

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
مخبر تقويم برامج النشاطات البدنية و الرياضية
ماستير التدريب الرياضي

مذكرة تخرج لنيل شهادة ماستير في التدريب الرياضي

دراسة مدى استعمال المدرسين
الجزائريين للتحضير النفسي
من أجل تسيير الضغط النفسي لدى اللاعبين

بحث مسحي أجري على بعض مدربي الغرب الجزائري

تحت إشراف الدكتور:

بن حمان محمد نصر الدين

من إعداد الطالب:

حمو دهار

أعضاء اللجنة المناقشة:

- الرئيس: د. شلال عبد المجيد

- العضو: د. بن قناب الحاج

السنة الجامعية: 2009***2010

أهداء

أهدي ثمرة جهدي إلى أعز ما لدي في هذا الكون إلى من أوصى الله ورسوله بهما
خيرا، حفظهما الله وراعاهما.

إلى قرة عيني و سندي في حياتي " أمي الغالية " التي رعتني بعينها و قلبها
و صنعت لي دربا منيرا.

إلى روح أبي الطاهرة " قدور " رحمه الله و أسكنه فسيح جنانه

إلى إخوتي و أخواتي و جميع أفراد العائلة

إلى كل أصدقائي و صديقاتي بالدراسة

إلى الأستاذ المشرف " بن حمدان محمد نصر الدين " حفظه الله

إلى من ساعدني في إنجاز هذه المذكرة " دهار الماخي "

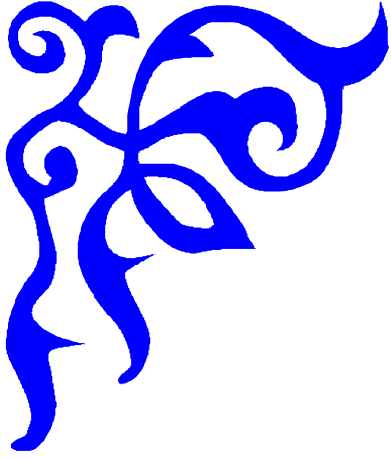
إلى رفيق دربي و حياتي " سعادي لخضر "

إلى كل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية

إلى طلبة السنة الثانية ماستير تخصص التدريب الرياضي (ل.م.د)

الدفعة الأولى ديسمبر 2009

حمو دهار



كلمة شكر

الحمد لله المنعم على عباده بما هداهم من الإيمان و المتمم إحسانه،
بما أقام لهم من جلي البرهان الذي حمد نفسه بما
أنزل من القرآن ليكون بشيرا نذيرا داعيا إلى الله، بإذنه سراجا منيرا.

أتوجه أولا بالشكر إلى الوالدين الكريمين

و أتقدم بالشكر الجزيل إلى جميع أساتذتي الكرام الذين لم يبخلوا
علي بمساعداتهم و توجيهاتهم الدائمة، بالخصوص إلى

الأستاذ المشرف " **بن حمدان محمد نصر الدين** " حفظه الله.

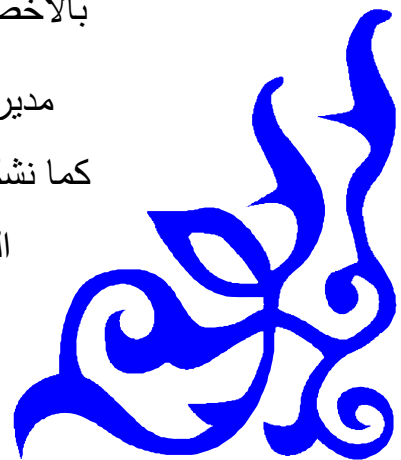
كما أتقدم بالشكر الجزيل إلى دكاترة و أساتذة جامعة مستغانم،

بالأخص السيد " **الطاه محمد بن قاصد علي** "

مدير معهد التربية البدنية و الرياضية.

كما نشكر كل من ساهم في إنجاز هذا العمل

المتواضع من قريب أو من بعيد.



مقدمة

يعد بناء الإنسان بناءً متوازنًا بين العوامل التي تساهم في صنع الحضارات، هذا البناء الذي يقوم على أساس تهيئة الفرد تهيئةً جسدية وعقلية ونفسية، من أجل أن يلعب الدور الحضاري المنوط به.

وتعتبر الرياضة المجال الخصب لتطوير قدرات الفرد الجسمية والعقلية والنفسية وذلك عن طريق مزاولته لمختلف ألوان النشاط الرياضي، التي من بينها نجد نشاط كرة القدم، اللعبة الأكثر شعبية في العالم، لما لها من سحر خاص، يجذب عشاقها ويدفعهم إلى ممارستها، هذه الممارسة تتطلب منهم التحضير والتدريب المكثف، من أجل الوصول إلى أرقى المستويات، كما أن طابعه الذي يتميز بالتنافس في أغلب حالاته، يجعل كرة القدم أكثر الأنشطة الرياضية عرضة للإثارة والضغط، جراء المنافسة الشديدة، والرغبة في الفوز والانتصار، هذا ما جعل الجانب النفسي في التحضير الرياضي بصفة عامة، وفي كرة القدم بصفة خاصة، يفرض نفسه، كونه السبيل الوحيد الذي يقدم للمدرب طرقًا وأساليب علمية، وعملية، تساعد في تحضير لاعبيه، من أجل التحكم في هاته الضغوط وتسييرها بما يتماشى، مع قدراتهم البدنية والتقنية والتكنيكية .

ولهذا كله ارتأينا أن نسلط الضوء، على هذا الجانب المهم من التحضير، وندرس واقعه في بلادنا، لنقف على مدى اعتماد المدربين الجزائريين عليه، من أجل تمكين اللاعبين من التحكم في الضغوط النفسية الواقعة عليهم، إضافة إلى إظهار وتعريف تلك الأساليب والطرق العلمية والعملية في التحكم وتسيير الضغوط النفسية، فهي محاولة للبحث المعمق، فيما يخص التحضير النفسي وخطوة إيجابية، نحو الاهتمام بهذا المجال الواسع، من طرف المدربين وإدراجه ضمن برامج التحضير العام .

ولقد قسمنا بحثنا إلى جانبين :

جانب نظري ويتضمن 3 فصول :

الفصل الأول: يتحدث عن التدريب والمدرّب، حيث قدمنا فيه مختلف مراحل وأهدافه ومميزاته ومناهجه، ثم عرفنا المدرّب وتحدثنا عن شخصيته، وتأثيره في الفريق إضافة إلى صفاته الأخلاقية، ودوره ووظائفه .

الفصل الثاني : تحدثنا فيه عن التحضير النفسي، وعن مفهومه وأهدافه وخطواته ثم انتقلنا إلى تدريب المهارات النفسية، فعرفنا مراحل تعليمها والمسؤول عن تقديمها أين تحدثنا عن الأخصائي النفسي وفئاته .

أما الفصل الثالث: فقد تطرقنا فيه إلى الضغط النفسي، فقدمنا تعريفاته وكذا أسبابه وأساليب التحكم فيه ثم انتقلنا في مبحث ثان إلى دراسة مدى استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي من أجل تسيير هذا الضغط النفسي لدى اللاعبين بينما فيه نقص اعتماد المدربين على التحضير النفسي من أجل تسيير الضغط النفسي للاعبين، فقدمنا مجموعة من الأسباب التي تدفعهم إلى ذلك .

أما الجانب التطبيقي فيحتوي على فصلين :

فصل رابع : يتضمن منهجية البحث .

وفصل خامس : يتضمن عرض نتائج الاستبيان الموجه للمدربين ، وتحليلها ومناقشتها ، كما قدمنا فيه مجموعة من الاستنتاجات والاقتراحات أو (التوصيات) .
وختمنا بحثنا بخاتمة .

المصادر و المراجع

بالعربية:

1. أحمد أمين فوزي ، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
2. أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي 2001.
3. أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسي للناشئين " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004.
4. أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، دار الفكر العربي ، 2000.
5. أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000.
6. أسامة كامل راتب: " النشاط البدني والاسترخاء" ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ،
7. أمر الله أحمد البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998.
8. بسطويسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، 1999.
9. زكي جمال الدين: "أسس البحث الاجتماعي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1992.
10. صديقي نور الدين محمد : "علم نفس الرياضة"، المكتب الجامعي الحديث ، ط1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2004.
11. عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2005.

12. عزت محمود كاشف: "الإعداد النفسي للرياضي"، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1991.
13. علي فهمي البيك و عماد الدين عباس أبو زيد ، " المدرب الرياضي في الألعاب الجامعية "، ط1، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر، 2003.
14. قاسم حسن حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
15. محمد أنور الشرقاوي: "علم النفس المعرفي المعاصر"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1992.
16. محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، القاهرة، مصر.
17. محمد حسن علاوي : "سيكولوجية المدرب الرياضي" ط1، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر ، 2004.
18. محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضي"، دار المعارف، القاهرة، مصر، 1995.
19. محمد حسن علاوي: "سيكولوجية القيادة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
20. محمد حسن علاوي: "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
21. محمد شمعون: "التدريب العقلي في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
22. محمد عبد الفتاح علي: "سيكولوجية التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
23. محيي محمد مسعد: "الطريقة العلمية لإعداد البحث العلمي"، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، 2002.
24. مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث" ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر.

25. نزال حميد : "علم النفس الرياضي" جامعة بغداد ، كلية الرياضة ، 1980.
26. يحي السيد الحاوي: "المدرّب الرياضي"، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2002.

بالأجنبية:

1. Hidalgo – cite par voyer et Rocin – le corps et la communication Humaine ED-VIGOT – Paris, 1988.
2. Cloud Bayer – Handball la formation du joueur, ED-VIGOT 2^{ème} Tirage, Paris, 1987.

المجلات والمأضرات

بالعربية:

1. محمد مكي : "مأضرات في علم النفس التربوي " ، المدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية والرياضية – الجزائر ، 1996 .
2. رابح سعدان مدرّب الفريق الوطني " التخلي عن الإصلاح الرياضي " لسنة 1967 مهد لحدوث الأزمة، صحيفة الشباك ، العدد 226 ، تاريخ 09-02-1998.
3. محي الدين خالف : "المعضلة المادية قبل كل شيء" ، مقابلة صحفية للملاعب لـ 10-10-1992.
4. مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ، بتاريخ 19 جوان 182 ، الجزائر.
5. المفكرة الرياضية ، المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.

بالأجنبية:

1. Pulhan – I et Bourgois – M – Stress et coping les stratégies du sportif – d'ajustement à l'adversité 2^{ème} édition – presse universitaire de France

القواميس والمعاجم

بالعربية:

1. راتب أحمد قبيعة : "المتقن " القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان.
2. فاخر عاقل : "معجم علم النفس" دار الملايين ، بيروت ، 1971.

بالأجنبية:

3. Dictionnaire de la langue pédagogique, 1972
4. Larousse encyclopédique, 1972.

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس
معهد التربية البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

استمارة استبائية خاصة بالمدرسين

في إطار بحثنا لإنجاز مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستار في التدريب الرياضي، نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على إنجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم أن إجاباتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر

ملاحظة: ضع علامة (x) أمام الإجابة التي ترونها مناسبة لكل سؤال والإجابة بحرية في باقي الأسئلة الأخرى المفتوحة.

المحور الأول: المعلومات الشخصية:

- 1- السن: سنة
- 2- الخبرة:
- 3- لماذا اخترتم تدريب كرة القدم:
- 4- ما هو مستواك الدراسي؟ ابتدائي ثانوي جامعي
- 5- هل أنت متخرج من المعاهد الوطنية؟ نعم لا
- وإذا كان نعم فما هي الشهادة المتحصل عليها؟- مستشار في الرياضة
- ليسانس في ت ب ر EPS
- تقني سامي في الرياضة
- وإذا كان لا فما طبيعة تكوينك في مجال التدريب؟ - درجة أولى
- درجة ثانية
- درجة ثالثة
- بدون تكوين

المحور الثاني

- 6- ما هي المشاكل الأكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيرك للفريق: - البدنية
- التقنية
- التكتيكية
- النفسية
- 7- في رأيك ما هي الجوانب الأكثر أهمية في الإعداد لخوض منافسة ما؟
- الجانب البدني
- الجانب النفسي
- الجانب التقني و التكتيكي
- 8- في أي جانب من هذه الجوانب تملك قدرات اكبر؟

- - الجانب البدني
- - الجانب النفسي
- - الجانب التقني و التكتيكي

9 متى تقوم بالتحضير النفسي ؟

- - عند تعرض اللاعب لازمة نفسية
- - عند تحضير الفريق لمنافسة فريق قوي
- - مبرمج ضمن رزنامة التحضير السنوي
- 10-كيف يكون التحضير النفسي في برنامجك التدريبي؟- في كل حصة
- - على الأقل حصة في الأسبوع
- - شهريا

11- هل تلقيت في تكوينك النظري معلومات عن التحضير النفسي بصفة عامة ؟ نعم
 لا □ □

12- هل هذه المعلومات تلبى حقيقة الميدان ؟ نعم □ لا □

المحور الثالث:

- 13- هل يتعرض لاعبوك للضغط النفسي كثيرا ؟ نعم □ لا □
- 14- في رأيك ما هو مصدر هذه الضغوطات النفسية؟ - السمات الشخصية
 - - طبيعة المنافسة
- 15- هل تهتم بالحالة الاجتماعية للاعبين اللذين تشرف عليهم؟ نعم □ لا □
- 16- هل هناك متابعة نفسية للاعب الجزائري طيلة مدة تكوينه؟ نعم □ لا □

المحور الرابع:

- 17- هل تلقيت في تكوينك معلومات عن أساليب التحكم في الضغط النفسي؟ نعم لا

- إذا كان نعم اذكر بعض منها باختصار:.....

- 18- هل تملك معلومات عن تقنيات الاسترخاء؟ نعم لا

- إذا كان نعم اذكر بعض منها.....

- 19- هل يستخدم المدرب الجزائري في نظرك هذه التقنيات؟ نعم لا

20- هل عدم العمل بأساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي يعود إلى:

- عدم تمكنك من هذه الأساليب

- رفض الاعتراف بنجاحاتها

المحور الخامس:

- 21- هل يمكن للمدرب أن يقوم لوحده بالمتابعة النفسية للفريق؟ نعم لا

لماذا؟.....

- 22- هل تقبل بوجود أخصائي نفسي رياضي داخل الفريق؟ نعم لا

لماذا؟.....

23- إذا فرض من طرف الفيدرالية على المدراء الفنيين بضرورة التركيز على

التحضير النفسي فهل تقبل بذلك؟ نعم لا

24- من أجل التسيير الناجح للضغط النفسي ماذا تقترح؟

.....

.....

مقدمة:

كرة القدم رياضة شعبية تعنى باهتمام و متابعة من مختلف قوى المجتمع السياسي، الاقتصادي و الاجتماعي، و تملك إقبالا كبيرا على ممارستها من طرف المولعين بها، حيث تخصص لها أموال طائلة لبناء المنشآت القاعدية و التغطية الإعلامية و توفير الوسائل و الظروف الملائمة لأداء اللاعبين من الناحية البدنية والمهارية و الخطئية و قد عرف تحضير اللاعبين في السنوات الأخيرة طفرة علمية كبرى تتناسب مع التقدم الحضاري للإنسان و ارتفاع مستوى كرة القدم العالمية. و هذا التقدم في مستوى أضاف متطلبا جديدا على عاتق اللاعبين، ألا وهو التحضير النفسي للمنافسة التي تعتبر كميدان للصراع بين الأفراد و الشعوب و الحضارات من أجل التفوق و التميز، و أصبحت تتم في ظروف قاسية و صعبة تتطلب التجند الأقصى للقدرات البدنية و النفسية للاعبين المنافسين، و مما يزيد من صعوبتها أنها تشكل حالة نفسية معقدة و مركبة للاعبين آتية من النشاط الانفعالي المرتبط بالمنافسة الناتج عن التفاعلات المستمرة للاعب مع البيئة.

الجانب النفسي الذي تتميز به المنافسة يجعل لاعب كرة القدم عرضة لمجموعة من الظواهر النفسية كالقلق، الإحباط، التعصب و خاصة الضغط النفسي الذي يعتبر أحد المواضيع الجديدة التي جلبت انتباه الباحثين في مجال علم النفس الرياضي في السنوات الأخيرة، و ينظر إليه على أساس أنه من أهم العوامل النفسية التي تؤثر على أداء اللاعبين. فالمستوى المتطور الذي وصلت إليه كرة القدم التي تتمتع بشعبية كبيرة عبر العالم تجعل اللاعبين في تعرض مستمر لمجموعة من الضغوطات البدنية و النفسية و الاجتماعية في سبيل الوصول إلى الهدف الأساسي للمنافسة ألا وهو الفوز و التفوق. و في هذه الحالات التنافسية التي يمكن أن تقود إلى الفوز أو الهزيمة، تظهر أهمية الضغط النفسي على اللاعبين و أهمية الاستجابة السلوكية لهم أثناء المنافسة، فالضغط النفسي شيء غير واضح و غير ملموس و غالبا ما يستدل عليه من خلال استجابات سلوكية معينة، و يمكن اختزال سلوك الفرد إلى عنصرين أساسيين مثير و استجابة و يمثل المثير عنصر ضغط أو توتر إذا ما كان على مستوى يفوق إمكانيات و قدرات الفرد على التعامل معه و استجابة عبارة عن رد فعل للمواجهة أو الهروب فكلما زاد شعور اللاعب بأهمية النتائج المترتبة على عدم قدراته على تحقيق المطالب الموضوعية على عاتقه كلما ازداد الضغط

و من هذا المنطق و نظرا للعجز الناتج من نقص الإجراءات و الدراسات حول هذه الظاهرة على مستوى معهدنا، اهتديه إلى اقتراح هذا البحث البسيط تحت عنوان "دراسة مدى استعمال المدربين للتحضير النفسي من أجل تسيير الضغط لدى لاعبي كرة القدم".

محاولة في تقليب الظاهرة و التعميق فيها و إثارتها، راجين من الله عز وجل أن يوفقني بالخروج باستنتاجات و خلاصات تعود بالفائدة على اللاعب و المدرب على كل المستويات.

1-1 مشكلة البحث :

من أجل إعداد اللاعب أو الرياضي بصفة عامة، إعدادا متكاملًا يجب أن تشمل عملية الإعداد هذه جوانب التدريب أو التحضير الرئيسية والتي تتمثل في الجانب البدني، الجانب التقني، الجانب التكتيكي إضافة إلى الجانب النفسي، هذا الأخير يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب مختلف القدرات والمهارات النفسية، كما يعمل على إتقانها وتمييزها وكذلك توجيه اللاعب ورعايته بصورة تسمح له بإظهار طاقاته وقدراته واستعداداته للمنافسة، وأكثر من ذلك فإنه يعمل على تلقينه كيفية تجنب الضغوطات النفسية، والتحكم في أعصابه وتفادي الانفعالات الحادة، كالقلق الذي يؤدي باللاعب إلى الاضطراب وبالتالي عدم إظهار إمكاناته الحقيقية البدنية والتقنية والتكتيكية ويعتبر التكامل والتوازن بين الوظائف البدنية والنفسية والعقلية من أهم الميزات التي تجعل اللاعب يستطيع تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة الرياضية، ولهذا يجب على المدرب أن يهتم بجوانب التحضير الأربعة دون تمييز بينها أو مفاضلة، والتحضير النفسي أحد هذه الجوانب وبالتالي لا بد أن يحظى بالقدر الكافي من الاهتمام من جانب المدرب خلال التحضير العام للفريق، وهذا ما أشار إليه محمد حسن علاوي: "لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي لكرة القدم أحد العناصر الأربعة للعبة" (1).

فاللاعب الذي يفتقد للمهارات النفسية، ويجهل طرق التغلب على الضغط النفسي، لا يمكنه تقديم أفضل مستويات الأداء، حتى وإن كان محضرا بدنيا وتكتيكا وتقنيا تحضيرا جيدا إضافة إلى هذا فإن توجيه المدرب للاعبه إلى الاسترخاء والتركيز والانتباه وعدم الانفعال والثقة بالنفس، لا يعتبر تدريبا نفسيا، لأن اللاعب لا يستطيع استيعاب كل هذه المعلومات وليس بمقدوره استخدام هذه التقنيات، إلا إذا تدرب تدريبا نفسيا عميقا، واكتسب مهارات نفسية تسمح له بتسيير الضغوطات النفسية التي يتعرض لها.

ولهذا كله ارتأينا في دراستنا هذه أن نطرح مجموعة التساؤلات تمثل فيما يلي:

- هل يأخذ تكوين المدربين الجزائريين في ميدان التدريب الرياضي بعين الاعتبار المكونات النفسية في التحضير الرياضي؟.
- ما هي العوامل التي تسبب زيادة الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟.
- ما هي الأسباب التي تجعل لاعبي كرة القدم غير قادرين على تسيير الضغوطات النفسية؟

1-2 أهداف البحث :

- إننا نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي :
- مدى استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي للاعبين .
- إبراز أهمية مستوى تكوين المدربين في تحضيرهم للاعبين خاصة التحضير النفسي .
- إبراز أهمية تدريب المهارات النفسية للاعبين من أجل التسيير الأمثل للضغوطات النفسية .
- الكشف عن الصعوبات التي يتلقاها المدرب في التحضير النفسي للاعبين .

1-3 فرضيات البحث:

- * التسيير الفاشل للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم راجع لنقص تكوين المدربين في المجال البيكولوجي .
- 1. تكوين المدربين الجزائريين في ميدان التدريب الرياضي لا يأخذ بعين الاعتبار المكونات النفسية في التحضير الرياضي .
- 2. إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي يسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين
- 3. نقص تدريب اللاعبين على المهارات النفسية يجعلهم غير قادرين على تسيير الضغوطات النفسية .

1-4 أهمية البحث :

تكمن أهمية بحثنا هذا في أنه دراسة تحليلية مسحية ، تتناول جانبا مهما من جوانب الإعداد العام ألا وهو الجانب النفسي وكذا مدى استعمال المدربين الجزائريين لهذا الجانب من أجل تسيير الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبون ، وبالتالي فهو لبنة جديدة تضاف إلى البحوث الأخرى التي تناولت مثل هذه المواضيع الحساسة، والتي تشخص واقع كرة القدم والصعوبات التي تتخبط فيها ، فهو مرجع يضاف لإثراء مكتبة القسم.

5-1 مصطلحات البحث:

1-5-1 المدرب :

لغة: من الفعل (دَرَّبَ) تدربا ، تعوّد وتمرن على شيء (1).

اصطلاحا : حسب LAROUSSE المدرب هو الشخص الذي يدرّب الجياد ، وهو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما (2) فهو الذي يمد الرياضيين بالنصائح والذي يملك القدرة على البسط وفرض سلطته على الفريق ، فالمدرّب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية ، الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين افراد فريقه والحازم في قراراته والمتزن انفعاليا ، والمسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه .

1-5-2 الكرة :

لغة : (ج كرى وكرات وكرين وأكر) كل جسم مستدير من مطاط او جلد يلعب به أو يتخذ في الألعاب الرياضية (3).

اصطلاحا : كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو المطاط ، وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين ، كل شوط يدوم 45 دقيقة ، ويتخللها فترة للراحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبكته نظيفة (4).

1-5-3 التحضير النفسي :

1- راتب أحمد قبيعة : "المتقن" القاموس العربي المصور ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان ، ص، 563 .

2 - Larousse encyclopédique , 1972 , P49 .

3- راتب أحمد قبيعة : "المتقن" القاموس العربي المصور ، مرجع سابق ، ص 159 .

4- المفكرة الرياضية: المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998 ، ص 06 .

لغة : حضر (تحضيراً) جعله حاضراً ، هياً الشيء ، أتى بالشيء (1) .

اصطلاحاً : التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي (2) .

1-5-4 الضغط النفسي :

لغة : كلمة الضغط تعني : الحصر ، الحزن ، الإجهاد ، المشقة ، الضيق ... إلخ (3) .

اصطلاحاً : فقد يعرف الضغط كمتغير بيئي مثل زيادة ضغط الجمهور ، وقد يعرف كاستجابة انفعالية لموقف معين ، مثل الضغط النفسي بعد خبرة فشل في مسابقة أو مباراة هامة (4) .

-
- 1- راتب احمد قبيعة : "المتقن" القاموس العربي المصور ، مرجع سابق ، ص 433 .
 - 2- محمد علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر ، 1985 ، ص 26 .
 - 3- راتب أحمد قبيعة : "المتقن" القاموس العربي المصور، مرجع سابق ، ص 620 .
 - 4- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، دار الفكر العربي ، 2000 ، ص 196 .

تمهيد :

لا جدل في أن من أهم القرارات التي يتخذها المرء في حياته ، هو اختيار المهنة وماذا ينوي أن يفعله في حياته ، غير أن هذه ليست بمشكلة بالنسبة لبعض الأطراف ، وخاصة أولئك الذين أعدوا أنفسهم ليكونوا مدربين أو اختاروا مهنة التدريب ، حيث يتميز عمل المدرب الرياضي عن التخصصات الأخرى بصيغة خاصة، فدوره يتمثل في تطوير قدرات اللاعبين ، لتظهر نتائج عمله في المنافسات الرياضية ، فهو يطور هذه القدرات في إطار تخصصه الرياضي .

