

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد ابن باديس مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

القسم: التربية البدنية والرياضية

بجت مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس
في التربية البدنية و الرياضية

تحت عنوان:

مكانة التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط
(16-18 سنة)

بجت مسحي أجري على مدربي الرابطة الجهوية لولاية عين تيموشنت

تحت إشراف الدكتور :

معافي عبد القادر

من إعداد الطالبان:

■ بك عبد القادر

■ بن مقران محمد الأمين

السنة الجامعية: 2015/2014

إهداء

بسم الله خلق الأكوان و بارئ الإنسان و بسم نبيه العدنان صاحب
الرسالة و القرآن و بعد
بادئ و يبدء و أولى التحايا العميقة تكون الى أصل و جودي الى من حق
فيهما قوله تعالى
" و قضى ربك ألا تعبد إلا إياه و بلوالدين أحسانا "
الى من علمني الجدّ و لمتابرة و تشرفت بحمل اسمه يا من يرتعش
قلبي لذكره يا من وددت
أن يقاسمني فرحتي و نجاحي الى من حرمني فراق بسمته الحنونة لك
يا أبي أعزّ ما
أكرمني ربي و أعز ما أحببت أدعوك يا إلهي أن تسكنه فسيح جنانه و
تنزل عليه
رحمتك الواسعة .
الى أروع إنسانة في الوجود إنها قرة عيني التي أعطتني الحنان دون
مقابل و غرست في
قلبي الثقة و تقاسمت معي الهموم الحياة و أنارت لي الطريق " أمي
الحبيبة حفظها الله "
إلى من شاركوني رحم أمي " الإخوة و الأخوات " الى القلوب البريئة
أبناء أخواتي
الى من كان له الفضل في لركيزة العلم و الأدب " الدكتور المحترم
معافي عبد القادر "
الى من كان لي السند و الدهر و الذي رافقتني طوال مشوار هذه
المدكرة صديقي " أمين "
و عائلته المحترمة .
الى من وجدت فيهما نعم الأخ و رفيق الدرب و منبع الفلاح " رحيم -
أسامة "
و الى كل الأصدقاء و من جمعني بهم قطار العلم و الى كل من هدام الله
الى الطريق المستقيم

بك عبد القادر

الإهداء

أهدي ثمرة جصدي هذا.....

إلى من اشتريه راحتي وسعادتي بتعبها وشقائها إلى أختي اسم نطقه لساني أمي ثم
أمي ثم أمي " حفظها الله وربها وأطال في عمرها

إلى من كان لي بمثابة الشمعة التي تحترق لتبهر طريق دربي إلى نعم المنزل ونعم
القدوة أبي حفظه الله

لما يا أختي ما أملك في الحياة والديا الكريمين
إلى الذين يحظون القلب بلا استئذان إلى كل إخوتي وأخواتي كل باسمه و
إلى أعر الأصدقاء

إلى جميع الأساتذة الذين تتلمذت على أيديهم من الطور الابتدائي

إلى الأحباب الذين جمعني بهم أيام الدراسة بجامعة

إلى كل من لم يجد اسمه فخصه

بن مقران محمد الأمين

الشكر و التقدير

إلى خير فاتحة نفتح بها مذكرتنا هو الشكر لله باسط العلم و فاتح الخير الذي أعزَّ العباد

و أكرمهم بعلمه الوافر فنشكره تعالى على نعمه التي لا تتسى و نحمده الذي وهبنا التوفيق و منحنا الرشد و الثبات و أعاننا من العمل كما نتوجه بجزيل الشكر و العرفان

الى ركيزة العلم و الأدب الى شجرة المعرفة الى خليفة الرسول الله صلى الله عليه و سلم

دكتورنا الفاضل " معافي عبد القادر " الى أفراح هذا البحث الى نور الوجود فكان نعم

المشرف فله كل الشكر و التقدير .

كما نشكر كلَّ الأساتذة الذين أشرفوا على تكويننا من الطور الإبتدائي الى الطور الجامعي

و من منحونا جواز السفر الى المكان الذي نرغب فيه .

الى كل من كان لنا عوناً في هذا البحث بتوجيه أو مرجع أو كلمة طيبة.

بك عبد القادر
بن مقران محمد الأمين

محتوى البحث

الموضوع رقم الصفحة

أ

إهداء

ب

شكر و تقدير

قائمة المحتويات

ج

قائمة الجداول

التعريف بالبحث

- 1- مقدمة 1
- 2- مشكلة البحث 2
- 3- أهداف البحث 3
- 4- فرضيات البحث 3
- 5- مصطلحات البحث 4
- 6- الدراسات المشابهة 5

الباب الأول

الدراسة النظرية

الفصل الأول: التحضير النفسي

- تمهيد 9
- 1-1- تعريف التحضير النفسي 9
- 1-2- أهداف التحضير النفسي 9
- 1-3- تطبيقات التحضير النفسي 9

- 11 4-1-1 طرق علاج مشاكل المراهق و دور الأخصائي النفسي قبل و بعد تدريبيه
- 11 1-4-1-1 طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق
- 12 2-4-1-2 دور الأخصائي النفسي في تعديل المراهق خلال و أثناء و بعد كل مرحلة تدريبيه
- 13 - خلاصة

الفصل الثاني: طبيعة كرة القدم

- 15 - تمهيد
- 15 1-2-1 مفهوم لعبة كرة القدم
- 15 2-2-2 مظاهر طرق اللعب الحديث في كرة القدم
- 16 2-3-2 الجوانب الأساسية لإعداد كرة القدم
- 16 2-3-2-1 الإعداد البدني
- 17 2-3-2-2 الإعداد الخططي
- 17 2-3-3-3 الإعداد المهاري
- 18 2-3-4-4 الإعداد الذهني و المعرفي
- 18 2-4-4-2 دور كرة القدم و علاقتها بالمراهق و لاعب فئة الأواسط
- 18 2-4-1-1 دور كرة القدم
- 19 2-4-2-2 علاقة المراهق بالكرة القدم
- 20 - خلاصة

الفصل الثالث: خصائص و مميزات الفئة العمرية (16-18 سنة)

- 22 تمهيد -
- 22 1-3- تحديد و تعريف فئة الاواسط
- 22..... 2-3- مميزات و مظاهر النمو لمرحلة المراهقة لفئة الاواسط (16-18 سنة)
- 23..... 1-2-3- النمو الجسمي و الفيزيو لوجي
- 23..... 2-2-3- النمو الحركي
- 24..... 3-2-3- النمو الإنفعالي
- 24 4-2-3- النمو الإجتماعي
- 25 5-2-3- النمو العقلي
- 25 6-2-3- النمو الجنسي
- 26..... 3-3- حاجات المراهقين و مشاكلهم
- 26 1-3-3- حاجات المراهقين
- 27 2-3-3- مشاكل المراهقين
- 28 3-3-3- النزعة العدوانية
- 29 خلاصة -
- الفصل الرابع: شخصية المدرب
- 31 تمهيد -
- 31 1-4- شخصية المدرب
- 32..... 2-4- المتطلبات الاساسية التي يتميز بها المدرب

- 33-4-3 أهمية شخصية المدرب في بناء الثقة للاعب 33
- 33-4-4 شخصية المدرب في حل مشكلات المطروحة 33
- 33 -خلاصة

الباب الثاني

الدراسة التطبيقية

الفصل الأول: منهجية البحث و الإجراءات التطبيقية

- 36 تمهيد
- 36 1-1-1 الدراسة الإستطلاعية
- 36 1-2-1 منهج البحث
- 37 1-3-1 مجتمع البحث
- 37 1-4-1 عينة البحث
- 37 1-5-1 مجالات البحث
- 37 1-5-1-1 المجال البشري
- 37 1-5-2-1 المجال المكاني
- 38 1-5-3-1 المجال الزمني
- 38 1-6-1 متغيرات البحث
- 38 1-6-1-1 المتغير مستقل
- 38 1-6-2-1 المتغير تابع
- 38 1-6-3-1 الأداة

38	7-1- الأداة البحث
38	1-7-1- الإستهبان
39	2-7-1- الملاحظة
39	3-7-1- المقابلة
39	4-7-1- تصميم الإستهبان
40	5-7-1- مقياس قوتمان
41	8-1- تحليل الإحصائي
41	-خلاصة
الفصل الثاني: عرض و تحليل مناقشة النتائج	
43	1-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج المحور الأولى
60	2-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج المحور الثانية
77	3-2- عرض وتحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث
94	4-2- الإستهتجات
95	5-2- إقتراحات و توصيات
96	6-2- الخلاصة العامة
98	-المصادر و المراجع
100	- الملاحق

قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم
	المحور الأول	
43	يبين أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة	-1-
45	يبين أهمية التحضير النفسي بعد المنافسة	-2-
47	يبين أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة	-3-
49	يبين كيفية التحضير النفسي لدى لاعب الأواسط خلال المنافسة	-4-
51	يبين الوجود من التحضير النفسي لدى فئة الأواسط (16-18 سنة)	-5-
53	يبين أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني	-6-
55	يبين أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني	-7-
57	يبين أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني	-8-
	المحور الثاني	
60	يبين طريقة التحضير النفسي المعتمد عليها خلال التدريب	-9-
62	يبين في أي مرحلة يهتم بالتحضير النفسي	-10-
64	يبين فيما إذا كانت هناك متابعة نفسية خلال التدريبات للاعب المنهار معنويا	-11-
66	يبين الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم	-12-
68	يبين نمط المعاملة بين اللاعب والمدرّب	-13-
70	يبين مكانة المدرّب في استرجاع الحالات الغير العادية عند تعرض الفريق للهزيمة	-14-
72	يبين كيفية تحضير اللاعبين على إعطاء وبذل مجهود أكثر	-15-
74	يبين دور التحفيز النفسي في تحقيق النتائج خلال الدوري	-16-
	المحور الثالث	
77	يبين الصفات العلمية التي يمكنها أن توجد في المدرّب	-17-

قائمة الجداول

79	يبيّن اعتماد المدرب على طرق علمية للتحصير النفسي	-18-
81	يبيّن الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعبي يعيش تحت صدمة نفسية	-19-
83	يبيّن فيما أن المدرب على علم بالتحضير النفسي الأكاديمي	-20-
85	يبيّن إمكانية وجود جلسات في هذا المجال لامتناس الحالة النفسية المضطربة للاعبين	-21-
87	يبيّن إمكانية قيام المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة	-22-
89	يبيّن قيمة المدرب في أعضاء الفريق؛ اللاعبين	-23-
91	يبيّن فيما إذا كان المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين	-24-

1- مقدمة :

الرياضة كلمة تستهوي جميع الفئات الاجتماعية والباحثين وأصبح العالم الحالي يولي لها اهتماما كبيرا خاصة في المنافسات الكبرى كالبطولات العالمية والمنافسات المحلية والقارية والألعاب الأولمبية وإن ما يميز الفترة الأخيرة التي نعيش فيها التقدم العلمي، فالرياضة لم تبقى حبيسة ورهينة المجال الترفيهي والتنافسي بل أصبح لها مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة. فهي تعود على الرياضي بفوائد عدة تمكنه من ربح الوقت والوصول إلى نتائج أرقى وتفادي الضرر البدني والنفسي.

والمتتبع لواقع الرياضة بصفة عامة في بلادنا وخاصة كرة القدم يرى النقص الظاهر في عدم الاهتمام بالجانب النفسي لهذه الصفات الشابة القادرة على رفع التحدي. وهذا ما يجب أن يراعيه المدرب وذلك باهتمامه باللاعب وتفهم جميع مشاكله العائلية والاجتماعية والنفسية وهي العوامل التي تعرقل بشكل كبير مدربي كرة القدم الجزائرية في إيصال اللاعب إلى تحقيق الأداء الجيد، هو نقص كفاءته في الجانب النفسي إذ لا يستطيع هؤلاء المدربين التحكم في متغيراته والقضاء على مختلف الصعوبات والاضطرابات النفسية وأكدت الدراسات الحديثة في المجال العلمي الرياضي على وجوب الربط بين المهارات البدنية والتقنية التكتيكية بالمهارات النفسية لأنها المهارات البدنية مرهونة بتنمية القدرات النفسية.

ومن خلال بحثنا هذا أردنا أن نبرز بأن التحضير له أثر كبير في تنمية الكفاءات للاعب كرة القدم فئة الأواسط (16-18 سنة) وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بخطط التدريب النفسي من طرف المدرب.

والسبب الذي نود الكشف عنه من خلال هذه الدراسة هو التعرف على أهم الأسباب والعوامل التي تؤدي إلى نقص التحضير النفسي.

ولتحقيق ذلك تم تقسيم هذا البحث إلى جانبين : نظري وتطبيقي

أ الجانب النظري:

يحتوي على أربعة فصول وهي:

الفصل الأول: التحضير النفسي

الفصل الثاني: طبيعة كرة القدم

الفصل الثالث: خصائص ومميزات الفئة العمرية (16-18 سنة)

الفصل الرابع: شخصية المدرب

ب- الجانب التطبيقي:

يحتوي على فصلين: الفصل الأول: يتضمن منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

الفصل الثاني:

يتضمن عرض نتائج الاستبيان الموزعة على المدربين ومناقشة عامة إضافية إلى استنتاج عام وكذا الاقتراحات والتوصيات إضافة إلى خاتمة البحث.

وما قمنا به لا يعني الحل النهائي ولكن هو خطوة لمعادلة البحث المعمق فيما يخص التحضير النفسي للاعبين وخطوة لاهتمام هذا المجال ولكي نعطي للقارئ معادلة متواضعة في هذا الميدان الشاسع.

2 - مشكلة البحث :

تعتبر الرياضة سلوك إنساني ويستطيع الفرد خلالها اكتساب الشخصية السليمة للوصول إلى تحقيق أهدافه وطموحاته في الحياة فالتقدم الذي حدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة في كرة القدم لم يكن وليدة الصدفة وإنما نتيجة لمجهود قام به العلماء والمتخصصون في مجالي الأكاديميين والتطبيقي في كرة القدم فأصبحت بطولة العالم في كرة القدم كل أربع سنوات تقترب في أهميتها من الألعاب الأولمبية.

ورغم ما تحقق في السنوات الأخيرة من تقدم في مجال الإعداد البدني والمهاري والتخصصي في كرة القدم والذي يعتبر بحق قفزة علمية كبرى تتناسب مع التقدم الحضاري للإنسان في القرن العشرين. وهذا ما أدى إلى انتقال التنافس من المهارات والعضلات إلى صراع العقل والأعصاب.

وعليه أصبح الوصول إلى المستوى العالي خلال التدريبات يتطلب قدر كبير من الاستعدادات الشخصية وبالخصوص لدى اللاعبين فئة الأواسط (16-18 سنة) ونظرا للتغيرات لعنيفة والعميقة التي يمر بها لاعبو هذه والتي تصيب الكثير من القلق وحالات من الاضطرابات النفسية المشحونة بالتوتر خلال المباريات وهذا ما يستوجب تحضيرا نفسيا كبيرا.

وانطلاقا مما سبق نطرح التساؤل التالي:

ماهي المكانة التي يحتلها التحضير النفسي لدى فئة الأواسط لأندية كرة القدم الجزائرية؟

هل يولي المدرب أهمية كبيرة للتحضير النفسي للاعبين كرة القدم فئة الأواسط؟

كيف يتم التحضير النفسي من طرف المدرب؟

3- فرضيات البحث :

- الفرضية العامة

الاهتمام بالتحضير النفسي غير كافي لدى أندية كرة القدم الجزائرية لفئة الأواسط (16-18 سنة)

- الفرضيات الجزئية

- الأهمية التي يحتلها فئة الأواسط في التحضير النفسي (16-18 سنة)
- التحضير النفسي الذي ينتهجه المدرب غير مدروس بطريقة علمية أكاديمية.

4- أهداف البحث:

- إن الهدف من دراستنا هو تحقيق ما يلي:
- إبراز دور المدرب في تنمية التحضير النفسي للاعبين.
- محاولة كشف وتحليل ونوعية العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبين
- معرفة أهم وأفضل الطرق العلمية التي تحقق التحضير النفسي الأنجع.

5- أهمية البحث:

تتمحور أهمية دراستنا هذه إبراز العلاقة الموجودة بين التحضير النفسي الجيد والنتائج المحققة والدور الكبير الذي يلعبه الأخصائي النفس الرياضي لتحضير اللاعبين تحضيراً نفسياً. ومن خلال بحثنا هذا أردنا إبراز عدم الاهتمام من طرف مدربي كرة القدم الجزائريين للتحضير النفسي لتفادي الضغط على اللاعبين.

