

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي



مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

والرياضية

الموضوع:

الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة

القدم فئة (14-17) سنة

دراسة ميدانية لأندية شرفي بسكرة

تحت إشراف:

- د. بزيو سليم

إعداد الطالب:

- شوقي عصام

السنة الجامعية 2015/2016

تَشْكُرَات

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا ، والقائل في محكم تنزيل

{ { لئن شكرتم لأزيدنكم } }

ونتقدم مصداقا لقول النبي ﷺ :

{ { من لم يشكر الناس لم يشكر الله } }

بالشكر إلى من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل .

وبتشكراتنا الخالصة إلى الأستاذ المشرف : بزيو سليم الذي سهل لنا

طريق العمل ولم يبخل علينا بنصائحه القيمة ، فوجهنا حين الخطأ

وشجعنا حين الصواب ، فكان نعم المشرف .

كما نتقدم بالشكر إلى جميع أساتذتنا الذين أشرفوا على تدريسنا خلال

السنوات ولكل من ساهم بالكثير أو القليل ، من قريب أو حتى من بعيد في

إخراج هذا العمل المتواضع إلى النور .

وفي الأخير نحمد الله جلا وعلا الذي أعاننا في إنهاء هذا العمل .

قائمة المحتويات :

الصفحة

- الإهداء.....
- كلمة شكر.....
- قائمة المحتويات.....
- قائمة الجداول و الأشكال.....
- مقدمة أ.

الإطار العام للدراسة :

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

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول : الإعداد النفسي

- تمهيد 11
- 1- الإعداد النفسي 12
- 1-1- مفهوم الإعداد النفسي 12
- 2-1- أهمية الإعداد النفسي 12
- 3-1- أنواع الإعداد النفسي 13
- 4-1- واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم 18
- 5-1- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى..... 18
- 6-1- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة..... 18
- 7-1- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات 19
- 8-1- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم 20
- الخلاصة 22

الفصل الثاني: المدرب خصائص و مميزات :

- 24..... تمهيد -
- 25..... 2- المدرب خصائص و مميزات
- 25..... 1-2- تعريف المدرب
- 25..... 2-2- شخصية المدرب و تأثيرها على الفريق
- 27..... 2-3- مميزات مدرب كرة القدم
- 28..... 2-4- المدرب كمربي ناجح
- 28..... 2-5- دور المدرب
- 28..... 2-6- وظائف المدرب
- 29..... 2-7- المدرب كقائد
- 30..... 2-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي
- 31..... 2-9- كفاءة المدرب المهنية
- 34..... - الخلاصة

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

- 36..... تمهيد -
- 37..... 3-1- كرة القدم
- 37..... 3-1-1- تعريف كرة القدم
- 39..... 3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 39..... 3-1-5- صفات لاعب كرة القدم
- 41..... 3-1-6- قوانين كرة القدم
- 43..... 3-2- المرحلة العمرية (17-14) سنة
- 43..... 3-2-1- مفهوم المراهقة
- 45..... 3-2-2- مراحل المراهقة
- 46..... 3-2-3- التحديد الزمني للمراهقة في الشريعة الإسلامية
- 47..... 3-2-4- حاجات المراهق
- 48..... 3-2-5- أشكال المراهقة
- 50..... 3-2-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
- 51..... 3-2-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
- 52..... الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي :
الفصل والأول الطرق المنهجية للبحث :

55.....	- تمهيد.....
56.....	1- الطرق المنهجية للبحث.....
56.....	1-1- الدراسة الاستطلاعية
56.....	1-2- مجالات البحث
56.....	1-2-1- المجال المكاني
56.....	1-2-2- المجال الزمني
56.....	1-3- الشروط العلمية للأداة.....
56.....	1-4- ضبط متغيرات الدراسة
57.....	1-5- عينة البحث و كيفية اختيارها
57.....	1-6- المنهج المستخدم
58.....	1-7- أدوات الدراسة
58.....	1-8- الأدوات الإحصائية

الفصل الثاني: عرض و تحليل و مناقشة النتائج :

60.....	2- تحليل و مناقشة النتائج.....
60.....	2-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين.....
79.....	2-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرين.....
96.....	2-3- مناقشة نتائج الدراسة
102.....	2-4- الاقتراحات و التوصيات.....
103.....	- الخاتمة

- قائمة المراجع

- الملاحق

قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول و الأشكال :

1- قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
60	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته للاعب .	01
61	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين .	02
62	تأثير القلق على أداء اللاعبين .	03
63	شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية .	04
64	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة .	05
65	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي .	06
66	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة .	07
67	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب.	08
68	التحكم في الانفعال عند الغضب .	09
69	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب .	10
70	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه .	11
71	واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.	12
72	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية .	13
73	كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية .	14
74	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب .	15
75	تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	16
76	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه.	17

77	مكافأة المدرب للاعب الجيد .	18
78	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه.	19
79	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي.	20
80	أهمية الإعداد النفسي في المباراة .	21
81	الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .	22
82	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس.	23
83	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.	24
84	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب .	25
85	الإعداد النفسي و أثره على الفريق .	26
86	الإعداد النفسي الجيد في الفريق.	27
87	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب .	28
88	تحديد قائمة الفريق .	29
89	أهمية الحوافز المادية .	30
90	حرص المدرب على اللاعبين .	31
91	احترام وقت التدريب بعد الخسارة .	32
92	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف .	33
93	رد فعل المدرب بعد الفشل .	34
94	تأثير المستوى التكويني للمدرب .	35
95	الأسلوب الذي ينتهجه المدرب.	36

2- قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
27	مخطط مميزات مدرب كرة القدم.	01
60	الإعداد النفسي للمدرب و أهميته.	02
61	التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين .	03
62	تأثير القلق على أداء اللاعبين .	04
63	شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية .	05
64	أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة .	06
65	شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي .	07
66	خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة .	08
67	ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب .	09
68	التحكم في الانفعال عند الغضب .	10
69	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب .	11
70	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه .	12
71	واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.	13
72	نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية .	14
73	كيفية تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الحصة التدريبية ..	15
74	قرار المدرب ومساهمته في نجاح التدريب .	16
75	تصرفات اللاعب أثناء التدريب.	17
76	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه.	18

77	مكافأة المدرب للاعب الجيد .	19
78	تصحيح المدرب لأخطاء لاعبيه.	20
79	أهمية الإعداد النفسي في التدريب الرياضي .	21
80	أهمية الإعداد النفسي في المباراة .	22
81	الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .	23
82	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس.	24
83	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.	25
84	الإعداد النفسي وأهميته في تجاوز الظروف الصعبة من اللعب .	26
85	الإعداد النفسي و أثره على الفريق .	27
86	الإعداد النفسي الجيد في الفريق.	28
87	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية للاعب .	29
88	تحديد قائمة الفريق .	30
89	أهمية الحوافز المادية .	31
90	حرص المدرب على اللاعبين .	32
91	احترام وقت التدريب بعد الخسارة .	33
92	مستوى اللاعبين في تحديد الأهداف .	34
93	رد فعل المدرب بعد الفشل .	35
94	تأثير المستوى التكويني للمدرب .	36
95	الأسلوب الذي ينتهجه المدرب.	37

مقدمة :

ان التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ، وكرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات ، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرب لتحسين مستوى الأداء ، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع .

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19 ، بحيث أول من مارسها هم الانجليز ، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب ، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها دون بذل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية والنفسية .

المتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند والمساعدة و خاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى ، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربحها المرابي وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية ، الاجتماعية وخاصة النفسية .

الشيء الجدير بالاهتمام أن الإعداد النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي في كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب الإعداد النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

ويعتبر الإعداد النفسي الذي هو مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه

المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.¹
ويرى الدكتور *حنفي محمود مختار*²: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.²

¹ - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية ، دار الفكر العربي ، القاهرة-مصر ، ط1 ، 2000، ص283 .

² - حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، مصر ، 1998 ، ص66 .

ويضيف الدكتور* ناهد روسن سكر*: أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب.¹ وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في دراستنا هذه بدراسة أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين . وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم بحثنا إلى باين:

● الباب الأول: خاص بالجانب النظري وتناولنا فيه ثلاث فصول وهي:

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

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

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

وهو مقسم إلى جزئين:

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

- **الثاني**: خاص بالفترة العمرية (14-17) سنة تناولنا فيها مفهومها، المراحل ، حاجات المراهق وفي الأخير

بيننا أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.

● الباب الثاني: فهو خاص بالجانب التطبيقي مقسم إلى فصلين:

الفصل الأول: تناولنا فيه الطرق المنهجية للبحث، وفيها: (الدراسة الاستطلاعية، مجالات البحث، ضبط

متغيرات الدراسة، عينة البحث وكيفية اختيارها، المنهج المستخدم...

الفصل الثاني: قدمنا فيه عرض وتحليل نتائج الدراسة . ثم مناقشة نتائج الدراسة ...

وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.

¹ - ناهد روسن سكر : علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسات الرياضية ، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الأردن، بدون طبعة، 2002، ص285 .

أحبابنا
التمهيد

1- مشكلة الدراسة:

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة ، وظهرت رسمياً في القرن 19م ومع بداية القرن 20م بدأ الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم ، وقد شهدت هذه الرياضة تطوراً فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين ، سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين و اللاعبين ، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنياً ، بدنياً ونفسياً والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات .

وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط ، فالتدريب النفسي يلعب دوراً هاماً في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه ، التصور الحركي ، القدرة على الاستجابة الحركية ، الإدراك النفسي الحسي ، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع التحكم في العوامل البيئية وأسلوب حياة الرياضي... الخ ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدوافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية .

فالتدريب الرياضي أساساً يسعى إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتربية الفرد تربية شاملة متزنة، وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تساهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة.¹

فالمدرّب والأخصائي النفسي هم المسؤولون عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدرّبه .

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذلها اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسياً وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعداداً نفسياً سليماً وعلمياً، من أجل مجابهة كل السليبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

ومن خلال ما تطرقنا إليه قمنا بطرح الإشكالية على النحو التالي:

- هل الدور النفسي للمدرّب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟
- ومن خلال الإشكالية العامة تفرع لنا التساؤلات الجزئية التالية:
- هل الإعداد النفسي للمدرّب له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم؟
- هل كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين؟

¹ - عصام عبد الخالق : التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات ، دار الكتب الجامعية ، مصر ، ط2 ، 1972.

2- فرضيات الدراسة:

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

2-1- الفرضية العامة:

للإعداد النفسي أثر على الأداء الرياضي لاعبي كرة القدم .

2-2- الفرضيات الجزئية:

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

3- أهمية الدراسة:

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

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي .
 - تبيان أثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين .
 - تبيان مدى أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم .
- فكان علينا أن نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بينهما من الناحية النفسية لذلك اعتمدنا على الاستبيان والذي هو مجموعة من الأسئلة الموجهة للمدربين واللاعبين .

4- أهداف الدراسة :

- نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي :
- محاولة دراسة وتحليل نوعية التأثير بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
- محاولة معرفة تأثير الإعداد النفسي في تحسين مردود الرياضي .
- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم .
- إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم .

5- أسباب اختيار الموضوع:

- نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى :
- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.
- أما فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية:
- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.
- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.
- إهمال أهمية الإعداد النفسي من طرف المدربين للاعبين كرة القدم .

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1- مفهوم الإعداد النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية.¹

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.²

6-2- كرة القدم:

لغة: هي كلمة لا تينية تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحاً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع³

6-3- المدرب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا.⁴

6-4- المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها⁵ .

7- الدراسات السابقة والمشاهدة :

بالنسبة للدراسات السابقة والمشاهدة في هذا الميدان لم نجد لها متوسعة بالشكل المطلوب ، رغم المكانة التي اكتسبها الإعداد النفسي في إعداد الرياضيين ولاسيما في ما يتعلق الأمر بالإعداد النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم إلا أنها توجد دراسات مشاهدة تمحورت في جوانب أخرى وفي ألعاب مختلفة ومن الدراسات هي :

1 - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 ، 1998 ، ص 85.

2 - حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، ط 1 ، مكتبة ومطبعة الإبداع الفنية ، مصر ، 2001 ، ص 263

3 - رومي جميل: كرة القدم ، دار النقائص، بيروت ، لبنان ، ط 6 ، 1986 م ، ص 50.

4 - وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر ، ط 1 ، 2000 ، ص 25.

5 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 ، 1975 ، ص 257 .

7-1- الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر. من إعداد: زياني إسماعيل و آخرون بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"، دالي إبراهيم، الجزائر، 1993 و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ و تلاميذه، و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من 200 تلميذ و تلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، و من أهم النتائج المتوصل إليها :

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

7-2- الدراسة الثانية:

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

- تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية و الاجتماعية

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

ومن أهم النتائج المتوصل إليها :

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

7-3- الدراسة الثالثة :

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

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

7-4- الدراسة الرابعة :

عنوانها: (انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية في كرة القدم)

للطالب : محمد عدنان خلفوني - رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية - 2004/2003. والتي تناولت موضوع دراسة العوامل والأسباب المؤدية للسلوك العدواني والعنف الرياضي للاعبين في أندية كرة القدم الجزائرية وارتباط هذا السلوك العدواني بضعف حالة الإعداد النفسي لدى هؤلاء اللاعبين في أندية كرة القدم الجزائرية وارتباط هذا السلوك العدواني بضعف حالة الإعداد النفسي لدى هؤلاء اللاعبين في برنامجهم التدريبي و استنتج من الدراسة أن هناك نقص وضعف في الحالة النفسية لدى هؤلاء للاعبين في ميدان كرة القدم الأندية . مما أدى ذلك إلى ظهور سلوكيات وتصرفات رياضية غير مرغوب فيها تنعكس في شكل سلوك عدواني وعنف مع الآخرين أثناء المنافسة الرياضية أو أوقات التدريب .

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

الإعداد النفسي

تمهيد :

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

1- الإعداد النفسي :

1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

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

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي ، وقد سبق الكلام عنهما .
 - الشق النفسي التربوي : وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .
- لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية، و الإعداد النفسي يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.
- ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملمعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.¹

1-2- أهمية الإعداد النفسي :

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

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

¹ - حسين السيد أبو عبده : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني ، القاهرة ، مصر ، ط 1 ، 2001 ، ص 263 .

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .¹

1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين والإداريين و أولياء الأمور .²

1-2-2- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة الخ.....

وبالرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف .³

1-3- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

من حيث المدة و ينقسم إلى :

- إعداد نفسي طويل المدى .
- إعداد نفسي قصير المدى .

1- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط1- 2001 ، ص23.

2 - أسامة كامل راتب : نفس المرجع ، ص 24.

3 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية ، مرجع سابق ، ص30.

من حيث النوعية :

- إعداد نفسي عام .
- إعداد نفسي خاص .

1-3-1 من حيث المدة :

1-1-3-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة :¹

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب آثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين .
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف .
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .

¹ -- فيصل رشيد عياش الدلي : كرة القدم ، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم ، الجزائر ، بدون طبعة ، 1997 ، ص 27.

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

1-3-1-2- الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع .
- مرحلة المواجهة .
- مرحلة الاسترخاء .

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) .

إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له ، موقف الشدة حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي الخ¹.

1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير :

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

1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الملعب :

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه

1 - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 28.

اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفأؤل .¹

1-3-1-3- في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول .²

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد .
- أهمية المنافسة .
- قوة الخصم أو ضعفه .
- الظروف الخارجية .
- قوة الحوافز .

1-3-2- من حيث النوعية :

1-3-2-1- الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

1-3-2-1-1- تطوير العمليات النفسية للاعب :

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

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

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

¹ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار العارف ، القاهرة ، مصر ، ط1 ، 2000 ، ص139.

² - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات ، مرجع سابق ، ص 140 .

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

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

3-1-2-3-1- الإعداد النفسي الخاص :

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصائصها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة

- الإعداد النفسي للاعب واحد

- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين

- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

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

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

- تحليل كامل عن الفريق الخصم .

- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط .

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة .

- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة .

- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم .

- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.¹

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

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و مهارية و الخطئية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس.²

¹ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي ، مصر ، ط1 ، 2003 ، ص133.

² - فيصل رشيد عياش الدلي : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص28.

1-4- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

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

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم .
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه وأداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.¹

1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

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

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

- الناحية البدنية .
- الناحية الخططية " التكتيكية " .
- الناحية مهارية " التكتيكية " .
- الناحية النفسية .²

1-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات المحرجة جداً لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً بجانب

¹ - حسين السيد أبو عبدهو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 270.

² - فيصل رشيد عياش الدلي : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 31.

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

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها و بعد نهاية المباراة.¹

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

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

- توتر عضلي و عصبي مستمر .
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء .
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير . من الأهداف ، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس .
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.²

1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

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

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل .
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج المخطط لها .
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة .
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية .

¹ - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص274.

² - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، مرجع سابق ، ص260.

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

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

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

1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

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

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.¹

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء و تطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء و تطوير الدافعية ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء و تطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية و تطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية.

