية هو إعادة النظر في طريقة العمل، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله.

السؤال (19) : هل تعلنون عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز؟

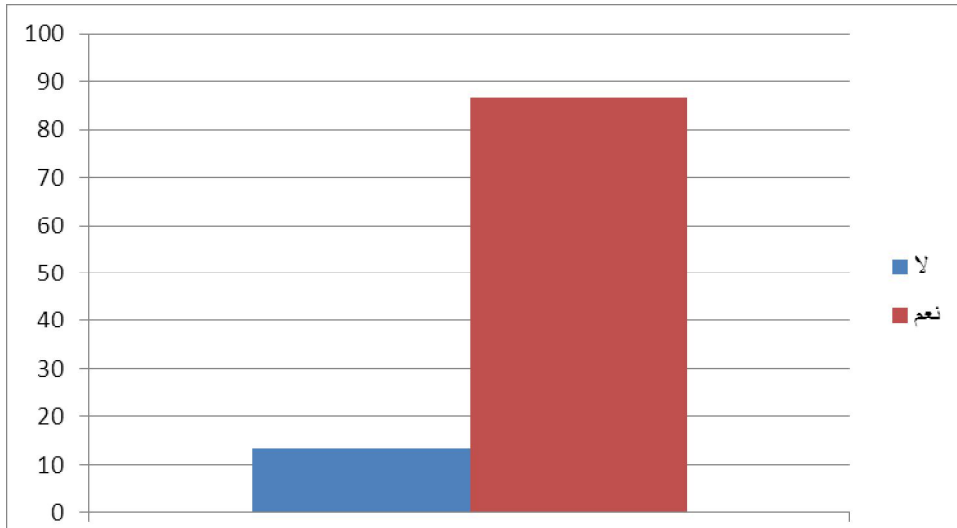
- الغرض منه: إبراز أهمية الحوافز المادية.

- الجدول (19) يمثل إبراز أهمية الحوافز المادية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	13	02	15		
النسبة المئوية%	%86,66	%13,33	%100	8,06	3,84

من خلال الجدول رقم (19) يتضح أن أغلب المدربين و بنسبة %86,66 يعلنون عن حوافز مادية للاعبين قبل المباراة في حالة الفوز، بينما فئة قليلة من المدربين و بنسبة %13,33 لا يعلنون عن حوافز مادية للاعبين قبل المباراة، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدته مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (8,06) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب المدربين يستعملون الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز للاعبين، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني إبراز أهمية الحوافز المادية

السؤال (20): هل اللاعبون يحترمون وقت إنطلاق التدريب بعد تعثر في مباراة هامة؟

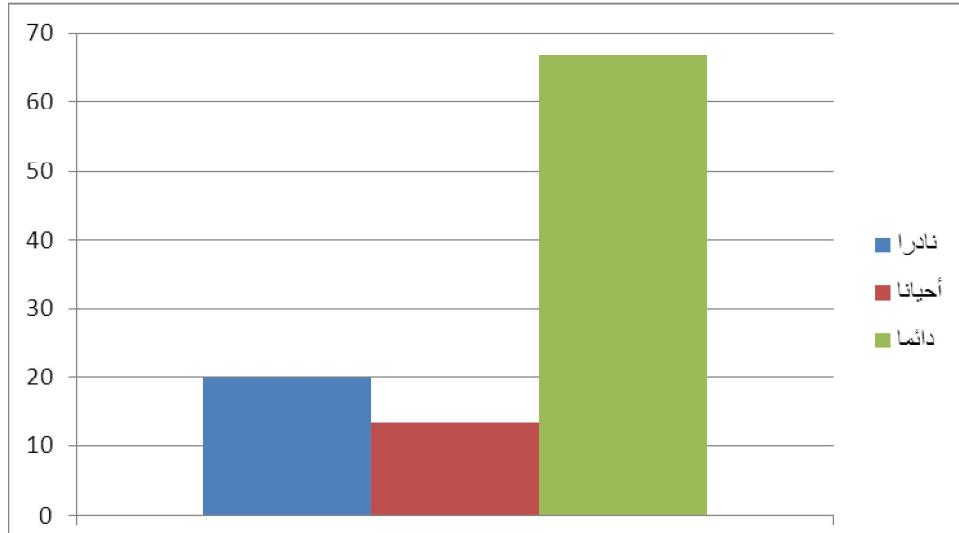
- الغرض منه: معرفة رد فعل اللاعبين بعد الخسارة.

- الجدول (20) يمثل معرفة رد فعل اللاعبين بعد الخسارة.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
العدد	10	02	03	15	7,6	5,99
النسبة المئوية%	66,66%	13,33%	20%	100%		

من خلال الجدول رقم (20) يتضح أن جل المدربين و بنسبة 66,66% يؤكدون اللاعبين يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد خسارة مباراة مهمة، بينما نجد أن نسبة 13,33% من أجابوا أحيانا يحترم اللاعبون وقت انطلاق التدريب بعد التعثر، في حين أن 20% من المدربين يؤكدون أنه عند التعثر في مباراة هامة نادرا ما يحترم اللاعبون وقت إنطلاق التدريب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (7,6) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب المدربين يؤكدون أن اللاعبون يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في مباراة مهمة، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي:



- يمثل المدرج البياني معرفة رد فعل اللاعبين بعد الخسارة

المحور الثاني : الأسئلة المتعلقة باللاعبين.

- السؤال (21): هل تشعر بالراحة لوجود المدرب؟

- الغرض منه : معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب.

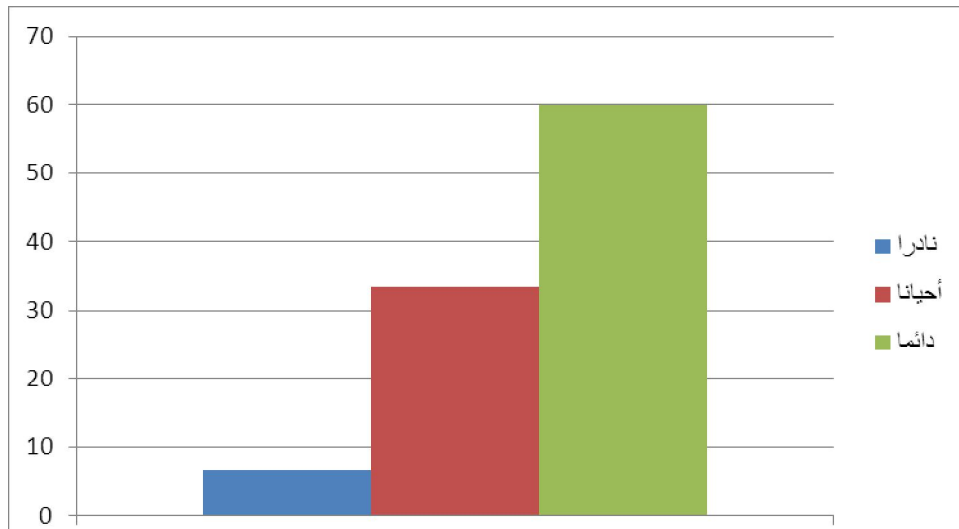
- الجدول (21) يمثل معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
العدد	45	25	05	75		
النسبة المئوية %	%60	%33,33	%6,66	%100	32	5,99

من خلال الجدول رقم (21) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %60 دائما ما يشعرون بالراحة لوجود المدرب، بينما نجد أن نسبة %33,33 من اللاعبين لايشعرون بالراحة لوجود المدرب إلا أحيانا، في حين أن نسبة %6,66 من اللاعبين نادرا ما يشعرون بالراحة لوجود المدرب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (32) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب اللاعبين دائما يشعرون بالراحة لوجود المدرب،

وهو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب.