إن المدرب الرياضي في كرة القدم هو الذي يبعث في نفوس لاعبيه الروح الرياضية والأخلاق الحميدة ويزودهم بالأساليب والطرق الفنية لزيادة قدرة اللاعبين في مجال اللعب لتحقيق الواجبات المتوخاة منهم بصورة كاملة .

والمدرب الناجح يحتل مكانة اجتماعية مرموقة ، وهي مكانة تناسب ترديا مع مستوى الهيئة أو النادي الذي يعمل فيه ، وكثيرا ما نرى المدرب رجل المجتمع من الطراز الأول ، فضلا عن أن وسائل الإعلام تلاحقه وتلقي عليه المزيد من الأضواء ، ويقتدى به ، فالمدرب لا يصنع بالصدفة ، ويجب أن يكون لديه الرغبة في أن يصبح مدربا .

1-1 التدريب:

1-1-1 مفهوم التدريب :

يتحدد مفهوم التدريب طبقاً للهدف من العملية التدريبية ، حيث لا يرتبط مصطلح التدريب بالضرورة بالنشاط الرياضي ، أو رياضة المستويات فقط ، بل يتضمن مجالات أخرى غير النشاط الرياضي كالمجالات الحرفية أو التجارية ... إلخ ومصطلح التدريب عموماً يعني مجموعة من الإجراءات المخططة المبنية على أسس علمية والتي يتم تنفيذها وفقاً لشروط محددة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال ما (مجال التخصص) ، وهذا يشير إلى وجود اختلافات حول تعريف التدريب في المجال الرياضي تبعاً للهدف ومجال التخصص .

فمن وجهة نظر الفيسيولوجيا يعرف التدريب "بمجموعة التمرينات أو المجهودات البدنية الموجهة التي تؤدي إلى إحداث تكيف أو تغير وظيفي في أجهزة وأعضاء الجسم الداخلية لتحقيق مستوى عالي من الإنجاز الرياضي" (1) .

ويضيف هولمان Holman (1976) إلى ذلك حدوث تغير مورفولوجي حيث يرى أن التدريب الرياضي يشير إلى المتغيرات الحركية (تمرينات) والتي تحدث تكيف بيولوجي في الأعضاء الداخلية وكذلك تكيف مورفولوجي (2) .

ومن وجهة نظر علم النفس والتربية فإن التدريب الرياضي يبنى على أسس عملية تعتمد في جوهرها على مبادئ وقوانين العلوم الطبيعية والإنسانية (علم النفس ، التربية ... إلخ) وأن عملية التدريب هذه ترتبط بتربية الفرد ككل لكي تتحقق أهدافها ، وبذلك يتأكد الدور التربوي والنفسي بجانب الدور البيولوجي في عملية التدريب ، وهي بذلك عملية بدنية وعقلية مركبة تحتاج إلى تخطيط وتنظيم جيد لمبادئ وأسس التدريب بهدف تعديل سلوك أو حالة الفرد في القدرة على التعامل مع الآخرين .

1-1-2 الأهداف العامة للتدريب الرياضي :

1- أمر الله أحمد البساطي : "أسس وقواعد التدريب الرياضي" ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 1998 ، ص 2 .

2- أمر الله أحمد البساطي : نفس المرجع ، ص 03 .

تتخصر أهداف التدريب الرياضي في :

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغييرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية والنفسية والاجتماعية .
- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة ثبات لمستويات الإنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية - النفسية - الاجتماعية) .
- ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية ، هما الجانب التعليمي (التدريبي - التدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي (1) .

3-1-1 خصائص التدريب الرياضي :

تتحد خصائص التدريب الرياضي الحديث فيما يلي:

- يعتمد على الأسس التربوية .
- يخضع كافة عملياته للأسس والمبادئ العلمية .
- تأثير شخصية وفلسفة وقيم المدرب .
- تواصل عمليات التدريب الرياضي وعدم انقطاعها .
- تكامل عملياته .
- اتساع دائرة الإمكانيات المستخدمة في تنفيذ عملياته(2) .

4-1-1 أسس نجاح عملية التدريب في كرة القدم :

لإنجاح عملية التدريب الرياضي والوصول باللاعبين إلى المستويات العالية، يتعين على المدرب أن يستعين بمجموعة من الخبراء والمختصين كل في مجال تخصصه، لذا فإن متطلبات نجاح عملية التدريب في كرة القدم تشمل على مجموعة من العوامل هي: (3)

العامل الأول : إعداد المدرب الجيد المؤهل علمياً والقادر على استيعاب كل ما هو جديد في التدريب (له شهادات جامعية في ميدان التربية البدنية و الرياضية) .

1- أمر الله أحمد البساطي : نفس المرجع ، ص 04 .

2- مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث" ، ط2 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 26 .

3- يحي السيد الحاوي : "المدرب الرياضي" ، ط1 ، المركز العربي للنشر ، مصر ، 2002 ، ص 11 .

العامل الثاني: الانتقاء الجيد للاعبين، وتنمية قدرات اللاعب الموهوب. وجود نظام تسيير توجيه و تخطيط موحد من طرف كل الرابطات الولائية.

العامل الثالث : توفير الإمكانيات المادية والبشرية بما يتلاءم مع مستجدات العصر .

العامل الرابع : الرعاية الصحية للاعبين (معرفة الحالة الوظيفية و التدريبية لكل لاعب).

العامل الخامس : تصميم البرامج التدريبية المناسبة وفقا لقدرات اللاعبين (تخطيط سنوي حسب خصائص كل اللاعبين).

1-2-1 المدرب .

1-2-1-1 تعريف المدرب الرياضي :

عرفه بسطوسي أحمد أن المدرب الرياضي هو ذلك الشخص الذي يدعو أن يكون بمستوى يؤهله لاحتلال تلك المكانة من النظرة والمحبة، وتقدير من اللاعبين ، حيث ينظرون إليه نظرة الحب والاطمئنان والاحترام ، ولذلك يجب أن يتصف المدرب الرياضي بالمواسفات التي تجعله حكيما في حل ما قد يعكر صفو تلك الاجتماعات ، باتزانة ، ورجاحة عقله ، وخبراته ، وقوة شخصيته . (1)

1-2-1-2 طبيعة دور المدرب الرياضي :

- المدرب الرياضي الحديث هو : الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين .
- المدرب شخصية تربوية تؤثر تأثيرا مباشرا في التنمية الشاملة المتزنة للاعبين .
- إنجاز عمليات التدريب الرياضي ونجاحها يعتمد في الأساس على توافر خصائص وسميات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب .
- المدرب هو المحرك الرئيسي لعمليات التدريب وقيادة المباريات .
- واجبات المدرب لا تقتصر على الملعب أو الصالة أو حوض السباحة فقط ، بل تمتد إلى عمليات أخرى متممة خارجها مثل التوجيه والإرشاد النفسي وغيرها. (2)

1-2-1-3 صفات وخصائص مدرب كرة القدم الناجح : (1)

1- بسطوسي أحمد : "أسس ونظريات التدريب الرياضي" ، 1999 ، ص 32 .

2- مفتي إبراهيم حماد : "تدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص 31 .

1-3-2-1 الصفات الشخصية لمدرّب كرة القدم :

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه ، يعلم دور الرياضة في المجتمع .
- أن يتسم بالشخصية المتزنة .
- يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعال والتعصب .
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي ، أي يملك القدرة على التعامل الجيد مع الغير .
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد .
- النضج الانفعالي والثقة في النفس والطموح دون الطمع .
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة .
- أن يكون له القدرة على بث روح الجماعة بين لاعبيه، وأن يكون صبورا هادئا وحازما.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار .

1-3-2-2 الصفات المهنية لمدرّب كرة القدم :

- الخبرة السابقة كلاعب .
- أن يكون حاملا لشهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يتمكن من متابعة الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته .
- المعرفة الجيدة بنشاط كرة القدم .
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات محلية أو دولية .

1-3-2-3 الصفات الصحية لمدرّب كرة القدم :

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط .
- أن يقوم بعمل الفحوصات الطبية الدورية بصفة منتظمة .
- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية .

1-3-2-4 الصفات الفنية لمدرّب كرة القدم :

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة سواء في التدريب أو المنافسة .
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعبين بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائهم وقدراتهم الكامنة .
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز .
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح .
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة .
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق .
- تحديد متطلبات التدريب .
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات عمل كل فرد فيها .
- مراجعة المناخ بالنادي من ملاعب وصالات تدريب وأجهزة .
- وضع وتحديد الميزانية المطلوبة لتنفيذ خطة التدريب السنوية .
- وضع معايير تقويمية للتعرف عن طريق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف المرحلية (الأغراض) .
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف .
- أن يكون ملماً بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة .
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد .
- أن يكون لديه الخبرة بحيث يستطيع أن يكتشف مواطن الخطأ في أي لاعب .
- أن يشرك اللاعبين في بناء الأهداف ومستويات الطموح بصورة واقعية .

4-2-1 المدرب وعملية الاتصال :

1-4-2-1 مفهوم الاتصال :

يرجع أصل كلمة الاتصال (Communication) إلى الكلمة اللاتينية Communi ومعناها مشترك أو عام وبالتالي فإن الاتصال عملية تتضمن المشاركة أو التفاهم حول شيء أو فكرة ، أو إحساس أو اتجاه أو سلوك أو فعل ما ، وتستخدم كما ذكر – جيهان رشنى (1978) كلمة اتصال لتشير إلى التفاعل بواسطة العلامات والرموز وتكون الرموز عبارة عن حركات أو صور أو لغة أو شيء آخر تعمل كمنبه للسلوك ، أي أن الاتصال هو نوع من التفاعل الذي يحدث بواسطة الرموز (1) .

وأشار محمد حسن علاوي (1997) إلى تعريف الاتصال Communication بأنه "العملية التي تتم بين طرفين ، مرسل ومستقبل بغرض توصيل رسالة ، معينة تحمل مضمونا محددًا عن طريق استخدام وسيلة أو قناة للاتصال" (2) .

1-2-4-2 أنواع الاتصال :

1-2-4-2-1 أنواع الاتصال من حيث اللغة المستخدمة :

- أ- **الاتصال اللفظي Verbal communication**: يدخل في هذا التقسيم كل أنواع الاتصال التي يستخدم فيها اللفظ ، كوسيلة لنقل رسالة من المصدر إلى المتلقي .
- ب- **الاتصال غير اللفظي Non verbal communication**: ويقسمه بعض العلماء إلى لغات: أ. لغة الإشارة - ب. لغة الحركة والانفعال .

1-2-4-2-2 أنواع الاتصال من حيث حجم المشاركين في العملية الاتصالية :

- أ- **الاتصال الذاتي Interpersonal communication**: وهو ما يحدث داخل الفرد حين يحدث نفسه .

- ب- **الاتصال الشخصي Personal communication**: وهو الاتصال المباشر أو الاتصال المواجهي ، حيث يمكن فيه أن نستخدم حواسنا الخمس ويتيح هذا الاتصال التفاعل بين شخصين أو أكثر في موضوع مشترك كما يمنح الفرصة للقائم بالاتصال لتعديل رسالته لتصبح أكثر مطلوبة أو امتناعا .

(1)- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد ، " المدرب الرياضي في الألعاب الجامعية " ، ط1 ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر ، 2003 ، ص 251 .

(2)- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية المدرب الرياضي " ط1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 12 .

ج- الاتصال الجمعي Group communication: يحدث بين مجموعة من الأفراد مثل اللاعبين والمدرب .

د- الاتصال العام Public communication: يعني وجود الفرد مع مجموعة كبيرة من الأفراد كما هو الحال في التدريب والمباراة أو اللقاء بين المدرب واللاعبين والجهاز الفني (1).

1-2-4-3 العناصر الأساسية لعملية الاتصال :

* المرسل : هو الشخص الذي يبدأ عملية الاتصال بإرسال الفكرة أو الرأي أو المعلومات من خلال الرسالة التي يقوم بإعدادها .

* الرسالة : تحتوي على مجموعة من المعاني أو الأفكار ، ينقلها المرسل أو القائم بالاتصال إلى الطرف الآخر (المستقبل) ، ويعبر عن هذه المعاني والأفكار عن طريق الرموز اللغوية أو اللفظية Verbal أو غير اللفظية non verbal أو من خلالهما معا .

* المستقبل أو المتلقي : وهو الذي يستقبل الرسالة ، ويقوم بتفسير الرموز وإدراك المعنى في إطار العمليات العقلية.

* الوسيلة (القناة): والتي يتم من خلالها نقل الرسالة من المرسل (المدرب) إلى المستقبل (اللاعب، الجهاز المعاون ... إلخ) .

* الاستجابة : وهي عبارة عن رد فعل من طرف المستقبل يعود أو يرجع إلى المرسل في شكل من أشكال التعبير والسلوك ، وسواء كان رد الفعل هذا إيجابياً أو سلبياً فهذا ما يطلق عليه اسم التغذية الراجعة أو العكسية أو المرتدة أو ما يسمى رجع الصدى Sead bock (2).

1-2-4-4 دور المدرب في تطوير مهارات الاتصال : أمكن من خلال المقابلات الشخصية وملاحظة سلوك الكثير من المدربين ، التوصل إلى ثماني مهارات اتصال يحتاج إليها المدربون وهي:

1- الثقة والتقدير .

2- التعامل الإيجابي .

3- توجهات الأداء.

(1)- علي فهمي البيبيك ، عماد الدين عباس أبو زيد ، مرجع سابق ، ص 256 .

(2)- محمد حسين علاوي " سيكولوجية المدرب الرياضي " ، مرجع سابق ، ص 147 .

- 4- استقرار السلوك .
- 5- الاستماع الإيجابي .
- 6- الاتصال غير اللفظي.
- 7- توصيل المعلومات .
- 8- المكافأة (1) .

خلاصة :

من خلال هذا العرض المفصل يتبين لنا أن للمدربين دور كبير في تطوير وتحسين مختلف الأنشطة الرياضية لتحقيق النتائج العالية ، إذ تلعب شخصية المدرب دورا أساسيا في التأثير على العلاقات التي تربطه بأعضاء فريقه ، والشخصية القوية تدل على التميز بالعمل الجاد والصرامة، وطريقة أو أسلوب التدريب الجيد تسمح له بالتغلغل في المستوى الحقيقي لأعضاء فريقه، وبالتالي محاولة تسطير حصص تدريبية فعالة من أجل تحسين ذلك المستوى، إذن فالشخصية القوية وطريقة العمل المثلى وكذلك طبيعة العلاقة بين المدرب وفريقه، كلها عوامل أساسية تساهم في الإعداد و توجيه و تحطيط موحد من طرف كل الاربطة الولائيةالصالح والناجح للاعبين.

تمهيد :

يتطلب تحقيق اللاعب للمستويات الرياضية العالمية تضحيات ومجهودات كبيرة ، ففي مجال إعداد اللاعب للاشتراك في المسابقات والمنافسات الرياضية ، يحضر ويوجه عمله عدد كبير من المختصين مثل المدربين الأطباء ، أخصائي التدليك والعلاج الطبيعي، أخصائي التغذية ، وأخصائي وضع وتجهيز الأدوات والأجهزة الرياضية ، وأخصائي التأهيل والإعداد النفسي ...إلخ ، ويمكن تصنيف جميع المختصين القائمين على مساعدة الفرد الرياضي أين كانت تخصصاتهم إلى مجموعتين الأولى تهدف وتسهر على تهيئة الظروف الملائمة لإعداد اللاعب بينما تسعى الثانية إلى تنمية وتطوير قدرات اللاعب ومن بين أخصائي هذه المجموعة نجد المدربين ، الأطباء ، أخصائيو العلاج الطبيعي ، أخصائيو الإعداد النفسي ، ودور هذه المجموعة يساهم بلا شك بدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الرئيسي من ممارسة الفرد للرياضة ، والذي يدور في مجمله حول تحقيق النمو المتوازن له بحيث يعتبر الإعداد النفسي واحد من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة وللرياضيين خاصة .

1-2 علم النفس الرياضي:**1-1-2 مفهوم علم نفس الرياضة :**

يحاول علم النفس الرياضي دراسة السلوك والخبرة والعمليات العقلية لدى الرياضيين حتى يتفهم القائمون بهذه الدراسة والعاملون في المجال الرياضي، العلاقة بين المتغيرات المختلفة والأداء في الأنشطة الرياضية في مختلف مواقف التدريب والمنافسة الرياضية.

فيمكن تعريف علم نفس الرياضة بأنه "العلم الذي يدرس سلوك وخبرة الفرد في المجال الرياضي"⁽¹⁾ أي أن موضوعه هو الإنسان من حيث هو كائن حي يرغب ويحس ويدرك وينفعل ويتذكر ويتعلم ويتخيل ويفكر ويعبر ويريد ويفعل .

كما عرفه أيضا مورجان Morgan (1972) بأنه "دراسة الأسس النفسية للنشاط البدني"⁽¹⁾.

وقد قدمت جمعية تطوير علم النفس الرياضي التطبيقي تعريف أكثر شمولاً وقبولاً فيعرف بأنه :

أ. "دراسة العوامل النفسية والعقلية التي تؤثر وتتأثر بمشاركة الأداء في الرياضة ،
تمرينات أو تدريبات وأنشطة بدنية " .

ب. "تطبيق المعرفة المحصلة من هذه الدراسة في مواقف كل يوم"(2) .

2-1-2 تعريف التحضير النفسي :

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين الرياضي (3) .

الإعداد النفسي "هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابي لكل من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب للعبة، والفريق والوصول به إلى قمة المستويات"
(4) .

2-1-3 أهمية التحضير النفسي :

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة ، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (5) .

2-1-4 أهداف التحضير النفسي :

بناء على مفهوم الإعداد النفسي الرياضي وأهميته تحدد أهدافه فيما يلي :

- 1- عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، مصر ، 2005 ، ص 03 .
- 2- عبد العزيز عبد المجيد محمد ، نفس المرجع ، ص 04 .
- 3- محمد حسام علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، 1995 ، ص 26 .
- 4- مفتي إبراهيم حماد : "التدريب الرياضي الحديث" ، مرجع سابق ، ص 235 .
- 5- أسامة كامل راتب : "الإعداد النفسي للناشئين" ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2004 ، ص 23 .

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة.
- تطوير دوافع الرياضي نحو الإنتاج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لأنواع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس .
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي، والقادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات .
- توجيه الرياضي وإرشاده نفسياً لمساعدته على المواءمة النفسية بين الأعمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات، مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية⁽¹⁾.

2-1-5 مراحل التحضير النفسي الرياضي :

- يعتمد الإعداد النفسي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار، المؤشرات النفسية العامة لإبراز أفضل قدرات اللاعبين ويشمل هذا النوع من الإعداد على المراحل التالية :
- * **مرحلة الرضا عن الممارسة :** وتعني المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل في المجال الرياضي وتتحدد هذه المرحلة بالفترة الأولى للممارسة الرياضية أن كان النشاط الرياضي الممارس.
 - * **مرحلة الرضا عن نوع النشاط الرياضي الممارس :** وهي المرحلة التي يتم خلالها قبول التعامل مع نوع النشاط الرياضي الممارس .

* **مرحلة الميل نحو النشاط :** وهي المرحلة التي تجعل الفرد ينتبه لنشاط معين ويهتم به ويختار التعامل معه أو الخوض فيه وتفضيله عن باقي الأنشطة الرياضية الأخرى .

* **مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية :** فيها يتم اكتساب السمات الانفعالية والمهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية⁽¹⁾.

* **مرحلة الإعداد النفسي العام للتنافس الرياضي :** هي مرحلة تلي مرحلة الإعداد النفسي العام للممارسة الرياضية فهي دخول المنافسة وبالتالي اكتساب مجموعة من الخبرات التنافسية وتدعيمها وتطبيقها ميدانياً أو في مواقف تنافسية .

* **مرحلة الإعداد النفسي الخاص للنشاط :** هي مرحلة انتقال الرياضي في إعداداته النفسية إلى اكتساب مجموعة من السمات والمهارات النفسية المطلوبة لنوع النشاط الرياضي ولنوع الواجبات الحركية المطلوبة .

* **مرحلة الإعداد النفسي الخاص للتنافس في النشاط :** هي مرحلة يتم خلالها إعداد الرياضي لخوض غمار التنافس في نشاطه المحدد ، فكل نشاط من الأنشطة الرياضية يختلف عن الآخر من حيث متطلباته النفسية خلال التنافس .

2-1-6 الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي، وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة ، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداداته من حيث الحجم والشدة ، وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه ، من جراء حساسية اللعبة ، وأهمية المباراة نقول : لوضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسننا أهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنشود .

وعند الحديث عن موضوع الإعداد النفسي لكرة القدم علينا أن نتذكر النقاط الآتية :

أ. لا نقصد بهذا الإعداد الكلمات الحماسية والخطب الرنانة التي يطلقها المدرب أو

الإداري لإثارة حماس اللاعبين ولجعلهم يتقاتلون من أجل تحقيق الفوز بأي ثمن .

- ب. لقد أصبح موضوع الإعداد النفسي لكرة القدم أحد العناصر الأربعة المهمة للعبة .
- ج. لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسألة الإعداد النفسي وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال .
- د. لا نستطيع أن نتصور ونحن نتحدث عن الأهمية البالغة للإعداد النفسي أن هذا الإعداد بديلا للعناصر الأخرى .
- هـ. إن الهدف الأساسي لكرة القدم هو جعل اللاعب قادرا على تحمل التدريب وخوض المباريات بالشكل المطلوب . (1)

2-2-2-1 تدريب المهارات النفسية .

2-2-1 مفهوم المهارة النفسية :

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يكمن تعلمها عن طريق التعلم والتمرن والتدريب، فاللاعب لن يستطيع اكتساب وتعلم وإتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات وتدريب عليها لدرجة الإتقان ، وينطبق ذلك على المهارات النفسية فلا يستطيع اللاعب إتقانها إلا إذا تعلمها وتدريب عليها لأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطاً وثيقاً بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم وإتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم التمرن والتدريب.

إن تدريب المهارات النفسية ليست شيئاً سحرياً أو برامجا سريعة المفعول والتأثير، ولكنها برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب وممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي وجعل الممارسة الرياضية مصدراً للاستمتاع(1).

2-2-2 المهارات النفسية الأساسية :

هناك العديد من المهارات النفسية التي يحتاج اللاعب إلى اكتسابها وهذا لما لها من أهمية كبيرة في مواجهة الضغوطات النفسية وقد قسمها أسامة كامل راتب إلى خمس مهارات نفسية:

- مهارات التصور العقلي .
- تنظيم الطاقة النفسية .
- إدارة الضغوط النفسية .
- مهارات الانتباه.
- مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف(2).

2-2-3 مهارات التصور العقلي :

1- محمد حسن علاوي : "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية " دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2002 ، ص 192 .

2- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، مرجع سابق ، ص 80 .

يعتبر عملية تذكير ومراجعة لما يجب أن يكون عليه الأداء كما أنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد العقلي للأداء .

2-2-4 تنظيم الطاقة النفسية :

تعرف الطاقة النفسية بأنها كمية لحصيلة كل من الاستشارة والتنشيط الذهني والدافع والحافز المتوالدة لدى اللاعب خلال الأداء الرياضي وتنظيم الطاقة النفسية لدى اللاعب بغرض إخراج الطاقة المثلى، وهذا له تأثير مهم جدا أو فعال في تحسين الأداء .

2-2-5 إدارة الضغوط النفسية :

مهارات إدارة الضغوط النفسية من المهارات الأساسية التي تسمح للاعب أو الرياضي باستخدام أساليب معينة من أجل التحكم في الضغوط النفسية والحد من تأثيرها السلبي واستغلال تأثيرها الإيجابي .

2-2-6 مهارات الانتباه :

الانتباه هو إحدى المهارات العقلية الأساسية لممارسة الرياضة ، وتتمثل في قدرة الفرد الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره والعلاقات القائمة بينها .

2-2-7 مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف :

الثقة الرياضية هي درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها اللاعب عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة، أما الأهداف فيعرفها الكثير على أنها المستويات المطلوب تحقيقها وهناك أهداف موضوعية وأخرى غير موضوعية . (1)

2-2-8 أهمية تدريب المهارات النفسية :

يتوقف التفوق الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من القدرات العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية ، إن القدرات العقلية – النفسية – هي التي تساعدهم على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي ، وهذه القدرات يمكن تطويرها من

(1)- أسامة كامل راب: "تدريب المهارات النفسية"، مرجع سابق ، ص 81 .

2-2-9 مراحل تدريب المهارات النفسية :

تمر عملية تدريب المهارات النفسية عبر ثلاثة مراحل أساسية تتميز بالترابط فيما بينها وهذه المراحل هي : (2)

2-2-9-1 مرحلة تعلم المهارات النفسية :

نظرا إلى أن الكثير من اللاعبين ليس لديهم المعرفة بتأثير المهارات النفسية – العقلية- في الأداء الرياضي فإن المرحلة الأولى في أي برنامج لتدريب المهارات النفسية تهدف إلى مساعدة اللاعبين على معرفة أهمية تلك المهارة النفسية وكيف تؤثر في الأداء، هذه المرحلة يمكن أن تكون لفترة قصيرة جدا (ساعة واحدة) وقد تمتد لتشمل بضعة أيام، وأهم شيء يجب التركيز عليه هو أهمية تنمية المهارات النفسية ، فعلى سبيل المثال عند تعليم مهارات مواجهة الضغوط النفسية، فإننا نحتاج إلى توضيح أسباب الضغوط ، وعلاقة الحالة الانفعالية للاعب مع الأداء .

2-2-9-2 مرحلة اكتساب المهارات النفسية :

تركز المرحلة الثانية أو مرحلة اكتساب المهارات النفسية، على أساليب تعلم المهارات النفسية، حيث تخصص بعد اللقاءات الرسمية، وغير الرسمية لتعليم هذه المهارات ، وعلى سبيل المثال ، عندما يكون الغرض تعلم مهارة إدارة أو مواجهة الضغوط ، فإن الجلسات الرسمية ، يجب أن تتضمن التركيز على التقديرات الذاتية الإيجابية لتحل محل التقديرات الذاتية السلبية التي تحدث في ظروف المنافسة الضاغطة ، وقد تتبع هذه الجلسات الرسمية ، جلسات فردية لتعليم كل لاعب المواجهة الإيجابية لمواقف المنافسة الفعلية .

2-2-9-3 مرحلة الممارسة :

(1)- محمد حسن علاوي: "علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية"، مرجع سابق، ص 206.

(2)- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، مرجع سابق ، ص 88 .

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاث أهداف أساسية :

- أ. الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال التكرار والتعلم الزائد .
- ب. التكامل بين المهارات النفسية في موقف الأداء .
- ج. تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة .

2-3 الأخصائي النفسي الرياضي :

2-3-1 تعريف الأخصائي النفسي الرياضي :

يرى هيمان Heyman أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يستطيع تحسين مستوى أداء اللاعبين من خلال التوظيف الصحيح لقدراته وتعزيز مهاراتهم السيكولوجية ومساعدتهم على تجنب الانفعالات والتوترات بالإضافة إلى المساهمة في حل مشكلاتهم الشخصية التي تؤثر بصورة مباشرة على مستوى الأداء لديهم⁽¹⁾.

وتشير الرابطة من أجل تقدم تطبيق علم النفس الرياضي (AASP) أن الأخصائي النفسي الرياضي هو الشخص الذي يقدم العديد من الخدمات اعتماداً على تدريبه المهني وأكثر تلك الخدمات أهمية هي :

1. تقديم معلومات عن دور العوامل السيكولوجية في الرياضة بالتدريب والنشاط البدني للأفراد والجماعات والمنظمات ، حتى يمكنهم من إعداد البرامج التي تساعد في الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي .
2. تنمية وتطوير المهارات العقلية التي ترتبط بالرياضة والتدريب والنشاط البدني لممارسي تلك المهارات التي لها مدلول إيجابي على المستوى السلوكي والانفعالي والتي تساعد على التركيز والاسترخاء أو استخدام الخيال .
3. المساعدة السيكولوجية للاعبين عند التأهيل وعند الإصابة سواء كانت إصابة بدنية أو نفسية

2-3-2 تأهيل الأخصائي النفسي الرياضي :

(1)- أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين : "سيكولوجية الفريق الرياضي" ، دار الفكر العربي ، 2001 ، 196 .

هناك محاولات عديدة قدمت بغرض تحديد التأهيل المناسب لعمل الأخصائي النفسي الرياضي ومن بين ذلك الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط البدني British Association of sport and Exercise (BASE) التي حددت نظاما معيناً لتأهيل عمل الأخصائي النفسي الرياضي ، حيث لا يحق لأحد ممارسة هذا العمل ، قبل الحصول على شهادة (إجازة) معتمدة من طرفها .

ولذلك ساهمت الجمعية الأهلية لعلم النفس الرياضي (ASP) بالتعاون مع رابطة علم النفس الألمانية في وضع مقررات لعمل الأخصائي النفسي الرياضي ، وتتطلب الدراسة خمس سنوات ، وفق برنامج محدد لهذا الغرض، يتم في الأكاديمية الألمانية للثقافة البدنية (لايبرج) ، ويمنح للخريج شهادة معتمدة لهذا الغرض (1).

2-3-3 فئات الأخصائي الرياضي :

لقد قدمت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية (USOC) عام 1973 ، حل جزئي لقضية تحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهنة الأخصائي النفسي الرياضي ، وذلك بعدما توصلت إلى تحديد 3 فئات للأخصائيين النفسيين : (2)

2-3-3-1 الأخصائي النفسي الرياضي التربوي :

يعمل في هذه الوظيفة من لديهم معرفة علمية في مجال علوم الرياضة ، والعلوم المرتبطة بها ، وخاصة علم النفس الرياضي ، ومختلف فروع علم النفس ، ويرتكز دور هؤلاء على الجانبين التاليين:

- إكساب وتعليم الرياضيين المفاهيم التربوية النفسية : حيث يعملون على إكساب الرياضيين وتعليمهم المفاهيم والخصائص التربوية الإيجابية وبالتالي تجنيبهم الخصائص السلبية مثل القلق والعدوانية وعدم الثقة بالنفس .
- إكساب وتعليم الرياضيين المهارات النفسية : يعملون على مساعدة الرياضيين على مواجهة المتغيرات التي قد تؤثر سلباً على شخصية الرياضي ، وذلك بإعداد

(1)-أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة" ، ط3 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 2000 ، ص 31.

(2)-أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، مرجع سابق ، ص 101.

2-3-3-2 الأخصائي النفسي الإكلينيكي الإرشادي الرياضي :

ويعمل في هذه الوظيفة المتخصص في علم النفس الإكلينيكي والطب النفسي، مع ضرورة أن يكون لديه خلفية علمية في التعامل مع الرياضيين الذين لديهم مشكلات نفسية عميقة وحادة وهم يمثلون نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين يحتاجون لهذه المساعدة .

2-3-3-3 الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة :

يعتمد تطور علم النفس الرياضة باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية النظرية ومواجهة المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير به كأحد العلوم الإنسانية الاجتماعية الهامة .

2-3-4 الميثاق الأخلاقي للأخصائي النفسي الرياضي :

إن من المتوقع أن تتضمن ممارسات عمل الأخصائي النفسي سواء بواسطة المدرب أو الأخصائي النفسي الرياضي الحامل على إجازة معتمدة تسح له بممارسة ذلك، مجالين رئيسيين أولهما ذو طبيعة تعليمية مثل تعليم المهارات النفسية ، وثانيهما ذو طبيعة إكلينيكية مثل العلاج أو القياس النفسي ، قد يستطيع المدرب أو المدرس المؤهل، العمل في المجال الأول (أي التعليم أو التدريبات النفسية) ، ولكن المجال الثاني الخاص بالعلاج والقياس النفسي يتطلب الحصول على تصريح خاص أو إجازة معتمدة تسمح له بممارسة ذلك ، إنه من السهل على البعض إدعاء التخصص في هذا المجال دون حصولهم على التأهيل المناسب ، لذلك فإن هناك مجموعة من المبادئ العامة التي توجه العمل في مجال علم النفس الرياضي .

- **المسؤولية:** يتقبل الأخصائي النفسي الرياضي مسؤولية نتائج أعماله ويبدل كل الجهد لضمان أداء الخدمات على النحو الصحيح وعندما يكلف أحد مساعديه بالتعامل مع اللاعب بالنيابة ، فهذا الأخصائي يتحمل مسؤولية كاملة على عمل هؤلاء المساعدين.

- **الكفاءة :** يقدم الأخصائي النفسي الرياضي الخدمات ويستخدم الأساليب التي هو مؤهل لها من خلال التدريب والخبرة ولا يستخدم أدوات فنية وطرق وأساليب مهينة لا يجيدها ولا يضمن صلاحيتها .
- **المعايير الأخلاقية والقانونية للمجتمع :** ضرورة أخذ الأخصائي النفسي الرياضي بالمعايير الأخلاقية والقانونية ، ولا يقيم علاقات أو يشترك في أعمال تتعارض مع ذلك ، وأن يحترم حقوق الآخرين واعتناق القيم والاتجاهات والآراء التي تختلف عما يعتنق ولا يتورط في أية تفرقة .
- **الاعتراف المهني :** يجب أن يقدر الأخصائي النفسي الرياضي بدقة وموضوعية حدود وإمكانية النشاط والانتقاد المهني دون مبالغة أو خداع .
- **الثقة :** يكون الأخصائي النفسي الرياضي مؤتمنا على ما يقدم له من أسرار خاصة والبيانات الشخصية فلا يطلع أحد عليها إلا بما يقتضيه الموقف أو لصالح العميل (الرياضي).
- **السعادة والرفاهية :** يلتزم الأخصائي النفسي الرياضي بتحقيق السعادة والرفاهية للرياضي ويتحاشى كل ما يتسبب بصورة مباشرة أو غير مباشرة في الإضرار به.
- **العلاقة المهنية :** يقيم الأخصائي النفسي الرياضي علاقات طيبة مع الزملاء الآخرين العاملين في مجالات الرياضة مثل المدرب ، الإداري ، الحكام ، الإعلاميين ... إلخ .
- **أساليب التقييم :** يستخدم الأخصائي النفسي الرياضي أساليب التقييم الأكثر حداثة والأفضل نفعا ويحرس على مواجهة التدريب والتجربة قبل الشروع في تطبيقها بهدف □□□ أو ا□□ي، ويتحمل مسؤوليه حا□□ي□□ تطبيق والتف□□ير (1) .

الخلاصة :

إن مجال الرعاية النفسية للاعبين والفرق الرياضية في الوقت الحالي وفي العديد من بلدان العالم لم يعد حكرًا على فئة معينة في الأخصائيين النفسيين ذو الجذور العلمية المتباينة ، لكن المجال متسع لجميع الخبرات لأن المحك الرئيسي للحكم على فاعلية الأخصائي النفسي يكمن في النتائج العملية المباشرة لعمله مع اللاعبين الرياضيين أو الفرق الرياضية الذي يتمثل في اكتساب اللاعب سمة (السلوك النفسي الفائق) ومن المؤسف حقا وجود بعض المفاهيم الخاطئة حتى في وقتنا هذا لدى بعض الدول خاصة الدول النامية والتي لا تؤمن إدارتها الرياضية أو العاملين بها من قادة رياضيين أو مدربين، باستخدام أخصائيين نفسيين للعمل في مجال الرعاية النفسية للاعبين أو الفرق، وهذا للفكرة الخاطئة للبعض بأن هؤلاء الأخصائيين مهمتهم الأساسية العمل مع المجانين أو المتخلفين عقليا ، وهو الأمر الذي يتطلب ضرورة الوعي بأهمية تواجد أخصائي نفسي رياضي لكي يعمل جنبا إلى جنب مع المدرب والطبيب الرياضي والإداري للارتقاء بالقدرات والمهارات والسمات النفسية للاعبين لكي يصبحوا في أقصى حالات السواء النفسي .

تمهيد :

بالرغم من أن هناك إثبات حول ضرورة ممارسة النشاط البدني والذي يعتبر أحد العوامل الهامة التي تساهم بشكل إيجابي في تحسين كل من الصحة البدنية والصحة النفسية ، فإن الدلائل تشير إلى أن رياضيو المستوى العالي يمارسون الرياضة من أجل مستوى الأداء العالي وليس بالضرورة من أجل الصحة المثلى .

إن نتائج الدراسات الحديثة تظهر أن ممارسة النشاط البدني لفترة طويلة وبشدة عالية لا يؤدي بالضرورة إلى الصحة المثلى بل إن الكثير من رياضي المستوى العالي يعانون العديد من المشاكل مثل التعب المزمن، الإصابة والمرض، ضغوط المنافسة... إلخ

وهناك العديد من المصطلحات التي يستخدمها الرياضيون للتعبير عن معاني متقاربة للضغوط منها الضغط النفسي Stress ، القلق Ankerite ، الاستشارة Arousol وبالرغم من أن هناك فروقا بين تلك المصطلحات من الناحية النظرية ، إلا أن الرياضيون يستخدمون هذه المصطلحات للتعبير على شيء واحد اسمه الضغط ، كما أن في مجال التوجيه والإرشاد النفسي للرياضيين غالبا ما تستخدم نفس الأساليب للتعامل مع مشكلات الضغط والقلق والاستشارة .

3-1-1 الضغط النفسي:

3-1-1 مفهوم الضغط النفسي :

يعتبر Selye عالم الغدد الصماء بجامعة مونتريال الكندية أول من قدم ترجمة للإحساس بمفهوم الضغط إلى الحياة العملية ويشير هذا المصطلح -ضغوط- إلى العبء والمحنة ، كما يشير إلى الشدة والتوتر التي تصل إليه النفس البشرية ، كما يعني أن النفس قد بلغت درجة من الشد تزيد على الاحتمال ، فقد عرف Fontana الضغوط بأنها حالة تنتج عندما تزيد المطالب الخارجية عن القدرات والإمكانات الشخصية للكائن الحي ، وهذا يعني أن الضغط متغير بيئي عند Fontana⁽¹⁾.

ويعرف ماك جرات M. Grath 1977 الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والمقدرة على الاستجابة تحت ظروف معينة وعندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات تمثل نتائج هامة⁽²⁾، وينظر للضغوط على أنها مثير يؤدي إلى استجابة معينة ، ويختلف الأفراد في إدراك الظروف من مصادرها المختلفة ، أو في متغيرات عديدة ، ومن ثم تكون الاستجابة مختلفة من فرد إلى آخر ومن وقت لآخر ، كمحصلة للتفاعل بين المثير والاستجابة وما لدى الفرد من قدرات ومن هنا نستنتج أن هناك ضغوط Stress والضغوط مدركة حسب محمود عنان الذي عرفها بأنها : "أن يدرك الفرد أن قدراته الراهنة لا تتواءم مع مهمة إنجاز الهدف"⁽³⁾.

أما تعريف معجم علم النفس فهو كالاتي : "الضغط صراع أو حالة من التوتر النفسي الشديد"⁽⁴⁾.

3-1-2 مراحل الضغط النفسي :

- (1)- عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" مرجع سابق ، ص 18 .
- (2)- أسامة كامل راتب: "النشاط البدني والاسترخاء" ، ط1، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 29 .
- (3)- عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي" مرجع سابق ، ص 18 .
- (4)- فاخر عاقل : "معجم علم النفس" دار الملايين ، بيروت ، 1971 ، ص 12 .

لقد قسم مك جراث Mcgrath عملية الضغط النفسي إلى أربعة مراحل متداخلة وهي:
- متطلبات البيئة – إدراك المتطلبات – الاستجابة للضغوط - نتائج السلوك (1)

3-1-2-1 متطلبات البيئة :

تبدأ هذه المرحلة عندما يواجه الرياضي موقفا معينا في الرياضة له متطلبات كأن يتعرض لمواجهة منافس قوي .

3-1-2-2 إدراك المتطلبات :

في هذه المرحلة يتم إدراك المتطلبات وتفسيرها فيدرك الرياضي أن المواجهة تعتبر مصدر تهديد بمعنى يعتقد أن قدراته أضعف بكثير من قدرات منافسه .

3-1-2-3 الاستجابة للضغط :

هنا يقوم الرياضي بالاستجابة لمتطلبات الموقف كأن يصبح أكثر إثارة وقلقا، ومتوتر عضليا، فضلا عن ضعف تركيز الانتباه .

3-1-2-4 نتائج السلوك :

تمثل هذه المرحلة نتائج السلوك الفعلي تحت ظروف الضغط النفسي ، كعدم الفوز على المنافس أو اللوم والعتاب من زملاء الفريق وهي نتائج المثال الذي قدمناه .

3-1-3 مراحل الاستجابة للضغوط :

إن المرحلة الثالثة من مراحل عملية الضغط النفسي ألا وهي الاستجابة للضغوط، تحتوي على ثلاث مراحل تفسرها، و هذا حسب ما أكده "هانزسيلي" و هذه المراحل هي:
(2)

3-1-3-1 مرحلة الإنذار :

ففي هذه المرحلة يؤدي حدوث الضغط إلى حشد آليات التكيف في جسم الإنسان للمساعدة على الاستجابة الدفاعية في مواجهة الضغط .

3-1-3-2 مرحلة المقاومة :

تحاول في هذه المرحلة آليات التكيف في جسم الإنسان المقاومة المستمرة في

(1)- أسامة كامل راتب: "النشاط البدني والاسترخاء" مرجع سابق ، ص 195 .

(2)- محمد حسين علاوي : "سيكولوجية المدرب الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 150.

مواجهة الضغوط ومحاولة التوازن النفسي للفرد ، وفي حالة عدم جدوى هذه المحاولات ، فعندئذ تصبح المقاومة غير فعالة ، وبذلك يصل الفرد إلى المرحلة الثالثة .

3-3-1-3 مرحلة الإجهاد والإنهاك :

في هذه المرحلة يحدث استنزاف القوي لآليات التكيف في جسم الإنسان ، وتقل قدرتها على المقاومة وبذلك يحدث الإجهاد وتلي مرحلة الإجهاد مرحلة الإنهاك، أي استمرار حدوث الإجهاد كنتيجة لاستمرار وجود الضغط والأعباء الزائدة ، وحدث استنزاف لآليات المقاومة لدى الإنسان .

3-1-4-1 توقيت الضغوط النفسية :

3-1-4-1-3 ضغوط طويلة المدى :

وتبدأ بمعرفة قواعد المنافسة حيث يبدأ منحنى الاستشارة في الصعود ببطء وتكون الدافعية عالية لدى الرياضي .

3-1-4-1-3-2 ضغوط ما قبل المنافسة :

وتكون هذه الضغوط قبل المنافسة الرياضية بيوم أو يومين ، ويزداد منحنى الاستشارة ويمكن أن يصاحب ذلك مجهود بدني بسيط .

3-1-4-1-3-3 ضغوط بداية المنافسة :

ويحدث في زمن المنافسة وحين التواجد في مكانها أو خلال اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .

3-1-4-1-3-4 ضغوط أثناء المنافسة :

وتكون في بداية المنافسة وتستمر باستمرارها وتتغير بتغير أحداثها .

3-1-4-1-3-5 ضغوط ما بعد المنافسة :

تتوقف هذه الضغوط على نتائج المنافسة وقد تكون طويلة المدى كما في المرحلة الأولى في حالة الفشل في الفوز بالمنافسة ، وتستمر حتى موعد المنافسة التالية ، وقد تستمر لتتكرر كلما تكرر الموقف لتصبح ضغوط مرتبطة بمنافسة محددة (1) .

3-1-5 أسباب الضغوط النفسية :

يمكن التمييز بين نوعين من الأسباب التي تولد الضغوط النفسية وهما داخلية وخارجية (2) .

أ- الأسباب الداخلية :

وهي التي تتعلق بذات الفرد الرياضي أو بمعنى آخر أسباب شخصية، تتولد في نفسية الرياضي نتيجة لخبرات فاشلة ومن أمثلة ذلك نجد :

- حينما لا يؤدي الفرد أداء جيدا في أداء سابق ممارسته .
- حينما تحدث أخطاء في الأداء أو الخوف من حدوث هذه الأخطاء .
- عدم تحقيق تقدم أو أن معدل التقدم لا يكون بالسرعة المتوقعة .

ب- الأسباب الخارجية :

- وهي أسباب تتعلق بالبيئة الرياضية ومن أمثلتها ما يلي :
- ما يصدر من تعليقات الجمهور أو الوالدين أو الصحافة ... إلخ .
 - درجة قوة المنافس .
 - بيئة اللعب (مثل اختلاف سطح الملعب ، وسائل الانتقال ...).

3-1-6 أساليب التحكم في الضغوط :

هناك العديد من الطرق والأساليب التي تستخدم لمواجهة ضغوط الرياضيين من ذلك على سبيل المثال التدليك ، الاستماع إلى أشرطة موسيقية معينة ، الرقود في حوض ممتلئ بالماء الدافئ التأمل ، التدريب الذاتي، الإيحاء والتصور العقلي ، وبشكل عام يمكن تصنيف أساليب التحكم في الضغوط إلى أنواع ثلاثة على النحو التالي : (3)

3-1-6-1 التحكم في البيئة الرياضية :

(1)- عبد العزيز عبد المجيد محمد : "سيكولوجية ومواجهة الضغوط " ، مرجع سابق ، ص 20 .

(2)- محمد شمعون : "التدريب العقلي في المجال الرياضي " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ص 52 .

(3)- أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، مرجع سابق ، ص 220 .

ما هي العناصر الرياضية التي تزيد من خبرة اللاعبين ، وما الذي نستطيع عمله لتغيير كل من البيئة المادية والاجتماعية ؟ يمكن الإجابة على هذه التساؤلات عندما نأخذ في الاعتبار أسباب الضغوط بأنها عادة تحدث عندما يكون اللاعبون غير متأكدين (متيقنين) أنهم قادرين على عمل ما هو متوقع منهم ، وعندما تكون النتائج تمثل أهمية كبيرة بالنسبة لهم لذلك فإن السيطرة والتحكم تتطلب أمرين هما : زيادة التيقن مقابل نقص درجة الأهمية .

أ- زيادة درجة التيقن :

هناك بعض مصادر عدم التأكد (التيقن) مهيمنة في الرياضة على سبيل المثال نتائج المنافسة تجعل الرياضة مصدر التحدي والثقة ولا نستطيع بل ولا ينبغي التخلص منها ولكن من ناحية أخرى يمكن مساعدة اللاعبين على تطوير قدراتهم ومهاراتهم النفسية بشكل مناسب لتحقيق أداء جيد في ظروف المنافسة .

ب- نقص درجة الأهمية :

سبب آخر للضغوط هو مدى أهمية نتائج المسابقة للاعب حيث يجب أن نحدد ونجد ما يمكن عمله لنقص الأهمية للاعبين الذين يعانون من الضغوط الشديدة ، وأنه من الأهمية عندما نتعرف على اللاعب الذي يعاني من الضغوط الزائدة أن تسأل نفسك أولاً ماذا تستطيع أن تغيره في البيئة لتنقص من عدم التأكد وأهمية النتائج، وعندما يتم التغيير تبدأ الخطوات التالية لأساليب الاسترخاء الجسمي والمعرفي¹.

3-1-6-2 التحكم في الضغوط الجسمية :

تهدف أساليب التحكم في الضغوط الجسمية إلى المساعدة في إنقاص الاستثارة أو التوتر في الجسم ، إن الشكوى الجسمية أو البدنية الأكثر شيوعاً لدى الرياضيين هي التعبير عن عدم قدرتهم على الاسترخاء لأن عضلاتهم متوترة ، وذلك يعيق أداء مهاراتهم الرياضية ، على النحو الجيد، وفي ما يلي نستعرض تفاصيل تلك الأساليب في التحكم في الضغط النفسي :

أ- الاسترخاء التصوري (التخيلي) :

¹ محمد عبد الفتاح علي : "سيكولوجية التربية الرياضية " ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، 1990 ، ص 91 .

الفكرة الرئيسية لاستخدام أسلوب أو طريقة الاسترخاء التصوري هي : "إذا لم تستطع تغيير البيئة الحقيقية الواقعية حاول أن تغير البيئة الموجودة في عقلك".

إن المقدرة على عمل ذلك يمثل شيئاً مدهشاً ومفيداً وبالرغم من ذلك نادراً ما يستخدم وتعتمد هذه الطريقة على تصور تخيلي (تخيل اللاعب نفسه في بيئة ومكان حيث الشعور دائماً بالاسترخاء التام والراحة الكاملة ، من ذلك على سبيل المثال الرقود على شاطئ حيث أشعة الشمس الدافئة ، والنسيم العليل وموج البحر الهادئ ... إلخ وتصوره لفرحته بالفوز في لقاء ذو أهمية كبيرة ... إلخ .

ب- الاسترخاء الذاتي :

يعتبر الاسترخاء الذاتي إختصاراً للاسترخاء التعاقبي (التقدمي) : وهي طريقة يسهل استخدامها بداية توجه التعليمات للاعبين بالاسترخاء مجموعات عضلات الجسم مع التركيز على التنفس البطيء وتخيل التوتر يغادر الجسم وبعد جلسات قليلة تحت إشرافك تطلب من اللاعبين ممارسة الاسترخاء بمفردهم وإذا واجهتم بعض الصعوبات في أداء ذلك دون توجيهاتك، يمكنك عمل شريط تسجيل يتضمن التعليمات، أو إعطاءهم التعليمات مكتوبة بحيث يقوم كل لاعب بعمل شريط التسجيل الخاص به (1).

وتجدر الإشارة إلى أسلوب الاسترخاء الذاتي يكون تأثيره مفيداً بالنسبة للاعب الذي يستطيع الاحتفاظ بالانتباه مركزاً على المجموعات العضلية ، أما إذا كان اللاعب يواجه بعض الصعوبات في تركيز الانتباه وتحويل الانتباه إلى المجموعات العضلية للجسم، فإنه يفضل أن يستخدم معه الاسترخاء التعاقبي (التقدمي) المبين كما يلي :

ج- الاسترخاء التعاقبي (التقدمي - التدريجي) :

يعتمد أسلوب الاسترخاء التعاقبي أو التدريجي على أهمية التعرف على الفرق بين الإحساس بالضغط والتوتر عند الانقباض العضلي والإحساس بالاسترخاء عند انبساط

د- استرخاء التغذية الراجعة الحيوية :

يستخدم أسلوب استرخاء التغذية الراجعة الحيوية بغرض مساعدة الرياضي على السيطرة والتحكم في الاستجابة الفيسيولوجية أو اللا إدارية للجسم ، وتزداد أهمية هذا الأسلوب خاصة مع الرياضيين الذين يفتقرون للقدرة على الإحساس والوعي بما يدور بداخلهم دون مساعدة خارجية وتبدو فائدة استخدام التغذية الراجعة الحيوية باعتبار أنها وسائل خارجية تستخدم لمساعدة الرياضي على معرفة استجابات الوظائف الحيوية للجسم مثل معدل نبض القلب أو معدل التنفس.

وأمثلة الأدوات المساعدة المفيدة لتحقيق ذلك الغرض ، جهاز استجابة الجلد الجلفاني وGolvanie Skin Response (G.R) حيث يفيد هذا الجهاز في قياس النشاط الكهربائي للجلد وتحويله إلى درجة مئوية حيث من المتوقع أن تزداد درجة الحرارة عند تدفق الدم إلى الجلد وتصبح في حالة استرخاء ، وتنخفض درجات الحرارة عند زيادة الانقباض العضلي بسبب نقصان تدفق الدم إلى الجلد ، وذلك يفسر السبب في برودة اليدين في حالة التوتر أو مواجهة الضغوط الزائدة .

- التنبيه الكهربائي الإلكتروميوجراف Electromyograf:

حيث يفيد هذا الجهاز في قياس النشاط الكهربائي من خلال التثبيت على سطح الجلد لمدة دقيقة ويتم تقديم المعلومات في صورة ميكوفولت بحيث تعتبر هذه المعلومات بمثابة تغذية راجعة حيوية مفيدة في انقباض التوتر العضلي (2).

(1) - محمد شمعون ، نفس المرجع ، ص 126 .

(2) - أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية" ، مرجع سابق ص 230 .

2-3 دراسة مدى استعمال الجزائريين في كرة القدم للتحضير النفسي من أجل تسيير الضغط النفسي لدى اللاعبين .

العديد من المدربين ذوي الشهرة العالمية يؤكدون أن نسبة كبيرة من نجاح عملهم تتعلق بالجانب النفسي ، سواء فيما يخص تكوينهم في مجال التدريب ، أو فيما يخص تحضيرهم للاعبين الذين يدربونهم ، هذا ما يعني أن التحضير البدني والتقني والتكتيكي لفريق كرة القدم لا يحقق أهدافا إذا لم يرفق بتحضير نفسي جيد فغالبا ما يفسر المدربون هزيمتهم أو فشلهم في الفوز بالمباريات بأسباب نفسية ، ولا يترددون في الإشارة إلى أن هذه المشاكل تتعلق بتكوينهم في مجال التدريب الذي لم يأخذ بعين الاعتبار الجانب النفسي. والتحضير النفسي الرياضي بصفة عامة في الجزائر يبقى حبيس الشعارات والخطابات الرسمية بعيدا عن الموضوعية العلمية والعقلانية، التي هي مفتاح الوصول إلى تقديم لاعب أو فريق رياضي متكامل من أجل الخوض في المنافسات الرياضية بكل حيوية وثقة في النفس .

هذا يعني أن التحضير النفسي في بلادنا ناقص إن لم نقل منعدم، وبالتالي لا يستطيع اللاعب الجزائري تسيير الضغط النفسي وفيما يلي نستعرض في جملة من الأسباب التي تحول دون استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي من أجل تسيير الضغط النفسي لدى اللاعبين .

1-2-3 عدم الإقناع بأهمية الإعداد النفسي :

الكثير من المدربين غير مقتنعين بأن المنافسات الرياضية تمثل اختبار القدرات اللاعب البدنية والنفسية معا ، فيهتمون بالإعداد البدني فقط ، بينما لا يهتمون بالإعداد النفسي أو يعطون له القليل من الاهتمام (1) فالكثير من المدربين الجزائريين يهملون هذا الجانب من التحضير مما يؤدي إلى تذبذب أو هبوط في مستوى الأداء في التدريب والمنافسة ، وهذا راجع إلى جهل هؤلاء المدربين بأن التحضير النفسي له دور هام في توجيه شخصية اللاعب قصد التحكم في ضغوط المنافسة وهذا ما نص عليه "هيدالغو"

(1) - محمد شمعون " الترتيب العقلي في المجال الرياضي " ، مرجع سابق ، ص 153 .

كما بين ذلك " كلود باير " " Cloude bayer " قائلاً أن المدرب يجب عليه الأخذ بعين الاعتبار شخصية اللاعب كما يجب أن يعرف ما إذا كانت إمكاناته النفسية متماسية مع متطلبات الرياضة الممارسة فلا يجب تهميش التجهيز النفسي والعقلي – ولا يجب في جميع الأحيان عزل التحضير النفسي عن التحضير التقني والتكتيكي (2).

3-2-2 عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي :

هناك العديد من المدربين الذين يرغبون في مساعدة اللاعبين من حيث الإعداد النفسي ، ولكن لا يعرفون الطرق والأساليب المناسبة ، هؤلاء المدربين لا يعتقدون أن الإعداد النفسي مهارات يجب تعلمها والتدريب عليها ، وبالتالي لا يخصصون وقتاً مناسباً للتفكير في أفضل الطرق والأساليب المناسبة للإعداد النفسي لمساعدة اللاعبين ، إن الكثير منهم لا يعرفون متى وأين يبدأ تدريب المهارات (3).

3-2-3 إعتقاد المدربين أن تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب الذي يعاني من المشكلات النفسية :

يعتقد العديد من المدربين خطأ أن الأخصائي النفسي الرياضي يتعامل مع اللاعبين الذين يعانون من مشكلات نفسية فقط، والواقع كما أوضحنا في الفصل الثاني، أن هناك الأخصائي النفسي الإكلينيكي، وهو ذلك الذي يتعامل مع الحالات الخاصة التي تعاني من مشكلات نفسية مرضية مثل بعض الأمراض الشخصية أو الأمراض العقلية، أو الاكتئاب الشديد، أو القلق الحاد.

وهناك الأخصائي النفسي الرياضي التربوي ، الذي يتعامل مع اللاعبين العاديين بغرض مساعدتهم على تحسين وتطوير مهاراتهم العقلية(4) .

(1) – Hidalgo – cite par voyer et Rocin – le corp et la comunication Humaine ED-VIGOT – PARIS, 1988, p 46 .

(2) – Cloud Bayer – Handball la formation du joueur , ED-VIGOT 2ème Tirage , PARIS, 1987, p 34 .

(3) – أسامة كامل راتب : " تدرب المهارات النفسية" مرجع سابق ، ص 91 .

(4) – أسامة كامل راتب : نفس المرجع ، ص 92 .

3-2-4 اعتقاد المدربين بأن تدريب المهارات النفسية يخص لاعبي القمة فقط :

والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية يناسب كل اللاعبين بم فيهم النشئ الرياضي والمبتدئون⁽¹⁾.

3-2-5 اعتقاد الكثير من المدربين بأن تدريب المهارات النفسية تقدم حلولا ذات تأثير سريع وفعال:

العديد من المدربين يعتقدون خطأ أن علم النفس الرياضي يقدم حلولا سريعة وحاسمة للمشكلات النفسية ، حيث نلاحظ أن بعض المدربين يتوقعون تركيز الانتباه أو التحكم والسيطرة على الانفعالات خلال تمرين واحد أو تمرينين فقط ، والحقيقة أن تدريب المهارات النفسية ليس قوة سحرية تعطي اللاعب قدرات خارقة للعادة ، ولا تجعل من لاعب ذو قدرات محدودة نجما متألقا ، ولكن يساعد اللاعب في الوصول إلى أقصى قدراته الكاملة ، ويتحقق ذلك من خلال تخصيص وقت معتبر لتدريبها⁽²⁾.

3-2-6 النظر إلى المهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب :

فئة أخرى من المدربين يعتقدون أن بعض المهارات النفسية كمهارة التركيز والانتباه، أو ضبط الذات أو القدرة على الاسترخاء مهارات وراثية لا يمكن اكتسابها، والخطأ هنا هو أن اللاعب لديه حقا استعدادات بدنية ونفسية لكنها في حاجة ماسة إلى التنمية والتطوير فالمهارة النفسية كالمهارة الحركية ، يمكن تعليمها واكتسابها والتدرب عليها⁽³⁾.

3-2-7 عدم إدراج أخصائيين نفسيين في المجال الرياضي ضمن النوادي :

عدم إدماج أخصائيين نفسيين في المجال الرياضي ضمن الطاقم الفني للفرق الرياضية راجع إلى نقص وقلة عدد هؤلاء الأخصائيين على المستوى الوطني وعدم وجود مراكز تكوينية مؤهلة كما نجده في الدول المتقدمة ، فمن المؤسف حقا أن نجد بعض

(1) - أسامة كامل راتب : نفس المرجع ، ص 92 .

(2) - مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ، بتاريخ 19 جوان 182 ، الجزائر ، ص 09 .

(3) - محمد مكي : "محاضرات في علم النفس التربوي " ، المدرسة العليا للأساتذة التربية البدنية والرياضية - الجزائر ، 1996 .

هذه الأفكار مفادها أن هؤلاء الأخصائيين مهمتهم الأساسية هي العمل مع المجانين أو المتخلفين عقليا⁽¹⁾.

3-2-8 عدم عقد ندوات ومحاضرات ومؤتمرات علمية في مجال علم النفس الرياضي :

نلاحظ أن الدول الأوروبية وبعض الدول الآسيوية والأمريكية تقوم بعقد ندوات صحفية ومحاضرات ومؤتمرات عالمية في مجال التكنولوجيا الرياضية في الجامعات والفنادق وعلى شاشات التلفزيون وحتى عقد مناقشات في هذا المجال لتوعية المدربين والمسيرين والرياضيين على أهمية وفعالية هذا الجانب ، أما في الجزائر فلا نجد كل هذا ولا حتى في وسائل الإعلام كالجرائد والإذاعات ، والتلفزة ... إلخ ، فهي تتحدث فقط على مشاكل الفرق المادية واستقالة المدربين والمسؤولين وظواهر العنف وخلافات اللاعبين والمدربين أما الحديث عن مجال علم النفس الرياضي، وطرقه وأساليبه حتى ولو كان ذلك على صفحات الجرائد لإعطاء فكرة للمدربين فهذا ما لا نجده ولا نسمع به في بلادنا .

3-2-9 نقص مراكز التكوين للمدربين والإطارات المتخصصة في علم النفس :

إن معظم المدربين المتخرجين عن المعاهد الوطنية للرياضة لم يتلقوا تكويننا خاصا في مجال سيكولوجية الرياضة ، كون هذه المعاهد ومراكز التكوين تخصص كل الوقت في تكوين وتعليم أساليب الإعداد البدني والتقني التكتيكي .

صحيح أن هناك متخصصين في علم النفس العام ولكن ليس هناك متخصصين في علم النفس الرياضي ، فلا يوجد حتى مركز على المستوى الوطني لتكوين المتخصصين في علم النفس الرياضي ، عكس الدول المتقدمة التي تمتلك مراكز للتكوين في مجال سيكولوجية الرياضة الذي له علاقة كبيرة بالجانب الفيزيولوجي فكثير من المدربين

(1) - رابح سعدان مدرب الفريق الوطني " التخلي عن الإصلاح الرياضي " لسنة 1967 مههد لحدوث الأزمة، صحيفة الشباب ، العدد 226 ، تاريخ 09-02-1998 ، ص 3 .

3-2-10 عدم إعطاء أهمية للشهادة والاعتماد على المدربين دون الشهادة :

كثير من الفرق والنوادي تعتمد على المدربين دون شهادة ، أو على اللاعبين القدامى في الفريق ، رغم رداءة مستواهم الثقافي وجهلهم لطرق وأساليب ومناهج التكوين، وعدم امتلاكهم ولو نظرة عامة حول كيفية تحضير اللاعب نفسيا .

وإضافة إلى كل هذا فإن انعدام سياسة واضحة المعالم في تكوين المدربين واللاعبين ، والحكام والمسيرين حتما تنجر عنها مشاكل تنعكس بالسلب على كرة القدم الجزائرية ، فأصبح هم المدرب حصد النقاط مهما كان كما هو الشأن للمسير واللاعب ويستعملون من أجل ذلك كل الطرق الشرعية وغير الشرعية (2) .

(1) - رابح سعدان مدرب الفريق الوطني " التخلي عن الإصلاح الرياضي " ، مرجع سابق، ص 03 .

(2) - محي الدين خالف : "المعضلة المادية قبل كل شيء" ، مقابلة صحفية للاعب ل 10-10-1992 ، ص 06 .

خلاصة :

يظهر الضغط النفسي بقوة في الميدان نظرا للمعطيات الكبيرة التي يفرضها التدريب والنمط المعيشي الصارمين حيث يمكن عزله في المجال الرياضي عند إطار المنافسة فهي تعمل على عرقلة الأداء حسب شدته .

من المهم التحكم في الضغط النفسي نظرا لما يمكن أن يسببه من اضطرابات نفسية حركية، بدنية، تقنية وتكتيكية ، يمر بالتسيير الضغط النفسي من خلال تحرير أسبابه والصيغة الصحيحة له ، من أجل رسم استراتيجية للتدخل باستخدام التقنية المناسبة للحالة، سواء تعلق الأمر بالتقنيات السلوكية، المعرفية والفيزيولوجية أو باستخدام لتقنية حركية تسمح بالتدخل على الضغط من كل جوانبه إذ أن التدخل النفسي لتسيير الضغط لا ينبغي أن يقتصر على اللحظات الأخيرة التي تسبق المنافسة بل ينبغي أن يكون عنصرا من التحضير الشامل للاعب منذ الصغر حتى يتمكن من تنمية قدراته على التكيف مع الوضع والضبط النفسي للوصول إلى درجة من الاستغالية الذاتية ، وينبغي للمدرب أن يثرى معلوماته الخاصة بميدان علم النفس الرياضي ، حتى يمنع الضغوط المفاجئة والانفعالات القوية ، من خلال استراتيجيات مدروسة بصفة دقيقة .

تمهيد:

تعتبر الدراسات لمشابهة من أهم المحاور التي يجب على الطالب الباحث أن يتناولها و يثري بحثه من خلالها حيث انه يستعملها للحكم و المقارنة و الإثبات أو النفي و تكمن أهميتها في معرفة البعاد التي تحيط بالبحث و الاستفادة منها في توجيه و تخطيط و ضبط المتغيرات و مناقشة نتائج البحث و فيما يخص الدراسات المشابهة لبحثنا فقد كانت قليلة و منها:

1- دراسة الطلبة: سعيداني محمد و آخرون "2005":

دور المدرب في التقليل من السلوكات العدوانية عند لاعب كرة القدم فكانت أهداف الباحثين:

- معرفة الأسباب المؤدية إلى السلوك العدواني في رياضة كرة القدم.
- إبراز دور المدرب و تكوين سلوك اللاعب في الملعب.
- اقتراح بعض الحلول التي من شأنها أن تقلل من السلوك العدواني في الملعب.

و لقد افترض الباحثون الفرضيات التالية:

1. افتقار المدرب للتكوين العلمي المناسب يؤثر سلبا على سلوك اللاعب.
2. إن شخصيات و أخلاقيات المدرب يؤثران على التعامل مع المواقف الصعبة، التي تساهم بشكل في التقليل من عدوانية اللاعبين.
3. إهمال التحضير النفسي يعزز من ظهور السلوكيات العدوانية عند لاعب كرة القدم.

أهم التوصيات التي توصل إليها الباحثون:

- يجب تكوين المدربين تكويننا سليما على أسس علمية تمس مختلف الجوانب المهمة مثل الشخصية و الأخلاقيات و التحلي بالشجاعة و المثابرة و روح المسؤولية و اتخاذ القرار المناسب و التي تشكل في مجملها شخصية المدرب الناجح.
- ضرورة تعامل المدرب مع المواقف الصعبة بجدية و صرامة.
- عدم إهمال التحضير النفسي لاعتباره جزء و عامل مهم في تحقيق النتائج الإيجابية و إهماله يعزز من ظهور السلوكات العدوانية.

2- دراسة يوسف و آخرون:

أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم و كيفية تعامل المدربين معه:
و كانت أهداف البحث كالتالي:

- تحديث أهمية الإعداد النفسي لكرة القدم.
- تعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للمباراة في كرة القدم.
- رؤية اللاعبين للإعداد النفسي.

وقد افترض الباحثون الفرضيات التالية:

- 1- يكتسي الإعداد النفسي للاعب كرة القدم أهمية كبيرة في الإعداد الرياضي.
- 2- لإعداد النفسي دورا فعالا في تحديث نتيجة المباراة و اللعب بثقة.
- 3- لا يحسن المدرب الجزائري التعامل مع الإعداد النفسي بشكل جيد.
- 4- للإعداد بالغة حسب أي لاعب كرة القدم.

و من أهم التوصيات التي توصل إليها الباحثون:

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص متطلبات نفسية للاعبين و الاشتراك في المباراة.
- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين.
- توصية المدربين على الابتعاد عن العصبية قبل و أثناء المباراة.

3- دراسة بوراس الحاج:

قام بها الطالب بوراس الحاج و زملائه المختار و عبد القادر سنة 2006/2005 بمعهد التربية البدنية و الرياضية، و كان محور بحثهم: مدى تأثير المدرب في نفسية لاعبي كرة القدم قبل الدخول في المنافسة و قاموا من خلال دراستهم بمعالجة تأثير نفسية المدرب على لاعبيه قبل الدخول في المنافسة، و كان هدفهم هو:

- ملاءم الفراغ الموجود على مستوى مكتبة المعهد بتبريرهم للنقص فيما يخص هذه البحوث النفسية.

- تعميم الفائدة و البحث العلمي.

- معرفة الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في التأثير على المردود العام للرياضي.

- معرفة الدور الذي يلعبه المدرب في تحضير اللاعب نفسيا قبل الدخول في المنافسة.

و قد تم وضع الفرضية أن للمدرب تأثير مباشر على إبراز الخصائص و الصفات النفسية و التحكم في السلوكات الانفعالية خاصة للاعبين كرة القدم.

1- لشخصية مدرب كرة القدم المساهمة في التخفيف من حدة القلق و تخوف اللاعبين قبل الدخول في المنافسة.

2- خبرة المدرب و تكوينه بسلوكيات دور هام في الرفع من الثقة النفسية للاعبين قبل المنافسة.

و قد اعتمدت دراسة هذا البحث على المنهج المسحي و أجريت هذه الدراسة على مجموعة من المدربين و خرجت بالتوصيات التالية:

- يجب على المدرب أن يكتسب خصائص نفسية و استعداد بسلوكيات يمكنه من تحقيق أهدافه و بناء فريق قوي و متماسك.

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

- توصية المدربين بالابتعاد على العصبية قبل و أثناء المباراة.

الخاتمة:

بعد دراسة و تحليل الدراسات المشابهة حاولنا قدر المستطاع إيجاد نقاط التشابه و الاختلاف بينهما، و قد اتفقت جميع الدراسات على أن التأثير الكبير للضغط النفسي في نفسية اللاعب يجب التعامل معه بجدية و احتراف علمي.

1-1 منهج البحث:

منهج البحث يختلف باختلاف المواضيع المختارة و لهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية، و من خلال المشكلة المطروحة و المتمثلة في: " دراسة مدى استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي من أجل تسيير الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم". نظرا لطبيعة المشكلة التي طرحت يتحتم علينا استخدام المنهج الوصفي دراسة مسحية حيث يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة، و يتمثل المنهج الوصفي في حل شامل للظاهرة الموجودة في جماعة معينة و في مكان معين و وقت محدد، بحيث يحاول الباحث كشف و وصف الأوضاع القائمة و الاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.¹

1-2 عينة البحث:

هي المعلومات من عدد الوحدات التي تسحب من المجتمع الأصلي و موضوع الدراسة، حيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا لصفات هذا المجتمع.² و يعرفها "محمد المكي" بأنها مجموعة من الأفراد يبين عليها الباحث عمله، و هي مأخوذة من المجتمع الأصلي و تكون ممثلة له تمثيلا صادقا.³ و في بحثنا هذا تكونت عينة البحث من 50 مدربا في مختلف الدرجات و الكفاءات على مستوى الغرب الجزائري، و كان اختيار العينة بالنسبة للمدربين اختيار عشوائي، و قد وزعت استمارات على المدربين و كان الاختيار للنادي مقصود نظرا للنقاط التالية:

- * توفر النادي على شعبية كبيرة، مراقبة جيدة.
- * نظرا لقرب المسافة من المسكن و بالتالي توفير الجهد و المال و الوقت.

1-3 مجالات البحث:

¹ محمد ريان: البحث العلمي، مناهجه و تقنياته، ديوان المطبوعات الجزائرية 1993، ص 69.
² عبد العزيز فهمي هيكل: مبادئ الإحصاء التطبيقي، الدار الجامعية سنة 1986، ص 69.
³ مكي محمد: محاضرات في علم النفس التربوي، ديوان المطبوعات الجزائرية سنة 1993، ص 69.

1-3-1 المجال البشري:

يشمل المجال البشري في هذا على 50 مدربا في نوادي مختلفة و تم إرجاع كل الاستثمارات الموزعة.

- القسم الوطني الثاني (ترجي مستغانم، مولودية سعيدة، أولمبي أرزيو)
- قسم ما بين الرابطات (سريع غليزان، و داد مسغانم، شبيبة تيارت)
- الأقسام الجهوية الأولى (هلال السيق، مواودية حجاج، اتحاد سيدي لخضر)
- الأقسام الجهوية الثانية (فتح بن عبد المالك رمضان، شباب سيدي علي)

1-3-2 المجال الزمني:

بعد الموافقة على الموضوع مع المشرف شرعنا في العمل يوم: 2009/05/10 و انتهى يوم: 2009/10/28.

في هذه الفترة تم جمع المعلومات المتعلقة بالبحث 2009/06 تم توزيع الاستثمارات على المدربين و بعد ذلك تم جمعها و تفرغها، دراستها و تحليلها و مناقشتها، لينتهي بي الأمر إلى وضع الخلاصة العامة و التوصيات.

1-3-3 المجال المكاني:

وزعت استثمارات استبيانية على المدربين في بعض ولايات الغرب الجزائري.

* استثمارات استبيانية خاصة بالمدربين:

- مستغانم "وداد مستغانم، تريجي مستغانم، شباب سيدي علي، مولودية حجاج".
- تيارت " شبيبة تيارت".
- وهران "أولمبي أرزيو".
- سعيدة " مولودية سعيدة".
- معسكر " هلال السيق".
- تموشنت.

1-4 الدراسة الاستطلاعية:

بعد موافقة المشرف على موضوع البحث كان لابد علينا إجراء دراسة استطلاعية و كشف جوانب الإشكالية و معرفة مدى استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي من أجل تسيير الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم في الغرب الجزائري، و قد تمثلت هذه الدراسة في مقابلة مجموعة من المدربين من مناطق مختلفة لرصد آرائهم حول الضغط النفسي أثناء المقابلة لتحديد الموضوع.

1-5 صعوبات البحث:

من أهم الصعوبات التي واجهتني خلال بحثي هذا ما يلي:

- رفض أو عدم إجابة بعض المدربين على الاستمارة.
- إجابة غير صريحة في بعض الأحيان.
- قلة الإمكانيات المادية.

1-6 أدوات البحث:

1-6-1 الملاحظات:

تعتبر الملاحظة أداة هامة من أدوات البحث العلمي إذا فإن الملاحظة الميدانية عامل هام و أساسي لتشخيص الظاهرة مما دفعنا بدراستها بالبحث و قد لاحظنا التحكم المدربين في الضغط المنصب على اللاعبين أثناء مشاهدة مباراة كرة القدم بالإضافة إلى قراءتنا لبعض المقالات و كذا مشاهدتنا لبعض البرامج الرياضية على شاشة التلفزيون التي تحدثت عن الضغط النفسي في ملاعب كرة القدم.

1-6-2 المقابلة:

قمت بمقابلة جملة من المدربين في بعض ولايات الغرب الجزائري "وهران"، "مستغانم"، "معسكر"، "سعيدة"، "تيارت" حيث كان لهذه المقابلة دور في توضيح الرؤية عن موضوع البحث.

1-6-3 المصادر و المراجع:

من أجل دراسة الإشكالية المطروحة اعتمدت على دراسة بعض المصادر و المراجع و الوثائق التي لها صلة بموضوع بحثي بلغة عربية و فرنسية.

1-6-4 الاستمارة:

تعتبر الاستمارة من أدوات جمع البيانات، و يعني ذلك النموذج الذي يشمل مجموعة من الأسئلة توجه للأفراد من أجل الحصول على بيانات حول موضوع البحث أو المشكلة أو الموقف، و كانت صياغة الاستمارة التي اعتمدت فيها على ثلاث أنواع من الأسئلة: الفوج الأول: أسئلة معلقة و في هذه الحالة يكون الجواب ينعم أو لا.

الفوج الثاني: أسئلة متعددة الإجابة بوضع علامة (x) أمام الإجابة المرغوب فيها.

الفوج الثالث: أسئلة مفتوحة تكون الإجابة حسب رأي كل لاعب و مدرب.

1-6-5 الدراسة الإحصائية:

قمنا باستخدام نسب مئوية بعد تحليل و ترجمة النتائج المتحصل عليها خلال الإجابة على الأسئلة المطروحة من طرف العينة المستجوبة.

1-7 الطريقة الاستبائية:

الاستبيان هو أحد الوسائل الأساسية في البحوث لحل المشكلة و لجمع المعلومات المتعلقة بالبحث، حيث كان الهدف من الاستبيان معرفة طرق تسيير الضغط النفسي المنصب على اللاعبين على مستوى الغرب الجزائري حيث تم تحديد المحاور الخاصة بالمشكلة المطروحة و تم توزيع الاستمارات على المدربين في المجال الرياضي على مدربي فرق كرة القدم بغرض إبداء آرائهم وملاحظاتهم حول الاستبيان، و بعد صياغة الاستمارة بصفة نهائية كانت تتميز بـ:

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

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

ج- الملائمة مع موضوع البحث: ركزت حول الدور الذي يقوم به المدرب من اجل تسيير الضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم، و بالتالي كانت الأسئلة تصب في هدف واحد.

*** علاقة كل سؤال بالمحور:**

الأسئلة كانت تخدم بالمحور و كانت هذه الأسئلة من السهلة إلى الصعبة و تميزت بالتسلسل حيث كل سؤال يخدم السؤال الموالي له.

ترتيب الأسئلة: كانت الأسئلة مرتبة من إلى الصعب و كانت عبارة عن أسئلة مباشرة و غير مباشرة حيث كل سؤال يخدم السؤال الموالي له.

نوع الأسئلة: تميزت في ثلاث أنواع

الفوج الأول: كانت عبارة عن أسئلة مغلقة و تكون الإجابة بنعم أو لا.

الفوج الثاني: الأسئلة متعددة و تكون الإجابة بوضع علامة (x) أمام الإجابة المرغوب فيها.

الفوج الثالث: الأسئلة مفتوحة و تكون الإجابة حسب نظر كل لاعب و مدرب.

8-1 الطريقة الإحصائية:

من أجل تحليل النتائج المتحصل عليها بعد الإجابة على الأسئلة المطروحة من

طرف العينة المستجوبة اعتمدنا على ما يلي:

* حساب النسبة المئوية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد الإجابات} \times 100}{\text{العدد الكلي}} \text{ .. \%}$$

1- عرض النتائج:

1-1 تحليل نتائج الاستمارة الاستبائية:

المحور الأول: المعلومات الشخصية.

1- السن :

من خلال الإجابات وجدنا أن أغلبية المدربين تتراوح أعمارهم ما بين 32 و 45 سنة .

هذا ما يعني أن أغلبية المدربين شبابا يمكن الاعتماد عليهم في مجال التدريب وذلك بتكوينهم تكويننا جيدا يسمح لهم بتطوير معلوماتهم وخبراتهم خاصة المجال السيكولوجي.

2- الخبرة :

وجدنا أن أغلب المدربين لا تتعدى خبرتهم في مجال التدريب عن 5 سنوات، رغم أنه هناك من أجاب أنه يمتلك خبرة تفوق 5 سنوات ولكن نسبتهم قليلة مقارنة بالأغلبية ونستنتج أن معظم المدربين لا يملكون خبرة طويلة في مجال التدريب هذا ما يجعل تعاملهم مع اللاعبين صعبا نوعا ما .

3- لماذا اخترتم تدريب كرة القدم؟:

الأغلبية من المدربين أجابوا بأنهم كانوا لاعبين في كرة القدم وهناك من أجاب بأنه يحب مهنة تدريب كرة القدم .

ومن خلال هذا نستنتج أن أغلبية المدربين الذين يشرفون على فرق كرة القدم كانوا لاعبين قدامى في الفريق التحقوا بميدان التدريب مباشرة عند انتهاء مشوارهم الكروي كلاعبين .

4- السؤال الرابع :

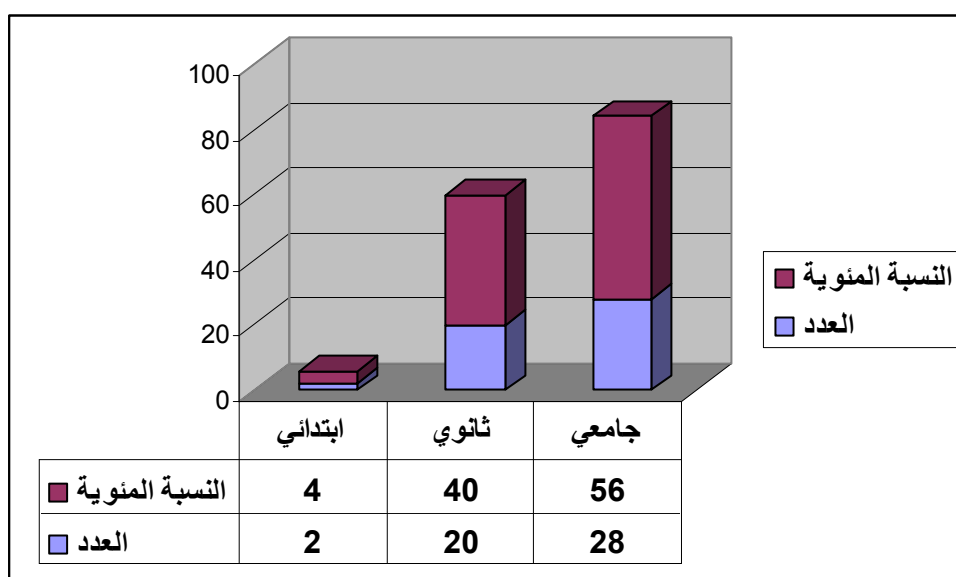
ما هو مستواك الدراسي ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة المستوى التعليمي والثقافي للمدرب الجزائري .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
---------	-------	------------------

ابتدائي	02	% 04
ثانوي	20	% 40
جامعي	28	% 56
المجموع	50	%100

الجدول رقم (01) : المستوى الدراسي .



تبين نتائج الجدول رقم (01) أن نسبة 56 % تمثل المدربين الذين لهم مستوى دراسي جامعي أما النسبة 40 % تمثل المدربين ذوي المستوى الثانوي وأخيرا 04 تمثل نسبة المدربين الذين لديهم مستوى ابتدائي .

ونستنتج من نتائج الجدول أن النسبة الكبيرة التي تدرب الفرق الوطنية ذوي مستوى جامعي، فيجب الاستعانة بهؤلاء كونهم لديهم مستوى دراسي وثقافي عالي مقارنة بالنسب الأخرى من المدربين ، وذلك لتكوين وإعداد اللاعب إعدادا أمثل من كل الجوانب النفسية والبدنية والتقنية والتكنيكية ، بهدف الارتقاء بكرة القدم إلى المستوى العالي ، لكن لا يدل هذا على أن المتخرجين من الجامعة تلقوا كلهم تكويننا في المجال الرياضي ، لأن المدرب الفعال هو المتخرج من المعاهد الرياضية أو الذي تابع تكويننا تحصل فيه على قدرات كافية وكفاءات عالية في مجال التدريب الرياضي وكل حسب تخصصه ، ويجدر الإشارة إلى أن نسبة 56 % تبقى نسبة

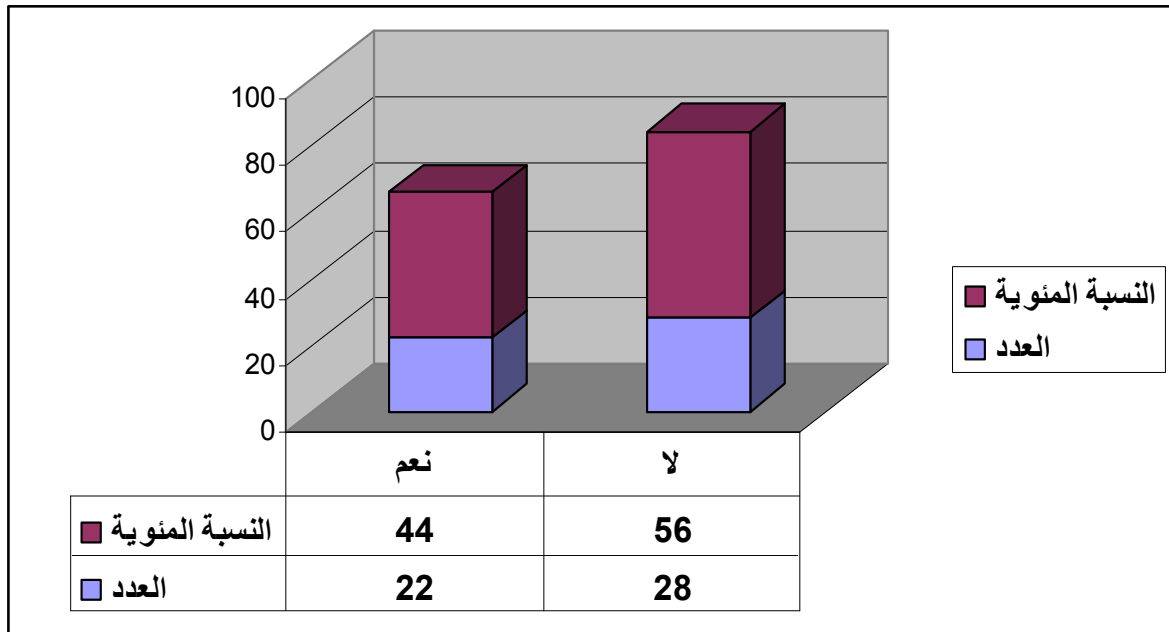
5- السؤال الخامس :

(أ) : هل أنت متخرج من المعاهد الوطنية ؟

الغرض من هذا السؤال هو معرفة نسبة المتخرجين من مختلف المعاهد الوطنية .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	22	44 %
لا	28	56 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (02) يمثل نسب المتخرجين من المعاهد الوطنية .



من الجدول رقم (02) يتضح لنا أن نسبة 56 % من مجموع العينة غير متخرجين من معاهد مختصة في التكوين الرياضي، أما النسبة المتبقية والتي يعبر عنها بـ 44 % فهي نسبة المدربين الذي تلقوا تكويننا عاليا في ميدان علوم الرياضة .

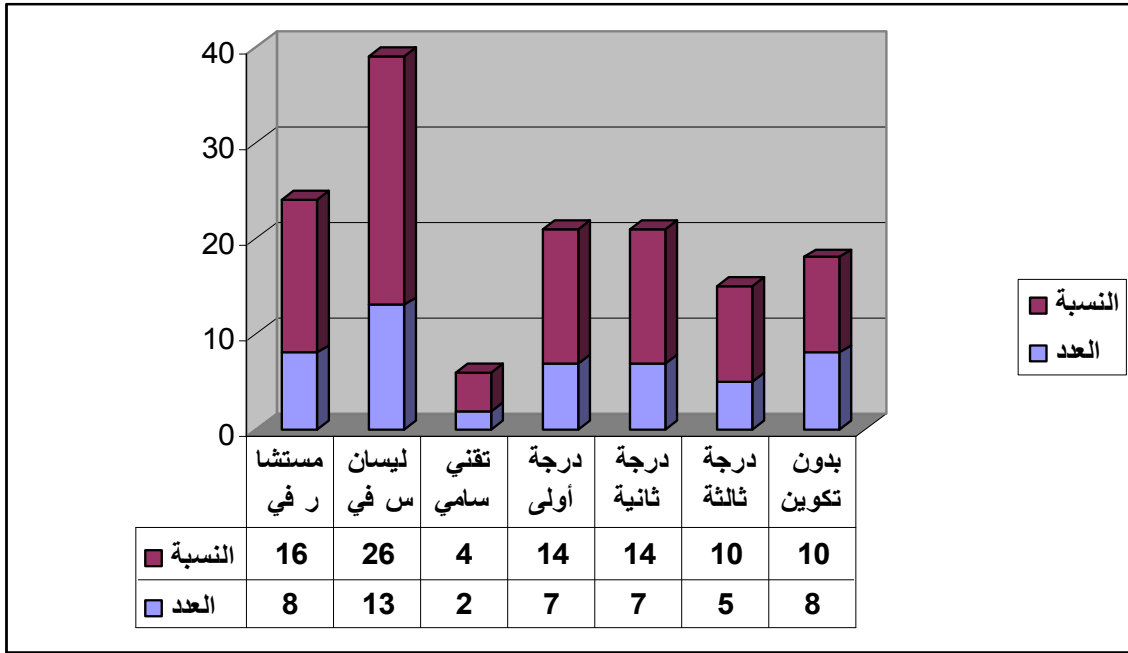
ومن هذه النتائج نستنتج بأن الإطارات التي تقوم بتأطير الفرق الرياضية لا تزال تعرف نقص في التكوين الأكاديمي في ميدان الرياضة حيث يعود هذا إلى نقص في عدد المدربين الذين ينبغي أن يقوموا بعملية التدريب والتكوين الرياضي، هذا ما يؤدي بطبيعة الحال إلى نتائج متدنية، والفشل في تطوير كرة القدم الجزائرية .

(ب): ما هي الشهادة المتحصل عليها ؟

الغرض من السؤال هو المعرفة بالتدقيق لنوع الشهادة التي تحصل عليها المدرب والتكوين الذي زاوله .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
مستشار في الرياضية	08	% 16
ليسانس في التربية ب . ر	13	% 26
تقني سامي في الرياضة	02	% 04
درجة أولى	07	% 14
درجة ثانية	07	% 14
درجة ثالثة	05	% 10
بدون تكوين	08	% 10
المجموع	50	%100

جدول رقم (03) يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين



يبين لنا الجدول رقم (03) أن نسبة 26 % من المدربين قد تحصلوا على شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية وتليها نسبة 16 % متحصلين على شهادة مستشار في الرياضة ، ثم نسبة متساوية 14 % بين الذين تحصلوا على الدرجة الأولى والدرجة الثانية في التدريب ، ونسبة 10 % متحصلين على شهادة الدرجة الثالثة وبعدها نسبة 16 % منهم لم يتلقوا إطلاقاً تكويناً في مجال التدريب حيث كانوا لاعبين قدامى في النوادي .

ونستنتج من خلال هذه النتائج أن المستوى التكويني للمدرب الجزائري دون المتوسط باعتبار أن نسبة كبيرة منهم لم يتلقوا تكويناً كافياً في مجال التدريب حيث 38 % من المدربين المتحصلين على الدرجة الأولى والثانية والثالثة تلقوا تكويناً لمدة يستحيل فيها تحصيل المعلومات الكافية في التدريب ، و 16 % بدون تكوين، فبديهي أن مردودهم التدريبي رديء جداً خاصة في الجانب النظري والنفسي ، مما يعكس سلباً على اللاعب ومردوده ، وتبقى نسبة 46 % غير كافية من الشهادات في المجال الرياضي، حيث تكوينهم يختلف من فئة إلى أخرى .

المحور الثاني :

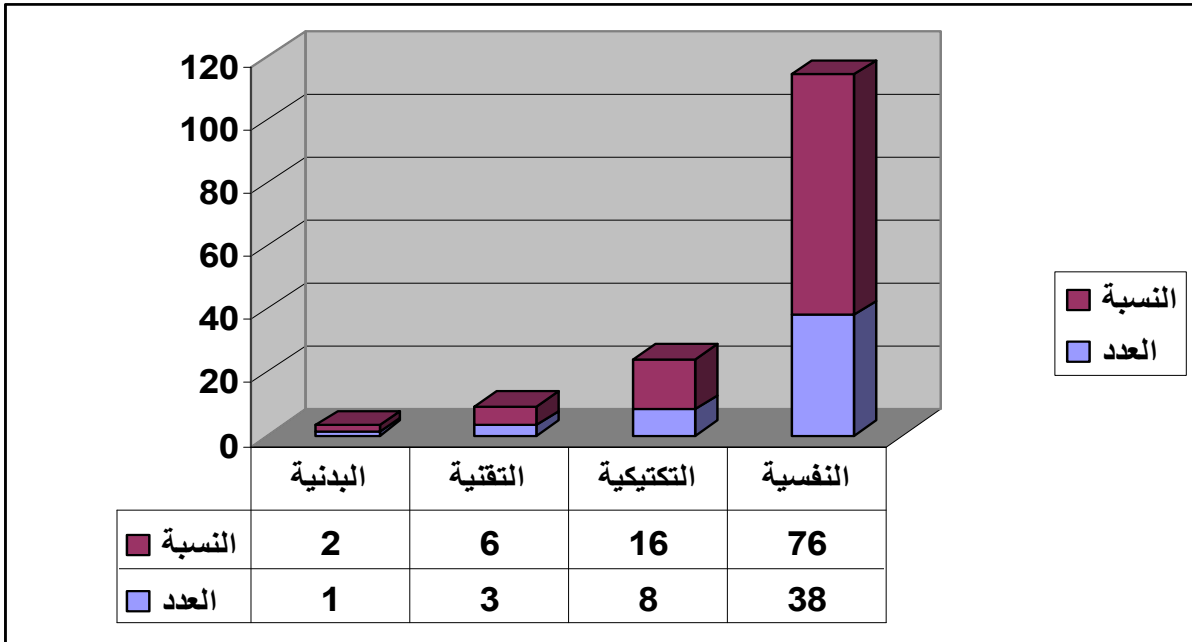
6- السؤال السادس :

ما هي المشاكل الأكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيرك للفريق ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة الجواب التي يجد فيها المدرب صعوبة في تدريبها وبالتحديد الجانب الأكثر صعوبة من بين جوانب التحضير العام

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
البدنية	01	% 02
التقنية	03	% 06
التكنيكية	08	% 16
النفسية	38	% 76
المجموع	50	%100

جدول رقم (04) يمثل الجوانب الأكثر صعوبة



من خلال الجدول رقم (04) نلاحظ نسبة 76 % من مجموع العينة ترى أن

المشاكل الأكثر صعوبة في الميدان أثناء تحضيرهم للفريق هي النفسية أما نسبة 16

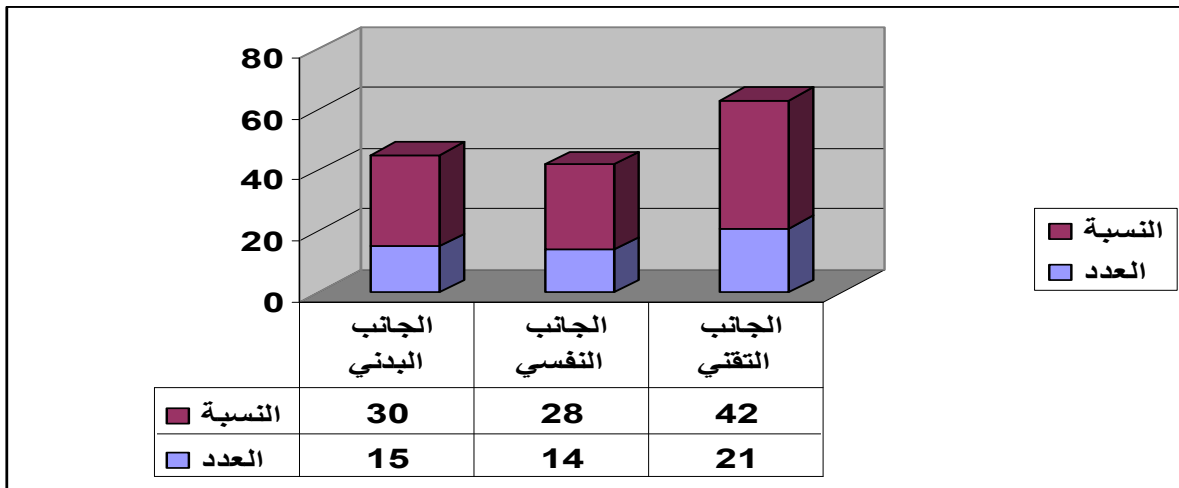
ومن هنا نستخلص أن معظم المدربين الجزائريين يجدون مشاكل في الجانب النفسي وهذا ما يدل عدم تلقيهم تكوين كافي في هذا المجال ، هذا ما يجعلهم يركزون على الجانب البدني والتكتيكي والتقني ويهملون الجانب النفسي في التحضير العام للفريق ككل.

7- السؤال السابع :

في رأيك ما هي الجوانب الأكثر أهمية في الإعداد لخوض منافسة ما ؟
الغرض من طرح السؤال هو معرفة مدى اهتمام المدربين الجزائريين بالتحضير النفسي.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
الجانب البدني	15	30 %
الجانب النفسي	14	28 %
الجانب التقني التكتيكي	21	42 %
المجموع	50	100 %

جدول رقم (05) : يمثل الجوانب الأكثر أهمية



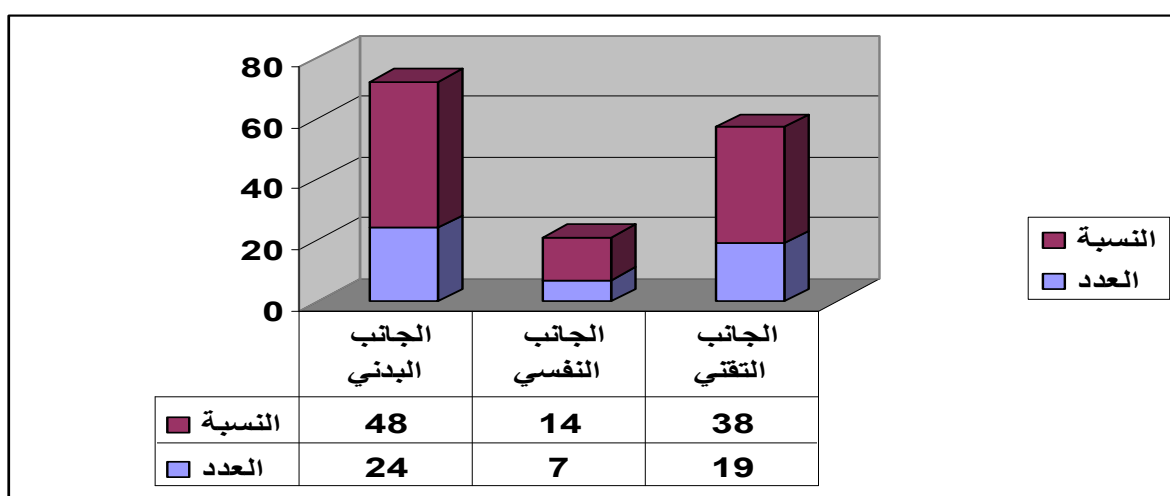
من خلال الجدول رقم (05) نلاحظ أن ما يعادل نسبة 42 % من مجموع العينة أجابوا على أن الجانب الأكثر أهمية في إعداد الفريق لخوض منافسة هو الجانب التقني التكنيكي وتليه نسبة 30 % أجمعوا على أن الجانب البدني هو الأهم والنسبة المتبقية 28 % يرون أن الجانب النفسي هو الأكثر أهمية ونستنتج مما سبق أن الجانب النفسي في إعداد اللاعب لم يحظى بالاهتمام الكافي من طرف المدربين مقارنة بالجانب التقني التكنيكي والبدني، مهملين بذلك فكرة أن المنافسة الرياضية تمثل اختبار لقدرات اللاعب النفسية والبدنية معاً، وأن الجانب الأكثر أهمية والذي ينبغي التحكم فيه هو الجانب النفسي العقلي.

8- السؤال الثامن : في أي جانب من هذه الجوانب تملك قدرات أكبر ؟

الغرض من طرح السؤال هو الوصول إلى أسباب امتلاك المدربين قدرات في جانب معين ونقصها في جانب آخر من التدريب .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
الجانب البدني	24	% 48
الجانب النفسي	07	% 14
الجانب التقني	19	% 38
المجموع	50	%100

الجدول رقم (06) يمثل الجوانب التي يمتلك فيها المدرب قدرات أكبر



يتضح لنا من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة 48 % من مجموع العينة لديهم قدرات أكبر في التدريب في الجانب البدني ، ونسبة 38 % منهم يملكون قدرات أكبر في الجانب التقني والتكنيكي ، أما نسبة 14 % من مجموع العينة يملكون قدرات أكبر في الجانب السيكلوجي للتدريب .

