



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في تخصص

تدريب و تحضير ندني

عنوان

التحضير النفسي للاعبين و علاقته بالإعداد الخططي في كرة القدم صنف أواسط

بحث وصفي بالطريقة المسحية أجري على بعض أندية ولاية مستغانم و غليزان

تحت إشراف :

د/بن شهيدة عبد القادر

من إعداد الطالبان:

بلعربي مولود

بوعقل محمد

السنة الجامعية

2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

إهداء

قال تعالى: بسم الله الرحمن الرحيم

(وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنَاهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا

(الإسراء: الآية: 24) .

وبعد ما رست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان،

أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كان سببا في وجودي

و روحها لا تفارق روحي ودعائها سر نجاحي ، اللتي يعجز اللسان عن وصفه

جميلها لي وفضلها الكبير في ما وصلت إليه اليوم والدتي " خيرة "

حفظها الله ورعاها وأطال في عمرها

إلى روح أبي الطاهرة رحمها الله

إلى جميع الإخوة و الأصدقاء و الأحباء

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء

فاسمه منقوش في قلبي لا يحتاج إلى النقش بقلم

قد يزول حبره بطوال الوقت .

* إلى من نبض قلبه بيدي *

موتور

إهداء

إلى رمز الحنان وعنوان الأمومة

إلى التي أرضعتني من لبنها ، وغذتني من حنانها
إلى هبة الرب وكمال الود وصفاء القلب
إلى العائرة دوما عني .. والمشتاقة دائما لي ..
والحنونة أبدا علي
أمي ربيعة .

إلى الذي ينقذ عرنا. ويتقد قوة. ويتدفق حلما. ويفيض كرمًا وينساب سماحة.

ويتلفظ حكما أبي العزيز الميلود.

إلى جدائي وجداتي حفظهما الله

إلى من كانوا ولا زالوا سندا لي في الحياة : إخواتي أطال الله في عمرهم
وإلى كل الأهل والأقارب

إلى إخواني الذين لم تلدهم أمي .. في كل مكان إلى أرواح شهداء الأرض

المباركة والأمل الكبير : فلسطين ..

إلى كل من علمني حرفا.. معلمي في المدرسة الابتدائية

وأساتذتي في الإكمالية والثانوية وأساتذتي في الجامعة

إلى زميلي في البحث مولود و إلى جميع الأصدقاء الذين لم تتسع

لهم صفحتي و اتسع لهم قلبي

أهدي هذا الجهد المتواضع

محمد

شكر وعرفان

قَالَ تَعَالَى: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ

رَبِّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي
عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴿١٩﴾ النمل

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق ، والشكر على جزيل نعمه،

ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام: "من لم يشكر الناس لم يشكر الله".

نبتعم بالشكر الخالص للدكتور المهنر على هذه المذكرة

بن شهيدة عبد القادر الذي لو يبذل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيّمة

في البحث كما أشكره على جديته ودقته في العمل وأتمنى له التوفيق

كما نتقدم وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد

ولو بكلمة أو دعاء ولا يهوتنا الأمر أن نشكر دكاترة وأساتذة وكل عمال

معهد التربية البدنية و الرياضية

في الأخير نتمنا من الله عز وجل أن يهدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل

فإن أصيب فمن الله وحده وإن أخطأ فمن نفسي والشيطان.

والله في عون العبد ما دام العبد في عون

مولود + محمد



محتويات البحث

العنوان	الصفحة
البسملة	
إهداء	أ
شكر وتقدير	ب
قائمة الجداول	ج
قائمة الأشكال	د
التعريف بالبحث	
مقدمة.....	01
1- الاشكالية.....	02
2-أهداف.....	03
3-الفرضيات.....	03
4-أهمية البحث.....	03
5-مصطلحات البحث.....	03
6-الدراسات المشابهة.....	04
التعليق على الدراسات.....	07
نقد الدراسات.....	08
خلاصة.....	09

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: التحضير النفسي

- 12.....تمهيد
- 13.....1-1- مفاهيم حول الاعداد النفسي
- 14.....2-1- الإعداد النفسي
- 14.....1-2-1- مفهوم الإعداد النفسي
- 152-2-1- أهمية الإعداد النفسي
- 151-2-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسي
- 162-2-2-1- اكتساب المهارات النفسية
- 16.....3-2-1- أنواع الإعداد النفسي
- 16.....1-3-2-1- الإعداد النفسي طويل المدى
- 17.....2-3-2-1- الإعداد النفسي القصير المدى
- 18.....1-2-3-2-1- اجتماع الفريق الأخير
- 19.....2-2-3-2-1- قبيل الدخول إلى الساحة
- 19.....3-2-3-2-1- في فترة الراحة
- 20.....3-3-2-1- الإعداد النفسي العام
- 20.....1-3-3-2-1- تطوير العمليات النفسية للاعب

1-2-3-3-2 الارتقاء بالسمات الشخصية

للاعب.....20

1-2-3-3-3 تثبيت الحالة النفسية للاعب.....20

1-2-3-4-3 الإعداد النفسي الخاص.....20

1-2-3-4-1 الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.....21

1-2-3-4-2 الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.....21

1-3-3 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....21

1-4-4 علاقة الإعداد النفسي بنواحي التدريب.....22

1-5-5 الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة.....22

1-5-1 ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة.....23

1-6-6 الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات.....24

1-6-1 دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.....24

1-7-7 أهداف الإعداد النفسي الرياضي.....25

1-7-1 العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين.....25

1-7-2 الإعداد النفسي و الأداء الحركي.....25

1-8-8 التخطيط للإعداد النفسي في كرة القدم.....26

الخلاصة.....29

الفصل الثاني: الإعداد الخططي

- 31.....تمهيد
- 32.....1-2- مفهوم الإعداد الخططي
- 33.....2-2- المقتربات الخططية.
- 33.....1-2-2- المقتربات الخططية الهجومية.
- 35.....2-2-2- المقتربات الخططية الدفاعية بكرة القدم.
- 35.....2-3- أهمية الإعداد الخططي.
- 36.....2-4- أنواع الخطط.
- 36.....2-4-1- خطط اللعب.
- 36.....2-4-2- بخطط تحقيق الأرقام.
- 37.....2-4-3 خطط المباريات.
- 37.....2-5- أهداف وواجبات التدريب على خطط اللعب:
- 37.....2-5-1- التمرينات الخططية تحت ظروف سهلة:
- 38.....2-5-2- التمرينات الخططية تحت ظروف معقدة.
- 38.....2-6- أقسام الإعداد الخططي.
- 38.....2-6-1- الإعداد الخططي العام.
- 38.....2-6-2- الإعداد الخططي الخاص.
- 38.....2-7- مراحل الإعداد الخططي.
- 39.....2-8- تخطيط التدريب في كرة القدم.
- 40.....2-9- واجبات الإعداد الخططي.

- 40.....1-9-2-تحصيل عملية تحصيل المعلومات والمعارف الخططية.
- 41.....2-9-2-اكتساب المهارات الخططية.
- 41.....3-9-2-اكتساب الاستعداد والقابلية الخططية.
- 42.....10-2-الطرق التكتيكية في كرة القدم.
- 42.....11-2-مراحل الأداء الخططي.
- 43.....12-2-العلاقة بين الإعداد الخططي و باقي الجوانب الأخرى
- 43.....1-12-2-علاقة الإعداد النفسي بالجانب الخططي في كرة القدم.
- 44.....2-12-2-العلاقة بين خطط اللعب و اللياقة البدنية.
- 44.....3-12-2-العلاقة بين خطط اللعب و الصفات الإرادية.
- 45.....خلاصة

الفصل الثالث:المرحلة العمرية (15-18)سنة

- 47.....تمهيد
- 48.....1-3-مفهوم المراهقة.
- 48.....2-3-تعريف المراهقة.
- 48.....1-2-3-لغة
- 48.....2-2-3-اصطلاحا.
- 48.....3-2-3-تعريف فئة المراهقين الأواسط وتحديددها.
- 49.....4-2-3- المراهقة الوسطى(15إلى18سنة).

- 3-3 - خصائص المراحل العمرية (16-18 سنة) المراهقة المتوسطة.....49
- 1-3-3 - خصائص القدرات الحركية:.....49
- 2-3-3 - الخصائص الفيزيولوجية.....50
- 3-3-3 - الخصائص المورفولوجية.....51
- 4-3 - أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:.....51
- 5-3 - أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....51
- 6-3 - تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة.....52
- 1-6-3 - القدرات الحركية.....52
- 2-6-3 - تطور الصفات البدنية.....53
- 1-2-6-3 - القوة.....53
- 2-2-6-3 - السرعة.....54
- 3-2-6-3 - المرونة.....54
- 7-3 - مشكلات المراهقة.....54
- 8-3 - علاقة اللاعب المراهق بالرياضة.....55
- 1-8-3 - أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق.....56
- 2-8-3 - كيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي.....57
- 3-8-3 - نصائح عامة لكل مربي لكيفية التعامل مع المراهقين.....58
- 59..... خلاصة

الباب الثاني

الدراسة الميدانية.

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

62.....	تمهيد.....
63.....	1-1- الدراسة الاستطلاعية.....
63.....	2-1- الدراسة الأساسية.....
63.....	1-2-1- منهج البحث.....
64.....	2-2-1- عينة البحث.....
65.....	3-2-1- مجالات البحث.....
65.....	1-3-2-1- المجال البشري.....
65.....	2-3-2-1- المجال المكاني.....
65.....	3-3-2-1- المجال الزمني.....
65.....	4-2-1- متغيرات البحث.....
66.....	5-2-1- أدوات البحث.....
66.....	1-5-2-1- صدق الأداة.....
66.....	2-5-2-1- الملاحظات.....
66.....	3-5-2-1- المقابلة.....

66	1-2-5-4-المصادر والمراجع.....
67	1-2-5-5-الاستمارة.....
67	1-2-6-الطريقة الاستبائية.....
67	1-2-7-الدراسة الإحصائية.....
68	1-2-7-1-الطريقة الإحصائية.....
69	1-2-8-صعوبات البحث.....
70خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

72	2-1-عرض وتحليل النتائج.....
123	2-2-الاستنتاج العام.....
124	2-3-مناقشة الفرضيات.....
126	2-4-خلاصة عامة.....
127	2-5-الاقتراحات والفروض المستقبلية.....

المصادر والمراجع

الملاحق

ملخص البحث بالعربية

ملخص البحث بالفرنسية

قائمة الجداول:

الرقم	عنوان	صفحة
01	جدول يوضح المستوى الدراسي للمدربين.	72
02	جدول يوضح خبرة المدربين في مجال التدريب .	73
03	جدول يوضح مدى توفر الملتقيات والندوات حول التحضير النفسي .	74
04	جدول يوضح من يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا.	75
05	جدول يوضح الفترة ما بين الشوطين هل هي كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا .	77
06	جدول يوضح دور الجانب النفسي في تحقيق نتائج ايجابية.	79
07	جدول يوضح مدى تعرض المدرب لضغط نفسي أثناء المباراة.	81
08	جدول يوضح إلى ماذا يرجع الفوز الذي يحققه الفريق .	83
09	جدول يوضح إلى ماذا تعود الأسباب عند انهزام الفريق .	85
10	جدول يوضح مدى ضرورة أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب .	87
11	جدول يوضح ضرورة أن يكون اللاعب مدركا لأهمية الإعداد النفسي .	89
12	جدول يوضح مدى أهمية الإعداد الخططي للفريق.	91
13	جدول يوضح مدى إعتتماد الخطط التكتيكية بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين .	93
14	جدول يوضح على ماذا تعتمد المباريات المصرية .	95
15	جدول يوضح تجسيد خطة اللعب مرهونة بأي حالة من حالات اللاعبين .	97
16	جدول يوضح علاقة النتائج الإيجابية للثبات على خطة المدرب أو الأداء المهاري للاعبين .	99
17	جدول يوضح مدى كفاية الإعتتماد على الجانب الخططي.	101
18	جدول يوضح على ماذا تعتمد تطبيق خطط المباراة.	103
19	جدول يوضح كيفية تحقيق النتائج الجيدة المرهونة.	105
20	جدول يوضح علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي.	107
21	جدول يوضح علاقة التحضيرات (ب. م. خ) للتحضير النفسي.	109
22	جدول يوضح متى يمكن القول أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر	111
23	جدول يوضح ضرورة الرجوع إلى الإعداد النفسي في جميع التحضيرات الأخرى.	113
24	جدول يوضح مدى تفسير النتائج السلبية.	115
25	جدول يوضح مدى تغيير خطة اللعب أثناء المباراة و تأثيرها على نفسية اللاعب.	117
26	جدول يوضح بماذا يمكن تميز اللاعب.	119
27	جدول يوضح مدى إمكانية الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى .	121

قائمة الأشكال:

الرقم	عنوان	صفحة
01	تمثيل بياني يمثل المستوى الدراسي للمدربين.	72
02	تمثيل بياني يمثل خبرة المدربين في مجال التدريب .	73
03	تمثيل بياني يمثل مدى توفر الملتقيات والندوات حول التحضير النفسي .	74
04	تمثيل بياني يمثل من يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا.	76
05	تمثيل بياني يمثل الفترة ما بين الشوطين هل هي كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا .	78
06	تمثيل بياني يمثل دور الجانب النفسي في تحقيق نتائج ايجابية.	80
07	تمثيل بياني يمثل تعرض المدرب لضغط نفسي أثناء المباراة.	82
08	تمثيل بياني يمثل إلى ماذا يرجع الفوز الذي يحققه الفريق .	84
09	تمثيل بياني يمثل إلى ماذا تعود الأسباب عند انهزام الفريق .	86
10	تمثيل بياني يمثل مدى ضرورة أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب .	88
11	تمثيل بياني يمثل ضرورة أن يكون اللاعب مدركا لأهمية الإعداد النفسي .	90
12	تمثيل بياني يمثل مدى أهمية الإعداد الخططي للفريق.	92
13	تمثيل بياني يمثل مدى اعتماد الخطط التكتيكية بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين .	94
14	تمثيل بياني يمثل على ماذا تعتمد المباريات المصيرية .	96
15	تمثيل بياني يمثل تجسيد خطة اللعب مرهونة بأي حالة من حالات اللاعبين .	98
16	تمثيل بياني يمثل علاقة النتائج الإيجابية للثبات على خطة المدرب أو الأداء المهاري للاعبين .	100
17	تمثيل بياني يمثل مدى كفاية الاعتماد على الجانب الخططي.	102
18	تمثيل بياني يمثل على ماذا تعتمد تطبيق خطط المباراة.	104
19	تمثيل بياني يمثل كيفية تحقيق النتائج الجيدة المرهونة .	106
20	تمثيل بياني يمثل علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي.	108
21	تمثيل بياني يمثل علاقة التحضيرات (ب. م. خ) للتحضير النفسي .	110
22	تمثيل بياني يمثل متى يمكن القول أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر	112
23	تمثيل بياني يمثل ضرورة الرجوع إلى الإعداد النفسي في جميع التحضيرات الأخرى.	114
24	تمثيل بياني يمثل مدى تفسير النتائج السلبية.	116
25	تمثيل بياني يمثل مدى تغيير خطة اللعب أثناء المباراة و تأثيرها على نفسية اللاعب.	118
26	تمثيل بياني يمثل بماذا يمكن تميز اللاعب.	120
27	تمثيل بياني يمثل مدى إمكانية الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى .	122

التعريف بالبحث

مقدمة:

نظراً للتطور الكبير الذي حدث في مجال إعداد الرياضيين نفسياً من خلال استخدام مختلف واحداث الوسائل العلمية في ذلك ولما يمثله التفكير الايجابي من قوة في عملية استفادة الرياضيين من التدريب المهاري و الخططي من خلال التدريب الرياضي الذي يعد إحدى المقومات الأساسية لعملية الإعداد الرياضي ، فهو البؤرة التي تشد إليها الجميع وعلى المستويات كافة ، والوسيلة التي من خلالها يمكن تنمية وتطوير الفرد الرياضي وأعداده أعداداً متكاملأ في مختلف النواحي البدنية ، المهارية ، الفسيولوجية ، العقلية ، النفسية والاجتماعية ، وبالتالي إعطاءه الفرصة الكاملة للقيام بواجباته بأعلى مستوى ممكن من الكفاءة. (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 66)

لهذا يعد التحضير النفسي للرياضيين من الأمور التي أصبحت ضرورة ملحة لإعداد اللاعب إعداد متكاملأ ليكون قادراً على مواجهة متطلبات التدريب الشاق من جهة ومواجهة ما يدور في رأسه من أفكار متضاربة حول كفاءته ومستوى المنافس و إرضاء المدرب وغيرها من الضغوط من جهة أخرى. لذا أصبح الاهتمام بالتحضير النفسي الرياضي من المتطلبات والضروريات التي تتطلبها عملية إعداد اللاعب لمساعدته في التغلب على المشاكل النفسية التي يواجهها، ويساعد على تطوير الرياضيين من خلال تزويدهم بمهارات التأمل والاسترخاء والاتصال وبناء الأهداف وذلك من خلال مدربين متخصصين في هذا المجال قادرين على التعامل مع اللاعب بطريقة تجعله قادراً على فهم نفسه وميوله واستعداداته وتطوير إمكانياته لتحقيق الأهداف المرجوة، ، فإذا إستطاع المدرب النجاح في معالجة المشكلة بعد معرفتها وتحديدتها فإنه يعد قائداً ناجحاً للاعبه لذلك فالمدرّب يتمكن من تحقيق الأهداف التدريبية النفسية إذا إستطاع أن يفهم ويفسر سلوك لاعبيه والدوافع التي تقف وراء هذا السلوك أولاً ، ويكون قادراً على التنبؤ (قدر الإمكان) بسلوك لاعبيه و ردود أفعالهم تجاه ما يحدث من أمور ثانياً ، ويستطيع تعديل هذا السلوك أو إزالته ثالثاً .

للأسف في معظم أنديةنا لا يوجد أخصائي نفسي رياضي مع الفرق الرياضية، هناك من يرى أن وظيفة الأخصائي النفسي الرياضي يقوم بها المدرب، فعادة نجد أن معظم المدربين لديهم معرفة بالجوانب النفسية للاعب وماذا يفعل قبل المباراة لشحن وتهيئة اللاعبين للمباريات وتحميسهم وماذا يفعل بعد الخسارة في المباراة أو المكسب.

التعريف بالبحث

ومن هنا جاء إهتمامنا بإعداد هذا البحث لمعرفة إذا كانت توجد علاقة بين التحضير النفسي و الجانب الخططي في كرة القدم كما جاء بحثنا المعنون ب التحضير النفسي للاعبين و علاقته بالجانب الخططي في كرة القدم،ومن هذا المنظور قمنا بتقسيم البحث إلى جانبين الجانب النظري و الجانب التطبيقي ، أما الجانب النظري فقد احتوى على ثلاث فصول:

الفصل الأول: قمنا في هذا الفصل بدراسة شاملة تفصيلية للتحضير النفسي تعريفه، أنواعه، تقنياته و كل ما يتعلق بهذا الموضوع.

الفصل الثاني: تم فيه دراسة الجانب الخططي في كرة القدم، تعرفه ، أصوله، أهم أساسياته..إلخ.

الفصل الثالث: قمنا في هذا الفصل بدراسة حول لاعبي كرة القدم ، حيث أبرزنا فيه الخصائص الفسيولوجية لفئة الأواسط.

أما الجانب التطبيقي ، فقد احتوى على فصلين:

الفصل الأول: و فيه قمنا بتحدد أدوات البحث ، و الطرق الإحصائية التي تم استعمالها حسب ما يتوافق و طبيعة موضوع الدراسة.

الفصل الثاني: و فيه تم عرض النتائج المتحصل عليها وفق المنهج المتبع، و مناقشتها و تحليلها.

التعريف بالبحث

1 - الإشكالية:

إن كثير من فرق كرة القدم التي على الرغم من إعدادها بدنيا و فنيا بصورة جيدة، إلا إنها عندما تواجه ظروف المبارات العالية، واحتدام الصراع بين اللاعبين قد يتحول بسببها الفريق إلى مجموعة غير متجانسة، و قد يظهر اللعب غير منتظما، ومن خلال اهتمامنا لهذا البحث بكرة القدم فقد رجحنا أنه هناك ضعف واضح في الجوانب النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين و مدى تأثيرها على سير المباراة لذلك توصلنا إلى طرح تساؤل عام كالاتي:

هل التحضير النفسي للاعبين له علاقة بالإعداد الخططي في مباراة كرة القدم؟

ومن خلال التساؤل العام تتفرع لنا الأسئلة التالية :

-هل للتحضير النفسي علاقة بنتائج مباراة كرة القدم ؟

-هل للإعداد الخططي إرتباط بنتائج الفريق؟

-هل هناك علاقة بين التحضير النفسي و الخططي بباقي التحضيرات الأخرى؟

2_أهداف البحث:

-معرفة دور الإعداد النفسي للاعبين و علاقته بالإعداد الخططي في كرة القدم.

- التعرف على بعض المهارات النفسية للاعبين في كرة القدم .

- الكشف عن العلاقة بين الإعداد النفسي و الجانب الخططي في كرة القدم ، و مدى ترابطهما في تحديد مستوى الأداء.

- معرفة مستوى الشخصية لدى لاعبي كرة القدم من الجهة النفسية و مهمة المدرب في تطوير هذه الشخصية، و إعدادها أعدادا أكاديميا.

3-فرضيات البحث:

1-3الفرضية العامة:

● هناك علاقة كبيرة بين التحضير النفسي للاعبين و الجانب الخططي في كرة القدم.

2-3الفرضيات الجزئية:

يفترض الطلبة مايلي:

التعريف بالبحث

- التحضير النفسي له علاقة بنتائج مباراة كرة القدم.
- هناك علاقة بين الإعداد الخططي و تحقيق النتائج المرجوة في مباراة كرة القدم.
- توجد روابط بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى مما يؤدي إلى تحقيق النتائج المتحصل عليها الفريق .