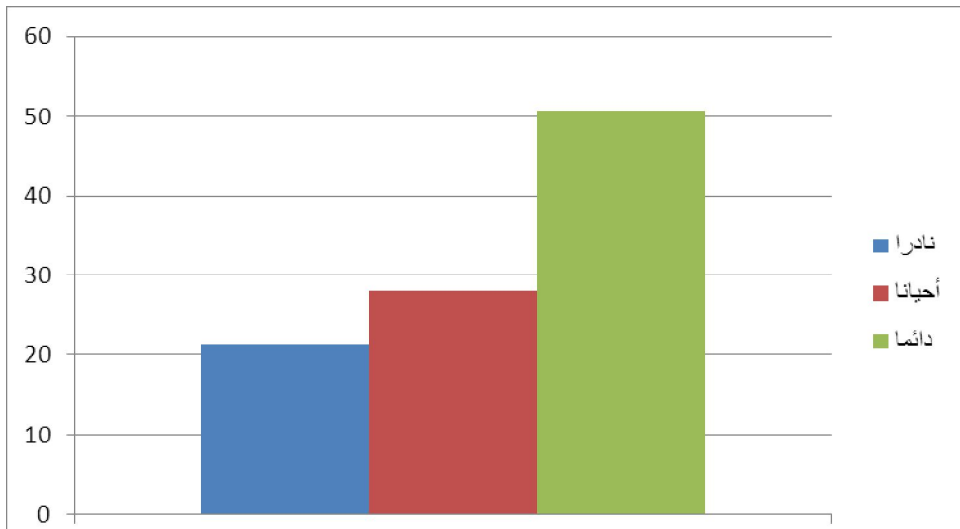
السؤال (22): هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟

- الغرض منه : معرفة مدى إهتمام المدرب براحة لاعبيه .

- الجدول (22) يمثل معرفة مدى إهتمام المدرب براحة لاعبيه.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
العدد	38	21	16	75		
النسبة المئوية %	%50,66	%28	%21.33	%100	10,64	5,99

من خلال الجدول رقم (22) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %50,66 يؤكدون أن المدرب دائما يهتم براحتهم الشخصية ، في حين أن نسبة %28 من ترى أن المدرب يهتم براحتهم الشخصية أحيانا، بينما نجد أن نسبة %21,33 ترى أنه نادرا ما يهتم المدرب براحتهم الشخصية، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (10,64) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر. مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن المدرب دائما يهتم براحتهم الشخصية، و هو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة مدى إهتمام المدرب براحة لاعبيه

- السؤال (23): كيف يتعامل المدرب معك أثناء الحصة التدريبية؟

- الغرض منه : معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين .

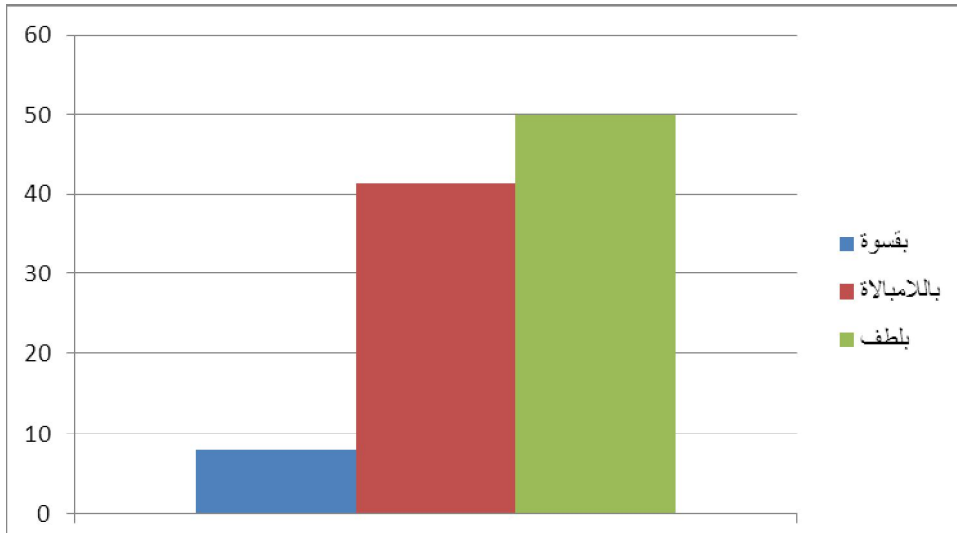
- الجدول (23) يمثل معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين.

ك <sup>2</sup>	ك <sup>2</sup>	المجموع	بقسوة	اللامبالاة	بلطف	الإجابات
الجدولية	المحسوبة	75	06	31	38	التكرار
5,99	22,64	%100	%8	%41,33	%50,66	النسبة المئوية%

من خلال الجدول رقم (23) يتضح أن جل اللاعبين و بنسبة %50,66 يؤكدون أن المدرب يعاملهم بلطف أثناء التدريب ، بينما نجد نسبة %41,33 يؤكدون أن المدرب يعامله باللامبالاة أثناء التدريب، في حين يرى %8 من اللاعبين أن المدرب يعاملهم بقسوة أثناء التدريب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (22,64) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن المدرب يعاملهم بلطف أثناء

الحصة التدريبية، و هو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين.

- السؤال (24): هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له تأثير في نفسية قدراتك؟

- الغرض منه : معرفة آثار التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين .

- الجدول (24) يمثل معرفة آثار التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين.

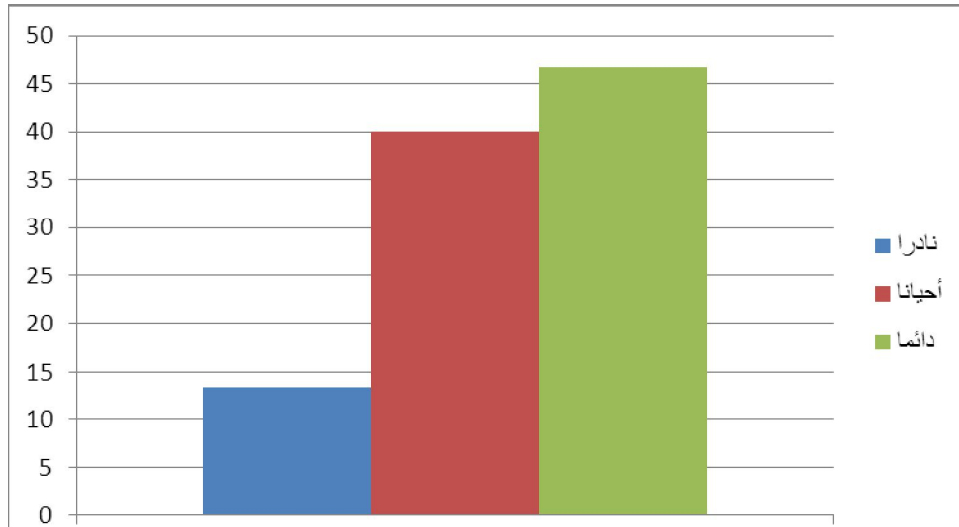
الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	35	30	10	75		
النسبة المئوية%	46,66%	40%	13,33%	100%	14	5,99

من خلال الجدول رقم (24) يتضح أن نسبة 46,66% من اللاعبين يؤكدون أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب دائما له تأثير في قدراتهم ، بينما نسبة 40% من اللاعبين أجابوا بأحيانا ما يؤثر التحضير النفسي في قدراتهم، في حين نجد 13,33% من اللاعبين تؤكد أن التحضير النفسي نادرا ما يؤثر على قدراتهم، وهذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (14) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن التحضير النفسي دائما له تأثير

في قدراتهم، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :





- يمثل المدرج البياني معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على قدرات اللاعبين

السؤال (25): بماذا تشعر عند ما يحين وقت الحصة التدريبية؟

- الغرض منه : معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصة التدريبية .