6- أسباب اختيار الموضوع:

يمثل الجانب العلمي أهمية كبيرة في تحقيق التقدم الحضاري والرفي البشري في مجالات الحياة المختلفة في العصر الحديث وهناك علاقة ايجابية واضحة بين البحث العلمي والعصر الذي نعيشه فالأسباب العلمية تحدد مكانة التحضير النفسي للأندية الجزائرية لكرة القدم أما الأسباب الذاتية تكمن في الميول والرغبة في معالجة مثل هذه المواضيع.

7- تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات.

- مفهوم التحضير النفسي:

- لغة:

- حضر تحضيراً جعله حاضراً هيأ الشيء

- اصطلاحاً:

التحضير النفسي هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة نحو التكوين النفسي الرياضي.

8- مفهوم لا عب الأواسط:

- لغة:

الأواسط ج أوسط م وسطي المتوسط المعتدل الذي يحتل مكاناً وسطاً بين طرفي الشيء.

- اصطلاحاً:

إذا كنا بصدد التحديد أو المرحلة الممتدة ما بين (16-18 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما تسمى بمرحلة المراهقة والمراهقة مصطلح من العمر الذي يكون فيها الفرد غير ناضج انفعالياً.

9- مفهوم كرة القدم:

- لغة: ج كرى وكرات وكرين وأكر كل جسم مستدير من مطاط أو جله يلعب به

- اصطلاحاً: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة

فوق أرض ملعب مستطيل الطول 90 إلى 120م والعرض من 45 إلى 60م في نهاية كل طرف من

طرفها مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه تلمس الكرة بكل أعضاء الجسم ما عدى الذراعين.

10- مفهوم التدريب:

- لغة: التدريب يعني تعود، تمرن على الشيء

- اصطلاحاً: مصطلح التدريب عموماً يعني مجموعة من الإجراءات المخططة والمبنية على أسس علمية

والتي يتم تنفيذها وفق لشروط محدودة وموجهة لتحقيق هدف أو غرض ما في مجال التخصص.

11- صعوبات البحث:

- تخوف بعض اللاعبين من هذا العمل، وإذا راجع الى عدم معرفتهم لأهمية البحث وتخوفهم من النص
- عدم تمكننا من جمع الاستثمارات في الوقت المحدد
- تزامن توزيع الاستبيان مع المنافسات.

12- الدراسات السابقة:

للدراسات السابقة دور هام في البحث العلمي، فعلى الباحث أن يتطرق إليها، ويبدأ بحثه من أين إنتهى باحثون آخرون، حيث يتمكن من تدعيم بحثه وذلك بالإعتماد على بعض الدراسات المتصلة بالموضوع وكذا التعرف على النتائج التي وصل إليها الباحث ومن بين أهم أهداف التطرق إلى الدراسات السابقة :

- التعرف على تخوم المعرفة القصوى التي وصل إليها الباحث.
- الإعتماد على بعض الدراسات المتصلة بالموضوع لتدعيم البحث الحالي.
- التعرف على الفروق الموجودة بين تلك الدراسات والبحث المقدم لاسيما أن الظروف المجتمعة في أكثر دول العالم الثالث فيما بينها تختلف عن تلك الموجودة في البلدان الصناعية.
- حيث أجريت فيها معظم الدراسات، وبتطلعنا على بعض هذه الدراسات وجدنا عدة مواضيع التي تطرقنا إليها في موضوع بحثنا حيث نذكر دراسة :

- عنوان الدراسة الأولى تحت عنوان : التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم

مذكرة ليسانس من إعداد الطلبة جبارة مراد، صابور عمرو، عابد علي من إشراف الأستاذ يعقوب العيد، دفعة 2007-2008 وكانت الإشكالية العامة على نحو التالي:

- ماهو دور و أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم ؟

وكانت الإشكالية الجزئية على نحو التالي:

- فيما يكمن دور التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟
- كيف يكون التحضير النفسي للاعبي كرة القدم؟
- معرفة الطريقة التي يتم بها التحضير النفسي من طرف المدرب؟

وحيث كانت الفرضية العامة:

- يحتل التحفيز النفسي مكانة كبيرة لدى لاعبي كرة القدم.

وكانت الفرضيات الجزئية على نحو التالي:

- الدور الذي يحتله التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

- ماهية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.

- أنماط التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب.

وقد إختاروا عينة البحث 20 لاعبا و10 مدربين من 10 أندية تابعة لرابطة الشرق وقد إختاروا الإستبيان كأداة لهذه الدراسة.

وللدلالة على الفرضية العامة التي تقول: يحتل التحضير النفسي مكانة كبيرة لدى لاعبي كرة القدم وقد يبين الفرضيات في هذا الإطار وكانت الدراسة وصفية في طابعها وتوصلت إلى النتائج التالية:

- قبول الفرضية الجزئية التي تهدف إلى الدور الذي يحتله التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.

- قبول الفرضية الجزئية التي تهدف إلى معرفة ماهية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم.

- قبول الفرضية الجزئية التي تراعي أنها تهدف إلى معرفة أنماط التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب.

ومنه قبول الفرضية العامة القائلة بأن التحضير النفسي يحتل مكانة كبيرة لدى لاعبين كرة القدم.

تمهيد:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي وقياس هذا السلوك. فعلم النفس الرياضي يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي.

1-1- تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي والسيكولوجي، يعين مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض عناصر شخصية الرياضيين التي نشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شرط المنافسة والتدريب. فالتحضير النفسي هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين الرياضي (علاوي، 1985، صفحة 26).

1-2- أهداف التحضير النفسي :

إن الهدف العام من التحضير النفسي هو تطوير الصفات النفسية العامة للشخص أو الرياضي للوصول إلى مستوى عال من التحكم الرياضي والاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة يتطلب إتباع الخطوات التالية:

- التحكم الرياضي في نفسه عند القيام بأدائه.
- احترام مستوى التحضير النفسي للخصم
- تمكن الرياضي من التحليل الايجابي للعدوانية واحترام ميوله الطبيعية
- تمكن الرياضي من عدم التوتر النفسي والتحكم التام في إمكاناته قبل المنافسة.
- يسمح للرياضيين أن يكون ما هو إلا منافس رياضي آخر والذي هو هدف الرياضي في الرياضة (مزبان، 2003، صفحة 34).

1-3- تطبيقات التحضير النفسي:

- التوتر:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين وله العدية من الآثار السلبية مثل: تبدية الطاقة البدنية أو الحرمان من لحضات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد او التفكير بأنه غير كفاء ، إضافة الى انه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف او الاعتزال المبكر عن الممارسة.

فعلى السبيل المثال عندما يمر الشخص ما بخبرة التوتر فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يواجه اللوم على البيئة مثل الزيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة عدم ملائمة الأماكن التي فيها المباراة.

- القلق:

هو الشعور الذاتي بالخوف أو التهديد للأزمة أحيانا ارتفاع الاستشارة الفسيولوجية يشبه الخوف، ولكن ليس هو بالذات ويختلف القلق عن الاستشارة في كونه يشمل بالإضافة إلى درجة من النشاط حالة انفعالية غير سارة لذا يستخدم مصطلح القلق في وصف مركب مكون من شدة السلوك واتجاه الانفعال ويكون قلقا سلبيا لانه يصف أحاسيس ذاتية غير سارة (راتب، 2000، صفحة 271).

أ- اختبار القلق التنافسي الرياضي:

أوصى مارتنز بصحة وصلاحية اختبار القلق كحالة وكسمة لشيلرجز 1971 والذي يتكون من مقاييس وهما:

- مقياس القلب كحالة state ansctey

- مقياس القلق كحالة trait ansctey

وكل مقياس منهما يتكون من عشرون عبارة ويصلحان للتطبيق على المراحل السنوية من 12 سنة فأكثر ومقياس القلق كسمة يستخدم للتعرف على الظروف الفردية ومقياس القلق كحالة يستخدم لقياس الفروق في حالة القلق (الدين، 2004، صفحة 280).

- رفع الدافعية:

أشار محمد علاوي سنة 1999 إلى انه يمكن النظر إلى الدافعية على انه مصطلح عام يشير الى العلاقة الديناميكية بين الشخص وبيئته.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف تعتبر بمثابة حالة بادئة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الشخص نحو محاولة تحقيق هدف او أهداف معينة ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيء مادي أي انها ليست حالات أو اقوي يمكن رؤيتها مباشرة، انما هي حالات في الشخص نفسه ينتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن نشاط الشخص نفسه وليس معنى هذا ان الدافعية هي نوع السلوك الذي نلاحظه وإنما هي وراء هذا السلوك أي انها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفس وتعمل على استمراره.

وينبغي علينا مراعاة أن سلوك الشخص لا يصدر عن حالة دافعية واحدة فعليا من يكون السلوك نتيجة عدة دوافع متداخلة بعضها مع بعض الأخر أو قد يكون نتاج مجموعات من الدوافع (حسن، 1997، صفحة 193).

- التحكم والتعلم الحركي:

هو التغيير في الأداء والسلوك الحركي كنتيجة للتدريب أو الممارسة وليس نتيجة للنضج أو التعب أو التأثير بعض العقاقير المنشطة إلا انه هناك العديد من علماء النفس الرياضي لا يقنعون بمثل هذه المعارف التي تشق أساس في علم النفس العام أو علم النفس التعليمي أو يقدمون بعض التعاريف الأخرى التي توضح مفهوم التعلم الحركي في نهاية الرياضة ومن بينها:

- **التعلم الحركي في الرياضة:** هو عملية تحسين التوافق الحركي، ويهدف إلى احتساب المهارات الحركية والقدرات.

- **التعلم الحركي في الرياضة:** هو الاكتساب والتطوير والتثبيت والاستخدام والاحتفاظ بالمهارات الحركية (حسن، 1997، صفحة 193).

1-4-4- طرق علاج مشاكل المراهق ودور الأخصائي النفسي في تعديله قبل وبعد تدريبيه.

1-4-4-1 طرق علاج المشاكل التي يمر بها المراهق:

لقد اتفق خبراء الاجتماع وعلماء النفس والتربية على أهمية اشتراك المراهقة في المناقشات العلمية المنظمة التي تتناول علاج مشكلاته، وتعويده على طرح مشكلاته، ومناقشتها مع الكبار في ثقة وصرامة.

- تهيئة المراهق:

ولتحقيق واجبات النمو التي حددها العلماء وحاجات المراهق في هذه المرحلة على الأهل والمربية تهيئته لدخول هذه المرحلة وتجاوزها دون مشاكل وعليه يتم ذلك بخطوات:

إعلام المراهق بأنه ينتقل من مرحلة إلى أخرى فهو يخرج من مرحلة إلى أخرى أي يخرج من مرحلة الطفولة إلى مرحلة أخرى.

التفهم الكامل لما يعاني منه المراهق في قلق وعصبية وتمرد وامتصاص غضبه لأن هذه المرحلة هي مرحلة الإحساس المرهق بما يجعل المراهق شخصا سهل الغضب.

- التعامل مع المراهق:

تختص بتوصية أولياء الأمور وبمراعاة عدد من القواعد والتوجيهات العامة في التعامل مع الأولاد في مرحلة

المراهقة فتقول للأولياء:

- اهتم بإعداده لمرحلة البلوغ، وضح له أنها من أجمل حياته.
- اشرح له بعض الأحكام الشرعية كالصيام والصلاة والطهارة
- اهتم بمظهره واترك له حرية الاختيار
- استنصف أصدقائه وامدحهم وشجعه على تكوين أصدقاء جيدين
- كافئه على الأعمال الحسنة
- تجاهل تصرفاته التي لا تعجبك
- تحاور معه كأب حنون وحادثه كصديق مقرب.

1-4-2- دور الأخصائي النفسي في تعديل المراهق خلال وأثناء وبعد كل مرحلة تدريبيه

- الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسة:

هدف لإعداد في هذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى ذروة المستوى الرياضي حيث هذه المرحلة التي تسبق المنافسات وعليه يجب أن يكون اللاعب قد وصل إلى إلى القمة وعلى المدرب مراعاة جميع الفروق التي يتعرض لها اللاعب.

- الإعداد النفسي الخاص بالمنافسات:

أ- قبل أيام المنافسة:

إن تهيئة المناخ النفسي للاعب قبل المشاركة في المنافسة الرياضية تعتبر هدفا وإجراء في نفس الوقت ومن بين هذه الإجراءات:

- الالتزام بالواجبات اليومية التي اعتاد عليها اللاعب في حياته العادية قبل المشاركة في المنافسة.
- الحديث الودي دون انفعال او تؤثر للاعب الفريق وجهاز التدريب
- في حالة إصابة لا عب يجب إحصاء فرصة بطبيب الفريق للتقييم المبدي الحالة اللاعب مع الإفصاح عن لا لتقييم إمام اللاعبين حتى لا يصابون باقي اللاعبين الإصابة النفسية (محمد، 2001، صفحة 217).

ب- في يوم المنافسة:

يقوم الأخصائي النفسي الرياضي ببعض الإجراءات يوم المنافسة بهدف:

- خفض حالة القلق لدى اللاعبين قبل المشاركة في المنافسة.
- التطور الزمني لظروف واقع المنافسة والمنافسين.
- توجيه السلوك العدواني وتوظيفه في اتجاه المنافسة الرياضية
- التواجد في مكان المنافسة الصالة الملعب حمام السباحة قبل بداية المنافسة بفترة تقل عن 30 دقيقة.

ج- خلال فترة الإحصاء:

تعتبر هذه الفترة بمثابة تهيئة بدنية ونفسية كما يتم خلال المنافسة الرياضية ولذا يجب ان يركز الأخصائي النفسي الرياضي على اتخاذ بعض الإجراءات:

- يتم الإحصاء بشكل جماعي منظم ليعيش انطبعا للفريق المنافس والجمهور المشاهد
 - الحديث في أداء الإحصاء والتزام كل لاعب في أداء دوره وهذا يؤكد أهمية اللاعب.
 - ديناميكية الحالة النفسية للاعبين أثناء المباراة:
- ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية والموضوعية، هذه المتغيرات قد تؤثر في اللاعبين سلبا بأشكال مختلفة ومن بين هذه النتائج:
- استشارات صعبة وغير عادية تستدعي كفاء داخلي عند اللاعب.
 - تؤثر عضلي مستمر بسبب الكف الكامل.
 - التغيير السريع والضروري لشكل معين للنشاط إلى شكل آخر يرتبط بالظروف المحيطة ويتطلب مستوى عالي من العمليات الصعبة (ابراهيم، 2001).
 - وسواء كانت المباراة مهمة أو غير مهمة فإن هناك انواع محددة من الانفعالات تظهر ويمكن الحكم بها على الحالة النفسية التي يتواجد فيها.

- خلاصة:

يعتبر الإعداد النفسي للاعب كرة القدم عملية ضرورية وهامة جدا في التدريب لجميع المراحل العمرية، ولكافة فترات التدريب فالمشاكل التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب والتغيرات التي تطرأ عليها هي تغيرات بدنية واجتماعية ونفسية مما يحتم على المدرب أن يهتم برعاية لاعبيه من جميع هذه النواحي في جميع فترات التدريب.

تمهيد

كرة القدم لعبة رياضية تمارس ضمن قوانينها الخاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحدد لعبة كرة القدم. وتتميز لعبة كرة القدم ببعض الخصائص التي لا يمكن فصلها عن بعضها البعض وتتمثل في القوة، السرعة، التحمل، المرونة، الرشاقة لإعداد اللاعب إعدادًا جيدًا.

2-1- مفهوم لعبة كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة قبل كل شيء أو هي لعبة جماعية مثل كل لعبة من هذا النوع، ولكنها تعد لعبة شعبية وذات انتشار واسع في معظم دول العالم، وهذه الرياضة تلعب بفريقيين، ويجادل أحد الفريقين تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز يتكون كل فريق من 11 لاعب بما فيهم حارس مرمى، يلعب الفريقين على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب أرضية مستوية ويشرف على تحكيمها حكم وسط ومرافقين للخطوط الجانبية وحكم رابع (عباس، 1997، صفحة 09).

كما تعرف على أنها اللعبة الجماعية بين فريقين يقومون بنقل كرة واحدة فيما بينهم لمدة 90 دقيقة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة بينهما فترة راحة قصيرة ويتجلى مفهوم اللعبة في محاولة كل فريق الاستحواذ على الكرة والسيطرة عليها، والتحرك بنشاط وحيوية، وفعالية خلال زمن المباراة، مستخدمين كل الحركات البدنية والمهارية والخطية التي تمكنهم من التغلب على مقاومة الخصم ومحاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم (رضا، 2003).

