الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس –مستغانم–

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية و الرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

تحت عنوان:

دور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (فئة14–17سنة).

بحث مسحي اجري على لاعبي ومدربي أندية القسم ألولائي .

من إعداد الطالب:

*محمد صغير بغداد.

تحت إشراف الدكتور:

بن برنو عثمان

السنة الجامعية 2014 - 2015

كلمة شكر

قال تعالى: [وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ]. {سورة النمل}**الآية(19)**

أولا و قبل كل شيء نشكر الله تعالى و نحمده عز و جل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل المتواضع الذي نتمنى فيه أننا استفدنا و افدنا غيرنا نتقدم بالشكر الجزيل

إلى الأستاذ المشرف "بن برنو عثمان" على معاونته الصادقة و ملاحظاته العلمية القيمة

و مناقشته الجادة و تشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة قسم الإدارة

و التدريب الرياضي وكل من ساعدنا في انجاز هذا العمل

و على رأسهم الأستاذ بوعزيز محمد

قائمة الجداول و الأشكال

1- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته	49
02	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين	50
03	تأثير القلق على أداء اللاعبين	51
04	شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية	52
05	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة	53
06	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي	54
07	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة	55
08	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب	56
09	التحكم في الانفعال عند الغضب	57
10	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب	58
11	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	59
12	واجبات المدرب اتجاه لاعبيه	60
13	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية	61
14	كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية	62
15	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب	63
16	تصرفات اللاعب أثناء التدريب	64

17	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	65
18	مكافأة المدرب للاعب الجيد	66
19	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه	67
20	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي	69
21	أهمية الإعداد النفسي في المباراة	70
22	الإعداد النفسي و أهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسية	71
23	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس	72
24	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة	73
25	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب	74
26	الإعداد النفسي و أثره على الفريق	75
27	الإعداد النفسي الجيد في الفريق	76
28	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب	77
29	تحديد قائمة الفريق	78
30	أهمية الحوافز المادية	79
31	حرص المدرب على اللاعبين	80
32	احترام وقت التدريب بعد الخسارة	81
33	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف	82
34	رد فعل المدرب بعد الفشل	83
35	تأثير المستوى التكويني للمدرب	84

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مخطط مميزات مدرب كرة القدم	49
02	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته	50
03	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين	51
04	تأثير القلق على أداء اللاعبين	52
05	شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية	53
06	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة	54
07	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي	55
08	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة	56
09	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب	57
10	التحكم في الانفعال عند الغضب	58
11	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب	59
12	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	60
13	واجبات المدرب اتجاه لاعبيه	61
14	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية	62
15	كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية	63
16	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب	64
17	تصرفات اللاعب أثناء التدريب	65

18	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه	65
19	مكافأة المدرب للاعب الجيد	66
20	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه	67
21	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي	69
22	أهمية الإعداد النفسي في المباراة	70
23	الإعداد النفسي و أهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسية	71
24	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس	72
25	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة	73
26	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب	74
27	الإعداد النفسي و أثره على الفريق	75
28	الإعداد النفسي الجيد في الفريق	76
29	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب	77
30	تحديد قائمة الفريق	78
31	أهمية الحوافز المادية	79
32	حرص المدرب على اللاعبين	80
33	احترام وقت التدريب بعد الخسارة	81
34	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف	82
35	رد فعل المدرب بعد الفشل	83
36	تأثير المستوى التكويني للمدرب	84

فهرس المحتويات

الصفحة

- كلمة شكر.....أ
- قائمة الجداول و الأشكال.....ب
- فهرس المحتويات.....ز
- مقدمة.....01

الإطار العام للبحث

1- مشكلة البحث.....03
2- فرضيات البحث.....03
3- أهمية البحث.....04
4- أهداف البحث.....04
5- أسباب اختيار الموضوع.....04
6- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....05
7- الدراسات السابقة و المرتبطة.....06

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول : الإعداد النفسي

- تمهيد.....08
1- الإعداد النفسي.....08
1-1- مفهوم الإعداد النفسي.....08
1-2- أهمية الإعداد النفسي.....08
1-3- أنواع الإعداد النفسي.....09

1-3-1- من حيث المدة 10
1-3-2- من حيث النوعية 12
1-4- وجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم 13
1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى..... 14
1-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة..... 14
1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات 15
1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم 16
- الخلاصة 17

الفصل الثاني: المدرب خصائص و مميزات

- تمهيد 19
2- المدرب خصائص و مميزات 19
2-1- تعريف المدرب..... 19
2-2- شخصية المدرب و تأثيرها على الفريق 19
2-3- مميزات مدرب كرة القدم 21
2-4- المدرب كمربي ناجح..... 22
2-5- دور المدرب 22
2-6- وظائف المدرب..... 22
2-7- المدرب كقائد 23
2-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي 24
2-9- كفاءة المدرب المهنية 25
- الخلاصة 27

الفصل الثالث: كرة القدم و المرحلة العمرية (14-17) سنة

- تمهيد 29

3-1- كرة القدم 29

3-1-1- تعريف كرة القدم 29

3-1-2- تاريخ كرة القدم 29

3-1-3- مدارس كرة القدم 31

3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم 31

3-1-5- صفات لاعب كرة القدم 32

3-1-6- قوانين كرة القدم 34

3-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة 36

3-2-1- تعريف المرحلة العمرية 36

3-2-2- خصائص المرحلة العمرية 36

3-2-2-1- الخصائص المعرفية 36

3-2-2-2- الخصائص النفسية 37

3-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسمية 37

3-2-2-4- الخصائص الاجتماعية 38

3-2-2-5- الخصائص الانفعالية 38

3-2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة 38

3-2-3-1- الاحتياجات المعرفية 38

3-2-3-2- الاحتياجات البدنية 39

3-2-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية 39

3-2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية 40

3-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين 40

-الخلاصة 41

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الطرق المنهجية للبحث

- تمهيد 44

4- الطرق المنهجية للبحث 44

4-1- الدراسة الاستطلاعية 44

4-2- مجالات البحث 44

4-2-1- المجال المكاني 44

4-2-2- المجال الزماني 44

4-3- الشروط العلمية للأداة 45

4-4- ضبط متغيرات الدراسة 45

4-5- عينة البحث و كيفية اختيارها 45

4-6- المنهج المستخدم 46

4-7- أدوات الدراسة 46

4-8- الأدوات الإحصائية 47

الفصل الخامس : تحليل و مناقشة النتائج

5- تحليل و مناقشة النتائج 49

5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين 49

5-1-1- خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين 68

5-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدربين.....68

5-2-1- خلاصة الاستبيان الخاص بالمدربين 85

- مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج المتحصل عليها 86

- الخاتمة.....87

- الخاتمة الاقتراحات و التوصيات.....88

- قائمة المراجع

- الملاحق

المقدمة:

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

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات،حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات،كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 61)

وير ى الدكتور *حنفي محمود مختار*:ً أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعبً. (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 66)

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

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

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

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

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

الفصل الثالث:تناولنا فيه كرة القدم،والمرحلة العمرية(14-17)سنة.وهو مقسم إلى جزئين:

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

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

الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:

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

الثاني:قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الاستبيان.ثم الاستنتاج العام...

وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

1- مشكلة الدراسة:

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

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

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

فالمدرب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا و إثارة انتباههم و تحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدربه.

ومن خلال هذا قمنا بطرح الإشكالية التالية:

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

2- فرضيات الدراسة:

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

- الفرضية العامة:

الدور النفسي للمدرب و أثره على لاعبي كرة القدم أثناء المباراة .

- الفرضيات الجزئية:

- الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم .
- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .

3- أهمية الدراسة:

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

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي.
- تبيان اثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين .

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

4- أهداف الدراسة:

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

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.
- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم

5- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

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

أما فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.
- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

6-تحديد المفاهيم والمصطلحات:

مفهوم الدور النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية. (حنفي محمود مختار، 1998 ، صفحة 85)

كرة القدم:

لغة: هي كلمة لا تبنية تعني ركل الكرة بالقدم.

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

المدرب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا شاملا متزنا. (وجدي مصطفى:الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب- صفحة25، 2000)

المراهقة:

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

7-الدراسات السابقة و المرتبطة:

الدراسة الأولى:

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

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه،تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ و تلاميذه،و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من **200** تلميذ و تلميذة و **20** أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة ،و من أهم النتائج المتوصل إليها :

– إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

– الدراسة الثانية:

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

– تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية و الاجتماعية

– محاولة دراسة و تحويل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين وقد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من **80** لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث .

ومن أهم النتائج المتوصل إليها :

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

– الدراسة الثالثة :

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

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

تمهيد

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

1- الإعداد النفسي :

1-1-مفهوم الإعداد النفسي :

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

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

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

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

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

1-2-أهمية الإعداد النفسي :

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

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض .....الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره 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.)

1-2-1-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 ة الإداريين و أولياء الأمور. (أسامة كامل راتب ، صفحة 24)

1-2-2-اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، 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 ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط النافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف. (أسامة كامل راتب ، صفحة 30)

1-3-أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :
- إعداد نفسي طويل المدى

- إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية :
- إعداد نفسي عام
- إعداد نفسي خاص

1-3-1من حيث المدة :

1-3-1-1-الإعداد النفسي طويل المدى :

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

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس 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 يتلازم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف يسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم . (فيصل رشيد عياش الدلمي :، 1997)

- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .
- لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية .

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت .

1-3-1-2الإعداد 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 أراء العالم النفسي الأمريكي **لازاروس** في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له – موقف الشدة – حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي .....الخ . (فيصل رشيد عياش الدلمي :، 1997، صفحة 28)

1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير :

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

1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة :

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

1-3-1-2-3- 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 1401)

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 إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل و التقويم

1-3-2- من حيث النوعية :

1-3-2-1- الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

1-3-2-1-1 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 .