4-أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث في الإهتمام الذي تحظى به كرة القدم في الجزائر و الشغف بها إلى أبعد الحدود ، و الدور الذي يلعبه المدرب كعنصر أساسي لا يمكن الإستغناء عنه في تطوير اللاعبين و الوصول بهم إلى المستويات العالية و من بين العناصر التي لا يجب الإستغناء عنها أثناء التحضيرات هو **التحضير النفسي** ، -الأهمية الكبرى التي تكتسبها هذه الدراسة كونها تعالج الجانب النفسي الذي يعتبر ركن من أركان إعداد الفرق و تطويرها.

- الدور الكبير الذي يلعبه الجانب النفسي في نتائج الفريق.
- الرغبة في إفادة الآخرين بهذه الدراسة .
- الدافع النفسي المتمثل في الميل لرياضة كرة القدم، و الإهتمام الكبير الذي تحظى به هذه الرياضة من قبل سائر المجتمعات لما تقدمه من متعة رياضية.

5-مصطلحات البحث:

5-1-التحضير النفسي: 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 (حسن السيد أبوعبدو، ، 2001، صفحة 145).

5-2-الإعداد الخططي: يشير محمد حسن علاوي إلى أن التخطيط في المجال الرياضي هو "وسيلة ضرورية فعالة لضمان التقدم الدائم بالمستوى الرياضي، و الذي يسعى إلى تحقيقه كل العوامل التي يتأسس عليها لتحقيق الهدف". (محمد حسن علاوي، 1990، 285)

5-3-المرحلة العمرية (15-18)سنة: حسب الدكتور إبراهيم شعلان يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصغر ، الأشبال ، الأواسط ، الآمال ، الأكابر والفئة الوسطى هي فئة الأواسط ،

التعريف بالبحث

المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 15-18 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة (إبراهيم شعلان،، 1994، صفحة 265)

6-الدراسات السابقة:

6-1الدراسة الأولى:

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

دراسة وصفية شملت لاعبي ترحي مستغانم أقل من 17 سنة .

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

عينة البحث :

15 لاعب من نادي ترحي مستغانم أجريت العينة بطريقة مقصودة .

مجالات البحث :

-المجال البشري : 15 لاعب

-المجال المكاني : أنجز البحث بالمركب الرياضي بمدينة مستغانم

-المجال الزماني : ما بين 31 مارس إلى 30 أفريل 2013 .

الإستنتاج العام للدراسة : ظروف دلالة معنوية في مستوى التوافق النفسي لأبعاد البعد الشخصي الأسري

الإجتماعي الصحي) بين هذه الأخيرة و أداء مهارة الدقة في التمرير و التصويب و ظهور دلالة معنوية

بين التوافق النفسي العام و الأداء و المهاري في كرة القدم.

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

الجري المتعرج ؛ الدقة و التمرير و التسديد)

التعريف بالبحث

6-2-الدراسة الثانية:

من إعداد الطالب: عدنان مقبل عون أحمد، 2008، معهد التربية البدنية و الرياضة - جامعة سيدي عبد الله -الجزائر): بحث مقدم ضمن متطلبات الحصول على درجة الماجستير في التربية الرياضية من إعداد عدنان مقبل عون أحمد بعنوان "تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم" - دراسة تجريبية على لاعبي كرة القدم.

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

انتهى الباحث إلى نتائج أهمها تأثير البرنامج المعد للتدريب على المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

6-3- الدراسة الثالثة: من إعداد الطالب: ألماني أحمد زهير ، 2013، معهد التربية البدنية و الرياضية -

جامعة حسية بن بوعلي، الشلف، الجزائر: دراسة ميدانية قام بها الطالب ألماني أحمد زهير محددات الإرشاد النفسي على ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري و التطبيقي لنيل شهادة الماجستير، هدفت هذه الدراسة أساسا إلى معرفة واقع محددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي لفرق النخبة لكرة القدم الجزائرية، ومقارنة الواقع التطبيقي السائد في هذه الفرق .

استعمل الباحث تقنية الاستبيان كوسيلة للبحث على عينة متكونة من 32 لاعبا ينتمون إلى أربعة أندية من مجموع أندية الرابطة المحترفة الأولى.

خلصت هذه الدراسة إلى أنه هناك اختلاف بين الأسس النظرية و الواقع العلمي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي المعتمد في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري في كرة القدم.

6-4 الدراسة الرابعة: الطالب حاج أحمد مراد، 2010، معهد التربية البدنية والرياضية- سيدي عبد

الله، جامعة دالي إبراهيم ، الجزائر: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية

التعريف بالبحث

التربية البدنية و الرياضية، تخصص التدريب الرياضي النخبوي، بعنوان علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي البدني و التقني عند لاعبي كرة القدم من فئة أكابر.

كان الهدف من هذه الدراسة معرفة نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية والمهارات التقنية ايجابية كانت أم سلبية، و ذلك بإستعمال المنهج التجريبي على عينة مكونة من 12 لاعبا من كل فريق من 4 فرق في ولاية البويرة لكرة القدم أكابر المنتمية لمختلف البطولات. كإستنتاج لهذه الدراسة تم إثبات أنه توجد علاقة ايجابية ذات دلالة معنوية بين الطاقة النفسية و العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي وفق متغيرات الخبرة الرياضية و مستوى المنافسة.

7-التعليق على الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة في موضوع "التحضير النفسي" نرى أن استخدام المنهج الوصفي دراسة مسحية تبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة وتبسيطها إذ يصعب استخدام المنهج التجريبي نظرا لطبيعتها فهي تصب في علم النفس فرأينا أن غالبا تطرقت إليها من الجانب والمتبع في دراستنا وهو الجانب المسحي. أما بالنسبة لأفراد العينة كلهم كانوا عبارة عن مدربين في الميدان وذلك لمحاولة تشخيص وفهم معمق التحضير النفسي و علاقته بالجانب الخططي واستنباط أغلب المعوقات وإبراز الحلول. ونظرا لطبيعة المنهج المستخدم في الدراسات التي صبت في موضوع التحضير النفسي فمعظم الباحثين في هذا المجال كانت الوسيلة الغالبة عبارة عن استمارة استبائية أو مقابلة تجري من المدربين وهذا ما قمنا به في بحثنا أي توزيع استمارة استبائية على المدربين .

8_نقد الدراسات:

نظرا للدراسات السابقة نرى أن لكل دراسة فائدة علمية تتجلى بالإضافة النوعية وإثراء المعارف و محالة تفسير و فهم حقيقة التحضير النفسي ،فأغلب الدراسات التي تطرقنا لها تناولت أهمية التحضير النفسي .
- أما الجديد في بحثنا: فتمثل في محاولة معرفة إن كانت هناك علاقة بين التحضير النفسي و الإعداد الخططي في كرة القدم ،فأرأينا أن التحضير النفسي الجيد قبل المنافسة الرياضية من طرف المدرب أو الأخصائي إن وجد تربطه علاقة متينة بخطة اللعب المرسومة المباراة .

8-النتائج المشتركة المتوصل إليها:

عدم الاستغناء عن التحضير النفسي قبل وبعد المنافسة الرياضية.
محاولة فهم أسباب إستغناء المدربين على التحضير النفسي للاعبين.
محاولة التركيز على الجانب النفسي لدى المراهقين (فئة الأواسط) .
تكوين المدربين تكويننا علميا وسليما تمسه مختلف الجوانب.
التركيز على دراسة مادة علم النفس وخصوصا المتعلقة بالمراهق أثناء فترة تكوين المدربين.

التعريف بالبحث

خلاصة :

لقد كانت الدراسات المشابهة في مجملها تتناول أهمية التحضير النفسي بصفة عامة ، من خلال ما سبق نستخلص أن غياب التحضير النفسي للاعبين له تأثير سلبي على الإعداد الخططي و على الأداء ككل ،وهو يعمل على خفض مستوى اللاعبين ، ومستوى نتائج الفريق .

و بالرغم من توفر قليل من الدراسات العلمية إلا أننا حاولنا قدر المستطاع تحليل بعض الدراسات التي صادفناها وإيجاد نقاط الشبه و الاختلاف بينها،وبما أن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هام جدا جعلنا نركز على النقاط التي تخدمه في هذه البحوث و الدراسات التي وجدنا من خلالها أن كل الدراسات أكدت على أهمية التحضير النفسي للاعبين في 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 .

1-1- مفاهيم حول الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لا تعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسياً، وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية .

يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه، حيث أصبح الإعداد البني و المهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي إلى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز، وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب.

ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك " الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي " . (أسامة كامل، 1990، 96)

1-2- الإعداد النفسي :

1-2-1- 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 كالملمعب 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)

1-2-2-2-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 وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 23).

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

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط 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 الإداريين و أولياء الأمور . (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 24)

1-2-2-2-1-2-2-2-1-2-2-1-2-2-1 : اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنباً 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 ، ووضع 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، 2003، صفحة 133)

1-2-3-2-1-3-2-1-3-2-1-3-2-1 : 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

من حيث المدة :

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

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم

على شكل نقاط محددة : (مفتي إبراهيم حامد، 2001، صفحة 65)

- 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 آثار 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 لتعزيز 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 التحريية 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 منافسهم .

- 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 .

1-2-3-2-1 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 . (مفتي إبراهيم حماد، 2001، صفحة 28)

- 1-2-3-2-1 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

1-2-3-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

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

محمد حسن علاوي، 2000، صفحة 139)

1-2-3-3-2- في فترة الراحة :

يقع كثيرا 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 169).

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 المنافس أو ضعفه

- الظروف الخارجية

- قوة الحوافز

- التحليل و التقويم

من حيث النوعية :

1-2-3 الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

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 .

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

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

1-2-3-3 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.

1-2-3-4 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 منافس معين
- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

1-2-4-1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :

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

- تحليل كامل عن الفريق المنافس.
- أهمية نتيجة المنافسة و اكتساب 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. (أسامة كامل راتب ص133، 2003، صفحة 133)

1-2-4-2- 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 الشوتين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و مهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس (عياش، فيصل رشيد، 1997)

1-3- 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 التعب 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 السيدأبوعميدو،، 2001،

(صفحة 273)

1-4- علاقة الإعداد النفسي بنواحي التدريب:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً 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 " التكتيكية "

-الناحية مهارية " التكنيكية "

-الناحية النفسية (حسين السيدأبوعميدو،، 2001، صفحة 274)

1-5- 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 بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً 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.

1-5-1- 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 ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة . (مصطفى وجدي، صفحة 167)

1-6- 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.

1-6-1- 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

1-7- أهداف الأعداد النفسي الرياضي:

- ✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية للنشاط الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- ✓ تطوير وتوظيف القدرات العقلية المساهمة في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف الممارسة الرياضية للنشاط.
- ✓ التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب و المنافسات مما يوفر أفضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- ✓ تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتمشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.

(الدكتور محمد حسن علاوة، 2000، الصفحات 15-16)

1-7-1-العوامل المؤثرة في تحقيق أهداف الإعداد النفسي للرياضيين :

- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب .
- مدى العلاقة بين اللاعب والمدرّب ومدى تأثير المدرّب في ذلك .
- العمر التدريبي للاعب .
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للأعداد النفسي .
- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات .
- يفضل أن يكون المدرّب ممارسًا لنوع اللعبة التي يدرّبها .
- إجراء التدريبات النفسية الهادفة (الإعداد الذاتي) لتحقيق الاسترخاء والتهديئة في
- غرفة معتمة الضوء وبعيدة عن الضوضاء وذات درجة حرارة مناسبة .
- اتخاذ اللاعب وضعا مناسبًا لأداء تلك التدريبات .
- زيادة وتكرار أو أداء تلك التدريبات النفسية الإيجابية عن معدل مرتين في اليوم لا يترتب عليه إحداث إي ضرر على اللاعب (سامي الصفار و آخرون، 1987) .

1-7-2-الإعداد النفسي و الأداء الحركي: إن أساس الإعداد النفسي للمباريات هو الإعداد

النفسي العام، وإن أهم صفة للإعداد النفسي للاعب كرة القدم للمباراة هي الرغبة الواضحة لتحقيق

النصر على المنافس والثقة بأنه يستطيع تحقيق ذلك وأن تكون لديه حالة نخوض معنوي إيجابي، و إن النجاح في وصول اللاعب إلى هذه الأمور يحتاج إلى مدرب كفء وملم بمعلومات عن أهمية وتطبيقات علم النفس ، لذا تأتي أهمية المدرب ودوره في الملعب وخارجه .

مما سبق ندرك إن مصطلح علم النفس الرياضي يدل دلالة واضحة على تشخيص الأحداث النفسية

الناجمة عن ممارسة الإنسان للأداء الحركي (النشاط الرياضي) على مختلف مستوياته و مجالاته، ولذا فالإعداد النفسي هو أحد المكونات الضرورية ، بل والحتمية في الوحدات التدريبية لكل رياضي وفي أي لعبة يمارسها في أي عمر كان ، وبدون الإعداد النفسي يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة فبعض اللاعبين يحتاج ليدخل المنافسة إلى شحن مؤثر ليزيد من قدراته النفسية التي تقود قدراته البدنية و المهارية، والبعض الآخر قد يحتاج إلى إبعاد عن أجواء المنافسة لكي يدخل في عمليات إسترخاء قبيل مواجهة المنافسين خصوصاً عندما يكون قد دخل في مستويات القلق المؤثرة سلبياً على نتائجه، حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج رياضية ، وتتخصص وظيفة المدرب ومن يساعده في إعداد الرياضيين للمنافسات و إشراكهم فيها بأفضل عطاء من خلال بناء الصفات النفسية المعينة عندهم كالتصميم على تحقيق الهدف المنشود والحزم والشجاعة والجرأة ورباطة الجأش وتمالك النفس والثقة بها . ويتطلب ذلك الأمر إعداداً نفسياً لأوقات طويلة ولمرات عديدة حتى تتحول المعرفة عن كيفية المسلك الصائب إلى المسلك الاعتيادي عند الرياضيين ويتحول إظهار هذه الصفة النفسية في مواقف المنافسة للمرة الواحدة إلى سمة مميزة دائمة عندهم (د/علي فهمي و د/عماد الدين عباس ابو زيد، الصفحات 221-223)

1-8- التخطيط للإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعاً 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 خطوية 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 السيدأبوعمرو، 2001، صفحة 295)

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 التدريبي 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 بفتراته 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 و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات 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.

الخلاصة

يعد الإعداد النفسي عنصراً وركناً أساسياً في إعداد الفرق للمنافسات والبدء في الخطوات العملية لتحقيق ذلك لأن الإشارة إلى هذا الموضوع في الكتب وبشكلٍ نظري فقط لا يمكن أن يحقق النتائج المرجوة ، علماً إن الخطوات العملية الأولى سيكون لها أثر بارز في تحقيق الهدف الذي نسعى إليه للتغلب على الثقل الكبير الذي يكون في بداية العمل والذي قد يؤثر على أدار الرياضي.

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 .

تمهيد:

إذا كنا بصدد التحدث عن فئة الأواسط للاعبين كرة القدم فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة وهي مرحلة من مراحل عمر الإنسان لا بد لكل واحد منا أن يمر بها ، تأتي بعد مرحلة الطفولة فيكون بذلك قد تخطى مرحلة الصبي ودخل مرحلة جديدة . تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وبداية مرحلة المراهقة تتحدد بالبلوغ الجنسي بينما نهايتها تتحدد بالوصول إلى مراحل النضج في مراحل النمو المختلفة ويبقى هذا التحديد محل اختلاف العلماء الذين اختلفوا في إعطاء مفهوم أوسع وأشمل للمراهقة ، ومن خلال هذا الفصل سنتطرق إلى تحديد مميزات نمو لاعب الأواسط والمشاكل التي تعترضه في هذا السن وكذا علاقته بممارسة كرة القدم والمحيط الرياضي .

3-1- مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح ، وصفني لفترة أو مرحلة من العمر ، والتي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ، ويكون قد اقترب من النضج العقلي، و الجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة، وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لاطفلا، ولا راشدا إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين، حيث يصفها (عبد الله الجسماني) "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات" (عبد العالي الجسماني، 1994،،، صفحة 195)

3-2- تعريف المراهقة:

3-2-1- لغة: جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام إذ قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، ويقال جارية راهقت وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر . (أبو الفصل جمال الدين ابن منظور، 1997،،، صفحة 430)

إن المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم، وبذلك يؤكد علماء الفقه هذا المعنى في قولهم رهق بمعنى غشي أو لحق أو دنى من الحلم، فالمرهق بهذا المعنى هو الفرد الذي يدنو من الحلم، واكتمال النضج . (فؤاد البهي السيد، 1956،،، صفحة 245)

3-2-2- اصطلاحا:

هي لفظة وصفية تطلق على الفرد غير الناضج انفعاليا ل وجسمانيا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد فالرجولة.

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل لاتيني **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي، والانفعالي، والعقلي، وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة ، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو، وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج . (فهيم، 1986،،، صفحة

3-2-3- تعريف فئة المراهقين الأوسط وتحديد لها : حسب الدكتور إبراهيم شعلان 1994 يصنف فريق كرة القدم إلى خمسة فئات وهي : الأصغر ، الأشبال ، الأوسط ، الآمال ، الأكبر والفئة الوسطى هي فئة الأوسط ، المحددة بالمرحلة العمرية الممتدة بين 15-18 سنة اللاعب في هذه الفئة يكون في مرحلة جد حاسمة وهامة في حياته ألا وهي مرحلة المراهقة ، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة ، إذ أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابعا ، يتجه فيها الفرد محاولا أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، بحيث يحاول التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة. (إبراهيم شعلان، 1994)

3-2-4- المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة.

فالمرهقون والمرهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة. (زهرا، 1982، الصفحات 252-253)

3-3- خصائص المراحل العمرية (16-17-18 سنة) المراهقة المتوسطة:

3-3-1- خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطورا في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلازم ذلك تباطؤ نسبي في حمل تحمل القوة بالنسبة للمراهقين.

إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطوراً في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبين فئة الأواسط (المراهقين) (أحمد بسطويسي، 1996، الصفحات 182-183)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها. بالنسبة للتحمل فيرى "ايفانوف 1965" أن تطوراً كبيراً يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدراً كبيراً من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسناً ملحوظاً في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (حامد عبد السلام زهران، 1999، الصفحات 370-371)

3-3-2- الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية والهضمية بالمظاهر الأساسية للنمو في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها.

وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دوراً كبيراً في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد .

أما بالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة استهلاك الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد.

3-3- الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كاللمس والذوق، والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد .

إن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحدد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميزة للفرد في هذه المرحلة التي تتعدد حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز (أحمد بسطوي، 1996، صفحة 189)

3-4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.

- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.

3-5- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين: هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من أجل شغل وقت الفراغ الذي تحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ، وفكريا فيستسلم حتما للراحة، و النمو بدلا من أن يستسلم للكسل، و الخمول.

و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغيرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها .

-إعطاء المراهق نوعا من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية 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 الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجلو الذي يلائم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه، و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي . (معروف رزق، صفحة 15)

3-6- تطور الصفات البدنية و القدرات الحركية أثناء فترة المراهقة:

3-6-1- القدرات الحركية:

بالنسبة للنمو الحركي يظهر لاتزان التدريجي في مجال الأداء الحركي، و يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى الإتقان ، كما يلاحظ ارتقاء مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة و يشير العديد من الباحثين إلى أن هذه المرحلة يمكن اعتبارها دورة جديدة للنمو الحركي، و منها يستطيع الفتى، و الفتاة اكتساب، و تعلم مختلف المهارات الحركية بسرعة ، هذا بالإضافة إلى زيادة عامل مرونة العضلات للفتيات يعد من النواحي الهامة التي تساعد على ممارسة بعض الأنشطة الرياضية المعينة التي تحتاج لهاته الصفة أما بالنسبة للفتيان فإن عامل زيادة القوة العضلية في هذه المرحلة يعد من النواحي الهامة التي تساعد على إمكانية ممارسة أنواع متعدد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب المزيد من القوة العضلية و في هذه المرحلة يستطيع الفرد أن يصل إلى أعلى المستويات الرياضية العالية في بعض الأنشطة الرياضية مثل السباحة، الجمباز التمرينات الفنية. (عنايات محمد أحمد فرج ، 1998)

و بذلك نرى تحسن في المستوي في بداية مرحلة المراهقة، و ثباتا، و استقرارا تآزرا حركيا في نهايتها بين الخصائص التقويمية المختلفة للحركة، وعلية فالحركات بشكل عام تتميز بالإنسانية، و الدقة، و الإيقاع الجميل المتقن، و الموزون، حيث تخلو المهارات من الحركات الزائدة، و الزوايا الحادة.

و يعزي "شانيل 1978، و فنتر 1979" تقدم هذا المستوى إلى القدرة الفائقة في التحصيل، و الاكتساب المميز للمهارات العقلية، و التي تميز هذه المرحلة، و يضيف " حامد زهران 1982 " أن قدرة المراهق في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار، و التفكير السليم، و الاختياري، و الثقة بالنفس، و الاستقلالية في التفكير، و الحرية في الاكتشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة.

بالإضافة إلى هذا فإن قدرات التنسيق العضلي يزيد بصورة ملحوظة في هذه المرحلة، كما أن تطوير في القيادة الحركة يكون في حالة ثبات بشكل عام، و نلاحظ كذلك تحسن في قدرات المراقبة الحركية و قدرات لتأقلم و إعادة التأقلم، و الجمع بينهما، و بشكل عام فإن هذه المرحلة يكون فيها المعلم الحركي جيدا، و يكون بشكل أكثر فعالية لدى الذكور منه لدى الإناث. (GUNJEN WEINC, 1992, الصفحات 341-343)

3-6-2 تطور الصفات البدنية:

3-6-2-1- القوة:

خلال مرحلة المراهقة توجد أحسن الفرص، و انسب الأوقات للتدريب على القوة لأنه، و بشكل عام فإن النمو يكون موجه في هذه المرحلة أساسا من الناحية العرضية، وعلية نلاحظ زيادة في حجم العضلات مع العلم بوجود اختلافات بين مختلف المجموعات العضلية، و في الحين بين مستوي التطور، فالبنات يصلون إلى القوة العضلية القصوى، و عموماً في سن 15 إلى 17 سنة بينما الذكور ففي سن 18 إلى 22 سنة خلال هذه المرحلة الحملات، و طرق التدريب المستعملة يمكن أن تكون على قاعدة الكبار مع الأخذ بعين الاعتبار الرفع التدريجي للحمولة، و هو مبدأ هام لتدريب القوة، و خاصة هذه المرحلة الحساسة.