2-2- طرق اللعب الحديثة في كرة القدم:

لقد تطورت لعبة كرة القدم تطورًا مذهلاً، إذ أصبحت علماً يدرس في المعاهد والجامعات وتفنن المدربون والتقنيون في وضع طرق اللعب حسب مجريات المباراة إذ لا يستطيع أي خبير أن يطلب من أي مدرب أن يلعب بأي طريقة مثلاً: 2-4-4 أو 3-4-4 أو 2-5-3.... الخ.

إن اختيار طريقة اللعب تعتمد على أسس كثيرة أهمها اتقان المهارات الأساسية لكرة القدم، مثل الجري بالكرة التمرير المحاوره التسديد ضرب الكرة بالرأس... الخ. بالإضافة إلى المهارة الجسدية للاعب مثل الجري الحر، اختيار مكان مناسب للزميل المستحوذ لى الكرة، خداع الجسم بالكرة وبدونها مهارة القفز، السرعة في الأداء الفكري الجماعي ومحاولة اختراق منطقة الخصم من جانبيين لفتح دفاع الخصم وسحب المدافعين من أماكنهم، ونظرة بسيطة إلى الطرق القديمة والحديثة نجد أن كرة القدم أصبحت لعبة تعتمد على سرعة الحركة سرعة الانقراض على

الخصم لإرجاع باستمرار وعدم السماح له بالاقتراب من المنطقة الدفاعية ونلعب الطريقة دور كبير في إمكانيات اللاعبين الفنية والبدنية في إنجاح هذه الطريقة على إمكانيات اللاعبين الفنية والبدنية الجيدة. إن الفريق الذي يمتلك الكرة ويحاول الاحتفاظ بها ما أمكن يكون هو الفريق المسيطر على أجواء المباراة لأن الخصم سيحاول الجري لاستعادة الكرة، وكلما تمكن هذا الفريق من الاحتفاظ بالكرة وأتقن التمرير فيما بين اللاعبين، دامت السيطرة له. لذا لا بد من القتال للاحتفاظ بالكرة وبالتالي محاولة استعادتها فيما لو حصل الخصم عليها (مجيد، 2000، صفحة 382).

2-3- الجوانب الأساسية لإعداد لاعب كرة القدم.

لقد صار الشغل الشاغل لمدربي كرة القدم الحديثة وذلك بالتحضير الجيد من جميع الجوانب البدنية المهارية الخططية والذهنية والنفسية .

2-3-1- الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه العملية التطبيقية لرفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشتمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي بأسلوب علمي للوصول بلاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم. ويهدف الإعداد البدني لكرة القدم إلى إعداد اللاعب بدنيا ووظيفيا ونفسيا بما يتماشى مع مواقف الاداء المتشابهة في نشاط كرة القدم والوصول به إلى حالة التدريب المثلي عن طريق تنمية القدرات البدنية. كما يقصد به كل الإجراءات والتمرينات المخططة التي يضعها المدرب ويتدرب عليها اللاعب ليصل الى قمة اللياقة البدنية والرشاقة. وينقسم الإعداد البدني الى:

- إعداد بدني عام
- الإعداد البدني الخاص والعام متعاقبين الواحد والآخر فالعام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد وتختلف نسبية، تدريب الإعداد البدني العام عند الخاص تبعا لمراحل وفترات التدريب، حيث يختلف اتجاه التدريب من مرحلة لأخرى (الله، 2001، صفحة 45)

2-3-2- الإعداد الخططي:

يقصد بالإعداد الخططي ، مراد اللاعب بأكبر قسط من المعلومات والبيانات والمعارف الخططية العلمية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة مع حسن التصرف في المواقف المختلفة التي يتعرض لها او يتعامل معها خلال المباراة.

كما يعتبر الإعداد الخططي في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية، ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي على الفريق (السيد، 2001، صفحة 173).

2-3-3- الإعداد المهاري:

يعتبر الأداء المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد المؤشرات القدرة المهارية العاملة او الانجاز المهاري للاعب خاصة إذا تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف العب خلال المباريات (الله م.، 2000، صفحة 163).

وتنقسم المهارات الأساسية الى :

أ - المهارات الأساسية البدنية:

- الجري وتغيير الاتجاه

- الوثب

- الخداع وتمويه الجسم

- وقفة لاعب الدفاع

ب - المهارات الأساسية بالكرة:

- ركلات الكرة بالرجل

- السيطرة على الكرة

- الجري بالكرة

- ضرب الكرة بالرأس

- الخداع بالكرة

- المهاجمة

- رمي التماس

- حراسة المرمى (محمود، صفحة 67)

2-3-4- الإعداد الذهني المعرفي:

الإعداد الذهني هو كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب مستعدا لمعرفة متى وكيف يستخدم مهاراته الأساسية ويستغل خبراته الخطئية في الوقت المناسب، والإعداد المعين والتعلم النظري يمثل حاليا جزءا هاما دائما من التدريب الحديث، ويستوجب على المدرب ان يعطيه العناية الكافية حتى لا يحتلوه لاعبه أثناء المباريات.

وهناك مهارات ذهنية كثيرة في الأداء الرياضي للاعب كرة القدم أثناء المباراة مثل الانتباه - الملاحظة - التفكير - الاستنتاج - الاسترخاء التصوير - التحكم في الضغط العصبي، واستخدام المهارات الفنية المطلوبة بأسلوب الأمثل المؤثر في نجاح الخطط (محمد، صفحة 191).

2-3-5- الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي للاعب يجب ان يخطط له المدرب من بداية الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية، فلا إعداد يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإدارية وتنمية القيم الأخلاقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب في الملعب ونوعية الارض والجمهور والفريق والخصم.

ومن هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع ان يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه المباراة (حنفي محمود، مرجع سابق، ص 283).

إن التحضير النفسي أصبح في الوقت الراهن ومع شدة الضغوطات الممارسة على اللاعبين يعادل التحضير البدني والمهاري حيث أن اللياقة البدنية وحدها لا تكفي في غياب التحضير النفسي الجيد.

2-4- دور كرة القدم وعلاقتها بالمراهق ولاعب فئة الأواسط.**2-4-1- دور كرة القدم**

عن الانسان عبارة عن وحدة متكاملة كما وجسما وجدانا فلا يستطيع أن يقوم بتجربة حركية لوحدها، بل لا بد من عملية التفكير في الأداء الحركي مع الانفعال والتصرف وازاء هذا الموقف أصبحت الرياضة تهدف الى تنمية كاملة من الناحية الصحية والجسمانية والعقلية والاجتماعية والنهوض به الى المستوى الذي فعلا في مجتمعه ووطنه في ذلك مراحل النمو الفرد وقسمتها وضعت لها برامج معدلة تتماشى مع ميوله ورغباته وانفعالاته وتكوينه

الجسماني وإعداده الصحي حتى تصل إلى الهدف وضعته ضمن أغراضه العامة والتي ندرجها حسب، علي بشير الغاندي؛.

- تنمية الكفاءة البدنية؛

- تنمية الكفاءة الحركية؛

- تنمية الكفاءة العقلية.

أ- تنمية الكفاءة البدنية:

والمقصود بها أن يكون الجسم سليم من الناحية الفيزيولوجية أي سلامة الجهاز الدوراني النفسي وكذا الجهاز العصبي العضلي وسلامة العظام والمفاصل وأن يكون خاليا من التشوهات الجسمانية أو مصاب بأمراض مكتسبة وراثية.

ب- تنمية الكفاءة الحركية:

ويرجع تنمية هذه القدرة لأثر ما قدمناه من الناحية البدنية التي تؤهل الجسم بان يؤدي جميع حركاته في كفاءة منقطعة النظير واثرها المكتسب الجسم من خفة ورشاقة ومرونة في المفاصل وقوة وتحمل وسلامة آلية التنفس والجهاز الدوراني وغير ذلك من عناصر اللياقة البدنية حتى يستطيع ان ينشط في الأداء الحركي.

ج- تنمية الكفاءة العقلية:

إن سلامة البدن لها تأثير واضح على الخلايا وتحديدها المتواصل من الناحية الفيزيولوجية مما يمكنه من تأدية وظيفة على الوجه الأكمل، فالفترة في استيعاب المعلومات ونمو القوى العقلية والتفكير العميق لا يأتي بصورة مرضية إلا إن كان الجسم السليم تماما حيث ان الجسم هو الوسيط للتعبير عن العقل والارادة.

2-4-2- علاقة المراهق بكرة القدم: يتفق ؛ ريتشارد ادلمان؛ 1983 مع فرويد في اعتبار اللعب والنشاط الرياضي كمنخفض للقلق الذي هو وليد الإحباط ومن شأنه ان يعرقل الطاقة الغريزية للنمو، فمن طريقة اللعب يمكن للطريقة الغريزية أن تحرر بصفة اجتماعية مقبولة أن يستطيع المراهق على الأقل التحكم في حركاته اللاشعورية المرتبطة بمرحلة الطفولة.

كما يرى منجر 1942 أن اللعب والرياضة أنماط الصراع الرمزي الذي تولده النزوات الجنسية والعدوانية، يمكن التحكم فيها وتوجيهها بفضل ممارسة الرياضة باعتبارها الوسيلة الوحيدة التي تمكن المراهق من إثبات أنه وتكوين هويته والتحكم في انفعالاته وبالتالي الاندماج قصد التكيف الاجتماعي.

خلاصة:

إن كرة القدم تعتبر من أجمل الفنون التي تحقق المتعة للمشاهد وخاصة إذا تميزت بفن رفيع المستوى، كما أن لعبة كرة القدم قائمة على اللياقة البدنية والمهارات الفنية والتنافس الشريف بين الفرق المختلفة ونتيجة المباريات ليس الهدف الأسمى هو الرياضة في حد ذاتها بما تتسم من أخلاق وتفاهم ومودة ورباط له قوته في علاقات الشعوب لذا فهي لعبة لا تعرف الخشونة والعنف، وإذا حدث خطأ فإنه يكون مقبولا إذا كان غير مقصود بل هو دليل التسامح بين أفراد اللعبة.

تمهيد:

إن العملية التربوية أو التدريبية تراعي الخصائص و المميزات العمرية لكل مرحلة من مراحل العمر، وما تحمله كل مرحلة من خصائص بدنية و نفسية و اجتماعية.

فلا بد على المدرب أو المرابي معرفة وادراك مراحل النمو و التطور البدني و الحركي و الإنفعالي و الإجتماعي و العقلي التي تطرا على المراهقين و تحديد ما يمكن ان تقوم به هذه المرحلة لتطبيق البرامج التدريبية وفقا للسمات و الخصائص المميزة للنمو الحاصل و بلوغ اهداف البرامج المسطرة، و قمنا في هذا الفصل بتعريف و تحديد سن هذه الفئة، كما تطرقنا إلى الخصائص التي تتميز بها هذه المرحلة.

و تناولنا جنباً مهماً في هذه المرحلة (المراهقة)، والذي يتمثل في اللياقة البدنية وهي عاملاً أساسياً في تحضير شبان كرة القدم

3-1- تحديد وتعريف فئة الأواسط:

كلمة الأواسط تعني لغة جمع أواسط ومفرد وسطي ، الذي يحتل مكاناً وسطاً بين طرفي الشيء، وإذا كنا بصدد تحديد سن الأواسط في المجال الرياضي فهي المرحلة الممتدة ما بين 16-18 سنة وهي ما يساهم علم النفس بمرحلة المراهقة، وما هي مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة ويتم تأكيده في هذه الفترة وفيما يتجه الفرد محاولاً ان يكيّف نفسه ليحدد موقفه من هؤلاء الناضجين التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحت لواء الجماعة فتنتقل نزاعاته وقد يدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية وتتوسع علاقاته الاجتماعية مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه.

3-2- مميزات ومظاهر النمو لمرحلة المراهقة لفئة الأواسط (16-18 سنة):

تعتبر المراهقة الوسطى مرحلة تحذير تمتاز بعدة خصائص ، والتي تكون المظاهر المميزة للنمو السريع في هذه المرحلة. هذا النمو يحدث تحذيرات جوهرية عضوية منها الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والتي تكون ذات تأثير فعال عليها ويظهر هذا في سلوك المراهق سواء مع الأفراد وأسرته او مع المحيط الخارجي.

3-2-1 النمو الجسمي والفيزيولوجي:

ويشمل التركيب الجسمي العضوي للإنسان، وما يتصف به من وزن وطول وحركة وحواس ووظائف هذه الحواس والأعصاب ونشاطهما والجهاز الغددي ووظائفه (سليمان، صفحة 12). وأهم ما يمكن ملاحظته في هذه المرحلة من مظاهر ما يلي:

- كلما نما المراهق وتقدم في مراحل نموه فإن وزنه يرجع إلى نسبة العظام والعضلات أكثر من الأنسجة الدهنية؛
- تكون الاعضاء قد أخذت شكلها النهائي وقربت من نضجها عند ذلك يزداد الوجه تحديداً وتثبيت ملامحه.
- تواصل العظام في النمو حيث يأخذ نمو العظام في العرض مما يزيد في متانة العظم وسمكه، ويعود ذلك لزيادة مادتي الكالسيوم والفسفور والأملاح المعدنية في بنية العظم (السيد، 1997، صفحة 275).
- يزداد في الطول، وتزداد الحواس دقة وإرهافاً كالمس والذوق والسمع (زعران، 1990، صفحة 370).

ومن خلال ذلك يتضح لنا ان بعض هذه المتغيرات تساعد على ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية.

3-2-2- النمو الحركي:

يتفق معنى النمو الحركي عن المراهق إلى حد كبير مع المعنى العام للنمو من حيث كونه مجموعة من التغيرات المتتابعة التي تسير حسب أسلوب ونظام مترابط متكامل خلال حياة الإنسان، ويرتبط النمو الحركي بالنمو الاجتماعي فمن المهم بالنسبة للمراهق أن يشارك بمهارة في أوجه النشاط الجماعي ويتطلب ذلك إتقان المهارات الحركية، يجب على المدربين والمربين مراعاة ما يلي:

- تنمية المهارات الحركية وتشجيع ممارسة الألعاب الرياضية التي تناسب معدل النمو والشخصية وميل المراهق وتؤدي إلى عادات جسمية حركية صحيحة.
- عدم دفع المراهقين غير المتكافئين في النمو الجسمي والحركي إلى التنافسية رياضياً تجذباً للمشكلات النفسية.
- توجيه المراهقين إلى الاهتمام بأوجه النشاط الحركي (عويضة، 1984، صفحة 130).

3-2-3- النمو الانفعالي:

ويتضمن طبيعة الانفعال عند الإنسان والانفصال الأولية له، ومظاهر السلوك التعبيري عن الانفعالات ومراحل تكوينها، وطرق توجيه هذه الانفعالات، وطرق تصنيف الأفراد وفقا لحالاتهم الانفعالية. وأساليب الاستجابة لمواقف الحياة الانفعالية (عبد الرحمان سيد سليمان، مرجع سابق، صفحة 13).

وتتميز انفعالات المراهق بالتذبذب والتقلب وعدم الاستمرار فالمراهق ينتقل من الشعور بالحب إلى شعور بالكراهية من الشجاعة إلى التخوف والارتباك ومن الحماس الزائد إلى اللامبالاة (فؤاد البهمي، مرجع سابق، ص305). ومن المظاهر الانفعالية ظهور الخجل والميل لانطواء والتمركز حول الذات وذلك يرجع إلى التغييرات الجسمية التي تحدث فجأة له، والتردد نتيجة لعدم ثقته بنفسه، كما يكون خياله خصبا في هذه المرحلة ومن أهم مظاهر الحياة الانفعالية لدى المراهق نجد الخوف الذي يلاحظ في بعض المواقف عندما يتعرض للخطر ومما سبق فإن هذه الخصائص الانفعالية ذات تأثير على حياة المراهق الاجتماعية التي تحدث اضطرابات انفعالية تضيقه وتؤثر على علاقته مع الأفراد المحيط به.