1-3-2-1-2-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

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

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

1-3-2-2-الإعداد النفسي الخاص :

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

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

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

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

- تحليل كامل عن الفريق الخصم
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه. (أسامة كامل راتب، 2003، صفحة 133.)

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

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص ، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و المهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس . (فيصل رشيد عياش الدلمي ، صفحة 28.)

1-4واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم :

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

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

مستوى من المهارات في كرة القدم .

2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (حسين السيد أبو عبدو ، صفحة 270)

1-5-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

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

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

-الناحية البدنية

-الناحية الخططية " التكتيكية "

-الناحية المهارية " التكنيكية"

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

1-6-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

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

استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

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

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

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها وبعد نهاية المباراة. (حسين السيد أبو عبدو ، صفحة 274.)

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

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

- استثارات 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 . (وجدي مصطفى)

1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

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

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة

- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و

مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

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

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

1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه 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 الأخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح مابين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى. (حسين السيد أبو بدو ، صفحة 284)

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

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

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي 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 والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك. (حسين السيد أبو عبدو ، صفحة 186.)

الخلاصة:

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

تمهيد

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

2- المدرب خصائص و مميزات

2-1- تعريف المدرب:

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

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

وحسب لاروسla rousse هو الشخص الذي يدرب الحياد،فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق،فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه ،الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه. (علي فهمي البيك، 2003، صفحة 10)

2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصبا ولم يستوفي

حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف،وحب الانتصار بأي ثمن.

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

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

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

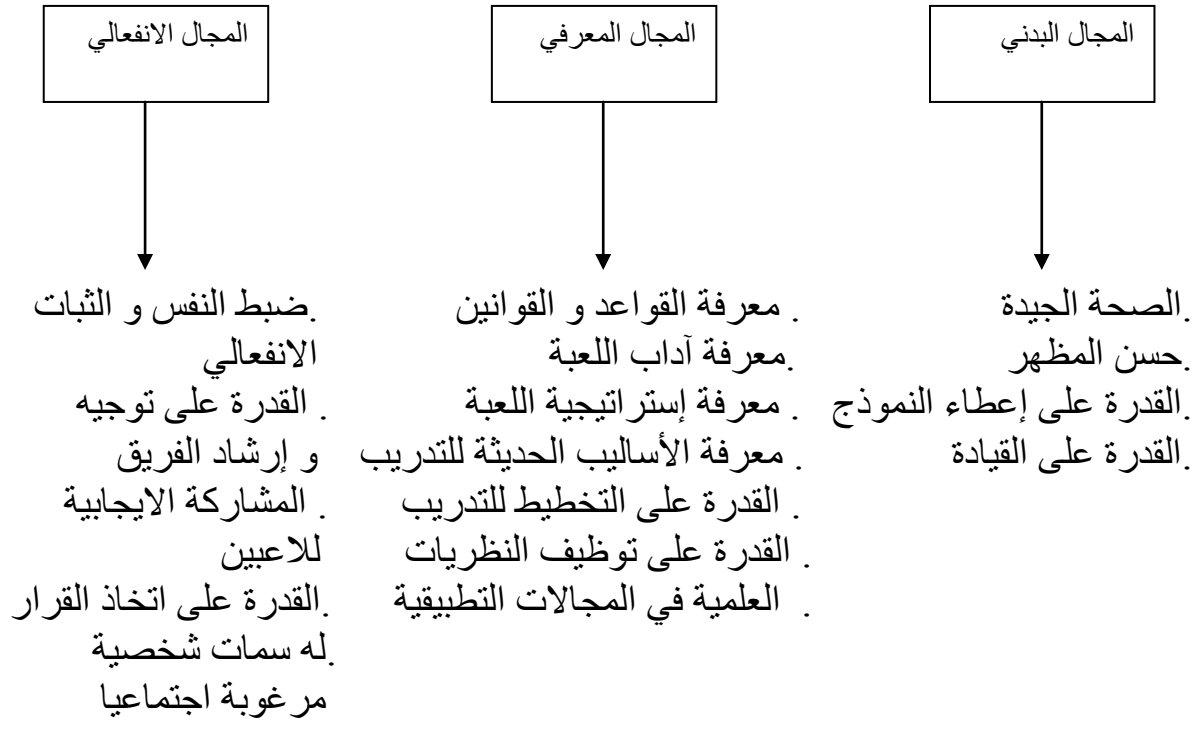
كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحي بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركه الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب . (وجدي مصطفى ، الصفحات 27-26.)

2-3- مميزات مدرب كرة القدم : (crevoisrer Jacque ، 1985 ، صفحة 33)

1 -المجال البدني

2 -المجال المعرفي

3 -المجال الانفعالي



الشكل(1): مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

2-4- المدرب كمربي ناجع:

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

إذن المدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجع هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية. و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاعة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاعة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه. (علي فهمي البيك ، صفحة 98)

2-5- دور المدرب :

يعرف" ريمون توماس "دور المدرب بالشكل التالي :" تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق ". (علي فهمي البيك ، صفحة 35)

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

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

2-6- وظائف المدرب:

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

فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

2-6-1- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية :

- التقويم .
- التوجيه والتخطيط.

مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

2-6-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

2-6-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

2-6-4- وظيفة نفسية:

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

2-6-5- وظيفة المراقبة:

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

2-2-7- المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب ، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات . (علي فهمي البيك ، صفحة 40)

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

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

وتماسك الفريق،وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لايقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب. (- أسامة كامل راتب ، 1997، الصفحات 36- 364)

2-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

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

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي. (محمود فتحي عكاشة، 1997، صفحة 302)

2-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في تمحور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملي على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لايملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ،كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالا كافيا لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتنخفض الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم،مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي . (محمود فتحي عكاشة ، صفحة 326)

2-8-2- الأسلوب الديمقراطي:

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

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

(م.شفيق زكي، 1997، صفحة 201)

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

2-8-3-الأسلوب الفوضوي:

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

كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.

2-9- كفاءة المدرب المهنية:

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

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

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

2-9-1- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

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

- العمل على أن يجعل المدرب من نفسه مثلا يقتدي به الجميع
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسراره الشخصية.

– مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية (محمد شفيق زكي، صفحة 188)

2-9-2-الحسم في اتخاذ القرارات:

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

2-9-3- تحمل المسؤولية:

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

- عدم التنصل من تحمل المسؤولية والسعي لشغل الوظائف البعيدة عنها.
- فهم واجبات ومسؤوليات التدريب والسعي لشغل الوظائف التي تعطي مسؤولية أكثر
- تقويم أخطاء الأعضاء بطريقة علمية وبناءة مع تجنب النقد اللاذع والتوبيخ
- إبراز استعداد المدربين لتحمل المسؤولية في كل مجال
- مواجهة الحقائق وتقبل النقد للاستفادة من التوجيه.
- التمسك بشجاعة وقوة بالمبادئ والدفاع عن كل ما هو حق.
- الاعتراف بالأخطاء دون كذب أو تبرير أو اختلاف

2-9-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

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

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

2-9-5- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

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

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط و اللا إنسانية . (محمود فتحي عكاشة ، صفحة 302)

خلاصة:

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

تمهـيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال .

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ،كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم .

3-1- كرة القدم

3-1-1- تعريف كرة القدم

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

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

3-1-2- تاريخ كرة القدم :

3-1-2-1- في العالم: لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من> حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلو هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

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

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

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو – شوي tsu –shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد . (مختار سالم، صفحة 12.)،و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى

(soccer) و الثانية (rugby)، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميت باتحاد الكرة ، و بدا

الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

3-1-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلا ع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزار ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العا لم من خلال كرة القدم .

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

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

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العا لم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كاس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (مجلة الوحدة الرياضية .، - عدد خاص - 18/ 1982/06)

3-1-3- مدارس كرة القدم:

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

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

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى (بلقاسم كلي وآخرون، 1997، صفحة 46)

3-1-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلاءم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة. (حسن عبد الجواد ، الصفحات 25- 27)

3-1-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في المعل ب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ،و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام . (موفق مجيد المولى ، الصفحات 09-10)

3-1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب اكا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللا ع ب مجموعة من الحركات المصنفة مابين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى أخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي. (موفق مجيد المولى، صفحة 62)

3-1-5-3- الصفات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

– التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضييق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب : مدى الانتباه). (يحي كاظم النقيب ، 1990 ، صفحة 384)

– الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه ،الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

– التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هـ<هـ الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

– الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (أسامة كامل راتب ، صفحة 117)

– الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

3–1–6– قوانين كرة القدم:

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

– ميدان اللعب:

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

– الكرة:

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

- مهمات اللاعبين

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

– عدد اللاعبين:

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

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

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

- مدة اللعب :

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

- بداية اللعب:

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

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

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

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .) علي خليفة العنشري وآخرون , 1987 , p. 255)

- **التسلل :**

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- **الأخطاء و سوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه
- دفع الخصم بعنف
- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (حنفي محمود مختار، 1997، صفحة 23)

- **الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين:

– مباشرة:وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .

– غير مباشرة :و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب أخر

- **ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

- **رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

- **ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

– الضربة الركنية:عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين

3-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة .

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

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

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .

و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج. (سعدية محمد علي بهاور ، 1980 ، صفحة 25)

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

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

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الأخر) . (حامد عبد السلام زهران، 1995، صفحة 20)

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

3-2-2-1- الخصائص المعرفية:

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

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

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

3-2-2-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. (حمدي عبد المنعم، 1983، صفحة ص20)

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

3-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :

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

3-2-2-4-الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المرهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريدها كونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم نوجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به. (مصطفى فهمي، 1974، الصفحات 233-234)

3-2-2-5- الخصائص الانفعاليّة :

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

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشا هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء أرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة. (مصطفى فهمي، صفحة 190)

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

3-2-3-1- الاحتياجات المعرفية :

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

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

ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية ، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة. (طلعت منصور، 1989 ، الصفحات –عدد 08)

3-2-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك أراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (قاسم حسن حسين :، صفحة 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدى بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (حنفي محمود مختار، صفحة 98)

3-2-3-4- الاحتياجات النفسية الحركية :

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

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

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

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

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

3-2-3-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية " النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانتربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية . (ليمريلا كيران ، 1993 ، صفحة 09)

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

3-2-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبيّة عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضيّة من اجل

تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضيّة ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
* التقليل من الأوامر و النواهي .
* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي. (معروف زيات، 1996، صفحة 15)

خلاصـة :

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

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

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

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانيّة ، حتى نعطيه منهجية علميّة ، و ذلك بعد زيارتنا لبعض الفرق الرياضيّة التي تنشيط في القسم الولائي لولاية مستغانم ، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين و المدربين .

4- الطرق المنهجية للبحث:

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

4-1-الدراسة الاستطلاعيّة

الهدف من الدراسة الاستطلاعيّة هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا،وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبيه أثناء الحصص التدريبية،وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات . والفرق التي قمنا بزيارتها هي : فريق شباب الساحل لبحارة (ESBP) ،فريق النجم الساحلي لبحارة شاطئ و(CRSS)و الشباب الرياضي لبلدية اولادبوغالم(CRBOB)

4-2-مجالات البحث:

4-2-1-لمجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولاية مستغانم و التي تنشط في القسم الولائي و هي فريق شباب الساحل لبحارة (ESBP) ،فريق النجم الساحلي لبحارة شاطئ و(CRSS)و الشباب الرياضي لبلدية اولادبوغالم(CRBOB)

. 4-2-2- المجال الزماني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر فيفيري حتى بداية شهر افريل ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 25 افريل إلى غاية 20 ماي

4-3- الشروط العلمية للأداة:

4-3-1-صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه. (فاطمة عوض صابر – ميرفت على خفاجة، 2002 ، صفحة 167)

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه . (فاطمة عوض صابر- ميرفت على خفاجة، صفحة 168)

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة المسيلة،وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

4-4- ضبط متغيرات الدراسة

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

– **المتغير التابع** : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع" اللاعبين". (فاطمة عوض صابر – ميرفت على خفاجة:، صفحة 169)

4-1-1-4-عينة البحث و كيفية اختيارها :

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

و تعرف أيضا على:" أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع". (محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب، 1999 ، صفحة 143)

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لقسم مابين الرابطات وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ". (محمد حسن علاوي- اسامة كامل راتب: ، صفحة 144)

وقد بلغ عدد العينة 60لاعبا موزعين كمايلي:

اسم الفريق	عدد اللاعبين
فريق شباب الساحل لبحارة (ESBP)	20
فريق النجم الساحلي لبحارة شاطئ و(CRSS)	20
الشباب الرياضي لبلدية اولادبوغالم(CRBOB)	20

وعدد المدربين :16مدربا

4-6- المنهج المستخدم :

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

و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا **المنهج الوصفي** و يعرف على انه:" المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفيّة تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع ". (عثمان حسن عثمان، صفحة 30)

4-7- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 19 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من16 سؤال موجهة للمدربين

ويعرف **الاستبيان** على انه:" مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها ". (محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب، صفحة 146)

ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

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

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

-الاستبيان النصف مفتوح : يحتوي هذا النوع من الاستبيان على مجموعة من الأسئلة النصف الأول منه مغلق تكون الإجابة عليه بنعم أو لا والنصف الآخر مفتوح هي حق للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص .

- أداة الإحصاء المستعملة : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 60لاعب و 16 مدرب وضعنا النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلتها كالتالي :

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

5- تحليل و مناقشة النتائج

5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

السؤال الأول : هل تشعر بالراحة لوجود المدرب ؟

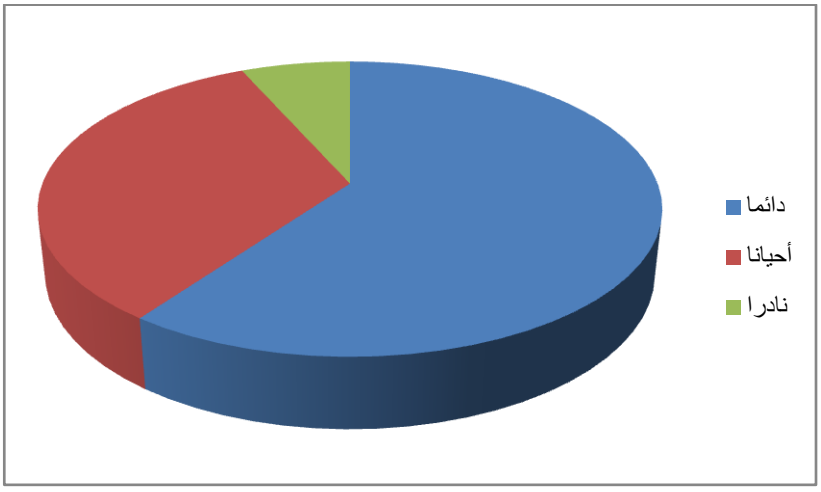
الغرض منه : معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب

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

جدول رقم 01 : يمثل الإعداد النفسي للمدرب وأهميته للاعب

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

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



الشكل البياني 1: يوضح الإعداد النفسي للمدرب و أهميته للاعب

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

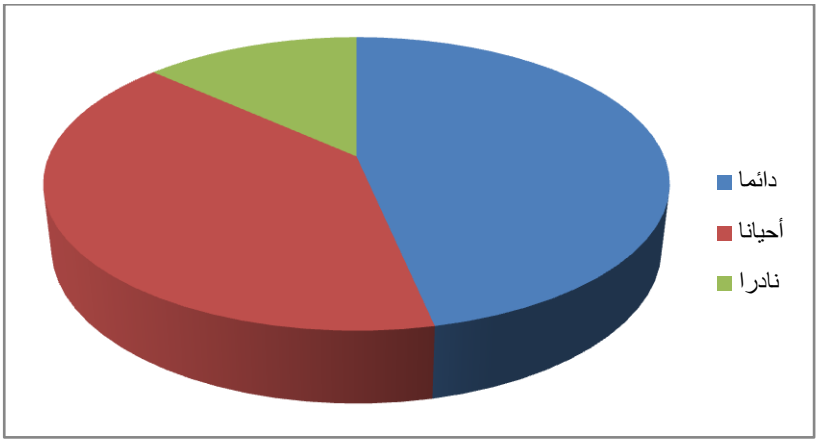
الغرض منه : معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين

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

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

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

وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم ، و هذا ما أشار إليه "**محمد حسن علاوي** "في الفصل الأول،عنصر الإعداد النفسي للاعبين (محمد حسن علاوي، صفحة 139)



الشكل البياني 2 : يوضح التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين

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

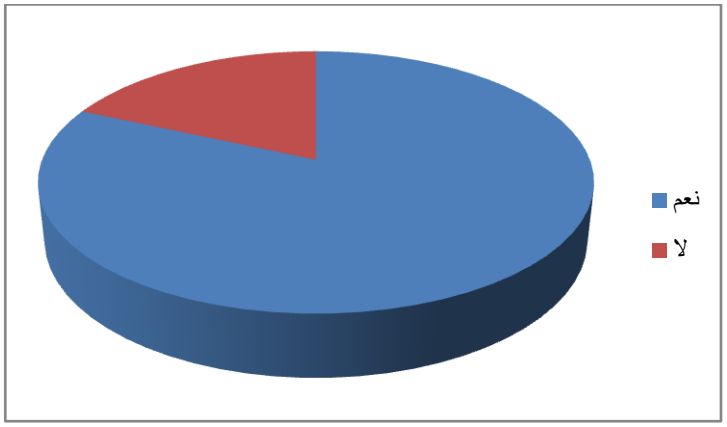
الغرض منه : معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين

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

جدول رقم (03) يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين

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

وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول هو أن للقلق تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم ، وهذا ما أكده" **أسامة كامل راتب**" : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء . (محمد حسن علاوي، صفحة 139)



الشكل البياني3 :يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين

السؤال الرابع : بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية ؟

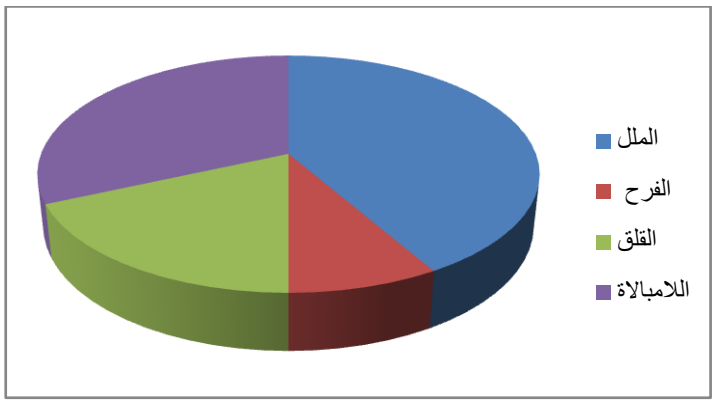
الغرض منه : معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصص التدريبية

الإجابات	بالملل	بالفرح	بالقلق	باللامبالاة	المجموع
التكرار	25	05	11	19	60
النسبة المئوية	%41.67	%08.33	%18.33	%31.67	%100