3-2-2-6-3- السرعة:

بالنسبة لهاته الصفة فيستمر تطورها، و يبلغ أوجها في مرحلة المراهقة، حيث يستمر هذا التطور بنفس النسبة حتى سن 14 إلى 15 سنة حيث يرى " فتر 1979" أن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد و البنات لهذا العنصر، و أن كان لصالح الأولاد قليلاً حيث يرجع السبب في ذلك ليس في زيادة الخطوة بل تساوي طولها للجنسين.

يذكر "ايفانوف1965" أن تطور كبير لهذه الصفة البدنية، ويعزو ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي، و تطورا واضحا بهذا الأخير حيث نرى فروقا جوهرية بين مستوى التحمل بين الجنسين ابتداء من سن 12 إلى 14 سنة، ويزداد بشكل واضح حتى نهاية المرحلة.

3-2-3-6-3- المرونة:

تتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى حيث يظهر ذلك واضحا من خلال أداء تلاميذ تلك المرحلة لحركات الجمباز، و الحركات الدقيقة الأخرى، و التي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة حيث نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية، و ثبات، و مرونة الحركات مع مستوى متميز من التكيف، و يلاحظ كذلك العمود الفقري يكون تقريبا قد اكتمل، والنمو، والزيادة في الطول هي الأخرى قد اكتملت في حوالي 18 إلى 22 سنة.

(GUNJEN WEINC, 1992, p. 353)

3-7- مشكلات المراهقة:

لاشك أن مشكلة المراهقة ظاهرة طبيعية، و أساسية في حياة الفرد، و الشباب هي فترة المشكلات و الهموم، و المراهق يحتاج إلى كثير من المساعدات حتى يصبح راشدا متوافقا في حياته، لأن المراهقة حالة نفسية، و جسدية كامنة في كل منا تدفع الإنسان إلى التصرف الخاطيء، و يحتاج إلى رقابة مستمرة من الأهل تدعوا إلى إتباع الأوامر الإلهية التي تنص على عدم الاختلاط، و المراهقة أيضا تحتاج إلى قيم دينية يفترض تزويد الإنسان بها لتحصن من الوقوع في الرذيلة.

و من أهم المشكلات التي يتعرض لها المراهق:

* النضج المبكر أو المتأخر (البلوغ).

* الكافية الاجتماعية.

* مشكلة الفراغ.

* القلق، و الحيرة الخ (نور عصام، 2004، صفحة 26)

3-8- علاقة اللاعب المراهق بالرياضة :

تفق ريتشارد أولرمان 1983 مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمخفض للتوتر والإحباط الذي من شأنه أن يعطل الطاقة الغريزية للهو ، فعن طريق اللعب يمكن للطاقة الغريزية أن تتحرر بصفة اجتماعية مقبولة ، ويستطيع المراهق التحكم في صراعاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة وبالتالي التحكم في ذاته والواقع.

وبفضل اللعب والنشاط الرياضي يتمكن المراهق من تقويم وتقييم إمكانياته الفكرية والعاطفية والبدنية ومحاولة تطويرها باستمرار كما تسمح له بالانفصال المؤقت عن الواقع بحثا عن صدى واقعي لهوامته في عالم الأشياء وعالم الأشخاص . كما يرى منيجيتر 1924 MENNIGETER أن اللعب والرياضة من أنماط الصراع الرمزي الذي يرتكز أساسا على العدوانية والسلوكيات الغير مقبولة اجتماعيا . كما أن الضغط الذي تولده التوترات الجنسية والعدوانية ، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل الممارسة الرياضية باعتبارها الوسيلة المقبولة اجتماعيا وباعتبارها كذلك الطريقة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات

ذاتيته وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي . إن من أزمات الشباب المعاصر كما قال (أريك أركيسون) تتمحور حول مسألة تكوين الهوية ، فيتوقف نجاح الشباب في تخطي هذه الأزمة على كيفية مواجهتهم للمشاكل التي تعترضهم والمشكلة الأساسية في هذه المرحلة هي تحقيق السيطرة الذاتية على الدوافع الجنسية والسلوكيات العدوانية حيي يتم التحكم فيها دون كبتها .

الرياضة تمكن المراهق من تجاوز الحوار اللغوي إلى اللغة الجسدية التي تسهل له التعبير المطلق عن المكونات البسيكوفيزيولوجية ، حيث أن جزء كبير همشته مادية الحضارة فعن طريق الحركة يتجاوز المراهق جميع القوانين والتقنيات والمحرمات التقليدية المفروضة ، وبذلك يحاول تجاوز الواقع ومعنى آخر تحدث طبيعة إيجابية مع الحياة اليومية الروتينية فالإيجابي يتجه نحو الرياضة والسليبي يتجه نحو المخدرات والجرائم .

- الرياضة تعد عاملا هاما في بناء الأخلاق القومية وتقتل عناصر الجريمة .
- نستنتج من كل هذا هي الوسيلة الأرقى لتحقيق حاجات المراهق .

3-8-1- أهمية ممارسة كرة القدم لدى المراهق :

يقول الدكتور حسن أبو عبده 2001 :لرياضة كرة القدم أهمية كبيرة عند المراهقين لما لها من شهرة عالمية وإقبال واهتمام كبير من مختلف شرائح المجتمع وهذا يدل بوضوح أنها تلي حاجيات المراهق الضرورية وتساعد على النمو الجيد والمتوازن . من الإيجابيات المميزة لأهمية كرة القدم عند المراهق نجد:

(حسن أبو عبده، 2001)

-هي الوسيلة المهمة في تربية روح الجماعة والتعاون واحترام الآخرين وبصفتها نشاط جماعي فهي تخلصه من السلوك الأناني والعدواني وتدفعه للعمل لصالح الجماعة .

-تشعر اللاعب بالمسؤولية والاعتماد على النفس انطلاقا من القيام بدوره داخل الفريق .

-تساهم مساهمة فعالة في توسيع العلاقات بين أعضاء الفريق وذلك من خلال احتكاكهم ببعضهم البعض .

-تنمي روح تقبل النقد والاعتراف بالخطأ إنطلاقا من احترام قرارات المدرب أو الحكم وحتى آراء الزملاء

-تساهم في تنمية صفة الإرادة والشجاعة .

-تعود الفرد على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول .

- تربي اللاعب على الانضباط والنظام .
 - تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود عليهم بالفائدة ، خاصة من الجانب الصحي ، إذ تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة فتخفف بذلك من دوافعهم المكبوتة (الجنسية العدوانية .
 - تساعد على تنمية الذكاء والتفكير ، حيث أن هناك مواقف تجبر اللاعب على استعمال ذكائه للتغلب على الخصم والتفكير في الحل المناسب حسب الوضعية المصادفة .
 - تعتبر نشاطا ترويجيا هذا ما يساعد اللاعب المراهق على التخفيف من حدة الاضطرابات النفسية والتخلص من العزلة والانطواء .
 - تساعده على اكتساب مهارات وخبرات جديدة تعطيه دفعا قويا للتعلم أكثر في شتى مجالات الحياة .
 - تساعده على استغلال وقت فراغه إيجابيا ، وتنمي فيه صفة التعاون المهمة في حياة الفرد الاجتماعي .
- 3-8-2- كيفية التعامل مع المراهق في المجال الرياضي: (كمال دسوقي، 1979)**
- يرى الدكتور كمال دسوقي 1979 بأنه يوجد عدة خطوات للتعامل مع المراهقة في المجال الرياضي منها:
- الخطوة الأولى: أشعره بالأمان: يجب أن يشعر المراهق بالأمان و الثقة وأن المقصود هو البعد عن العادات السيئة و الأخطاء المرفوضة ويمكن لتحقيق ذلك مراعات حاجياته.
 - الخطوة الثانية : التحوار معه، ينتبه في هذه الخطوة إلى أهمية:
 - الحديث معه بعرض المشكلة وبيان خطرهما ، ومدى حرصنا على حمايته ، وإمكانية سماعنا منه ، واحتمالية سماحنا له عنها .
 - عدم تصيد أخطاؤه أثناء الحديث معه ، وعد مقاطعته كلما وجدنا تناقض أو خطأ ، لأننا قد نعدل به عن الصراحة بهذا التصرف .
 - استعمال أسلوب الإقرار الذاتي ، بحيث يقوم المراهق بالإقرار من نفسه على نفسه بالخطأ الذي وقع فيه ، وهذا يكون بالسؤال ، غير المباشر المؤدي إلى الإجابة المباشرة .
 - الحرص على الأسئلة الكثيرة التي تكون إجاباتها ب (لا) إذا كان المقصود منع الشاب، و الأسئلة الكثيرة التي تكون إجاباتها ب (نعم) إذا كان المقصود دفع الشاب ، بحيث لا يقل تكرارها عن عشر مرات في نفس الموقف.

- الخطوة الثالثة : أحسن الاستماع إليه وللاستماع بصورة أجود يجب مراعاة :
 - عدم التحديق في عين المراهق ، إنما النظر إليه بهدوء .
 - الاستماع إلى الكلمات بالاهتمام المناسب .
 - الانتباه إلى الإشارات الجسمية (مكان العين ، الشفاه المشدودة ، اليد المتوترة ، تعبيرات الوجه وتغييراته ، طريقة الجلسة ... غيرها) .
 - التقليل من المقاطعة ، أو الشرود عنه بالنظر إلى مكان آخر ، صوت فتح الباب ، الاستماع للراديو . غيرها .
 - الانتباه إلى نبرة صوته ، مع التفاعل معها .
- الخطوة الرابعة : أعطه حرية الاختيار، مجالات يمكن إعطاء الخيار للمراهق فيها:
 - طرق الحل للمشكلة .
 - العقوبة وقدرها .
 - المكافأة وكيفية الحصول عليها .
 - أسلوب تنفيذ التكاليف المطلوبة .

3-8-3-نصائح عامة لكل مربّي لكيفية التعامل مع المراهقين:

لكي يكون هناك توافق بين هذه المرحلة الحساسة، و مراحل النمو فيها و الوحدات التعليمية يجب أن يراعي ما يلي:

- * يجب دراسة ميول، ورغبات المراهقين قبل وضع أي برنامج.
- * الإكثار من الأنشطة التي تنمي شخصية المراهق، و تربي استقلاله، و تكسبه ذاته.
- * يجب تنمية وعي الأفراد لخلق قاعدة عريضة متعددة الجوانب للانطلاق نحو رياضة المستوى العالي.
- * يجب إعطاء المراهق جانب من الحرية، و تحميله بعض المسؤوليات مع إشعاره بأنه موضع ثقة .
- * يجب منح المراهق فرصة الإفصاح عن آرائه، و عدم فرض النصائح عليه .

* إعطاء الحرية تصحيح أخطائه بنفسه بقدر الإمكان لأن لجوء المرابي إلى استعمال أساليب مناسبة خلال الممارسة الرياضة يساهم بشكل كبير في قدرة السيطرة على المراهق، و جعله يتبع المسار الصحيح للنمو المتكامل، وتجنبه الأزمات النفسية، و الاجتماعية، والتي قد تعرقل هذا النمو. (أحمد بسطويسي، 1996، صفحة 184)

خلاصة :

من خلال عرض هذا الفصل يمكن أن نصل به على غرار ما وصلت إليه البحوث الأخرى إلى أن اللاعب في فئة الأواسط يكون في فترة حرجة من عمره ، وهي مرحلة المراهقة ، فهي من أبرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية ، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها .
واللاعب في فئة الأواسط إما أن يكون إيجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم ، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي ، وإلى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين .
لهذا وجب أن نشير إلى دور المدرب في فئة الأواسط بالاهتمام بجميع أمور لاعبيه حتى يتسنى له أن يدرك مشاكلهم وأسباب تصرفاتهم ومساعدتهم على تجاوز هذه المرحلة بنجاح .

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم نتائج البحث قصد الدراسة وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، دقة موضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى كثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الأسئلة للخوض في المشكل المدروس وبالتالي الوقوف على أهم النتائج والملاحظات التي يمكن لها أن تساعدنا في مشكلة بحثنا واستغلال أكثر للوقت والجهد وهذا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار عينة البحث إلى انتقاء الوسائل المتصلة بطبيعة البحث.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية البوابة الرئيسية و المدخل الرئيسي عند إعداد كل البحوث العلمية، من منطلق الزيارات المتكررة لبعض ملاعب ولاية مستغانم واحتكاك مباشر بميادين ممارسة الحصة التدريبية (منافسة) ومن خلال المشاهدة الشخصية والمقابلات مع السادة المدربين المشرفين على الحصة تبلورت فكرة دراسة و معرفة كل الإمكانيات المحيطة بالمنهج الجديد فاتضح حينها الرؤية و توسطت التطلعات لأجل تجسيد الفكرة النظرية إلى واقع عملي وبعدها تم تحضير مشروع بحث مختصر بمشاركة توجيهات الدكتور المشرف وأساتذة المعهد.

من اجل السير الحسن للدراسة الاساسية قمنا في بداية بحثنا بالدراسة الاستطلاعية و التي تتمثل فيما يلي

-تحديد محاور الاستبيان : وذلك بمساعدة المشرف،قمنا بتحديد محاور الاستبيان من خلال مراجعة علمية و كتب دراسات سابقة و مذكرات مشاهة قمنا بصياغة أسئلة و قمنا بعرضها على أساتذة و دكاترة مختصين في مجال البحث الذي قمنا به و بعد تصحيحها من طرف المحكمين قمنا بالصياغة النهائية للإستبيان .

- تطبيق الإستمارة الإستبائية : بعد صياغة الأسئلة قمنا بعرضها على 3 لاعبين مختصين في مجال كرة القدم و لهم خبرة في هذا المجال و بعد أسبوع من شرحها قمنا بتصحيح بعض الأسئلة التي ليس لها علاقة بمجال بحثنا و بمساعدة المشرف و بعض دكاترة و المعهد توصلنا إلى الخروج بالاستبيان النهائي حيث قمنا بعرض و توزيع الإستمارات على عينة البحث المتكونة من مجموعة من مدربي فرق كرة القدم .

صنف أواسط (15-18 سنة) لبعض أندية ولاية مستغانم و غليزان

1-2- الدراسة الأساسية:

1-2-1- منهج البحث: استخدم الباحثان في هذه الدراسة المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي

1-2-2- عينه البحث

وإختار الباحثان عينه البحث بطريقه عشوائية وهذا لتعميم النتائج وتكونت العينه من 17مدربا من أصل 23 مدرب موزعين على بعض أندية ولاية مستغانم و غليزان (جمعيات: إتحاد سيدي لخضر، شباب سيدي علي ،فتح شباب عشعاشة ،النادي الرياضي الساحلي ،الشباب الرياضي لبلدية أولاد بو عالم ،النادي الرياضي الهاوي لسيدي محمد بن علي،الشباب الرياضي البلدي بـمازونة ،الجمعية الرياضية ببني زنطيس)

1-2-3- مجالات البحث:

1-2-3-1- المجال البشري:

أجري البحث على مجموعة من مدربي كرة القدم صنف الأواسط في بعض أندية ولاية مستغانم و غليزان حيث بلغ عددهم 17 مدرب .

1-2-3-2- المجال المكاني:

أجري البحث على مدربي بعض أندية ولاية مستغانم و ولاية غليزان (جمعيات: إتحاد سيدي لخضر، شباب سيدي علي ، الشباب الرياضي لأولاد بو عالم ،فتح شباب عشعاشة ،الشباب الرياضي الساحلي ،النادي الرياضي الهاوي لسيدي أحمد بن علي ،الرياضي البلدي مازونة الجمعية الرياضية لبلدية بني زنطيس) .

1-2-3-3- المجال الزمني:

انطلقنا في هذا البحث من شهر ديسمبر 2015 حيث تم جمع المعلومات الأساسية الخاصة بالبحث و تمثلت في الجانب النظري و انتهت تقريبا الأيام الأخيرة من شهر مارس 2015.

أما عن الدراسة الميدانية فقد شرعنا في إجراء الاستبيان وتوزيعه على المدربين ابتداء من 24 مارس 2015 واستلمنا معظم هذه الإستمارات يومي 02-03 أبريل 2015 وبعدها قمنا بتفريغ الاستمارات وإجراء العمليات الإحصائية ثم عملية التحليل ومناقشة النتائج لينتهي الأمر إلى الخلاصة العامة والتوصيات المقترحة في الأيام الأخيرة من شهر ماي 2015.

1-2-4-متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: هو التحضير النفسي.

- المتغير التابع: هو الإعداد الخططي.

1-2-5-أدوات البحث:

1-2-5-1-صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه.

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية 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.

1-2-5-1-الملاحظات:

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي إذا فإن الملاحظة الميدانية عامل هام وأساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا بدراستها بالبحث وقد لاحظنا عدم تحكم اللاعبين في سلوكياتهم وتصرفاتهم أثناء المنافسة الرياضية في كرة القدم بالإضافة إلى قراءتنا لبعض المقالات وكذا مشاهدتنا لبعض البرامج الرياضية على شاشة التلفزيون التي تحدثت عن التحضير النفسي خاصة قبل المنافسات في كرة القدم.

1-2-5-3-المقابلة:

قمنا بمقابلة مجموعة من المدربين في بعض أندية ولاية مستغانم و غليزان حيث كان لهذه المقابلة دور في توضيح الرؤية عن موضوع البحث.

1-2-5-4-المصادر و المراجع:

من أجل دراسة الإشكالية المطروحة اعتمدنا على دراسة بعض المصادر والمراجع والوثائق التي لها صلة بموضوع بحثنا على شكل كتب بللغة عربية وفرنسية و مذكرات مشابهة.

1-2-5-5-الاستمارة:لقد استعنا بالاستمارة الاستبائية حيث قمنا بتحضيرها وعرضناها على مجموعة

من الدكاترة و الأساتذة بمعهد التربية البدنية والرياضية لولاية مستغانم وعلى ضوء ذلك من خلال الافتراضات التي وضعوها لنا وملاحظاتهم القيمة من حيث الوضوح والتسلسل المنطقي للأسئلة حيث أكدوا لنا أن الاستمارة تمس جانب موضوع البحث وهي ملائمة للعينة المختارة، وبعدها قمنا بوضع الاستمارة بشكلها النهائي لنبداً في العمل وتوزيعها على عينة البحث.

1-2-6-الطريقة الاستبائية:

الاستبيان هو أحد الوسائل الأساسية في البحوث لحل المشكلة وجمع المعلومات المتعلقة بالبحث ، و

للإجابة على الأسئلة المطروحة حيث كانت أسئلة الاستبيان تتميز بـ:

أ-السهولة: الأسئلة المطروحة كانت تتميز بالسهولة حيث أن معظم المدربين استطاعوا الإجابة عليها بكل سهولة وبدون استفسار .

ب-الملائمة مع العينة: كانت الأسئلة المقترحة ملائمة ومناسبة للعينة المختارة، حيث أن المدربين لم يتلقوا أي صعوبة على فهم الأسئلة المطروحة ولم تطرح أي استفسارات.

ج-الملائمة مع موضوع البحث: التركيز على العامل النفسي و ربطه بالجانب الخططي و معرفة العلاقة الموجودة بينهما و بين نتائج المباريات في كرة القدم، وبالتالي كانت الأسئلة تصب في هدف واحد. وتم تقسيم هذه الأسئلة إلى نوعين :

-أسئلة مغلقة: وفي هذه الحالة يكون الجواب بنعم أو لا

- أسئلة متعددة الإجابة: تكون بوضع علامة (X) أمام الإجابة المرغوب فيها.

1-2-7-الدراسة الإحصائية: استخدمنا ما يلي:

النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصراً على البيانات التي يحتويها الاستبيان، فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المتحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية (عبده علي، صيف السامرائي، 1977، صفحة 75).

طريقة حسابها:

النسب المئوية تساوي

عدد التكرارات x 100 / العينة

ع ← 100%

ت ← س

س = ت x 100 / ع

ع: عدد العينة

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

اختبار كا²:

يتم حسابها بالطريقة التالية:

$$\frac{م}{ك ت - ن}$$

$$\frac{م(ك ش - ك ت) 2}{ك ت} = كا 2$$

حيث أن:

ك ش = التكرار المشاهد

ك ت = التكرار المتوقع

ن = عدد التكرارات

درجة الحرية = ن - 1.

1-2-8 صعوبات البحث:

تجلت صعوبات البحث:

- نقص المراجع الخاصة.
- وجود صعوبة في صياغة أسئلة الاستمار
- وجود صعوبة في الدخول إلى بعض الأندية والتنقل بينهم.

خلاصة:

إن نجاح أي بحث مهما بلغت درجته العلمية المرتبط بشكل أساسي بإجراءات البحث الميدانية لأن جوهر الدراسة مكنون في كيفية حدود البحث الرئيسية.