3-2-4- النمو الاجتماعي:

في هذه المرحلة يشهد النمو الاجتماعي تغيرات كثيرة، حيث يبدو المراهق إنسانا يرغب في أخذ مكانه في المجتمع، كما يبدأ بإظهار الرغبة في الانضمام إلى الجماعات مما يؤمن له شعورا بالانتماء إلى المجتمع كإنسان ذا قيمة فعالة، ويظهر الاهتمام بالمنظر الشخصي، ونلاحظ النزعة الى الاستقلال والاعتماد على النفس وينمو الوعي الاجتماعي والمسؤولية الاجتماعية ولتحقيق نمو اجتماعي سليم يجب مراعاة ما يلي:

- الاهتمام بالتربية الاجتماعية في الأسرة والمجتمع والفريق الرياضي
- الاهتمام بتعليم القيم والمعايير السلوكية السليمة
- تشجيع التعاون مع أفراد الأسرة والمؤسسات الاجتماعية
- إشراك المراهق في النشاطات الاجتماعية
- تشجيع الميل إلى القيادة واستغلال ميول المراهق وتوجيهه نحو القيادات المدرسية المختلفة
- المرونة في فهم المراهق ووجهات نظره (كامل عويضة، مرجع سابق ص171).

3-2-5- النمو العقلي:

ويتضمن دراسة كافة العمليات العقلية المعروفة، كالتذكر والنسيان والتفكير والتحليل وكذلك دراسة مستويات الإدراك ومما يرتبط بها من دراسة للذكاء وكل العمليات ذات الصلة به (عبد الرحمان سيد سليمان، مرجع سابق 13).. ويعتبر الذكاء والقدرات العقلية من أهم مظاهر النمو العقلي ، فالذكاء يدل على محصلة النشاط العقلي كله اما القدرات فترتكز على نوع معين من أنواع هذا النشاط ويصبح بإمكان المراهق أن يفكر بالشكل المجرد وأن يقوم بالعمليات الدمجية والتحويلية بشكل نظري وتقوى عنده القدرة على دمج القضايا وإيجاد الروابط المختلفة الموجودة فيما بينها، وفي نهاية المراهقة يصبح قادرا على استخلاص القوانين المسيرة للأشياء والتفكير بشكل برهاني وأهم مظاهر النمو العقلي في المراهقة الوسطى ما يلي:

- تكون مقدراته العقلية تفتحت وكاد ذكاؤه يبلغ مستواه
- همتم المعلومات والأمر ضمن مستويات التفكير المختلفة.
- تنمو الميول والاهتمامات وتتأثر بالعمر الزمني والذكاء والجنس والبيئة الثقافية وغط الشخصية العام للمراهق.
- يظهر اهتمام المراهق جديا بمستقبله المهني والرياضي ويزداد تذكيره في تقدمه الراسي ومن ذلك فإن مستقبل المراهق الرياضي والمهني والدراسي يرتكز على المستوى العقلي وعلى ميوله وقدراته.

3-2-6- النمو الجنسي: في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج، يتخلله العديد من

المظاهر المصاحبة له وأهم ما يميز النمو الجنسي للمراهق ما يلي:

- تزداد الانفعالات الجنسية في شدتها وعادة ما تكون موجهة الى الجنس الآخر
- قد يمر بمرحلة الانتقال من الجنسية المثلية الى الجنسية الغيرية (حامد زهران، مرجع سابق، ص 394).
- قد يلجأ بعض المراهقين للعادة سرية أو قد يصابون بالاحتلام الجنسي

ومن هنا تظهر الحاجة إلى التربية الجنسية كما تهدف التربية الجنسية إلى تزويد المراهق بالمعلومات الصحية واللازمة عن طبيعة النشاط الجنسي، وتعليمه الألفاظ الخاصة بأعضاء التناسل والسلوك الجنسي.

3-3- حاجات المراهقين ومشاكلها.

3-3-1- حاجات المراهقين:

يحتاج المراهق الى المقومات البيولوجية، أي إشباع حاجاته الأولية كما يحتاج الى إشباع حاجاته النفسية والاجتماعية أي الحاجات الثانوية التي تتسم بالتغيير من حيث أهميتها وشدتها تبعاً لاختلاف المجتمعات والثقافات فمن واجب الإباء والمربين العمل على إشباع حاجاته النفسية بالأسلوب السوي وحاجاته الاجتماعية حيث يتسم سلوكه الاجتماعي بالنضج عندما يصبح راشداً وتتمثل حاجات المراهق في:

أ- الحاجة إلى الأمن

وتتضمن الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى تجنب الخطر والألم الحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع والحاجة إلى حل المشكلات الشخصية (زهرا، 1990، صفحة 34).

ب- الحاجة إلى مكانة الذات:

وتتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى جماعة الرفاق الحاجة إلى القيم الاجتماعية، الحاجة إلى تقبل الآخرين- الحاجة إلى النجاح الاجتماعي- الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة والحاجة إلى ان يكون قائداً.

ج- الحاجة إلى الحب والقبول:

وتتضمن الحاجة إلى الحب والمحبة الحاجة إلى الأصدقاء والحاجة إلى إسعاد الآخرين.

د- الحاجة إلى الإشباع الجنسي:

وتحتاج الحاجة إلى التربية الجنسية الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر وحبه الحاجة إلى التخلص من التأثير.

هـ- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى توسيع قاعدة الفكر والسلوك، الحاجة إلى تحصيل الحقائق الحاجة إلى المعلومات ونمو القدرات الحاجة إلى التنظيم- الحاجة إلى النجاح والتقبل الدراسي، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة، والحاجة إلى التوجيه والإرشاد العلاجي والتربوي والأسري.

و- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات وتحسينها:

وتتضمن الحاجة إلى النمو والحاجة إلى ان يصبح سوياً عادياً، الحاجة إلى التغلب على العوائق والمعوقات، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات والحاجة إلى توجيه الذات او الحاجات الاجتماعية فهي:

م- الحاجة الى ضبط الذات وتهذيبها :

- الحاجة الى الانتماء

- الحاجة الى الحب

- الحاجة الى المعرفة

3-3-2- مشاكل المراهقين:

قليلا ما تمر مرحلة المراهقة دون تعرض المراهق لبعض المشكلات وبعض المشكلات المراهقة تتعلق بالمراهقين أنفسهم وتكوينهم البيولوجي، وبعضها ترتبط بالوالدين، وبعضها الآخر يتمثل بمشكلات المجتمع، وفيما يأتي أهم مشكلات المراهق:

أ- المشكلات النفسية:

إن الاضطراب الانفعالي حالته تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة او النقصان، ومعظم الاضطرابات الانفعالية تتحول إلى مشاكل يعاني منها المراهقون، ومن بين المشكلات النفسية نجد:

- الخوف الذي هو ضروري كسلوك انفعالي

- كما نجد الغضب الذي يكون علامة قوة وقد يكون علامة ضعف وتوجد أعراض أخرى تدل على وجود مشكلات نفسية مثل : الغيرة، الاكتئاب -التوتر، عدم الثبات، اللامبالاة وانحراف في السلوك.

ب- المشكلات الاجتماعية:

تنقسم هذه المشكلات بأنها ترجع بأسبابها لسوء العلاقات الموجودة في الأسرة ومدى صلاحية معاملة الوالدين، ثم إن تعاون الوالدين واتفقهما على الاتزان ينتج عنه الحفاظ على البناء الأسري وخلق جو هادئ لينشأ فيه الأبناء على الاتزان وتمتعهم بالثقة بالنفس كما ان استعمال سياسة الضغط من جانب الوالدين اتجاه الأبناء أو العنف في المعاملة باستخدام أسلوب العقاب أو الحرمان كل هذا له أثر بالغ في المشاكل التي تتعرض الأبناء ، كما يحول انخفاض مستوى دخل الأسرة دون إشباع احتياجات أعضائها الأساسية، حيث يظهر عليهم نوع من القلق والاضطرابات.

ج- مشكلات تربوية تعليمية:

يواجه المراهق عدة مشكلات في الوسط المدرسي فالمراهق في هذه المرحلة من التعليم يتصادم مع أساتذة باعتباره انه اصبح يرفض كما يتعارض مع اتجاهاته ويقبل كل ما يتماش معها، وأهم المشكلات التي يعاني منها المراهق نجد:

- إرغام المدرس للمراهق على تقبل ما يمثل آراء واعتقادات لا تتناسب مع احتياجاته وميوله أو عناد المدرس وحتى ممارسة العدوان عليه بإضافة إلى صعوبة البرامج والمناهج التي لا تتوافق مع قدرات المراهق (صالح، 1986، صفحة 288).

د- المشكلات الصحية:

إن من المتاعب التي تعيق الرياضي على ممارسة الأنشطة الرياضية - هي السمنة أن يصاب المراهقين بسمته مؤقتة.

3-3-3- النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم.

خلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة أو بالأحرى مرحلة المراهقة الثانية أي مرحلة فئة الأواسط والتي نستطيع القول بشكل عام بأن مرحلة المراهقة تعد أهم المراحل النمو والنضج للإنسان نظراً لما تحتوي من تغييرات وتحولات جسمية، نفسية، اجتماعية وحركية بدنية... الخ.

هذه التحولات إذا أحسن استغلالها وتطويرها - أمكننا الوصول بالمراهقة إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسمية والنفسية، وعلى العكس من ذلك تماماً فلأبي خلل في هذه الفترة الحرجة يؤدي إلى

تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طول ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصحية الى الانحراف الاجتماعي وعليه فقد ارتأينا دراسة هذه المرحلة من كل الجوانب حيث تكون لدينا نظرة ولو صغيرة عن الأفراد الذين نحن بصدد التعامل معهم ، وتحتاج هذه المرحلة الى عناية من طرف الإباء والمدرسين من حيث أسلوب التعامل فلا بد ان تتاح الفرص الكافية للمراهقة للتعبير عن نفسه والاستغلال العقلائي والموزون لإمكانياته وطاقاته وقدراته ومحاولة صقل وتطوير مواهبه وتوجهاته حسب ميوله ورغباته الذاتية والشخصية.

مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه. أما إذا فشلت وأهملت فغن الفرد سيعيش ما تبقى من حياته دون أهداف واضحة وال تفكير سليم.

تمهيد:

إن النجاح يصبح شبه مؤكد إذا اجتمع مدرب رياضي ذو كفاءة عالية و تكوين جيد"تكوين المعاهد" للاعبين متميزين مع إدارة جيدة نتفهم دورها الهام في مساعدة المدرب في عمله، فلكل من المدرب واللاعبين دوره في تكوين طريق جيد، فيعتبر المدرب عامل اساسي وهام في عملية التدريب ويمثل ايضا احد المشاكل التي تقابل الرياضة والمسؤولية، وبفضل شخصية المدرب الرزينة ويأدية لوظيفته بشكل جيد و بفضل أسس القيادة السليمة يمكن الوصول إلى الهدف المرجو المتوقع، ولكن لا يكفي بحيث تتدخل عدة عوامل مثل "الوسط الرياضي او الجماعة الرياضية (الفريق)"، كما أن الميل و الشعور الصادق للمدرب الرياضي إتجاه جميع أعضاء الفريق له تأثير إيجابي في عمله التربوي ، حيث يجب أن تتأسس علاقة المدرب بأعضاء الفريق على الأحرار و الحب و الثقة المبادلة وذلك للوصول إلى تماسك جيد للفريق.

4-1- شخصية المدرب :

تلعب شخصية المدرب الجديد دورا هاما في نجاح عملية التدريب، ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة او وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات ، وتتضمن ما يلي:

أ- الصفات الشخصية للمدرب الرياضي:

- أن يكون شخصية رياضية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه، يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة ، متعلقا في تصرفاته واحترام الجميع
- أن يتميز بالانضباط والاتزان الانفعالي قادر على ضبط النفس أما لاعبيه
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي وهذا يعني قدرته على التعامل مع الغير .
- يتمتع بالذكاء في حل المشاكل التي تقابله خلال العمل.
- أن يكون متمتعا باللياقة البدنية والصحية والنفسية المتميزة
- لديه القدرة على بث الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية (زيد، الصفحات 16-18).

ب- الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب بمعنى ان يكون قد مارس كرة اللعبة لعدة سنوات
- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل
- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس
- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية. (زيد، الصفحات 19-20)

ج- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعًا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط
- ان يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية.
- أن يكون ممارسًا لأي نشاط رياضية مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريسيها (زيد، ص 20).

د- الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على الدعم النفسي للاعبين
- لديه القدرة على تحليل الأخطاء للاعب بصورة منطقية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف ناجح.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار انسب الطرق في إخراج وحداته التدريبية.

4-2- المتطلبات الأساسية التي يتميز بها المدرب.

أساس نجاح المدرب في عمله يعتمد على قوة شخصيته وحدته وأتساع معرفته في اختصاصاته وقدرته على ترجمة ذلك أمام اللاعبين والمدرب الذي يريد أن يصل بلاعبيه إلى مستوى متقدم يجب أن يعرفه رياضته بشكل واسع والأشياء الجديدة في طرق التدريب والتكتيك الحديث.

وحيث العمل مع المبتدئين انتباها شديدا خلال العمل معهم وإذا لم توفر للمدرب معرفة وخبرة جديدة من حياتهم الرياضية ويصبح على معرفة جيدة من رياضتهم يبدؤون في توجيه الأسئلة الكثيرة والمعقدة إذا لم يتمكن المدرب من الإجابة على تلك الأسئلة يعني أنه بدأ يفقد شخصيته أمام لاعبيه.

4-3- أهمية شخصية المدرب في بناء الثقة للاعب:

أثبتت نتائج الدراسات ان التوقعات الايجابية من المدربين نحو اللاعبين تحسن دوما من أداء اللاعبين وفي المقابل عندما يدرك اللاعبون انخفاض التوقعات الايجابية والسلبية للمدرب نحوهم، فإن ذلك ينقص من الثقة في النفس ويؤثر سلبا على مستوى أدائهم.

- توفير خبرات النجاح المبكر لكل رياض فالمصدر الأول للثقة في النفس يتشكل من إنجازات للممارسين المبكرة.

- استخدام التغذية الرجعية فاللاعبون يشعرون بالمزيد من الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم.

- الاحتفاظ بالبيئة الجيدة قبل المنافسة ، فالإشارة الانفعالية سيكون هام للثقة في النفس.

- تدريب مهارات الثقة فالثقة في النفس والأداء يتحسن كل منهما عندما يستمر اللاعب في تعلم مهارات جديدة والتدريب عليها.... المدرب الناجح هو معلم ناجح.

- تقديم تفسيرات صحية لأسباب نتائج الأداء (راتب، 2004، صفحة 418).

4-4- شخصية المدرب في حل المشكلات المطروحة:

أهمية شخصية المدرب في حل ودراسة المشكلات المطروحة:

إن مهارات المدرب المتخصص والمعد إعدادا علميا يفيد إفادة غير محدودة للمدربين أثناء معالجتهم للمواقف التي تواجههم أثناء التدريب وللاقترب أكثر من حل المشكلات يلجا العديد من المدربين الأكفاء إلى أن يطلب من المتدربين أن يفكروا بصوت مسموع وأحيانا يسأل المدربين هؤلاء عن تفكيرهم فترة معالجة المشكلة

خلاصة :

من خلال العرض السابق الذي قمنا فيه بدراسة لشخصية المدرب ذكرنا في البداية دراسة شخصية المدرب وخصائصها وبعده قمنا ببيان متطلبات الأساسية التي يمتاز بها المدرب كما ذكرنا أيضا المدرب الناجح ومدى أهميته في إنجاز عملية الاتصال وبناء الثقة في لاعبيه انتهينا إلى بيانات مدى أهمية شخصية المدرب في دراسة وحل المشكلات المطروحة.

الفصل الأول

منهجية البحث و الإجراءات

الميدانية

تمهيد:

بعدما حاولنا الإلهام بالجانب النظري لبحثنا والذي ضم أربعة فصول لدراستنا سنحاول في هذا الجزء أن نخطط بالموضوع من الجانب التطبيقي، وذلك بالقيام بدراسة ميدانية عن طريق الاستبيان قوئمان موجهة للمدرين وسنقوم أساسا في هذه الدراسة الميدانية باختيار الفرضيات التي وضعناها لتأكيدنا، لنحاول في الاخير إلى انتيجة علمية تقيد البحث العلمي والباحثين في هذا المجال.