جدول رقم (04) يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية

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

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



الشكل البياني4 : يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية

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

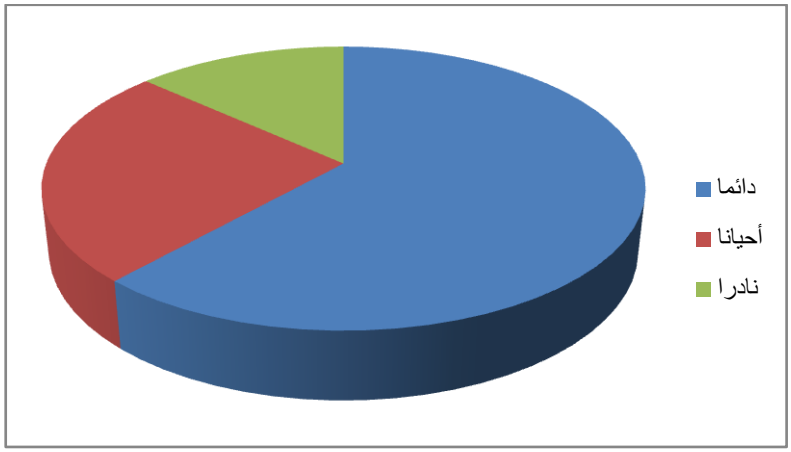
الغرض منه : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

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

جدول رقم (05) يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة

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

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



الشكل البيان5 : يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة

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

الغرض منه : معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

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

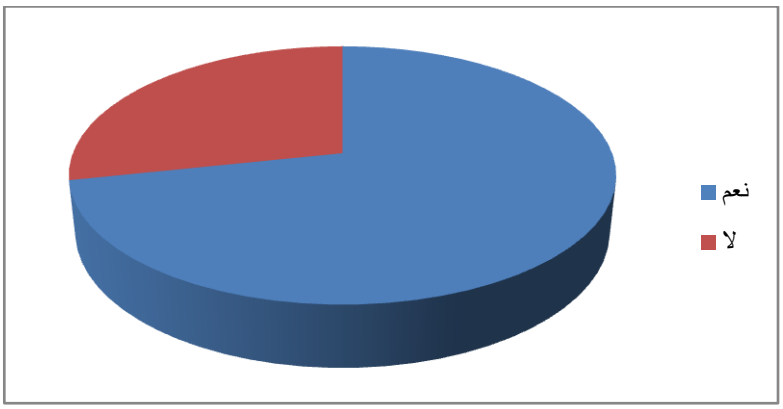
جدول رقم (06) يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي

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

ومنه نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يسبب الارتباك والشعور نتوتر عصبي و انفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وهذا ما أشار إليه "**حسن السيد أبو عبده** "

في الفصل الأول،عنصر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة ص؟

.



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

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

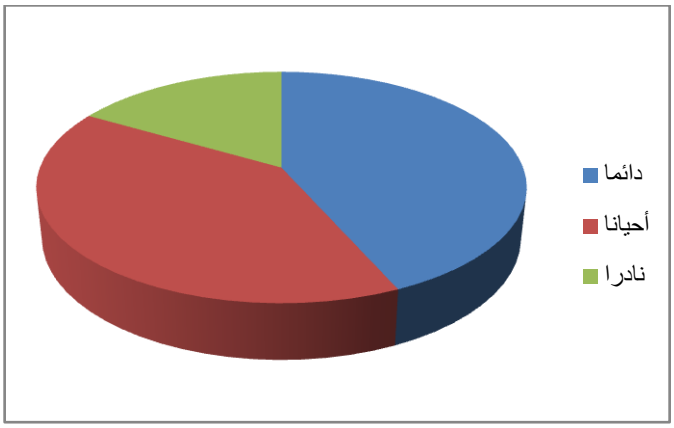
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك سهولة في تنفيذ خطة اللعب

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

جدول رقم (07) يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة

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

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



الشكل البياني 7 : يمثل خطة المدرب و كيفية تنفيذها في المباراة

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

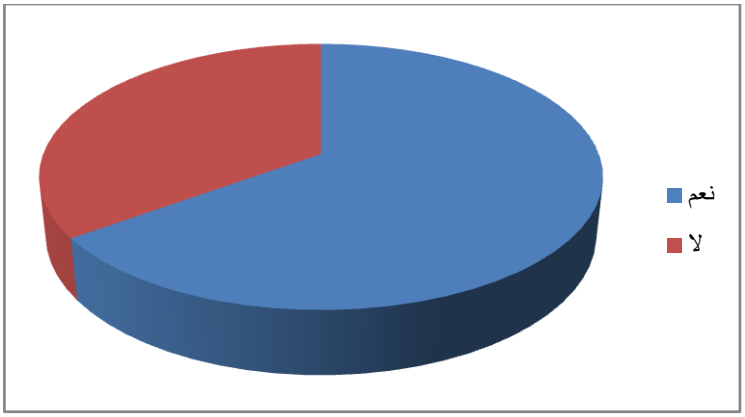
الغرض منه : معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه

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

جدول رقم (08) يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب

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

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



الشكل البياني 8 : يمثل ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب

السؤال التاسع : هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

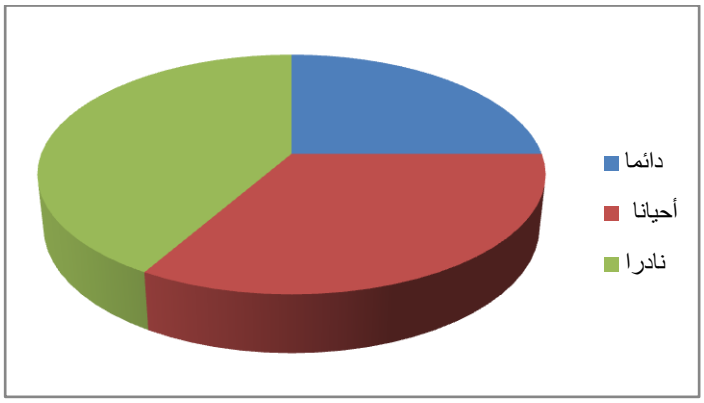
الغرض منه : معرفة مدى تحكم اللاعب في انفعالاته

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	15	20	25	60
النسبة المئوية	%25	%33.33	%41.67	%100

جدول رقم (09) يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب

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

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الغضب يؤثر تأثيرا سلبيا على اللاعبين وهذا ما يؤدي إلى عدم التحكم في انفعالاتهم ويرجع ذلك إلى السن الذي هم فيه ، وما يترتب عليه من ضغوط نفسية واجتماعية، حيث أن المراهق يثور لأتفه الأسباب وهذا ما أشار إليه " مصطفى فهمي " في الفصل الثالث عنصر الخصائص الانفعالية ص ؟



الشكل البياني 9 : يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب

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

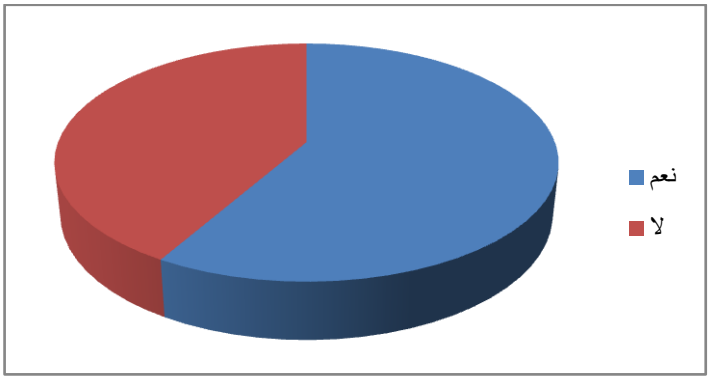
الغرض منه : معرفة الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب أثناء المباراة

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

جدول رقم (10) يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب

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

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



الشكل البياني 10 : يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب

السؤال الحادي عشر : هل يهتم المدرب براحتك الشخصيّة ؟

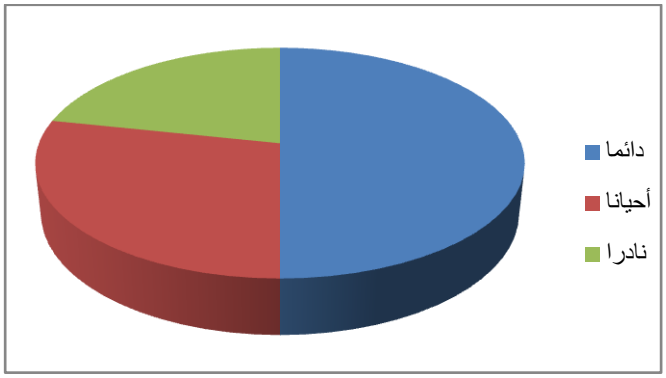
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

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

جدول رقم (11) يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

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

من خلال هذه النتائج نستنتج أن اهتمام المدرب بالراحة الشخصيّة للاعبين تكسبهم الثقة بالنفس و تزيد من معنوياتهم و تشجعهم على المثابرة و العمل .



الشكل البياني 11 : يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

السؤال الثاني عشر : رتب حسب رأيك واجبات المدرب التاليّة ؟

الغرض منه : معرفة واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.

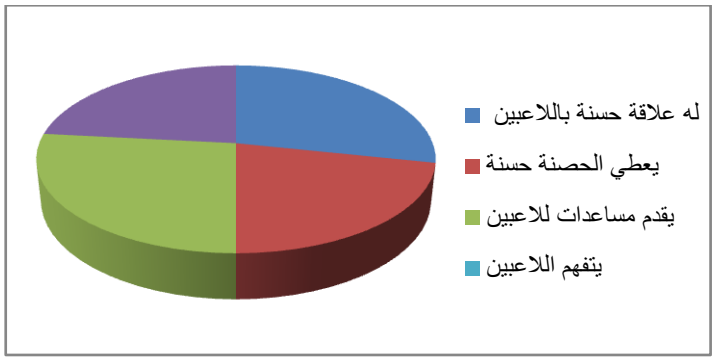
الإجابات	له علاقة حسنة مع اللاعبين	يعطي الحصة الحسنة	يقدم مساعدات متنوعة للاعبين	يتفهم اللاعبين	المجموع
التكرار	17	13	16	14	60
النسبة المئوية	%28.33	%21.67	%26.67	%23.33	%100

جدول رقم (12) يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.