¹ - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 284.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

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

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء و حمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية و بث روح الألفة والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.¹

¹ - حسين السيد أبو عبدهو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 186.

الخلاصة:

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

الفصل الثاني

المدرّب خصائص ومميزات

تمهيد :

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

2- المدرب خصائص و مميزات :

2-1- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيراً مباشراً، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويراً شاملاً متزنًا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلاً أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين و مديري الأندية المختلفة ، فالمدربين كثر ولكن من يصلح.. هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعاداته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.¹

وحسب لاروس *la rousse* هو الشخص الذي يدرّب الجياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه ، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.²

2-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

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

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

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

¹ - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، مرجع سابق ، ص 25.

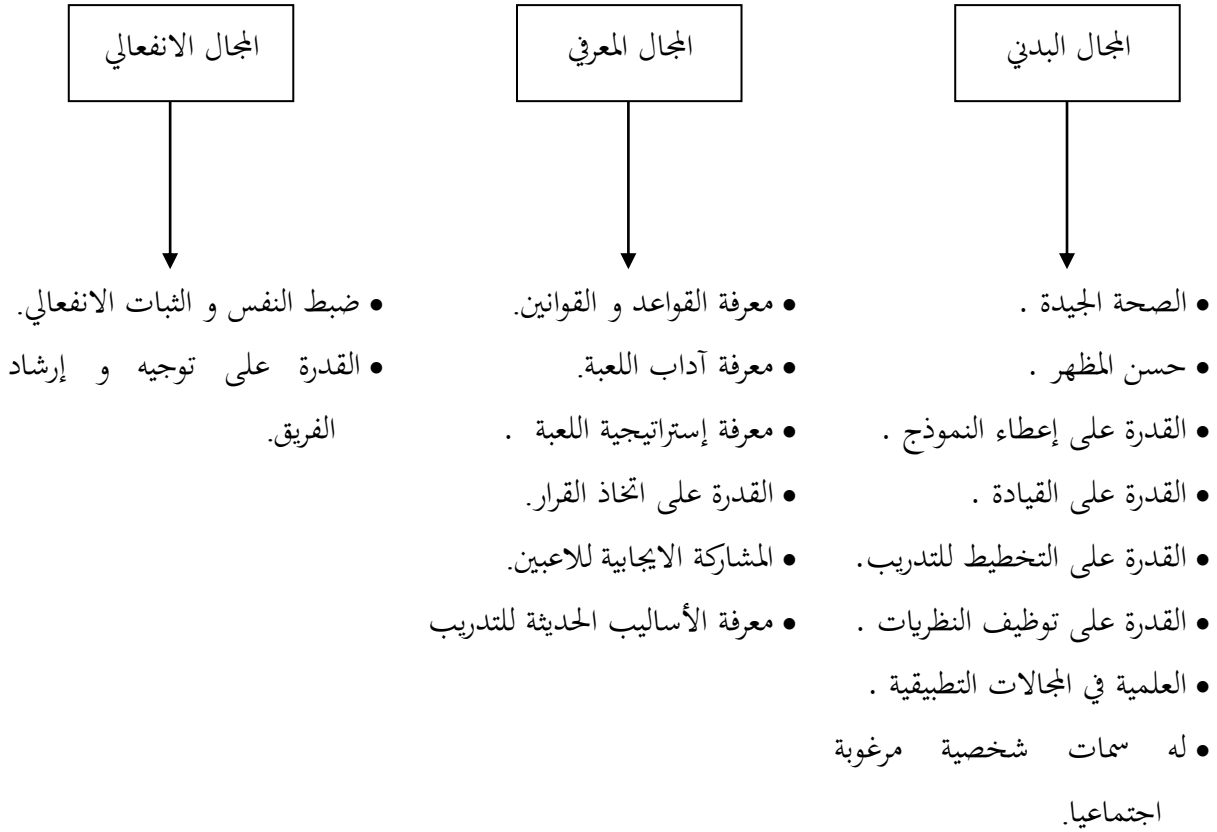
² - علي فهمي البيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر ، ط1- 2003 ، ص 10.

- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
 - يميلون للثقة بالنفس .
 - لديهم صفات قيادية عالية .
 - يلومون أنفسهم ويقبلون التآنيب إذا ارتكبوا خطأ معين .
 - ناجحون عاطفيا.
 - إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.
- وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، و لا يميلون إلى أحد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين.
- كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية - ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب ¹.

¹ - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، مرجع سابق ، ص 27 ، 26.

2-3- مميزات مدرب كرة القدم: 1

- 1- المجال البدني .
- 2- المجال المعرفي .
- 3- المجال الانفعالي .



الشكل (1) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

2-4- المدرب كمربي ناجح:

نجاحة و فعالية المدرب مر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .
 إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية، و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.¹

2-5- دور المدرب :

يعرف " ريمون توماس " دور المدرب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال تلقى المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " .²

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

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

2-6- وظائف المدرب:

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

¹ - علي فهمي البيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، مرجع سابق ، ص 98.

² - علي فهمي البيك : نفس المرجع ، ص 35.

2-6-1- وظيفة التنظيم:

تتطلب الاحتكاك المباشر حيث أن المدرب يقوم بعملية :

- التقويم.
- التوجيه والتخطيط.
- مما يحمله مسؤولية مباشرة وشاملة.

2-6-2- وظيفة التلقين:

والمتمثلة بتوصيل المعارف والاتصال، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

2-6-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

2-6-4- وظيفة نفسية:

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

2-6-5- وظيفة المراقبة:

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

2-2-7- المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل, ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب ، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات ¹.

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

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، وعمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق، وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب.²

¹ - علي فهمي البيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، مرجع سابق ، ص 40.

² - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 ، 1997 ، ص 36 ، 364

2-8- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

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

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي.¹

2-8-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

ويتميز هذا النمط في محور السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي.²

2-8-2- الأسلوب الديمقراطي:

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

ويصغي القائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية.³

رغم ما تحققة القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسبب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ

1 - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي ، مطبعة الجمهورية ، القاهرة - مصر ، بدون طبعة ، 1997 ، ص 302.

2 - محمود فتحي عكاشة : نفس مرجع ، ص 326.

3 - محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع ، المكتب الجامعي الحديث ، الإسكندرية ، مصر ، ط1 ، 1997 ، ص 201 .

القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات.¹

2-8-3- الأسلوب الفوضوي:

ويطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء كذلك فان السلوك يكون حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.²

2-9- كفاءة المدرب المهنية:

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

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

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

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

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

- العمل على أن يجعل المدرّب من نفسه مثلا يقتدي به الجميع .
- أن يتحكم في عواطفه بما يحقق الاتزان الانفعالي ويتجنب الثورات وسوء التصرف في أوقات المشاكل والأزمات
- الحفاظ على أسراره الشخصية.
- مشاركة أفراد الجماعة في جوانب عملهم من خلال تنمية روح الابتكار وحسن التصرف وتحمل المسؤولية.¹

¹ - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي ، مرجع سابق ، ص 327.

² - السيد الحايي : المدرّب الرياضي ، المركز العربي للنشر ، مصر- ط 1 ، 2002 ، ص 20.

2-9-2- الحسم في اتخاذ القرارات:

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

2-9-3- تحمل المسؤولية:

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

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

2-9-4- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

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

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

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

تتحلى فاعلية المدرّب في مدى تأثيره في سلوكهم وارتفاع قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم ويتم ذلك كما يلي:²

- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت .
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة .
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ .
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانِب الروحي و يدعم ثقافته الدينية .
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.

1 - محمد شفيق زكي : الإنسان والمجتمع ، مرجع سابق ، ص 188.

2 - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي ، مرجع سابق ، ص 302.

- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغى أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد .
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط و اللا إنسانية .

خلاصة:

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

الفصل الثالث

كرة القدم و المرحلة العمرية (14-17) سنة

تمهيد :

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

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

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

3-1-1- كرة القدم :

3-1-1-1- تعريف كرة القدم :

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

- **التعريف الاصطلاحي :** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " .¹

3-1-2- تاريخ كرة القدم :

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

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari " .² و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " .³

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي shu-tsu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد⁴، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby)، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يميت باتحاد الكرة ، و بدا الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

¹ رومي جميل : كرة القدم ، مرجع سابق، ص 50 .

² مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف ، بيروت - لبنان ، ط2 ، 1988، ص15.

³ حسن عبد الجواد : كرة القدم ، مكتبة المعارف ، لبنان ، ط2 ، 1984، ص15.

⁴ مختار سالم : نفس المرجع، ص12.

3-1-2-2- في الجزائر:

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

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعده نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني . بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر¹

3-1-3- مدارس كرة القدم:

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك) .
- المدرسة اللاتينية .
- مدرسة أمريكا الجنوبية² .

1 - مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ، 18 / 06 / 1982 ، الجزائر ، ص 10 .

2 - عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو ، دار النهضة العربية ، لبنان ، بدون طبعة ، 1980 ، ص 72 .

3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

و يتوقف نجاح أى فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق . و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً .

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

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة .
- المهاجمة .
- رمية التماس .
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس .
- حراسة المرمى¹ .

3-1-5- صفات لاعب كرة القدم :

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

¹ - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية ، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر معهد ت.ب.ر، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 1997-ص، 46.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.¹

3-1-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لمن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام.²

3-1-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

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

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

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.³

3-1-5-3- الصفات النفسية :

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

- التركيز :

1 - حسن عبد الجواد : كرة القدم ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 .

2 - موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم ، مرجع سابق ، ص ، 09-10.

3 - موفق مجيد المولى : نفس المرجع ، ص 62 .

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).¹

– الانتباه:

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

– التصور العقلي :

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

– الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء.²

– الاسترخاء:

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

3-1-6- قوانين كرة القدم:

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

– ميدان اللعب:

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

– الكرة:

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

– مهمات اللاعبين:

¹ - يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضة ، معهد إعداد القادة ، السعودية ، بدون طبعة ، 1990 ، ص 384 .

² - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية ، مرجع سابق ، ص 117 .

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

- عدد اللاعبين:

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

- الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

- مراقبو الخطوط:

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

- مدة اللعب :

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

- بداية اللعب:

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

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

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

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة¹.

- التسلل :

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

- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .

- دفع الخصم بعنف .

- الوثب على الخصم .

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم الجماهيرية العربية الليبية ، بدون طبعة ، 1987 ، ص 255 .

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹ .
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطف مباشرة .
- غير مباشرة : و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

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

3-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة :

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

3-2-1- مفهوم المراهقة :

3-2-1-1- المراهقة لغة :

جاء على لسان العرب لابن منظور ، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق ، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام ، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم ، وجارية مراهقة ، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر⁽¹⁾ .

أما في اللغة اللاتينية :

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة **Adolescere** بمعنى يكبر ، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد .⁽²⁾

قال ابن فارس : الرء والهاء والقاف أصلان متقاربان ، فأحدهما : غشيان الشيء بالشيء الأخير ، العجلة والتأخير ، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر : غشيه ..

قال الله تعالى : (ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم .

¹ - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، مصر ، ط 1 ، 1997 ، ص 23 .

1- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور : " لسان العرب " ، دار الطباعة والنشر ، ب ط ، ج 3 ، 1997 ، لبنان ، ص 430 .

2- كمال الدسوقي : " النمو التربوي للطفل والمراهق " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1997 ، ص 100 .

وأرهب القوم الصلاة ، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى .

والرهق : العجلة والظلم .

قال الله تعالى : (فلا يخاف بحسب ولا رهقا) الآية(13) سورة الجن .

والرهق عجلة في الكذب والعيب .

والأصلاَن اللذان تدور حولهما ، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب ، والخفة والحدة والصفة والتهمة ، وغشيان المحارم وما لا خير فيه ، والعجلة والهلاك ، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق .¹

3-2-1-2- المراهقة اصطلاحاً :

إن أول عمل علمي ، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان : " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء ، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول) .²

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك ، حول التطور ، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي ، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébélogie) .³

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج ، أي الاقتراب من الحلم والنضج " .⁴

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد ، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها :

- الازدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصاً عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين .

- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية ، وبهذا المعنى ، يصبح النضج عاماً لدى جميع أفراد الجنس البشري ، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية

وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي "⁵ من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة ، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام ، لم يألّف مثلها من قبل ، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة ، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية .

1 - مصطفى فهمي : " سيكولوجية الطفولة والمراهقة " ، مكتبة مصر ، ب ط ، مصر ، ص 97 .
2 - عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ، ب ط ، لبنان ، ب س ، ص 17 .
3 - عبد الغني الإيدي : " التحليل النفسي للمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 17 .
4 - مريم سليم : " علم النفس النمو " ، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع ، ط1 ، لبنان ، 2002 ، ص 379 .
5 - إبراهيم زكي قشقوش : " سيكولوجية المراهقة " مكتب الأنجلو مصرية ، ب ط ، مصر ، 1980 ، ص 75 .

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه .
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي .
أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد ، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا ، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعاً نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي .¹
ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين ، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين ، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج .
مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة ، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء ، فيما يخص نظرهم لمفهوم المراهقة ، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلقي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر .

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة ، حيث تم اعتبارهما مترادفتين ، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة ، هناك فرق بين المفهومين ، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة ، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي .

وهناك من دعم هذا القول ، وذكر أن البلوغ ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي ، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب " ، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله :
" فالبلوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي ، وهي مرحلة التناسل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التناسل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته .²

3-2-2- مراحل المراهقة :

هناك العديد من تقسيمات المراهقة ، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المراهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط ، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق ، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا إننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل :

3-2-2-1- المراهقة المبكرة :

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي ، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي .³

1 - محمود السيد الطوب : " النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته) " ، دار المعرفة الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1997 ، ص 315 .
2 - منى فياض : " الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي " ، المركز الثقافي العربي ، ط1 ، لبنان ، 2004 ، ص 216 .
3 - أكرم رضا : " مراهقة بلا أزمة " ، دار التوزيع والنشر الإسلامية ، ب ط ، ج3 ، مصر ، 2000 ، ص 257 .

ف نجد من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها ، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدربين والأعضاء الإداريين) ، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه

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

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

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم ، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء ، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة .

3-2-2-3- المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة) :

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي ، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمته التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها ، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه . كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه ، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له .¹

3-2-3- التحديد الزمني للمراهقة في الشريعة الإسلامية :

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه ، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يتأب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا ، حيث جاء في قوله تعالى : (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك بين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور . جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال و أصبحوا في سن التكليف ، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون .

و جاء عن عمر τ قال : عرضت على النبي ρ في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش و أنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني ، و لهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ ، و هو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير ، و من خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج

1 - حامد عبد السلام زهران : " علم النفس النمو للطفولة والمراهقة " ، عالم الكتب ، ب ط ، بدون بلد ، 1982 ، ص 252 262،353 262،289،263.

أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ و المراهقة و الرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد ، و لكنها فصلت بين سن الصبي و الطفولة ، و بين سن التكليف و المسؤولية .

3-2-4- حاجات المراهق :

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه و رغباته ، و من أجل أن يحقق توازنه النفسي و الاجتماعي ، و يحقق لنفسه مكانة وسط جماعته ، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل و الجد و النشاط و بذل الجهد و عدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . و عليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى و فاته ، و تتنوع و تختلف من فرد لآخر و من مرحلة زمنية لأخرى ، و على الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية ، النفسية ، الاجتماعية و العقلية ، و لما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي :

3-2-4-1- الحاجة إلى الغذاء والصحة :

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية و الاجتماعية و العقلية ، و لا سيما في فترة المراهقة ، حيث ترتبط حياة المراهق و صحته بالغذاء الذي يتناوله ، و لذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام و الشراب و إتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة ، و علم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك ، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450 غ) مواد كربوهيدراتية ، (70 غ) مواد دهنية حيوانية و نباتية ، و (100 غ) مواد بروتينية .

و لما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة ، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة و متنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة .¹

3-2-4-2- الحاجة إلى التقدير و المكانة الاجتماعية :

إن شعور المراهق و إحساسه و بالتقدير من طرف جماعته ، و أسرته ، و مجتمعه يبوئه مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته و على سلوكه .

فالمراهق يريد أن يكون شخصا هاما في جماعته ، و أن يعترف به كشخص ذا قيمة ، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين ، و أن يتخلى على موضوعه كطفل ، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بما الراشدين متبعا طرائقهم و أساليبهم .²

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد ، لذا فالأسرة الحكيمة و المجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه و يستثمرها أحسن استثمار .

1 - موسوعة : "التغذية و عناصرها " ، الشركة الشرقية للمطبوعات ، ب ط ، لبنان ، 1982 ، ص 38 .

2 - فاخر عقل : " علم النفس التربوي " ، دار الملايين للطباعة و النشر و التوزيع ط3 ، لبنان ، ب س ، ص 125 .

3-4-2-3- الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار :

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك ، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها . وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة ، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي ، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات .

3-4-2-4- الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها :

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي ، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين ، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم ، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا ، ومن اجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة ، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه

3-4-2-5- الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق :

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا ، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها ، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق . فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به ، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها ، حينما يطيل التفكير فيها ، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته ، لذا من واجب الأسرة أن تلي هذه الحاجة ، وذلك من اجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة ، وتجيب عن أسئلته دونما تردد .¹

3-2-5- أشكال المراهقة :

توجد 4 أنواع من المراهقة :

3-2-5-1- المراهقة المتوافقة : ومن سماتها :

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.
- التوافق مع الوالدين والأسرة ، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة .²

1 - حامد عبد السلام زهران : " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ، ص 435 ، 436 .

2 - محمود حسن : " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981 ، ص 24 .

العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة :

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة ، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية .¹
- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق .
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله ، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة .
- الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة ، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس .

3-2-5-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي :

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع ، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجاهدة أشخاص غرباء ، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء .²
- التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية .
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري : الأخطاء الأسرية التي فيها ، تسلط وسيطرة الوالدين ، الحماية الزائدة ، التدليل ، العقاب القاسي ... الخ .
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي .

3-2-5-3- المراهقة العدوانية : (المتمردة) من سماتها

- التمرد و الثورة ضد المدرسة ، الأسرة والمجتمع .

1 - رابع تركي : " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990 ، ص 173 .
2 - يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد ، ب س ، ص 160 .

- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية : ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط ، العادة السرية الشذوذ ، المتعة الجنسية ... الخ .³

- العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد ، ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات .¹

- الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي .

3-2-5-4- المراهقة المنحرفة : من سماتها ما يلي

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .

- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .

- بلوغ الذروة في سوء التوافق .

- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصددمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .

- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية ... الخ .

- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها ، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة ، وكذلك تؤكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله .

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و السواء²

3-2-6- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة ، النادي الرياضي ، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها :

- أعلى مرحلة تنضج فيها الفروق الفردية في المستويات ، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.

- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد .

³ - عبد الغني الإيدي : " ظواهر المراهق وخفاياه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، بدون بلد ، 1995 ، ص 153 .

¹ - يوسف مخائيل أسعد : " رعاية المراهقين " ، مرجع سابق ، ص 157 .

² - حامد عبد السلام زهران : " علم النفس ونمو الطفل والمراهقة " ، مرجع سابق ، ص 440 .

- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.³
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.
- مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها ، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.¹

3-2-7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة ، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية ، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض ، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية ، مع مراعاة المرحلة السنية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.

إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب ، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.

أما من الناحية الاجتماعية فوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء ، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها ، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون ، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة ، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية ، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق ، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.

وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية ، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة ، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين ، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية

³ - أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996 ، ص 185 .

¹ - أحمد أبسطوسي: " أسس ونظريات الحركة"، مرجع سابق ، ص 185 .

كالغيرة مثلا ، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.²

² - بوفلجة غياب "أهداف التربية وطرق تحقيقها" ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 ، ص 37 .

خلاصة :

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

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

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

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

الفصل الأول

الطرق المنهجية للبحث

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية ، و ذلك بعد زيارتنا لبعض الفرق الرياضية التي تنشط في الشرفي المنتمية لولاية بسكرة ، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين و المدربين .

1- الطرق المنهجية للبحث:

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

1-1- الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبية، و معرفة مدى قدرة المدربين في تطبيق الإعدادات النفسي للاعبين ، والفرق التي قمنا بزيارتها و هي : ، اتحاد أولاد جلال، اتحاد الرياضي طولقة ، سريع فوغالة ، و داد الرياضي ليشانة .

1-2- مجالات البحث:

1-2-1- المجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق من ولاية بسكرة التي تنشط في الشرفي .

1-2-2- المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر افريل ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 26 افريل إلى غاية 16 ماي .

1-3- الشروط العلمية للأداة:

1-3-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه ¹ كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه .

1-4- ضبط متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن

يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو " الدور النفسي للمدرب".

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فإذا كان المتغير

المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع " لاعبي كرة القدم" ² .

¹ - فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة .أسس البحث العلمي ، مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية ، مصر ، ط 1، 2002 ، ص 167 .

² فاطمة عوض صابر ، ميرفت على خفاجة: نفس المرجع ، ص 169.

1-5 عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"¹ و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".² و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث التي تنشط في الشرفي و تعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ".³ وقد بلغ عدد العينة 88 لاعبا و 04 مدربين موزعين كمايلي:

اسم الفريق	عدد اللاعبين	عدد المدربين
اتحاد أولاد جلال	22	01
إتحاد الرياضي طولقة	22	01
سريع فوغالة	22	01
وداد الرياضي ليشانة	22	01

1-6- المنهج المستخدم :

يعرف المنهج انه: " مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".⁴ و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع ".⁵

¹ رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر - ط1-2002 -ص91

² محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي ، ط2 ، القاهرة مصر 1999 ، ص 143

³ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 144 .

⁴ عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 ، ص 29

⁵ عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص 30 .

1-7- أدوات الدراسة :

لقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 19 سؤال موجهة للاعبين و أخرى من 17 سؤال موجهة للمدربين ويعرف الاستبيان على انه: " مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها "1. ويحتوي الاستبيان على أنواع من الأسئلة :

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

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

1-8- أداة الإحصاء المستعملة : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 88 لاعب و 04 مدربين وضعنا

النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلها كالتالي :

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

¹ - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: نفس المرجع - ص 146 .

الفصل الثاني

تحليل ومناقشة النتائج

2- تحليل و مناقشة النتائج :

1-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

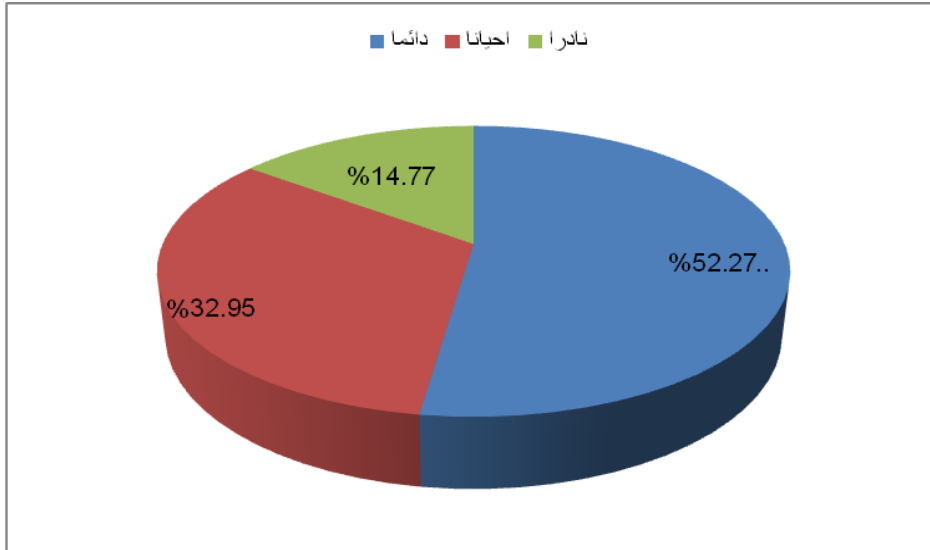
السؤال الأول : هل تشعر بالراحة لوجود المدرب ؟

الغرض منه : معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	46	29	13	88
النسبة المئوية	%52.27	%32.95	%14.77	%100

جدول رقم 01 : يمثل الإعدادات النفسي للمدرب وأهميته للاعب

من خلال الجدول رقم (01) نلاحظ أن نسبة %52.27 من إجابات أفراد العينة تشعر دائما بالراحة لوجود المدرب ، في حين أن نسبة %32.95 أحيانا ما تشعر بالراحة لوجود المدرب ، وبنسبة أقل تتمثل في %14.77 نادرا ما يشعرون بالراحة لوجود المدرب .
ومن هذا كله نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف وهذا راجع ربما إلى طريقة معاملة المدرب للاعبين أو إلى طبيعة الأسلوب الذي ينتهجه .



الشكل البياني 2: يوضح الإعدادات النفسي للمدرب و أهميته للاعب

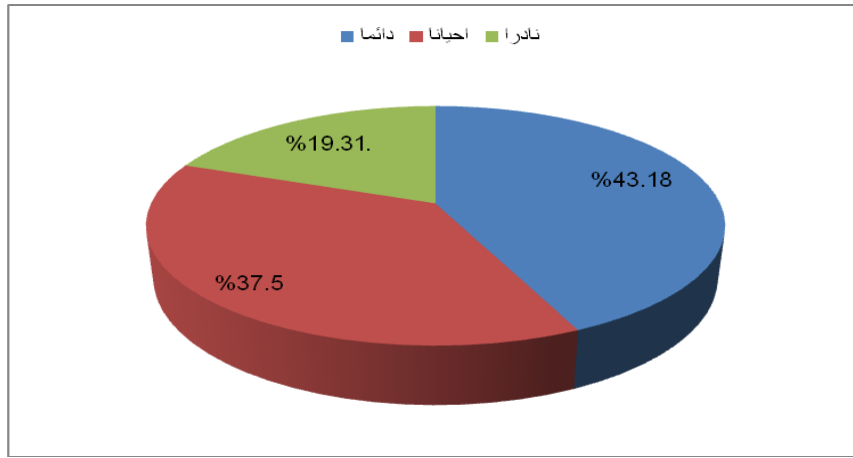
السؤال الثاني : هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك ؟
الغرض منه : معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	38	33	17	88
النسبة المئوية	%43.18	%37.5	%19.31	%100

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

نلاحظ من الجدول رقم (02) أن نسبة %43.18 ترى أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية قدرات اللاعبين ، في حين أن نسبة %37.5 ترى بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أحيانا ما يؤثر في قدرات اللاعبين ، وبنسبة أقل تتمثل في %19.31 نادرا ما يكون للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أثر في تنمية قدرات اللاعبين .

وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم ، وهذا ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" في الفصل الأول، عنصر الإعداد النفسي للاعبين¹



الشكل البياني 3 : يوضح التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين .

¹-محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات ، مرجع سابق ، ص 139 .

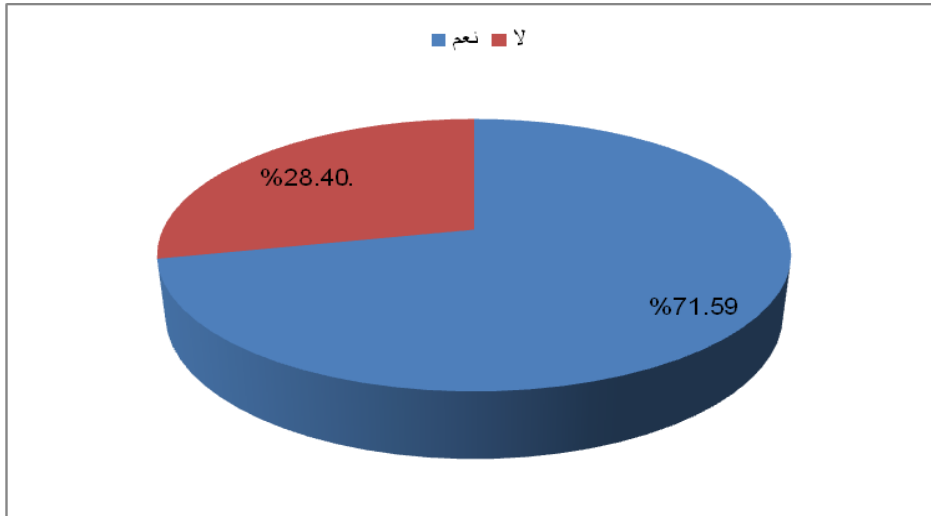
السؤال الثالث : هل القلق الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائك أثناء المنافسة ؟
الغرض منه : معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	63	25	88
النسبة المئوية	%71.59	%28.40	%100

جدول رقم (03) يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين.

نلاحظ من الجدول رقم (03) أن نسبة 71.59 % من أفراد العينة إجاباتهم تتفق على أن القلق الذي يشعرون به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائهم أثناء المنافسة، بينما نجد نسبة 28.40% إجاباتهم عكس ذلك .

وما يمكن استنتاجه من خلال الجدول هو أن للقلق تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم ، وهذا ما أكدته " أسامة كامل راتب" : إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء .¹



الشكل البياني 4 : يمثل تأثير القلق على أداء اللاعبين

1 - أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين ، مرجع سابق ، ص 23 .¹

السؤال الرابع : بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية ؟

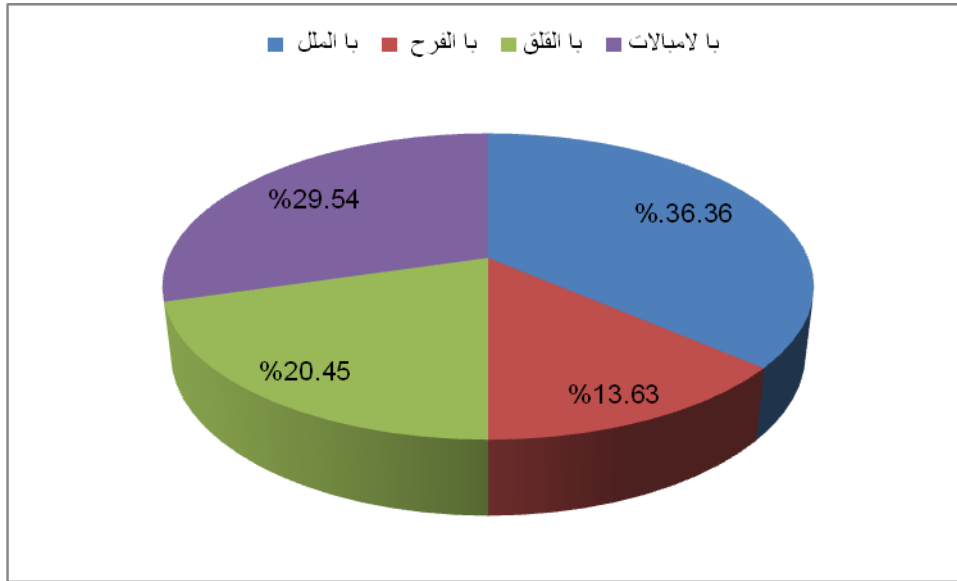
الغرض منه : معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصص التدريبية .

الإجابات	بالممل	بالفرح	بالقلق	بالامبالاة	المجموع
التكرار	32	12	18	26	88
النسبة المئوية	%36.36	%13.63	%20.45	%29.54	%100

جدول رقم (04) : يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية .

نلاحظ من الجدول رقم (04) أن نسبة %36.36 تشعر بالممل عندما يحين وقت الحصة التدريبية ، وبنسبة أقل %13.63 يشعرون بالفرح عندما يحين وقت الحصة التدريبية ، أما فيما يخص الشعور بالقلق فقد تمثلت النسبة في %20.45 ، في حين نجد نسبة %29.54 لا يبالون بالحصة التدريبية .

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



الشكل البياني 5 : يمثل شعور اللاعب وقت الحصة التدريبية

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

الغرض منه : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	47	24	17	88
النسبة المئوية	%53.40	%27.27	%19.31	%100

جدول رقم (05): يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة

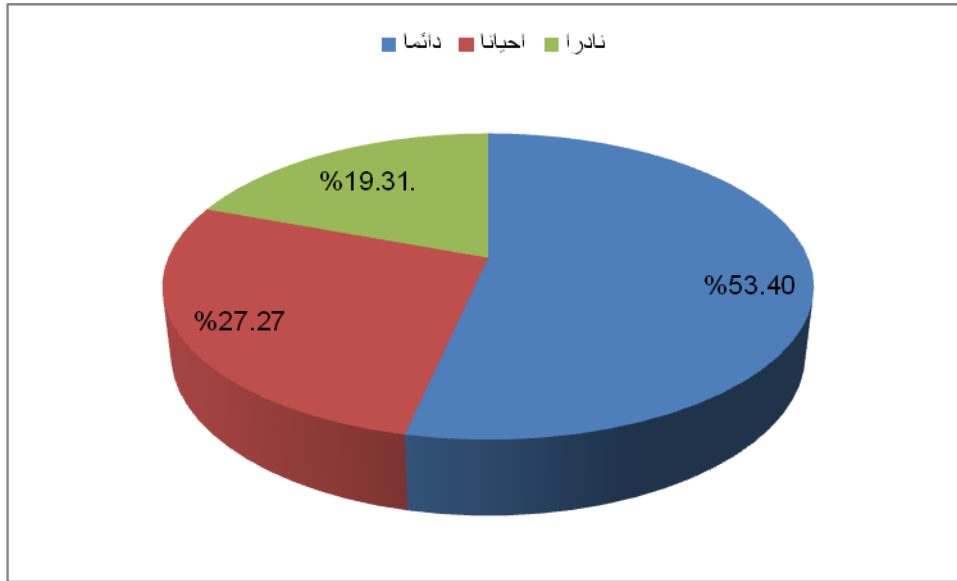
نلاحظ من الجدول رقم (05) أن نسبة %53.40 من إجابات أفراد العينة دائما ما تكون بالأفضلية في الأداء

أثناء التدريب ، وترى نسبة %27.27 أن أداؤهم في التدريب أحيانا ما يكون أفضل منه في المباراة ، وتتفق

نسبة %19.31 أنه نادرا ما يكون أداؤهم في التدريب أفضل منه في المباراة .