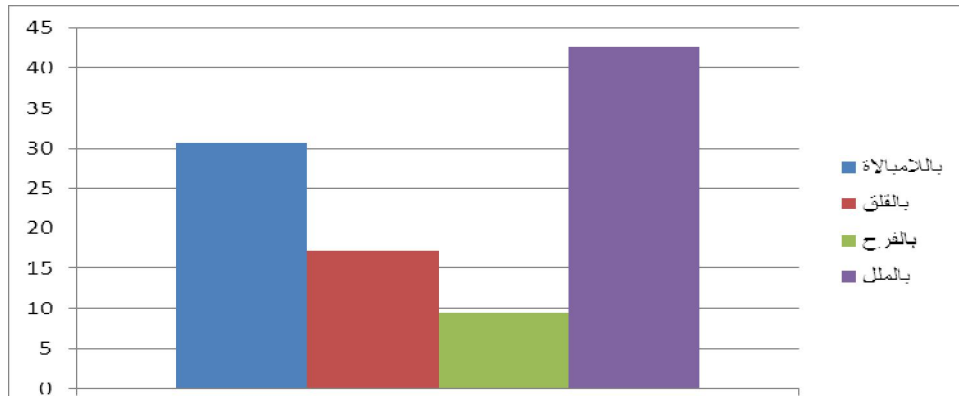
- الجدول (25) يمثل معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصة التدريبية .

الإجابات	بالمثل	بالفرح	بالقلق	اللامبالاة	المجموع	الحسوبة <sup>2</sup>	الجدولية <sup>2</sup>
التكرار	32	07	13	23	75		
النسبة المئوية %	%42,66	%9,33	%17,33	%30,66	%100	19,44	7,81

من خلال الجدول رقم (25) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %42,66 يشعرون بالمثل عندما يحين وقت الحصة التدريبية ، بينما نجد نسبة %9,33 تشعر بالفرح عندما يحين وقت الحصة التدريبية، في حين يشعر % 17,33 بالقلق، ونجد أن نسبة %30,66 من اللاعبين تشعر باللامبالاة وقت الحصة التدريبية، وهذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (03) حيث قدرت القيمة بـ (19,44) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يشعرون بالملل عندما يجين وقت الحصة

التدريبية، و هو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني شعور اللاعبين أثناء الحصة التدريبية.

**السؤال (26):** هل القلق الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر على أدائك أثناء المنافسة؟

- الغرض منه : معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين .

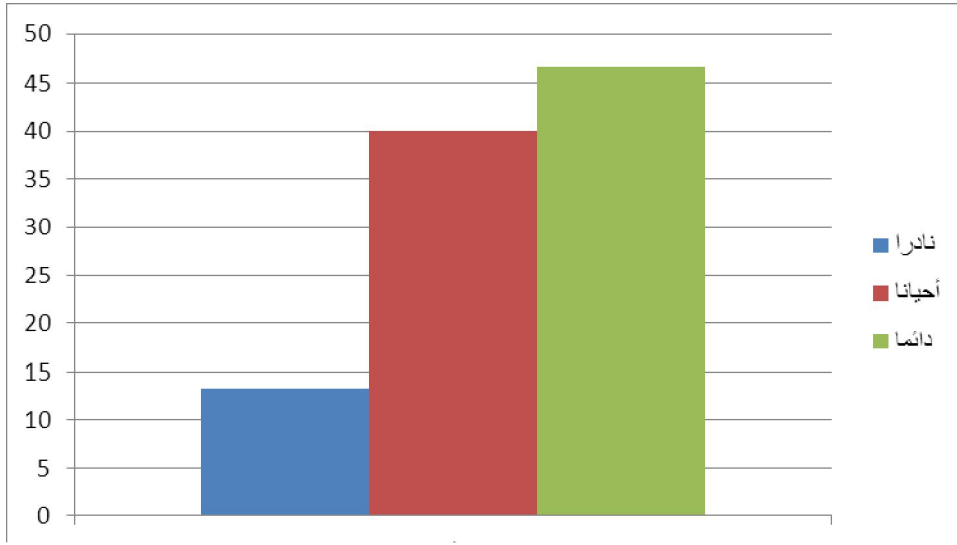
- الجدول (26) يمثل معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	الحسوبة	الجدولية
التكرار	35	30	10	75	14	5,99
النسبة المئوية%	46,66%	40%	13,33%	100%		

من خلال الجدول رقم (26) يتضح أن نسبة 46,66% من اللاعبين ترى بأن القلق الذي يسبق المنافسة دائما يؤثر سلبي على أدائهم اثناءها ، بينما نسبة 40% ترى بأن القلق أحيانا ما يؤثر على الأداء، في حين نجد 13,33% من اللاعبين ترى بأن القلق نادرا ما يؤثر على الأداء، و هذا ما يظهر الفرق الجوهري في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (14) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن القلق الذي يسبق المنافسة دائما

ما يؤثر على أدائهم أثناءها، و هذا ما يؤكدته الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين

- السؤال (27): هل أداءك في التدريب أفضل من أداءك في المباراة؟

- الغرض منه : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب .

- الجدول (27) يمثل معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	47	18	10	75	30,32	5,99
النسبة المئوية%	62,66%	24%	13,33%	100%		

من خلال الجدول رقم (27) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة 62,66% يقومون بأداء أفضل في

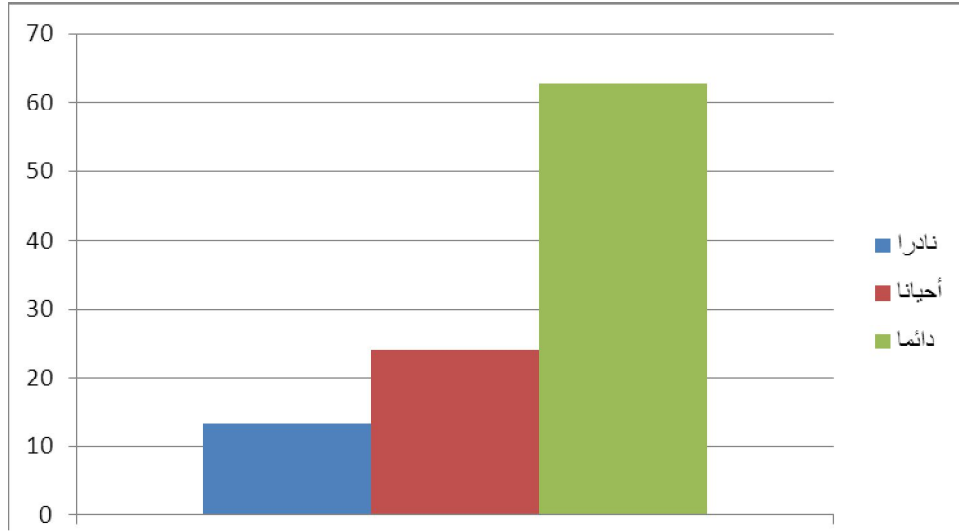
التدريب من أدائهم في المباراة ، بينما نسبة 24% أجابو أحيانا ما يقومون بأداء جيد في التدريب، في