1-1- الدراسة الاستطلاعية:

اضمان السير الحسن لتجربة بحثنا، قمنا باستشارة أساتذة في علم النفس، فيما يخص أسئلة الاستبيان ومدى ملاءمتها لموضوع بحثنا من حيث صياغة الاسئلة وضبط مصطلحاتها ومفاهيمها، كما قمنا بإجراء دراسة استطلاعية على عدد من الأساتذة لمعرفة مدى فهم أسئلة الاستبيان ووضوحها ومعرفة طريقة التنقيط على الجدول. هذا ما أدى بنا إلى تعديل في بعض الأسئلة الاستبيان، نتحصل على الاستبيان في شكله النهائي والذي تم طبعه وتوزيعه على عينة الدراسة.

1-2- منهج البحث:

من الممكن القول ان المنهج الوصفي الذي يعتبر المنهج المستعمل في هذا العصر باعتبار الكثير من الباحثين لدراسة الاوضاع السائدة والتعرف على متغيرات الاجتماعية وكيفية الاستفادة من نقاط القوة والضعف الموجودة عند الغرادة وتقييم دراسة الوصفية يمكن القيام بها في جميع القاعات لان هذا الاسلوب المعتمد من طرف الباحثين وكيفية التعامل مع هذه المشكلة لإيجاد الحلول وإعطاء اقتراحات وتوصيات عكس الطالب عند دراسته لموضوع ما يقوم باستجواب المسؤولين واجراء حوار معهم قصد اعطاء نظرة عامة على الموضوع وكتابة تقرير اداري

عن الدراسة الوصفية تعتبر اساسية لفحص الظواهر الاجتماعية الموجودة في كل فئة معينة من المكان او موضوع في بالغ الاهمية والتركيز على نوع هذه الدراسة عند معالجة هذه القضية الحقيقية المعيشة في الوقت الراهن لأن الهدف منها الحصول على الحقائق والاسباب لهذا الموضوع قصد فهم المشكلة المعينة والمنهج الوصفي قوته من خلال النقاط الاساسية:

- يقوم على تخطيط وجمع البيانات المطلوبة ثم التوصل الى نتائج عملية دقيقة.
 - يفيد الوصف في قياس الاتجاهات الرأي العام نحوى مختلف الموضوعات وإعادة النظر في اساليب العمل بحيث يمكن تدارك الاخطاء وادخال التحسينات اللازمة التي يطالب بها الجمهور .
 - يستعمل هذا المنهج في تحديد وادخال وديناميكية في التغيير الاجتماعي ومحاربة الجمود
- 1-3- مجتمع البحث.:**

بما أن دراستنا الميدانية جاءت على أندية من رابطة عين تموشنت فإننا أخذنا 30 نادي يتوزع عليه 60 مدرب لكرة القدم لفئة الاواسط بالإضافة 40 مستشارين.

1-4- عينة البحث:

يحتاج كل باحث أثناء دراسته إلى تحديد أو اختيار عينة بحث سواء كانت عينة عشوائية، قصدية، مسحية.....الخ. ونظرا لكون مجتمع البحث الأصلي صغير، حيث يتكون من 60 مدرب، عمدنا إلى اختيار العينة المسحية لإعطاء مصداقية وموضوعية أكثر لموضوعنا. وقد أضفنا 40 مستشار للرياضة والمدربين. وتقدر عينة المدربين الكلية 100 مدرب لكرة القدم لفئة الاواسط.

1-5- مجالات البحث :

1-5-1- المجال البشري:

قدر حجم العينة ب 100مدرب 60مدرب يمارسون مهنة التدريب ،40مدرب خارج ميدان التدريب(متقاعدا).

1-5-2- المجال المكاني:

أجري بحثنا الميداني توزيع الاستبيان على مدربين لأندية كرة القدم لفئة الأواسط التابعة لرابطة عين تموشنت كما هو موضح في الجدول:

عدد الأندية المأخوذة من رابطة عين تموشنت	عدد المدربين الذين توادي رابطة عين تموشنت	مستشارون ومدربون اعتزلوا المهنة	العينة المأخوذة
30	60	40	100

وقد وقع اختيارنا لاندية رابطة عين تموشنت نظرا للقرب الجغرافي وكذا مساعدة بعض الزملاء في استرجاع الاستبيانات التي وزعت على المدرسين.

1-5-3- المجال الزمني:

الفترة الزمانية دامت من شهر ديسمبر إلى غاية شهر أفريل ما يعادل 5 أشهر وهذا ما يخص الجانب النظري. أما الجانب التطبيقي (الدراسة الميدانية) فقد امتدت من بداية شهر أفريل إلى غاية نهاية شهر ماي.

1-6-1- متغيرات البحث:**1-6-1-1- المتغير المستقل:**

هو الظاهرة المدروسة وهو الذي يؤدي التغيير في قيمته في التأثير وتغيرات أخرى لها علاقة به وفي بحثنا المتغير المستقل هو (التحضير النفسي).

1-6-1-2- المتغير التابع:

هو العامل الذي يؤثر على الظاهرة المدروسة، وهو الذي تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذلك ان الباحث لم يحدث تغييرات على قيم المتغير المستقل، تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، الذي هو في بحثنا هو المراهق (لاعب فئة الوسط).

1-6-3- الأداة:

وهي وسيلة الربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع، وفي دراستنا الاداة هي مدرب كرة القدم.

1-7-1- أدوات البحث:**1-7-1-1- الاستبيان:**

هو أداة من أدوات الحصول الحقائق والبيانات والمعلومات فيتم جمع البيانات عن طريق الاستبيان مكن خلال وضع استمارة اسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة قد اقتادت الجهد والوقت كما انها تسهم في الحصول على البيانات من العينات في اقل لوقت بتوفير شروط التقنيين من الصدق والثبات والموضوعية

1-7-2- الملاحظة:

الملاحظة ليست عامة كما يفعل الرجل العادي أثناء تجوله في مكان ما، بل هي عملية مقصودة تسير وفق خطى مرسومة للبحث في غطار المنهج المتبع وهدفها في مشاهددة الجوانب الخاصة في المؤسسة الخاصة للدراسة، ليس بمعنى شجيلي وسلي ولهذه الجوانب عبرى استخدام الحواس بل يتعدى التداخل العقل في اجراء المقارنات واستخلاص النتائج وتبعاً لما ذكطر تعتبر الملاحظة من اهم ادوات البحث العلمي لكونها تتيح للباحث تفحص الجوانب المبحوثة للظاهرة عن قرب في إطار ظروفها الطبيعية العادية الغير مصطنعة.

1-7-3- المقابلة :

تعد المقابلة من الوسائل الأكثر والأصح استعمالاً في هذه المواضيع العلمية حيث تسمح للباحث بجمع أكثر للمعلومات بطريقة معمقة والهدف من استعمالها هو هدف علمي.

تتم المقابلة عن طريق عرض خفيف لمحتوى وموضوع الدراسة قصد تحضير المستجوب للخوض في معنى اتجاه الاسئلة والحوار كما يمكن تحليل النتائج المتوصل إليها إلى اختيارين ثم الإعتماد عليهم لإعطاء تحليل دقيق من خلال مناقشة النتائج والتحليل الغحصائي الدقيق الذي يسرد أي نتيجة بحقيقة رياضية لتكون النتائج المتحصل عليها أكثر نسبية.

1-7-4- تصميم الاستبيان:

قمنا في بحثنا بتصميم موجه للمدرسين، ويتكون الاستبيان من 24 سؤال كل 8 أسئلة تخدم فرضية من فرضيات البحث حسب موضوعنا المتمثل في مكانة التحضير النفسي لدى أندية كرة القدم الجزائرية فئة الاواسط (16-18 سنة).

وقد صمم الاستبيان حسب قوتمان الذي له 5 عبارات تدل على درجة الموافقة هي: موافق جداً، موافق، لم أكون رأي، غير موافق، غير موافق جداً، وعلى المبحوث الإجابة وضع علامة (X) امام احدى هذه الدرجات التي تتناسب مع رأيه والعبارات المقترحة، وكان الاستبيان ذو شكل مغلق ما دام المبحوث مقيد مجموعة من والاقتراحات التي تتناسب مع درجة موافقته عليها.

1-7-5- مقياس قوتمان:

قام قوتمان بإنشاء مقياس تجميعي متدرج على شكل ذو خمسة اعمدة تحدد درجات الموافقة من عدمها، عن طريق طرح اسئلة للمبحوث وتقيده بمجموعة من الاقتراحات المناسبة وطبيعة السؤال المطروح والغاية من طرح السؤال، ودرجة الموافقة في مقياس قوتمان الخمس:

موافق جدا، موافق / لم أكون رأي، غير موافق، غير موافق جدا.

وقد قام قوتمان بإنشاء هذا المقياس لملاحظته حسب انه هناك بعض الحالات الخاصة أين يعتذر على الفحوص نفسه انه يعتبر لفظا عن اتجاهه الحقيقي، ذلك أن اتجاهه قد يكون على مستوى لا شعوري، وفي هذه الحالة يستعان بوسائل أخرى كاختبار قوتمان للتعرف على اتجاهات الشخص اللاشعورية ودوافعها وميولاته النفسية. (الطنوبي، 1999، صفحة 123).

واختبار قوتمان « Gutmann » مصمم شكل الجدول التالي:

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا
الاقتراح 01					
الاقتراح 02					
الاقتراح 03					
الاقتراح 04					
الاقتراح 05					
.....الخ					

جدول يمثل شكل مقياس قوتمان Gutmann

1-8- التحليل الاحصائي:

نعرض تحليل وتفسير النتائج المتوصل عليها إحصائيا من خلال الاستبيان المصمم حسب مقياس قوتمان Guttman والموجه لمدربي كرة القدم لفئة الأواسط (16-18 سنة) استخدمنا مايلي:

- قانون النسبة المئوية = عدد التكرارات / المجموع الكلي 100

- قانون التكرارات النظرية:

ت ن = مجموع العمود × مجموع الصف / المجموع الكلي

- اختبار كا² :

يعتبر كا² من أكثر الاختبارات المستعملة لهذا الغرض عندما تكون عينة الدراسات أكثر من 40، ويهدف استعمال كا² إلى تبيان الفروق المعنوية في إجابات المدرسين على اسئلة الاستبيان.

- تصحيح ياتس Yates :

نعمد إلى استعمال تصحيح ياتس Yates لما تكون النتائج أقل من 5 وهو الممثل بالقانون التالي ودرجة الحرية تساوي 1.

كا² = ت م - ت ن - 0.5 / ت ن

- درجة الحرية:

نبحث عن الاحتمال الجدول كا² عن درجة الحرية DF=N-1 وعند مستوى الدلالة 0.05 فإذا كانت كا² المحسوبة أكبر من كا² الجدولة فهناك دلالة إحصائية وإذا كان العكس فليس هناك دلالة إحصائية ولم يحقق بذلك النتائج.

خلاصة:

يعتبر التطرق إلى الجانب التطبيقي مسؤولية لكل باحث وذلك بهدف الوصول إلى النتائج التي تقيده في تفسير وتحليل متغيرات الدراسة ، لهذا الغرض تعرضنا لهذا الجانب من اجل اختيار منهج ملائم له ومجتمع بحث وعينة من الاساتذة الذين عرضنا عليهم الأسئلة المصممة وفق مقياس قوتمان لدرجة الموافقة والأدوات الإحصائية تساعدنا للوصول على معرفة مكانة التحضير النفسي لدى اندية كرة القدم الجزائرية لفئة الأواسط (16-18 سنة).

الفصل الثاني

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج المحور الأول:

- الأهمية التي يحتلها التحضير النفسي لدى فئة الأواسط (16-18 سنة).

السؤال رقم (1):

فيما تكمن أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال (1):

معرفة أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	4	4	8	8	20	20	32	32	36	36	رفع المعنويات
100	100	13	13	20	20	18	18	23	23	26	26	رغبة في الفوز
100	100	10	10	7	7	23	23	28	28	32	32	الاستعداد والتحضير الجيد
100	100	12	12	14	14	19	19	26	26	29	29	البناء التقني والتكتيكي
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق/		موافق جدا		أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة
15.23		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		9.75	39	12.25	49	20	80	27.25	109	30.75	123	

الجدول رقم(1): يبين أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -2- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية كا² 17.23 وهي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج.

من خلال التحليل الإحصائي يظهر أن نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة هي 30.75 و 27.25 في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونا رأي هي 20 أما 12.25 و 9.75 فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن رفع المعنويات يعتبر عامل إيجابي جدا قبل الدخول في المنافسة.

الجدول رقم (2):

فيما تكمن أهمية التحضير النفسي بعد المنافسة؟

الغرض من السؤال (2):

معرفة أهمية التحضير النفسي بعد المنافسة:

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	15	15	14	14	19	19	23	23	29	29	رفع المعنويات
100	100	7	7	9	9	21	21	32	32	31	31	القيام بمشاهدة أفلام ترفيهية
100	100	12	12	15	15	18	18	26	26	29	29	رحلات ترفيهية
100	100	12	12	18	18	17	17	30	30	23	23	برنامج لاسترجاع المعنويات النفسية
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة
9.32		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		11.5	46	14	56	18.75	75	27.75	111	28	112	

الجدول رقم (2): يبين أهمية التحضير النفسي بعد المنافسة:

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -4- يتضح لنا أن هناك خروج ذات دلالة إحصائية بين أداء المدربين حول أهمية التحفيز النفسي بعد المناقشة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا^2 = 9.32$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر لنا أن نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أهمية التحضير النفسي بعد المناقشة هي 28 و 27.75 في حين نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي 18.75 أما 14 و 11.5 فمثل نسبة المدربين الغير موافقين الغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن للتحضير النفسي بعد المنافسة أهمية بالغة وأهداف متعددة.

السؤال رقم (3):

فيما تكمن أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال (3):

معرفة أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	14	14	19	19	17	17	24	24	26	26	منافسة الخصم بكل عزيمة
100	100	3	3	10	10	21	21	33	33	31	31	مواجهة الجمهور بالخصم
100	100	11	11	15	15	13	13	21	21	40	40	تفادي عامل الملعب والجمهور
100	100	13	13	20	20	27	27	17	17	23	23	كسر حاجز الخصم
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		أهمية التحضير النفسي
28.28		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	قبل المنافسة
		10.25	41	16	64	20	80	23.75	95	30	120	

الجدول (3): يبين أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -6- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية تبين آراء المدربين حول أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية كا² = 28.28 وهي أكبر من القيمة المجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر أنه نسبة المدربين يوافقون جدا ويوافقون على أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة هي 30% و 23.75% في حين نسبة المدربين الذين لم يكونوا أي رأي هي 20% أما 16% و 25.10% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي أثناء المنافسة له أهمية بالغة وذو أهداف محددة ومسطرة.

السؤال رقم(4):

ماهي طبيعة التحضير النفسي لدى لاعبي الأواسط خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال (4):

معرفة كيفية التحضير النفسي لدى لاعبي الأواسط خلال المنافسة.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	13	13	19	19	22	22	28	28	18	18	تحضير بصفة دائمة
100	100	4	4	11	11	30	30	32	32	23	23	بصفة متذبذبة
100	100	18	18	6	6	28	28	26	26	22	22	لا يوجد تحضير
100	100	13	13	23	23	18	18	19	19	27	27	أحيانا
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		أهمية التحضير النفسي لدى اللاعبين خلال خوض المنافسة
30.53		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		12	48	14.75	59	24.5	98	26.25	105	22.5	90	

الجدول (4): بين كيفية التحضير النفسي لدى لاعبي الأواسط خلال المنافسة.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -8- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول طبيعة وكيفية التحضير النفسي أثناء وخلال المنافسة وهذا عند مستوى دلالة 0.05 درجة حرية $\chi^2 = 30.53$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر أن نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على كيفية التحضير النفسي أثناء المنافسة هي 22.5% و 26.25% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي 24.5% أما 14.75% و 12% نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن طبيعة التحضير النفسي لدى لاعبي الأواسط (16-18 سنة) ذات أهمية بالغة.

السؤال رقم(5):

ما الغاية الموجودة من التحضير النفسي لدى فئة الأواسط 16-18 سنة.؟

الغرض من السؤال (5):

معرفة الهدف الموجود من التحضير النفسي لدى فئة الأواسط(16-18سنة)

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	10	7	7	9	9	27	27	18	18	39	39	تحقيق نتائج
100	10	17	17	14	14	29	29	17	17	23	23	تجنب الإجابات 23
100	10	10	10	12	12	30	30	32	32	16	16	السيطرة على الخصم نفسيا
100	10	22	22	26	26	11	11	12	12	29	29	تحضير تكتيكي
100	10	14	14	21	21	22	22	12	12	31	31	ريح المقابلة
100	10	16	16	11	11	26	26	31	31	16	16	محاولة الرجوع في النتيجة من الخسارة
2	كا	غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الهدف من التحضير النفسي لدى لاعب فئة الأواسط
39.9	1	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		14.3	8	15.	9	24.1	14	20.3	12	25.6	15	
		3	6	5	3	6	5	3	2	6	4	

الجدول (5): يبين الموجود من التحضير النفسي لدى فئة الأواسط(16-18سنة).