ومن هذا كله نستنتج أن أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية يكون أفضل منه في المباراة ويرجع ذلك إلى عدم

وجود ضغوط نفسية وخارجية تحد من نشاطه فهو بالتالي مرتاح ولا يجد صعوبة أثناء التدريب .



الشكل البيان 6 : يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة

السؤال السادس : هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ؟
الغرض منه : معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي .

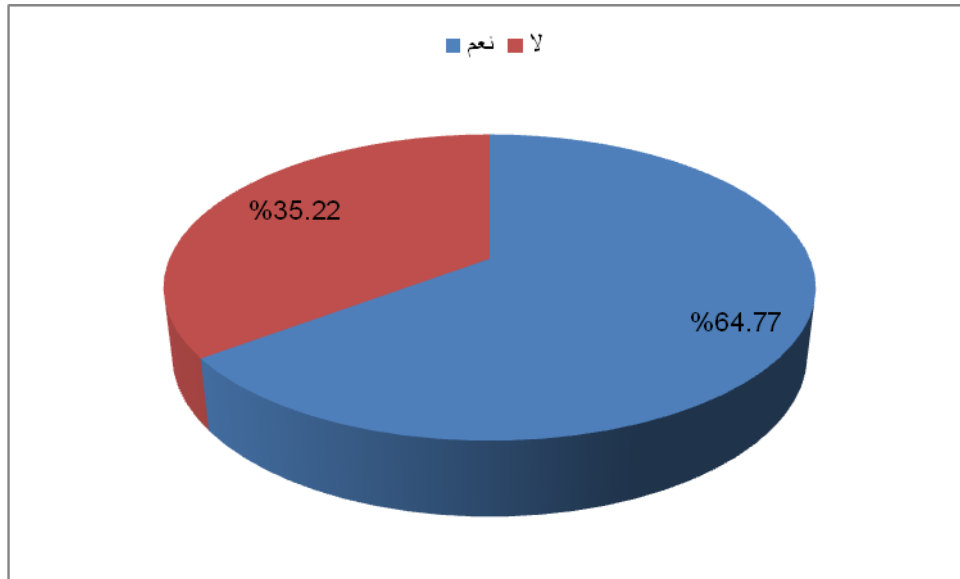
الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	57	31	88
النسبة المئوية	%64.77	%35.22	%100

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

نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) أن نسبة %64.77 ترى بأن الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لهم الارتباك ، في حين نجد نسبة %35.22 ترى عكس ذلك .

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

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



الشكل البياني 7 : يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

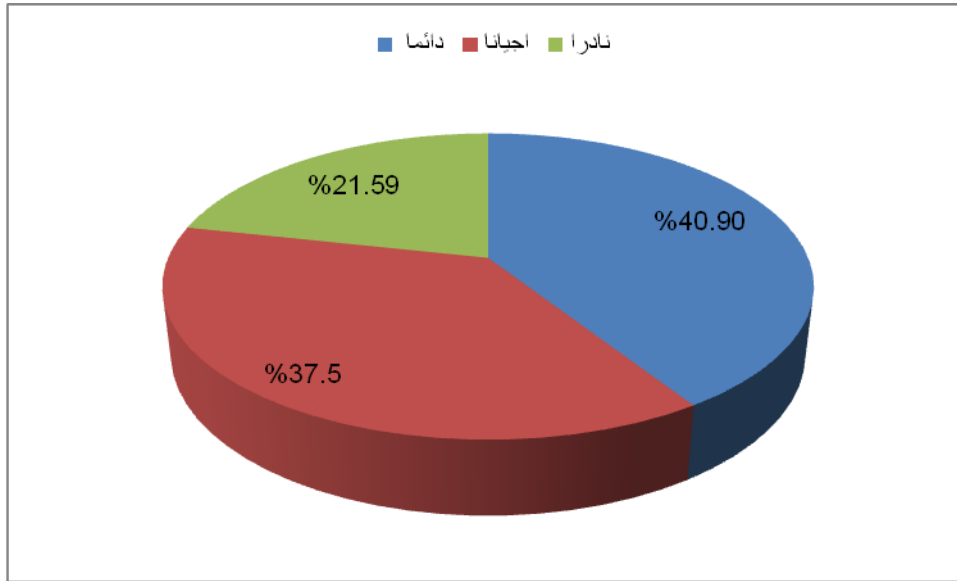
السؤال السابع : عندما يغير المدرب خطة اللعب أثناء المباراة هل تجد سهولة في تنفيذها ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك سهولة في تنفيذ خطة اللعب .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	36	33	19	88
النسبة المئوية	%40.90	%37.5	%21.59	%100

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

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة %40.90 دائما ما تجد السهولة في تنفيذ خطة اللعب أثناء قيام المدرب بتغييرها ، في حين نجد نسبة %37.5 أحيانا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب ، وتؤكد نسبة %21.59 أنه نادرا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب .

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



الشكل البياني 8 : يمثل خطة المدرب وكيفية تنفيذها في المباراة

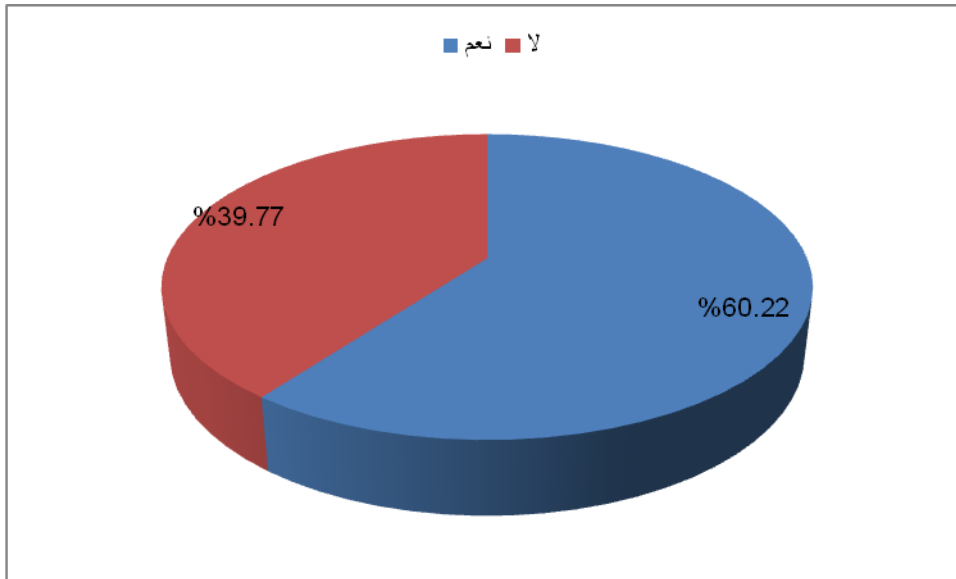
السؤال الثامن : هل ارتكابك لبعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد ثقتك بنفسك ؟
الغرض منه : معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه .

المجموع	لا	نعم	الإجابات
88	35	53	التكرار
%100	%39.77	%60.22	النسبة المئوية

جدول رقم (08): يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة %60.22 يرون أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد الثقة بالنفس أما نسبة %39.77 فيرون عكس ذلك .

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



الشكل البياني 9 : يمثل ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب .

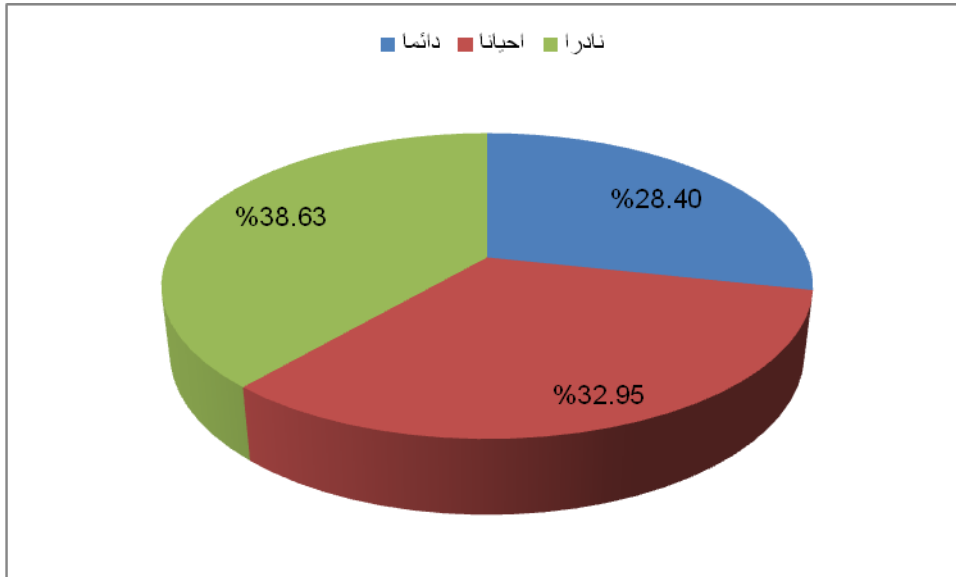
السؤال التاسع : هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟
الغرض منه : معرفة مدى تحكم اللاعب في انفعالاته .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	25	29	34	88
النسبة المئوية	%28.40	%32.95	%38.63	%100

جدول رقم (09): يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب .

% يرون أنه دائما ما يستطيعون التحكم في انفعالاتهم عند 28.40 نلاحظ من الجدول رقم (09) أن نسبة الغضب ، في حين أن نسبة 32.95% ترى أنه أحيانا ما يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب ، في حين نجد نادرا ما يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب . 38.63% نسبة .

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



الشكل البياني 10: يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب .

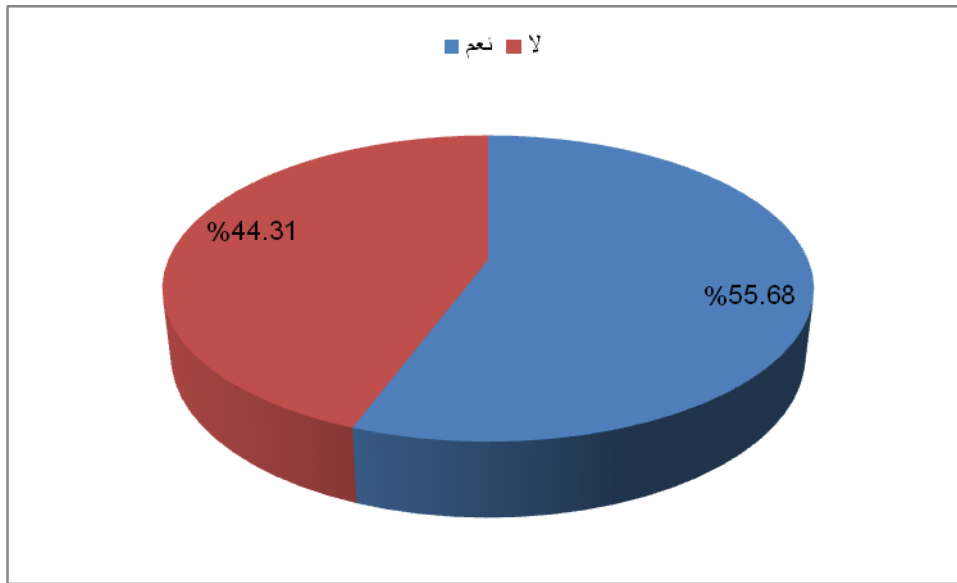
السؤال العاشر : هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب أثناء اللعب ؟
الغرض منه : معرفة الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب أثناء المباراة .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	49	39	88
النسبة المئوية	%55.68	%44.31	%100

جدول رقم (10): يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب .

من أفراد العينة يكون فكرهم مشغول بالخوف من عدم %55.68 نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة ترى عكس ذلك . %44.31 إرضاء المدرب ، في حين أن نسبة

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



الشكل البياني 11 : يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب .

السؤال الحادي عشر : هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

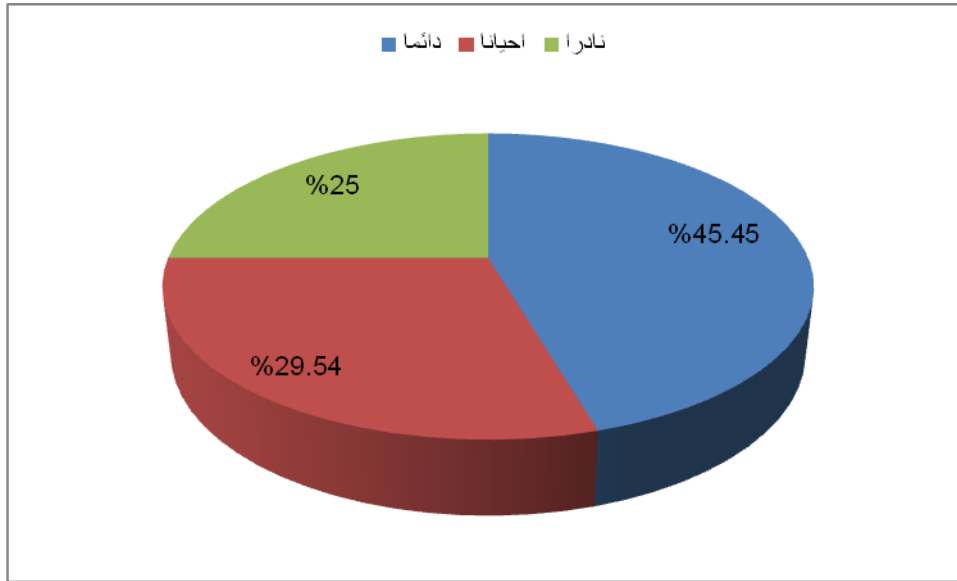
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	40	26	22	88
النسبة المئوية	%45.45	%29.54	%25	%100

جدول رقم (11): يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه .

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة %45.45 يرون أن المدرب يهتم دائما بالراحة الشخصية للاعبين في حين أن نسبة %29.54 يرون انه أحيانا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين و تبقى نسبة %25 انه نادرا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين.

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



الشكل البياني 12 : يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه .

السؤال الثاني عشر : رتب حسب رأيك واجبات المدرب التالية ؟

الغرض منه : معرفة واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.

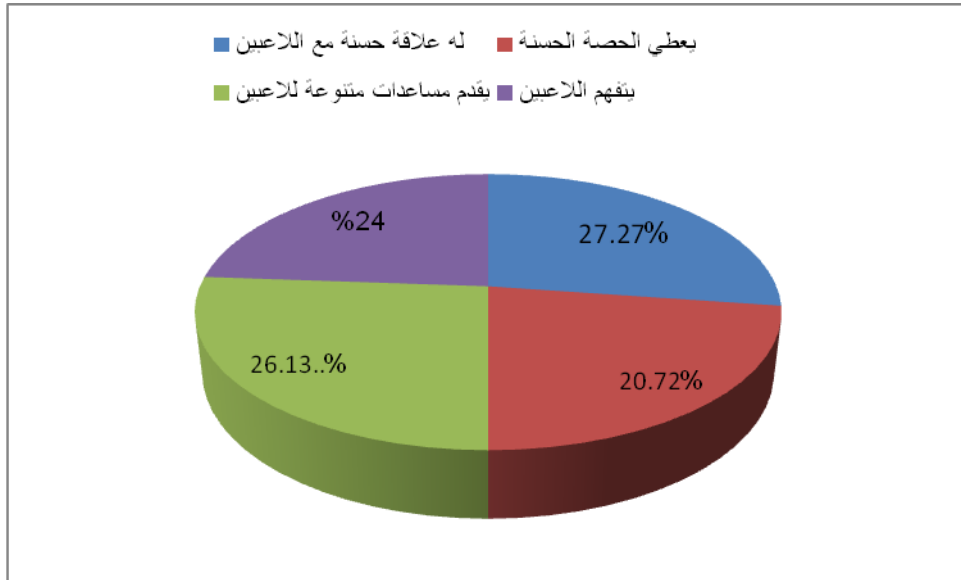
الإجابات	له علاقة حسنة مع اللاعبين	يعطي الحصة الحسنة	يقدم مساعدات متنوعة للاعبين	يتفهم اللاعبين	المجموع
التكرار	24	20	23	21	88
النسبة المئوية	%27.27	%22.72	%26.13	%23.86	%100

جدول رقم 12: يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه.

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

نسبة %27.27 تعطي علاقة حسنة مع اللاعبين، %22.72 يعطي الحصة حسنة، %26.13 يقيم مساعدات متنوعة للاعبين %23.86 يتفهم اللاعبين .

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



الشكل البياني 13 : يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه .

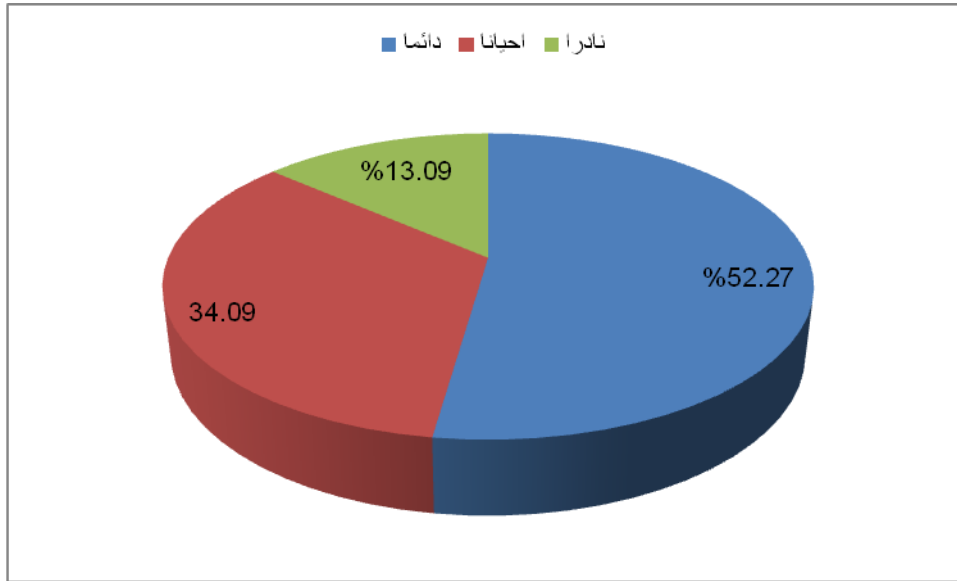
السؤال الثالث عشر : هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ؟
الغرض منه : بيان معرفة ما يكون عليه المدرب أثناء التدريب .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	46	30	12	88
النسبة المئوية	%52.27	34.09%	%13.63	%100

جدول رقم (13): يمثل نشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة %52.27 ترى بان المدرب يظهر دائما نشيطا أثناء الحصة التدريبية في حيث نجد نسبة %34.09 انه أحيانا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ، و يتفق %13.63 بأنه نادرا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية .

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



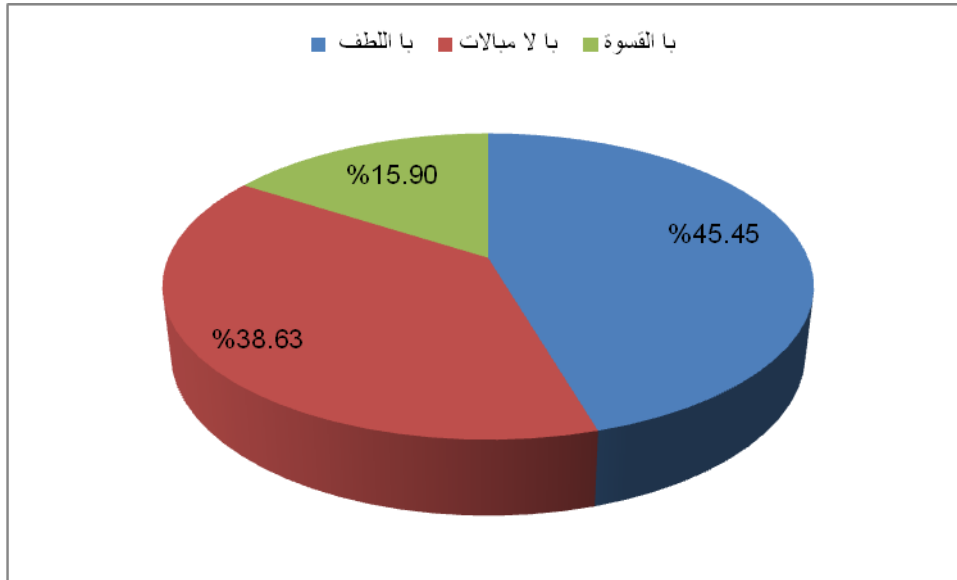
الشكل البياني 14 : يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية .

السؤال الرابع عشر : كيف يتعامل المدرب معك أثناء الحصة التدريبية ؟
الغرض منه : معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين .

الإجابات	بلطف	بالامبالاة	بقسوة	المجموع
التكرار	40	34	14	88
النسبة المئوية	%45.45	%38.63	%15.90	%100

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

% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بلطف أثناء الحصة 45.45 نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة التدريبية ، في حين أن نسبة %38.63 يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بالامبالاة أثناء الحصة التدريبية، في حين أن نسبة %15.90 يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بقسوة أثناء الحصة التدريبية.
و من خلال النتائج نستنتج أن نظرة اللاعبين حول معاملة المدرب لهم تختلف من لاعب لآخر ، فمنهم من يرى انه يعامله بلطف و منهم من يرى انه لا يبالي بهم و منهم من يرى انه يعامله بقسوة.



الشكل البياني 15 : يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء الحصة التدريبية .

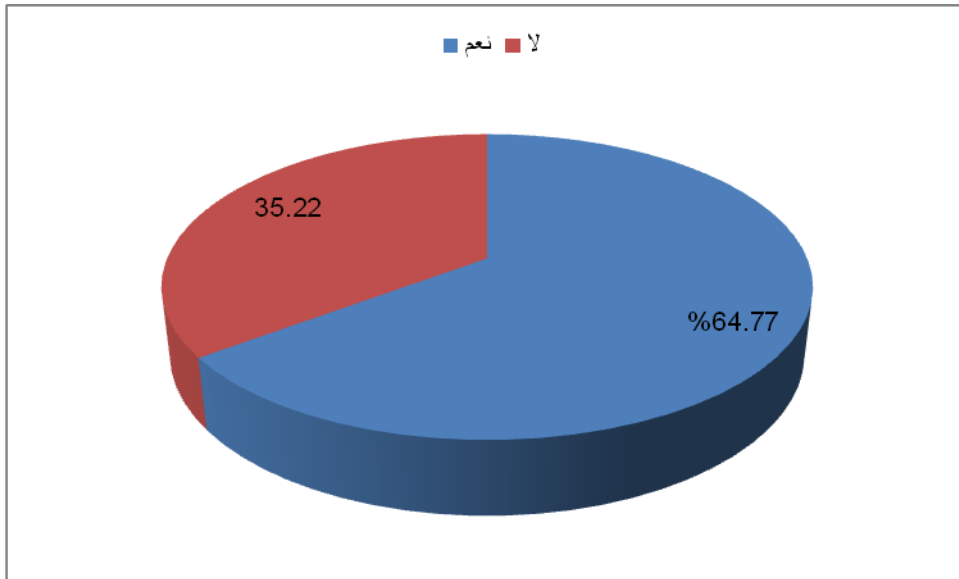
السؤال الخامس عشر: في رأيك هل قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب ؟
الغرض منه : معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	57	31	88
النسبة المئوية	%64.77	%35.22	%100

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

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة %64.77 يرون أن قرارات المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب في حيث نجد نسبة %35.22 لا يرون عكس ذلك .

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



الشكل البياني 16 : يمثل قرار المدرب و مساهمته في نجاح التدريب .

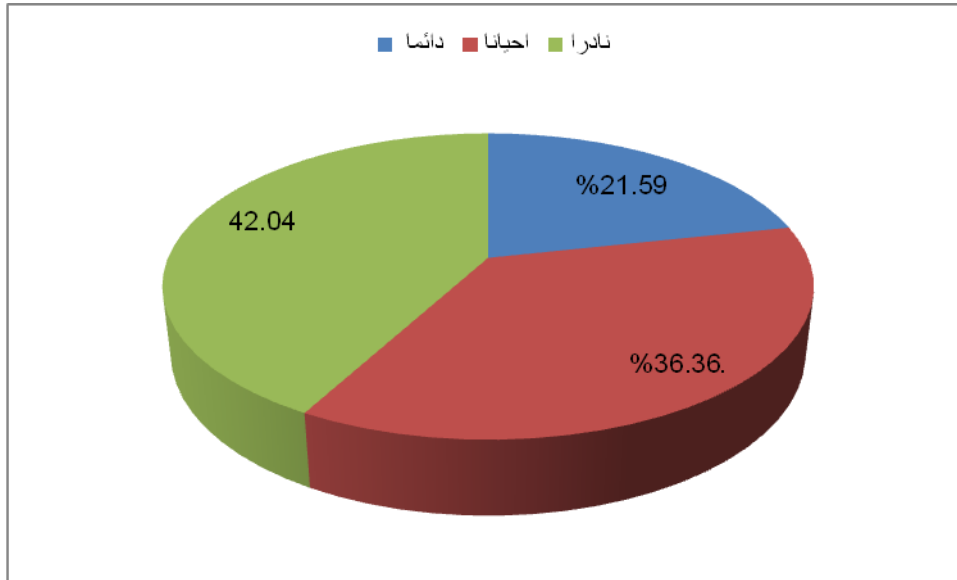
السؤال السادس عشر : هل يترك لك المدرب حرية التصرف أثناء التدريب ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك حرية في تصرفات اللاعبين أثناء التدريب.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	19	32	37	88
النسبة المئوية	%21.59	%36.36	%42.04	%100

جدول رقم (16): يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب .

نلاحظ من خلال الجدول (16) أن نسبة %21.59 ترى بان المدرب دائما ما يترك حرية التصرف للاعبين في حيث نسبة %36.36 ترى بأنه أحيانا ما يترك المدرب حرية التصرف للاعبين ويؤكد %42.04 بأنه نادرا ما يترك المدرب حرية التصرف للاعبين أثناء التدريب .

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



الشكل البياني 17 : يمثل تصرفات اللاعب أثناء التدريب

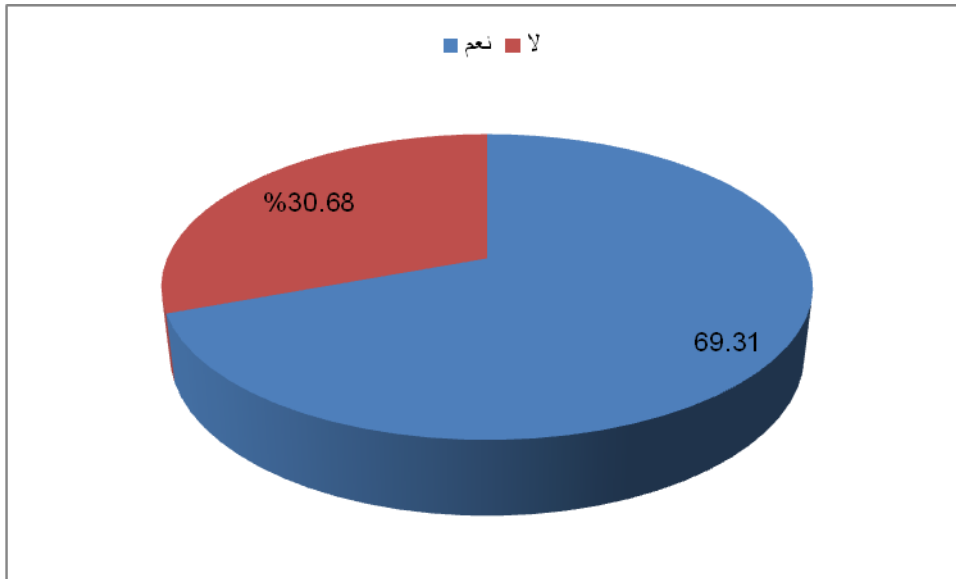
السؤال السابع عشر : هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟
الغرض منه : معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف لاعبيه .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	61	27	88
النسبة المئوية	%69.31	%30.68	%100

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

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن نسبة %69.31 من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتبيين نقاط ضعفهم و قوتهم ، في حين أن نسبة %30.68 ترى عكس ذلك .

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



الشكل البياني 18 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين .

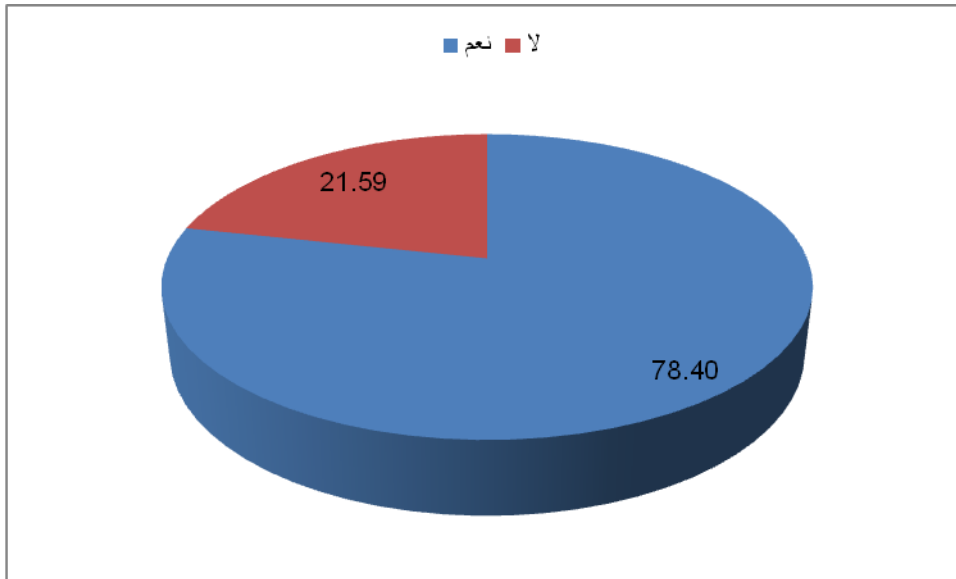
السؤال الثامن عشر : هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟
الغرض منه : بيان ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق .

المجموع	لا	نعم	الإجابات
88	19	69	التكرار
%100	%21.59	%78.40	النسبة المئوية

جدول رقم (18): يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.

نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة %78.40 يرون أن المدرب يشجع اللاعب المتفوق و نسبة %21.59 يرون العكس .

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



الشكل البياني 19 : يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد .

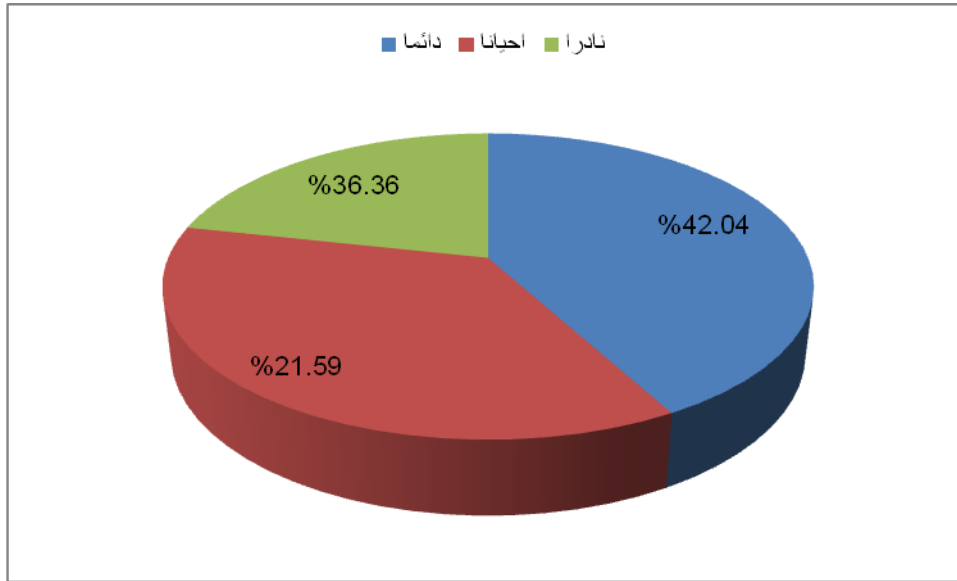
السؤال التاسع عشر : هل يصحح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟
الغرض منه : معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف الأخطاء و تصحيحها .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	37	32	19	88
النسبة المئوية	%42.04	%36.36	%21.59	%100

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

نلاحظ من خلال الجدول (19) أن 42.04 % ترى أن المدرب دائما ما يصحح الأخطاء المرتكبة في حين نسبة 36.36% ترى أن المدرب أحيانا ما يصحح الأخطاء المرتكبة ، و أن نسبة 21.59% ترى أن المدرب نادرا ما يصحح الأخطاء المرتكبة.

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



الشكل البياني 20 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف أخطاء لاعبيه .

1-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرسين:

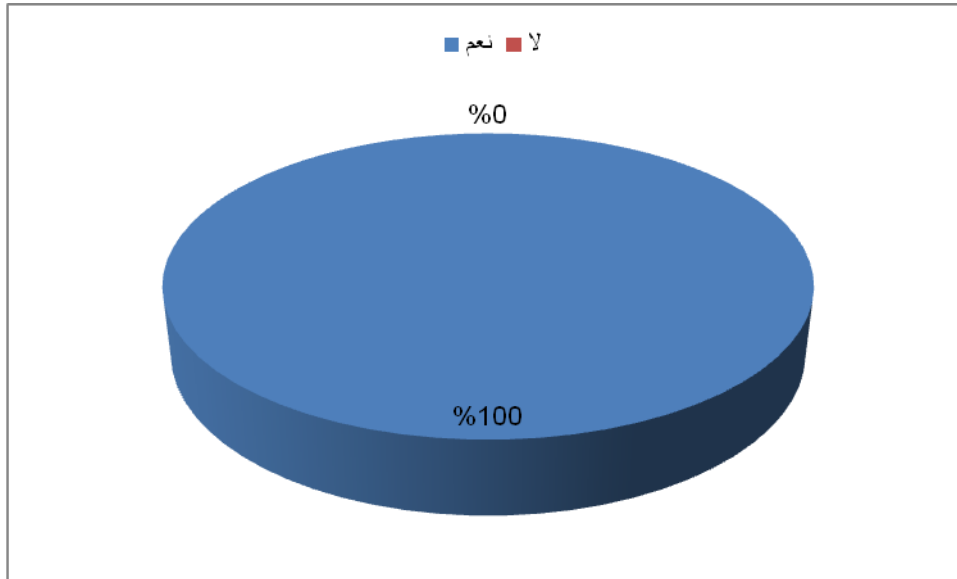
السؤال الأول : هل الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم ؟
الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	04	00	04
النسبة المئوية	%100	%00	%100

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

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

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



الشكل البياني 21 : يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب .

السؤال الثاني : هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟

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

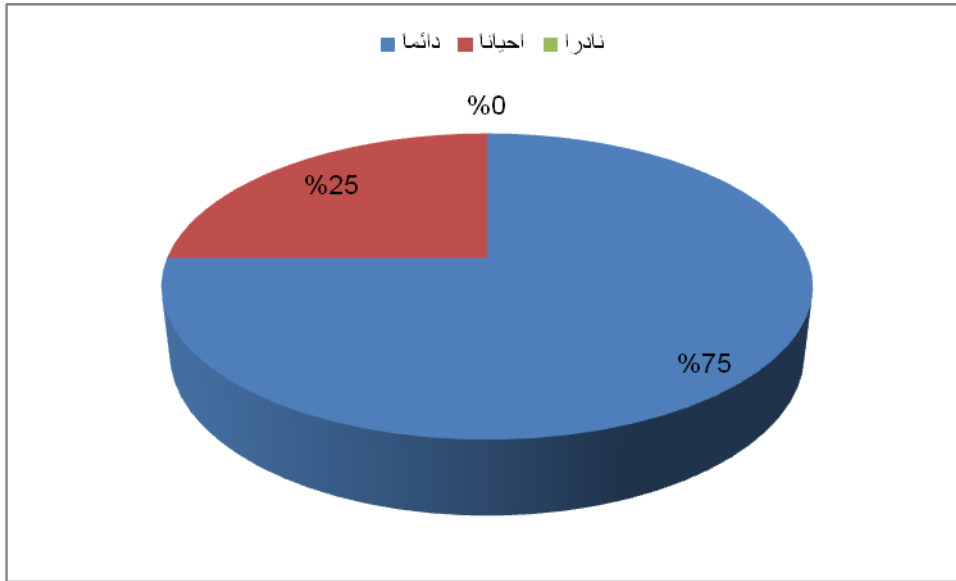
الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	03	01	00	04
النسبة المئوية	%75	%25	%00	%100

جدول رقم (21): يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة .

نلاحظ أن الجدول رقم (21) أن نسبة %75 يرون انه دائما ما يقومون بالإعداد النفسي للمباراة أما نسبة

%25 يرون انه أحيانا ما يقومون بالإعداد النفسي للمباراة .

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



الشكل البياني 22 : يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة .

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

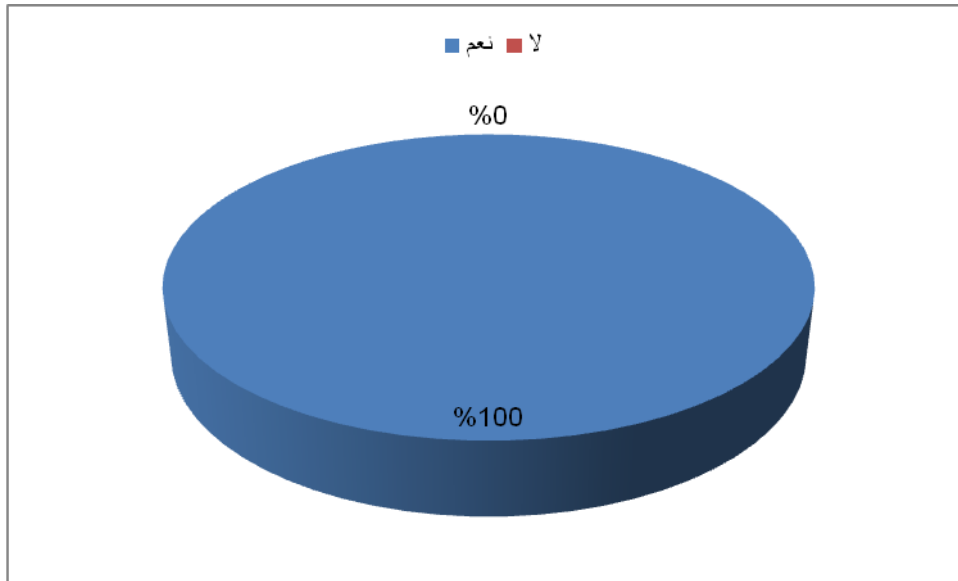
الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي من المشاكل النفسية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	04	00	04
النسبة المئوية	%100	%00	%100

جدول رقم (22) : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .

نلاحظ من الجدول رقم (22) أن نسبة %100 يرون أن الإعداد النفسي يقي اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها.

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



الشكل البياني 23 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .

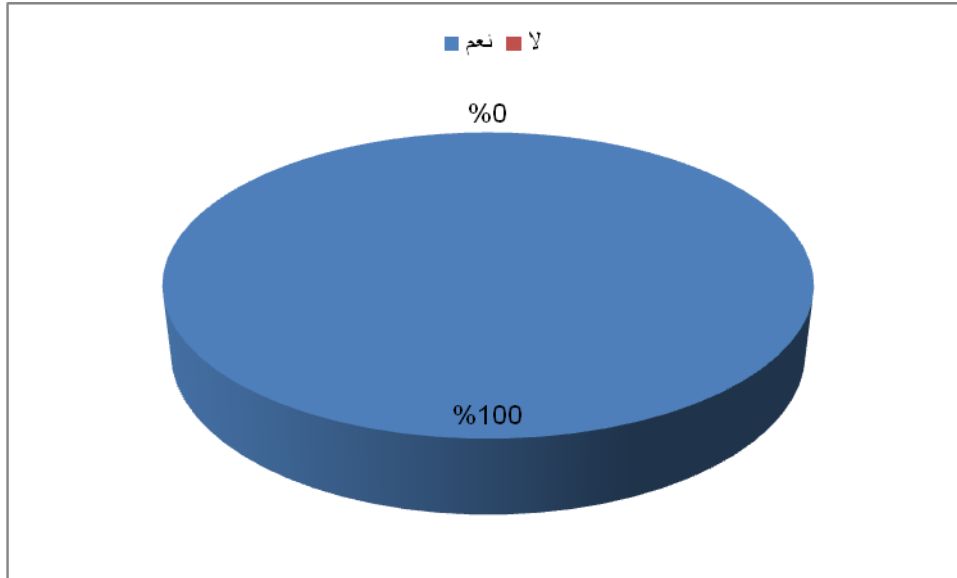
السؤال الرابع : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب

المجموع	لا	نعم	الإجابات
04	00	04	التكرار
%100	%00	%100	النسبة المئوية

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

نلاحظ من الجدول رقم (23) أن نسبة 100% يرون أن الإعداد النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

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



الشكل البياني 24 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس .

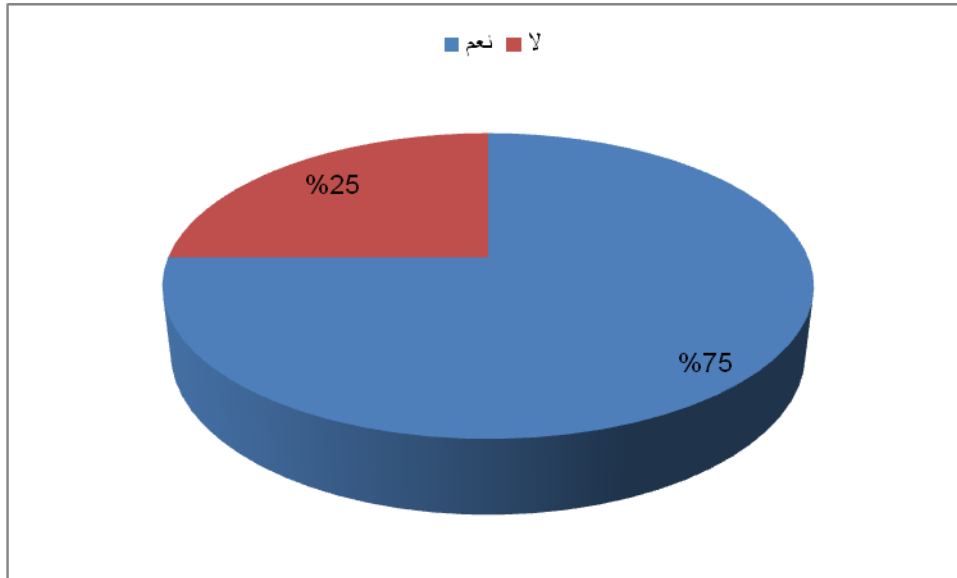
السؤال الخامس : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة؟
الغرض منه : معرفة دور و أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	03	01	04
النسبة المئوية	%75	%25	%100

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

نلاحظ من الجدول رقم (24) أن نسبة %75 يرون أن الإعداد النفسي يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة، في حين نجد أن نسبة %25 يرون أن الإعداد النفسي لا يعمل على تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

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



الشكل البياني 25 : يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك .

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

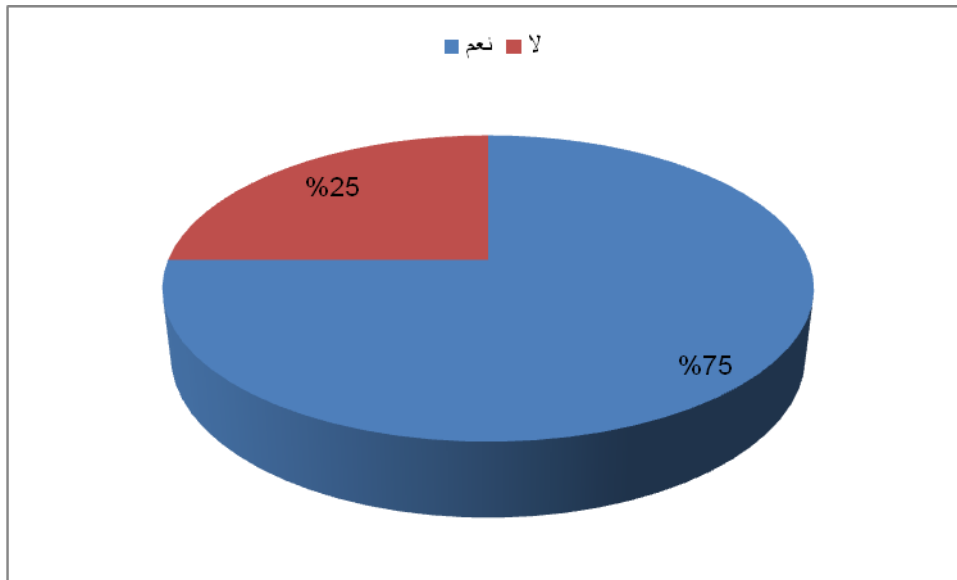
الغرض منه : مدى مساهمة الإعداد النفسي في تجاوز اللاعب للظروف الصعبة من التنافس .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	03	01	04
النسبة المئوية	%75	%25	%100

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

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

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



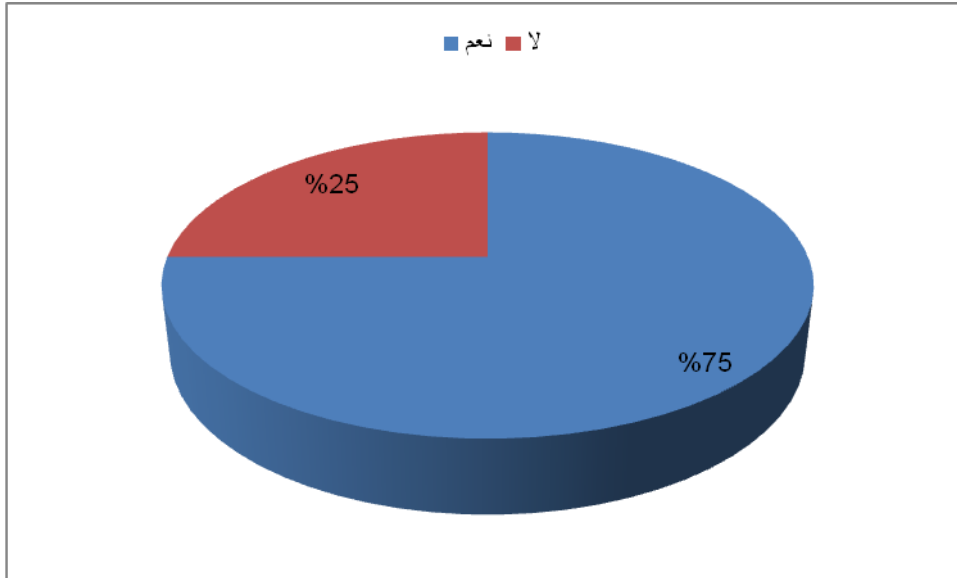
الشكل رقم 26: يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة.

السؤال السابع : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق ؟
الغرض منه : معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي الجيد.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
04	01	03	التكرار
%100	%25	%75	النسبة المئوية

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

نلاحظ من الجدول رقم (26) أن نسبة 75% يرون أن الإعداد النفسي يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق في حين نجد أن نسبة 25% يرون أن الإعداد النفسي لا يساعد في تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي يبعث في الفريق روح الأخوة و التعاون و الاحترام



الشكل البياني 27 : يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق .

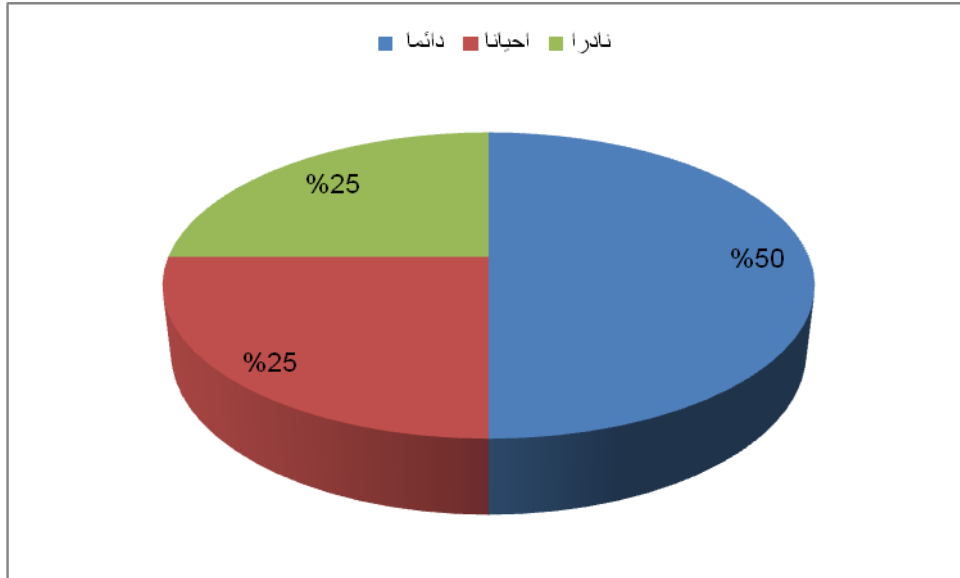
السؤال الثامن : هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟
الغرض منه : معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات .

المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
04	01	01	02	التكرار
%100	%25	%25	%50	النسبة المئوية

جدول رقم(27): يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب .

نلاحظ من الجدول رقم (27) أن نسبة 50 % يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 25% يرون بأنه أحيانا ما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب وتؤكد نسبة 25% بأنه نادرا ما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب .

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



الشكل البياني 28 : يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب .

السؤال التاسع : هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب ؟
الغرض منه : معرفة مدا تشخيص المدرب للحالات النفسية لكل لاعب .