حين نجد 13,33% من اللاعبين نادرا ما تؤدي أداء جيد في التدريب منه في المباراة، و هذا ما يظهر

الفرق الجوهرية في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدته مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة

(0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (30,32) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن الإعداد النفسي يعمل على تقليل الجهد و الوقت المبذولين في التدريب، و هو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب.

**السؤال (28) :** هل الإشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الإرتباك؟

- الغرض منه: معرفة إحساس اللاعب عند الإشتراك ضد متنافس قوي.

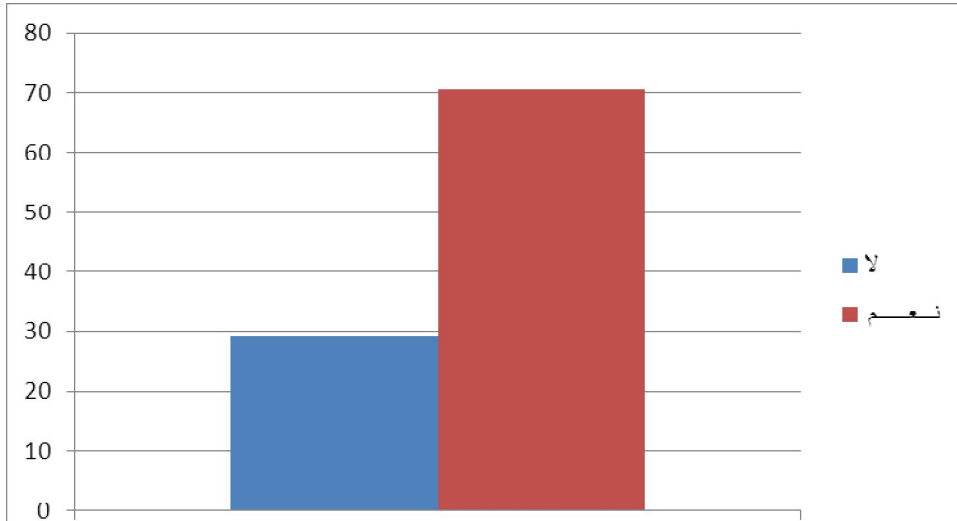
- الجدول (28) يمثل معرفة إحساس اللاعب عند الإشتراك ضد متنافس قوي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	53	22	75	12,8	3,84
النسبة المئوية%	%70,66	%29,3	%100		

من خلال الجدول رقم (28) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %70,66 يشعرون بالإرتباك عند مواجهة منافس قوي، بينما نجد أن نسبة %29,3 من اللاعبين لا يشعرون بأي إرتباك عند مواجهة منافس أقوى ، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup>

المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (12,8) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يشعرون بنوع من الإرتباك عند مواجهة منافس قوي، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة احساس اللاعب عند الإشتراك ضد متنافس قوي.

**السؤال (29) :** هل إرتكابك لبعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد ثقتك بنفسك؟

- الغرض منه: معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه.

- الجدول (29) يمثل معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه.

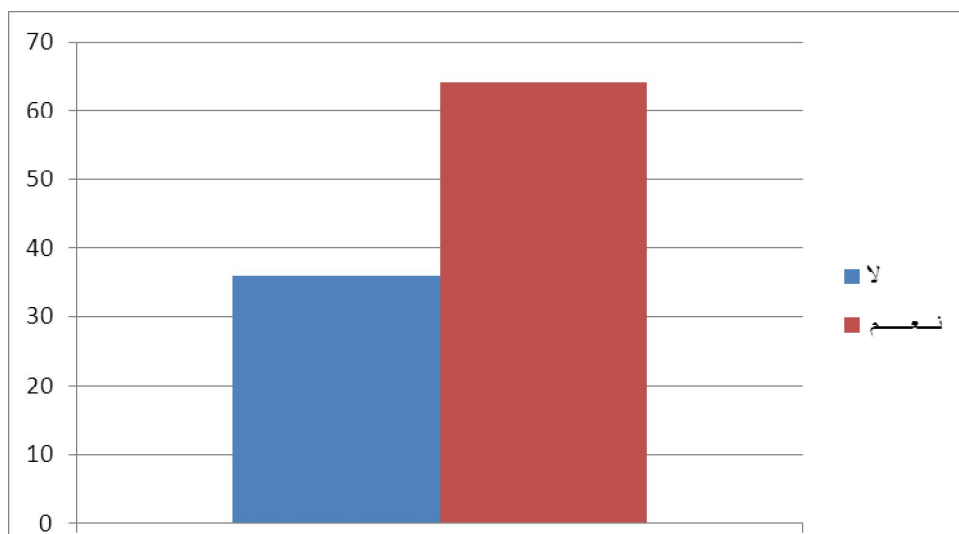
الإجابات	نعم	لا	المجموع	المحسوبة	الجدولية
التكرار	48	27	75	5,88	3,84
النسبة المئوية%	%64	%36	%100		

من خلال الجدول رقم (29) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %64 يؤدي إرتكابهم لبعض الأخطاء في المباراة إلى فقد ثقتهم بأنفسهم، في حين نجد أن نسبة %36 من اللاعبين رغم إرتكابهم

لبعض الأخطاء إلا أنهم لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم ، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى فى عدد الإجابات، الأمر الذى تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (5,88) و التى هى أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يؤدي إرتكاهم لبعض الأخطاء فى المباراة

إلى فقد ثقتهم بأنفسهم، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه.

السؤال (30): هل تستطيع التحكم فى إنفعالاتك عند الغضب؟

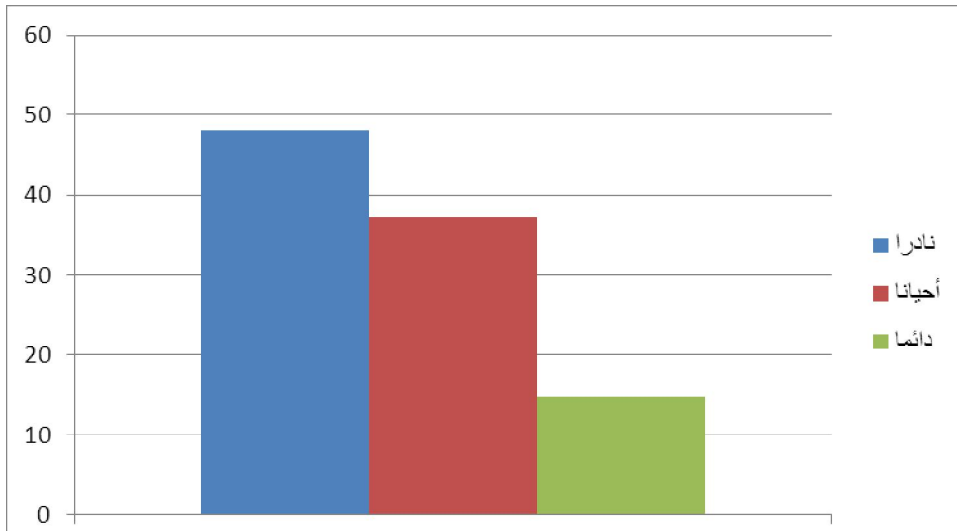
- الغرض منه : معرفة مدى تحكم اللاعب فى إنفعالاته .