نستنتج من خلال هذا أ معظم المدربين الجزائريين يملكون قدرات أكبر في التدريب في الجانب البدني والتقني والتكنيكي ، خاصة الجانب البدني ، أما الجانب النفسي فقدراتهم محدودة وناقصة ، هذا ما يدل على أن تكوينهم في مجال التدريب لا يركز على الجانب السيكلوجي أو لا يعطيه أهمية بيرة ، وبالتالي يتخرج مدربين يملكون قدرات ومعلومات أكثر في جانب تعليم القدرات الحركية وإصلاح أخطاء الأداء الحركي وترقيته وتطويره ، واللاعب الذي لا يقدم مردودا جيدا أثناء المباراة عند هؤلاء المدربين لا يمكن في نقص قدراته ومهارته الحركية بل يمكن في افتقار وعدم إتقانه للمهارات النفسية ، وجهله لطرق التغلب على الضغوطات النفسية بكون هذه الضغوطات ناتجة من ضغوطات المنافسة .

9- السؤال التاسع :

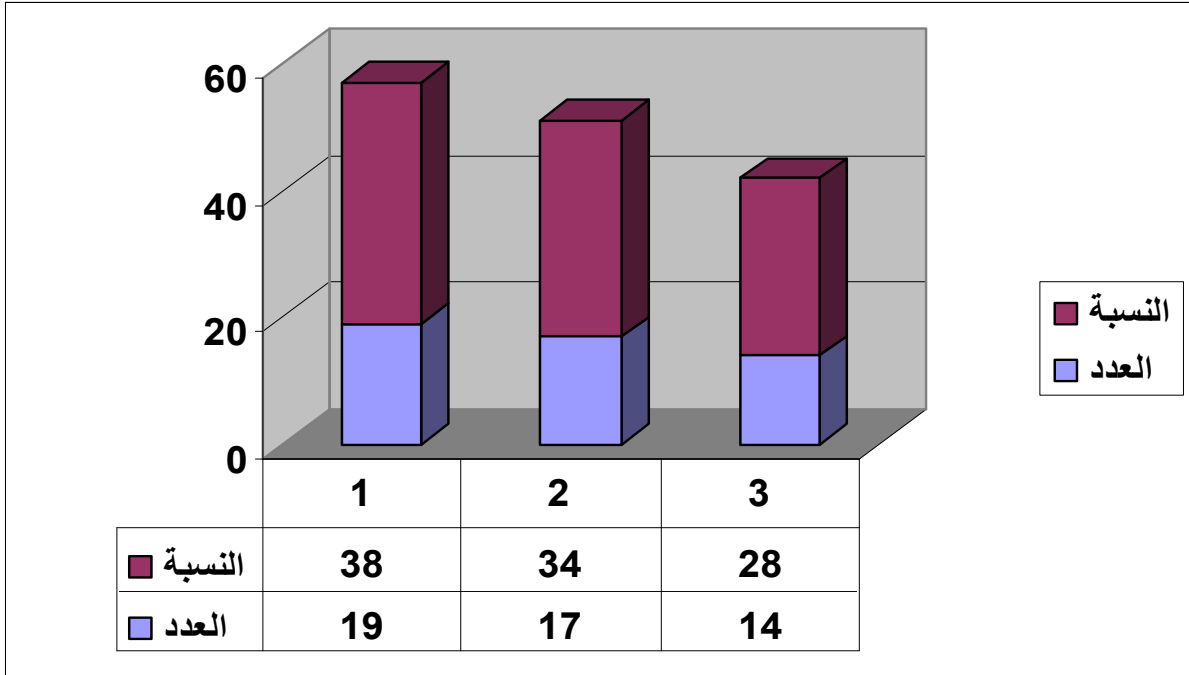
متى نقوم بالتحضير النفسي ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة الوقت الذي يخصصه المدرب

للتحضير النفسي .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
عند تعرض اللاعب لأزمة نفسية	19	38 %
عند تحضيرك الفريق لمنافسة فريق قوي	17	34 %
مبرمج ضمن رزمانة التدريب السنوي	14	28 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (07) يمثل متى يقوم المدرب بالتحضير النفسي



يبين الجدول رقم (07) أن نسبة 38 % من المدربين أجمعوا على أنهم يقومون بعملية التحضير النفسي عند تعرض اللاعب لأزمة نفسية ، ونسبة 34 % أجابوا بأن قيامهم بعملية التحضير النفسي تكون عند تحضيرهم لمنافسة فريق قوي، والنسبة المتبقية من مجموع العينة 28 % يبرمجون التحضير النفسي ضمن رزنامة التدريب السنوي .

وعليه نستنتج أن معظم المدربين لا يخصصون الوقت الكافي للتحضير النفسي باعتبار أن الأقلية فقط (28%) ممن يبرمجونه في تحضيرهم السنوي هذا ما يعني أن المدرب الجزائري في تكوينه كمدرب ناقص من حيث المكونات النفسية وبالتالي يعتمد فقط على التحضير البدني والتقني والتكنيكي .

10- السؤال العاشر :

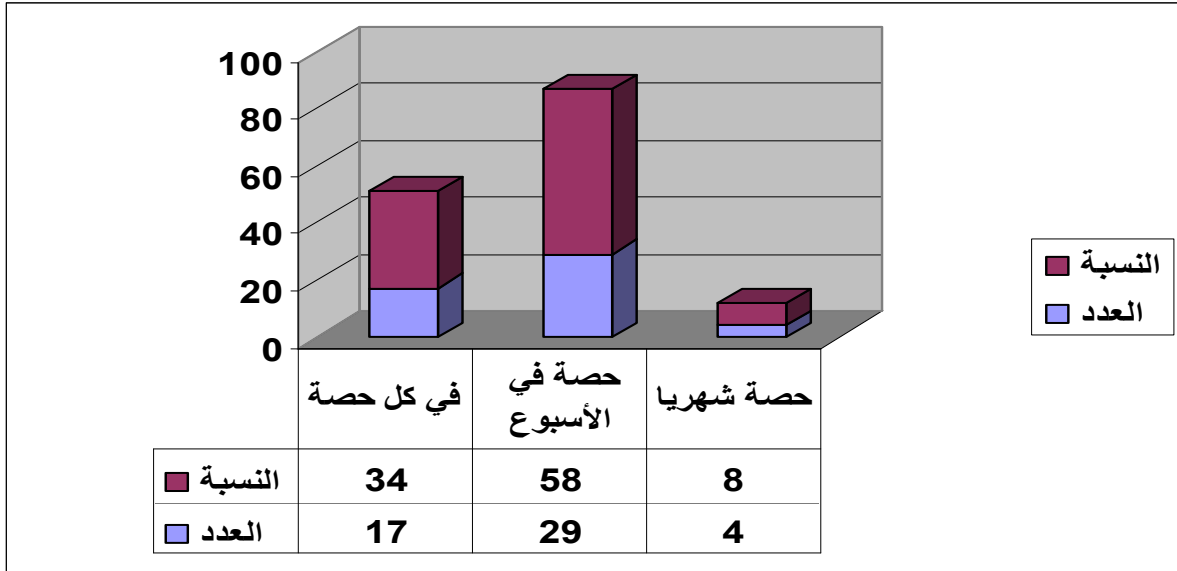
كيف يكون التحضير النفسي في برنامجك ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى اعتماد المدرب الجزائري على التحضير النفسي وإدراجه في رزنامة التدريب السنوية ، وكذلك عدد الحصص المدرجة للتحضير النفسي .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
---------	-------	------------------

في كل حصة	17	% 34
على الأقل حصة في الأسبوع	29	% 58
شهريا	04	% 08
المجموع	50	%100

جدول رقم (08) يمثل كيف يكون التحضير النفسي



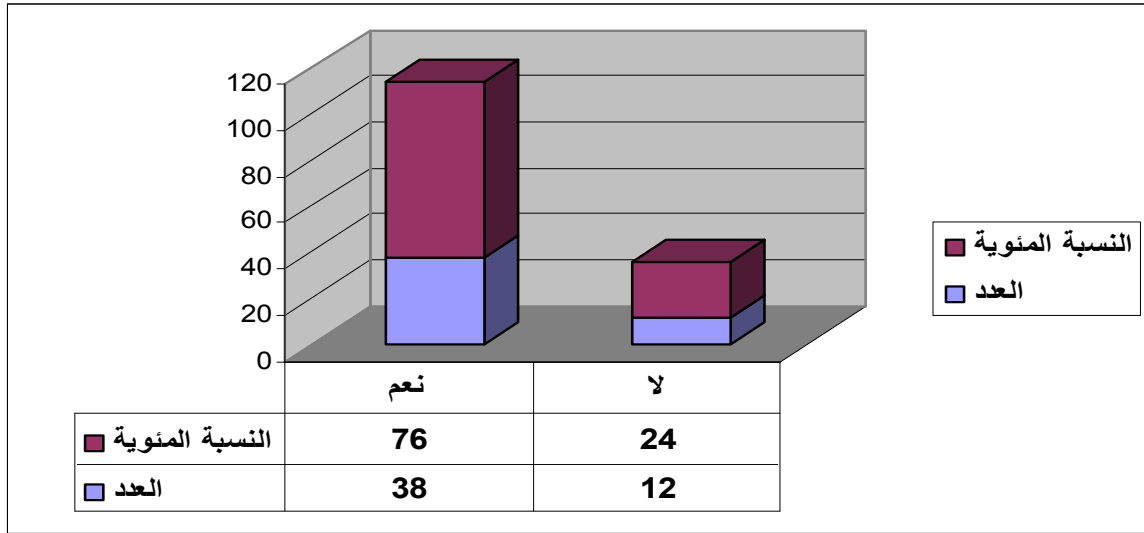
تمثل النسبة 58 % في الجدول رقم (08) نسبة المدربين الذين يرون بأن القيام بالتحضير النفسي للاعب يكون أسبوعيا، ونسبة 34 % يكون التحضير النفسي في برامجهم في كل حصة، والنسبة المتبقية وهي 08 % يدرجونه شهريا. ومن هذه النتائج يتضح لنا بأن التحضير النفسي لم يدرج بحجم كبير وكافي في برنامج فرق كرة القدم الجزائرية ، باعتبار أن معظم المدربين يدرجون ذلك أسبوعيا وشهريا ، مما يؤكد اهتمام المدرب الجزائري بالجانب البدني والتقني والتكنيكي ، وهذا نتيجة لنقص تكوينهم السيكولوجي ، وبالتالي إهمال الجانب النفسي الذي يعتبر من أهم العوامل التي تجعل اللاعب يبرز قدراته .

11- السؤال الحادي عشر :

هل تلقيت في تكوينك النظري معلومات عن التحضير النفسي بصفة عامة ؟
الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة حقيقة تكوين المدربين الجزائريين في مجال التدريب خاصة الجانب البسيكولوجي ؟

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	38	76 %
لا	12	24 %
المجموع	50	100 %

جدول رقم (09) يمثل مدى تلقي المدرب معلومات عن التحضير النفسي



من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة 76 % من المدربين أجابوا بأنهم تلقوا في تكوينهم معلومات عن التحضير النفسي بصفة عامة ، ونسبة 24 % أجابوا بأنهم لم يتلقوا معلومات عن التحضير النفسي بصفة عامة .

ونستنتج من هذا أن أغلبية المدربين الجزائريين قد تلقوا معلومات عن التحضير النفسي ، ولكن هذا لا يعني أنهم متمكنين من الجانب السيكولوجي لأنهم تلقوا معلومات بصفة عامة ، أي يرون تعمق في المجال النفسي ، وهذا ما يؤكد السؤال الموالي عن حقيقة الميدان .

12- السؤال الثاني عشر :

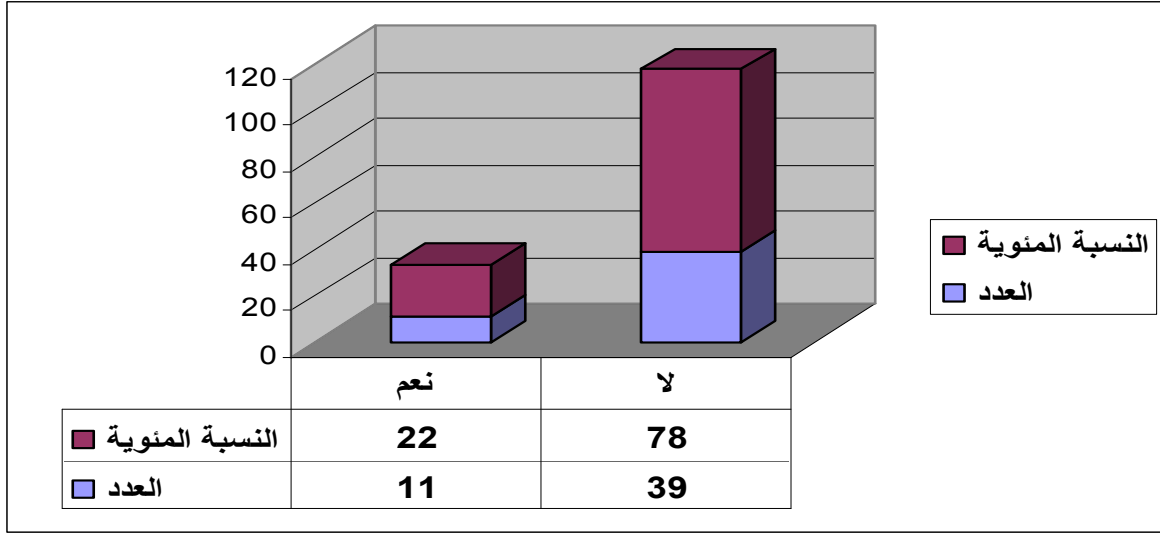
هل هذه المعلومات تلبى حقيقة الميدان ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة إن كانت المعلومات التي تلقاها المدربون في تكوينهم عن التحضير النفسي تلبى لهم حقيقة الميدان .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
---------	-------	------------------

نعم	11	% 22
لا	39	% 78
المجموع	50	%100

الجدول رقم (10) يمثل تلبية المعلومات حقيقة الميدان



نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 78 % من عينة المدربين قد أكدوا أن معلوماتهم عن التحضير النفسي لا تلبية حقيقة الميدان مما يوضح أن الجانب النفسي في برنامج تكوين المدربين الجزائريين لم يحظى بالاهتمام الكافي والنسبة المتبقية من المدربين 22% يرون بأن ما تلقوه في تكوينهم من معلومات نفسية، تلبية حقيقة الميدان ، ولكن هذا مجرد إدعاء ، لأنه بعد طرحنا لهمن لأسئلة متعلقة بإمكاناتهم في طرق التحضير النفسي وتسيير الضغوط النفسية للاعب، تبين لنا أنهم غير متمكنين في هذا المجال ، مما يعكس نقص تكوينهم ، وبالتالي فإن تكوين المدرب الجزائري لا يأخذ بعين الاعتبار المكونات النفسية .

المحور الثالث :

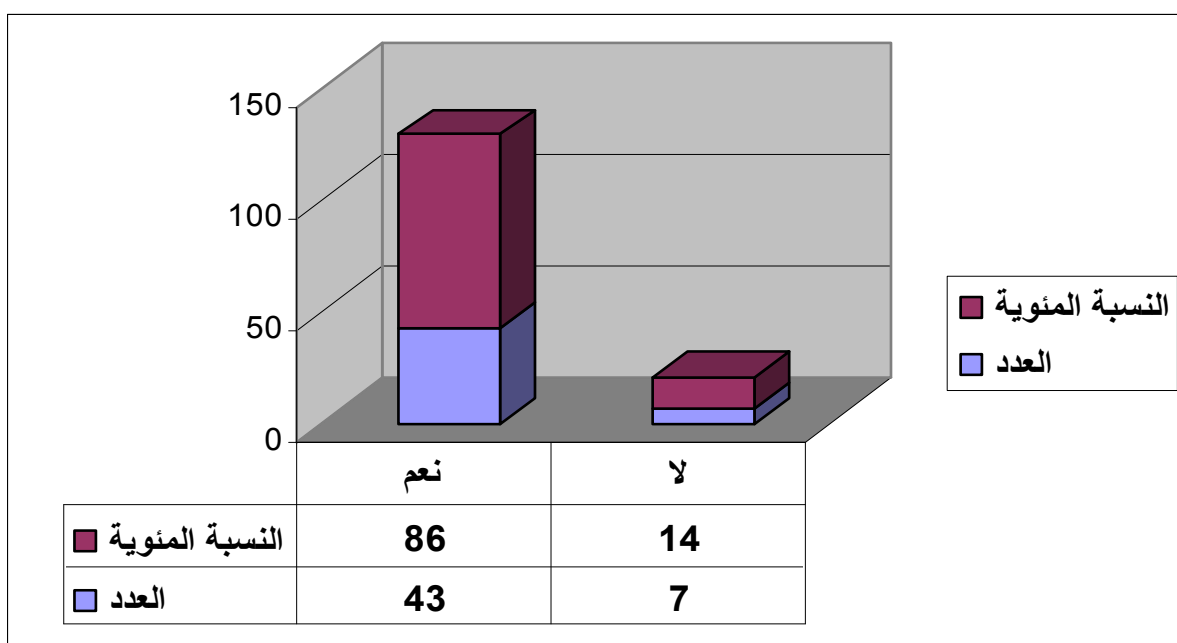
13- السؤال الثالث عشر :

هل يتعرض لاعبوك للضغط النفسي ؟

الغرض من السؤال هو معرفة إذا كان اللاعبون الذين يشرف عليهم المدرب يتعرضون للضغط النفسي ، وإن كان المدرب يشعر بهذا الضغط لدى لاعبيه عند ما يحدث لهم .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	43	% 86
لا	7	% 14
المجموع	50	%100

جدول رقم (11) : يمثل تعرض اللاعبين للضغط النفسي



من خلال الجدول نجد أن نسبة 86 % من المدربين يعترفون بتعرض لاعبيهم للضغط النفسي ونسبة 14 % يرون أن لاعبيهم لا يتعرضون للضغط النفسي . نستخلص من هذا أن النسبة الكبيرة من المدربين يقرّون بتعرض لاعبيهم للضغط النفسي كثيرا ، وهذا راجع لنقص تدريبهم وتحضيرهم النفسي ، مما يسبب زيادة الضغط النفسي وتكراره أما النسبة المتبقية أو التي أجابت بأن لاعبيهم لا يتعرضون للضغط النفسي كثيرا ، فهذا لا يعني أنهم يحضرون لاعبيهم تحضيرا نفسيا جيدا ، وإنما راجع ربما لنوعية اللاعبين الذين يشرفون عليهم وكذا طبيعة تنافسهم وظروف الفرق التي يشرفون عليها .

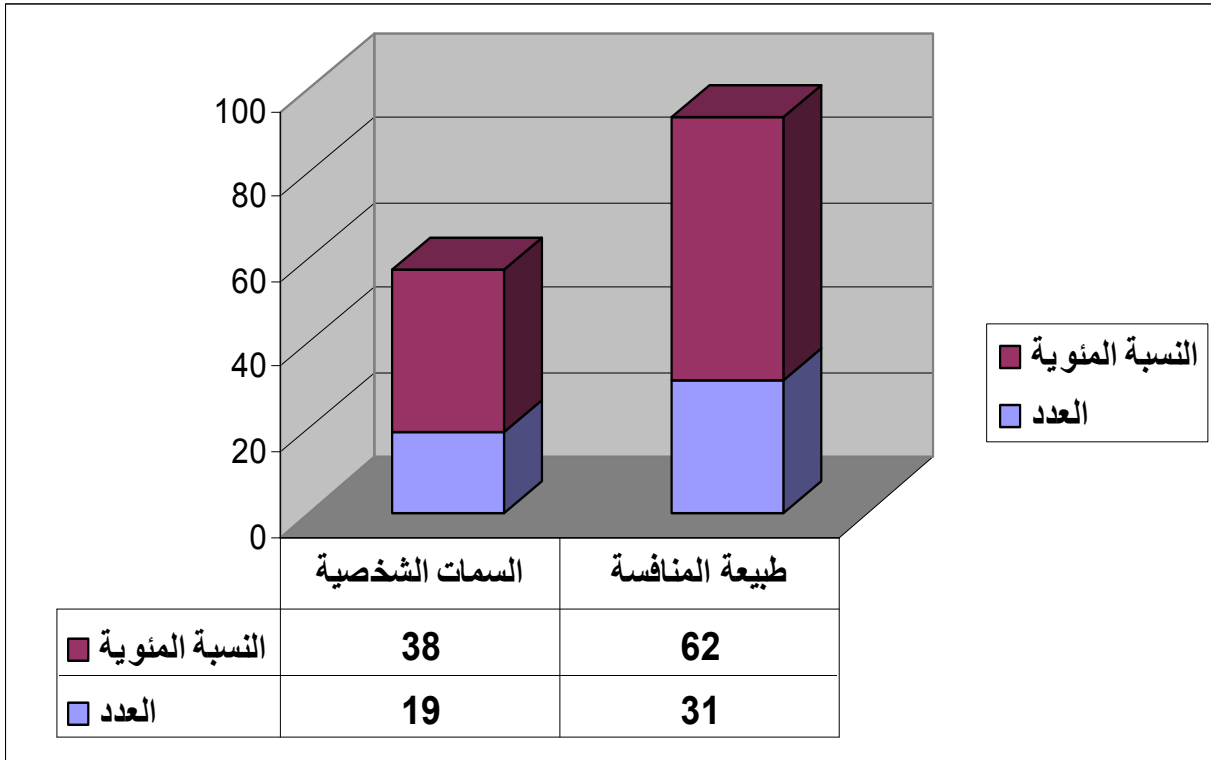
14- السؤال الرابع عشر :

في رأيك ما هو مصدر هذه الضغوطات النفسية ؟

الغرض من هذا السؤال هو معرفة تفسير المدرب للضغط النفسي الذي يتعرض له لاعبه .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
السمات الشخصية	19	38 %
طبيعة المنافسة	31	62 %
المجموع	50	100 %

جدول رقم (12) يمثل مصدر الضغوطات النفسية



يتجلى لنا من خلال الجدول أعلاه أن نسبة 62 % من المدربين يرون أن مصدر الضغوط النفسية يرجع إلى نوع المنافسة ونسبة 38 % يرون أنها تعود إلى السمات الشخصية للاعب .

ونستنتج من هذا أن معظم المدربين يهملون السمات الشخصية للاعب في تحديدهم لمصادر الضغوط النفسية التي تقع على كاهلهم .

فدراسة وتحليل سمات شخصية اللاعب لها دور فعال في إيجاد الحلول المناسبة والمهارات النفسية الفعالة لتسيير الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب خلال المنافسات الرياضية ، ولا يجب الاقتصار على التركيز فقط على ضغوطات المنافسة لأن اللاعب يتعرض إلى شتى أنواع الضغوطات النفسية والبدنية الناتجة عن حمولات التدريب المرتفعة ، والمحيط النفسي الاجتماعي .

فيجب على المدرب معرفة كل مصادر الضغوط المحتملة لكي يمكنه من اختيار المهارات النفسية وتدريبها للاعب من أجل أن يستطيع هذا الأخير تسيير الضغط النفسي ، فعدم التدريب على هذه المهارات ، يزيد من ضغوطات المنافسة على اللاعب ، وينعكس ذلك سلبا على مردوده .

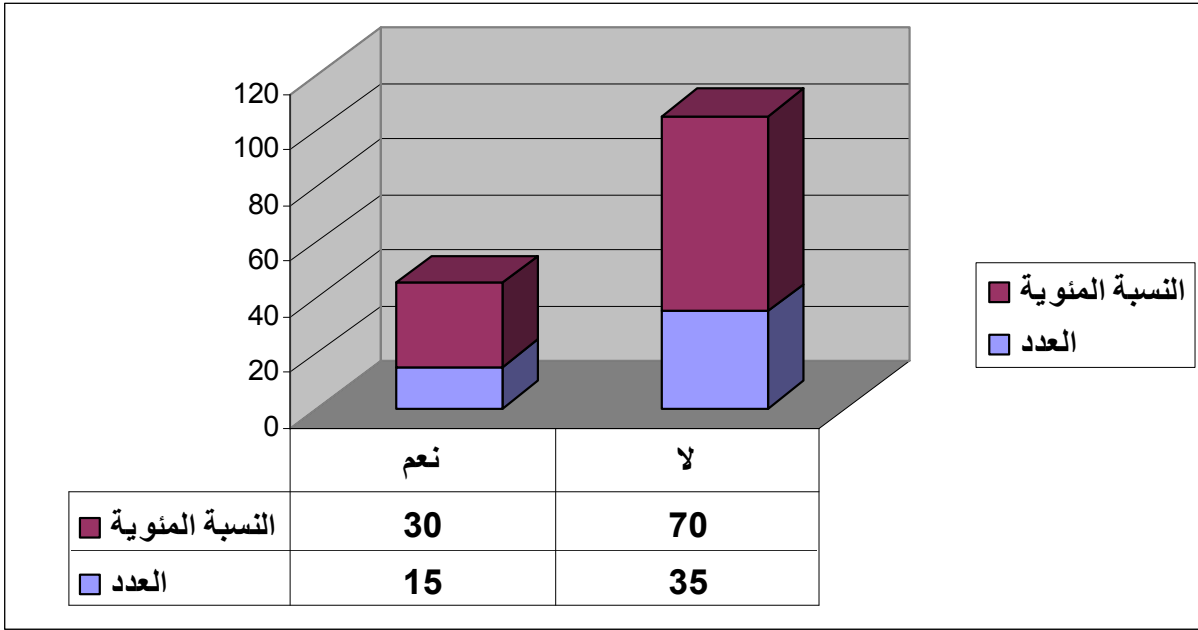
15- السؤال الخامس عشر :

هل تهتم بالحالة الاجتماعية للاعبين الذين تشرف عليهم ؟

الغرض من طرح السؤال هو معرفة إن كان المدرب الجزائري يهتم بمشاكل لاعبيه الاجتماعية ، هذه الأخيرة التي لها تأثير في مردود اللاعب .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	15	30 %
لا	35	70 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (13) يمثل مدى اهتمام المدرب بالحالة الاجتماعية للاعب



من خلال الجدول رقم (13) يظهر لنا أن نسبة 70 % من المدربين لا تهتم بالحالة الاجتماعية للاعبين ، ونسبة 30 % تهتم بالحالة الاجتماعية للاعبين . ونستنتج من هذا أن أغلبية المدربين الجزائريين لا يعيرون الاهتمام للحالة الاجتماعية للاعب أي أن حياة اللاعب خارج محيط الفريق لا تهتم المدرب ، وبالتالي لا يحاول المدرب مساعدة اللاعب على تغلب مشاكله العائلية وذلك عن طريق تدريبه تدريبا نفسيا من خلال مهارات نفسية تسمح له بتقديم مردود جيد خلال المنافسة فلا تؤثر هذه المشاكل على أدائه .