وعليه فقد حاولنا من خلال هذا الفصل وضع خطة محددة الأهداف والغايات في هذا الاتجاه، وذلك بتحديد النقاط التي يمكن أن تساعدنا في ضبط حدود البحث، وبالفعل تم ذلك وهذا بتحديد المنهج الملائم لطبيعة البحث ويخدم مشكلة البحث الرئيسية، كما تم تحديد عينة البحث والتي تمثل تمثيلاً صادقاً لمجتمع الأصل ثم الدراسة الاستطلاعية مع طبيعة البحث العلمي ومتطلباته العلمية والعملية، واختيار الأدوات اللازمة لذلك واختيار الطرق والوسائل الإحصائية الملائمة التي تساعدنا في عملية عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

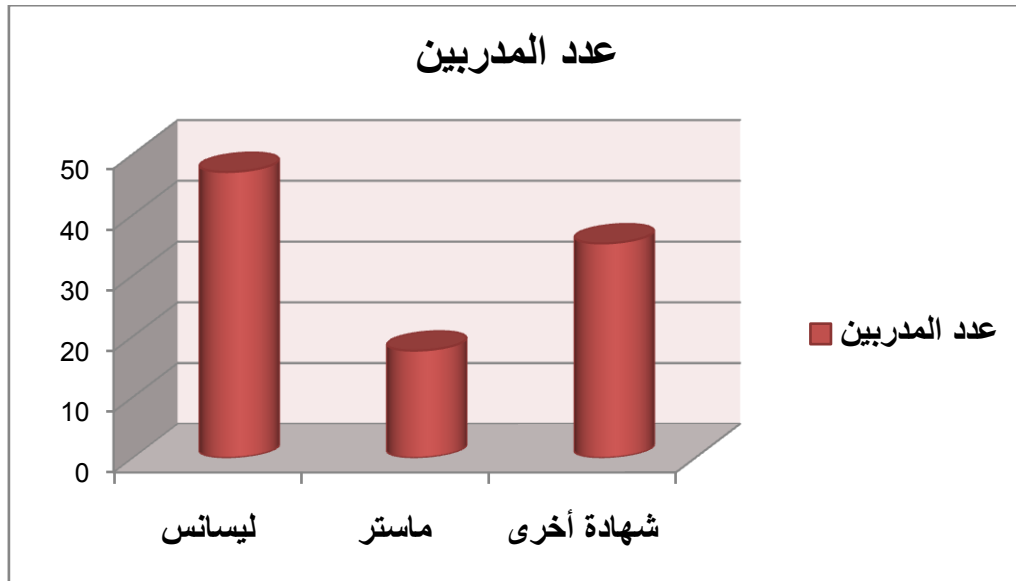
السؤال الأول: ماهو مستواك الدراسي ؟

جدول رقم 01: يوضح المستوى الدراسي للمدرين.

شهادة أخرى	ماستر	ليسانس	
06	03	08	عدد المدرين
%35.29	%17.64	%47.05	النسبة المئوية

العرض و التحليل و المناقشة :

من خلال نتائج الجدول (01) نلاحظ نسبة كبيرة من المدرين وتقدر بـ %47.05 لديهم تخصص ليسانس ، ثم تليها النسبة الثانية المقدر بـ %35.29 لديهم شهادة أخرى ، ثم يأتي في الأخير نسبة %17.64 تخصص ماستر.



الشكل رقم 01 : يمثل المستوى الدراسي للمدرين

الإستنتاج:

ومن خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن معظم المدرين لديهم شهادة ليسانس.

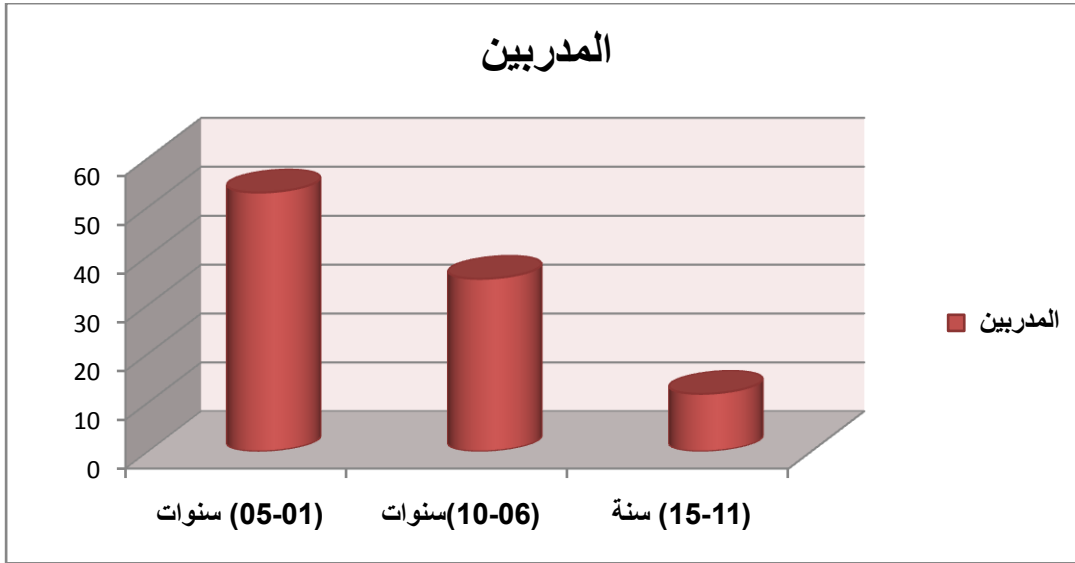
السؤال الثاني :ماهو عدد سنوات خبرتكم في مجال التدريب؟

الجدول رقم 02: يوضح خبرة المدربين في مجال التدريب

سنة (15-11)	سنوات (10-06)	سنوات (05-01)	
02	06	09	عدد المدربين
%11.76	%35.29	%52.94	النسبة المئوية

العرض و التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول رقم 02 نلاحظ أن نسبة 52.94% من المدربين خبرتهم أقل من خمسة سنوات، ثم تليها نسبة 35.29% تتراوح خبرتهم بين (6-10)، ثم تليها 11.76% تتراوح خبرتهم ما بين (11-15) سنة، وهذا مايبين أن كثير من المدربين المكلفين بالتدريب لفرق صنف الأواسط في كرة القدم ليست لديهم الخبرة الكافية، وبذلك التعامل الجيد مع فئة الأواسط لان خبرة المدرب لها دور كبير خاصة في التحضير النفسي .



الشكل رقم (02): يبين عدد سنوات خبرة المدربين

الإستنتاج:ومن خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن معظم المدربين لديهم خبرة تتراوح بين سنة و خمس سنوات.

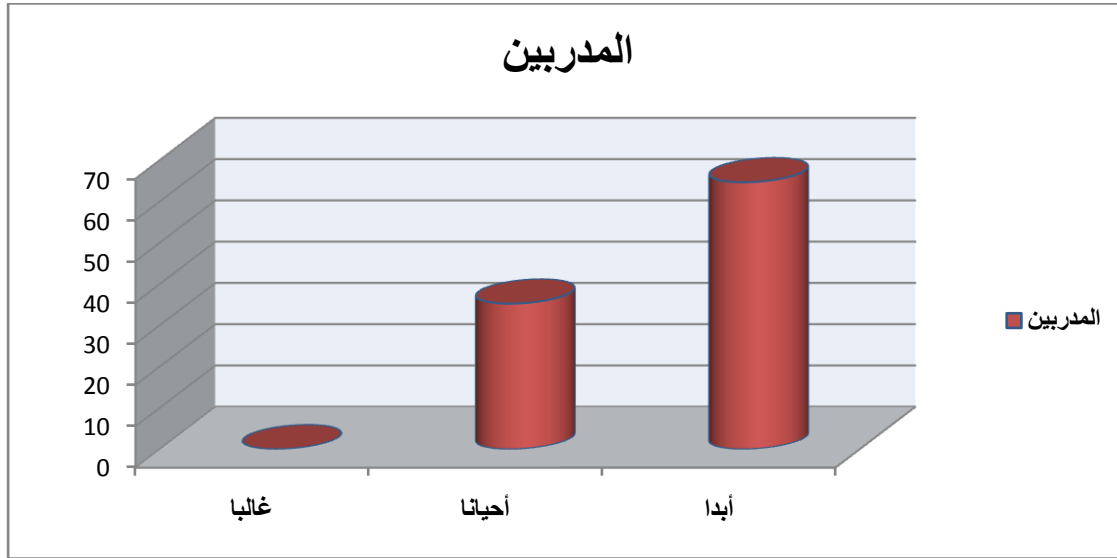
السؤال الثالث: هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بالتحضير النفسي؟

الجدول رقم(03): يبين مدى توفر الملتقيات والندوات حول التحضير النفسي

أبدا	أحيانا	غالبا	
11	06	00	عدد المدربين
%64.70	%35.29	%00	النسبة المئوية

العرض و التحليل و المناقشة :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 64.70% من المدربين لم يتلقوا دعوات للمشاركة في أي ندوة أو ملتقى حول التحضير النفسي، رغم أهمية مثل هاته الندوات والملتقيات في إثراء الجانب المعرفي للمدربين بالمعلومات ، ونسبة 35.29% من المدربين أحيانا مايتلقون دعوات بالمشاركة.



الشكل رقم(03): يبين مدى توفر الملتقيات والندوات حول التحضير النفسي

الإستنتاج:

ومن خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن معظم المدربين لا يتلقون دعوات لإجراء ندوات حول التحضير النفسي.

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال الأول : من الذي يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا ؟

جدول رقم 04 :

يوضح من يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا.

أحصائي	المدرّب	
04	13	عدد المدرّبين
%23.52	76.47%	النسبة المئوية
4.76		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل و المناقشة:

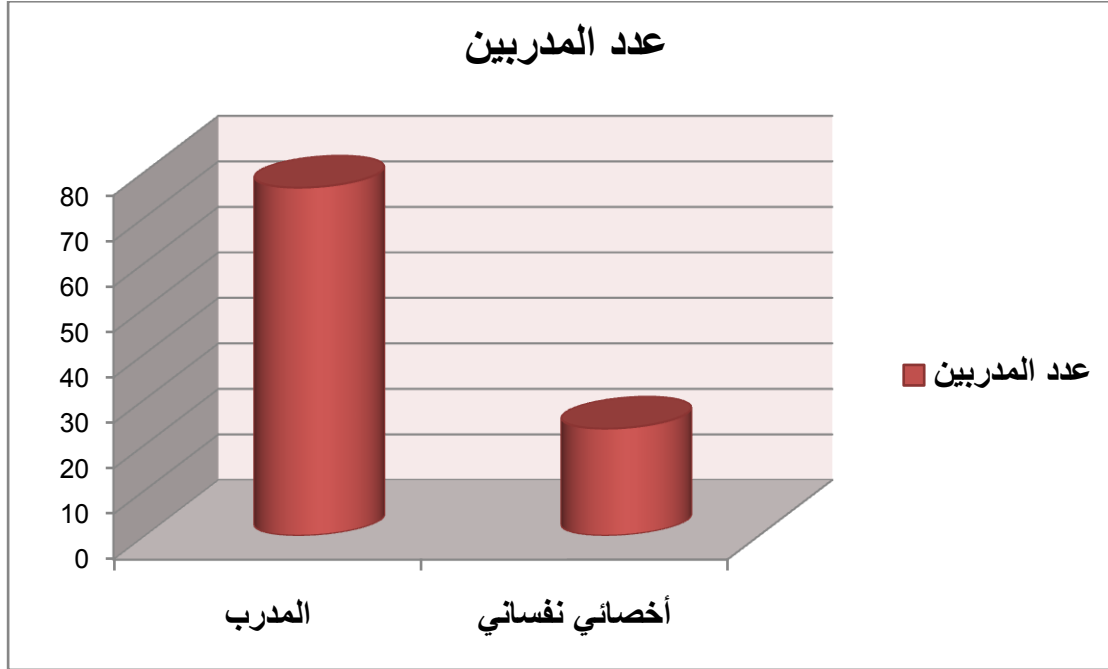
من خلال نتائج الجدول (04) نلاحظ أن نسبة كبيرة من المدرّبين وتقدر بـ 76.47% ويقومون بتحضير

اللاعبين نفسيا، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 23.52% تحضيرهم يكون عن طريق إحصائي ، ثم

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (4.76) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك

عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المدرّبين لصالح المدرّب .



الشكل رقم 04 :

يمثل من يقوم بتحضير يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا.

الإستنتاج:

من خلال الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن معظم اللذين يقومون بتحضير اللاعبين نفسيا هم المدربين.

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال الثاني : هل فترة ما بين الشوطين كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا ؟

جدول رقم 05 :

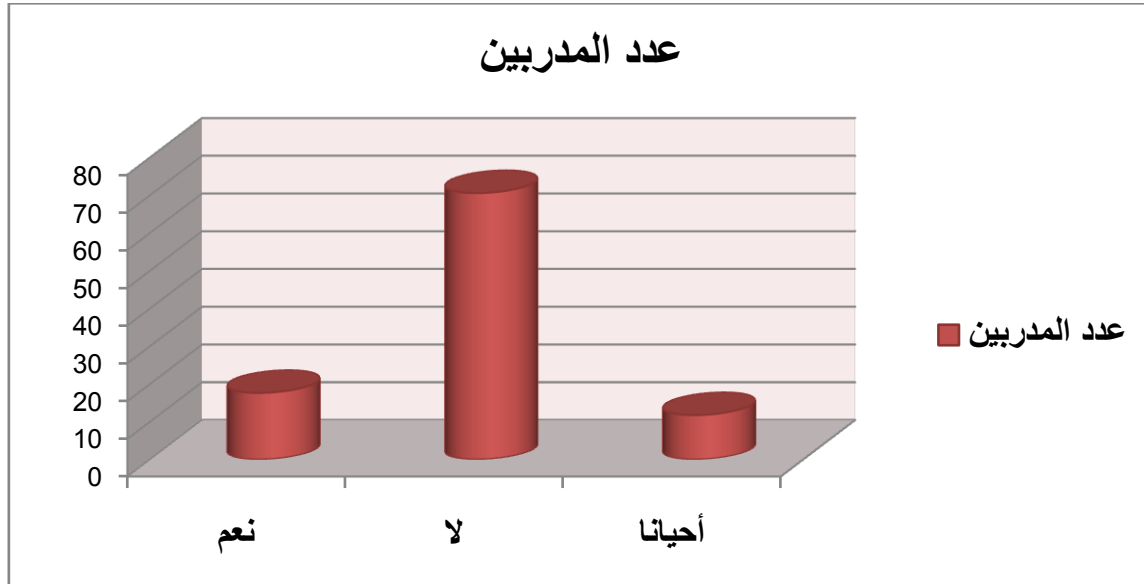
يوضح الفترة ما بين الشوطين هل هي كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا.

أحيانا	لا	نعم	
02	12	03	عدد المدربين
%11.76	%70.58	17.64%	النسبة المؤوية
	10.71		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل و المناقشة:

من خلال نتائج الجدول (05) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %70.58 فترة ما بين الشوطين غير كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا. ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ %17.64 كافية ، ثم أخيرا نسبة 11.76 أحيانا

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (10.71) أكبر من كا2 الجدولية 5.99 وذلك عند مستوى دلالة (0.05) وعند درجة حرية 2 ومنه نقول توجد دلالة إحصائية لصالح الإجابة ب لا.



الشكل رقم 05 :

يمثل الفترة ما بين الشوطين هل هي كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا.

الإستنتاج:

ومن خلال تحليل نتائج الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن معظم المدربين يرون أن فترة ما بين الشوطين غير كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا.

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال الثالث : هل الجانب النفسي له دور في تحقيق نتائج ايجابية ؟

جدول رقم 06 :

يوضح دور الجانب النفسي في تحقيق نتائج ايجابية.

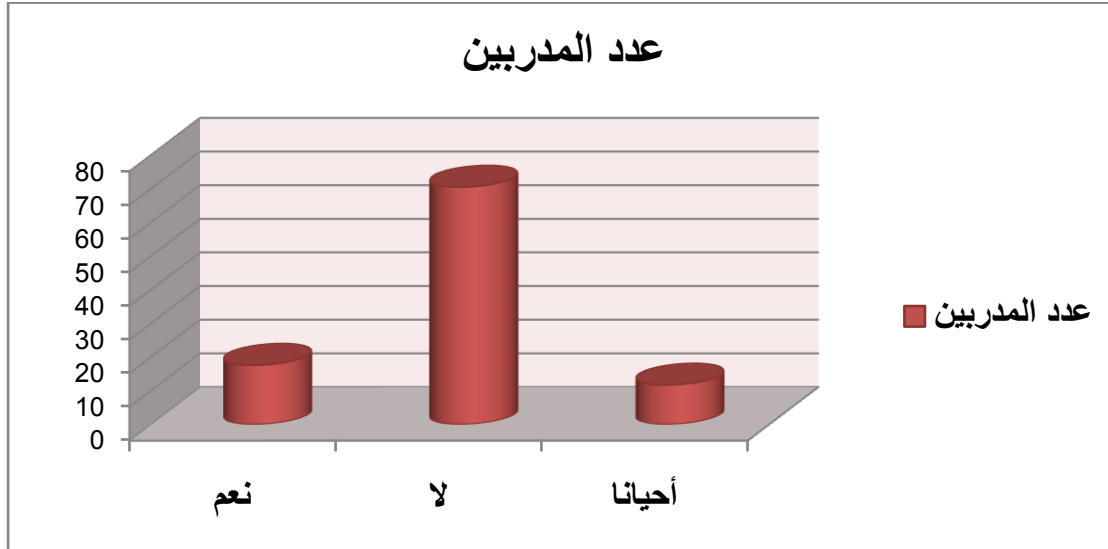
أحيانا	لا	نعم	
02	00	15	عدد المدربين
%11.76	%00	88.23%	النسبة المئوية
	17.19		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (06) نلاحظ أن أكبر نسبة و تقدر بـ 88.23% تدل على أن الجانب النفسي له دور في تحقيق النتائج الإيجابية ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 00% تصب في صالح الإجابة ب لا ، ثم

قدرت نسبة 11.76 % الإجابة على أحيانا

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (17.19) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة على أن الجانب النفسي له دور في تحقيق النتائج الإيجابية .



الشكل رقم 06 :

يمثل يوضح دور الجانب النفسي في تحقيق نتائج ايجابية.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن الجانب النفسي له دور في تحقيق نتائج ايجابية

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال الرابع : هل سبق لك و ان تعرضت لضغط نفسي أثناء المباراة؟

جدول رقم 07 :

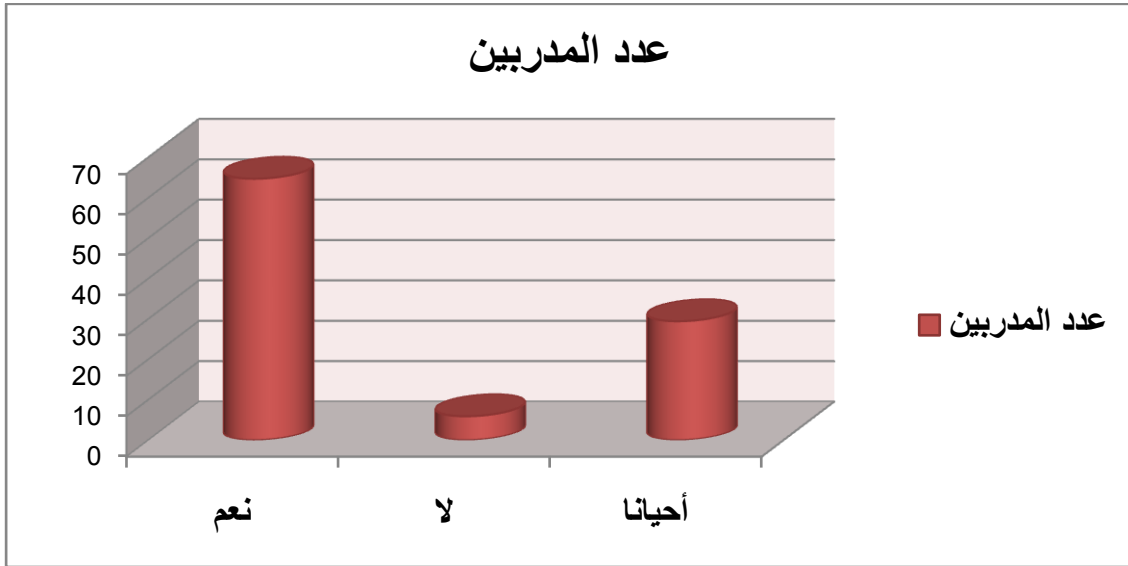
يوضح مدى تعرض المدرب لضغط نفسي أثناء المباراة.

أحيانا	لا	نعم	
05	01	11	عدد المدربين
%29.41	%5.88	%64.70	النسبة المئوية
	9.74		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %64.70 يتعرضون لضغط نفسي أثناء المبارات .، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ %5.88 الإجابة ب لا أي أنهم لا يتعرضون لضغط نفسي ثم قدرت الإجابة على أحيانا بنسبة %29.41

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (9.74) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية دالة على أن معظم المدربين يتعرضون للضغط النفسي أثناء المباريات.



الشكل رقم 07 :

يمثل مدى تعرض المدرب لضغط نفسي أثناء المباراة.

الإستنتاج:

ومنه من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن معظم المدربين يتعرضون لضغط نفسي أثناء المباريات.

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال الخامس : هل الفوز الذي يحققه الفريق راجع إلى؟

جدول رقم 08 :

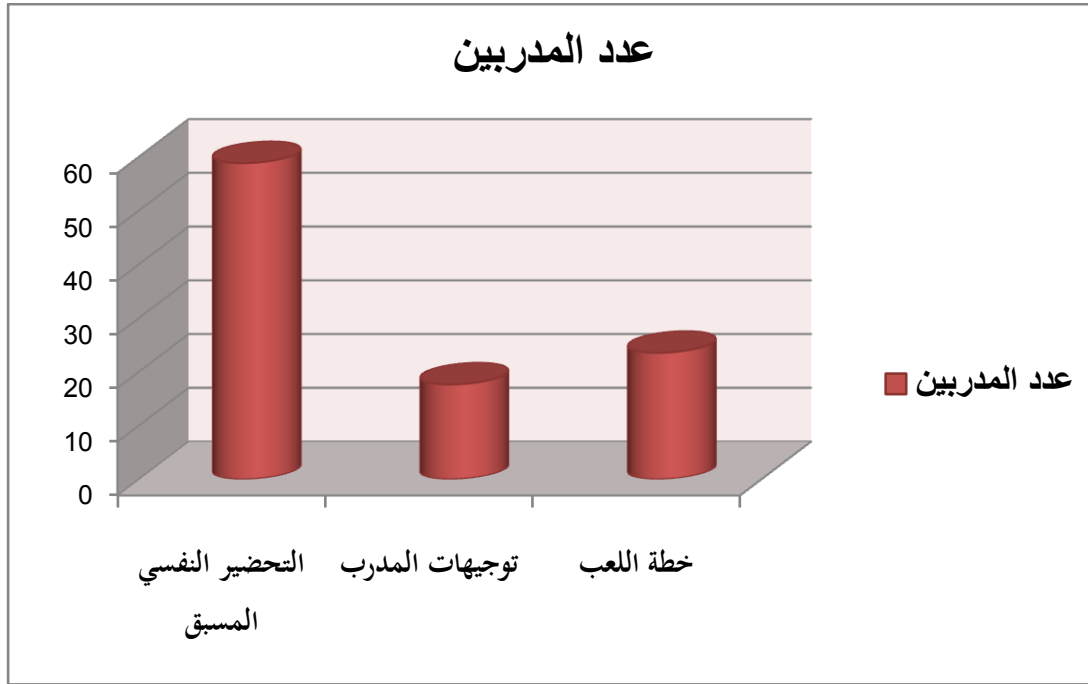
يوضح إلى ماذا يرجع الفوز الذي يحققه الفريق.