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -10- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول الغاية والهدف من التحضير النفسي لفئة الأواسط (16-18 سنة)، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $\chi^2 = 39.91$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 11.07.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جيدا ويوافقون على أن التحضير النفسي غاية وهدف لدى فئة الأواسط (16-18 سنة) هي 25.696% و 20.33% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 24.16% أما 15.5% و 14.33% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي بالنسبة لفئة الأواسط (16-18 سنة) ذو أهمية بالغة وأهداف مسطرة.

السؤال رقم (6):

ما هي مكانة التحضير النفسي لدى الطاقم الفني؟

الغرض من السؤال (6):

معرفة أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	6	6	12	12	23	23	26	26	33	33	دور مهم
100	100	11	11	14	14	17	17	24	24	34	34	دور احتياطي
100	100	8	8	15	15	27	27	21	21	29	29	دور جانبي
100	100	9	9	18	18	22	22	24	24	27	27	اللجوء إليه في وقت الأزمات
100	100	13	13	17	17	18	18	21	21	31	31	الاعتماد عليه قبل التحضير البدني
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		التحضير النفسي لدى الطاقم الفني
19.02		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		9.4	47	15.2	76	21.4	107	23.2	+116	30.8	154	

الجدول رقم (6): يبين أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -12- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول مكانة وأهمية التحفيز النفسي عن الطاقم الفني، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $\chi^2 = 19.02$ وهي أكبر من القيمة المجدولة 9.48.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون على أهمية التحفيز النفسي عن الطاقم الفني هي 30.8% و 23.2% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي 21.4% أما 15.2% و 9.4% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي مكانة وأهمية بالغة بالنسبة للطاقم الفني وذلك لدورها الفعال والايجابي في الفريق.

السؤال رقم (7):

هناك محضر نفسي أو هناك من يقوم بهذا التحضير؟

الغرض من السؤال (7):

معرفة أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	13	13	9	9	26	26	25	25	27	27	بدون محضر
100	100	11	11	13	13	19	19	21	21	36	36	لا يوجد محضر
100	100	4	4	11	11	23	23	32	32	30	30	مدرب لا عب سابق
100	100	11	11	18	18	23	23	20	20	28	28	ليسانس أو مستشار في التدريب
2	كا	غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		وجود محضر نفسي أو هناك من يقوم بالتحضير النفسي
14.57		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		9.75	39	12.75	51	22.71	91	24.5	96	30.25	121	

الجدول رقم (7): يبين أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -14- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول ما إذا كان هناك محضر نفسي أم هناك من يقوم بهذا التحضير ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $\chi^2 = 14.57$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جيدا ويوافقون على أن هناك محضر نفسي أم يوجد من يقوم بهذا الدور هي %30.25 و %24.5 في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي %22.71 أما %12.75 و %9.75 فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن الاهتمام بجلب محضر نفسي للفريق شيء يعود بالفائدة الايجابية لأي فريق.

السؤال رقم (8):

هل الاتحادية لكرة القدم تفرض على النادي تحضير أو محضر نفسي؟

الغرض من السؤال (8):

معرفة أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	18	18	13	13	27	27	23	23	19	19	الاهتمام بالاتحادية
100	100	11	11	19	19	21	21	23	23	26	26	تغيير ضروري
100	100	10	10	12	12	20	20	26	26	32	32	يكون بصفة خاصة
100	100	12	12	18	18	26	26	23	23	21	21	هل تعتمد على برنامج خاص
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		محضر نفسي أو هناك من يقوم بالتحضير النفسي
11.35		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	ر
		12.75	51	15.5	62	23.5	94	23.75	95	24.5	98	

الجدول رقم (8): يبين أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -16- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول ما إذا كانت الاتحادية تفرض على النادي الاهتمام والتحفيز أو يتم بالاستعانة بالمحضر النفسي ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K=2$ $=11.35$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من سخرال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جيدا ويوافقون على أن الاتحادية تفرض على النادي التحفيز أو يتم بالاستعانة بالمحضر النفسي وهي 24.5% و23.75% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 23.5% أما 15.5% و12.75% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن اهتمام الاتحادية بالجانب النفسي والاستعانة بمحضر نفسي يؤثر ايجابيا في نتائج الفريق .

استنتاج المحور الأول:

حسب نتائج التحليلات الإحصائية التي تخص الأهمية التي يحتلها التحضير النفسي لدى فئة الأواسط (16-18 سنة). نستنتج بأن لعبة كرة القدم وما تحتويه من أنشطة رياضية مختلفة يتولد عنها روح التنافس والترقية وحل المحبة كما لاحظنا أنها سعادة المراهق لا عب (فئة الأواسط) على التهيئة النفسية ونسيان مشاكله اليومية.

- طريقة استغلال كرة القدم كوسيلة بيداغوجية التي تساعد المدرب في بلوغ هذه الحصة .
- صدور لعبة كرة قدرة كرة القدم على تنمية اللاعب (فئة الأواسط) البدنية من خلال التنافس العمل الجماعي بالإضافة إلى الاحتكاك الذي توفره اللعبة بين اللاعبين.
- ومن هذا يتبين لنا أن فرضياتنا الجزئية الأولى محققة والتي تتمثل في الأهمية التي يتمتعها التحضير النفسي لدى فئة (16- 18 سنة).

2-2- عرض و تحليل ومناقشة نتائج المحور الثاني:

- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب غير كافي لتحقيق النتائج المرجوة.

السؤال رقم (1):

ما هو التحضير النفسي المعتمد عليه خلال تدريبكم حصة تدريبية؟

الغرض من السؤال (1):

معرفة طريقة التحضير النفسي المعتمد عليها خلال التدريب.

الاقتراحات		موافق جدا		موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		المجموع
ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	
كل تدريب حصة تدريبية	33	33	21	21	19	19	18	18	9	9	100	100
كل مقابلة	27	27	22	22	26	26	11	11	14	14	100	100
بعد المقابلة	30	30	27	27	16	16	18	18	9	9	100	100
ما بين الشوطين	32	32	28	28	6	6	21	21	13	13	100	100
عند الضرورة	27	27	18	18	21	21	19	19	15	15	100	100
التحضير النفسي خلال حصة تدريبية	149	30.75	29.8	23.2	88	17.6	87	17.4	60	12	22.9	22.9
												كا

الجدول (09): يبين طريقة التحضير النفسي المعتمد عليها خلال التدريب.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -2- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول ما إذا كان التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب غير كاف لتحقيق النتائج الموجودة ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $df=2$ 22.9 وهي أكبر من القيمة الجدولة 9.48.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جيدا ويوافقون على أن التحضير النفسي عند المدرب وحده غير كاف لتحقيق النتائج الموجودة هي 29.8% و 32.2 % في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 17.6% أما 17.4 % و 12 % فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب وحده غير كاف للوصول للنتائج الموجودة وإنما على الاتحادية توفير عوامل ايجابية أخرى.

السؤال رقم (2):

في أي مرحلة تولي بالتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال -2-:

معرفة في أي مرحلة يهتم بالتحضير النفسي

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأياً		موافق		موافق جداً		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	9	6	13	13	21	21	32	32	28	28	عند الأزمة النفسية للاعبين
100	100	15	15	18	18	19	19	21	21	27	27	أثناء مواجهة خصم قوي
100	100	19	19	9	9	21	21	18	18	33	33	يكون مبرمج وفق أجندة
100	100	11	11	14	14	26	26	22	22	27	27	عند الخسارة
2كا		غير موافق جداً		غير موافق		لم أكون رأياً		موافق		موافق جداً		المرحلة التي يتم فيها التحضير النفسي
17.3	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر
	12.75	51	13.5	54	21.75	87	23.25	93	28.75	115		

الجدول (10): يبين في أي مرحلة يهتم بالتحضير النفسي

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -20- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول المرحلة التي يهتم بها التحضير النفسي، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا^2 = 17.3$ وهي أكبر من القيمة المجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جيدا ويوافقون على أن هناك مراحل يهتم بها في التحضير النفسي هي 28.75% و 23.25% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي 21.75% أما 13.5% و 12.75% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جداً.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي في جميع المراحل التي يمر بها اللاعب.

السؤال رقم(3):

هل هناك متابعة نفسية خلال تدريبات اللاعب المنهار معنوياً؟

الغرض من السؤال (3):

معرفة فيما إذا كانت هناك متابعة نفسية خلال التدريبات للاعب المنهار معنوياً.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	9	9	19	19	19	18	21	21	33	33	متابعة مستمرة
100	100	14	14	11	11	26	27	22	22	26	26	متابعة من أجل إعطاء حلول
100	100	9	9	18	18	16	16	27	27	30	30	متابعة وقتية
100	100	6	6	13	13	18	32	21	21	28	28	متابعة خاصة
100	100	18	18	15	15	27	27	21	21	19	19	لا توجد متابعة أبدا
23.87		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		التحضير النفسي خلال حصة تدريبية
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
11.2	56	15.2	76	24	120	22.4	112	27.2	136			

الجدول (11):يبين فيما إذا كانت هناك متابعة نفسية خلال التدريبات للاعب المنهار معنوياً

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -22- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول ما إذا كانت متابعة نفسية خلال التدريبات للاعب المنهار معنويا ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $\chi^2=23.87$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 9.48.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أن التحضير النفسي عند المدرب وحده غير كاف لتحقيق النتائج الموجودة هي 29.8% و 32.2% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 17.6% أما 17.4% و 12% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب وحده غير كاف للوصول للنتائج الموجودة وإنما على الاتحادية توفير عوامل ايجابية أخرى.

السؤال رقم(4):

ما هي الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم؟

الغرض من السؤال (4):

معرفة الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	12	12	8	8	18	18	30	30	32	32	التوتر والاقتراحات
100	100	12	12	12	12	18	18	30	30	28	28	الخوف من الخصم
100	100	8	8	17	17	16	16	29	29	30	30	الخوف من الملعب والجمهور
100	100	10	10	19	19	17	17	25	25	29	29	تشابك مع الزملاء
100	100	13	13	17	17	30	30	19	19	21	21	الزفرفة لأتفه الأسباب
82		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الحالات والصفات
18.04		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم
		11	55	14.6	73	19.8	99	26.6	133	28	140	

الجدول (12): يبين الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم.

التحليل الإحصائي:

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -24- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين في الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K^2=18.04$ وهي أكبر من القيمة الجدولة 9.48.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أن هناك حالات تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم هي 28% و 26.6% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 19.8% أما 14.6% و 11% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن هناك عدة حالات ومظاهر تظهر على اللاعبين خلال او قبل مواجهة الخصم وهذا راجع إلى النقص في التحضير النفسي.

السؤال رقم(5):

ما نوع المعاملة بين اللاعب والمدرب؟

الغرض من السؤال (5):

معرفة نمط المعاملة بين اللاعب والمدرب.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	14	14	10	10	18	18	21	21	37	37	احترام الشخص
100	100	11	11	21	21	17	17	28	28	23	23	احترامه لطريقة معاملته وتدريباته
100	100	29	29	11	11	20	20	21	21	19	19	الثقة المتبادلة
100	100	16	16	19	19	20	20	18	18	27	27	لا يوجد احترام أصلاً
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		نوع المعاملة بين اللاعب والمدرب
26.36		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		17.5	70	15.25	61	18.75	75	22	88	36.5	106	

الجدول (13): يبين نمط المعاملة بين اللاعب والمدرب

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -26- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول نوع المعاملة الموجودة بين المدرب واللاعب ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا^2=26.36$ وهي أكبر من القيمة المجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على علاقة المدرب واللاعب هي علاقة صداقة واحترام متبادل هي 26.5% و 22 % في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 18.75% أما 15.25% و 17.5% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للعلاقة الموجودة بين المدرب واللاعب تأثير كبير في النتائج الفريق سواء ايجابية أو سلبية.

السؤال رقم (6):

ما مكانة المدرب في استرجاع الحالات الغير العادية عند تعرض الفريق للهزيمة؟

الغرض من السؤال (6):

معرفة مكانة المدرب في استرجاع الحالات الغير العادية عند تعرض الفريق للهزيمة.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	12	12	18	18	12	12	28	28	30	30	يعمل على رفع المعنويات
100	100	16	16	17	17	8	8	30	30	29	29	تصحيح أخطاء المباراة
100	100	19	19	10	10	29	29	17	17	25	25	النسيان والمبالاة
100	100	17	17	13	13	21	21	19	19	30	30	التفضل بكل روح رياضية
25.42		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		مكانة المدرب عند تعرض الفريق
		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		16	64	14.5	58	17.5	70	23.5	94	28.5	114	

الجدول (14):يبين مكانة المدرب في استرجاع الحالات الغير العادية عند تعرض الفريق للهزيمة.

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -28- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول أهمية ومكانة المدرب في استرجاع الحالات الغير العادية وذلك أثناء الهزيمة ، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا=2$ 25.42 وهي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أهمية ومكانة المدرب في استرجاع الحالات الغير العادية عند الهزيمة هي %28.5 و %23.5 في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي %17.5 أما %14.5 و %16 فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن للمدربين دور فعال في إعادة هيكلة كل لاعب واسترجاع حالته الغير العادية أثناء كل هزيمة وتحضيره للمنافسة القادمة.

السؤال رقم (7):

كيف تحفز لاعبيك على إعطاء وبذل مجهود أكثر؟

الغرض من السؤال (7):

معرفة كيفية تحفيز اللاعبين على إعطاء وبذل مجهود أكثر.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأياً		موافق		موافق جداً		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	9	9	18	18	19	19	33	33	21	21	منح مالية
100	100	11	11	14	14	27	27	22	22	26	26	تحفيزات معنوية
100	100	9	9	16	16	18	18	30	30	27	27	اختيار مراكز تدريب هادئ
100	100	13	13	6	6	21	21	32	32	28	28	القيام برحلات ترفيهية
100	100	15	15	18	18	21	21	19	19	27	27	التمتع بأخلاق عالية
2كا		غير موافق جداً		غير موافق		لم أكون رأياً		موافق		موافق جداً		تحفيز اللاعبين على إعطاء مجهود
18.57	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر
	11.4	57	14.4	72	21.2	106	27.2	136	25.8	129		

الجدول (15): يبين كيفية تحفيز اللاعبين على إعطاء وبذل مجهود أكثر.

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -30- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول كيفية تحفيز اللاعبين على إعطاء مجهود أكبر، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا^2=18.57$ هي أكبر من القيمة الجدولة 9.48.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على كيفية تحفيز اللاعبين على بذل مجهودات أكبر هي %25.8 و%27.2 أما %14.4 و%11.4 فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين يوافقون ويوافقون جدا على أنه توجد كيفية ومنهجية مستعملة من اجل دفع اللاعب لبذل مجهود أكثر.

السؤال رقم (8):

في ما يكمن دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج خلال الدوري؟

الغرض من السؤال (8):

معرفة دور التحفيز النفسي في تحقيق النتائج خلال الدوري.

الاقتراحات		موافق جدا		موافق		لم اكون رأياً		غير موافق		غير موافق جدا		المجموع	
ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%
التحكم والسيطرة على الخصم	28	28	30	30	18	18	12	12	12	12	100	100	
الفوز بالمباريات	30	30	29	29	8	8	17	17	16	16	100	100	
تحدي الخصم	29	29	17	17	25	25	19	19	10	10	100	100	
تطبيق خطوط فنية تكتيكية المعدة لكل مقابلة	30	30	21	21	13	13	19	19	17	17	100	100	
التحضير النفسي في تحفيز نتائج خلال الدوري	117	29.25	97	24.25	64	16	67	16.75	55	13.75	19.12	2	

الجدول (16): يبين دور التحفيز النفسي في تحقيق النتائج خلال الدوري.

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -32- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول أهمية ودور التحفيز النفساني في تحقيق نتائج خلال الدوري، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K^2=19.12$ هي أكبر من القيمة المجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على دور التحفيز النفساني في تحقيق نتائج ايجابية خلال الدوري هي 29.25% و24.25% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 16% أما 16.75% و 12.75 % فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدربين يميلون ويكونون أهمية كبيرة وبالغة للتحفيز النفساني لتحقيق نتائج ايجابية خلال الدوري.