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

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

و من هذا كله نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف في ترتيبهم لواجبات مدربهم و يرجع ذلك ربما حسب كيفية معاملة المدرب للاعبيه و طبيعة العلاقة القائمة بينه و بين لاعبيه .



الشكل البياني 12 : يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه

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

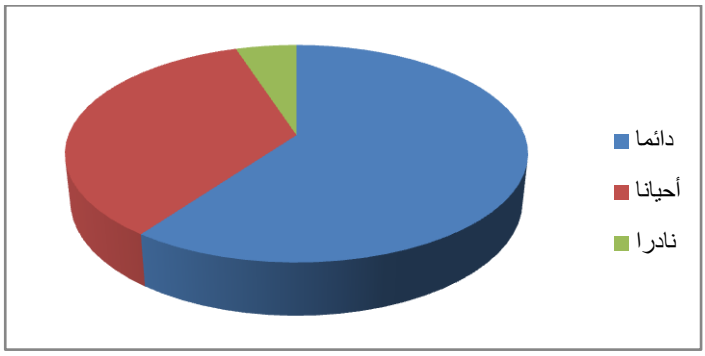
الغرض منه : بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب .

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

جدول رقم (13) يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبيّة.

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

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



الشكل البياني13 : يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية

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

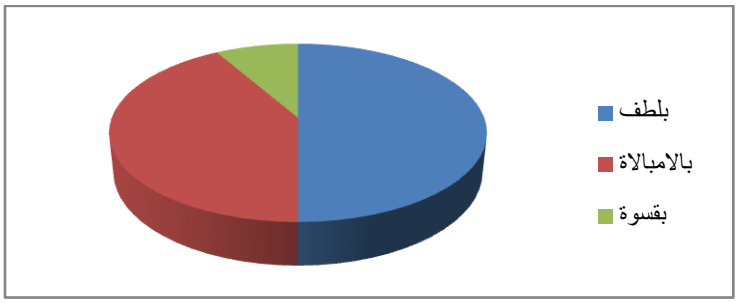
الغرض منه : معرفة كيفية معاملة المدرب اللاعبين .

الإجابات	بلطف	باللامبالاة	بقسوة	المجموع
التكرار	30	25	05	60
النسبة المئوية	%50	%41.67	%8.33	%100

جدول رقم (14) يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية.

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

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



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

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

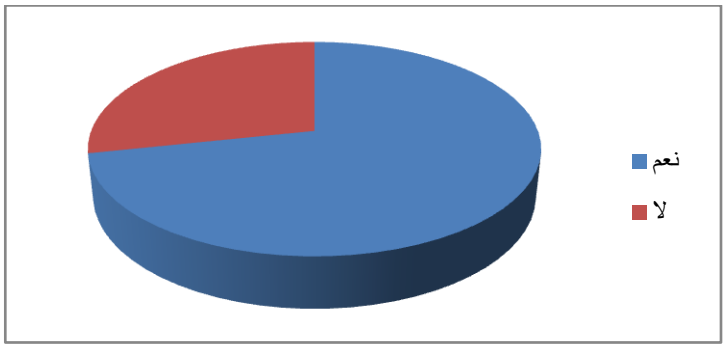
الغرض منه : معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

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

جدول رقم (15) :قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب

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

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



الشكل البياني 15 : يمثل قرار المدرب و مساهمته في نجاح التدريب

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

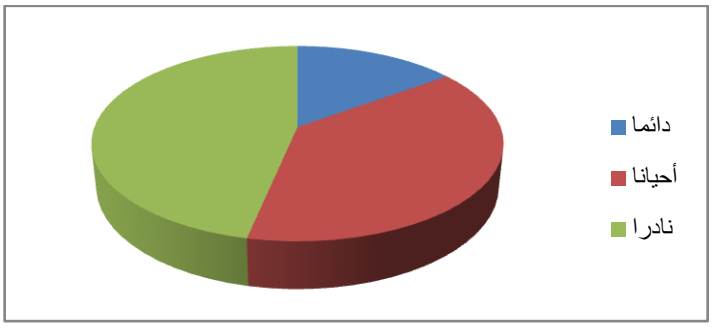
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

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

جدول رقم (16) يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب.

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

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



الشكل البياني 16 : يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

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

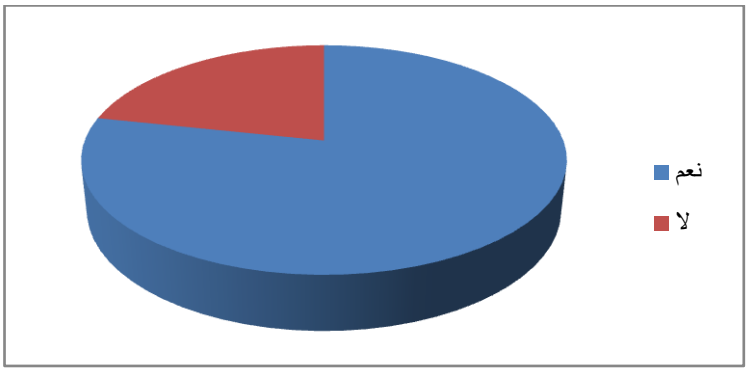
الغرض منه : معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه

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

جدول رقم (17) يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

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

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



الشكل البياني 17 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

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

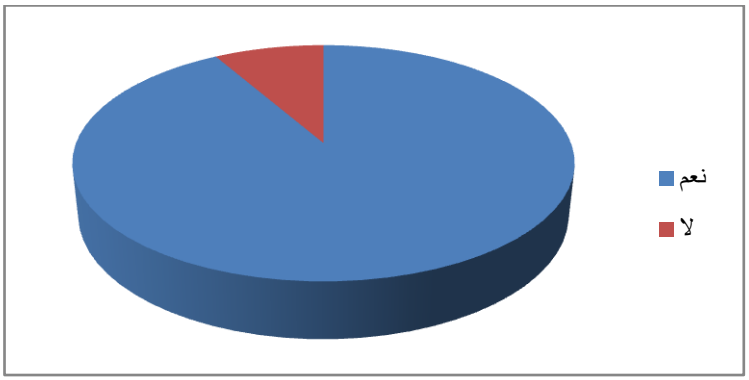
الغرض منه : بيان ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق .

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

جدول رقم (18) يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.

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

و من هنا نستنتج أن المدرب الكفء هو الذي يشجع المتفوق و ذلك ليبعث في نفوس اللاعبين التنافس و الجد و المثابرة و بالتالي الرفع من الروح المعنوية و زيادة القدرات البدنية و النفسية .



الشكل البياني 18 : يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد

السؤال التاسع عشر : هل يصحح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟

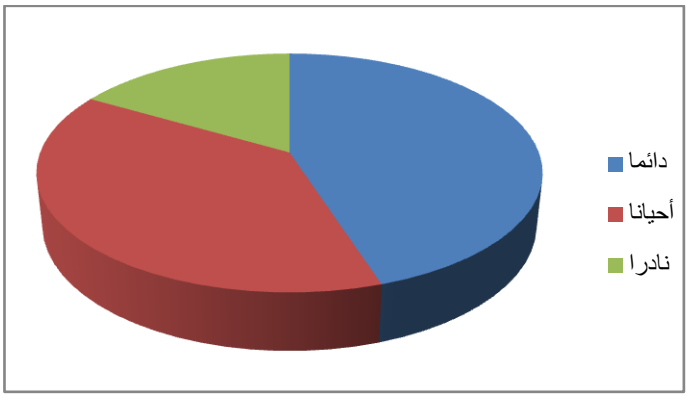
الغرض منه : معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف الأخطاء و تصحيحها .

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

جدول رقم (19) يمثل كفاءة المدرب و دورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه

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

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



الشكل البياني 19 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف أخطاء لاعبيه

5-1-1- خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين

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

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

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

5-2-عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدربين

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

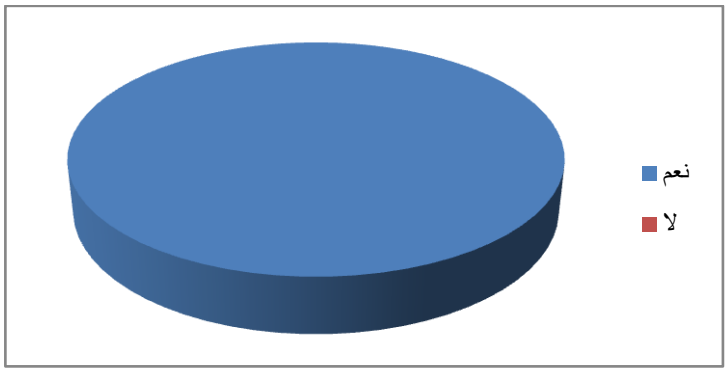
الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب

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

جدول رقم (20) يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

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

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



الشكل البياني 20 : يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب

السؤال الثاني :هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟

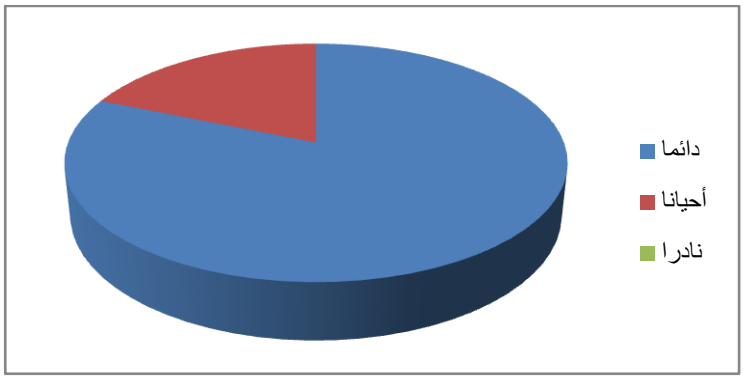
الغرض منه : هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالتحضير النفسي للمباراة .