خطة اللعب	توجيهات المدرب	التحضير النفسي السابق	
04	03	10	عدد المدربين
%23.52	%17.64	%58.82	النسبة المئوية
	9.74		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (08) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %58.82 كانت إجاباتهم على أن الفوز الذي يحققه الفريق راجع إلى التحضير النفسي المسبق كما كانت نسبة %17.64 من المدربين يقولون أن الفوز الذي يحققه الفريق راجع إلى التوجيهات المقدمة من طرف المدرب ، ثم تليها النسبة المقدرة بـ %23.52 تدل على أن خطة اللعب هي السبب الراجع للفوز .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (9.74) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح التحضير النفسي المسبق.



الشكل رقم 08 :

يمثل إلى ماذا يرجع الفوز الذي يحققه الفريق.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج الفوز الذي يحققه الفريق يعود بنسبة كبيرة إلى التحضير النفسي المسبق قبل المنافسات.

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال السادس : عند انهزام الفريق تعود الأسباب إلى ؟

جدول رقم 09 :

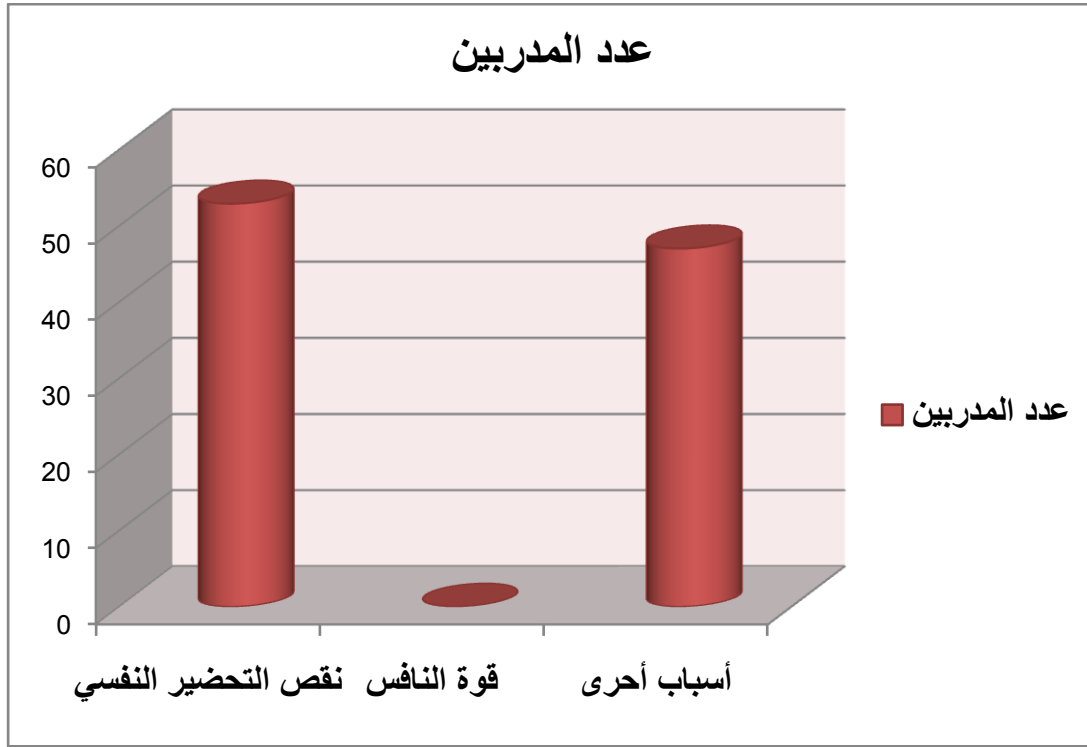
يوضح إلى ماذا تعود الأسباب عند انهزام الفريق .

أسباب أخرى	قوة المنافس	نقص التحضير النفسي	
08	00	09	عدد المدربين
%47.05	%00	%52.94	النسبة المئوية
	6.93		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (09) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ 52.94% يرون أن أسباب خسارة الفريق راجعة إلى نقص التحضير النفسي ، و نسبة 47.05% يرون أن خسارة الفريق راجعة إلى أسباب أخرى و يعتبرونها راجعة إلى قوة المنافس لأن نسبة قوة المنافس كانت الإجابة عليها بـ 00.00% لذا فنقول أن أسباب خسارة الفريق راجعة إلى نقص التحضير النفسي .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (6.93) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح الإجابة بنقص التحضير النفسي .



الشكل رقم 09 :

يمثل إلى ماذا تعود الأسباب عند انهزام الفريق.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن في أغلب الأحيان تعود أسباب انهزام الفريق إلى نقص التحضير النفسي .

المور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال السابع : هل من الضروري أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب؟

جدول رقم 10 :

يوضح مدى ضرورة أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب .

لا	نعم	
00	17	عدد المدربين
%00	%100	النسبة المئوية
5.16		كا 2 المحسوبة
3.84		كا 2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

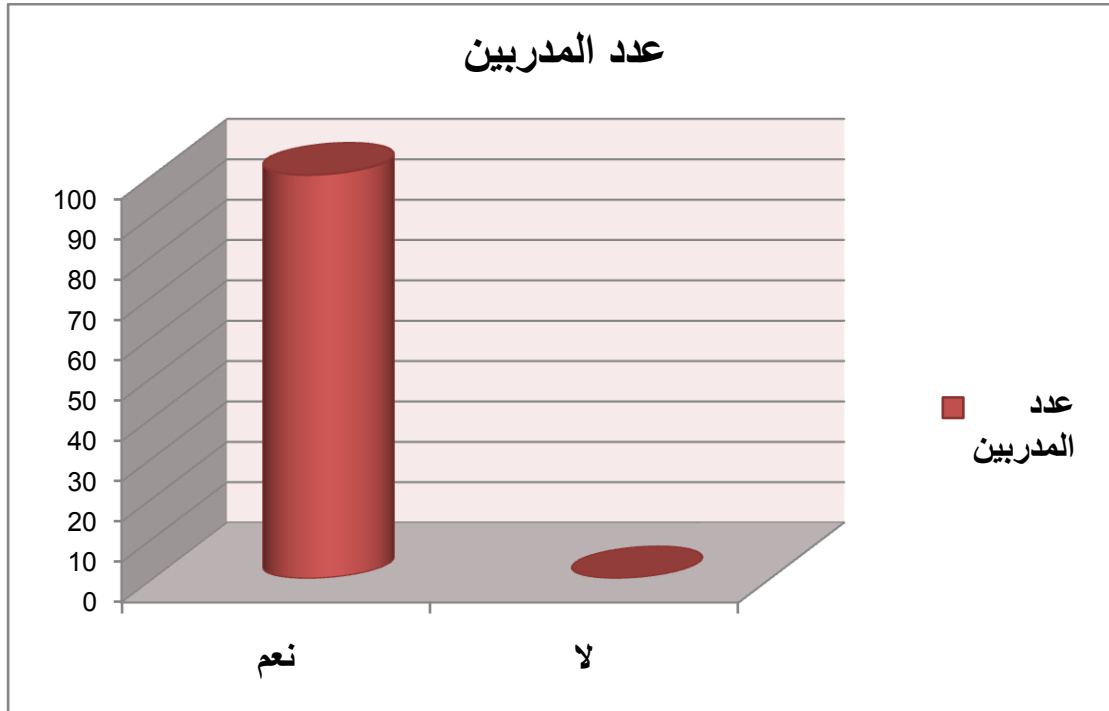
العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (10) نلاحظ أن كل المدربين والمقدرة نسبتهم بـ 100% يرون أن من الضروري أن يكون المشرف مطلع على الحياة الشخصية للاعب .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا 2 المحسوبة (5.16) أكبر من كا 2 الجدولية (3.84) وذلك

عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المدربين لصالح الإجابة ب نعم .



الشكل رقم 10:

مدى ضرورة أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب..

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أنه من الضروري أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب.

المحور الأول : التحضير النفسي وعلاقته بنتائج المباراة .

السؤال الثامن : هل من الضروري أن يكون اللاعب مدركا لأهمية الإعداد النفسي؟

جدول رقم 11 :

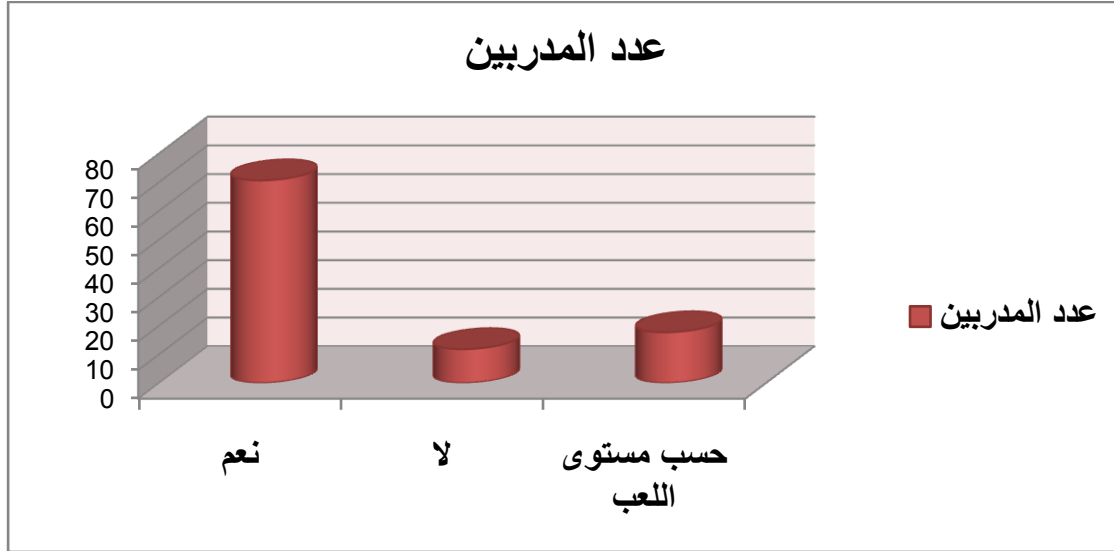
يوضح مدى ضرورة أن يكون اللاعب مدركا لأهمية الإعداد النفسي

حسب مستوى اللعب	لا	نعم	
03	02	12	عدد المدربين
%17.64	11.76	%70.58	النسبة المئوية
	6.11		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (11) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %70.58 يأكدون على ضرورة إدراك اللاعب لأهمية الإعداد النفسي، فكانت إجاباتهم بنعم ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ %11.76 من المدربين يرون أنه لا ضرورة لذلك، ثم تليها نسبة %17.64 منهم من يرون أن ذلك يكون حسب وضعية اللاعب.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (6.11) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح للإجابة بنعم .



الشكل رقم 11 :

يمثل مدى ضرورة أن يكون اللاعب مدركا لأهمية الإعداد النفسي.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أنه من الضروري أن يكون اللاعب مدركا لأهمية الإعداد النفسي.

المحور الثاني : الاعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق.

السؤال الاول : هل الإعداد الخططي مهم للفريق ؟

جدول رقم 12:

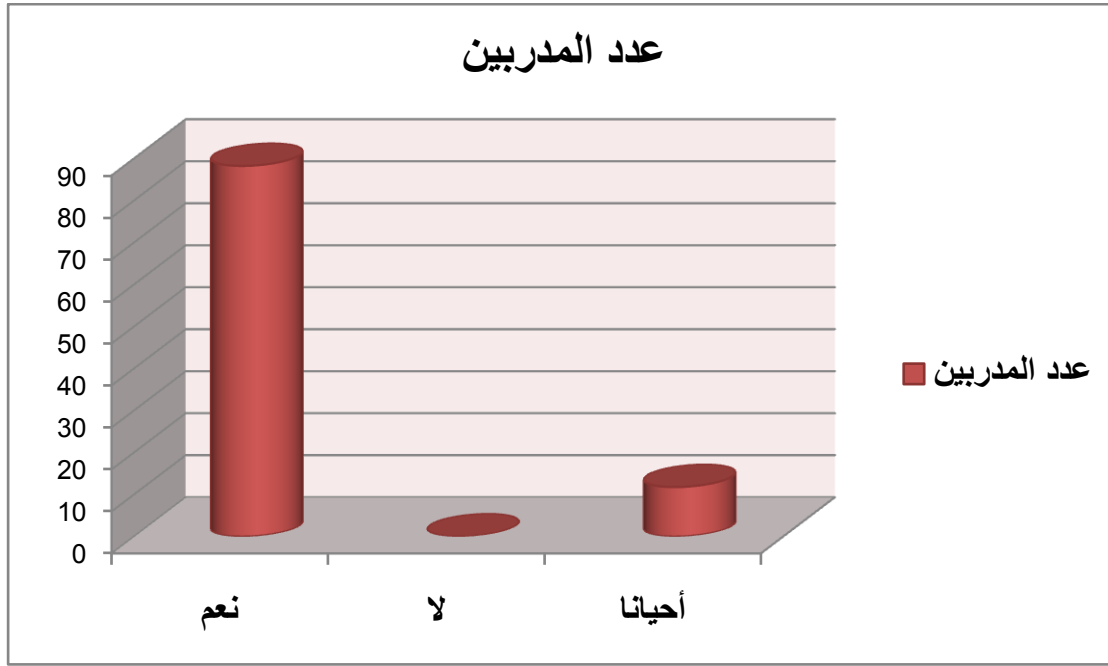
يوضح مدى أهمية الإعداد الخططي للفريق.

أحيانا	لا	نعم	
02	00	15	عدد المدربين
%11.76	00%	%88.23	النسبة المئوية
18.27			كا 2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
0.05			مستوى الدلالة
2			درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (12) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %88.23 يرون أن الإعداد الخططي في كرة القدم له أهمية بالغة بالنسبة للاعب.، ثم تليها النسبة المقدرة بـ %11.76 للمدربين كانت إجابتهم بأحيانا .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (18.27) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح المدربين الذين كانت إجابتهم بنعم .



الشكل رقم 12 :

يمثل مدى أهمية الإعداد الخططي للفريق.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن الإعداد الخططي للفريق له أهمية بالغة لتمكين الفريق من تأدية موسم بنتائج إيجابية .

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق.

السؤال الثاني: هل الخطط التكتيكية تعتمد بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين؟

جدول رقم 13 :

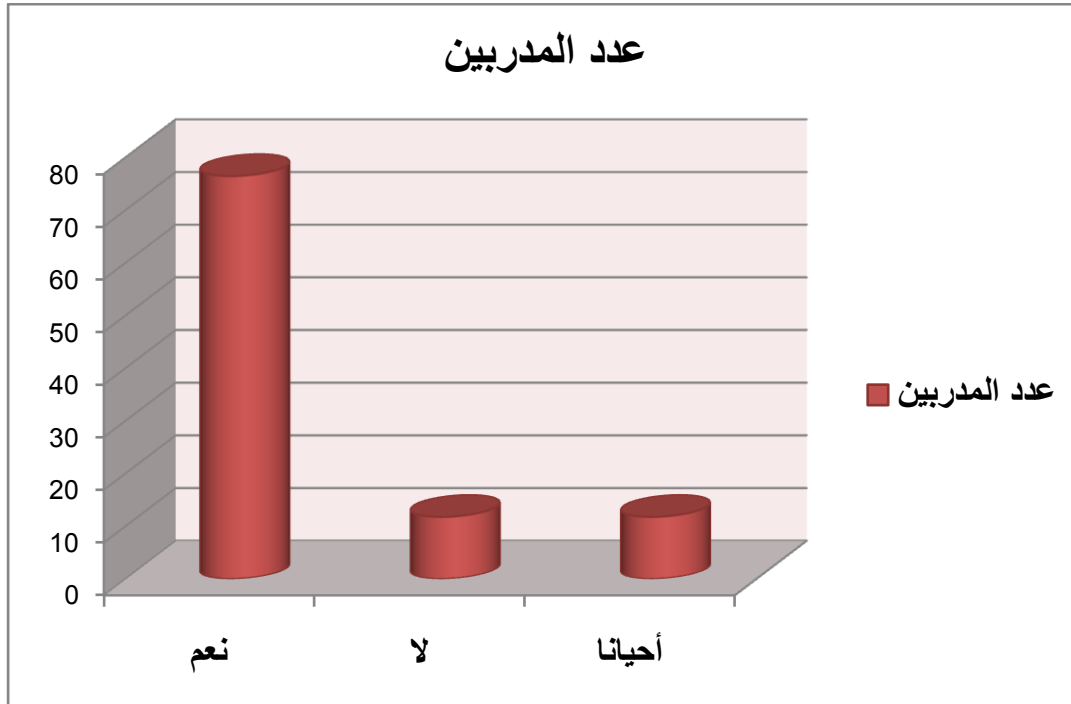
يوضح مدى إعتقاد الخطط التكتيكية بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين.

أحيانا	لا	نعم	
02	02	13	عدد المدربين
%11.76	11.76	%76.47	النسبة المئوية
14.23			كا 2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
0.05			مستوى الدلالة
2			درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (13) نلاحظ أنه هناك أكبر نسبة و التي تقدر بـ %76.47 من مجموع العينة الذين يرون أن الخطط التكتيكية تعتمد بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين فكانت إجابتهم بنعم ومنهم من يرون عكس ذلك و كانت نسبتهم المقدرة بـ %11.76 فكانت الإجابة ب لا ، غير أن بعضهم يرون أن ذلك يكون في بعض الأحيان و قدرت نسبتهم بـ %11.76.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (14.23) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح الإجابة بنعم .



الشكل رقم 13 :

يمثل مدى إعتداد الخطط التكتيكية بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أنه في أغلب الحالات الخطط التكتيكية تعتمد بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين.

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق.

السؤال الثالث: في نظرك هل المباريات المصيرية تعتمد بالدرجة الأولى على؟

جدول رقم 14 :

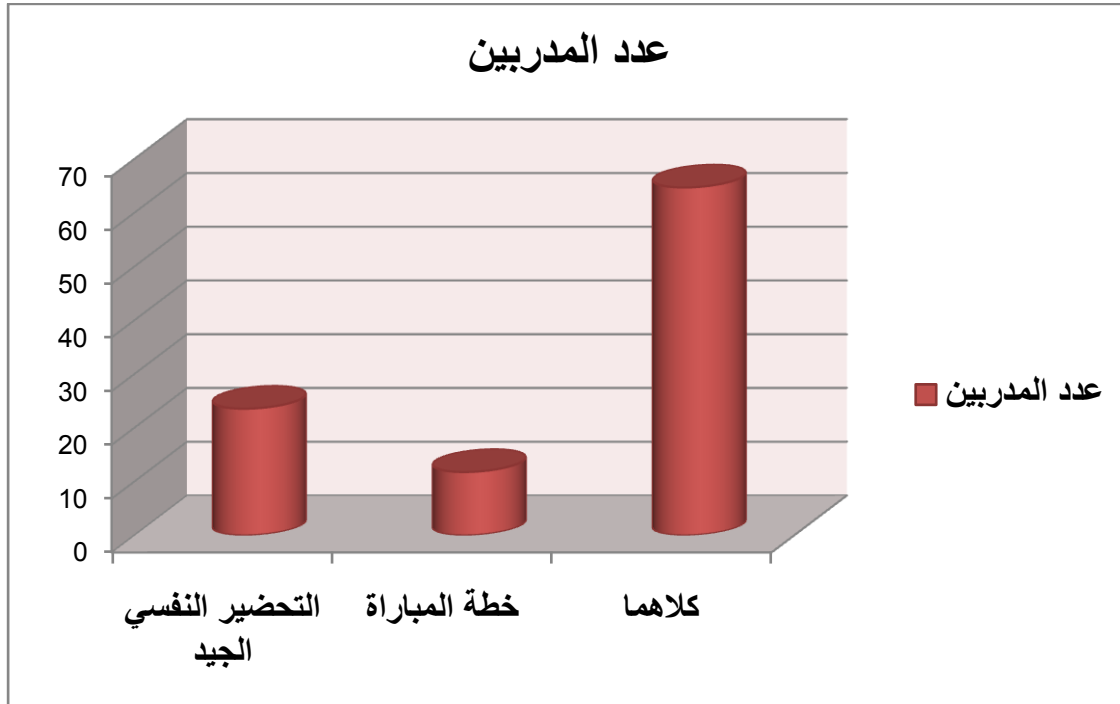
يوضح على ماذا تعتمد المباريات المصيرية.

كلاهما	خطة المباراة	التحضير النفسي الجيد	
11	02	04	عدد المدربين
%64.70	%11.76	%23.54	النسبة المئوية
	7.87		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (14) نلاحظ أنه هناك أغلب المدربين وتقدر نسبتهم بـ %64.70 يؤكدون أن المباراة المصيرية تعتمد على التحضير النفسي الجيد و خطة المباراة كلاهما معا، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ %23.54 من مجموع العينة ما يرون أن ذلك يعتمد على التحضير النفسي وحده، كما أن هناك بعض منهم و المقدره نسبتهم بـ %11.76 يرون أن المباراة المصيرية تعتمد خطة المباراة لوحدها.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (7.87) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح المدربين الذين كانت إجاباتهم بكلاهما .



الشكل رقم 14 :

يمثل على ماذا تعتمد المباريات المصرية.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن المباريات المصرية تعتمد على كل من التحضير النفسي و خطة المباراة مع بعض.