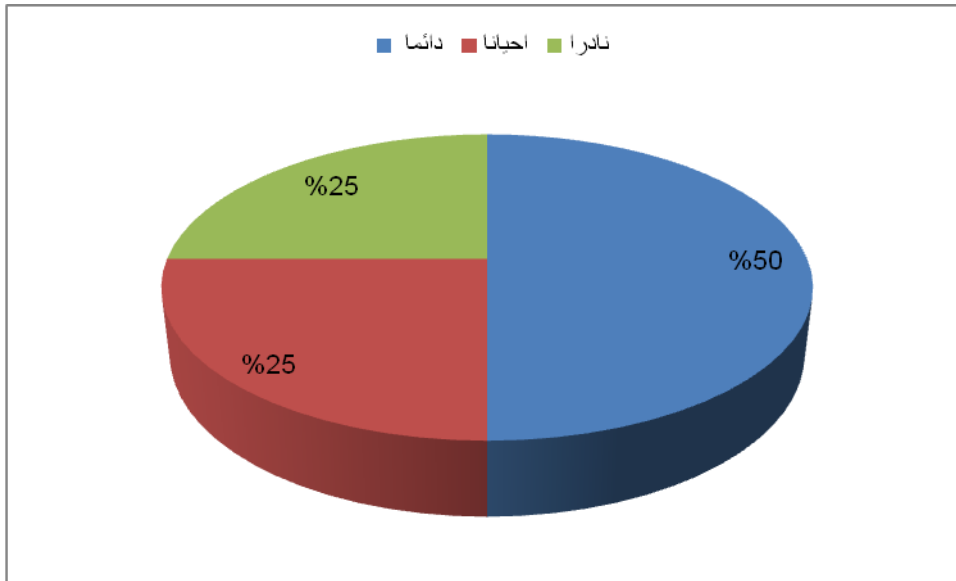
المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
04	01	01	02	التكرار
%100	%25	%25	%50	النسبة المئوية

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

نلاحظ من الجدول رقم (28) أن نسبة 50% يرون انه دائما يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

في حين أن نسبة 25% يرون انه أحيانا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين ان نسبة 25% يرون انه نادرا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

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



الشكل البياني 29 : يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

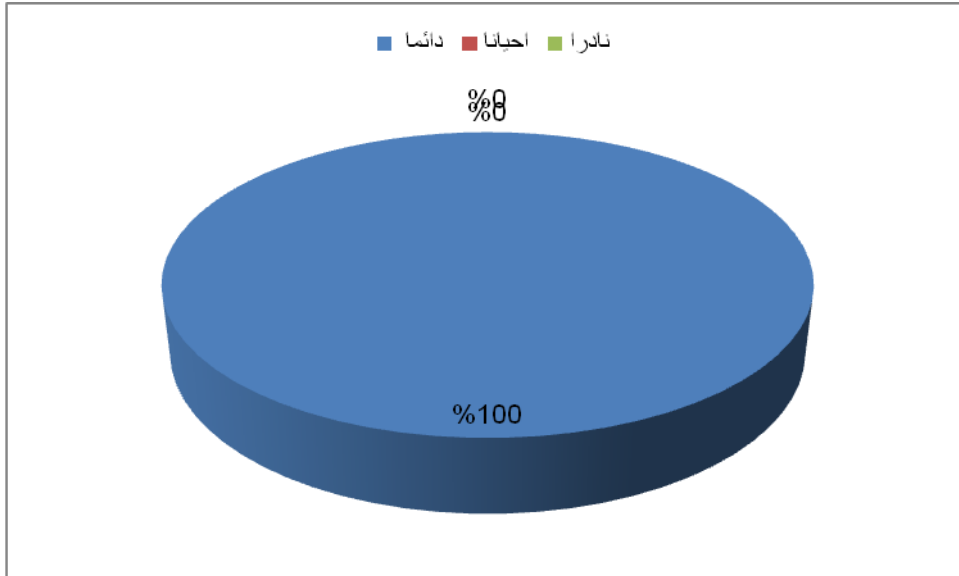
السؤال العاشر : هل تقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك تغييرات في قائمة الفريق أم لا .

المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
04	00	00	04	التكرار
%100	%00	%00	%100	النسبة المئوية

جدول رقم(29): يمثل تحديد قائمة الفريق .

نلاحظ من الجدول رقم (29) أن نسبة 100% وهي الأكبر انه نادرا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة .

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



الشكل البياني 30 : يمثل تحديد قائمة الفريق

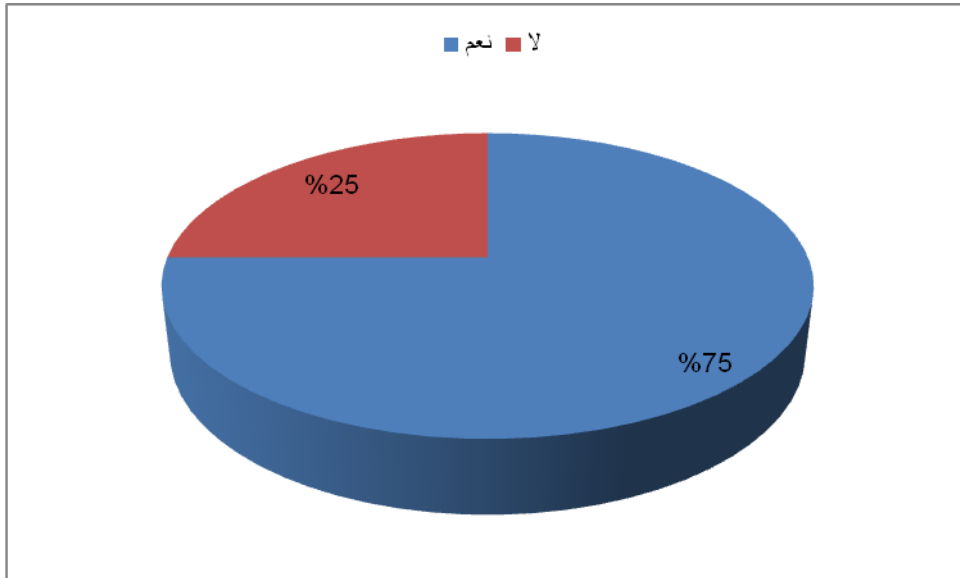
السؤال الحادي عشر : هل تعلنون للاعبين عن حوافز مادية قبل المباراة في حالة الفوز ؟
الغرض منه : إبراز أهمية الحوافز المادية .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	03	01	04
النسبة المئوية	%75	%25	%100

جدول رقم(30): يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.

نلاحظ من الجدول رقم (30) أن نسبة %75 يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز في حين نجد أن نسبة %25 لا يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز .

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



الشكل البياني 31: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية .

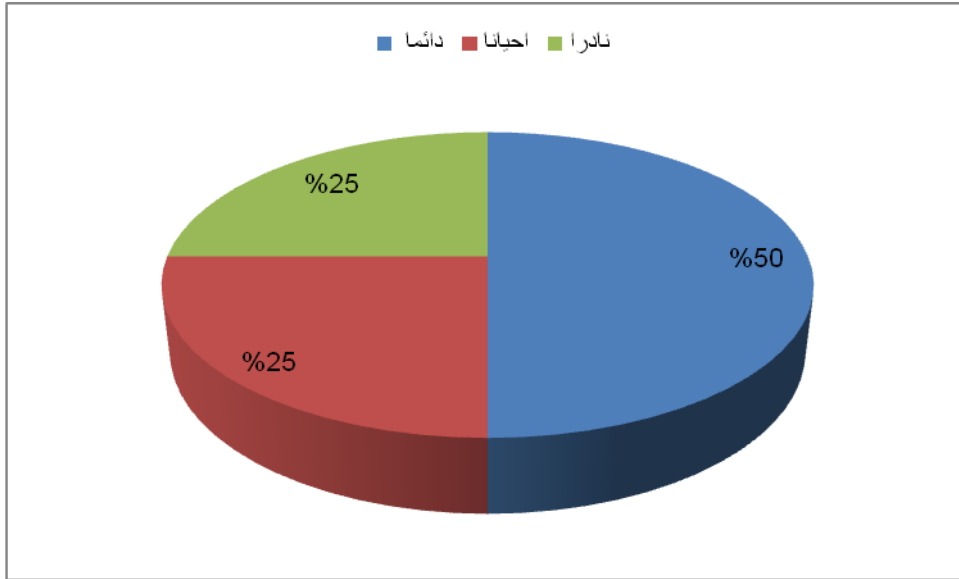
السؤال الثاني عشر : هل تستمع للاعبين و تفهم انشغالاتهم؟
الغرض منه : معرفة مدى حرص المدرب على الاستماع للاعبيه و تفهمهم .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	02	01	01	04
النسبة المئوية	%50	%25	%25	%100

جدول رقم(31): يمثل حرص المدرب على لاعبيه.

نلاحظ من الجدول رقم (31) ، أن نسبة %50 يرون بأنه دائما ما يستمع و يتفهم المدرب انشغالات اللاعبين في حين نجد نسبة %25 يرون بأنه أحيانا ما يستمع و يتفهم المدرب انشغالات اللاعبين ، في حين نجد نسبة %25 يرون بأنه نادرا ما يستمع و يتفهم المدرب انشغالات اللاعبين .

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



الشكل البياني 32 : يمثل حرص المدرب على لاعبيه .

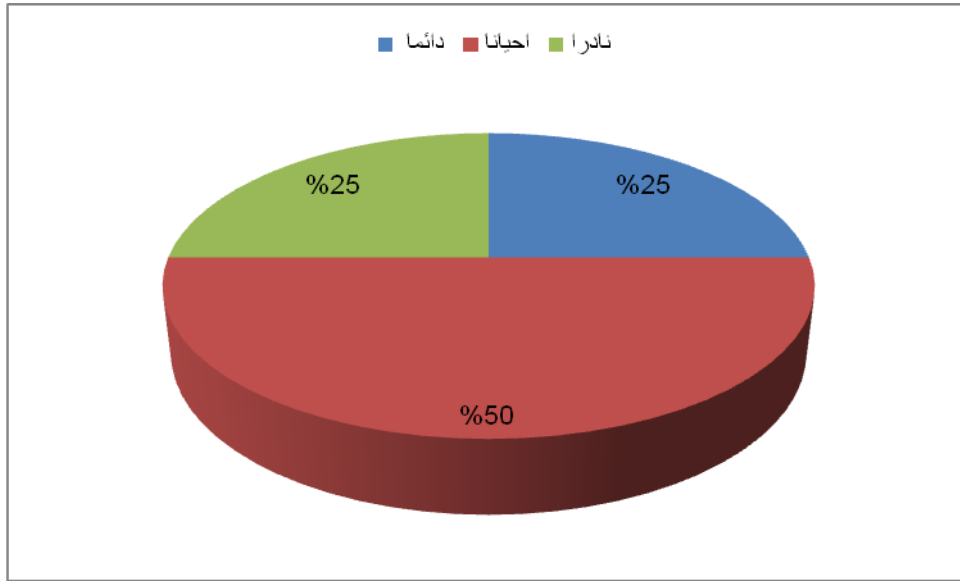
السؤال الثالث عشر : هل اللاعبين يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في مباراة هامة ؟
الغرض منه : معرفة رد فعل اللاعبين عند الخسارة .

المجموع	نادرا	أحيانا	دائما	الإجابات
04	01	02	01	التكرار
%100	%25	%50	%25	النسبة المئوية

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

نلاحظ من الجدول رقم (32) أن نسبة 25% ترى بان اللاعبين دائما يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة ، في حين نجد أن نسبة 50% ترى بان اللاعبين أحيانا يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة ، ونسبة 25% فهي تؤكد بان اللاعبين نادرا ما يحترمون وقت انطلاق التدريب بعد الخسارة في المباراة الهامة .

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



الشكل البياني 33 : يمثل احترام وقت التدريب بعد الخسارة.

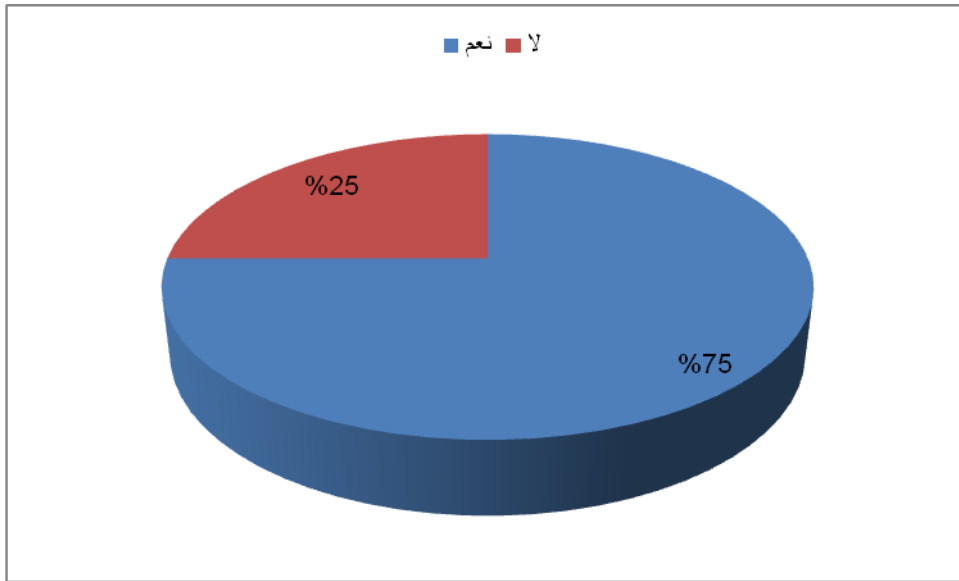
السؤال الرابع عشر : هل يرتبط تحديد الأهداف بالقدرات و المستوى الذي تريد أن يصل إليه اللاعبون ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	03	01	04
النسبة المئوية	%75	%25	%100

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

نلاحظ من الجدول رقم (33) أن نسبة %75 ترى أن ارتباط الأهداف تحدد بالقدرات و المستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب في حين نجد ، نسبة %25 ترى أن ارتباط الأهداف لا تحدد بالقدرات و المستوى الذي يريد أن يصل إليه اللاعب .

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



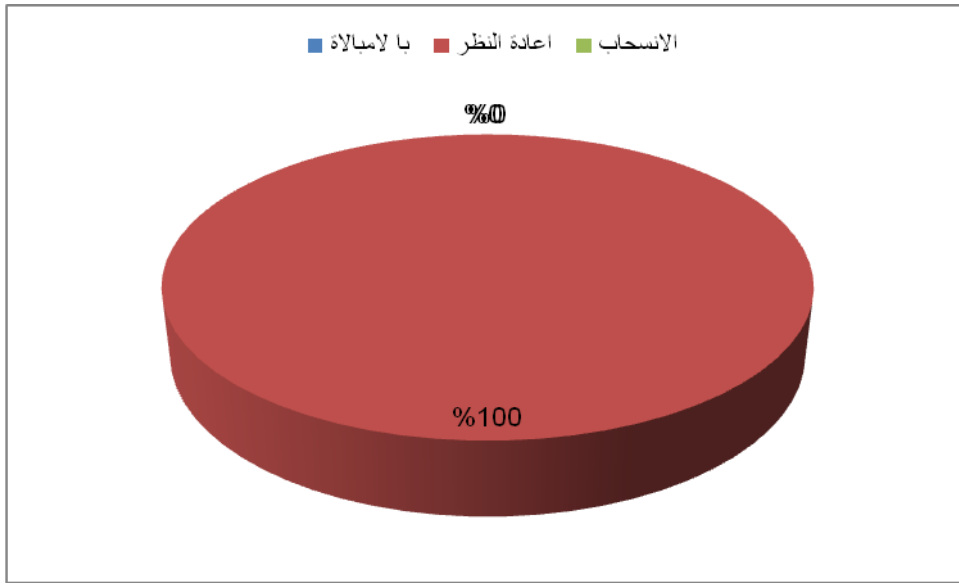
الشكل البياني 34 : يمثل مستوى اللاعبين مهم في تحديد الأهداف .

السؤال الخامس عشر : عند الحصول على نتائج سلبية كيف يكون رد فعلك ؟
الغرض منه : معرفة رد فعل المدرب بعد الفشل في عمله .

الإجابات	بالامبالاة	إعادة النظر في طريقة العمل	الانسحاب	المجموع
التكرار	00	04	00	04
النسبة المئوية	%00	%100	%00	%100

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

نلاحظ من الجدول رقم (34) أن نسبة %100 ترى بأنه عند الحصول على نتائج سلبية لابد من إعادة النظر في طريقة العمل .



الشكل البياني 35 : يمثل رد فعل المدرب بعد الفشل.

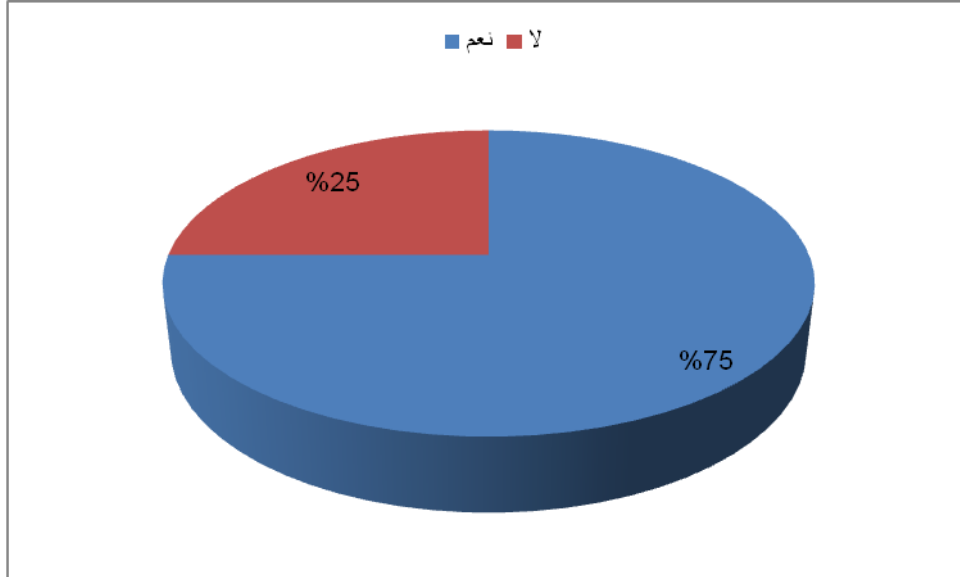
السؤال السادس عشر: في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره مع الفريق؟
الغرض منه : معرفة تأثير المستوى التكويني للمدرب على استقراره في الفريق.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	03	01	04
النسبة المئوية	%75	%25	%100

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

نلاحظ من الجدول رقم (35) أن نسبة %75 ترى أن المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره في حين نجد أن نسبة %25 ترى أن المستوى التكويني للمدرب ليس له اثر في استقراره .