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

جدول رقم (21) يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

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

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



الشكل البياني 21 : يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

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

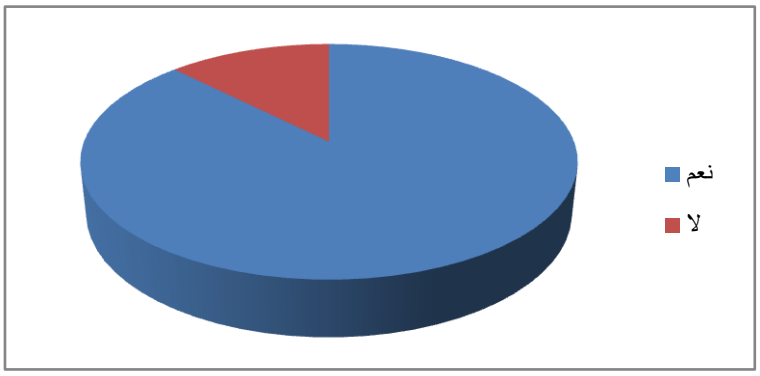
الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي من المشاكل النفسيّة.

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

جدول رقم (22) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسيّة .

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

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



الشكل البياني 22 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنيب اللاعبين من المشاكل النفسية

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

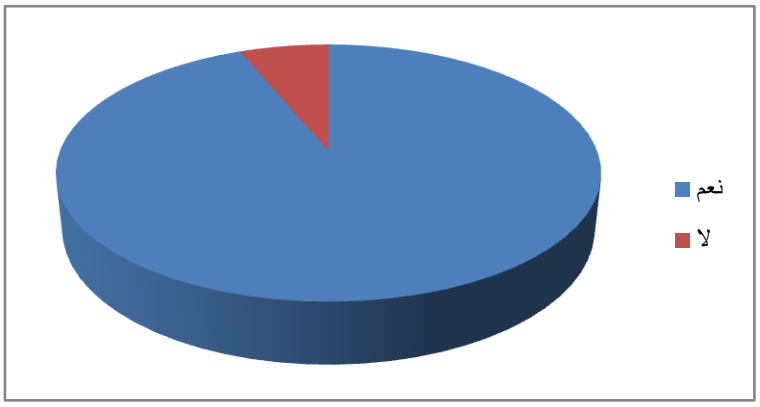
الغرض منه : معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب

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

جدول رقم (23) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب .

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

و من خلال تحليلنا للنتائج نستنتج أن الإعداد يساعد اللاعبين على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها مثل الخوف ، القلق ، و يقوم بتنمية الثقة بالنفس و هذا ما أشار إليه أسامة كامل راتب في أهمية الإعداد النفسي عنصر اكتساب المفاهيم التربوية و النفسيّة ص؟



الشكل البياني 23 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس

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

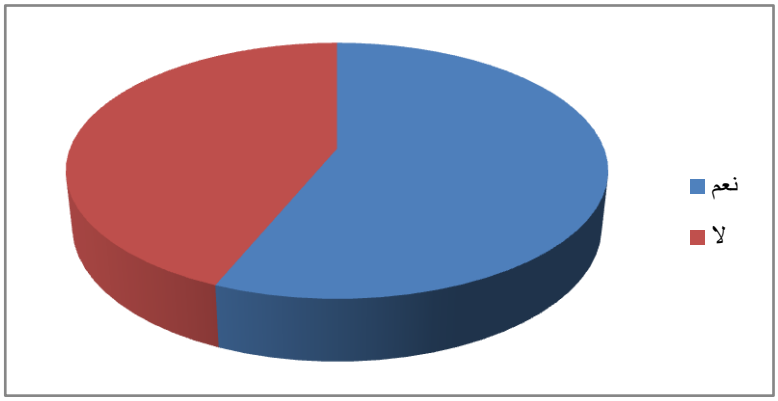
الغرض منه : معرفة دور و أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

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

جدول رقم (24) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

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

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



الشكل البياني 24 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك

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

التنافس ؟

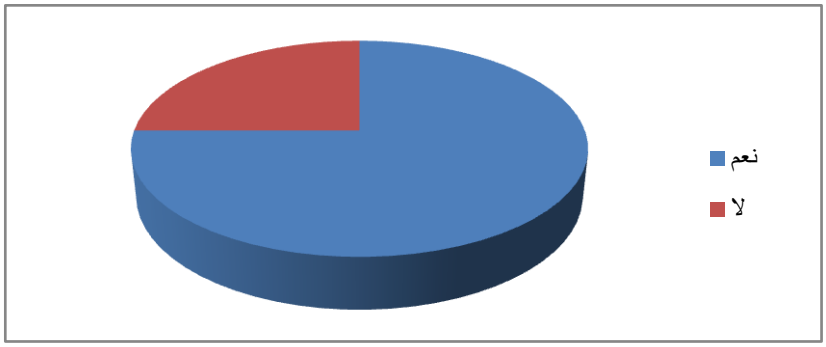
الغرض منه : مدى مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب للظروف الصعبة من التنافس .

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

جدول رقم (25) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة.

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

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



الشكل البياني 25 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة

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

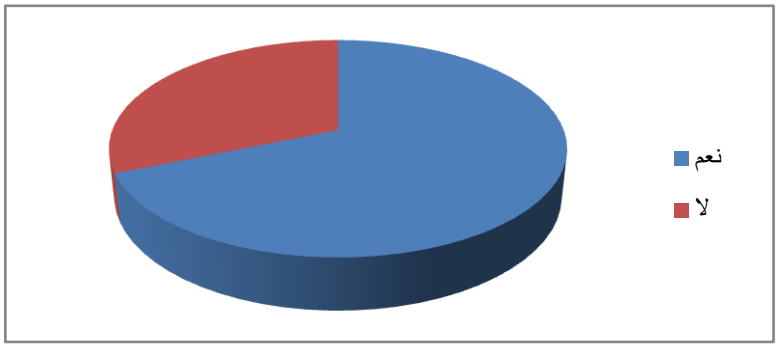
الغرض منه : معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي الجيد.

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

جدول رقم (26) يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق.

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

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



الشكل البياني 26 : يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق

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

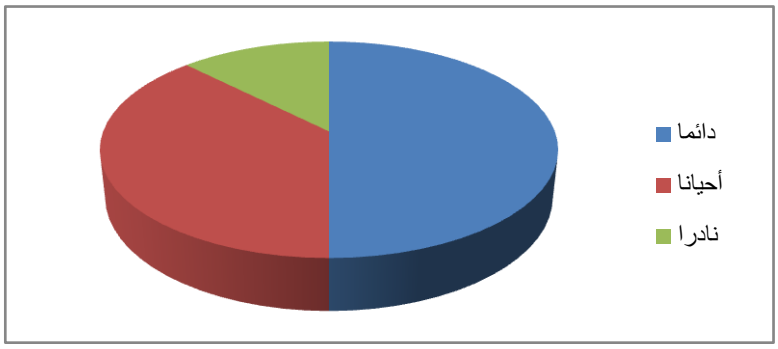
الغرض منه : معرفة أثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

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

جدول رقم(27) يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب

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

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



الشكل البياني 27 : يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب

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

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

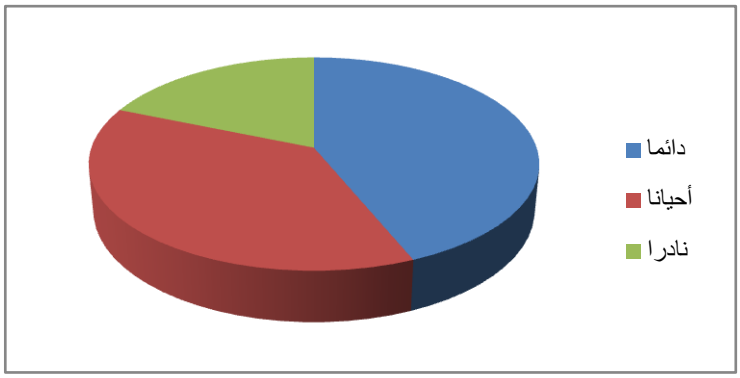
الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	06	03	16
النسبة المئوية	%43.75	%37.5	%18.75	%100

جدول رقم(28) يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.

نلاحظ من الجدول رقم (28) أن نسبة 43.75% يرون انه دائما يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب

في حين أن نسبة 37.5% يرون انه أحيانا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين ان نسبة 18.75% يرون انه نادرا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

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



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

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

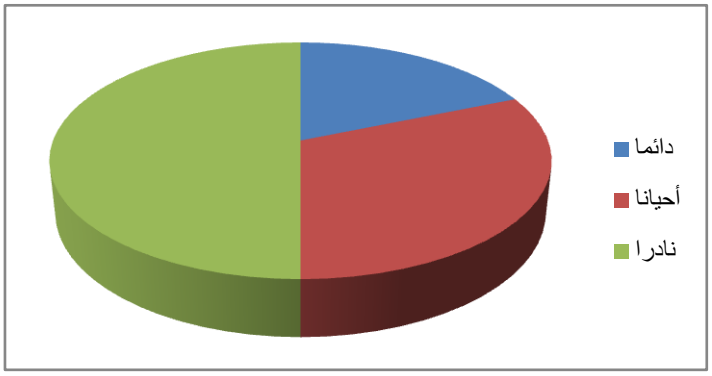
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك تغييرات في قائمة الفريق أم لا .

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

جدول رقم(29) يمثل تحديد قائمة الفريق .