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق.

السؤال الرابع: تجسيد خطة اللعب المرهون بحالة اللاعبين؟

جدول رقم 15 :

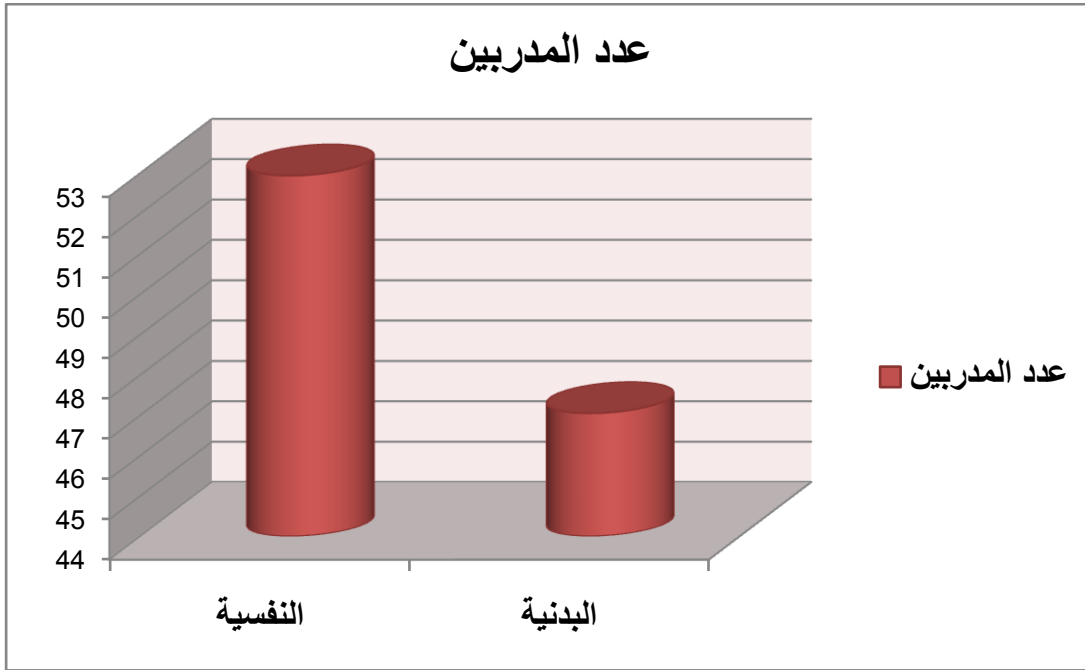
يوضح تجسيد خطة اللعب مرهونة بأي حالة من حالات اللاعبين

البدنية	النفسية	
08	09	عدد المدربين
%47.05	%52.94	النسبة المئوية
2.93		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (15) نلاحظ أن هناك تقريبا تقارب في نسبة الإجابة فهناك من يقولون أن تجسيد خطة اللعب مرهون بالحالة النفسية للاعبين و قدرت نسبتهم ب 52.94% و هناك من يقولون أن تجسيد خطة اللعب مرهون بالحالة البدنية للاعبين و قدرت نسبتهم ب 47.05%

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (2.93) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين.



الشكل رقم 15 :

يمثل تجسيد خطة اللعب المرهون بحالة اللاعبين

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن تجسيد خطة اللعب مرهون بالحالة اللاعبين النفسية .

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق.

السؤال الخامس: هل النتائج الإيجابية التي يحققها الفريق لها علاقة ب ؟

جدول رقم 16 :

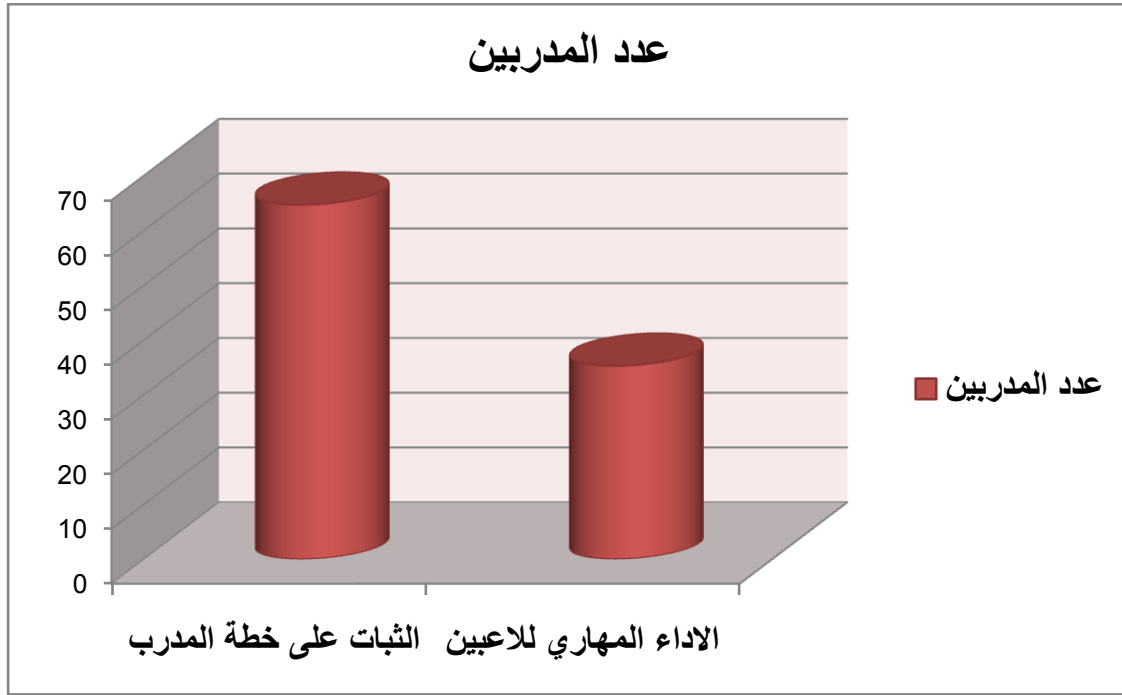
يوضح علاقة النتائج الإيجابية بلقبات على خطة المدرب أو الأداء المهاري للاعبين.

الاداء المهاري للاعبين	الثبات على خطة المدرب	
06	11	عدد المدربين
%35.29	%64.70	النسبة المئوية
1.86		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (16) نلاحظ أن هناك مجموعة من المدربين و المقدره نسبتهم ب %64.70 يرون أن النتائج الإيجابية التي يحققها الفريق لها علاقة بالثبات على خطة المدرب، ثم تليها النسبة الثانية المقدره ب %35.29 من المدربين يرون أن النتائج الإيجابية التي يحققها الفريق لها علاقة بالأداء المهاري للاعبين ،

كما نلاحظ من خلال الجدول أن قيمة كا2 المحسوبة (1.86) أصغر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين.



الشكل رقم 16 :

يمثل علاقة النتائج الإيجابية بلثبات على خطة المدرب أو الأداء المهاري للاعبين

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أنه تحقيق النتائج الإيجابية مرتبط بلثبات على خطة المدرب

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق.

السؤال السادس: هل الاعتماد على الجانب الخططي وحده كاف في المباراة ؟

جدول رقم 17 :

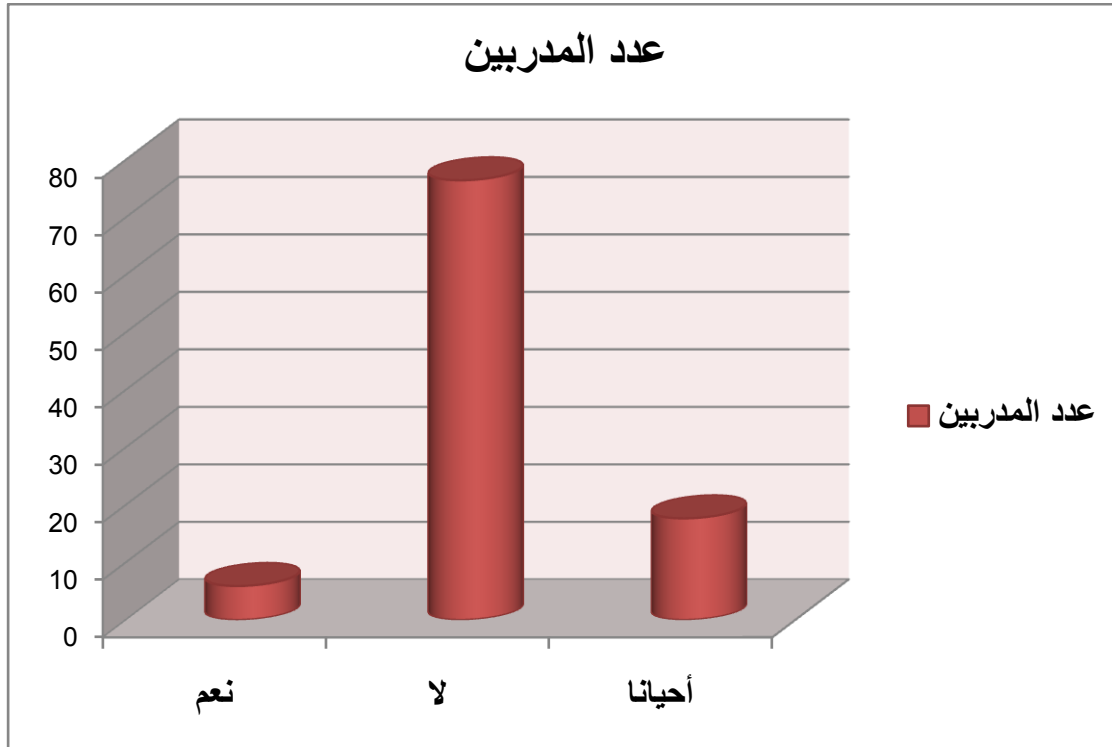
يوضح مدى كفاية الاعتماد على الجانب الخططي.

أحيانا	لا	نعم	
03	13	01	عدد المدربين
%17.64	76.44	%5.88	النسبة المئوية
14.59			كا 2 المحسوبة
5.99			كا2 الجدولية
0.05			مستوى الدلالة
2			درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (17) نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من المدربين وتقدر نسبتهم بـ %76.44 يؤكدون أن الاعتماد على الإعداد الخططي وحده غير كاف لخوض المباراة ، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ %17.64 ما يرون أن ذلك كاف في بعض الأحيان ، ثم تليها النسبة المقدره بـ %5.88 للمدربين الذين يرون أن ذلك لوحده كاف.

و كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (14.59) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين المجهيين ب لا .



الشكل رقم 17 :

يمثل مدى كفاية الاعتماد على الجانب الخططي .

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن الجانب الخططي وحده غير كاف للمباراة .

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق

السؤال السابع: هل تطبيق خطط المباراة تعتمد على؟

جدول رقم 18 :

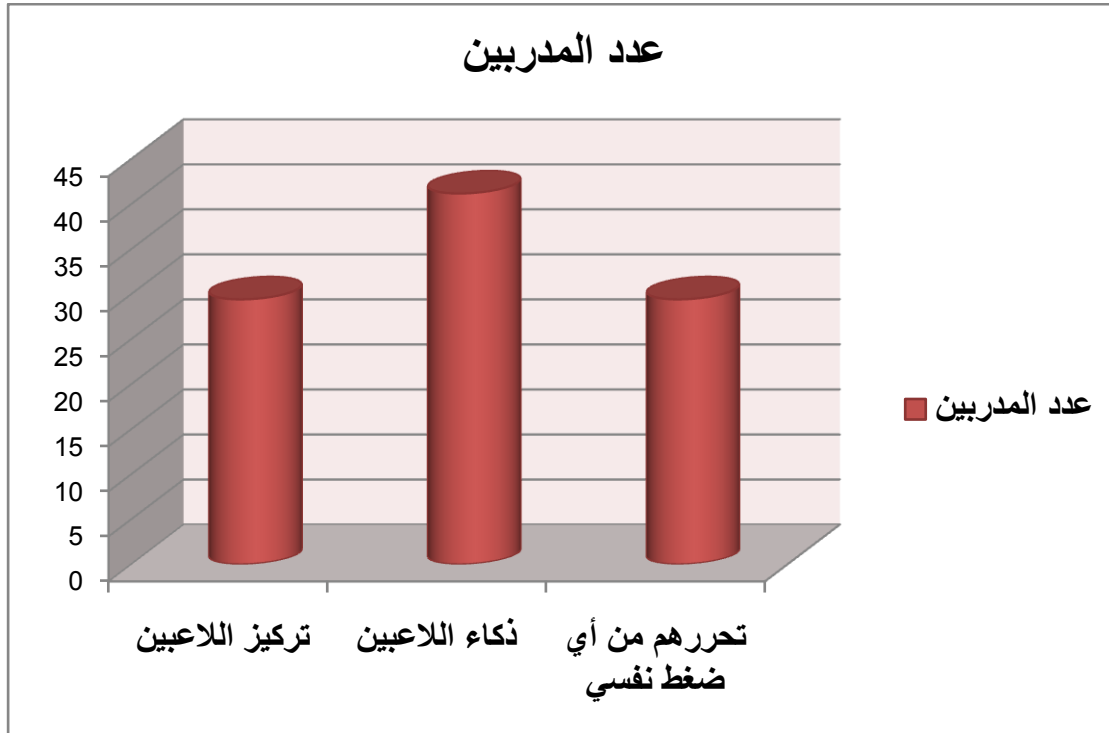
يوضح على ماذا تعتمد تطبيق خطط المباراة.

تحررهم من أي ضغط نفسي	ذكاء اللاعبين	تركيز اللاعبين	
05	07	05	عدد المدربين
%29.41	%41.17	%29.41	النسبة المئوية
	8.12		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (18) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ 76.47% يقومون بتحضير ويقومون بتحضير اللاعبين نفسيا، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ 23.52% تحضيرهم يكون عن طريق إحصائي ، ثم

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (4.76) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح المدرب .



الشكل رقم 18 :

يمثل على ماذا تعتمد تطبيق خطط المباراة.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن تطبيق خطط المباراة له علاقة بذكاء اللاعبين أثناء المنافسة الرياضية.

المحور الثاني: الإعداد الخططي و ارتباطه بنتائج الفريق

السؤال الثامن: تحقيق النتائج الجيدة المرهونة ب؟

جدول رقم 19 :

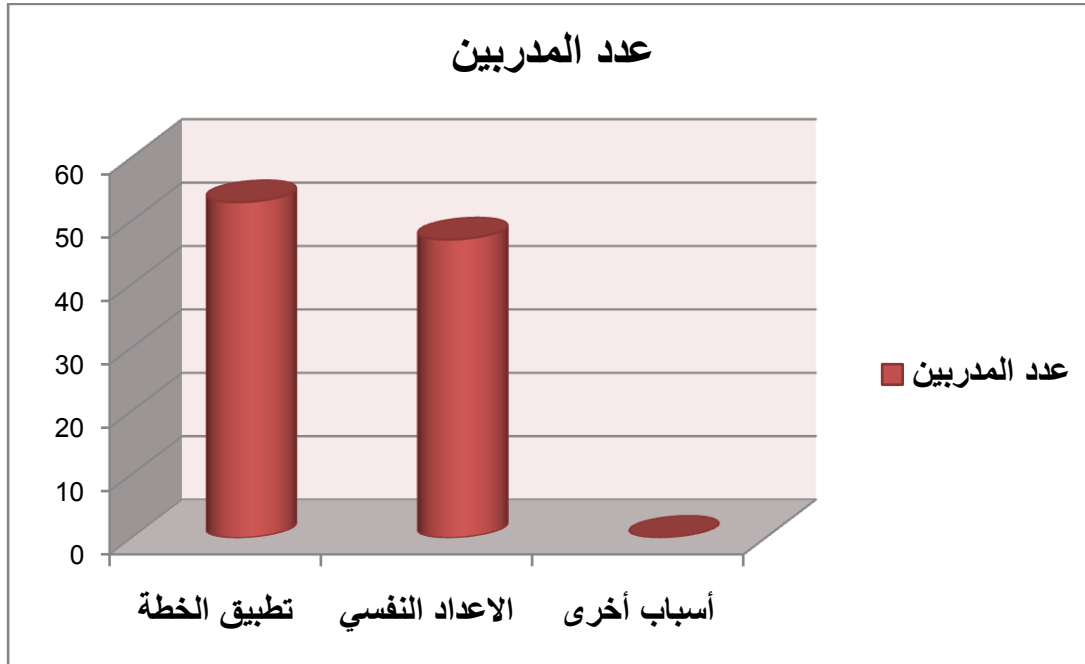
يوضح كيفية تحقيق النتائج الجيدة المرهونة

أسباب أخرى	الاعداد النفسي	تطبيق الخطة	
00	08	09	عدد المدربين
%00	%47.05	%52.94	النسبة المؤوية
	2.93		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:.

من خلال نتائج الجدول (19) نلاحظ أن هناك مجموعة من المدربين وتقدر نسبتهم بـ 52.94% يرون أن كيفية تحقيق النتائج الجيدة يكون عن طريق تطبيق الخطة المحكمة الموضوعة للمباراة ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 47.05% للمدربين يرون أن كيفية تحقيق النتائج الجيدة يكون عن طريق الإعداد النفسي ولا يرون في ذلك طرق أخرى.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (2.93) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين .



الشكل رقم 19 :

يمثل كيفية تحقيق النتائج الجيدة المرهونة.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن تحقيق النتائج الجيدة مرهونة بنسبة كبيرة على تطبيق خطة اللعب و الإعداد النفسي .

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال الأول: هل التحضير النفسي له علاقة بالإعداد الخططي؟

جدول رقم 20 :

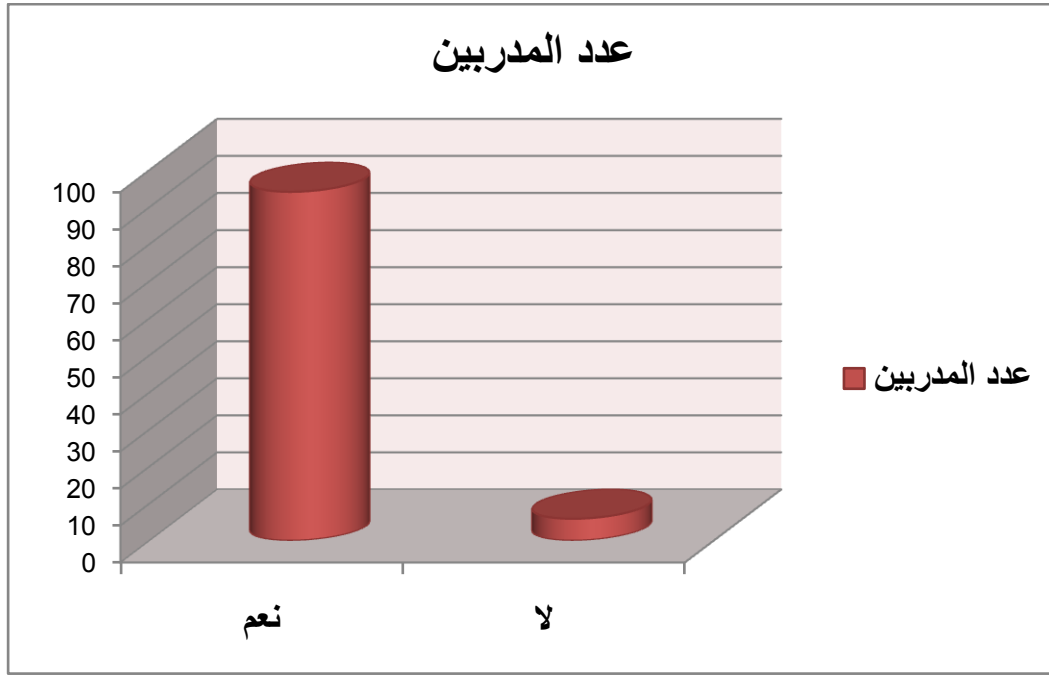
يوضح علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي.

لا	نعم	
01	16	عدد المدربين
%5.88	%94.11	النسبة المئوية
13.23		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (20) نلاحظ نسبة كبيرة من مجموع المدربين وتقدر بـ 94.11% يؤكدون أنه هناك علاقة بين التحضير النفسي و الإعداد الخططي كما نلاحظ أنه هناك نسبة قليلة جدا و المقدرة بـ 5.88% يرون أن لا توجد علاقة بينهما.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (13.23) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح الإجابة بنعم .



الشكل رقم 20 :

يمثل علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي..

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي و الإعداد الخططي لهما علاقة في ما بينهما.

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال الثاني: هل التحضيرات (ب. م. خ) تربطها علاقة بالتحضير النفسي ؟

جدول رقم 21 :

يوضح علاقة التحضيرات (ب. م. خ) بالتحضير النفسي .

لا	نعم	
02	15	عدد المدربين
%11.76	%88.23	النسبة المئوية
9.94		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (21) نلاحظ أن هناك نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %88.23 يؤكدون

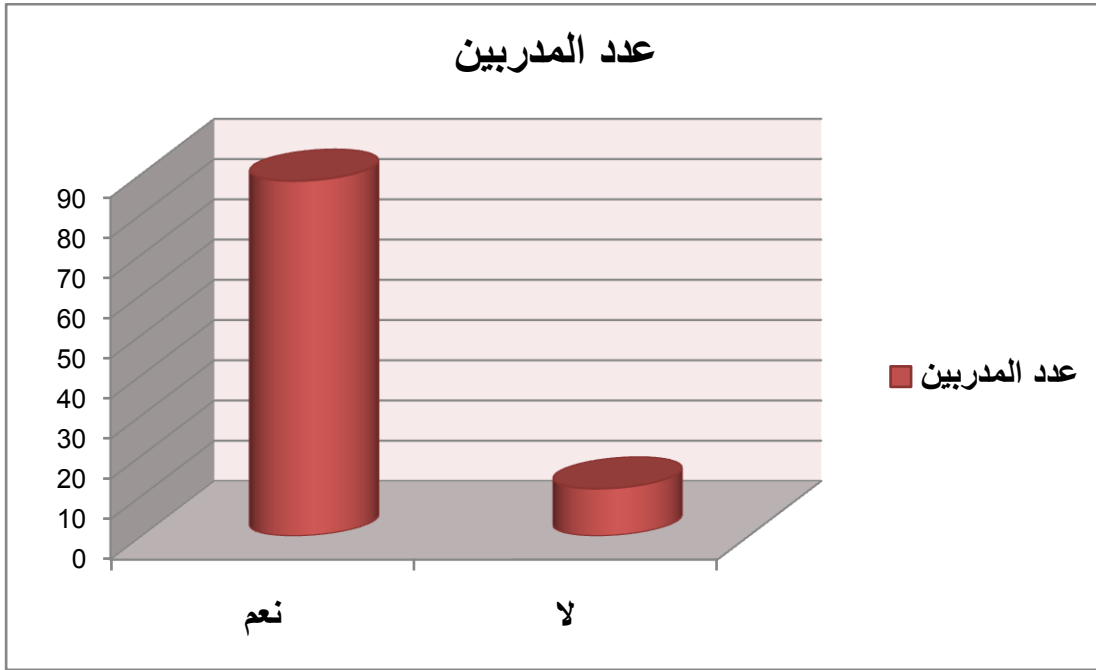
أنه هناك علاقة تربط بين التحضيرات (ب. م. خ) و التحضير النفسي

ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ %11.76 يرون عكس ذلك.