إذا الحالة الاجتماعية عنصر مهم يجب الأخذ به بعين الاعتبار عند تحضير اللاعبين تحضيراً نفسياً .

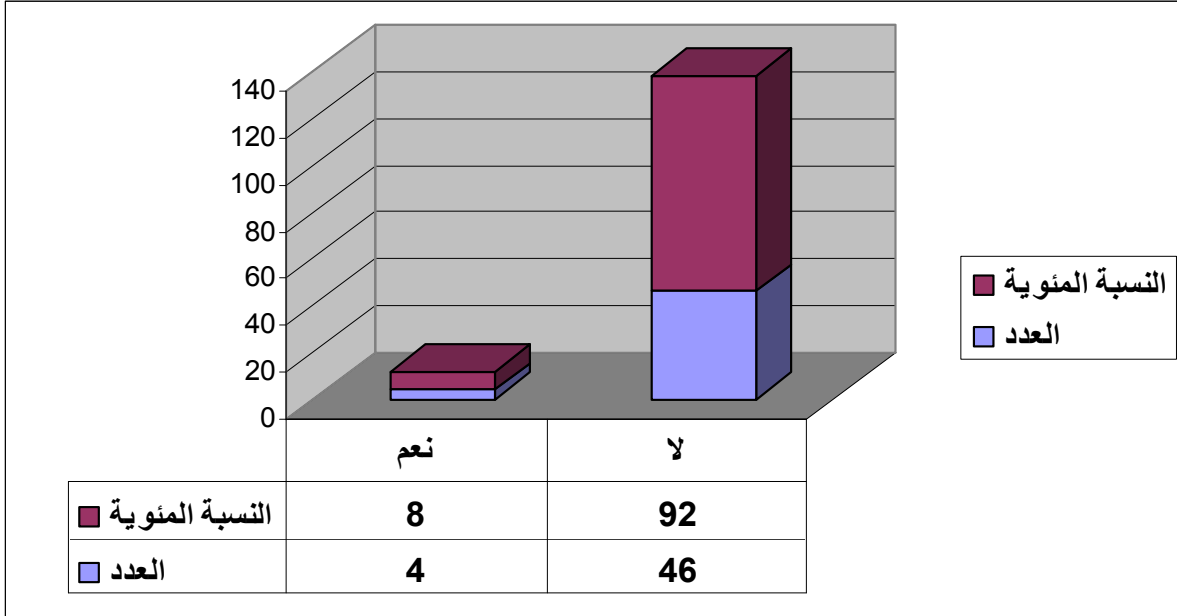
16- السؤال السادس عشر :

هل هناك متابعة نفسية للاعب الجزائري طيلة مدة تكوينه ؟
الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى المتابعة النفسية طيلة فترات تكوينه وهذا من خلال رأي المدربين.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	04	% 08
لا	46	% 92

المجموع	50	%100
---------	----	------

الجدول رقم (14) يمثل ما إذا كانت هناك متابعة نفسية للاعبين



من خلال الجدول رقم (14) اتضح لنا أن الأغلبية الساحقة من المدربين 92 % أجابوا بأن اللاعب الجزائري لم يحظى بمتابعة نفسية طويلة مدة تكوينه ، أما النسبة القليلة وهي 08 % أجابوا بأن هناك متابعة نفسية للاعب من الصفر حتى نهاية مشواره في الفريق .

ونستنتج من هذا أن اللاعب الجزائري لم يحض بعناية كافية من الناحية النفسية الذهنية، وهذا راجع إلى إهمال المدربين في كرة القدم للمجال السيكولوجي واهتمامهم بالجانب البدني والتقني التكنيكي .

وكنتيجة حتمية ينشأ لاعبون يعانون من الضغط النفسي أو بمعنى آخر يزيد عندهم الضغط النفسي، ونجد هذا خاصة عند المدربين الذين يشرفون على الفئات الصغرى فهؤلاء لا يملكون المعلومات والأفكار حول كيفية العناية النفسية للاعب لأن المتابعة النفسية تبدأ من الصفر مثل المهارة الحركية .

المحور الرابع :

17- السؤال السابع عشر:

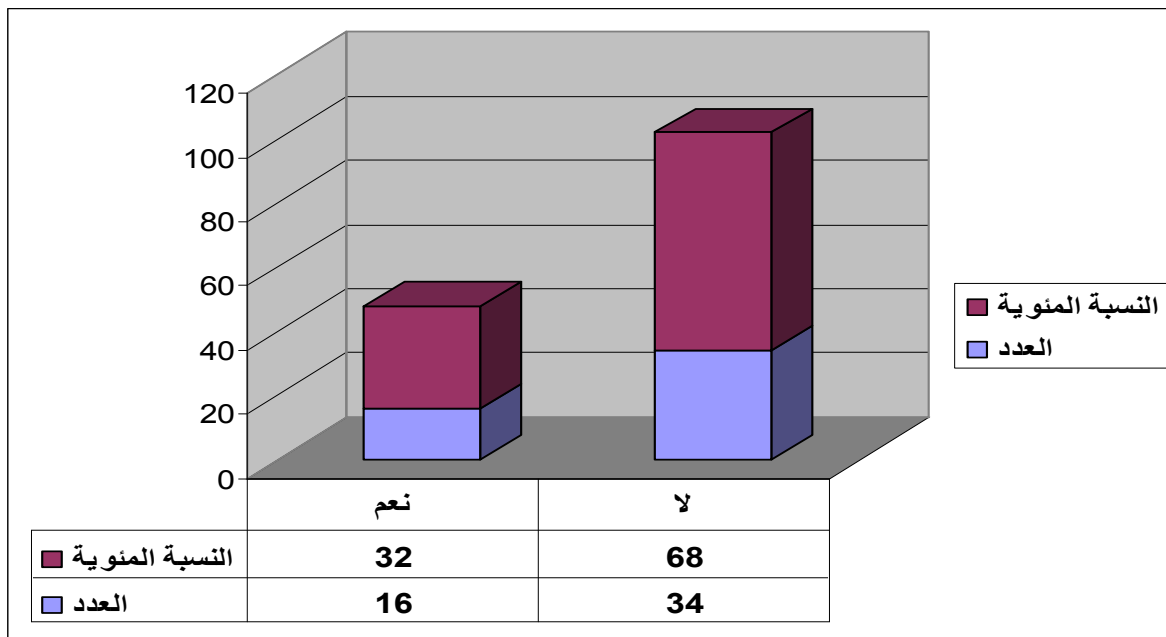
هل تلقيت في تكوينك معلومات على أساليب التحكم في الضغط النفسي ؟

الغرض من طرح السؤال هو مدى معرفة المدرب الجزائري للضغط النفسي وطرق التحكم فيه .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	16	% 32
لا	34	% 68
المجموع	50	%100

الجدول رقم (15) يمثل مدى تلقي المدرب معلومات عن أساليب التحكم في الضغط

النفسي



يظهر لنا من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 68 % من أفراد العينة يجمعون على عدم تلقيهم في تكوينهم لمعلومات عن أساليب التحكم في الضغوط النفسية ، ونسبة 32 % قد أجابوا أنهم تلقوا تلك المعلومات .

ونستخلص من هذا أن أغلبية المدربين الجزائريين لم يتلقوا في تكوينهم معلومات عن أساليب التحكم في الضغط النفسي ، فهم عاجزون على تسيير

وهذا ما يفسر عدم قدرة اللاعبين على تسيير الضغوط النفسية ، لنهم لم يتدربوا على المهارات النفسية التي من بين الأساليب التي تمكن اللاعبين في التحكم في الضغط النفسي .

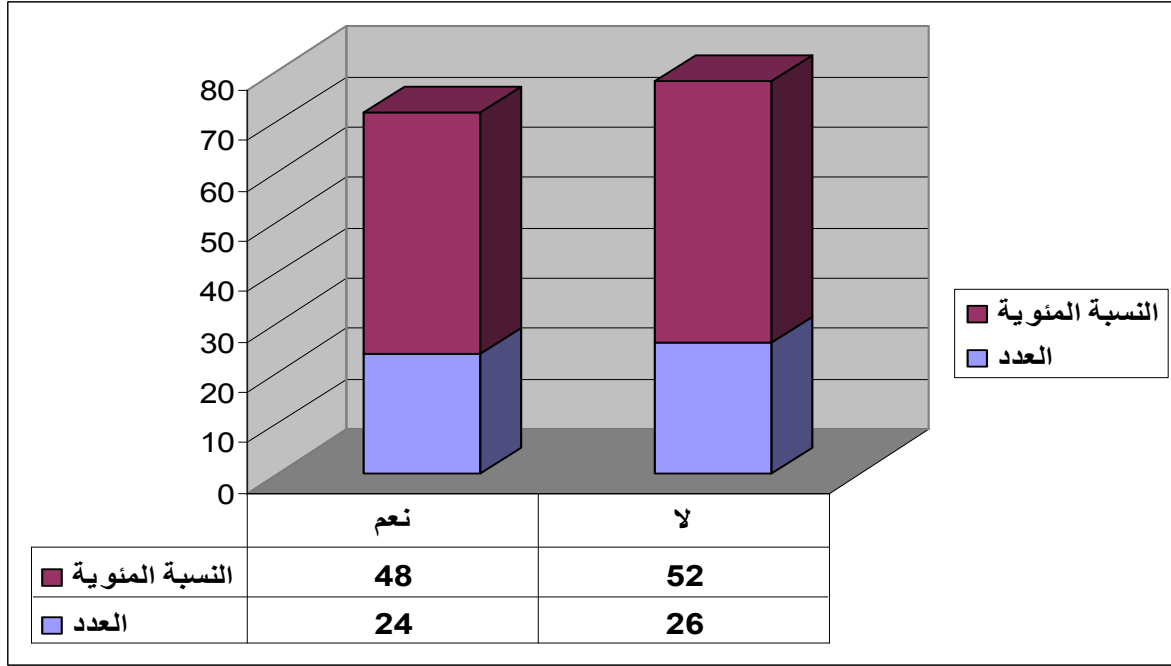
18- السؤال الثامن عشر :

هل تملك معلومات عن تقنيات الاسترخاء ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة إن كان المدرب يمتلك معلومات عن الاسترخاء بصفة عامة .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	24	% 48
لا	26	% 52
المجموع	50	%100

الجدول رقم (16) يمثل مدى امتلاك المدرب معلومات عن الاسترخاء



يوضح لنا الجدول رقم (16) أن ما يعادل 52 % من المدربين أجابوا بعدم امتلاكهم لمعلومات عن تقنيات الاسترخاء ونسبة 48 % من المدربين أجابوا بأنهم يمتلكون معلومات عن تقنيات الاسترخاء .

ونستنتج من هذا أن المدربين الجزائريين لا يملكون معلومات كثيرة عن تقنيات الاسترخاء، لأنه حتى الذين أجابوا بنعم عندما طلبنا منهم استعراض بعض هذه التقنيات لم يتحدثوا إلا على تقنيات الاسترخاء البدني، كأخذ الحمام، النوم، التدليك... ولم يتحدثوا عن أساليب الاسترخاء النفسية، كالاسترخاء الذهني، التصوري، التعاقبي واسترخاء التغذية الراجعة الحيوية، وهذا ما يفسر نقص قدرة اللاعب على تسيير الضغوطات النفسية، وذلك لنقص تدريبه على الاسترخاء وتقنياته.

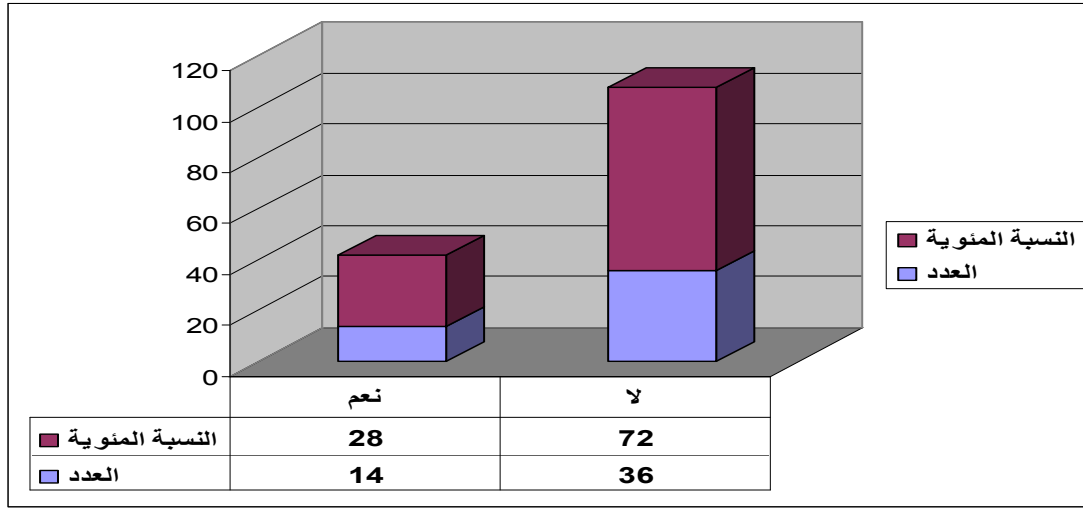
19- السؤال التاسع عشر :

هل يستخدم المدرب الجزائري في نظرك هذه التقنيات ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى استخدام المدرب الجزائري لتقنيات الاسترخاء.

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	14	28 %
لا	36	72 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (17) يمثل مدى استخدام المدربين لتقنيات الاسترخاء



من خلال الجدول رقم (17) نلاحظ أن نسبة 72 % من مجموع العينة يرون بأن المدربين لا يستعملون تلك التقنيات، أما نسبة 28 % صرحوا بأن المدرب الجزائري يولي لها أهمية ويستخدمها في برنامج تدريبيه .

ومما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين لا يستخدمون تقنيات الاسترخاء وهذا راجع إلى أنهم لا يملكون معلومات عن هذه التقنيات وبالتالي يبقى اللاعب هو الضحية نتيجة عدم تدريبه على هذه التقنيات فيعجز على تسيير ضغوطاته النفسية أو حتى التحكم فيها .

20- السؤال العشرون :

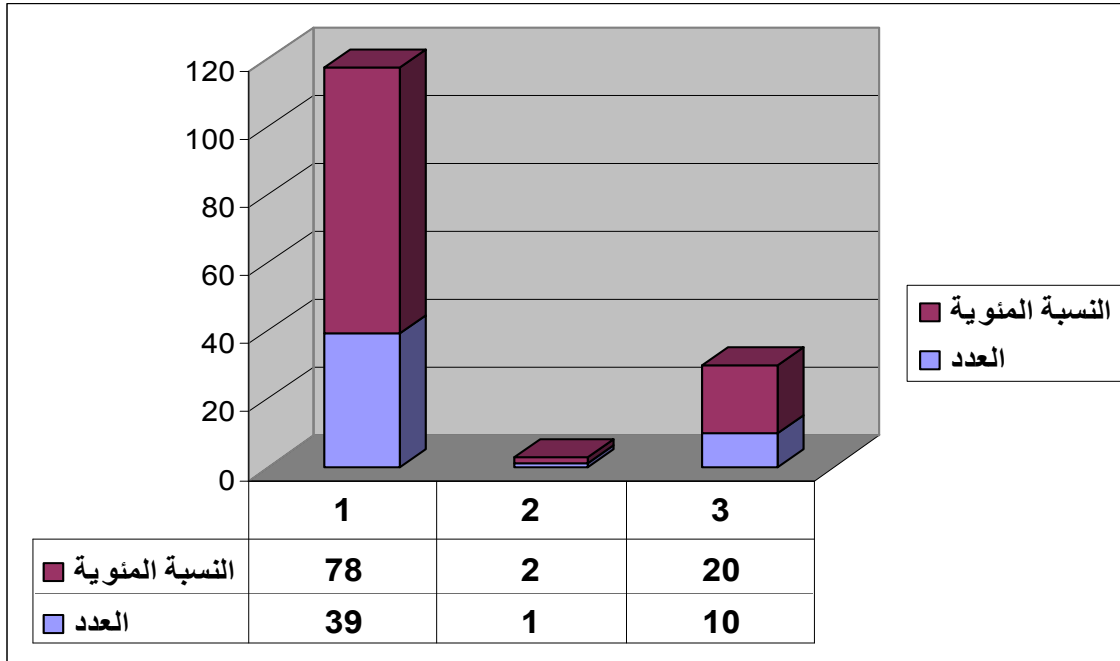
هل عدم العمل بأساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي يعود إلى:

- عدم تمكنك من هذه الأساليب .
- رفض الاعتراف بنجاحاتها .

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة أسباب عدم العمل بأساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
عدم تمكنك من هذه الأساليب	39	78 %
رفض الاعتراف بنجاحتها	01	02 %
عدم الإجابة	10	20 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (18) يمثل أسباب عدم العمل بأساليب التحكم في الضغط النفسي.



من خلال الجدول رقم (18) يظهر لنا أن نسبة 78 % من مجموع العينة يرون أن عدم العمل بهذه الأساليب يعود إلى عدم تمكنهم من هذه الأخيرة ، أما نسبة 02 % أجابوا برفض نجاعة هذه الأساليب والنسبة الثالثة 20 % تتمثل في المدربين الذين رفضوا الإجابة عن هذا السؤال .

نستنتج من كل هذا أن عدم العمل بهذه الأساليب يعود إلى نقص معارف المدربين في المجال النفسي ، وافتقارهم للمعلومات حول طرق وأساليب التحكم في

المحور الخامس :

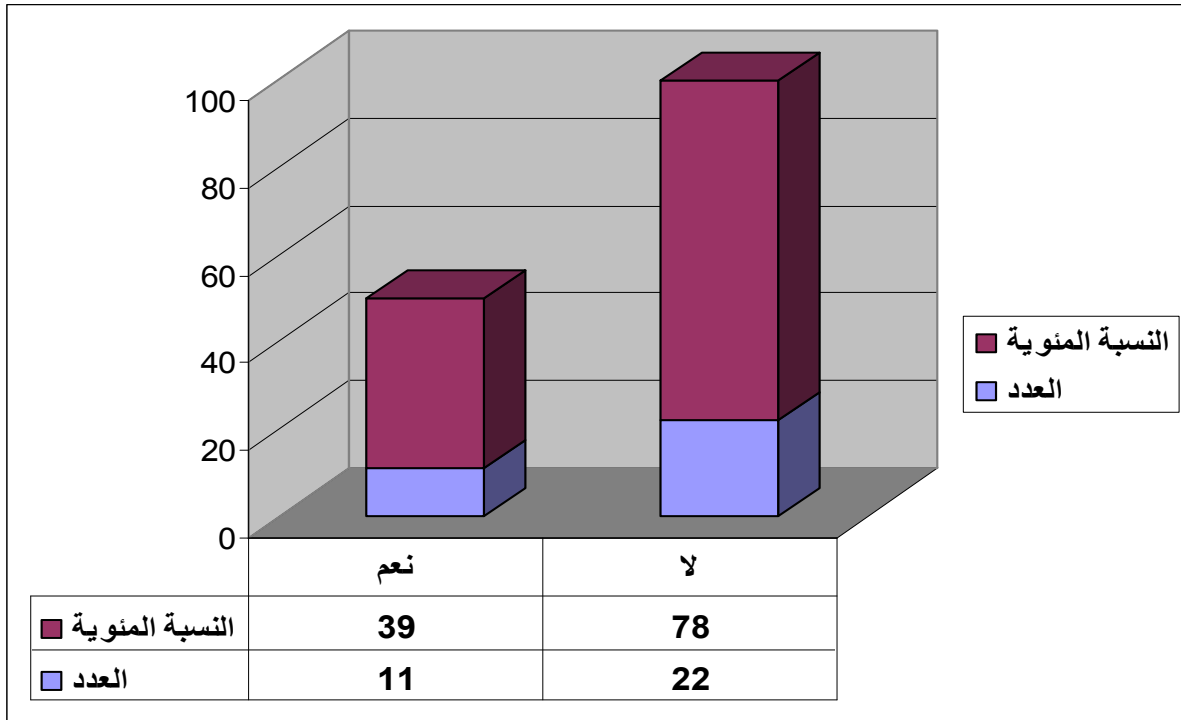
21- السؤال الواحد والعشرون :

هل يمكن للمدرب أن يقوم لوحده بالمتابعة النفسية للفريق ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة مدى قدرة المدرب على متابعة لاعبيه نفسيا .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	11	22 %
لا	39	78 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (19) يمثل ما إذا كان بإمكان المدرب أن يقوم بالمتابعة النفسية لوحده .



نلاحظ من خلال الجدول رقم (19) أن النسبة الكبيرة من المدربين 78 % يجمعون على أن المدرب غير قادر على المتابعة النفسية للفريق ، وبعد طلبنا منهم

ومن خلال هذه الإجابات نستنتج أن الأغلبية الساحقة من المدربين لا يستطيعون القيام بالمتابعة النفسية للفرق ، مما يوضح نقص كفاءتهم في مجال علم النفس الرياضي فالمدرّب الجزائري ليس له معلومات عن التقنيات النفسية التي تهدف إلّ تحسين ديناميكية الفريق كالحصص الاسترخائية الجماعية ونقص المتابعة النفسية للاعب ، والعمل في جو نفسي غير ملائم يؤدي باللاعب إلى الإرهاق النفسي والبدني وبالتالي لا يعبر عن إمكانياته الحقيقية .

22- السؤال الثاني والعشرون :

هل تقبل بوجود أخصائي نفسي رياضي داخل الفريق ؟

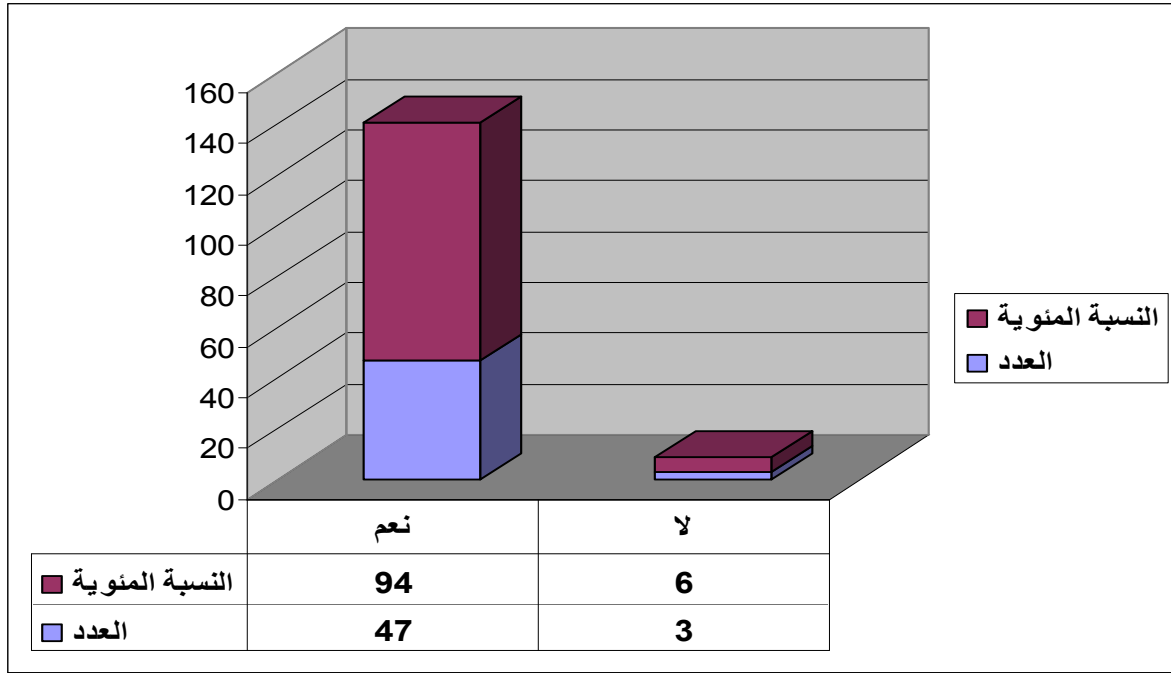
الغرض من طرح

هذا السؤال هو معرفة مدى حاجة المدرّب للأخصائي النفسي الرياضي في عمله .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	47	% 94
لا	03	% 06
المجموع	50	%100

الجدول رقم (20) يمثل إن كان يقبل المدرّب وجود أخصائي نفسي رياضي في

الفريق



تبين لنا نتائج الجدول (20) أن النسبة الساحقة من المدربين 94 % يقبلون ويشجعون وجود أخصائي نفسي رياضي داخل الفريق ، ولقد برروا ذلك بكون أن هذا الأخير هو الاختصاصي الذي يملك الكفاءة العالية في المجال السيكولوجي مقارنة بالمدرّب.