استنتاج المحور الثاني:

حسب نتائج التحليلات الإحصائية للجدول السابق والمتعلقة بالفرضية الثانية والقائلة بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب غير كافي لتحقيق النتائج المرجوة يتبين من خلال الجدول أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب كاف لتحقيق النتائج المرجوة لأسباب:

- المراحل التي يولي بها المدرب للتحضير النفسي.
- المتابعة النفسية الدائمة.
- تحفيز اللاعبين بأنواع الطرق.
- المعاملة الموجودة بين اللاعب والمدرب وبالتالي حققنا الفرضية الجزئية الثانية القائلة يعتبر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب غير كافي لتحقيق النتائج المرجوة.

2-3- عرض وتحليل و مناقشة نتائج المحور الثالث:

- التحضير النفسي الذي ينتهجه المدرب غير المدروس بطريقة علمية أكاديمية.

السؤال رقم (1):

ماهي الصفات العلمية الواجب توفرها لدى المدرب؟

الغرض من السؤال (1):

معرفة الصفات العلمية التي يمكنها أن توجد في المدرب.

الاقتراحات		موافق جدا		موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		المجموع
ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر
26	26	26	26	11	11	27	27	22	22	26	26	مستشار رياضي
33	33	33	33	16	16	12	12	19	19	33	33	ليسانس في التدريب
21	21	21	21	19	19	18	18	27	27	21	21	قني سامي في الرياضة
32	32	32	32	28	28	13	13	21	21	32	32	مختص في الرياضة
27	27	27	27	18	18	16	16	30	30	27	27	لا عب سابق
28	28	28	28	13	13	21	21	32	32	28	28	مدرب هاوي
الصفات التعليمية التي تتواجد في المدرب		موافق جدا		موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		كا
ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	21.08
167	27.83	151	25.16	107	17.83	105	17.5	70	11.66			

الجدول (17): يبين الصفات العلمية التي يمكنها أن توجد في المدرب

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -34- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول الصفات العلمية التي يمكنها أن توفر لدى المدرب، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K^2=21.08$ هي أكبر من القيمة الجدولة 11.07.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على الصفات العلمية التي يمكنها أن توجد لدى المدرب هي 27.83% و بينما نسبة المدربين الموافقين هي 21.16% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 17.83% أما 16.75% في حين نسبة 17.5% و 11.66% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن كلما توفرت الصفات العلمية المذكورة سابقا في المدرب كلما كان المدرب قادرا على تحمل المسؤولية.

السؤال رقم (2):

هل يعتمد التحضير النفسي على طرق علمية للتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال (2):

معرفة اعتماد المدرب على طرق علمية للتحضير النفسي.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	10	10	14	14	21	21	18	18	37	37	عن طريق اختبارات
100	100	11	11	17	17	21	21	23	23	28	28	عن طريق أعراف
100	100	11	11	29	29	19	19	20	20	21	21	عن طريق الخبرة الميدانية
100	100	16	16	18	18	19	19	27	27	20	20	عن طريق قهر حالته النفسية
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الطرق العلمية للتحفيز النفسي
17.66		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		12	48	19.5	78	20	80	22	88	5.26	106	

الجدول (18): يبين اعتماد المدرب على طرق علمية للتحضير النفسي.

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -36- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول اعتماد المدرب على طرق علمية للتحضير النفسي، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K=2$ $F=17.66$ هي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أن المدرب يعتمد على طرق علمية للتحضير النفسي هي 26.5% و بينما نسبة المدربين الموافقين هي 22% في حين أن نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي 20% في حين نسبة 19.5% و 12% فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

زمنه نستنتج أن اعتماد المدرب على طرق علمية للتحضير النفسي من شأنها أن تكسب اللاعب شخصية سليمة ويحس بالراحة النفسية.

السؤال رقم (3):

كيف يتعامل المدرب مع لاعب يعيشه تحت وقع صدمة نفسية؟

الغرض من السؤال (3):

معرفة الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعب يعيش تحت صدمة نفسية.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	8	8	10	10	33	33	21	21	28	28	إعطاءه مسكنا للآلام
100	100	10	10	13	13	17	17	27	27	33	33	طرحه على طبيب نفسي
100	100	18	18	21	21	13	13	27	27	21	21	تفهم وضعيته
100	100	16	16	11	11	16	16	20	20	37	37	بخضع لبرنامج خاص
100	100	9	9	20	20	19	19	23	23	29	29	مواصلة التدريبات
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		كيفية التعامل مع اللاعب المهدوم نفسيا
35.23		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		12.2	61	15	75	19.6	98	23.6	118	29.6	148	

الجدول (19): يبين الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعب يعيش تحت صدمة نفسية.

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -38- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربي حول الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعبي يعيش تحت صدمة نفسية سي، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K=2$ $F=35.25$ هي أكبر من القيمة الجدولة 9.48.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعبي يعيش تحت صدمة نفسية هي 29.6% و 23.6% و بينما نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 19.6% في حين نسبة 15 و 12.2% على التوالي فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعبي يعيش تحت الصدمة تعطي نتائج من شأنها أن تخرج اللاعب من أزمته ونسيان ما فاتته وتؤدي به إلى رفع التحدي.

السؤال رقم(4):

هل أنت على علم بالتحفيز النفسي الأكاديمي؟

الغرض من السؤال (4):

معرفة فيما أن المدرب على علم بالتحضير النفسي الأكاديمي.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	13	13	23	23	18	18	21	21	25	25	مطلع
100	100	8	8	13	13	19	19	27	27	33	33	غير مطلع
100	100	13	13	21	21	18	18	27	27	21	21	برنامج علمي
100	100	9	9	13	13	17	17	29	29	32	32	برنامج شخصي
100	100	19	19	15	15	17	17	25	25	24	24	غير معتمد به أو لا
24.63	كا	غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		التحضير النفسي الأكاديمي
		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		18.4	62	17	85	17.8	29	25.8	129	27	135	

الجدول (20):يبين فيما أن المدرب على علم بالتحضير النفسي الأكاديمي

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -40- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين مواقف المدربين حول التحضير النفسي الأكاديمي، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا^2=24.63$ هي أكبر من القيمة الجدولة 9.48 .

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على الطرق على أن المدرب على علم بالتحضير النفسي الأكاديمي وذلك بنسبة 87% و 25.8% و بينما نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 17.8% في حين نسبة 17% و 18.4% على التوالي فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق أن التحضير النفسي الأكاديمي يجعل اللاعب يتهيأ ويستعد بصفة جيدة من الناحية النفسية ويزيد إرادة ورغبة مما يؤدي إلى تكوين شخصية سليمة.

السؤال رقم (5):

هل هناك الجلسات في هذا المجال لامتنعاص الحالة النفسية المضطربة للاعبين؟

الغرض من السؤال (5):

معرفة إمكانية وجود جلسات في هذا المجال لامتنعاص الحالة النفسية المضطربة للاعبين.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	19	19	10	10	20	20	19	19	32	32	جلسات جماعية
100	100	14	14	11	11	22	22	26	26	27	27	جلسات فردية لكل لاعب
100	100	6	6	13	13	31	31	22	22	28	28	حسب الحالة
100	100	15	15	18	18	19	19	24	24	24	24	غير معتمد أصلا
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم أكون رأي		موافق		موافق جدا		هناك جلسات
13.42		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	لا متنصص الحالة النفسية المضطربة
		13.5	54	13	52	23	92	22.75	91	27.75	111	بة

الجدول (21): يبين إمكانية وجود جلسات في هذا المجال لامتنعاص الحالة النفسية المضطربة للاعبين

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -42- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول فيما إذا كان هناك جلسات لامتنعاص الحالة النفسية المضطربة للاعبين، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $\chi^2 = 13.42$ هي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على على أن هناك جلسات خاصة لامتنعاص الحالة النفسية للاعبين 27.75% و 22.75 % و بينما نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 23 % في حين نسبة 13% و 13.5% على التوالي فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج مما سبق ان وجود جلسات خاصة لامتنعاص الحالة النفسية المضطربة للاعبين من شأنها تجعل اللاعب بقدر على تحدي الصعوبات والمشاكل طيلة مشواره وهذا ما يعطيه الإرادة على تقديم الأحسن.

السؤال رقم(6):

هل يقوم المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة؟

الغرض من السؤال (6):

معرفة إمكانية قيام المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة.

الاقتراحات		موافق جدا		موافق		لم اكون رأياً		غير موافق		غير موافق جدا		المجموع	
ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%
لا يكثر	27	27	27	33	33	13	13	19	19	8	8	100	100
مدرب متعجرف	25	25	18	18	21	21	23	23	13	13	100	100	
لا يعطي أهمية لدورات تكوينية	21	21	27	27	21	21	18	18	13	13	100	100	
لا يقوم بالتربصات	24	24	17	17	25	25	15	15	19	19	100	100	
يقوم المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة	97	24.25	95	23.75	80	20	18.75	75	53	13.25	18.32	كا	2

الجدول(22): يبين إمكانية قيام المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة.

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -44- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول قيام المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $\chi^2=18.32$ هي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون خلال قيام المدربين بدورات تكوينية هي %24.25 و %23.75 و بينما نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي في حين نسبة 18.25% و %13.25 فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج ان المدرب يقوم بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة التي تجعل منه مدرب قادر على رفع التحديات والعمل أكثر من أجل تحقيق نتائج جيدة.

السؤال رقم (7):

هل المدرب محبوب من طرف أعضاء الفريق اللاعبين؟

الغرض من السؤال (7):

معرفة قيمة المدرب في أعضاء الفريق؛ اللاعبين.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	9	9	11	11	19	19	31	31	30	30	لا يهمهم
100	100	18	18	15	15	21	21	19	19	27	27	عدم الاكتراث به
100	100	19	19	18	18	9	9	21	21	33	33	بمجرد موظف
100	100	11	11	14	14	22	22	26	26	27	27	حسن المعاملة اللاعب - المدرب
كا	2	غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأي		موافق		موافق جدا		حبة أعضاء الفريق اللاعب - للمدرب
17.59		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		14.25	57	14.5	58	17.75	71	24.25	97	29.25	117	

الجدول (23): يبين قيمة المدرب في أعضاء الفريق؛ اللاعبين

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -46- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول قيمة المدرب لدى عن أعضاء الفريق ،وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $كا^2=17.59$ هي أكبر من القيمة الجدولة 7.81.

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على مدى قيمة المدرب عند أعضاء الفريق هي %29.25 و %24.25 و بينما نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأي هي 11.75 % في حين نسبة %14.5 و %14.25 على التوالي فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن المدرب محبوب من طرف أعضاء الفريق وهذا ما يعطي للمدرب دافع آخر من أجل العمل بجدية وأكثر صرامة.

السؤال رقم (8):

هل يعتمد المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين؟ وفهم حالاتهم النفسية؟

الغرض من السؤال (8):

معرفة فيما إذا كان المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين.

المجموع		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		الاقتراحات
%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
100	100	8	8	13	13	19	19	27	27	33	33	المدرب يبحث عن الحقائق
100	100	13	13	23	23	18	18	21	21	25	25	يعمل على إعطاء الحلول
100	100	18	18	13	13	21	21	27	27	21	21	اللجوء إلى الأنترنت وفهم متطلبات العصر
100	100	15	15	19	19	25	25	24	24	17	17	مشاهدة فضائيات
2كا		غير موافق جدا		غير موافق		لم اكون رأياً		موافق		موافق جدا		اعتماد المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين وفهم حالاتهم النفسية
16.3		%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	%	ر	
		13.5	54	17	68	20.75	83	24.75	99	24	96	

الجدول (24): يبين فيما إذا كان المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين

التحليل الإحصائي

حسب نتائج التحليل الإحصائي كما هو مبين في الجدول -48- يتضح لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين آراء المدربين حول اهتمام المدرب بوسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين، وهذا عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية $K=2$ هي أكبر من القيمة الجدولة 7.81

مناقشة النتائج:

من خلال التحليل الإحصائي يظهر ان نسبة المدربين الذين يوافقون جدا ويوافقون على أن المدرب يعتمد على وسائل حديثة هي 24% و 24.75%، و بينما نسبة المدربين الذين لم يكونوا رأياً هي 20.75% في حين نسبة 17% و 13.5% على التوالي فتمثل نسبة المدربين الغير موافقين والغير موافقين جدا.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن الاهتمام بوجود اعتماد من طرف المدرب حول وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين.

استنتاج المحور الثالث:

حسب نتائج التحليلات الإحصائية للجداول السابقة والمتعلقة بالفرضية الثالثة القائلة بأن التحضير النفسي الذي ينتهجه المدرب غير مدروس بطريقة علمية أكاديمية وذلك لعدة أسباب:

- معرفة علم التحفيز النفسي الأكاديمي معرفة علمية.
 - معرفة التعامل مع المدرب واللاعب يعيش تحت صدمة نفسية.
 - الاعتماد على الطرق العلمية للبحث في التحفيز النفسي.
 - وجود علاقة محبة صداقة واحترام وتعاون ومتطلباتهم.
- وبالتالي نقول أننا قد حققنا الفرضية الجزئية الثالثة القائلة ان التحضير النفسي الذي ينتهجه المدرب غير مدروس بطريقة علمية أكاديمية.

استنتاج عام:

- من خلال ما درسناها في موضوعنا هذا توصلنا إلى استنتاجات التي لها أهمية كبيرة وهي:
- شعور اغل الرياضيين بالقلق قبل بداية المنافسة وخوف البعض لا من مواجهة الخصم.
- نقص التكوين لدى بعض المدربين خاصة في الجانب النفسي الرياضي والتي تعكس طريقة تعامله مع المراهقين.
- من خلال استطلاعنا للبرنامج السنوي لا حظنا نقصا كبيرا في عدد الحصص الخاصة بالتحضير النفسي.
- النظرة الخاطئة لبعض المدربين عن التحضير النفسي لدى فئة المراهقين على أنه نفسه عند الفئات الأخرى.
- تركيز المدربين على الجانب البدني لتحقيق نتائجهم، وإهمالهم للجانب النفسي الذي له دور كبير في إحراز النتائج.
- عدم استعمال الأساليب العلمية المعمول بها وهذا راجع إلى نقص تكوين المدربين في حد ذاته.
- عدم تلقي المدرب للمعلومات حول نفسية المراهق أثناء فترة التكوين.

2-4- الإستنتاجات:

- على ضوء ما توصلنا إليه في هذه الدراسة يمكن سرد الإستنتاجات التالية:
- شعور اغل الرياضيين بالقلق قبل بداية المنافسة وخوف البعض لا من مواجهة الخصم.
 - نقص التكوين لدى بعض المدربين خاصة في الجانب النفسي الرياضي والتي تعكس طريقة تعامله مع المراهقين.
 - من خلال استطلاعنا للبرنامج السنوي لا حظنا نقصا كبيرا في عدد الحصص الخاصة بالتحضير النفسي.
 - النظرة الخاطئة لبعض المدربين عن التحضير النفسي لدى فئة المراهقين على أنه نفسه عند الفئات الأخرى.
 - تركيز المدربين على الجانب البدني لتحقيق نتائجهم، وإهمالهم للجانب النفسي الذي له دور كبير في إحراز النتائج.
 - عدم استعمال الأساليب العلمية المعمول بها وهذا راجع إلى نقص تكوين المدربين في حد ذاته.
 - عدم تلقي المدرب للمعلومات حول نفسية المراهق أثناء فترة التكوين.

2-5- الاقتراحات و التوصيات :

على ضوء ما توصلنا اليه و الدراسة المفصلة في هذا الجانب ، و التي اثبتت ان التحضير النفسي يساعد المراهق الرياضي على التقليل من الاضطرابات و تفادي بعض المشاكل النفسية ، كالخوف و الخجل و القلق و فقدان الثقة و التركيز و الانتباه و محاولة ادماجه داخل المجتمع ، و تكوينه نفسيا تكوينا صحيحا ، ارتأينا الى تقديم بعض الاقتراحات الى المدربين و الى كل من له شأن بذلك ، طامحين بان تكون هذه الاقتراحات فعالة و تساعد على تجنب بعض الاضطرابات النفسية التي تواجه اللاعبين .