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (9.94) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك

عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المدربين لصالح الإجابة بنعم .



الشكل رقم 21 :

يمثل علاقة التحضيرات (ب. م. خ) بالتحضير النفسي .

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن التحضير النفسي له علاقة بالتحضيرات (البدنية و المهارية و الخططية) .

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال الثالث: متى نقول أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر؟

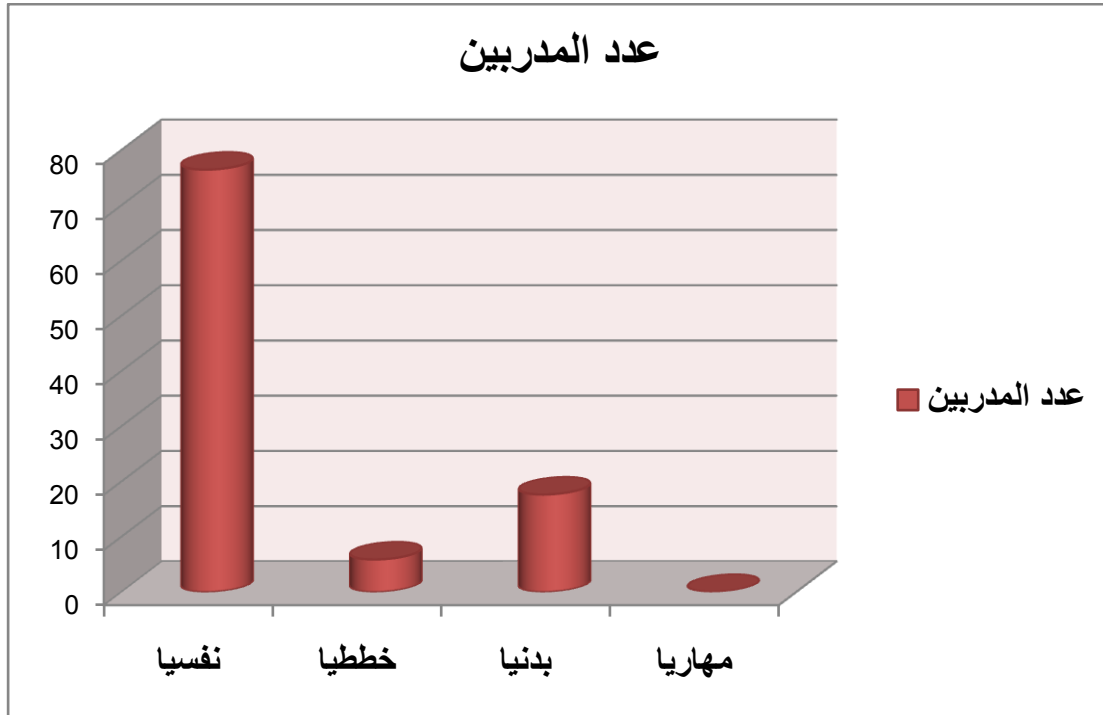
جدول رقم 22 :

يوضح متى يمكن القول أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر.

مهاريًا	بدنيا	خططيا	نفسيا	
00	03	01	13	عدد المدربين
%00	%17.64	%5.88	%76.47	النسبة المئوية
		20.85		كا 2 المحسوبة
		7.82		كا2 الجدولية
		0.05		مستوى الدلالة
		3		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (22) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ 76.47% يرون أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر نفسيا ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 17.64% يرون أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر بدنيا ، ثم تليها النسبة الثالثة المقدرة بـ 5.88% يرون أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر خططيا، تليها النسبة الرابعة المقدرة بـ 00.00% تبين أن الإعداد المهاري لا أهمية له كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (20.85) أكبر من كا2 الجدولية (7.82) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 3 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين .



الشكل رقم 22 :

يمثل متى القول أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو المحضر.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أنه يمكننا القول أن اللاعب الجاهز للمنافسة هو اللاعب المحضر نفسيا و بدنيا.

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال الرابع: هل من الضروري الرجوع إلى الأعداد النفسية في جميع التحضيرات الأخرى ؟

جدول رقم 23 :

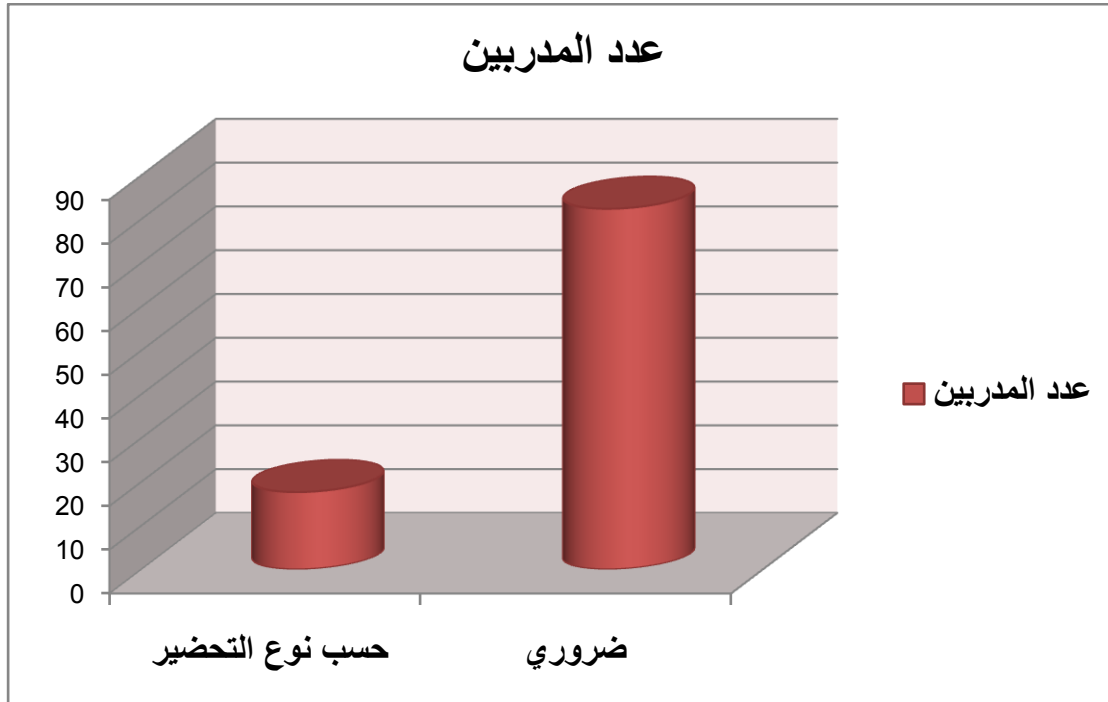
يوضح ضرورة الرجوع إلى الإعدادات النفسية في جميع التحضيرات الأخرى.

ضروري	حسب نوع التحضير	
14	03	عدد المدربين
%82.35	%17.64	النسبة المئوية
6.98		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (23) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ 82.35% يرون أنه من الضروري الرجوع إلى الإعدادات النفسية في جميع التحضيرات الأخرى حيث أن هناك مجموعة من المدربين و المقدره نسبتهم بـ 17.64% أنه يكون ذلك حسب نوع التحضير .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (6.98) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين و يعني ذلك من الضروري الرجوع إلى التحضير النفسي .



الشكل رقم 23 :

يمثل ضرورة الرجوع إلى الإعدادات النفسية في جميع التحضيرات الأخرى.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن الرجوع إلى الإعدادات النفسية في جميع التحضيرات الأخرى.

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال الخامس: بما تفسر النتائج السلبية ؟

جدول رقم 24 :

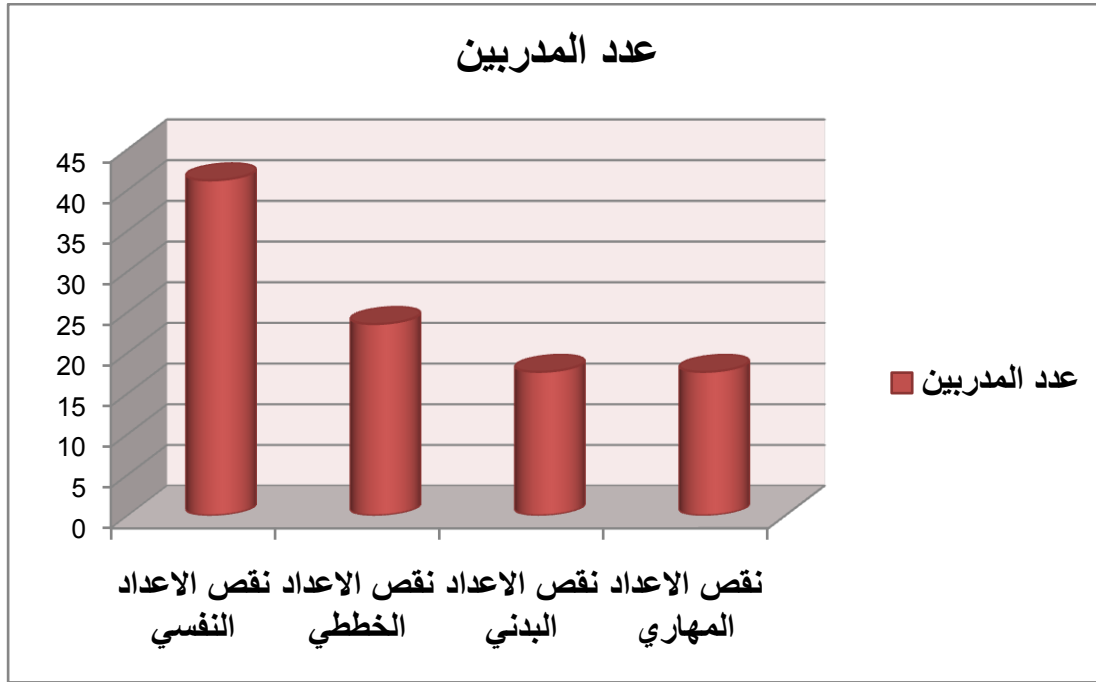
يوضح مدى تفسير النتائج السلبية.

نقص الإعدادات المهاري	نقص الإعدادات البدني	نقص الإعدادات الخططي	نقص الإعدادات النفسي	
03	03	04	07	عدد المدربين
%17.64	%17.64	%23.52	%41.17	النسبة المئوية
11.16				كا 2 المحسوبة
7.82				كا2 الجدولية
0.05				مستوى الدلالة
3				درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (24) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %41.17 يرون أن النتائج السلبية راجع إلى نقص الإعدادات النفسي، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ %23.52 يرون أن ذلك يرجع نقص الإعدادات الخططي، ثم تليها النسبة الثالثة المقدرة بـ %17.52 يرون أن ذلك راجع إلى نقص الإعدادات البدني و المهاري معا .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (11.16) أكبر من كا2 الجدولية (7.82) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 3 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح نقص التحضير النفسي .



الشكل رقم 24 :

يمثل مدى تفسير النتائج.

الإستنتاج: من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن النتائج السلبية راجعة إلى نقص التحضير النفسي و نقص الإعداد الخططي.

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال السادس: هل تغيير خطة اللعب أثناء المباراة تؤثر على نفسية اللاعب؟

جدول رقم 25 :

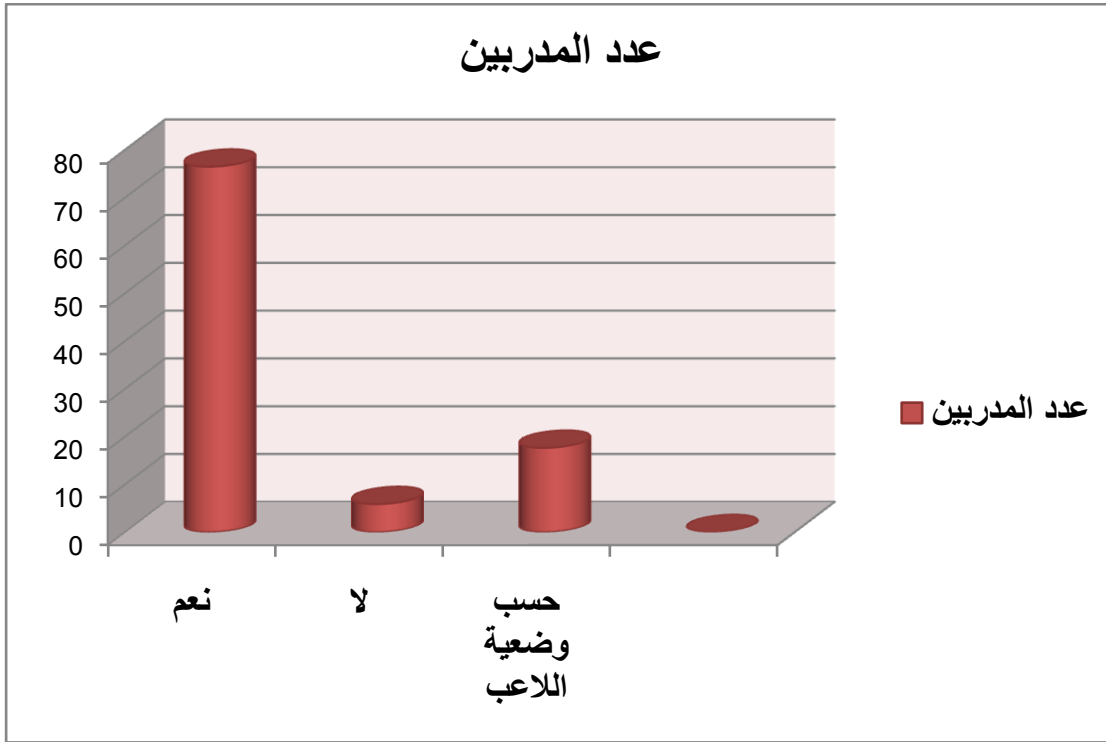
يوضح مدى تغيير خطة اللعب أثناء المباراة و تأثيرها على نفسية اللاعب.

حسب وضعية اللاعب	لا	نعم	
03	01	13	عدد المدربين
%17.64	%5.88	%76.47	النسبة المئوية
	9.74		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (25) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ %76.47 يرون أن تغيير خطة اللعب أثناء المباراة تؤثر على نفسية اللاعب .، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ %17.64 يرون أن ذلك يكون حسب وضعية اللاعب و نسبة %5.88 من المدربين يرون لا يوجد لذلك إشكال .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (9.74) أكبر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح المجهين بنعم.



الشكل رقم 25 :

يمثل مدى تغيير خطة اللعب أثناء المباراة تؤثر على نفسية اللاعب.

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن تغيير خطة اللعب أثناء المباراة تؤثر على نفسية اللاعب.

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال السابع: لاعب المتميز متميز ؟

جدول رقم 26:

يوضح بماذا يمكن تميز اللاعب

ذكاءه في المبارات	أداءه المهاري	أدابه وأخلاقه	
00	08	09	عدد المدربين
%00	%47.05	%52.94	النسبة المئوية
	2.93		كا 2 المحسوبة
	5.99		كا2 الجدولية
	0.05		مستوى الدلالة
	2		درجة الحرية

العرض و التحليل:

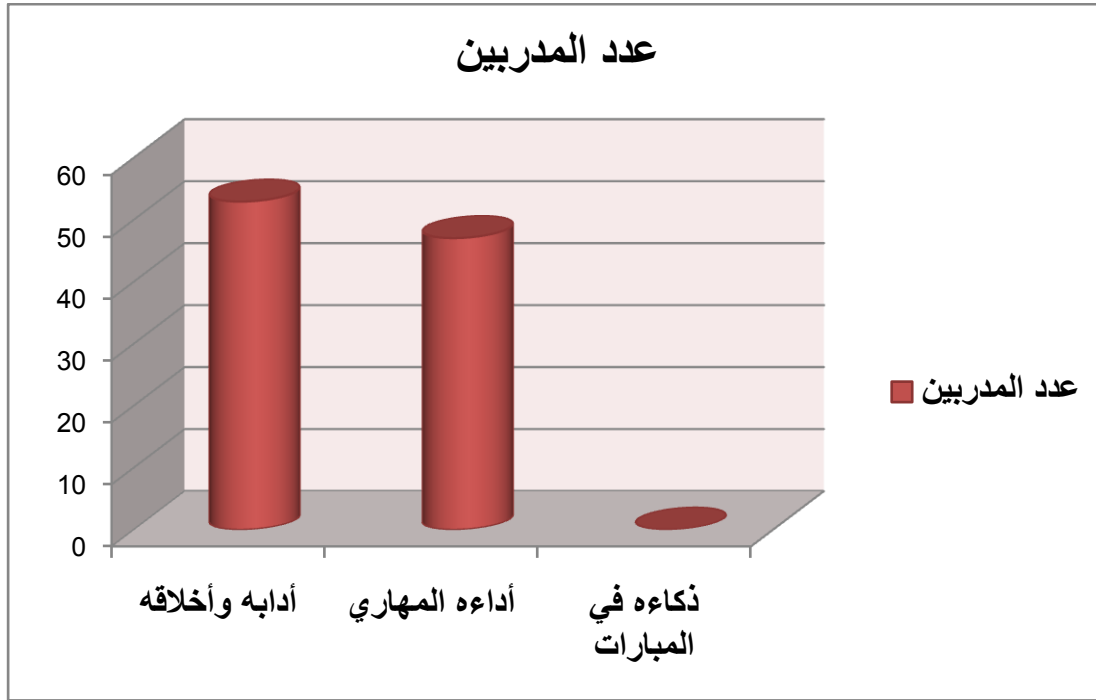
من خلال نتائج الجدول (26) نلاحظ نسبة من المدربين وتقدر بـ 52.94% يميزون اللاعب من خلال

أدبه و أخلاقه ، ثم تليها النسبة الثانية المقدره بـ 47.05% يميزون اللاعب من خلال أداءه المهاري .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (2.93) أصغر من كا2 الجدولية (5.99) وذلك

عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 2 ومنه نقول لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين

المدربين.



الشكل رقم 26 :

يمثل مدى تميز اللاعب..

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن اللاعب المتميز هو الذي له أداب وأخلاق حسنة وكذا يمتاز بأداء مهاري .

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي و باقي التحضيرات الأخرى.

السؤال الثامن: هل يمكن الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى ؟

جدول رقم 27 :

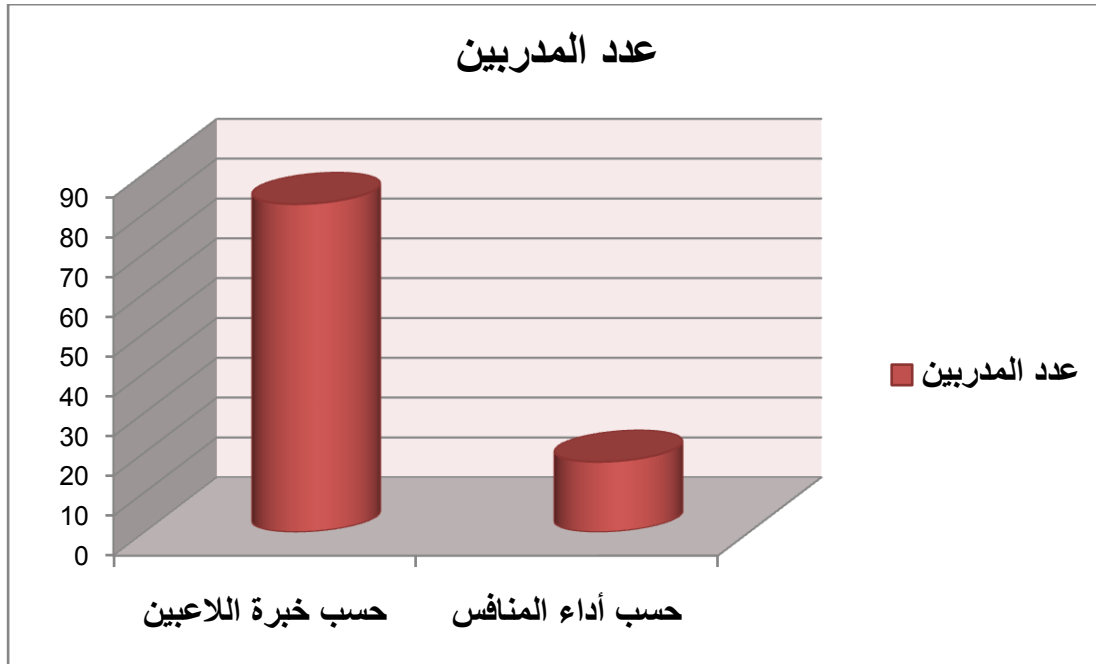
يوضح مدى إمكانية الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى .

حسب أداء المنافس	حسب خبرة اللاعبين	
03	14	عدد المدربين
%17.64	%82.35	النسبة المئوية
6.98		كا 2 المحسوبة
3.84		كا2 الجدولية
0.05		مستوى الدلالة
1		درجة الحرية

العرض و التحليل:

من خلال نتائج الجدول (27) نلاحظ نسبة كبيرة من المدربين وتقدر بـ 82.35% أنه إمكانية الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى يكون حسب خبرة اللاعبين ، ثم تليها النسبة الثانية المقدرة بـ 17.64% أن البعض من المدربين يظنون أنه حسب أداء المنافس .