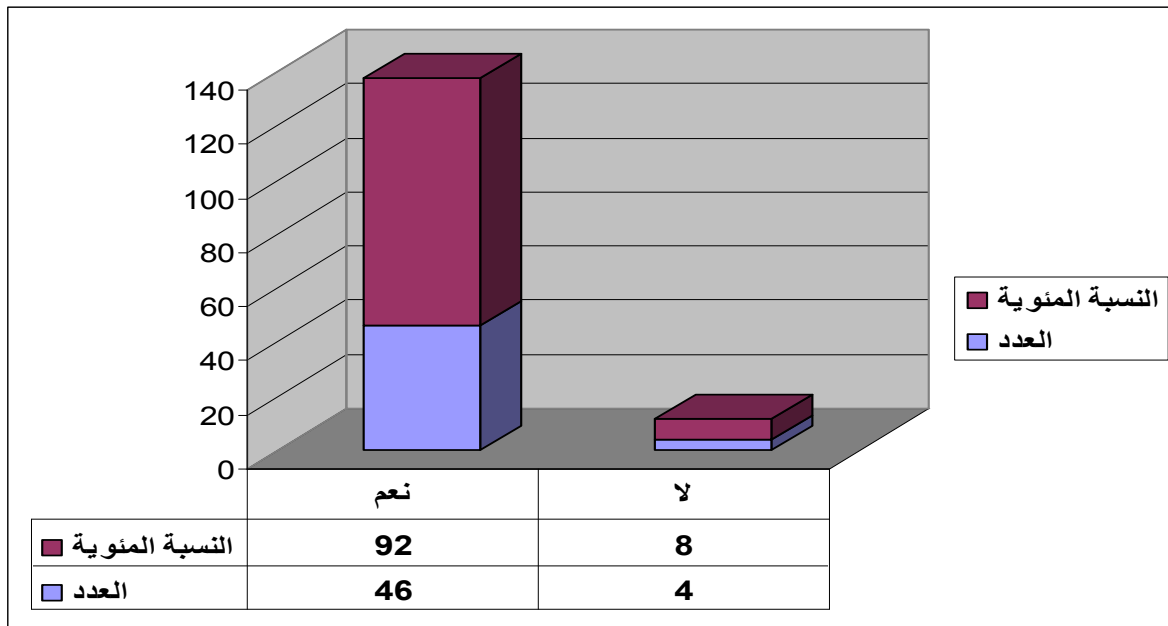
ونسبة ضئيلة من مجموع العينة 06 % يفضلون عدم إدراج الأخصائي النفسي الرياضي في فريقهم مبررين إجابتهم بأن ذلك يؤدي إلى اختلاط الأفكار بين المدرب والأخصائي النفسي الرياضي .

ومن خلال هذا يتبين لنا أن الأغلبية من المدربين يقبلون بوجود أخصائي نفسي رياضي داخل فريقهم ، وهذا يدل على حاجتهم الماسة للأخصائي النفسي في عملهم ومن أجل معالجة المشاكل النفسية للاعبين وكذا العمل معه على تسطير برامج تدريبية لتدريب اللاعبين المهارات النفسية من أجل أن يستطيع اللاعبون تسيير الضغوطات النفسية التي يتعرضون لها سواء كان من خلال المنافسة أو أثناءها أو بعدها أو حتى في أوقات التدريب .

إذا فرض من طرف الفيدرالية على المدراء الفنيين بضرورة التركيز على التحضير النفسي فهل تقبل بذلك ؟
الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة إن كان المدرب الجزائري مستعد لتطوير إمكاناته في المجال السيكولوجي .

الأجوبة	العدد	النسبة المئوية %
نعم	46	92 %
لا	04	08 %
المجموع	50	100 %

الجدول رقم (21) يمثل إن كان المدرب يقبل بفرض الفيدرالية التركيز على التحضير النفسي .



يبين لنا الجدول رقم (21) أن نسبة 92 % من مجموع العينة من المدربين يقبلون بفرض الفيدرالية على المدراء التنفيذيين بضرورة التركيز على التحضير النفسي كون هذا الأخير ضروري لتحقيق النتائج الرياضية العالية ، ونسبة 08 % لا يقبلون بذلك .

ونستنتج من كل هذا أن المدربين الجزائريين مستعدين لإعطاء وقت كاف للتحضير النفسي وكذا تدريب المهارات النفسية للاعب ولكن هذا إذا توفرت

24- السؤال الرابع والعشرون :

من أجل التسيير الناجح للضغط النفسي، ماذا تقترح ؟

الغرض من طرح هذا السؤال هو معرفة الحلول التي يقدمها المدرب لمشكل تسيير الضغط النفسي .

من خلال الإجابات التي تحصلنا عليها، وجدنا أن أغلبية المدربين اقترحوا عدة إجراءات فيما يخص العمل بأساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي، ومنهم من أجابنا بضرورة التركيز على القيام بالتربصات في هذا المجال ، وهناك من أجال وقال يجب توعية المدربين والمسؤولين بضرورة التحكم في أساليب التحكم في الضغوط، وكيفية تحضير اللاعب لتجنب هذه الضغوط .

كما نجد بعضا من المدربين ركزوا على ضرورة الاستعانة بالخبراء في هذا المجال لتسهيل مهمة المدرب والعمل جنبا إلى جنب لتكوين وتحضير اللاعبين والتغلب على هذه الضغوط، وهناك من أجاب بوجوب العمل بأساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي من بداية التحاق اللاعب بالفئات الصغرى ومتابعته متابعة نفسية حتى وصوله إلى الفئات الكبرى لأن كل فئة تتطلب متابعة خاصة وتمتلك ضغوطات خاصة بها .

ومن خلال هذه الإجابات نلاحظ أن أغلبية المدربين يلحون ويؤكدون على ضرورة التركيز على أساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي واستعمالها وتطبيقها على اللاعبين منذ الصغر كما يركزون على وجوب وضع برامج تكوينية وتربصات مستمرة بالنسبة للمدربين قصد تطوير إمكانات المدربين وتجديدها

1-2-1 مقارنة و مناقشة فرضيات البحث:

1-2-1-1 مناقشة نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الأولى :

تقول الفرضية الجزئية الأولى أن : "تكوين المدربين الجزائريين في ميدان التدريب الرياضي لا يأخذ بعين الاعتبار المكونات النفسية في التحضير الرياضي"، بمعنى أن المدرب الجزائري المتخرج من المعاهد الوطنية للرياضة ومراكز التكوين الرياضي ، لم يتلقى تكويننا خاص وكافي في مجال سيكولوجية الرياضة ، ومن خلال نتائج الجداول : (06) ، (07) ، (08) ، (09) ، (10) ، (11) ، (12) ، المتعلقة بالمحور الأول وحتى الجداول : (17) ، (18) ، (19) ، (20) ، يظهر لنا جليا أن المدربين الجزائريين في تكوينهم في مجال التدريب لم يركزوا على الجانب النفسي ، أو لم يتحصلوا على معلومات كافية ووافية عن هذا المجال الذي يعد ضروريا بل إن نجاح التحضير البدني والتقني التكنيكي مقترن بفعالية التحضير النفسي، وهذا ما ركز عليه محمد حسن علاوي في كتابه "سيكولوجية التدريب والمنافسة" حيث قال بأنه لا بد أن يحظى التحضير النفسي بالأهمية الكافية في التكوين لأنه أصبح أحد العناصر الأربعة للإعداد في لعبة كرة القدم⁽¹⁾.

وعلى ضوء هذه النتائج نستنتج أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت.

1-2-2-1 مناقشة نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثانية :

تتطرق الفرضية الجزئية الثانية إلى فكرة أن " إهمال مدربي كرة القدم للتحضير النفسي يسبب زيادة الضغط النفسي لدى اللاعبين " ومن خلال الجداول: (13)، (14)، (15)، (16) المتعلقة بالمحور الثالث والجداول (17)، (18)، (19)

(1) محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب و المنافسة"، مرجع سابق، ص140.

ومن هنا نستطيع القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت من خلال هذه النتائج التي تؤكدتها.

1-2-3 مناقشة وتحليل نتائج المحور الرابع المتعلق بالفرضية الثالثة :

تشير الفرضية الجزئية الثالثة إلى فكرة مفادها أن " نقص تدريب اللاعبين على المهارات النفسية يجعلهم غير قادرين على تسيير الضغوطات النفسية " ومن خلال تحليلنا للجداول (17)، (18)، (19)، (20) المتعلقة بالمحور الرابع، تين لنا أن المدرب الجزائري لا يطبق برامج تدريب المهارات النفسية على لاعبيه ولا

(²) مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث"، مرجع سابق، ص235.

ومن خلال كل هذا يتضح لنا أن الفرضية الجزئية الثالثة محققة وذلك طبقاً لهذه النتائج التي استعرضناها .

4-2-1 مناقشة نتائج المحور الخامس المتعلق بالفرضية العامة واقتراحات المدربين :

تنطلق الفرضية العامة من فكرة رئيسية فحواها " التسيير الفاشل للضغط النفسي لدى لاعبي كرة القدم راجع لنقص تكوين المدربين في المجال السيكلولوجي" ومن خلال تحليلنا لنتائج جداول المحور الثاني والمحور الثالث وكذا المحور الرابع إضافة إلى المحور الخامس المتعلق بالفرضية العامة حيث بينت الجداول أن المدرب

(3) محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق، ص 27.

كما أن أغلبية المدربين حسب نتائج الجدول (23) يؤيدون فكرة قيام الفيدرالية بفرض التركيز على التحضير النفسي، من قبل المدربين ولكن شرط أن تقوم بإعداد برامج لتكوين المدربين الجدد، وإعادة تكوين المدربين القدامى، وتركز من خلالها على هذا الجانب الحيوي في التحضير.

وفي السؤال (24) المتعلق باقتراحات المدربين، جاء في معظم الإجابات ضرورة إدراج المدربين للتحضير النفسي في رزنامة التدريب السنوية، وكذلك الإكثار من عقد المؤتمرات والندوات والملتقيات الخاصة بهذا المجال، أيضا ضرورة تدريب المهارات النفسية وتفعيل برامجها، وهناك من ذكر ضرورة وضع تربصات للمدربين مستمرة ومواكبة للتطورات الحاصلة في مجال سيكولوجية الرياضة، واستغلال البحوث العلمية والاستعانة بخبراء هذا المجال، فالمدرّب لا بد - قبل أن يباشر مهنة التدريب- أن يكون قد تلقى تكوينًا معمقًا في مجال التدريب الرياضي، والتدريب في كرة القدم، هذا التكوين يجب أن يشكل جميع جوانب التحضير الرياضي دون استثناء، حتى يتسنى له مواجهة كل المشاكل والصعوبات التي سيتلقاها في الميدان سواء كانت بدنية، تقنية، تكتيكية، أو حتى نفسية .

وبالتالي تكوين لاعبين قادرين على مواجهة الضغوط النفسية وتسييرها حسب ما يتوافق مع أهداف المدرب والفريق ككل كما يمكن لهم استغلال هذه القدرات في حياتهم العامة وهذا ما تحدث عنه أسامة كامل راتب في كتابه "النشاط البدني والاسترخاء مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة"⁽⁴⁾

ومن خلال كل هذا نستنتج أن الفرضية العامة قد تحققت كذلك .

(4) أسامة كامل راتب: "النشاط البدني و الاسترخاء- مدخل لمواجهة الضغوط و تحسين الحياة العامة"،مرجع سابق، ص 28.

2- الاستنتاجات:

لقد خلصنا في دراستنا هذه المتواضعة إلى مجموعة من الاستنتاجات ندرجها في النقاط التالية:

- يجب الارتكاز على التحضير النفسي و التعود عليه لفئات الناشئين.
- تحضير اللاعبين من طرف المدرب الغرب الجزائري يقتصر على التحضير البدني و التقني والتكتيكي دون التحضير النفسي.
- التحضير النفسي يعتبر أحد المشاكل التي لا يستطيع بعض مدربي الغرب الجزائري إيجاد الحلول لها في ميدان التدريب.
- نقص قدرة اللاعبين على تسير الضغط النفسي نتيجة لنقص تدريبهم على المهارات النفسية.
- نقص الندوات الصحفية و الملتقيات و المحاضرات التي تهتم بمجال التحضير النفسي والضغط النفسي.
- ندرة الدورات التكوينية التي تهتم بإثراء معلومات المدربين و تجديدها و تطويرها.
- انعدام الأخصائيين النفسيين الرياضيين في فرق الغرب الجزائرية.
- أغلب المدربين لا يهتمون بالحالة الاجتماعية للاعبين الذين يشرفون عليهم.

3- التوصيات:

على ضوء نتائج الدراسة التي قمنا بها، ارتأينا تقديم بعض التوصيات و الاقتراحات التي تساهم بشكل أو بآخر في حل مشكلة الضغط النفسي، و نلخصها في النقاط التالية:

- تطوير برامج تكوين المدربين الجزائريين في مجال التحضير الرياضي، خاصة التحضير البسيكولوجي.
- إعطاء أهمية بالغة للتحضير النفسي خلال التحضير العام للفريق.
- التركيز على تدريب المهارات النفسية للاعبين من أجل تمكينهم من تسيير الضغوطات النفسية.

- عقد ندوات و الملتقيات من أجل توعية المدربين بضرورة التحضير النفسي وضرورة إدراجه في برنامج تدريبهم السنوي.
- الاستعانة بالأخصائيين النفسيين الرياضيين داخل الفرق الرياضية.
- الاستعانة بالخبراء و الباحثين في مجال علم النفس الرياضي و استغلال نتائج بحوثهم و تطبيقها ميدانيا.
- وضع دورات تكوينية مستمرة و متجددة لفائدة المدربين من أجل تطوير قدراتهم وإمكاناتهم.

معامل الارتباط برسون "ر" من اجل التأكد من صدق و ثبات الاستمارة

الدراسة الإحصائية الأسئلة	عدد الفئة ن	درجة الحرارة ن-1	مستوى الدلالة الإحصائية	قيمة ر الجدولية	قيمة ر المحسوبة	الصدق
1س						
2س						
3س						
4س						
5س						
6س						
7س						
8س	6	5	0.05	0.75	0.98	0.98
9س						
10س						
11س						
12س						
13س						
14س						
15س						
16س						
17س						
18س						

$$r = \frac{\text{مج (س-س) x (ص-ص)}}{\sqrt{\text{مج (س-س)}^2 \times \text{مج (ص-ص)}^2}}$$

صدق الاختبار = الجذر التربيعي للثبات

خاتمة :

بما أن التحضير النفسي، أحد العناصر الأربعة للتحضير الرياضي، وبما أنه يساهم في تحسين أداء اللاعبين في كرة القدم، وإكسابهم مهارات نفسية تسمح لهم بتسيير ضغوطاتهم النفسية، فإن هذا يستدعي الاعتناء به، من القائمين على شؤون كرة القدم في الجزائر، وذلك بإنشاء معاهد لتكوين المدربين الأكفاء، تقدم برامج ودروسا قيمة في مجال علم النفس الرياضي وطرق تسيير الضغط النفسي .

فحتى وإن ألقينا الضوء في بحثنا هذا على أهمية التحضير النفسي، ومدى استعمال المدربين الجزائريين له، لتسيير الضغط النفسي لدى اللاعبين، ورغم تقديمنا للأساليب وطرق التحكم وتسيير الضغط النفسي إلا أن هذا لا يكفي لمعالجة موضوع الضغط النفسي المعقد والشائك، بل يستوجب إعداد مخطط عاجل لتوعية المدربين وتكوينهم في هذا الجانب ، قصد النهوض بمستوى كرة القدم الجزائرية، وإدراجها في مصف الكبار.

المحتوى

التعريف بالبحث

01 1- مقدمة
03 1-1 مشكلة البحث
04 2-1 أهداف البحث
04 3-1 فرضيات البحث
05 4-1 أهمية البحث
05 5-1 مصطلحات البحث

الباب الأول: الدراسة النظرية

الفصل الأول : التدريب والمدرّب

09 تمهيد
10 1-1 التدريب
10 1-1-1 مفهوم التدريب
11 2-1-1 الأهداف العامة للتدريب الرياضي
11 3-1-1 خصائص التدريب الرياضي
11 4-1-1 أسس نجاح عملية التدريب في كرة القدم
12 2-1 المدرّب
12 1-2-1 تعريف المدرّب الرياضي
12 2-2-1 طبيعة دور المدرّب الرياضي
13 3-2-1 صفات وخصائص مدرّب كرة القدم الناجح
13 1-3-2-1 الصفات الشخصية لمدرّب كرة القدم
13 1-3-2-1 الصفات المهنية لمدرّب كرة القدم
13 2-3-2-1 الصفات الصحية لمدرّب كرة القدم
14 2-3-2-1 الصفات الفنية لمدرّب كرة القدم
15 4-2-1 المدرّب وعملية الاتصال
15 1-4-2-1 مفهوم الاتصال
15 2-4-2-1 أنواع الاتصال

15 أنواع الاتصال من حيث اللغة المستخدمة 1-2-4-2-1
15 العملية الاتصالية 2-2-4-2-1
16 العناصر الأساسية لعملية الاتصال 3-4-2-1
17 دور المدرب في تطوير مهارات الاتصال 4-4-2-1
18 خلاصة

الفصل الثاني : التحضير النفسي

20 تمهيد
20 علم نفس الرياضة 1-2
20 مفهوم علم النفس الرياضية 1-1-2
21 تعريف التحضير النفسي 2-1-2
21 أهمية التحضير النفسي 3-1-2
22 أهداف التحضير النفسي 4-1-2
22 مراحل التحضير النفسي 5-1-2
23 الإعداد النفسي للاعب كرة القدم 6-1-2
25 تدريب المهارات النفسية 2-2
25 مفهوم المهارة النفسية 1-2-2
25 المهارات النفسية الأساسية 2-2-2
26 مهارات التصور العقلي 3-2-2
26 مهارات تنظيم الطاقة النفسية 4-2-2
26 مهارات إدارة الضغوط النفسية 5-2-2
26 مهارات الانتباه 6-2-2
26 مهارات الثقة بالنفس وبناء الأهداف 7-2-2
27 أهمية تدريب المهارات النفسية 8-2-2
27 مراحل تدريب المهارات النفسية 9-2-2
27 مرحلة تعلم المهارات النفسية 1-9-2-2
27 مرحلة اكتساب المهارات النفسية 2-9-2-2
28 مرحلة الممارسة 3-9-2-2
28 الأخصائي النفسي الرياضي 3-2
28 تعريف الأخصائي النفسي الرياضي 1-3-2
29 تأهيل الأخصائي النفسي الرياضي 2-3-2

29 3-3-2 فئات الأخصائي النفسي الرياضي
29 1-3-3-2 الأخصائي النفسي التربوي الرياضي .
30 2-3-3-2 الأخصائي النفسي الإكلينيكي الإرشادي الرياضي
30 3-3-3-2 الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة .
30 4-3-2 الميثاق الأخلاقي للأخصائي النفسي الرياضي
32 خلاصة .

الفصل الثالث : الضغط النفسي

34 تمهيد .
35 1-3 الضغط النفسي
35 1-1-3 مفهوم الضغط النفسي
36 2-1-3 مراحل الضغط النفسي
36 3-1-3 مراحل الاستجابة للضغوط
37 4-1-3 توقيت الضغوط النفسية
38 5-1-3 أسباب الضغوط النفسية
38 6-1-3 أساليب التحكم في الضغوط
39 1-6-1-3 التحكم في البيئة الرياضية
39 2-6-1-3 التحكم في الضغوط الجسمية
42	2-3 دراسة مدى استعمال المدربين الجزائريين في كرة القدم للتحضير النفسي من أجل تسير الضغط النفسي لدى اللاعبين
42 1-2-3 عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي
43 2-2-3 عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي
43 3-2-3 اعتقاد المدربين أن تدريب المهارات النفسية تقدم للاعب الذي يعاني من المشكلات النفسية
44 4-2-3 اعتقاد المدربين بأن تدريب المهارات النفسية تخصص للاعب القم (الصفوة) فقط
44 5-2-3 اعتقاد الكثير من المدربين بأن تدريب المهارات النفسية تقدم حلولا ذات تأثير سريع وفعال
44 6-2-3 النظر إلى المهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب
45 7-2-3 عدم إدراج أخصائيين نفسيين في المجال الرياضي
45 8-2-3 عدم عقد ندوات ومحاضرات ومؤتمرات علمية في مجال علم النفس الرياضي
45 9-2-3 نقص مراكز التكوين للمدربين والإطارات المتخصصة في علم النفس الرياضي...
46 10-2-3 عدم إعطاء أهمية للشهادة والاعتماد على المدربين دون شهادة .
47 خلاصة .

الدراسات المشابهة

- 49 1- دراسة سعيداني محمد
- 50 2- دراسة يوسف
- 50 3- دراسة بورس الحاج

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية و طرق البحث

- 54 1-1 منهج البحث
- 54 2-1 عينة البحث
- 55 3-1 مجالات البحث .
- 56 4-1 الدراسة الاستطلاعية
- 56 5-1 صعوبات البحث
- 56 6-1 أدوات البحث
- 57 7-1 الطريقة الاستبائية
- 58 8-1 الطريقة الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج

- 60 1- عرض النتائج
- 61 1-1 تحليل نتائج الاستمارة الاستبائية
- 89 2-1 مقارنة و مناقشة فرضيات البحث
- 89 1-2-1 مناقشة نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الأولى
- 90 3-2-1 مناقشة نتائج المحور الثالث المتعلق بالفرضية الثانية
- 91 4-2-1 مناقشة و تحليل نتائج المحور الرابع المتعلق بالفرضية الثالثة
- 92 5-2-1 مناقشة نتائج المحور الخامس المتعلق بالفرضية العامة واقتراحات المدربين
- 93 2- الاستنتاجات
- 94 3- التوصيات
- 95 خاتمة
- قائمة المراجع
- الملاحق

قائمة الجداول و الأشكال البيانية

الصفحة	العنوان	الجدول
61	يمثل المستوى الدراسي .	الجدول رقم (01)
62	يمثل نسب المتخرجين من المعاهد الوطنية .	الجدول رقم (02)
63	يمثل نوع الشهادة المتحصل عليها من طرف المدربين	جدول رقم (03)
65	يمثل الجوانب الأكثر صعوبة	جدول رقم (04)
66	يمثل الجوانب الأكثر أهمية	جدول رقم (05)
67	يمثل الجوانب التي يمتلك فيها المدرب قدرات أكبر	الجدول رقم (06)
69	يمثل متى يقوم المدرب بالتحضير النفسي	الجدول رقم (07)
70	يمثل كيف يكون التحضير النفسي	جدول رقم (08)
71	يمثل مدى تلقي المدرب معلومات عن التحضير النفسي	جدول رقم (09)
72	يمثل تلبية المعلومات حقيقة الميدان	الجدول رقم (10)
73	يمثل تعرض اللاعبين للضغط النفسي	جدول رقم (11)
75	يمثل مصدر الضغوطات النفسية	جدول رقم (12)
76	يمثل مدى اهتمام المدرب بالحالة الاجتماعية للاعب	الجدول رقم (13)
77	يمثل ما إذا كانت هناك متابعة نفسية للاعبين	الجدول رقم (14)
79	يمثل مدى تلقي المدرب معلومات عن أساليب التحكم في الضغط النفسي	الجدول رقم (15)
80	يمثل مدى امتلاك المدرب معلومات عن الاسترخاء .	الجدول رقم (16)
82	يمثل مدى استخدام المدربين لتقنيات الاسترخاء .	الجدول رقم (17)
83	يمثل أسباب عدم العمل بأساليب التحكم في الضغط النفسي .	الجدول رقم (18)
84	يمثل ما إذا كان بإمكان المدرب أن يقوم بالمتابعة النفسية لوحده .	الجدول رقم (19)
85	يمثل إن كان يقبل المدرب وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق .	الجدول رقم (20)
87	يمثل إن كان المدرب يقبل بفرض الفيدرالية التركيز على التحضير النفسي .	الجدول رقم (21)