- 1- إعطاء أهمية بالغة لفئة المراهقة باعتبارها مرحلة أساسية لترسيخ الخبرات و المكتسبات
- 2- إدراك أهمية التحضير النفسي كعامل أساسي أثناء التدريب
- 3- إعطاء الأهمية و العناية الكاملة لتكوين مدربين في ميدان بسلوكولوجية المراهق و ميدان علم النفس الرياضي
- 4- تنظيم التعود على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات
- 5- عند قيام المدرب بأعداد لاعبيه نفسيا و تهيئتهم للمباريات عليه أن يأخذ بعين الاعتبار تأثير الجمهور على لاعبيه .
- 6- ينبغي ان لا تقوم بالنقد الرياضي أمام الآخرين ، حيث ان ذلك غالبا ما يؤدي الى مستوى القلق و قد يكون السبب في ظهور أخطاء أكثر في أدائه .
- 7- عندما لا يكون المدرب الرياضي ملتزما بالإجراءات المتبعة في التدريب و أساليب الإعداد النفسي عليه أن يستشير أخصائي نفسي ، فمحاولة تطبيق هذه الأساليب دون خبرة و دراية كافية قد تعود بالضرر على اللاعبين .

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم الجوانب من جوانب التدريب الرياضي، والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي، والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على الصعوبات النفسية والتي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين وحالتهم النفسية إلا وهو الجانب السيكولوجي ويعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، وان في الجزائر الجانب النفسي للتحضير لم يأخذ بعين الاعتبار، وأيضا إهماله من طرف الكثير من المدربين في الجزائر، يؤدي إلى عدم التحكم في الضغوط النفسية للاعبين ومن المنطلق تناولنا في موضوع بحثنا مكانة التحضير النفسي للأندية الجزائرية لكرة القدم فئة الاواسط وإذا كان بالرغم من أهمية هذا الجانب وايضا بالرغم من تواجد المدربين خريجي المعاهد الوطنية ومختلف مراكز التكوين في الدرجة الأولى، الثانية الثالثة، في التدريب إلا أن ما لا حظناه هو معظمهم يكمن نقصهم من حيث التكوين في الجانب السيكولوجي، وان الواقع يثبت بضرورة التكفل باللاعب من الناحية النفسية لرفع قدرته ومعنوياته ليكون مستعنا لخوض أي منافسة دون أعراض ومشاكل نفسية، وأيضا للرفع من مستوى كرة القدم والرياضة بصفة عامة.

ان الغرض الأساسي من التركيز على هذا الجانب هو كونه ذو فعالية في الرفع من درجة المردود عند اللاعبين، وعليه يجب على المدرب أن يكون على دراية واسعة بمختلف جوانب وطرق وأساليب التحضير النفسي التي تعمل على التحكم في مختلف الضغوط النفسية والتي تشكل خطرا على اللاعب وصحته النفسية والجسمية، ومن هذا واجب على المدرب أن يقوم بالاطلاع على كل كبيرة وصغيرة لإثراء معلوماته وقدراته وأفكاره، ويجب أن تتلاءم ومواصفاته الفكرية والعلمية والثقافية وطبيعة العمل الذي يقوم به، وان يعلم أن تحضير اللاعبين للمنافسة لا تتمثل فقط في الجانب البدني والتقني والتكتيكي، بل يشمل الجانب النفسي والنظري ويقتنع أيضا بضرورة الاستعانة بأخصائيين في المجال النفسي الرياضي لمساعدة المدرب في عمله اليومي.

- 1- إبراهيم شعلان، محمد عفيفي(2001)، كرة القدم للناشئين، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
- 2- أسامة كامل راتب(2000)، علم نفس الرياضة، ط3، دار الفكر العربي.
- 3- أحمد أمين فوزي، وطارق محمد بدر الدين(2001)، سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1 دارالفكر العربي، القاهرة .
- 4- حنيفي محمود مختار: أسس عملية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي،النصر.
- 5- حنيفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 6- زهران عبد الله(2005): أفضل خطة لعب كرة القدم في العالم، ط1، ماهية لخدمات الكمبيوتر، الإسكندرية.
- 7- زكي محمد حسن(1997)، المدرب الرياضي (أسس العمل في مهنة التدريب)، الإسكندرية.
- 8- صديقي نور الدين محمد(2004): علم النفس الرياضي، ط1، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 9- عدلي سليمان(1996): الوظيفة الإجتماعية للمدرسة، ط1 دار الفكر العربي، مصر.
- 10- علي فهمي البيك، عماد الدين عباس أبوزيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1.
- 11- موفق مجيد المولي(2000): الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم، ط1، دار الفكر للطباعة، عمان.
- 12- محمود السيد(1997): النمو للإنساني، أسسه و تطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، مصر.

- 13- فؤاد البهي السيد(1997):الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، دار الفكر العربي،القاهرة.
- 14- حامد عبد السلام زهران(1990): علم النفس النمو، عالم الكتب،ط5، مصر.
- 15- عدلي سليمان(1996): الوظيفة الإجتماعية للمدرسة، ط1،دار الفكر العربي،مصر.
- 16- كامل محمد عويضة(1984): علم النفس النمو، ط1، دار الكتب العلمية، جدة.
- 17- أسامة كامل راتب(2000): تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 18- علي فهمي بيك، عماد الدين عباس أبوزيد، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1.
- 19- حنيفي محمود مختار: المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 20- محمد رضا الوقاد: التخطيط في كرة القدم، ط1، السعادة للكتاباعة 2.
- 21- محمد حسن علاوي(1985)، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة.

2- قائمة المعاجم:

- 1- منجد اللغة العربية، دار المشرق بيروت .
- 2- راتب أحمد قبيعة، القاموس المتقن العربي المحور ، دار الراتب الجامعية ،بيروت ،لبنان.

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

استبيان موجه للمدرسين

في إطار انجازنا لمذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية الرياضية والبدنية تحت عنوان:
مكانة التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأواسط(16-18 سنة)، يشرفني أن أضع بين أيديكم هذه
الاستمارة التي تتضمن مجموعة من الأسئلة راجيا منكم الإجابة عليها بكل صدق، قصد مساعدتنا في انجاز هذا
البحث العلمي مع العلم ان هذه الاستمارة هدفها علمي، وتقبلوا منا جزيل الشكر والتقدير.

في الأخير نشكر لكم تعاونكم معنا

ملاحظة:

الإجابة بوضع x في المكان المناسب.

من إعداد الطالبان:

- بك عبد القادر
- بن مقران محمد الأمين

ولكم منا فائق التقدير والاحترام.

المحور الأول:

السؤال رقم (1):

فيما تكمن أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال (1):

معرفة أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
رفع المعنويات						
رغبة في الفوز						
الاستعداد والتحضير الجيد						
البناء التقني والتكتيكي						

السؤال (2): فيما تكمن أهمية التحضير النفسي بعد المنافسة؟

الغرض من السؤال (2):

معرفة أهمية التحضير النفسي بعد المنافسة.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
رفع المعنويات						
القيام بمشاهدة أفلام ترفيهية						
رحلات ترفيهية						
برنامج لاسترجاع المعنويات النفسية						

السؤال رقم (3):

فيما تكمن أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال (3):

معرفة أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأياً	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
منافسة الخصم بكل عزيمة						
مواجهة الجمهور بالخصم						
تفادي عامل الملعب والجمهور						
كسر حاجز الخصم						

السؤال رقم (4):

ماهي طبيعة التحضير النفسي لدى لاعب الأواسط خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال (4):

معرفة كيفية التحضير النفسي لدى لاعب الأواسط خلال المنافسة.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
تحضير بصفة دائمة						
بصفة متذبذبة						
لا يوجد تحضير						
أحيانا						

السؤال رقم (5):

ما الغاية الموجودة من التحضير النفسي لدى فئة الأواسط 16-18 سنة.؟

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
تحقيق نتائج						
تجنب الإجابات 23						
السيطرة على الخصم نفسيا						
تحضير تكتيكي						
ربح المقابلة						
محاولة الرجوع في النتيجة من الخسارة						

السؤال رقم (6):

ما هي مكانة التحضير النفسي لدى الطاقم الفني؟

الغرض من السؤال (6):

معرفة أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
دور مهم						
دور احتياطي						
دور جانبي						
اللجوء إليه في وقت الأزمات						
الاعتماد عليه قبل التحضير البدني						

السؤال رقم (7):

هناك محضر نفسي أو هناك من يقوم بهذا التحضير؟

الغرض من السؤال (7):

معرفة أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
بدون محضر						
لا يوجد محضر						
مدرب لا عب سابق						
ليسانس أو مستشار في التدريب						

السؤال رقم (8):

هل الاتحادية لكرة القدم تفرض على النادي تحضير أو محضر نفسي؟

الغرض من السؤال (8):

معرفة أهمية التحضير النفسي لدى الطاقم الفني.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
الاهتمام بالاتحادية						
تغير ضروري						
يكون بصفة خاصة						
هل تعتمد على برنامج خاص						

المحور الثاني:

السؤال رقم (1):

ما هو التحضير النفسي المعتمد عليه خلال تدريبكم حصة تدريبية؟

الغرض من السؤال (1):

معرفة طريقة التحضير النفسي المعتمد عليها خلال التدريب.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
كل تدريب حصة تدريبية						
كل مقابلة						
بعد المقابلة						
ما بين الشوطين						
عند الضرورة						

السؤال رقم (2):

في أي مرحلة تولي بالتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال (2):

معرفة في أي مرحلة يهتم بالتحضير النفسي.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
عند الأزمة النفسية للاعبين						
أثناء مواجهة خصم قوي						
يكون مبرمج وفق أجندة						
عند الحسارة						

السؤال رقم (3):

هل هناك متابعة نفسية خلال تدريبات اللاعبين المنهار معنويا؟

الغرض من السؤال (3):

معرفة فيما إذا كانت هناك متابعة نفسية خلال التدريبات للاعب المنهار معنويا.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
متابعة مستمرة						
متابعة من أجل إعطاء حلول						
متابعة وقتية						
متابعة خاصة						
لا توجد متابعة أبدا						

السؤال رقم(4) :

ما هي الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم؟

الغرض من السؤال (4):

معرفة الحالات التي تظهر على اللاعبين قبل مواجهة الخصم.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأياً	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
التوتر والاقتراحات						
الخوف من الخصم						
الخوف من الملعب والجمهور						
تشابك مع الزملاء						
الزففة لأنفه الأسباب						

السؤال رقم(5):

ما نوع المعاملة بين اللاعب والمدرّب؟

الغرض من السؤال (5):

معرفة نمط المعاملة بين اللاعب والمدرّب.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأياً	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
احترام الشخص						
احترامه لطريقة معاملته وتدريباته						
الثقة المتبادلة						
لا يوجد احترام أصلاً						

السؤال رقم (6):

ما مكانة المدرّب في استرجاع الحالات الغير العادية عند تعرض الفريق للهزيمة؟

الغرض من السؤال (6):

معرفة مكانة المدرّب في استرجاع الحالات الغير العادية عند تعرض الفريق للهزيمة.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأياً	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
يعمل على رفع المعنويات						
تصحيح أخطاء المباراة						
النسيان والمبالاة						
التفضل بكل روح رياضية						

السؤال رقم (7):

كيف تحفز لاعبيك على إعطاء وبذل مجهود أكثر؟

الغرض من السؤال (7):

معرفة كيفية تحفيز اللاعبين على إعطاء وبذل مجهود أكثر.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
منح مالية						
تحفيزات معنوية						
اختيار مراكز تدريب هادئ						
القيام برحلات ترفيهية						
التمتع بأخلاق عالية						

السؤال رقم (8):

في ما يكمن دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج خلال الدوري؟

الغرض من السؤال (8):

معرفة دور التحفيز النفسي في تحقيق النتائج خلال الدوري.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
التحكم والسيطرة على الخصم						
الفوز بالمباريات						
تحدي الخصم						
تطبيق خطوط فنية تكتيكية المعدة لكل مقابلة						

المحور الثالث:

التحضير النفسي الذي ينتهجه المدرب غير المدروس بطريقة علمية أكاديمية.

السؤال رقم (1):

ماهي الصفات العلمية الواجب توفرها لدى المدرب؟

الغرض من السؤال (1):

معرفة الصفات العلمية التي يمكنها أن توجد في المدرب.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
مستشار رياضي						
ليسانس في التدريب						
فني سامي في الرياضة						
مختص في الرياضة						
لاعب سابق						
مدرب هاوي						

السؤال رقم (2):

هل يعتمد التحضير النفسي على طرق علمية للتحضير النفسي؟

الغرض من السؤال (2):

معرفة اعتماد المدرب على طرق علمية للتحضير النفسي.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
عن طريق اختبارات						
عن طريق أعرف						
عن طريق الخبرة الميدانية						
عن طريق قهر حالته النفسية						

السؤال رقم (3):

كيف يتعامل المدرب مع لاعب يعيشه تحت وقع صدمة نفسية؟

الغرض من السؤال (3):

معرفة الطرق التي يتعامل بها المدرب مع لاعب يعيش تحت صدمة نفسية.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
إعطائه مسكنا للآلام						
طرحه على طبيب نفسي						
تفهم وضعيته						
يخضع لبرنامج خاص						
مواصلة التدريبات						

السؤال رقم (4):

هل أنت على علم بالتحفيز النفسي الأكاديمي؟

الغرض من السؤال (4):

معرفة فيما أن المدرب على علم بالتحضير النفسي الأكاديمي.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
مطلع						
غير مطلع						
برنامج علمي						
برنامج شخصي						
غير معتمد به أو لا						

السؤال رقم (5):

هل هناك الجلسات في هذا المجال لامتناس الحالة النفسية المضطربة للاعبين؟

الغرض من السؤال (5):

معرفة إمكانية وجود جلسات في هذا المجال لامتناس الحالة النفسية المضطربة للاعبين.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم أكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
جلسات جماعية						
جلسات فردية لكل لاعب						
حسب الحالة						
غير معتمد أصلا						

السؤال رقم (6):

هل يقوم المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة؟

الغرض من السؤال (6):

معرفة إمكانية قيام المدرب بدورات تكوينية لفهم الحالات النفسية الحديثة.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
لا يكثرث						
مدرب متعجرف						
لا يعطي أهمية لدورات تكوينية						
لا يقوم بالتريصات						

السؤال رقم (7):

هل المدرب محبوب من طرف أعضاء الفريق اللاعبين؟

الغرض من السؤال (7):

معرفة قيمة المدرب في أعضاء الفريق؛ اللاعبين؟.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
لا يهمهم						
عدم الاكتراث به						
بمجرد موظف						
حسن المعاملة اللاعب - المدرب						

السؤال رقم (8):

هل يعتمد المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين؟ وفهم حالاتهم النفسية؟

الغرض من السؤال (8):

معرفة فيما إذا كان المدرب على وسائل حديثة لفهم حاجيات ومتطلبات اللاعبين.

الاقتراحات	موافق جدا	موافق	لم اكون رأي	غير موافق	غير موافق جدا	المجموع
المدرب يبحث عن الحقائق						
يعمل على إعطاء الحلول						
اللجوء إلى الأنترنت وفهم متطلبات العصر						
مشاهدة فضائيات						

ملخص البحث:

يهدف هذا البحث لمعرفة أفضل الطرق العلمية التي تحقق التحضير النفسي الأنجع لدى لاعبي كرة القدم و محاولة كشف و تحليل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين.

و طرح الباحث الغرض الآتي: التحضير النفسي له مكانة كبيرة لدى لاعبي كرة القدم الفئة الأواسط(16-18سنة) و ذلك من خلال إبراز الطرق العلمية و الأساليب التي تتناسب مع متطلبات كرة القدم الحديثة.

و قد توصل الباحث على أن البرنامج السنوي يوجد فيه نقص كبير في عدد الحصص الخاصة بالتحضير النفسي و ذلك بسبب عدم استعمال الأساليب العلمية الحديثة في مجال الإعداد النفسي.

Résumé :

Cette recherche a pour bute connaitre les meilleurs methods seintifiques qui réalisent la meilleur preparation psychologique des joueurs de foot.

Et essayer de montrer et anlyser la qualité de relation entre l'entrèneur et les jouers.

Le chereheur a imposè ceci :

La prèparation psgchologique a une grande place chez les joueurs de foot catègorie cadè (16-18ans).

à travers montrè les mothodes xientifiques qui correspond avec les besoins de foot balle moderne.

Les chercheur a réalisè que le programme annuele montre un grond manque de nenbre des xèance de prèparation psychologique et ceci a cause ne pas utiliser.

Les methodes xientifiques moderne dons le domaine de prèparation psychologique.