- الجدول (30) يمثل معرفة مدى تحكم اللاعب فى إنفعالاته.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	الاحسوبة	الجدولية
التكرار	11	28	36	75	13,04	5,99
النسبة المئوية%	14,66%	37,33%	48%	100%		

من خلال الجدول رقم (30) اتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة 48% نادرا ما يتحكموا في إنفعالاتهم عند الغضب، في حين نسبة 37,33% من اللاعبين أحيانا ما يتحكمون في إنفعالاتهم، بينما نجد 14,66% دائما ما يتحكمون في إنفعالاتهم عند الغضب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (01) حيث قدرت القيمة بـ (13,04) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين نادرا ما يتحكموا في إنفعالاتهم عند الغضب، و هو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة تحكم اللاعب في إنفعالاته.

**السؤال (31):** هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية؟

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

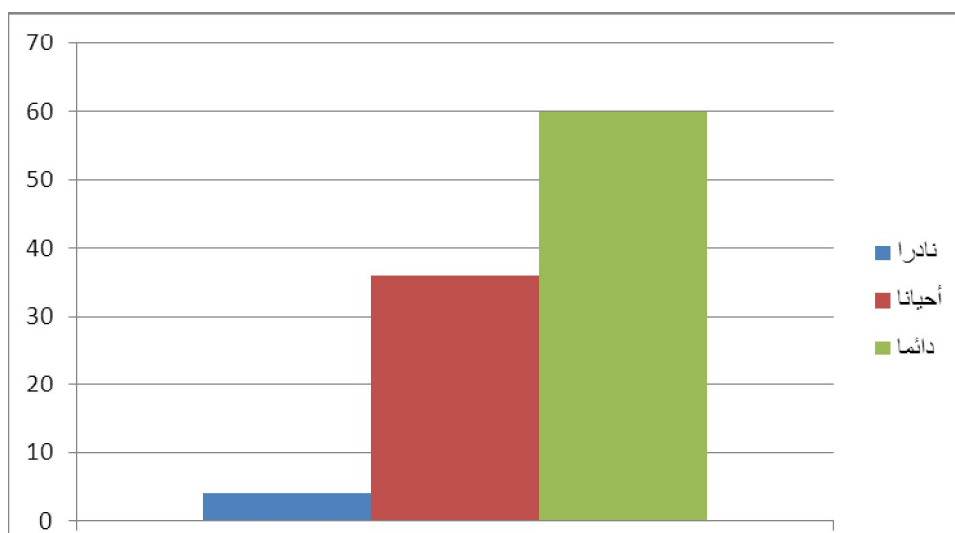
- الجدول (31) يمثل بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	45	27	3	75		

النسبة المئوية%	60%	36%	4%	100%	35,52	5,99
-----------------	-----	-----	----	------	-------	------

من خلال الجدول رقم (31) اتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة 60% يظهر لهم دائما المدرب نشيطا عند التدريب، بينما نسبة 36% من اللاعبين ترى بأن المدرب أحيانا ما يكون نشيطا أثناء الحصة التدريبية، في حين نسبة 4% ترى بأن المدرب نادرا ما يكون نشيطا أثناء التدريب، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكد مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (35,52) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يظهر لهم المدرب دائم النشاط في الحصة التدريبية، و هو ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب.

السؤال (32) : في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب ؟

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

- الجدول (32) يمثل معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

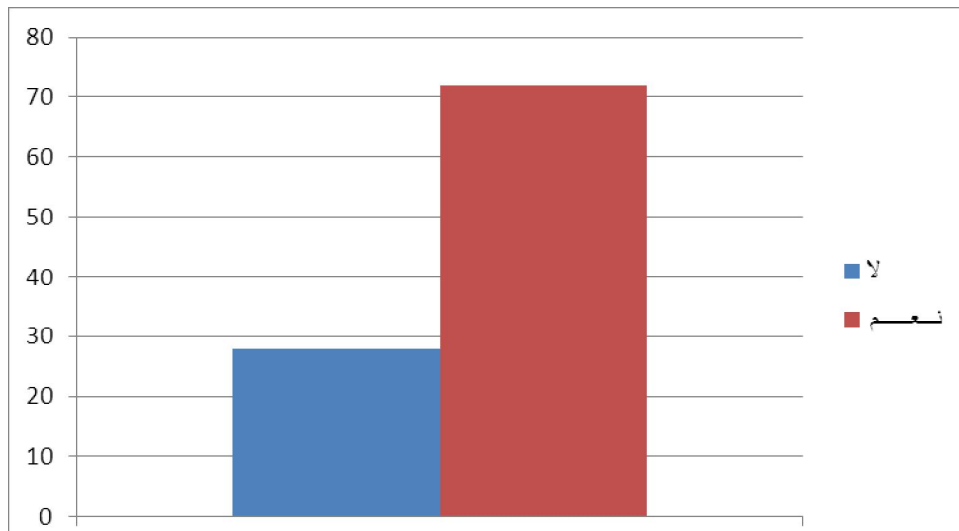
الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
----------	-----	----	---------	-------------------------	-------------------------



		75	21	54	التكرار
3,84	14,52	%100	%28	%72	النسبة المئوية%

من خلال الجدول رقم (32) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة 72% يرون أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب، بينما نسبة 28% ترى عكس ذلك أي قرارات المدرب لا تساهم في نجاح الفريق ، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (1) حيث قدرت القيمة بـ (14,52) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يقرون أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب، و هذا ما يؤكده الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

**السؤال (33):** هل يترك لك المدرب حرية التصرف أثناء التدريب؟

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

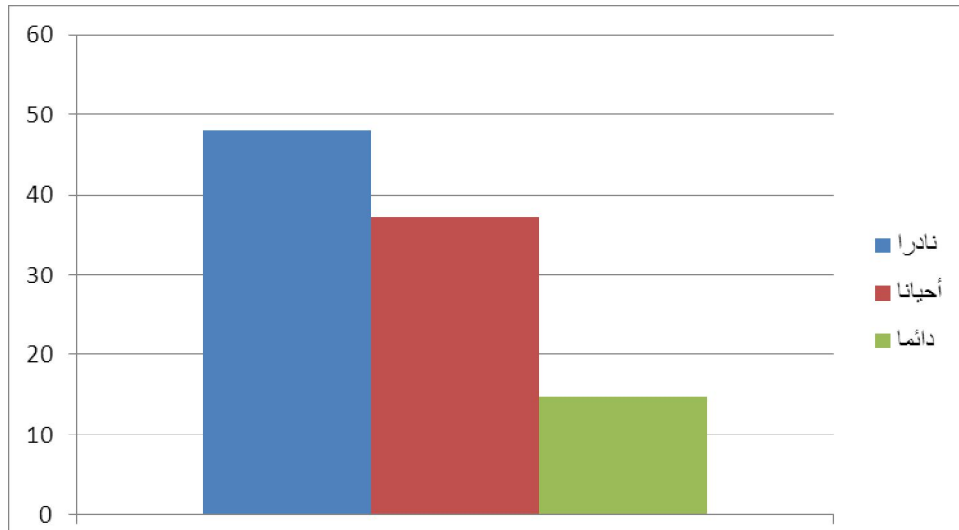
- الجدول (33) يمثل معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

ك <sup>2</sup>	ك <sup>2</sup>	المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
----------------	----------------	---------	-------	--------	-------	----------

الجدولية	الحسوبة					
		75	36	28	11	التكرار
5,99	13,04	%100	% 48	%37,33	%14,66	النسبة المئوية%

من خلال الجدول رقم (33) اتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة 48% يؤكدون أنه نادرا ما يترك لهم المدرب حرية التصرف أثناء التدريب، بينما نسبة 37,33% أجابو بأنه أحيانا ما يترك لهم المدرب حرية التصرف، بينما نجد نسبة 14,66% أجابو بأنه دائما يترك لهم المدرب حرية التصرف، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدده مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (02) حيث قدرت القيمة بـ (13,04) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (5,99) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (95%) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أنه نادرا ما يترك لهم مدرهم حرية التصرف أثناء التدريب، و هو ما يؤكدده الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة ما إذا كان هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

السؤال (34) : هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و نقاط ضعفه ؟

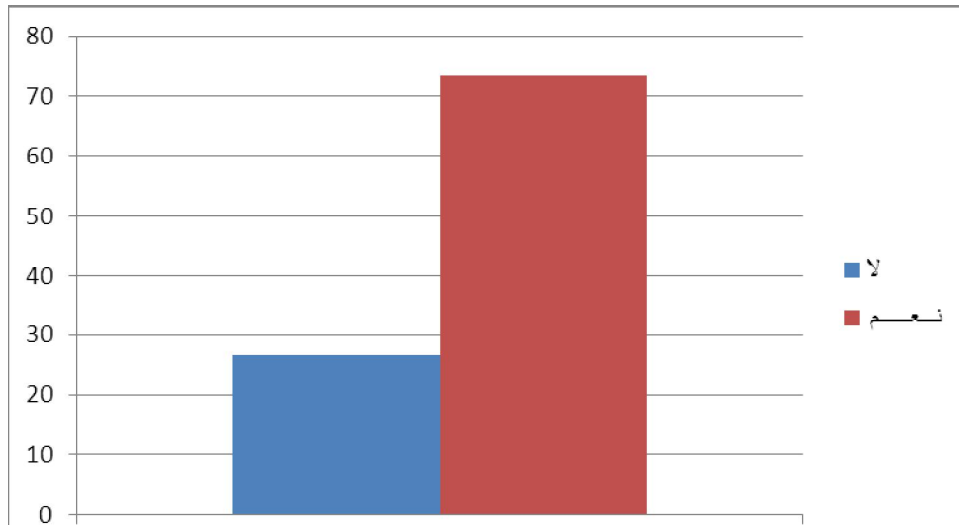
- الغرض منه: معرفة كفاءة المدرب في إكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه.

- الجدول (34) يمثل معرفة كفاءة المدرب في إكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	55	20	75		
النسبة المئوية%	%73,33	%26,66	%100	16,32	3,84

من خلال الجدول رقم (34) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %73,33 يؤكدون أن المدرب يبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه، بينما نسبة %26,66 أكدوا العكس ذلك أي أن المدرب لا يبين لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى في عدد الإجابات، الأمر الذي تؤكدته مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (1) حيث قدرت القيمة بـ (16,32) و التي هي أكبر من القيمة الجدولية المقدره بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن المدرب يبين لكل لاعب نقاط قوته و نقاط ضعفه، و هذا ما يؤكد الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه.

السؤال (35) : هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد ؟

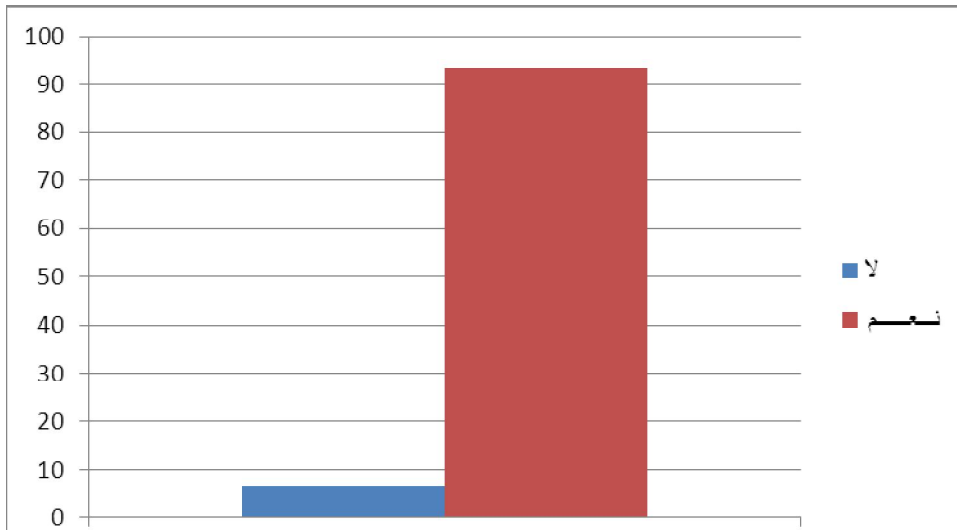
- الغرض منه: معرفة ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق.

- الجدول (35) يمثل معرفة ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق.

الإجابات	نعم	لا	المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية
التكرار	70	5	75		
النسبة المئوية%	%93,33	%6,66	%100	56,32	3,84

من خلال الجدول رقم (35) يتضح أن أغلب اللاعبين و بنسبة %93,33 يؤكدون أن المدرب يشجع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد، بينما نسبة %6,66 من اللاعبين ترى أن المدرب لا يشجع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد، و هذا ما يظهر الفرق الجوهرى فى عدد الإجابات، الأمر الذى تؤكدته مقدار قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة عند مستوى الدلالة (0,05) و درجة حرية (1) حيث قدرت القيمة بـ (56,32) و التى هى أكبر من القيمة الجدولية المقدرة بـ (3,84) ما يشير إلى وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الأكبر.

مما سبق نخلص و نقول بثقة (%95) أن أغلب اللاعبين يؤكدون أن المدرب يقوم بتشجيع اللاعب الذى يؤدي الأداء الجيد، و هذا ما يؤكدته الرسم البياني التالي :



- يمثل المدرج البياني بيان معرفة ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق.