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

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



الشكل البياني 29 : يمثل تحديد قائمة الفريق

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

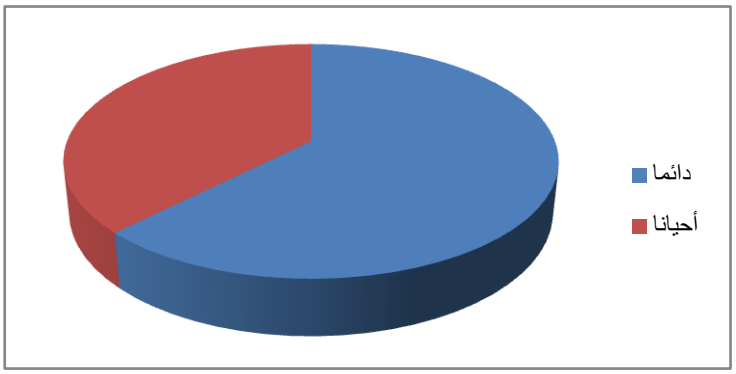
الغرض منه : إبراز أهمية الحوافز المادية .

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

جدول رقم(30) يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.

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

نفسر هذه النتائج أن هناك مدربين يلعنون للاعبين عن حوافز مادية قي المباراة و ذلك للرفع من معنوياتهم و تشجيعهم على الفوز .



الشكل البياني 30: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية

السؤال الثاني عشر : هل تستمع للاعبين و تتفهم انشغالاتهم؟

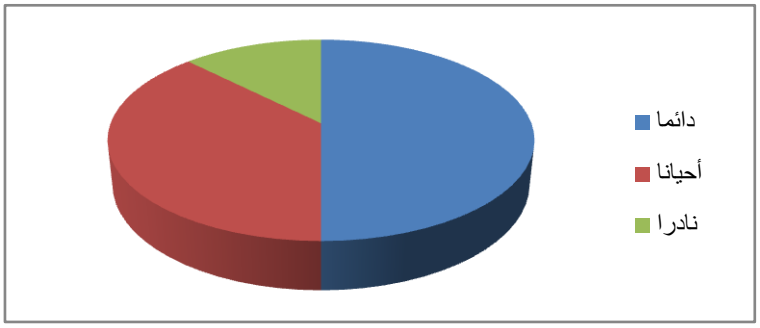
الغرض منه : معرفة مدى حرص المدرب على الاستماع للاعبيه و تفهمهم .

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

جدول رقم(31) يمثل حرص المدرب على لاعبيه.

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

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



الشكل البياني 31 : يمثل حرص المدرب على لاعبيه

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

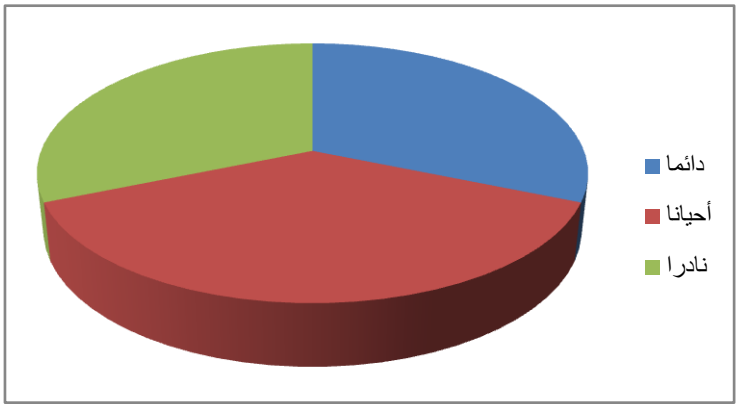
الغرض منه : معرفة رد فعل اللاعبين عند الخسارة .

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

جدول رقم(32) يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة.

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

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



الشكل البياني 32 : يمثل احترام وقت التدريب بعد الخاصرة

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

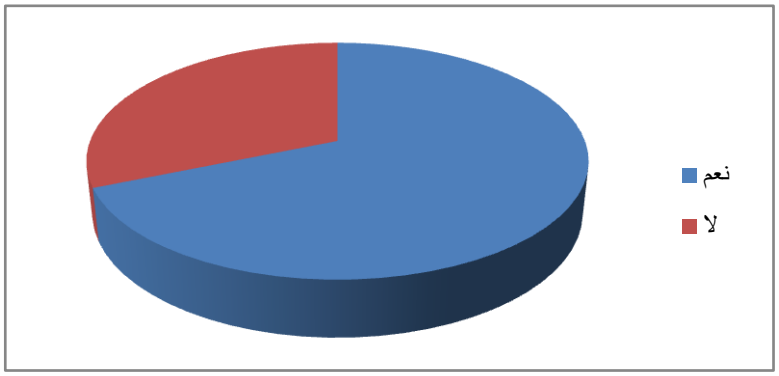
الغرض منه : معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف .

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

جدول رقم(33) يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف.

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

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



الشكل البياني 33 : يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف

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

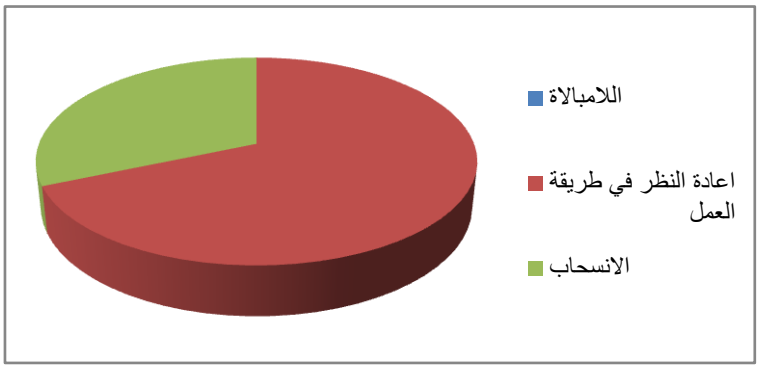
الغرض منه : معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله .

الإجابات	باللامبالاة	إعادة النظر في طريقة العمل	الانسحاب	المجموع
التكرار	00	11	05	16
النسبة المئوية	%00	%68.75	%31.25	%100

جدول رقم(34) يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل .

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

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



الشكل البياني 34 : يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل

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

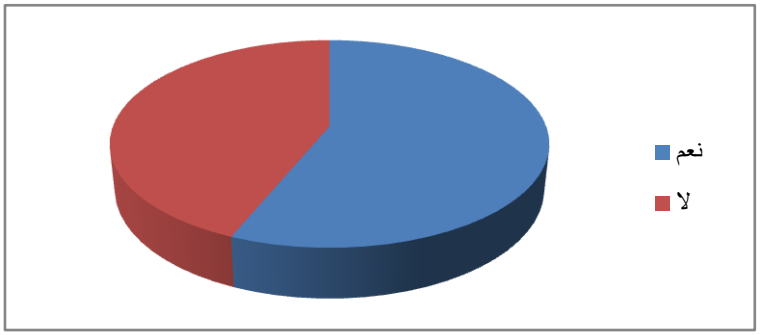
الغرض منه : معرفة تأثير المستوى التكويني للمدرب على استقراره في الفريق.

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

جدول رقم(**35**) **يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب**.

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

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



الشكل البياني 35 : يمثل الأثر التكويني للمدرب

5-2-1- استنتاج عام لإجابات المدربين :

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

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

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

مناقشة الفرضيات في ضوء النتائج المتحصل عليها :

مناقشة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الجزئية الأولى على أن الإعداد النفسي للمدرب له تأثير كبير على لاعبي كرة القدم وذلك من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية اللاعبين كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في اتجاه الفرضية الموضوعة و مما يزيد من تأكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع ومما يزيد من تأكيدها أيضا آراء الكتاب و الباحثين في هذا المجال حيث نجد أن آرائهم تصب في إتجاه الفرضية .

مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الجزئية الثانية على ان كفاءة المدري تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين من خلال النتائج المتحصل عليها نجد أن أغلبية ا للاعبين كانت نتائج اتجاهاتهم تصب في 'تجاه الفرضية الموضوعة ومن ما يزيد التاكيد الفرضية نتائج الدراسات السابقة والتى تهدف الى التعرف على اثر الاعداد النفسي للمدرب على لاعبيه

الخاتمة

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

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

ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم.

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

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

الاقتراحات و التوصيات :

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

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

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

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

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

6- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا ترجوا من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين .

7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و إرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة لمباراة .

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

9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى و بالتالي يسكنه الغرور و الغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم ، و إضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب إمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

قائمة المراجع :

اولا: المراجع بالغة العربية

1- القران الكريم: سورة النمل (الآية 19)

2-أسامة كامل رتب:**تدريب المهارات العقلية**- دار الفكر العربي –القاهرة-مصر- ط1 -2000

3-أسامة كامل راتب:**علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات** -دار الفكر العربي-مصر-ط1 -1997

4-ا سامة كامل راتب:**الإعداد النفسي للناشئين –**دار الفكر العربي-القاهرة –مصر-ط1-2001

5- أسامة كامل رتب:**تدريب المهارات النفسية** - دار الفكر العربي-مصر-ط1 -2003

6-أمين الخلوي-محمد عدنان:**المعرفة الرياضية** -دار الفكر العربي-مصر-ط5-1988

7-احمد سليمان رويي: **الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي** - دار الفكر العربي-مصر-ط1-1996

8- السيد الحناوي :**المدرب الرياضي** -المركز العربي للنشر-مصر-ط2002،1

9-حسن عبد الجواد : **كرة القدم**،-دار العلم للملايين-بيروت-لبنان-ط2-1984

10- حسن عبد الجواد : **المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم** -دار العلم للملايين-بيروت-لبنان،ط4 -1977

11- حمدي عبد المنعم :**بناء احتيار معرفي** - دارا لفكر العربي -عمان،-الأردن-1983

12-حنفي محمود مختار:**الأسس العلمية في تدريب كرة القدم**- دار الفكر العربي-مصر-ط1- 1998

13-حنفي محمود مختار :**التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم** -دار الفكر العربي- القاهرة –مصر-ط1 1997

14-حامد عبد السلام زهران:**علم النفس الطفولة و المراهقة**-عالم الكتاب-مصر-ط5-1995.

15-حسين السيد ابو عبده:**الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم** -مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني –مصر-ط1 ،2001

16-طلعت منصور : **تنشيط نمو الطفل** -مجلة علم الفكر-الكويت- المجلد العاشر-1989

17-يحي كاظم النقيب :**علم النفس الرياضي** -معهد إعداد القادة – السعودية- بدون طبعة-1990

18-ميخائيل إبراهيم اسعد:**مشكلات الطفولة و المرهقة** -دار الأفاق الجديدة- لبنان-ط2-1999

19-محمد حسن علاوي :**سيكولوجية التدريب والمنافسات –**دار المعارف -القاهرة – مصر-ط1-2000

20-محمود فتحي عكاشة :**علم النفس الاجتماعي** -مطبعة الجمهورية-القاهرة –مصر- دون طبعة -1997

21-محمد شفيق زكي :**الإنسان والمجتمع –**المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية –مصر-ط1-1997

22-معروف الزيت:**خفايا المراهقة**-دار الفكر-دمشق-سوريا-ط2-1986

23-مصطفى فهمي : **سيكولوجية الطفولة و المراهقة** -مكتبة مصر- مصرط1- 1974

24-مختار سالم: **كرة القدم لعبة الملايين** - مكتبة المعارف-بيروت – لبنان-ط2- 1988

25-ناهد رسن سكر:**علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية**-دار الثقافة للنشر والتوزيع-عمان-الأردن-ط1-2002

26-سعدية محمد علي :**سيكولوجية المراهقة**- دار البحوث العلمية - ط1 1980

27-عثمان حسن عثمان:**المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية**-منشوريه الكتاب-باتنة-الجزائر-1998

28-عصام عبد الخالق:**التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات**-دار الكتب الجامعية-مص-ط2 -1997

29-علي فهمي البيك: **المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية** - منشاة المعارف-الإسكندرية – مصر-ط1-2003

30- علي خليفة العنشري وآخرون :**كرة القدم**-الجماهيرية العربية الليبية-بدون طبعة-1987

31-فرج حسين بيومي: **بناء اختبارات معرفية في كرة القدم –** دار الفكر-عمان- الأردن-ط1-1986

32-رومي جميل:**كرة القدم** -دار النقائص- بيروت-لبنان -ط1-1986

33-وجدي مصطفى :**الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب** -دار الهدى للنشر والتوزيع -مصر-2000

34-فؤاد البهي :**الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة** -دارا لفكر العربي -مصر-ط1-1975

35-فيصل رشيد عياش الدلمي :**كرة القدم** -المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر-مستغانم –الجزائر- 1979

36-فيصل ياسين الشاطي:**نظريات وطرق التربية البدنية**-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1999

37-فاطمة عوض صابر –ميرفت علي خفاجة-**أسس البحث العلمي**-مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية-الإسكندرية-مصر-ط1-2002

38- قاسم حسن حسين :**علم التدريب الرياضي**- دار الفكر للطباعة-مصر-ط1 -1988

39-رومي جميل :**كرة القدم** - دار النقائص،-بيروت- لبنان-ط1 1986

40-رشيد زرواتي: **منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية**- دار هومة-الجزائر-ط1-2000

41-وديع فرج : **حبران في الألعاب للصغار و الكبار** -منشاة المعارف -مصر -1996

42-يحي كاظم النقيب :**علم النفس الرياضي** -معهد إعداد القادة – السعودية- بدون طبعة- 1990

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

42-Gacque crevoisrer :foot ball et psychologie la dynamique de l’equipe,chiron sport

المذكرات:

-بلقا سرم كلي و آخرون:"**دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" –** مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر –معهد ت.ب.و.ر–دالي ابراهيم الجزائر -1997

-زياتي إسماعيل و آخرون:"**الدور النفسي الأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية**" – مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر.دالي إبراهيم –الجزائر-1993

– عمر سعيدي و آخرون:"**العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج** "– مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت. ب. ر . دالي إبراهيم–جامعة الجزائر -1994

منصوري نبيل –مسلم عيسى:"دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر.و أثرها على أداء التلميذ المراهق"مذكرة لنيل شهادة الليسانس –في ت.ب.ر–سيدي عبد الله– جامعة الجزائر-2005

–المجلات:

–مجلة الوحدة الرياضية–عدد خاص–18–06–1982–الجزائر

الملحق رقم (02):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم–

معهد التربية البدنية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان **خاصة بالمدربين**

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم(14–17سنة) دراسة ميدانية في القسم ألولائي

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

من إعداد الطلبة :

– محمد صغير بغداد

إشراف :

الأستاذ بن برنو عثمان

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2014–2015

الملحق رقم (01):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس – مستغانم–

معهد التربية البدنية الرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان **خاصة باللاعبين**

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم(14–17سنة)
دراسة ميدانية في القسم ألولائي

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

من إعداد الطلبة :

– محمد صغير بغداد

إشراف :

الأستاذ بن برنو عثمان

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2014–2015

1- استمارة استبان خاصة المدربين:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم إملائها بكل صدق وموضوعية خدمة للحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا .

ملاحظة :ضع علامة(x) في الخانة المناسبة :

1 -هل الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

- نعم ☐ **- لا** ☐

2- هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

3- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به قي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

4- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

5- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية المعرفة الإدراك الكامل لظروف المباراة؟.

- نعم ☐ **- لا** ☐

6- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية المعرفة الادراك الكامل لظروف المبارة؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

7- هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

8- ل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على التقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

9- هل تعدون معلومات خاصة بالحالة لنفسية لكل لاعب ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

10- هل تقومون بتحديد قائمة الفريق قبل كل مباراة ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

11- هل تعلنون اللاعبين عن حواجز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

12- هل تستمع للاعبين وتتفهم انشغالاتهم ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

13- هل اللاعبين يحترمون وقت نطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة هامة ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

14- هل يرتبط تحديد الاهداف بالقدرات والمستوى الذي تريد ان يصل اليه اللاعبون ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

15- عند الحصول على نتائج سلبية كيف يكون رد فعلك ؟.

- باللامبالاة ☐ - إعادة النظر في طريقة العمل ☐ - نادرا ☐

16- في رايك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

2- استمارة استبان خاصة باللاعبين:

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم إملائها بكل صدق وموضوعية خدمة للحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا .

ملاحظة :ضع علامة(x) في الخانة المناسبة :

1- هل تشعر بالراحة لوجود المدرب؟.

- **دائما** ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

2- هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تنمية قدراتك ؟

- **دائما** ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

3- هل القلق الذي تشعر به قل المنافسة يؤثر سلا على أدائك إثناء المنافسة ؟

- **نعم** ☐ **- لا** ☐

4- بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية ؟

- **نعم** ☐ **- لا** ☐

5- هل أداؤك في التدريب أفضل من أدائك في المباراة **؟.**

- **نعم** ☐ **- لا** ☐

6-هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ؟

- **دائما** ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

7- عندما يغير المدرب خطة اللعب اثناء المباراة هل تجد سهولة في تنفيذها ؟

- **دائما** ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

8-هل ارتكابك لبعض الأخطاء إثناء المباراة يؤدي إلى فقد ثقتك بنفسك ؟

- - نعم ☐ **- لا** ☐

9- هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

10- هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب أثناء اللعب ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

11- هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

12- رتب حسب رايك وجبات المدرب التالية ؟

- له علاقة حسنة مع اللاعبين ☐ - يعطي الحصة الحسنة ☐ - يقدم مساعدات متنوعة للاعبين ☐ - يتفهم اللاعبين ☐

13- هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

14- كيف يتعامل معك إثناء الحصة التدريبية ؟

- بلطف ☐ **- باللامبالاة** ☐ **بقسوة** ☐

15- في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب ؟.

- نعم ☐ **- لا** ☐

16- هل يترك لك المدرب حرية التصرف اثناء التدريب؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

17- هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته وضعفه؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

18- هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الاعداد الجيد ؟

- نعم ☐ **- لا** ☐

19-هل يصحح المدرب الأخطاء التي يرتكبها ؟

- دائما ☐ **- أحيانا** ☐ **- نادرا** ☐

Conclusion

Dans notre étude, nous avons parlé à cet humble serviteur l'aspect le plus important de l'entraînement sportif et qui prend en compte

À l'heure actuelle, qui a un rôle important et il est essentiel dans la préparation des joueurs pour obtenir des résultats élevés et de surmonter les problèmes psychologiques qui présentent un handicap grave la direction des joueurs et leur état psychologique, pas à destination et en est le côté psychologique, et est considéré comme le dernier est d'une grande importance dans le développement du sport en général et le football le football en particulier, où tous les pays, en particulier les pays développés comptent sur ce côté à cause de ce qui lui donne de grands avantages de l'athlète de gain pour atteindre les plus hauts niveaux.

De ce point de vue, nous avons traité dans notre recherche de cette "rôle psychologique de l'entraîneur et de son impact sur les joueurs de football."

Pour cela doit fournir pour l'entraîneur est venu du point de vue psychologique, afin de remonter le moral de ses capacités et de se préparer à combattre toute concurrence sans symptômes ou des problèmes psychologiques, où nous avons essayé de mettre en évidence l'importance de la préparation psychologique pour les joueurs de football.

Et les résultats obtenus, nous avons conclu que le rôle psychologique de l'entraîneur est très important pour les joueurs et de son impact sur la psyché des joueurs.

Enfin, nous pouvons dire que ce sujet autant que ce qui était intéressant était large et tout ce que nous avons apporté notre contribution a été maigre en dépit de notre dévouement et de sincérité en elle, qui était notre objectif de mettre en évidence l'importance de la préparation psychologique effectué par l'entraîneur sur les joueurs de football.