كذلك من خلال الجدول نلاحظ أن قيمة كا2 المحسوبة (6.98) أكبر من كا2 الجدولية (3.84) وذلك عند مستوى دلالة (0.05) و عند درجة الحرية 1 ومنه نقول أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين المدربين لصالح الإجابة بـ خبرة اللاعبين .



الشكل رقم 27 :

يمثل مدى إمكانية الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى .

الإستنتاج:

من خلال تحليل الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن الفوز دون استكمال اللاعبين التحضيرات الأخرى يكون حسب خبرة اللاعبين.

الاستنتاج العام:

من خلال النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن التحضير النفسي للاعبين مهم جدا خاصة قبل المنافسات و ذلك نظرا لعلاقته بالجانب الخططي.

و في ضوء أهداف البحث وفي حدود العينة المختارة والإجراءات التي اتبعناها والتي كنا نهدف من وراءها إلى معرفة علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي للاعبين كرة القدم صنف أوسط ، لاحظنا أن هناك علاقة تربط التحضير النفسي بنتائج المباراة حيث أن المنافسة تعتمد بالدرجة الأولى على التحضير النفسي والإعداد الخططي معا ، ونستنتج أن ما وصلنا إليه غير كاف تماما نظرا لتحقيق الموضوع وغموضه والتغيرات التي تطرأ على المراهق والاضطرابات التي تجعله غير متوازي في أفعاله وتصرفاته، كما يمكن للنتيجة أن تؤثر إيجابا أو سلبا على نفسية اللاعب و ذلك حسب طبيعته.

كما استنتجنا أن التحضير النفسي الجيد للاعب يؤدي إلى الثبات على الخطة أثناء المنافسة وهذا ما نرجعه إلى الرغبة بالفوز أو محاولة فرض النفس ومحاولة التركيز على المباراة، وهذا راجع لدور المدرب في التحضير النفسي قبل بداية المنافسة.

ولهذا لا يمكن فصل التحضير النفسي عن الإعداد الخططي في المنافسة الرياضية، ويجب على المدرب أن يكون ملما من الناحية النفسية لهذه المرحلة العمرية لعدم تأثير اللاعبين بنتيجة المباراة أو أي شكل من أشكال الضغوطات الخارجة التي تفرض عليه وخاصة محاكاة الجمهور لهذا ما يفسر بالتغيرات الفسيولوجية والنفسية.

مناقشة الفرضيات:

على ضوء الاستنتاجات المتحصل عليها من خلال عرض وتحليل ومناقشة النتائج ثم مقارنتها بفرضيات البحث وكانت كالتالي: هناك علاقة كبيرة بين التحضير النفسي للاعبين و الجانب الخططي في كرة القدم.

• الفرضية الأولى:

حيث افترضنا أن التحضير النفسي له علاقة بنتائج مباراة كرة القدم:

وقد أثبتت النتائج صحة هذه الفرضية من خلال الجداول والأشكال البيانية التالية 8،6،9، 11 التي تبين أن نتائج الفريق لها علاقة بالتحضير النفسي ، و من خلال الأسئلة المقدمة إلى المدربين من بينها السؤال الممثل في الجدول رقم 4 و10 الذي نستنتج من خلاله أن المدربين لهم علاقة بنتائج الفريق من خلال تحضير اللاعبين نفسيا في النتائج المحصل عليها و كذا السؤال الممثل في الجدول رقم 7 و5 نستنتج من خلاله أن مساهمة التحضير النفسي أثناء المنافسة تكون بجعل اللاعبين متحكمين ومسيطرين على أفكارهم مما تأكد لنا من خلال إجابات المدربين أن فترة ما بين الشوطين كافية للتدعيم النفسي ، وهذا ما يدفعنا إلى القول أن للتحضير النفسي له علاقة بنتائج مباراة كرة القدم مما يدل على وجود فروقات فردية ذات دلالة إحصائية لا بد من وجود تحضير نفسي قبل المنافسة الرياضية وعلى هذا يجب أن يكون المدرب ذا درجة عالية التكوين إذ يمكن له أن يحضر اللاعبين تحضيراً نفسياً ومدى استيعاب اللاعبين وفهمهم له وهذا ما يدفعنا للقول أن الفرضية الأولى تحققت.

• الفرضية الثانية:

حيث افترضنا أن هناك علاقة بين الإعداد الخططي و تحقيق النتائج المرجوة في مباراة كرة القدم:

وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية حيث تم ذلك من خلال النتائج المحصل عليها و المتمثلة في الأشكال البيانية رقم: 12 و 14 و 16 و 17 و 19 تبين لنا أن للإعداد الخططي أهمية للرفع من مستوى الفريق ،وعلى ضوء هذه النتائج اجمع أغلب المدربين في العينة التي لدينا على رأي واحد أن النتائج الإيجابية لا تعتمد على الإعداد الخططي لوحده كما هو موضح في الجدول رقم 13 و 15 و 18 ، و على ضوء ذلك

يمكننا القول أن المدربين يعيرون أهمية قصوى للجانب الخططي ، ففي هذه الحالة نحقق الفرضية الثانية التي تؤكد علاقة الجانب الخططي بالنتائج المرجوة في مباراة كرة القدم .

• الفرضية الثالثة:

حيث افترضنا أنه توجد روابط بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى مما يؤدي إلى تحقيق النتائج المتحصل عليها:

وقد أثبتت النتائج صحة الفرضية حيث أثبتت وجود تباين في النتائج المحصل عليها المتمثل في الأشكال البيانية التالية : 20 و 21 و 23 أجمع المدربين على وجود ترابط و تسلسل لأغلب التحضيرات التي تسبق المنافسة و كذا فسر بعضهم النتائج السلبية سببها نقص الإعداد النفسي كما هو موضح في الجداول 24 و 25 و 27 كما تبين لنا من خلال السؤال رقم 26 أنه يمكننا تمييز اللاعب من خلال أدابه و أخلاقه و إمكانية التحكم في انفعالاته و ذلك راجع إلى الخبرة المكتسبة عن طريق الإعداد النفسي . و مما سبق يمكننا القول أن الفرضية الثالثة تحققت.

خلاصة عامة:

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم جوانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي أهمية بالغة من طرف المختصين و 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 "التحضير النفسي للاعبين وعلاقته بالإعداد الخططي في كرة القدم. ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك للرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم و إبراز علاقته بالجانب الخططي .

ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن التحضير النفسي للاعبين مهم جدا خاصة قبل المنافسات و ذلك نظرا لعلاقته بالجانب الخططي.

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 التحضير النفسي وعلاقته بالإعداد الخططي لدى لاعبي كرة القدم.

التوصيات والاقتراحات:

- بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى التحضير النفسي للاعبين و علاقته بالإعداد الخططي في كرة القدم – فئة الأواسط- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ،جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالاتي:
- ضرورة توفير للأندية مختصين نفسانيين.
 - ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
 - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
 - ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص المرحلة العمرية التي يشرفون عليها وكيفية التعامل معها.
 - اعتناء مسؤولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتدعيمهم معنويا و تحفيزهم ماديا .
 - يجب على الإتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
 - تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
 - ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية و مخططاتهم السنوية .
 - التنسيق بين الجانب النفسي و الإعداد الخططي.
 - يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم شعلان، (1994) *فسولوجيا التدريب في كرة القدم*. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
2. أحمد حمدي و ياسر عبد العظيم، (1999) *التدريب الرياضي أفكار و نظريات*. مصر: رشيد للنشر
3. أسامة كامل راتب. (2001). *الإعداد النفسي للناشئين*. ط. (1) القاهرة ، مصر: دار الفكر العربي.
4. أسامة كامل راتب. (2003) *تدريب المهارات النفسية*. ط. (2) مصر: دار الفكر العربي.
5. أسامة كامل راتب ص. (2003). 133 *تدريب المهارات النفسية*. ط. (1) مصر: دار الفكر العربي.
6. أسامة كامل، (1990). *علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات*. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
7. الدكتور محمد حسن علاوة. (2000) *بيكولوجية التدريب و المنافسات*. دار المعارف. إبراهيم عبد المقصود، (1989). *التنظيم والإدارة في التربية البدنية والرياضة*. الإسكندرية - مصر: أفنية الطباعة و
8. أبو الفصل جمال الدين ابن منظور. (1997) *لسان العرب*، . ط. ج. (3) لبنان: دار الطباعة والنشر.
9. أحمد بسطويسي. (1996). *أسس ونظريات الحركة*. ط. (1) دار الفكر العربي.
10. بشير صالح الرشيد (2000) م.، *مناهج البحث التربوي*. ط. (1) الكويت: دار الكتاب الحديث.
11. حامد عبد السلام زهران. (1999). *علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة* ط. (5) عالم الكتب.
12. حسن أبو عبده، (2001). *الاتجاهات الحديثة تخطيط وتدريب كرة القدم*. مصر: مكتبة الإشعاع.
13. حسن السيد أبو عبد. (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط لكرة القدم*. القاهرة-مصر: مطبعة الإشعاع.
14. حسين السيد أبو عبدو. (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم*. ط. (1) القاهرة - مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني.
15. حسين السيد أبو عبدو. (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم* ط. (1) القاهرة -مصر : مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني.
16. حنفي محمود مختار، (1990). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
17. حنفي محمود مختار. (1998). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. مصر: دار الفكر العربي.
18. حنفي محمود مختار، (1997). *الأسس العلمية في تدريب كرة القدم*. القاهرة - مصر: دار الفكر العربي.
19. د. محمد الخير الشيخ، (2011). *الإعداد الخططي ودوره في تحقيق الإنجازات الكروية*.
20. د/علي فهمي و د/عماد الدين عباس ابو زيد. *المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية عمان منشأ معارف*.
21. ديولد فان دالين: ترجمة: محمد نبيل نوفل وآخرون. (1984). *مناهج البحث في التربية وعلم النفس*. ط. (2) القاهرة، مصر.

22. ثامر محسن و موفق المولى، (1998). *التمارين التطويرية بكره القدم*. دار الفكر الدولي.
23. حسين السيدأبو عبدو (2001). *الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم*. ط. (1) القاهرة - مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني.
24. عبده علي، صيف السامرائي (1977). *طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية*. جامعة بغداد ط.
25. -محمد حسن علاوي (2000). *سيكولوجية التدريب والمنافسات*. ط. - (1) القاهرة -مصر: دار المعارف.
26. رشيد زرواتي (2002). *تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية* (لجزائر: دار هومة).
27. زهران ح. ع. (1982). *علم النفس النمو-الطفولة والمراهقة*. بدون بلد، :عالم الكتب.
28. زهير الخشاب و محمد خضر أسمر، (1991). *كرة القدم تعليم تدريب قانون*. الموصل -العراق: مطابع التعليم العالي.
29. زهير الخشاب وآخرون (1999). *كرة القدم لطلاب كليات التربية الرياضية* ط. (1)العرا: جامعه الموصل.
30. سامي الصفار و آخرون (1987). *كرة القدم (المجلدات ج ط)*. ط. (2)الموصل -العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
31. سعدي شاكر حمودي (2009). *مبادئ علم الاحصاء و تطبيقاته في المجالين التربوي و الاجتماعي*. دار الثقافة للنشر و التوزيع.
32. عبد العالي الجسماني 1994 *سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقتها الأساسية*. دار البيضاء: لبنان.
33. عصام عبد الخالق *الإعداد الخططي في كرة القدم* .
34. عمر أبو المجد و جمال إسماعيل النمكي، (1997). *تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم والناشئين في كرة القدم*. القاهرة -مصر: مركز الكتاب للنشر.
35. عنايات محمد أحمد فرج (1998). *مناهج وطرق تدريس التربية البدنية*. دار الفكر العربي.
36. عياش، فيصل رشيد (1997). *كرة القدم في الجزائر* . ط. (1)لمدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر: مستغانم.
37. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة (2002). *أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية* .ط. (1)مصر.
38. فهمي م. (1986). *سيكولوجية الطفولة والمراهقة*. دار المعارف الجديدة.
39. فؤاد البهي السيد (1956). *الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة*. مصر: دار الفكر العربي.
40. قاسم لزام و موفق مجيد المولى، (2007). *تدريب التكنيك بين النظرية والتطبيق*. الدار الجامعية للطباعة والنشر.
41. كمال درويش و آخرون، (1998). *الاسس الفسيولوجية لتدريب كرة القدم*. القاهرة -مصر: مركز الكتاب للنشر.

42. كمال دسوقي، (1979). *النمو التربوي للطفل والمراهق*. بيروت -لبنان: دار النهضة العربية.
43. محمد حسن علاوى، (1990). *علم التدريب الرياضى* (الطبعة الحادية عشر). القاهرة -مصر: دار المعارف.
44. محمد حسن علاوى، (1990). *علم التدريب الرياضى* (ط.11) القاهرة -مصر: دار المعارف.
45. محمد حسن علاوى. (2000). *سيكولوجية التدريب والمنافسات*. ط.1) القاهرة -مصر: دار المعارف.
46. محمد زيان عمر. (1983). *البحث العلمي مناهجه وتقنياته*. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
47. مختار أحمد، (1989). *الأسس العلمية في تطوير اللياقة البدنية حسب المراحل العمرية بكرة القدم*. الكويت: مطابع المنار.
48. مصطفى محمد زيدان، (1997). *موسوعة تدريب كرة القدم* القاهرة -مصر: دار الفكر العربى.
49. مصطفى وجدي. *الأسس العلمية للتدريب الرياضى للاعب والمدرب*. الإسكندرية -مصر: دار النشر و الطباعة.
50. معروف رزيق. *خطايا المرافقة*. ط.2) دمشق: دار الفكر.
51. مفتي إبراهيم حماد. (2001). *التدريب الرياضى، تطبيق و تخطيط وقيادة*. مصر: القاهرة.
52. نور عصام. (2004). *سيكولوجية المرافقة*. مصر: الإسكندرية.
53. يوسف لازم كماش، (2002). *المهارات الأساسية بكرة القدم تدريب تعليم قانون*. عمان -الأردن: دار الفكر للنشر والتوزيع.

المراجع باللغة الفرنسية :

GUNJEN WEINC .(1992) .*BIOLOQIE DU SPORT* .PARIS: EDITION VIGOT.

المذكرات:

- 1-عروسي عبد الغفار، دحمان معمر. (2005/2004). *دور خلق المنافسة في التأثير على مردود لاعبي كرة القدم*. الجزائر: جامعة سيدي عبد الله.
- 2-سحنون الطيب، رقيق سهام 2009 بعنوان : *التوافق النفسي و علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبين كرة القدم، مستغانم*.
- 3-عدنان مقبل عون أحمد، 2008"تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم ، جامعة سيدي عبد الله -الجزائر



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس

معهد التربية البدنية و الرياضة



UNIVERSITE
Abdelhamid Ibn Badis
MOSTAGANEM

إستمارة

ملاحظة:

- تستعمل هذه الإستمارة في إنجاز مشروع تخرج لنيل شهادة الماستر.
- هذه الإستمارة مقدمة إلى كل من المدرسين.
- نرجو الإجابة عن الأسئلة بصدق و شفافية.
- تتم الإجابة عن الأسئلة بوضع علامة X مكان الجواب المناسب.
- يمكن الإجابة عن السؤال بإجابة واحدة.

البطاقة الشخصية

- ماهو مستواك الدراسي؟: ليسانس استر شهادة تـرى
- ماهو عدد سنوات خبرتكم في مجال التدريب؟
- سنة (5-1) سنة (10-6) سنة (15-11)
- هل تتلقون دعوات بالمشاركة في ندوات أو ملتقيات خاصة بالتحضير النفسي؟
- غالبا أحيانا أبدا

المحور الأول: التحضير النفسي و علاقته بنتائج المباراة

- السؤال الأول: من الذي يقوم بتحضير اللاعبين نفسيا؟
- المدرّب أخصائي نفسي
- السؤال الثاني: هل فترة ما بين الشوطين كافية لتدعيم اللاعبين نفسيا؟
- نعم لا أحيانا
- السؤال الثالث: هل الجانب النفسي له دور في تحقيق نتائج ايجابية؟
- نعم لا أحيانا
- السؤال الرابع: هل سبق لك و أن تعرضت لضغط نفسي أثناء المباراة؟
- غالبا لا أحيانا
- السؤال الخامس: هل الفوز الذي يحققه الفريق راجع الى؟
- التحضير النفسي السبق توجيهات المدرّب خطة اللعب
- السؤال السادس: عند انهزام الفريق تعود الأسباب الى؟
- نقص التحضير النفسي قوة المنافس أسباب أخرى

السؤال السابع هل من الضروري أن يكون المشرف النفسي مطلع على الحياة الشخصية للاعب ؟

نعم لا

السؤال الثامن: هل من الضروري أن يكون اللاعب مدركاً لأهمية الأعداد النفسية ؟

ضروري جدا لا حسب مستوى اللاعب

المحور الثاني: الإعداد الخططي وارتباطه بنتائج الفريق

السؤال الأول: هل الأعداد الخططي مهم للفريق ؟

نعم لا أنا

السؤال الثاني: هل الخطط التكتيكية تعتمد بالدرجة الأولى على الحالة النفسية للاعبين ؟

نعم لا أحيانا

السؤال الثالث: في نظرك هل المباريات المصرية تعتمد بالدرجة الأولى على ؟

التحضير النفسي الجيد خطة المباراة كلاهما

السؤال الرابع: تجسيد خطة اللعب مرهون بحالة اللاعبين؟

النفسية البدنية

السؤال الخامس: هل النتائج الإيجابية التي يحققها الفريق لها علاقة بـ:؟

الثبات على خطة المدرب الأداء المهاري للاعبين

السؤال السادس: هل الاعتماد على الجانب الخططي وحده كاف في المباراة: ؟

نعم لا أحيانا

السؤال السابع: هل تطبيق خطط المباراة تعتمد على ؟

تركيز اللاعبين ذكاء اللاعبين تحررهم من أي ضغط نفسي

السؤال الثامن: تحقيق النتائج الجيدة مرهون بـ ؟

تطبيق الخطة الإعداد النفسي أسباب أخرى

المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بالإعداد الخططي وباقي التحضيرات الأخرى

السؤال الأول: هل التحضير النفسي له علاقة بالإعداد الخططي؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل التحضيرات (ب، م، خ) تربطها علاقة بالتحضير النفسي؟

نعم لا

السؤال الثالث: متى نقول أن اللاعب جاهز للمنافسة هو المحضر؟

نفسيا خططيا بدنيا مهاريا

السؤال الرابع: هل من الضروري الرجوع الى الاعداد النفسي في جميع التحضيرات الأخرى؟

ضروري حسب نوع التحضير

السؤال الخامس: بما تفسر النتائج السلبية؟

نقص الإعدادات النفسية نقص الإعدادات الخططي

نقص الإعدادات البدني نقص الأداء المهاري

السؤال السادس: هل تغيير خطة اللعب أثناء المباراة تؤثر على نفسية اللاعب؟

نعم حسب نوعية اللاعب

السؤال السابع: اللاعب المتميز، متميز في؟

أخلاقه و أدبه أداءه مهاري ذكاؤه في المباراة

السؤال الثامن: هل يمكن الفوز دون استكمال اللاعبين للتحضيرات الأخرى؟

حسب خبرة اللاعبين حسب أداء المنافس

Résumé:

L'étude intitulée «préparation psychologique des joueurs et sa relation avec la configuration tactique dans le football" catégorie Alooasit "

L'étude vise à révéler la relation entre la préparation psychologique et le côté tactique du football, et l'étendue de l'interdépendance dans la détermination du niveau de performance.

- Connaître le niveau personnel de joueurs de football de l'aspect psychologique et l'entraîneur important dans le développement de ce personnel, et de les préparer académiquement, l'hypothèse de l'étude qu'il ya une excellente relation entre la préparation psychologique des joueurs et le côté tactique du football, une recherche est composé de 17 entraîneurs échantillon et il a été choisi au hasard, mais en ce qui concerne la façon dont l'outil utilisé questionnaire de l'enquête et des conclusions les plus importantes que nous avons atteint qui ne peuvent pas être séparés préparation psychologique pour la configuration tactique dans la compétition sportive, et parmi les suggestions et les recommandations les plus importantes sont:

Formateurs -enbga sur l'inclusion de l'aspect psychologique dans leurs programmes de formation et de leurs plans annuels.

La coordination entre l'aspect psychologique et la préparation tactique.

Formateurs -doit travaillent sur la coordination entre tous les aspects et l'intégration entre eux parce que les aspects physiques et techniques ne sont pas assez pour préparer les joueurs, doit être l'inclusion d'une formation psychologique en raison du rôle et de l'importance.

ملخص البحث :

عنوان الدراسة "التحضير النفسي للاعبين و علاقته بالإعداد الخططي في كرة القدم "صنف الأواسط تهدف الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين الإعداد النفسي و الجانب الخططي في كرة القدم ، و مدى ترابطهما في تحديد مستوى الأداء.

- معرفة مستوى الشخصية لدى لاعبي كرة القدم من الجهة النفسية و مهمة المدرب في تطوير هذه الشخصية، و إعدادها أعدادا أكاديميا ،الفرض من الدراسة هناك علاقة كبيرة بين التحضير النفسي للاعبين و الجانب الخططي في كرة القدم ،الفرض من الدراسة أنه هناك علاقة كبيرة بين التحضير النفسي للاعبين و الجانب الخططي في كرة القدم ،أجري البحث على عينة مكونة من 17 مدربا و تم إختيارها بطريقة عشوائية، أما في ما يخص الأداة المستخدمة الطريقة المسحية بالاستبيان ،و من أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها أنه لا يمكن فصل التحضير النفسي عن الإعداد الخططي في المنافسة الرياضية ،ومن بين أهم الاقتراحات و التوصيات هي:

-ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية و مخططاتهم السنوية.

-التنسيق بين الجانب النفسي و الإعداد الخططي.

-يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.