# الفصل الثالث

مناقشة الفرضيات

والاستنتاجات والاقتراحات

الاستنتاجات:

من خلال محتوى البحث توصلنا إلى بعض الاستنتاجات لها أهمية كبيرة وهي:

- 1- قيام المدرب بالإعداد النفسي للاعبين يساعد في تنمية قدراتهم.
- 2- يساعد الإعداد النفسي على تجاوز الارتباك والضغط والقلق الذي يشعر به اللاعب قبل المباراة والمنافسة.
- 3- كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في رفع حالتهم النفسية.
- 4- الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعبين.
- 5- الإعداد النفسي يشكل جانب مهم عند المدربين في إعدادهم للمنافسات.
- 6- الإعداد النفسي يقي اللاعبين من المشكلات النفسية و تأثيرها السلبي.
- 7- إعداد المدرب للاعبين نفسياً من خلال الاستماع الجيد لانشغالهم والقيام بتنمية الصفات النفسية لديهم.
- 8- اختيار المدربين لأسلوب يتماشى و سن اللاعبين.
- 9- استعمال المدربين لأسلوب التحفيز من أجل تحقيق الأهداف الرياضية.
- 10- تلقي المدربين لتكوين في الجانب النفسي عند التكون لشهادة التدريب

مقارنة ومناقشة فرضيات البحث:

مناقشة الفرضية العامة:

- الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم.

من خلال العمليات الإحصائية اتضح ان للمدرب دور نفسي يؤثر على أداء لاعبيه وذلك من خلال قيامه بالإعداد النفسي والذي يؤثر في قدرات اللاعبين، كما ان اهتمام المدرب لراحة لاعبيه النفسية يبرز أهمية الإعداد النفسي للمدرب تجاه لاعبيه وهذا ما جاء في الجداول رقم (09)، (15)، (23) حيث ان قيام المدرب بالإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب ويساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق وهذا ما توضحه الجداول رقم (11)، (13).

ومن هذا المنطلق نقول ان الفرضية العامة التي تنص على الدور النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم قد تحققت.

مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم.

من خلال العمليات الإحصائية اتضح أن للإعداد النفسي للمدرب أهمية كبيرة، حيث يعتبر أهم عناصر التدريب، كما أنه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرضون لها، و يساهم في تنمية المعرفة والإدراك الكامل لظروف المباراة و يساعد على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس وهذا ما جاء في الجداول رقم (8)، (10)، (12)، (14)، حيث أن قيام المدرب بالإعداد النفسي ينعكس إيجابا على اللاعبين و أدائهم وهذا ما توضحه الجداول رقم (21)، (22)، (24).

و من هذا المنطلق نقول أن الفرضية الجزئية الأولى والتي تنص على أن الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعب كرة القدم قد تحققت.

مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين.

من خلال العمليات الإحصائية تبين أن كفاءة المدرب تلعب دورا هاما في رفع الحالة النفسية للاعبين وذلك من خلال الاستماع الجيد لانشغالهم واختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين وهذا ما جاء في الجداول رقم (4)، (6)، (16).

حيث أن معرفة المدرب لحالة اللاعبين النفسية وقدرته على رفعها قبل المنافسات من خلال القرارات التي يقدمها لهم، وبيانه لنقاط القوة والضعف لدى لاعبيه إضافة إلى تشجيعه للاعبيه، وهذا ما توضحه الجداول رقم (32)، (34)، (35).

ومن هذا المنطلق نقول أن الفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين قد تحققت.



## 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 معه بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فرمما 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 للتنقل 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 ل في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب الترفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه و بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.

## خاتمة

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.

قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المراجع

أولاً: المراجع باللغة العربية

- (1) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي- القاهرة - مصر- ط1- 2001
- (2) احمد سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي- مصر- ط1- 1996
- (3) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات - دار الفكر العربي- مصر- ط1 - 1997
- (4) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية- دار الفكر العربي - القاهرة- مصر - ط1 - 2000
- (5) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي- مصر- ط1 - 2003
- (6) أمين الخلوي- محمد عدنان: المعرفة الرياضية - دار الفكر العربي- مصر- ط5- 1988
- (7) حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة- عالم الكتاب- مصر- ط5- 1995.
- (8) حسن عبد الجواد : المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم - دار العلم للملايين- بيروت- لبنان، ط4 - 1977
- (9) حسين السيد ابو عبده: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - مصر- ط1، 2001
- (10) حسن عبد الفتاح: التربية النفسية الحركية البدنية والصحية- دار الفكر العربي- القاهرة- مصر - 1991.
- (11) حمدي عبد المنعم: بناء احتيار معرفي - دارا لفكر العربي - عمان،-الأردن- 1983
- (12) حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي- القاهرة - مصر- ط1، سنة 1997.
- (13) حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي- مصر- ط1- 1998
- (14) رشيد زرواتي: منهجية تدريبات في العلمي في العلوم الاجتماعية- دار هومة- الجزائر- ط1- 2000
- (15) رومي جميل: كرة القدم - دار النقائص - بيروت- لبنان - ط1- 1986
- (16) سعدية محمد علي :سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - ط1 1980
- (17) السيد الحناوي :المدرّب الرياضي - المركز العربي للنشر- مصر- ط1، 2002
- (18) طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل - مجلة علم الفكر- الكويت - المجلد العاشر- 1989

- 19) عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية- منشوريه الكتاب- باتنة- الجزائر- 1998
- 20) عبد الرحمان عيساوي: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، سنة 2001.
- 21) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات- دار الكتب الجامعية- مص- ط2- 1997
- 22) علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم- الجماهيرية العربية الليبية- بدون طبعة- 1987
- 23) علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف- الإسكندرية - مصر- ط1- 2003
- 24) فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة - دارا الفكر العربي - مصر- ط1- 1975
- 25) فاطمة عوض صابر -ميرفت علي خفاجة- أسس البحث العلمي- مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية- الإسكندرية- مصر- ط1- 2002
- 26) فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم - دار الفكر- عمان- الأردن- ط1- 1986
- 27) فيصل رشيد عياش الدلي: كرة القدم - المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر- مستغام- الجزائر- 1997
- 28) فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية- ديوان المطبوعات الجامعية- الجزائر- 1999
- 29) قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي- دار الفكر للطباعة- مصر- ط1- 1988
- 30) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار المعارف - القاهرة - مصر- ط1- 2000
- 31) محمد شفيق زكي: الإنسان والمجتمع - المكتب الجامعي الحديث - الإسكندرية - مصر- ط1- 1997
- 32) محمود فتحى عكاشة: علم النفس الاجتماعي - مطبعة الجمهورية- القاهرة - مصر- دون طبعة - 1997
- 33) مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف- بيروت - لبنان- ط2- 1988
- 34) مصطفى فهمي: سيكولوجية الطفولة و المراهقة - مكتبة مصر- مصر- ط1- 1974
- 35) معروف الزيات: خفايا المراهقة- دار الفكر- دمشق- سوريا- ط2- 1986
- 36) ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلات الطفولة و المراهقة - دار الأفاق الجديدة- لبنان- ط2- 1999- 18
- 37) موفق مجيد المولى: نظريات التدريب الرياضي ، دار الهومة للنشر، بيروت، لبنان، سنة 1993.
- 38) ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية- دار الثقافة للنشر والتوزيع- عمان- الأردن- ط1- 2002
- 39) وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - دار الهدى للنشر والتوزيع - مصر - 2000

40) يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة - 1990

#### ثانيا:- المذكرات:

41) بلقا سم كلي و آخرون:" دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" - مذكرة لنيل

شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر -معهد ت.ب.و.ر-دالي ابراهيم الجزائر -1997

42) زياتي إسماعيل و آخرون:"الدور النفسي الأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"

-مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر.دالي إبراهيم -الجزائر-1993

43) سي العربي نور الدين و آخرون:"واقع التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم" مذكرة لنيل شهادة

الليسانس -في ت.ب.و.ر-مستغانم-2008/2007

44) عمر سعدي و آخرون:"العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج" - مذكرة

لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر. دالي إبراهيم-جامعة الجزائر -1994

45) منصور نبيل -مسلم عيسى:"دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.و.ر.و أثرها على أداء

التلميذ المراهق"مذكرة لنيل شهادة الليسانس -في ت.ب.و.ر-سيدي عبد الله - جامعة الجزائر -2005

#### ثالثا:- المجلات:

46) مجلة الوحدة الرياضية-عدد خاص-18-06-1982-الجزائر

#### -رابعاً:باللغة الأجنبية

47)Gacque crevoisrer :foot ball et psychologie la dynamique de l'équipe, chiron sport

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التربية البدنية و الرياضية LMD

## استمارة استبائييه موجهة لمدربي كرة القدم صنف أشبال 14-17 سنة

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تخصص علوم الحركة وحرارة الإنسان تحت عنوان:

### دور الإعداد النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم

يشرفنا نحن الطالبان الباحثان أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الإستبائية وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم وشكرا مقدما على المساعدة مع فائق الاحترام و التقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها و تراها صائبة و مناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت اشراف الأستاذ:

- حمزاوي حكيم

\* من اعداد الطالبان:

- بوراس عبد الرحمان

- بوخالفة سعود



## إستمارة اسببانية موجهة لمدربي كرة القدم:

### المحور الأول: كفاءة المدرب و شخصيته:

السؤال الأول: ما هي الشهادة المتحصل عليها؟ - ليسانس في ت ب ر  - مستشار في رياضة

- تقني سامي في رياضة  - شهادة الكفاءة المهنية

السؤال الثاني: منذ متى و انت تمارس مهنة التدريب؟

\_\_\_\_\_ من سنة الى  5 سنوات \_\_\_\_\_ من 5 سنوات  10 سنوات  - أكثر من 10 سنوات

السؤال الثالث: هل يتضمن تكوينكم لشهادة التدريب على دراسة الجانب النفسي؟

\_\_\_\_\_ نعم  \_\_\_\_\_ لا

السؤال الرابع: في رايك هل المستوى التكويني للمدرب له تأثير في استقراره مع الفريق؟

\_\_\_\_\_ نعم  \_\_\_\_\_ لا

السؤال الخامس: ما هي سمات المدرب الناجح؟

\_\_\_\_\_ الشجاعة  \_\_\_\_\_ إتخاذ القرار  \_\_\_\_\_ الإحترام

السؤال السادس:  أسلوب الامثل الذي  ان ينتهجه المدرب

\_\_\_\_\_ أسلوب ديمقراطي \_\_\_\_\_ أسلوب أوتوقراطي \_\_\_\_\_ أسلوب فوضوي

### المحور الثاني: أهمية الاعداد النفسي وكيفية إجراءه:

السؤال الأول: ماهو الجانب الأكثر أهمية في التحضير قبل المنافسة؟

\_\_\_\_\_ الجانب البدني  \_\_\_\_\_ الجانب النفسي  \_\_\_\_\_ الجانب التقني  \_\_\_\_\_ الجانب التكتيكي

السؤال الثاني: هل تقومون بالإعداد  سي للمباراة ؟

\_\_\_\_\_ دائما \_\_\_\_\_ أحيانا \_\_\_\_\_ نادرا

السؤال الثالث: هل تعدون معلومات  صة بالحالة النفسية لكل  لاعب ؟

\_\_\_\_\_ دائما \_\_\_\_\_ أحيانا \_\_\_\_\_ نادرا

السؤال الرابع:  الإعداد النفسي الذي تقوم به يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي

يتعرض لها ؟ \_\_\_\_\_ نعم  \_\_\_\_\_ لا

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

\_\_\_\_\_ نعم  \_\_\_\_\_ لا



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

نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_

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

نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_

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

نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_

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

نعم \_\_\_\_\_ أحيانا \_\_\_\_\_ نادرا \_\_\_\_\_

السؤال العاشر: هل تستمع للاعبين و تفهم انشغالاتهم؟

نعم \_\_\_\_\_ أحيانا \_\_\_\_\_ نادرا \_\_\_\_\_

السؤال الحادي عشر: هل يرتبط الإعداد بالأهداف بالقدرات و المستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟

نعم \_\_\_\_\_ لا \_\_\_\_\_

السؤال الثاني عشر: عند الحصول على نتائج سلبية كيف \_\_\_\_\_ ن رد فعلك ؟

بالامبالاة \_\_\_\_\_ إعادة النظر في طريقة العمل \_\_\_\_\_

الانسحاب \_\_\_\_\_

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

نعم \_\_\_\_\_ أحيانا \_\_\_\_\_ نادرا \_\_\_\_\_

السؤال الرابع عشر: هل اللاعبون يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في مباراة هامة ؟

نعم \_\_\_\_\_ أحيانا \_\_\_\_\_ نادرا \_\_\_\_\_

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس -مستغانم-  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم التربية البدنية و الرياضية LMD

## استمارة استبائييه موجهة للاعبى كرة القدم صنف اشبال 14-17 سنة

تحية طيبة:

فى إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر فى التربية البدنية والرياضية تخصص علوم الحركة وحركة الإنسان تحت عنوان:

### دور الإعداد النفسى للمدرب وتأثيره على لاعبى كرة القدم

يشرفنا نحن الطالبان الباحثان أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة الإستبائية وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم وشكرا مقدما على المساعدة مع فائق الاحترام و التقدير.

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

تحت اشراف الأستاذ:

- حمزاوي حكيم

\* من اعداد الطالبان:

- بوراس عبد الرحمان

- بوخالفة سعود

## استمارة اسببانية موجهة للاعب كرة القدم

السؤال الأول: هل تشعر بالراحة لوجود المدرب ؟

- دائما  - أحيانا  - نادرا

السؤال الثاني: هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟

- دائما  - أحيانا  - نادرا

السؤال الثالث: كيف يتعامل المدرب معك أثناء الحصة التدريبية؟

- بلطف  - باللامبالاة  - بقسوة

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

- دائما  - أحيانا  - نادرا

السؤال الخامس: بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية ؟

- بالملل  - بالفرح  - بالقلق  - باللامبالاة

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

- دائما  - أحيانا  - نادرا

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

- دائما  - أحيانا  - نادرا

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

- نعم  - لا

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

- نعم  - لا

السؤال العاشر: هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

- دائما  - أحيانا  - نادرا

السؤال الحادي عشر: هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ؟

- دائما  - أحيانا  - نادرا

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

- نعم  - لا

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

- دائما  - أحيانا  - نادرا

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

- نعم  - لا

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

لا -

نعم -