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



الشكل البياني 36 : يمثل الأثر التكويني للمدرب.

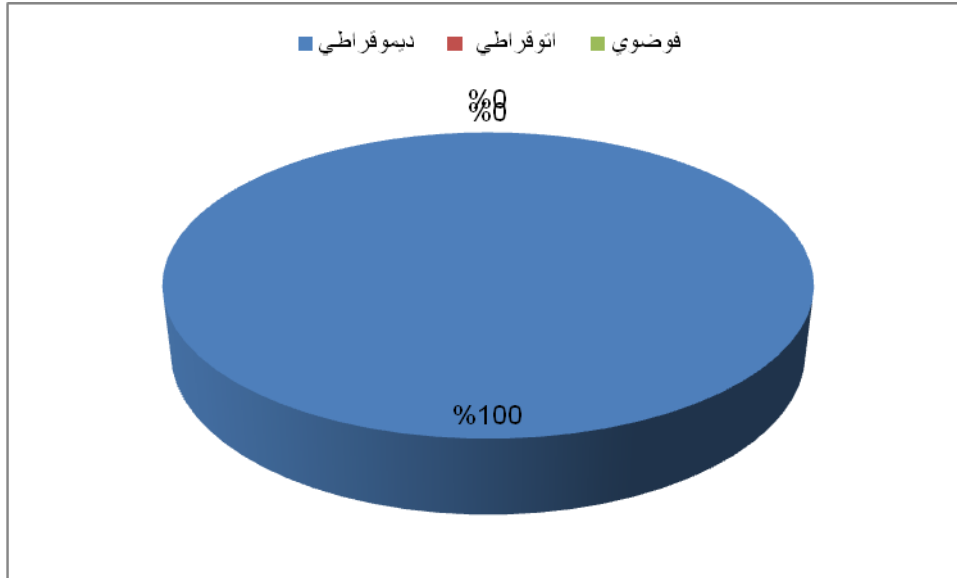
السؤال السابع عشر : ما هو حسب رأيك الأسلوب الأمثل الذي يجب أن ينتهجه المدرب ؟
الغرض منه : معرفة الأسلوب الأفضل الذي ينتهجه المدرب .

المجموع	فوضوي	أوتوقراطي	أسلوب ديمقراطي	الإجابات
04	00	00	04	التكرار
%100	%00	%00	100%	النسبة المئوية

جدول رقم(36): يمثل الأسلوب الذي ينتهجه المدرب .

نلاحظ من الجدول رقم (36) أن نسبة 100% ترى بان الأسلوب الأمثل الذي ينتهجه المدرب هو الأسلوب الديمقراطي ، في حين أن نسبة 00% ترى بان الأسلوب الأمثل الذي ينتهجه المدرب هو الأسلوب الأوتوقراطي، في حين لا نجد أي إجابة عن الأسلوب الفوضوي .

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن أغلبية المدربين يعتمدون على الأسلوب الديمقراطي ذلك لأنه يتماشى مع اللاعبين خاصة في هذا السن



الشكل البياني 37 : يمثل الأسلوب الذي ينتهجه المدرب .

2-3- مناقشة نتائج الدراسة :

من خلال دراستنا هذه حاولنا التوصل إلى نتائج موضوعية على الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17) سنة دراسة ميدانية لبعض اندية شرقي بسكرة باعتبار هذه الفئة العمرية والتي تمثل المراهقة، وهي تعتبر كمرحلة جد حساسة ومحددة لشخصية وسلوك الرياضي .

وقد نتاج الإستبيان مشابحة إلى حدا كبير ما وصل إليه الطلبة في الدراسات السابقة ، فنجد الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم محقق و إيجابيا ، و هذا ما وصل إليه الطلبة في مذكرة " العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " حيث وصلا إلى أن وجود علاقة بين المدرب و اللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالا جاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا باتتجاه أسلوب قيادي . كذلك نفس الشيء في المذكرتين " دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.ر و أثره على أداء التلميذ المراهق " و " الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية " .

وبعد عرض وتحليل النتائج التي تطرقنا إليها في فصل عرض وتحليل النتائج الموجه للتلاميذ يمكننا أن نقوم باستنتاج عام لهذه الدراسة التطبيقية :

أولا: بالنسبة للفرضية الأولى والتي تتكون من تسعة عشر سؤال موجه للاعبين :الإعداد النفسي للمدرب له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ,حيث أكدت هذه النتائج وبنسبة كبيرة على ان للإعداد النفسي للمدرب أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ، وذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به قبل المنافسة وأثناءها كما انه يساعدهم على فهم اللاعب وينمي الثقة في النفس .

ثانيا : بالنسبة للفرضية الثانية والتي تتكون من سبعة عشر سؤال فبعد تحليلنا لنتائج هذا المحور الذي يدور حول كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين,حيث بينت النتائج ان كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين ويكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين من خلال الإستماع الجيد للاعبين والقيام با اتمية الصفات النفسية للاعب ، وإختيار اسلوب يتماشى مع سن الاعبين . ومن هذا كله توصلنا الى اثبات صحة الفرضيات التي قمنا با طرحها .

2-4- الاقتراحات و التوصيات :

- 1- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدربين عداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فرمما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب .
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- 5- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، و هناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .
- 6- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين ، و لهذا ترجوا من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين .
- 7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و إرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة لمباراة .
- 8- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه و ل في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب النرفزة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه و بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- 9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى و بالتالي يسكنه الغرور و الغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم ، و إضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

الختامة:

تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى احد أهم جانب من جوانب التدريب الرياضي و الذي يأخذ بعين الاعتبار

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

ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا "الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم " ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم و إبراز كفاءة المدرب في رفع الحالة النفسية للاعبين.

ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين و ذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين وأن أيضا كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .

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

فائمة المرجع

قائمة المراجع :

المراجع باللغة العربية :

- 1- القرآن الكريم: سورة النمل (الآية 19) .
- 2- أسامة كامل رتب:تدريب المهارات العقلية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1 ، 2002.
- 3- أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات ، دار الفكر العربي، مصر، ط1 ، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب:الإعداد النفسي للناشئين ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، ط1، 2001.
- 5- أسامة كامل رتب:تدريب المهارات النفسية ، دار الفكر ، العربي، مصر، ط1، 2003.
- 6- أمين الخلوي، محمد عدنان:المعرفة الرياضية ، دار الفكر العربي، مصر، ط5، 1988.
- 7- احمد سليمان رويي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي ، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1996.
- 8- السيد الحناوي :المدرّب الرياضي ، المركز العربي للنشر، مصر، ط2002، 1.
- 9- حسن عبد الجواد : كرة القدم،، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط2، 1984.
- 10-حسن عبد الجواد : المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، ط4 ، 1977.
- 11- حمدي عبد المنعم :بناء اختيار معرفي ، دارا لفكر العربي ، عمان، الأردن، 1983.
- 12- حنفي محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1998.
- 13- حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي، القاهرة ، مصر، ط1، 1997 .
- 14- حامد عبد السلام زهران:علم النفس الطفولة و المراهقة-عالم الكتاب-مصر-ط5-1995.
- 15- حسين السيد ابو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني نصر، ط1 ، 2001 .
- 16- طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل ، مجلة علم الفكر، الكويت، المجلد العاشر، 1989.
- 17- يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، السعودية ، بدون طبعة، 1990.
- ميخائيل إبراهيم اسعد:مشكلات الطفولة و المراهقة ، دار الأفاق الجديدة، لبنان، ط2-18، 1999.
- 19- محمد حسن علاوي :سيكولوجية التدريب والمنافسات ، دار المعارف ، القاهرة ، مصر، ط1، 2000 .
- 20- محمود فتحي عكاشة :علم النفس الاجتماعي ، مطبعة الجمهورية، القاهرة ، مصر، دون طبعة ، 1997.
- 21- محمد شفيق زكي :الإنسان والمجتمع ، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية ، مصر، ط1، 1997 .
- 22- معروف الزيت:خفايا المراهقة، دار الفكر، دمشق، سوريا، ط2، 1986.
- 23- مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة ، مكتبة مصر، مصرط1، 1974.
- 24- مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف، بيروت ، لبنان، ط2، 1988.

- 25- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية- دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن ط1، 2002 .
- 26- سعدي محمد علي: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية ، ط1 1980 .
- 27- عثمان حسن عثمان: المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية- منشوريه الكتاب، باتنة، الجزائر، 1998 .
- 28- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات، دار الكتب الجامعية، مص، ط2 ، 1997 .
- 29- علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية ، منشأة المعارف، الإسكندرية ، مصر، ط1، 2003 .
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم ، الجماهيرية العربية الليبية، بدون طبعة، 1987.
- 31- فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم ، دار الفكر، عمان، الأردن، ط1، 1986.
- 32- رومي جميل: كرة القدم ، دار النقائص، بيروت، لبنان ، ط1، 1986 .
- 33- وجدي مصطفى: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، مصر ، 2000 .
- 34- فؤاد البهي: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة ، دارا لفكر العربي ، مصر، ط1، 1975.
- 35- فيصل رشيد عياش الدلمي: كرة القدم ، المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر، مستغانم ، الجزائر، 1979.
- 36- فيصل ياسين الشاطي: نظريات وطرق التربية البدنية، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1999.
- 37- فاطمة عوض صابر ، ميرفت علي خفاجة، أسس البحث العلمي، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، الإسكندرية، مصر، ط1، 2002 .
- 38- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر للطباعة، مصر، ط1 ، 1988 .
- 39- رومي جميل: كرة القدم ، دار النقائص،، بيروت، لبنان، ط1، 1986 .
- 40- رشيد زرواتي: منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة، الجزائر، ط1، 2000 .
- 41- وديع فرج : حبران في الألعاب للصغار و الكبار، منشأة المعارف ، مصر ، 1996 .
- 42- يحي كاظم النقيب: علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، السعودية، بدون طبعة، 1990 .
- 43- حسن السيد أبو عبده: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، ط1 ، 2001 .
- 44- حامد عبد السلام زهران: " علم النفس الطفولة والمراهقة " ، دار عالم الكتب ، ط5 ، مصر ، 2001 ،
- 45- محمود حسن: " الأسرة ومشكلاتها " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1981.
- 46- رابح تركي: " أصول التربية والتعليم " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ط2 ، الجزائر ، 1990.

- 47- يوسف ميخائيل اسعد : " رعاية المراهقين " ، دار غريب للطباعة والنشر ، ب ط ، بدون بلد .
48- عبد الغني الإيديبي : " ظواهر المراهق وخفائيه " ، دار الفكر للملايين ، ط1 ، بدون بلد ، 1995 .
49- أحمد أبسطوسي : " أسس ونظريات الحركة " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1996 .
50- بو فلجة غياب " أهداف التربية وطرق تحقيقها " ، ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1983 .

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

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

المذكرات:

- بلقاسم اكلي و آخرون:"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" ، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر ، معهد ت.ب.و.ر ، دالي ابراهيم الجزائر ، 1997 .
- زياتي إسماعيل و آخرون:"الدور النفسي الأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية" ، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر. دالي إبراهيم ، الجزائر ، 1993 .
- عمر سعدي و آخرون:" العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " ، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر . دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، 1994 .
منصوري نبيل -مسلم عيسى:"دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.و.ر.و أثرها على أداء التلميذ المراهق" مذكرة لنيل شهادة الليسانس ، في ت.ب.و.ر ، سيدي عبد الله ، جامعة الجزائر ، 2005 .

- المجالات:

- مجلة الوحدة الرياضية ، عدد خاص ، 06-18 ، 1982 ، الجزائر .

الملاحق

الملحق رقم (01):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي



استمارة استبيان خاصة باللاعبين

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17 سنة)
دراسة ميدانية لأندية شرفي بسكرة

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

تحت إشراف :

د - بزيو سليم

من إعداد الطالب :

- شوقي عصام

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2015-2016

البيانات الشخصية :

أنثى

ذكر

1-الجنس:

2-السن:

-المحور الاول : هل الإعداد النفسي للمدرب له تأثير على لاعبي كرة القدم؟

السؤال الأول : هل تشعر بالراحة لوجود المدرب ؟

نادرا

أحيانا

دائما

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

نادرا

أحيانا

دائما

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

لا

نعم

السؤال الرابع : بماذا تشعر عندما يحين وقت الحصة التدريبية ؟

باللامبالاة

بالقلق

بالفرح

بالملل

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

نادرا

أحيانا

دائما

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

لا

نعم

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

نادرا

أحيانا

دائما

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

لا

نعم

السؤال التاسع : هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

نادرا

أحيانا

دائما

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

لا

نعم

السؤال الحادي عشر : هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

نادرا

أحيانا

دائما

السؤال الثاني عشر : رتب حسب رأيك واجبات المدرب التالية ؟

<input type="checkbox"/>	له علاقة حسنة مع اللاعبين	<input type="checkbox"/>	يعطي الحصة الحسنة	<input type="checkbox"/>	يقدم مساعدات متنوعة للاعبين	<input type="checkbox"/>	يتفهم اللاعبين
--------------------------	------------------------------	--------------------------	----------------------	--------------------------	--------------------------------	--------------------------	-------------------

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

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	دائما
--------------------------	-------	--------------------------	--------	--------------------------	-------

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

<input type="checkbox"/>	بقسوة	<input type="checkbox"/>	باللامبالاة	<input type="checkbox"/>	بلطف
--------------------------	-------	--------------------------	-------------	--------------------------	------

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

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

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

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	دائما
--------------------------	-------	--------------------------	--------	--------------------------	-------

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

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

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

<input type="checkbox"/>	لا	<input type="checkbox"/>	نعم
--------------------------	----	--------------------------	-----

السؤال التاسع عشر : هل يصحح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟

<input type="checkbox"/>	نادرا	<input type="checkbox"/>	أحيانا	<input type="checkbox"/>	دائما
--------------------------	-------	--------------------------	--------	--------------------------	-------

الملحق رقم (02):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي



استمارة استبيان خاصة باللاعبين

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (14-17 سنة)
دراسة ميدانية لأندية شرفي بسكرة

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

تحت إشراف :

د - بزيو سليم

من إعداد الطالب :

- شوقي عصام

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2015-2016

البيانات الشخصية :

2-الجنس: ذكر أنثى

2-السن:

المحور الثاني : هل الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم .؟

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

نعم لا

السؤال الثاني : هل تقومون بالإعداد النفسي للمباراة ؟

دائما أحيانا نادرا

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

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

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

نعم لا

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

دائما أحيانا نادرا

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

دائما أحيانا نادرا

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

نعم لا

السؤال الثاني عشر : هل تستمع للاعبين و تفهم انشغالاتهم؟

دائما أحيانا نادرا

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

دائما أحيانا نادرا

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

نعم لا

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

باللامبالاة إعادة النظر في طريقة العمل الانسحاب

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

نعم لا

السؤال السابع عشر : ما هو حسب رأيك الأسلوب الأمثل الذي يجب أن ينتهجه المدرب ؟

أسلوب أوتوقراطي فوضوي ديمقراطي

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة : الدور النفسي لمدرّب وتأثيره على لاعبي كرة القدم لفئة أشبال (14-17) سنة .

أهداف الدراسة:

- تحدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:
- محاولة دراسة وتحليل نوعية التأثير بين المدرّب واللاعبين من الناحية النفسية.
- محاولة معرفة تأثير الإعداد النفسي في تحسين مردود الرياضي.
- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرّب و تأثيره على لاعبي كرة القدم .
- إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم.

الإشكالية العامة:

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

الإشكالية الجزئية :

- هل الإعداد النفسي للمدرّب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم ؟
- هل كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين ؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

- للإعداد النفسي أثر على الأداء الرياضي لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية:

- الإعداد النفسي للمدرّب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم
- كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين

إجراءات الدراسة الميدانية :

العينة : تم اختيار عينة بحثنا بشكل عشوائي و شملت المدرّبين واللاعبين .

المجال الزمني: دامت دراستنا من 25 افريل إلى غاية 15 ماي . للموسم الجامعي 2015/2016

المجال المكاني: أجريت دراستنا على مستوى فرق كرة القدم لولاية بسكرة .

المنهج المتبع : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة : الاستبيان و هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق و البيانات و المعلومات .

النتائج المتوصل إليها :

- الإعداد النفسي للمدرّب له أهمية كبيرة للاعبي كرة القدم .
- كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .
- الدور النفسي للمدرّب يَأثر على لاعبي كرة القدم .

التوصيات والاقتراحات :

- 1- ضرورة قيام المدرّبين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- يجب على المدرّبين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 3- نطلب من جميع المدرّبين عداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فرما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب .
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- 5- يتوجب على جميع المدرّبين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، و هناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدرّبين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .

