

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة محمد خيضر بسكرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
بعنوان:

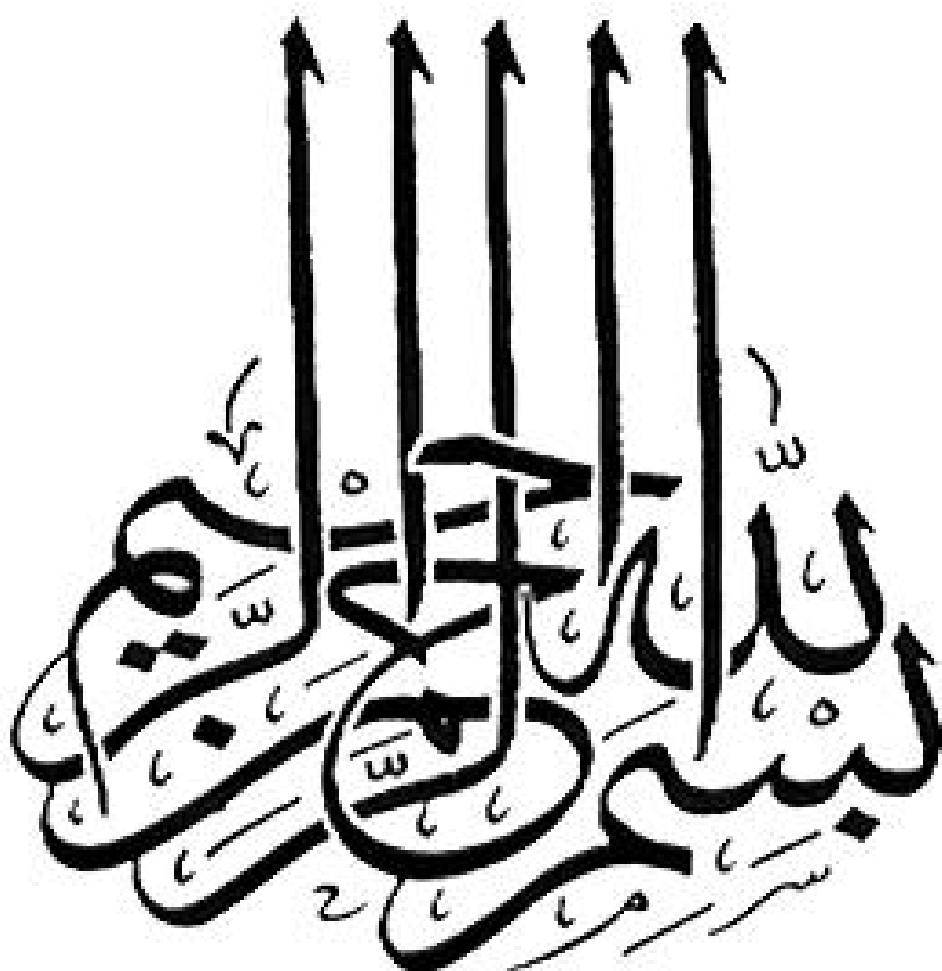
**الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي
كرة القدم – صنف أكابر -**

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة

تحت إشراف الأستاذ:
د- بزيو سليم

من إعداد الطالب :
- غالم عبد الحميد

السنة الجامعية: 2015 / 2016



الفهرس

كلمة شكر

قال تعالى: [وَقَالَ رَبُّ أَوْزَعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى
وَالِدِي وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ
الصَّالِحِينَ]. {سورة النمل} الآية (19)

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء
هذا العمل المتواضع الذي نتمنى أن نكون قد استفدنا منه و افدنا غيرنا .

نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف د "بزيو سليم" على معاونته الصادقة لنا و ملاحظاته
العلمية القيمة ومناقشته الجادة و تشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى أساتذة معهد علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية و كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل.

فهرس المحتويات

الصفحة

- كلمة شكر.....أ
- فهرس المحتويات.....ب
- قائمة الجداول و الأشكال.....ج
- مقدمة1

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

- 1- مشكلة الدراسة.....5
- 2- فرضيات الدراسة7
- 3- أهمية الدراسة.....7
- 4- أسباب اختيار الموضوع7
- 5- أهداف الدراسة7
- 6-الخلفية النظرية (الدراسات السابقة و المشاهدة).....8
- 7- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....8

الباب الأول: الجانب النظري

الفصل الأول : الإعداد النفسي في كرة القدم

- تمهيد12
- 1- علم النفس الرياضي.....13
- 1-1- مفهوم علم النفس الرياضي13
- 1-2- دور علم النفس الرياضي.....13

- 14..... 3-1-3 مهام علم النفس الرياضي
- 14..... 1-3-1-1 الرفع من مستوى الانجاز الرياضي
- 14..... 1-3-2-2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
- 15..... 1-3-3-3 توطيد مستوى الإنجاز
- 15..... 1-3-4-4 تنمية الاهتمامات والحاجات النفسية
- 15..... 2- الإعداد النفسي
- 15..... 1-2-1-1 تعريف الإعداد النفسي
- 16..... 2-2- أهداف الإعداد النفسي
- 16..... 2-3- أنواع الإعداد النفسي
- 17..... 2-3-1-1 الإعداد النفسي من حيث المدة
- 17..... 2-3-1-1-1 الإعداد النفسي طويل المدى
- 17..... 2-3-1-1-1-1 المبادئ العامة في الإعداد النفسي طويل المدى
- 17..... 2-3-1-1-2- بعض التوجيهات الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى
- 18..... 2-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى
- 18..... 2-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى
- 18..... 2-3-1-2-1-1- النمط العصبي للفرد
- 18..... 2-3-1-2-1-2- الخبرة السابقة
- 18..... 2-3-1-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد
- 18..... 2-3-1-2-1-3-2- مستوى المنافسة وأهميتها
- 18..... 2-3-1-2-1-3-2-5- الحالة المناخية
- 19..... 2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية

- 19.....الإعداد النفسي العام 1-2-3-2
- 19.....الإعداد النفسي الخاص 2-2-3-2
- 19.....التوجيهات العامة 3-3-2
- 20.....الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة 3
- 20.....القلق 1-3
- 20.....أبعاد القلق 1-1-3
- 20.....القلق البدني 1-1-1-3
- 20.....القلق المعرفي 2-1-1-3
- 21.....القلق الانفعالي 3-1-1-3
- 21.....أسباب القلق 2-1-3
- 21.....التوتر 2-3
- 21.....أسباب التوتر 1-2-3
- 22.....الضغط النفسي 3-3
- 22.....الخوف 4-3
- 22.....عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة 5-3
- 22.....اللامبالاة 1-5-3
- 22.....الإعداد الغير ملائم 2-5-3
- 23.....عدم الصبر 3-5-3
- 23.....العدوان 4-5-3
- 23.....الارتعاش (الارتجاف) 5-5-3
- 23.....التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) 6-5-3

- 23.....3-5-7- الافتقار إلى الثقة
- 23.....3-5-8- عدم الشعور بالراحة
- 23.....4- المهارات النفسية
- 23.....4-1- تعريف المهارة النفسية
- 23.....4-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
- 23.....4-2-1- التركيز
- 23.....4-2-2- الانتباه
- 24.....4-2-3- التصور العقلي
- 24.....4-2-4- الثقة بالنفس
- 24.....4-2-5- الاسترخاء
- 24.....4-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
- 24.....4-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي
- 25.....4-3-2- الأخصائي النفسي الإلكتنيكي الرياضي
- 25.....4-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة
- 25.....4-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
- 25.....5- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
- 26.....6- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
- 27.....7- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
- 27.....خلاصة

الفصل الثاني: المدرب والتدريب الرياضي

- 30..... تمهيد -
- 31 1 المدرب الرياضي.....
- 31..... 1-1- تعريف المدرب الرياضي.....
- 31 1-2- شخصية المدرب.....
- 32 1-3- واجبات المدرب الرياضي.....
- 32 1-3-1- تخطيط عملية التدريب.....
- 33 1-3-2- تنفيذ عملية التدريب.....
- 33 1-2-3-1: المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي.....
- 33 1-1-2-3-1 تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب.....
- 33 1-2-3-1-2- مبدأ زيادة الحمل البدني.....
- 33 1-2-3-1-3- مبدأ التدرج في زيادة الحمل.....
- 33 1-2-3-1-4- التنمية الشاملة.....
- 33 1-2-3-1-5- مراعاة الفروق الفردية.....
- 33 1-3-3-1- رعاية اللاعبين.....
- 34 1-3-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم.....
- 34 1-3-5-: التقويم الشامل.....
- 34 1-4- أنماط القيادة.....
- 34 1-4-1 - القيادة الديمقراطية.....
- 35 1-4-2- القيادة الدكتاتورية.....

35 القيادة الفوضوية. 3-4-1
35 خصائص مدرب كرة القدم الجيد. 5-1
36 واجبات المدرب الرياضي. 6-1
36 الواجبات التربوية. 1-6-1
36 الواجبات التعليمية. 2-6-1
37 وظائف المدرب الرياضي. 7-1
38 دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي. 8-1
38 دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي. 1-8-1
39 دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي. 2-8-1
40 :2 التدريب الرياضي
40 مفهوم التدريب الرياضي. 1-2
40 خصائص التدريب الرياضي. 2-2
40 التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية. 1-2-2
41 التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية. 2-2-2
42 التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرب. 3-2-2
43 التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية. 4-2-2
43 الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي. 3-2
43 الإعداد البدني. 1-3-2
43 الإعداد المهاري. 2-3-2
43 الإعداد الخططي. 3-3-2
43 الإعداد التربوي والنفسي. 4-3-2

44.....	4-2- أهداف التدريب الرياضي.....
45.....	2-5- واجبات التدريب الرياضي الحديث.....
45.....	2-5-1 الواجبات التربوية.....
45.....	2-5-2 الواجبات التعليمية.....
45.....	2-5-3 الواجبات التنموية.....
45.....	2-6- قواعد التدريب الرياضي.....
45.....	2-6-1 التنظيم.....
46.....	2-6-2 التدرج.....
46.....	الخلاصة.....

الفصل الثالث: كرة القدم

49	- تمهيد
50.....	1- تعريف كرة القدم
50.....	1-1-التعريف اللغوي.....
50.....	1-2-التعريف الاصطلاحي.....
50.....	1-3- التعريف الإجرائي.....
51.....	2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.....
52.....	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :.....
54.....	4- كرة القدم في الجزائر :
54.....	5- مدارس كرة القدم :
55	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :
56.....	7-قوانين كرة القدم :

- 56..... 1-7 ميدان اللعب :
- 56..... 2-7 الكرة:
- 56..... 3-7 تجهيز اللاعبين.
- 56..... 4-7 عدد اللاعبين.
- 56..... 5-7 الحكم.
- 56..... 6-7 . مراقبو الخطوط.
- 56..... 7-7 . مدة اللعب.
- 57..... 8-7 الكرة في اللعب أو خارج اللعب.
- 57 10-7 . طريقة تسجيل الهدف :
- 57..... 11-7 . التسلل :
- 57..... 12-7 . الأخطاء و سوء السلوك :
- 57..... 13-7 الضربة الحرة :
- 57..... 14-7 . ضربة الجزاء :
- 57..... 15-7 . رمية التماس.
- 57..... 16-7 . ضربة المرمى.
- 57..... 17-7 .ضربة الركنية.
- 58..... 8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم.
- 58..... 1-8 المساواة.
- 58..... 2-8 السلامة.
- 58..... 3-8 التسلية.
- 58..... 9- صفات لاعب كرة القدم.

- 58.....1-9-الصفات البدنية.....
- 59.....2-9- الصفات الفيزيولوجية
- 59.....3-9- الصفات النفسية
- 59.....1-3-9- التركيز.....
- 59.....2-3-9- الانتباه
- 60.....3-3-9- التصور العقلي
- 60.....4-3-9- الثقة بالنفس
- 60.....5-3-9- الاسترخاء
- 60 10 - خصائص كرة القدم
- 60.....1-الضمير الجماعي.....
- 602- النظام.....
- 603- العلاقات المتبادلة.....
- 60.....4- التنافس.....
- 60.....5- التغيير.....
- 61.....6- الاستمرار.....
- 61.....11- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم.....
- 61.....1-11 حب اللاعب للعبة.....
- 61.....2-11 الثقة بالنفس
- 61.....3-11 التحمل وتمالك النفس
- 61.....4-11 المثابرة.....
- 61.....5-11- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف).....

62.....	11-6- الكفاح.....
62.....	11-7- التصميم.....
63.....	خلاصه

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الطرق المنهجية للبحث

66.....	تمهيد.....
67.....	1- الدراسة الاستطلاعية.....
67	2- المنهج المستخدم
67.....	2-1- المنهج الوصفي.....
67.....	3- تحديد المجتمع الأصلي للبحث.....
68.....	4- تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها
68.....	5- خصائص العينة وطريقة اختيارها.....
68.....	6- تحديد أدوات البحث :.....
69	7- الأدوات الإحصائية المستعملة :.....
69.....	8- متغيرات البحث.....
70.....	9-مجالات البحث.....
70.....	خلاصه.....

الفصل الخامس : تحليل و مناقشة النتائج

72.....	5- تحليل و مناقشة النتائج.....
72.....	5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين.....
90.....	5-1-1- خلاصه الاستبيان الخاص باللاعبين

91.....	5-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرين.
109.....	5-2-1- خلاصة الاستبيان الخاص بالمدرين
111.....	- الاقتراحات و التوصيات
113.....	- الخاتمة
	- قائمة المراجع.
	- الملاحق .

قائمة الجداول و الأشكال

1- قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية	64
02	تأثير التحضير النفسي للمدرب على أداء اللاعبين	65
03	إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	66
04	دور الحالة النفسية الجيدة للمدرب في تحقيق النتائج الإيجابية.	67
05	الحالة النفسية للاعبين تؤثر على أدائهم في المنافسة	68
06	سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.	69
07	معرفة مصدر الأداء الجيد.	70
08	مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات	71
09	مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق	72
10	قرار المدرب ومساهمته في نجاح عملية التدريب	73
11	طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين في حالة غيابهم عن الحصة التدريبية.	74
12	معرفة من المسؤول على فرض الانضباط في الفريق	75
13	دور المدرب داخل الفريق	76
14	أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة	77
15	درجة تفهم المدرب للاعبين	78
16	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	79
17	مكافئة المدرب للاعب الجيد.	80
18	أثر المستوى المعرفي للمدرب في استقراره مع اللاعبين	81
19	أهمية الإعداد النفسي في التدريب.	83
20	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.	84
21	إذا كان للفريق طبيب نفسي	85
22	تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .	86
23	الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب	87

88	إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	24
89	اهتمام المدرب بلاعبيه.	25
90	الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع لاعبيه.	26
91	نوع العلاقة التي تربط المدرب باللاعبين.	27
92	موقف المدرب من انتقادات لاعبيه و تدخلاتهم.	28
93	يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة	29
94	معرفة الجانب الأكثر أهمية من طرف المدرب .	30
95	مدى تأثير كفاءة المدرب في تحسين النتائج .	31
96	نسبة المدربين الذين يرون أن للصرامة دور في حصد النتائج.	32
97	معرفة الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين	33
98	طريقة تعامل المدرب مع غياب اللاعبين عن التدريب.	34
99	الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين للحصول على أداء جيد .	35
100	تأثير المستوى التكويني للمدرب.	36

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الأسس والمبادئ العلمية للتدريب	42
02	الإعداد المتكامل للتدريب الرياضى	44
03	تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبيّة	64
04	تأثير التحضير النفسى للمدرب على أداء اللاعبين	65
05	إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسى	66
06	دور الحالة النفسية الجيدة للمدرب في تحقيق النتائج الإيجابية.	67
07	الحالة النفسية للاعبين تؤثر على أدائهم في المنافسة	68
08	سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.	69
09	معرفة مصدر الأداء الجيد.	70
10	مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات	71
11	مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق	72
12	قرار المدرب ومساهمته في نجاح عملية التدريب	73
13	طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين في حالة غيابهم عن الحصة التدريبيّة.	74
14	معرفة من المسؤول على فرض الانضباط في الفريق	75
15	دور المدرب داخل الفريق	76
16	أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة	77
17	درجة تفهم المدرب للاعبين	78
18	كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين	79
19	مكافئة المدرب للاعب الجيد.	80
20	أثر المستوى المعرفي للمدرب في استقراره مع اللاعبين	81
21	أهمية الإعداد النفسى في التدريب.	82
22	إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.	84
23	إذا كان للفريق طبيب نفساني	85
24	تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة	86
25	الإعداد النفسى و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب	87

88	إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	26
89	اهتمام المدرب بلاعبيه.	27
90	الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع لاعبيه	28
91	نوع العلاقة التي تربط المدرب باللاعبين.	29
92	موقف المدرب من انتقادات لاعبيه و تدخلاتهم	30
93	يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة	31
94	معرفة الجانب الأكثر أهمية من طرف المدرب	32
95	مدى تأثير كفاءة المدرب في تحسين النتائج	33
96	نسبة المدربين الذين يرون أن للصرامة دور في حصد النتائج	34
97	معرفة الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين	35
98	طريقة تعامل المدرب مع غياب اللاعبين عن التدريب.	36
99	الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين للحصول على أداء جيد	37
100	تأثير المستوى التكويني للمدرب.	38

مقدمة

لقد عرف الإنسان منذ القدم علوما عديدة وطورها، وأخذ منها مايتناسب مع رقيه وازدهاره، خاصة في عصرنا الحالي الذي يعرف ثورة كبيرة في مجالات العلوم المختلفة والمتكاملة في ما بينها من اجل الوصول بالإنسان إلى أعلى مستوى من الرقي الحضاري.

وتعتبر الرياضة كمجهود عضلي وذهني لازم حياة البشرية منذ القدم، ونظرا لما أوحى به واقع المجتمعات البشرية قديما وحديثا بأن كل شيء في هذه الحياة له هدفه وغايته، فالحياة أهداف مسطرة وكذا الشأن بالنسبة لممارسي الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، لهم أهداف مسطرة يسعون لتحقيقها.

ورياضة كرة القدم إحدى أشهر الألعاب والرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث يتفق الجميع على أن لعبة كرة القدم بلغت ذروتها في التطور والتنظيم من حيث الفنيات وطرق اللعب مما جعلها غاية في الإثارة، حيث أزلت الحدود بين مايسمى بالدول المتطورة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظوره الخاص فالبعض يراها رياضة ترويحية وترفيهية والبعض الآخر يراها مؤسسات كبرى قائمة بذاتها، وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسيير هذه اللعبة إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون وسيلة ترفيهية.

وقد عمدت الدول المتطورة إلى إنشاء مدارس لكرة القدم وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عالي من الأداء والتنافس لتحقيق نتائج جيدة، ويتزامن هذا التطور في التنظيم والإنشاء مع التطور الذي يشمل نواحي متعددة ومنها التطور البدني، "الذي يعد احد العناصر الأساسية في التحضير العام والخاص نحو التطور الكلي لعناصر اللياقة البدنية، ورفع كفاءة أعضاء الجسم وأجهزته الوظيفية وتكامل أدائها من خلال التمرينات البنائية العامة والخاصة"⁽¹⁾.

وهذا ما يسعى إليه المختصون في كرة القدم من خلال البرامج التدريبية والمنتهجة علميا، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي أو التحضير النفسي.

"ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي"⁽²⁾

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة ومايبدله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، و أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا للجانب النفسي للرياضيين ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وإجراء عدد كبير من المباريات (كثافة المنافسة) مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية.

(1) أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"؛ دار المعارف، العراق: 1990، ص(21).

(2) أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي - القاهرة-مصر - ط1 - 2000-ص283

وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول "تأثير الدور النفسي للمدرب على أداء لاعبي كرة القدم حيث قمنا بدراسة ميدانية لبعض الأندية على مستوى ولاية بسكرة .

فيما يخص الجانب التمهيدي قمنا بالتعريف بالموضوع من خلال طرح إشكالية بحثنا الذي يصب في صلب الموضوع الذي نحن بصدد دراسته : هل الدور النفسي للمدرب له تأثير على أداء لاعبي كرة القدم ؟ وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة .
أما الجانب النظري من الدراسة الذي حددناه في ثلاث فصول .

تمثل الفصل الأول في الإعداد النفسي في كرة القدم ، وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالإعداد النفسي وأنواعه ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى . . .

والفصل الثاني خاص بالمدرب وعملية التدريب الرياضي حيث قمنا بتقسيمه الى مبحثين

المبحث الأول ، شخصية وواجبات مدرب كرة القدم الجيد ، أنماط القيادة .

المبحث الثاني خصائص وأهداف وواجبات التدريب الرياضي .

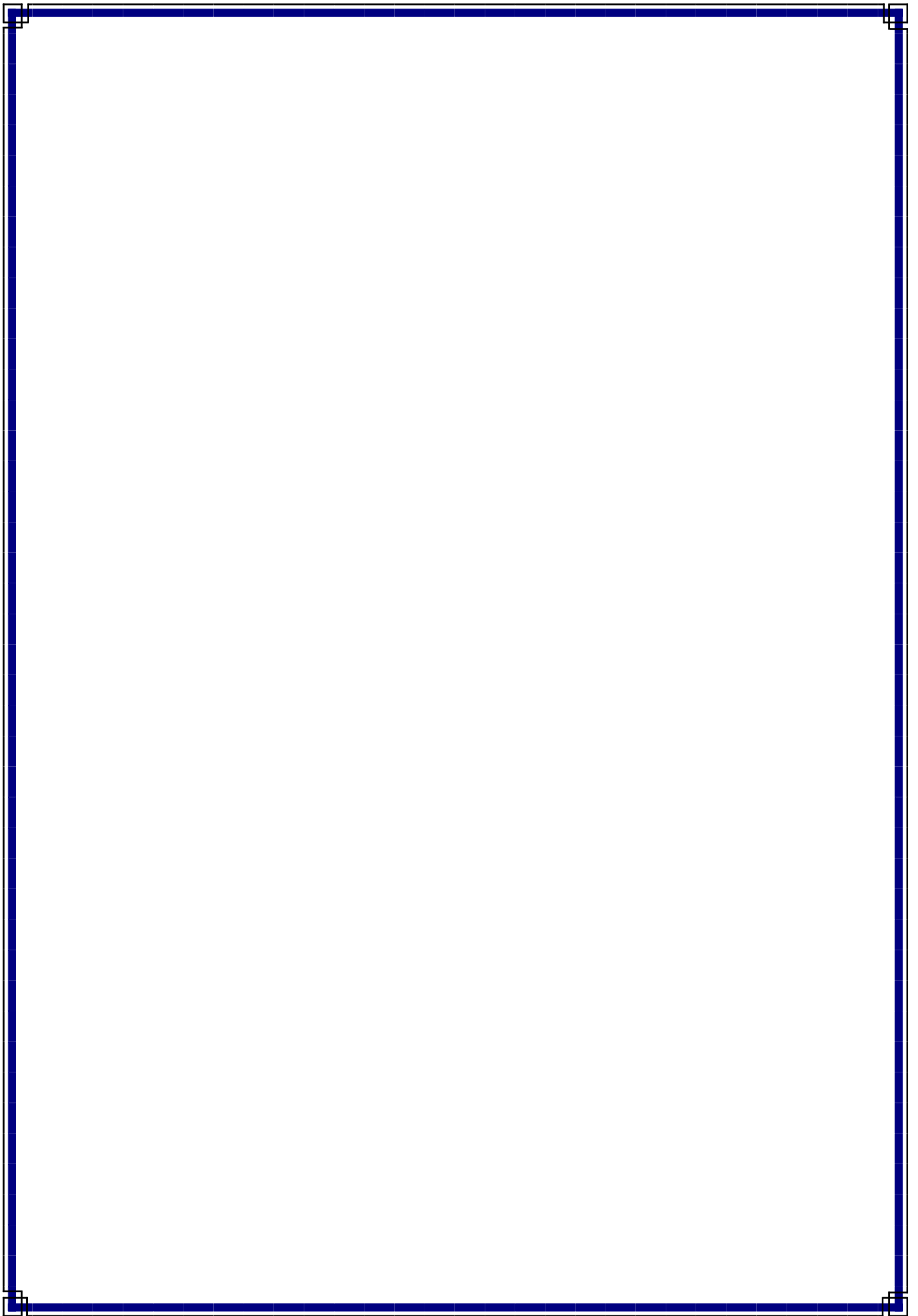
أما الفصل الثالث فقد خصصناه في كرة القدم نشأتها وتاريخ تطورها حيث تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم وكذا مراحل تطورها في العالم والجزائر وكذا قوانينها والمبادئ الأساسية للعبة وطرق لعبها .

أما الجانب التطبيقي وتناولناه في فصلين الفصل الأول وضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته و الدراسات السابقة والمشاهدة وكذا طريقة التحليل الإحصائي وحدود الدراسة، أما الفصل الثاني خصصناه إلى تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان للمدربين واللاعبين المتحصل عليها من الدراسة الميدانية وتلخيص نتائجها .

بالإضافة إلى بعض الإقتراحات والتوصيات والملاحق .

الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة



1 . مشكلة الدراسة

لقد أصبحت الرياضة بنظمها و أساليبها وقواعدها السليمة و بأنواعها المتعددة، ميدانا علميا من ميادين العلوم، وعنصرا قويا في إعداد الفرد من جميع النواحي النفسية الاجتماعية، الثقافية، البدنية... الخ ومن الدلائل الهامة في مجتمعا اليوم والتي تدل على تأثير الرياضة في المجتمع هو تخصيص مساحات زمنية للرياضة (عرض مباريات، برامج رياضية) في البرامج التليفزيونية، وبرامج الإذاعة، كما تخصص لها صفحات عديدة في الصحف الرسمية والحزبية، بل وأكثر من ذلك هناك العديد من الصحف الرياضية المتخصصة التي تتناول الموضوعات الرياضية فقط⁽¹⁾.

وكما هو معلوم تنقسم هذه الرياضة إلى رياضة فردية وأخرى جماعية وهذه الأخيرة تشمل أنواعا مختلفة كالكرة الطائرة وكرة السلة وكرة القدم . والشيء الذي لا يمكن أن يختلف عليه اثنان هو أن كرة القدم هي الرياضة الأكبر شعبية في العالم، وذلك لاستقطابها لعدد كبير من الجماهير، ومن مختلف الأعمار، ومختلف شرائح المجتمع، ونظرا للشهرة التي بلغتها هاته الرياضة تسابقت إدارات الفرق في جلب أحسن المدربين ذوي كفاءة وخبرة عالية، ذلك من أجل إشباع رغبات ومتطلبات هاته الجماهير العريضة المتعطشة للمتعة والفرجة.

وباعتبار المدربين هم المساهمين المباشرين في عملية تحقيق النتائج من خلال إشرافهم على تحسين وتطوير أداء فرقهم ومحاولين معرفة إمكانيات اللاعبين النفسية والبدنية واستغلالها أحسن استغلال، لذا كان من الضروري على المدربين أنفسهم أن يفهموا جانبا مهما من الجوانب الخاصة لأداء اللاعبين.

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

فالمدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئتهم نفسيا و إثارة انتباههم و تحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدرّبه. ومن المعطيات السابقة نلخص إلى طرح التساؤلات التالية:

- **التساؤل العام:** - هل الدور النفسي للمدرّب له تأثير على أداء لاعبي كرة القدم ؟
التساؤلات الفرعية:

- هل الإعداد النفسي للمنافسة له أهمية بالنسبة للاعبي كرة القدم؟
- هل إهمال المدرّب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تدني مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.
- هل كفاءة المدرّب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .

(1) إخلاص عبد الحفيظ - مصطفى حسين باهى: "الاجتماع الرياضي"؛ ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر الجديدة، القاهرة، 2001: ص (29)، (30).

2- فرضيات الدراسة:

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

- الفرضية العامة:

الدور النفسي للمدرب له أثر على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

- الفرضيات الجزئية :

- الإعداد النفسي له أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم .
- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تدني مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة؟.
- 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 .
- 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:

إن لكل دراسة غاية ترحى من ورائها وأهداف تسعى لتحقيقها من أجل تقديم البديل أو تعديل ما هو موجود ويبقى إعطاء الأجوبة عن الأسئلة التي تطرحها المشكلة هدف كل دراسة يمكن تلخيص أهداف البحث فيما يلي.

- توضيح الدور النفسي الذي يلعبه المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الايجابية.
- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
- إبراز دور شخصية المدرب في نجاح عملية التدريب.
- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.

5- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- محاولة معرفة الحيشيات 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.

6- الدراسات السابقة المرتبطة بالموضوع:

الدراسة الأولى:

هي دراسة تحت عنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج " من إعداد الطالبين: عمر سعدي و السعيد بوكشاوي، ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في التربية البدنية و الرياضية بدالي إبراهيم - جامعة الجزائر - سنة 2002.

توصل الباحثان إلى النتائج التالية:

- وجود علاقة بين المدرب و اللاعبين و أثرها على النتائج الرياضية إيجابي، كما أن انتهاج المدرب للأسلوب القيادي يؤثر إيجابيا على مردود الفريق الرياضي.
و اعتمدت هذه الدراسة على المنهج الوصفي، مستعملين فيها استمارة الاستبيان التي وجهت للاعبين.

- الدراسة الثانية:

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

- الدراسة الثالثة :

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 و تأثيرها على النتائج الرياضية بالا جاب، كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي .

7- ضبط المفاهيم والمصطلحات:

يمكن تعريف المفهوم أنه الوسيلة الرمزية التي يستعين بها الباحث عن المعاني والأفكار المختلفة بغية توصيلها للآخرين.

وتعتبر المفاهيم من الصفات المجردة التي تشترك فيها الأشياء والواقع والحوادث دون ما تحديد الواقعة أو الحادثة بعينها أو الأشياء بذاتها.

مفهوم الدور النفسي:

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

-المدرّب

يعد المدرّب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً في التطوير الشامل والمتزن لشخصية الفرد الرياضي⁽²⁾.

- كرة القدم: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف⁽³⁾.

كرة القدم إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بيت الفريقين.

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - ط1- 1998 - ص 85
⁽²⁾ - قاسم حسن حسين: "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية" ؛ ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان، الأردن: 1998 ص(709، 714) .
⁽³⁾ - مأمور بن حسن السلطان: "كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية"؛ ط2، دار ابن حزم ، بيروت ، لبنان : 1998، ص (09).

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد :

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه ، بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات ، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي . وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، حيث أنها نالت شهرة عالمية واسعة، وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات جعلتها بذلك تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبيه 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 ويبدل مجهود أكثر بهدف تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية والنفسية .

و بما أن كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تشكل نشاطا جماعيا ذو خصوصيات تفتقد في غيرها من الأنشطة الرياضية فإنها توجب على المدرب إبراز دور بعض الظواهر الملازمة لحياة أفراد الفريق النفسية والاجتماعية، وذلك لأن النشاط الاجتماعي يستوجب تكفل ذاتي لكل فرد وتحمل المسؤولية إتجاه الآخرين، وكذلك الإحاطة بالجوانب الوجدانية والإنفعالية والاجتماعية بغرض التحكم فيها والسيطرة عليها ثم توجيهها بغية زرع علاقة نفسية، اجتماعية ، وبيداغوجية سوية تؤمن لكل فرد إشباع حاجاته النفسية، الاجتماعية، البدنية، الحركية والذهنية .

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي 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 التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

وقد تطرقنا في الفصل الأول إلى الإعداد النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى .

- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1--1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.⁽¹⁾

1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة .

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلاً عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فلاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقوم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي.⁽²⁾

1- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17.

2- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985، ص28 .

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.⁽¹⁾

3-1 - مهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديد العناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-1- الرفع فى مستوى الإنجاز الرياضي :

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء فى نوعية الأداء الرياضي فى هذا النطاق يتجلى المطلوب فى مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، فى هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد فى الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب فى تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ فى الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.⁽²⁾

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والاجتمع الإنساني فى هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرسيتين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال فى التدريب الرياضي .

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي فى مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.⁽³⁾

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة"، مرجع سابق، ص 28 .

2- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط7 القاهرة مصر، 1992، ص 15- 16.

3- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج فى علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997، ص 124، 125 .

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز :

يتجلى هذا البعد الهام فى المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون فى حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يحتمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة فى التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال فى تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيتته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية فى السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة ويميلها إليها مع تقدمها فى العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث فى محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك فى اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى فى هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفى اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجة عن شخصية الرياضي.⁽¹⁾

2- الإعداد النفسي:

2-1 تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.⁽²⁾

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.⁽³⁾

وعرف "فورينوف" :>> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر فى الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

1- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج فى علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 124، 125 .

2- حسن السيد أبو عبيدة: "الاتجاهات الحديثة فى تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001 ، ص.263.

3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، 1985 ، ص.26.

حسب فليب مويست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك: أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.⁽¹⁾

2-2- أهداف الإعداد النفسي :

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإيجابية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.⁽²⁾
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.⁽³⁾

2-3- أنواع الإعداد النفسي :

■ من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.

- الإعداد النفسي القصير المدى.

■ من ناحية نوعيته:

-الإعداد النفسي العام.

-الإعداد النفسي الخاص.

- Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.1

2- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 2003 ، ص 162 .

3- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 162 .

2-3-1- الإعداد النفسى من حيث المدة:

2-3-1-1- الإعداد النفسى طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذى يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات الإيجابية التى تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضىي كرة القدم ، الأمر الذى يساهم فى قدرتهم فى مجابهة المشاكل التى تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

2-3-1-1-1- المبادئ الهامة فى الإعداد النفسى طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التى يتأسس عليها الإعداد النفسى طويل المدى فى كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضى بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك فى المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية .⁽¹⁾

2-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة فى الإعداد النفسى طويل المدى:

فى ما يلى بعض التوجيهات العامة التى يجب على المدرب الرياضى مراعاتها فى غضون عملية الإعداد النفسى طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على الزيادة فى الدافعية لدى الفرد الرياضى للاستمرار فى ممارسة النشاط الرياضى ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضى بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة فى الأساليب التى يقوم بإستخدامها المدرب الرياضى.
- ينبغى تعويد الفرد الرياضى على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التى يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء فى أثناء التدريب الرياضى أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضى على الكفاح الجدى تحت نطاق أسوء الظروف ، أو فى حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضى مع مراعاة الحذر من المغالاة فى ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.⁽²⁾

1- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضى"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق، 1980، ص 249، 250

2- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضى"، مرجع سابق، ص 249، 250.

2-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز. (1)

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (2)

2-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل إشتراكه في المقابلة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح"، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشتراكه الفعلي في المباراة هي:

2-3-1-2-1- النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتأهبهم حالة حمى البداية.

2-3-1-2-2- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

2-3-1-2-3- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا يتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

2-3-1-2-4- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

2-3-1-2-5- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة. (3)

1- رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 25.

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968، ص 188.

3- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197.

2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

2-3-2-1- الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

— تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

— الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم. (1)

— تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

2-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الأعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد .

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (2)

2-3-3- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي

يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

1- رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27 .

2- نفس المرجع ص 27 .

3 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

3-1-1- القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن إستخدامها للتخلص منه .

وعلى الرغم من إختلاف علماء النفس حول هذه النقاط ، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (1)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (2)

3-1-1-1- أبعاد القلق : يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في

صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال) .

3-1-1-1-1- القلق البدني :

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق..... الخ .

3-1-1-2- القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجادة في المنافسة والافتقار للتركيز والإنتباه وتصور الهزيمة .

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (3)

3-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (4)

1- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 281 .

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 ص 277 .

3- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .

4- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص 311 .

3-1-2- أسباب القلق :

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخص الاجتماعي .

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (1)

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (2)

3-2- التوتر :

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل:

تبيد الطاقة البدنية ، والحرم من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في الممارسة.

3-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة

إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فان التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة ، الإدراك ، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فان البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (3)

1- فكري الدباغ: "أصول الطب النفسي" ، دار الطليعة ، ط3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97 .

2- فكري الدباغ: "أصول الطب النفسي" ، مرجع سابق ، ص 97 .

3- أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضية" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272.

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك .⁽¹⁾

3-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ".⁽²⁾

3-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها .⁽³⁾

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب ، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية ، هذا فضلاً عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف ، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي... الخ فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار ، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث ، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا .

3-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

3-5-1- اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل بأهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة(المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

3-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة.⁽⁴⁾

1- أسامة كامل راتب:"المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2000 ، ص 196

2- أسامة كامل راتب:"علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

3- صالح حسن الداھري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص107 ، 108 .

4- أسامة كامل راتب:"علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416

3-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

3-5-4- العدوان : الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين ، إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب .

3-5-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

3-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد): يعتقد الرياضي بعدم التأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه.

3-5-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

3-5-8 عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض .⁽¹⁾

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية .

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب لتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

4- المهارات النفسية :

4-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.⁽²⁾

4-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة : أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدداً كبيراً من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

4-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" . ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالباً ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه" .

4-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني .⁽³⁾

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص 415-416 .

2- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

3- يحيى كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص 384 .

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا تكون استجابة أفضل .

4-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ، وتركيبات من هذه الحواس .

4-2-4- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء . (1)

4-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق منع حدوث التوتر. (2)

4-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني ، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي... الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
 - تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء- التركيز- الانتباه - التصور العقلي)
- (3)

1- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .

2-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72

3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص 206-207

4-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ)

4-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

4-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (1)

5- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات . (2)

1- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق، ص206-207

2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع سابق، ص270-271 .

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

6- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية ، الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية (1).

1- حسن السيد أبو عبيده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق، ص 270، 271، 284 ، 286 .

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمواجهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية . (1)

7- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخططية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بمجالات معقدة وإن اللاعب متى أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتهج خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حامياً للهدف وبالعكس وهكذا. ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية مهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية . (2)

خلاصه:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرب من الناحية النفسية في تنظيم وتدريب هذه الجماعة من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما اشرنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمر في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج.

1- حسن السيد أبوعبدالله "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 284-286.

2- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم" المرجع السابق ، ص 31

الفصل الثاني

تمهيد :

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الإتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق اللعب أداء مهاري وفني وتحركات خطوية وقدرات بدنية عالية وفي ظل انتشار الإحتراف وما تطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا، أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لا بد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

وبهدف الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقيق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا ونفسيا ومهاريا ، فنيا، خططيا، ذهنيا،... وهذا لا يتأتى إلا تحت قيادة صالحة ومؤهلة وهي المدرب، بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تتلائم مع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم التي تضع الأساس الصحيح.

ولقد قمنا في هذا الفصل إلى التطرق إلى مبحثين:

المبحث الأول(المدرب): وتناولنا فيه مفهوم المدرب، خصائص المدرب، مميزات المدرب، واجبات المدرب، أنماط القيادة..

المبحث الثاني: (التدريب الرياضي) تطرقنا في هذا المبحث إلى خصائص التدريب الرياضي من مختلف الجوانب وهذا لأهمية معرفة كل ما يؤثر على التدريب الرياضي من مختلف الجوانب ، ثم نبين الأهداف المرجوة من التدريب الرياضي .

1- المدرب الرياضي.

تقوم العملية التدريبية في الألعاب الجماعية على عدة محددات أهمها اللاعب، المحتوى التدريبي، الاتصال الجيد لتوصيل المعلومات وتوجيه دوافع المشاركة الرياضية حتى يمكن الوصول لتحقيق الهدف العام للتدريب وهو الارتقاء بالمستوى الرياضي وتطوير الجوانب الفنية والبدنية والنفسية... ولا يتأتى ذلك إلا تحت قيادة رياضية مؤهلة وهي المدرب.

1-1- تعريف المدرب الرياضي:

يمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي و الهام في عملية التدريب فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين و مديري الأندية.

" إن إعداد اللاعب ويتبعه الفريق أصبح حدثا متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين الأطباء والنفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائما ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى؟ إنه المدرب".¹

" المدرب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنيا و نفسيا، ومهاريا و فنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولا وأخيرا يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيرا يجب علينا توضيح حقيقة هامة وهي أن مهنة التدريب تعتبر من الوظائف الصعبة تحتاج إلى شخصية ذات طابع خاص فهذه المهنة تحتاج إلى مجهود ذهني وجسماني كبير".²

" المدرب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه"³. ويعرف كذلك على أنه "المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول إن المدرب هو الرفيق الأكبر والمعين في الحياة"⁴. ويطلق على المدرب مسميات عديدة: "فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنيل المعرفة والخبرة"⁵.

1-2- شخصية المدرب: من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أُنجز من

دراسات حول الرياضي، لكننا لم نجد في الدورات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى

1،4 - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" مرجع سابق، ص 9، 31.

2- زكي محمد محمد حسن: "المدرب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب" منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997، ص 15.

3- نصر الدين شريف: "اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001، ص 71.

5- حسن محمد الحسين: "طرق التدريب" دار مجدلاوي، ط2، عمان الأردن، 2004، ص 121.

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

mostel ET LETESSIR يعرفان المدرب انطلاقاً من ثلاثة أنماط سلوكية:

ـ المرابي: يعلم ، يشرح بطريقة منهجية محددة ، ويبنى علاقة معلم/متعلم

ـ التقني: يجلل ويعلل، منهجه يخضع لإطار الكفاءة العلمية

ـ العارف: الذي يثبت وجوده بقوة الشخصية ، تجربته ، دقة ملاحظاته.

وحسب **G :BOSC** فإننا نستطيع أن نعطي تسميات أخرى للمدرب ومنها:

ـ القائد العسكري: الذي يشبهه في خصائصه نمط العارف

ـ المسوق: الذي يحاول دوماً أن يحصل على ما يوافق له لذلك نجده يحاول دوماً الإقناع أو الإستلطاف لكي يبرر

الأفكار الإيجابية التي تتماشى وأهدافه. (1)

ـ المنشط أو الوسيط: كل نشاط رياضي يتضمن بعض الصعوبات الخاصة به في الجوانب التقنية والبدنية والنفسية،

وبغض النظر عن الكثير من النقاط والتشابه بين مجمل الإختصاصات يوجد في نظرنا نقاط تميز كل اختصاص

، لذلك لا يمكن مقارنة مهام وواجبات مدرب كرة القدم مع بقية الإختصاصات الفردية ، فالمدرب الذي يحضر

أربعة او سبعة رياضيين وعلى المدى البعيد يختلف عن الذي هو مسؤول عن جماعة متكونة من أكثر من (35)

فرد ، ومن هنا يمكن سرد أهم الخصائص المميزة لمدرّب كرة القدم:

ـ يجب أن يكون منشط وقائد ومؤمن بما يقوم به

ـ يبحث عن إيجاد طرق لتسهيل الإتصال والتخفيف من الضغوط (2)

1-3-1- واجبات المدرب الرياضي:

1-3-1- **تخطيط عملية التدريب:** يعني أن تخطيط البرنامج الرياضي لعملية التدريب تقع ضمن مسؤولية

المدرب الرياضي لأنه هو أقرب الأشخاص إلى اللاعبين والذي يعرف قدراتهم وإمكانياتهم.. وما توفره له المؤسسة

الرياضية من إمكانيات مادية أو بشرية وذلك وفق أهداف محددة واضحة مدروسة.

وإذا كانت عملية التدريب في أي مؤسسة رياضية تهدف أساساً إلى الوصول باللاعبين إلى أعلى المستويات

الرياضية وفقاً للمرحلة التي يتم تدريبها، فإنه يتطلب من المدرب إتقانه للمعارف والمعلومات العامة والخاصة

والمرتبطة بالنشاط الرياضي الممارس.

ويتطلب التخطيط الرياضي لعملية التدريب الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، فإنه لا

بد من الاشتراك في الدورات التدريبية. بالإضافة إلى الاستفادة من الإمكانيات الهائلة في استخدام تكنولوجيا

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 45-46

2- **JACQUE CREVOISIER. FOOT BALL ET PSYCHOLOGIE (LA DYNAMIQUE DE IÉ QUIPE) ED :**

المعلومات في هذا الميدان. بالإضافة إلى أهمية نتائج الأبحاث العلمية التي تتم في مجال التدريب وكذا الاستفادة من العلوم المرتبطة بالتدريب الرياضي.

1-3-2-: تنفيذ عملية التدريب: تتوقف عملية التدريب الرياضي على مدى استفادة اللاعبين من قدرات المدرب الذي يتولى تنفيذ عملية التدريب والذي يستطيع أن ينقل معارفه، وإكسابهم الجوانب الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بقدراتهم وتحسينها، لذا وجب على المدرب عند قيامه بتنفيذ عملية التدريب مراعاة ما يلي:

1-2-3-1- المبادئ الفسيولوجية لعملية التدريب الرياضي: وتعني أن المدرب لا بد أن يراعي الجوانب الفسيولوجية والتي تساهم بشكل رئيسي في تطوير قدرات لاعبيه ومن هذه المبادئ:

1-1-2-3-1- تنوع التدريبات المختارة وفقا لصيغة الهدف من التدريب: حيث توجد تمرينات فردية وأخرى جماعية، ثم تمرينات بالأدوات وأخرى بغير أدوات، تمرينات هوائية وأخرى لا هوائية، عامة، خاصة. إذن لا بد أن يراعي المدرب في عملية تنفيذ البرنامج التحديد الأمثل للتدريبات المناسبة وفق قدرات اللاعبين وضعية المرحلة التدريبية والهدف المراد الوصول إليه.⁽¹⁾

1-2-3-1-2- مبدأ زيادة الحمل البدني: ويعتبر هذا المبدأ الفسيولوجي الهام من المبادئ الأساسية في الارتقاء بقدرات اللاعبين، حيث أن الثبات على مستوى معين من الأداء لفترات طويلة لا يساعد على الارتقاء بقدراتهم لذلك فإن زيادة الحمل أمر مطلوب وهام عند تنفيذ عملية التدريب.

1-2-3-1-3- مبدأ التدرج في زيادة الحمل: إذا كانت زيادة الحمل أمر هاما وضروريا للارتقاء بمستوى اللاعبين فإن الأمر مرهون بقدرة المدرب على التدرج في تنفيذ هذا المبدأ، حيث أن التدرج بزيادة الحمل، أمر هام وضروري وخاصة مع المبتدئين والناشئين الرياضيين.

1-2-3-1-4- التنمية الشاملة: لها أكثر من معنى، فقد تعني في مراحل الإعداد الأولي "إعداد شامل لجميع أجزاء جسم اللاعب" ودون التخصيص لجزء معين، وهذا يساعد المدرب في تجهيز اللاعب بصورة متكاملة وقد تعني أثناء فترة الإعداد البدني العام تنمية الصفات البدنية العامة للجسم ككل بحيث تشمل التنمية جميع هذه المكونات، وبالتالي يستطيع المدرب تجهيز لاعبه في فترة الإعداد الخاص بكفاءة عالية، ويكون اللاعب قادرا على تنفيذ الواجبات المحددة له بكفاءة واقتدار.

1-2-3-1-5- مراعاة الفروق الفردية: ويعتبر هام وأساس عند تنفيذ عملية التدريب لأن اللاعبين يختلفون فيما بينهم سواء في القدرات البدنية أو المهارية وكذا النواحي النفسية، إذن مراعاة هذه الجوانب في التدريب يمثل أحد العوامل الهامة في نجاح المدرب، وهذا يمكنه من تنفيذ عملية التدريب دون حدوث شكوى من اللاعبين وبذلك تمكن كل لاعب من تنمية قدراته العامة والخاصة والوصول إلى مستوى أفضل في النواحي الفنية للنشاط الممارس.

¹ السيد الحاوي: المدرب الرياضي، المركز العربي للنشر، ط 1، 2001، ص16

1-3-3-: رعاية اللاعبين : يجب على المدرب الرياضي التعرف على العوامل التي قد تؤثر على قدرات لاعبيه، الذين هم أحوج الناس إلى الرعاية سواء في الجانب البدني أو الصحي أو النفسي وحيث أن التدريب الرياضي في المواقف التنافسية أثناء المباريات قد تسبب ضغط عصبي ونفسي كبير على اللاعبين وقد يستجيب اللاعب لهذه الضغوط، مما تقلل من قدراته ومجهوداته، وتساهم بصورة مباشرة على مستوى أدائه، لذا ينبغي على المدرب الرياضي معرفة هذه المؤثرات والضغوط التي يواجهها اللاعب ، ويعالجها حتى لا تؤثر عليه سلبا في المنافسات ومن هذه الضغوط على سبيل المثال، موقف الخسارة في المنافسات ، تشاؤم الجماهير، مواقف الإدارة السلبية، وعصبية المدرب ومساعدته، عدم التوفيق في الأداء. (1)

1-3-4- إرشاد اللاعبين وتوجيههم: يقصد بذلك مساعدة اللاعب في التعرف على قدراته والارتقاء بها وفق طموحات أفضل وبالتالي العمل على استغلال إمكاناته الذاتية وما يتوفر لدى النادي من مساعدات لإرشاد اللاعبين وحل مشاكلهم، ولا مانع من استخدام الأساليب العلمية الحديثة في ذلك لتحقيق الأهداف المنشودة.

1-3-5- التقييم الشامل: ويقصد به معرفة جميع أوجه القصور والنقص في المتغيرات المؤثرة على عملية التدريب والتعرف على نقاط القوة فيها وتطويرها ومعالجة أوجه القصور والضعف فيها، وكما أوضحنا من قبل بأن رياضات المستويات العالية لا يقتصر التقييم فيها على عملية التدريب بما تحققه من نجاح أو فشل المباريات بل يتعدى ذلك جميع العوامل المؤثرة والمرتبطة بها، ويفضل في هذا الجانب الاستعانة بتقارير فنية من معاونين للمدرب سواء أخصائي اللياقة البدنية أو الأخصائي النفسي أو المدير الإداري وكذلك أخصائي التغذية بالنادي حتى يستطيع المدرب أن يضع تصورا متكاملًا من جميع النواحي وبالتالي يكتب لعملية التدريب النجاح. (2)

1-4- أنماط القيادة: لقد أجريت العديد من الدراسات للتعرف على أنماط القيادة التي يتبعها القادة عند تعاملهم مع أعضاء الجماعة ولقد أوضحت تلك الدراسات أنه يمكن تقسيم أنماط القيادة إلى:

1-4-1 القيادة الديمقراطية: ويطلق عليها القيادة الإقناعية، ويقوم القائد فيها بإشراك الأعضاء في رسم السياسات وفي اتخاذ القرارات، وتحديد الأهداف الخاصة بالجماعة ومناقشتها كما يشجع القائد الأعضاء في مناقشتهم ويعاونهم ويوجههم، كذلك يترك للجماعة حرية توزيع العمل بين الأفراد، ويكون حكمه على الأمور موضوعيا ويشجع النقد والنقد الذاتي وفي هذا النوع من القيادة أيضا يكون لكل فرد في الجماعة الحرية في اختيار رفاق العمل واختيار الأعمال التي يرغب في القيام بها في ضوء قدراته وميوله، كما يقدم القائد بعض الحلول المتعلقة بالموضوعات الحيوية الخاصة بالجماعة ويترك للأعضاء حرية الاختيار. ويؤدي هذا النوع من القيادة إلى خلق جو ودي يسوده الحب والتفاهم بين أعضاء الجماعة، وإلى رفع روحهم المعنوية وزيادة انتماءهم للجماعة، كما تزداد جاذبية الجماعة بالنسبة للفرد وتصبح أكثر تماسكا وترابطا، وينمو لدى الفرد الإحساس بالمسؤولية تجاه

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 45-46

2- يحي السيد الحاوي: المرجع السابق، ص 18

جماعته مما ينعكس على إحساس الفرد بأهميته وقيمته بالنسبة للجماعة، ويزداد أيضا الشعور بالثقة المتبادلة بين أفراد الجماعة بعضهم البعض وبين القائد مما يؤدي إلى استقرار الجماعة وتمتع الأفراد بالراحة النفسية. (1)

1-4-2 القيادة الدكتاتورية: ويطلق عليها القيادة الأوتوقراطية أو الاستبدادية وفيها توضع كل السلطات في يد القائد، فهو الذي يحدد بنفسه سياسة وأهداف الجماعة، وهو الذي يحدد خطوات العمل وأوجه النشاط ويحدد أيضا نوع العمل الخاص بكل فرد في الجماعة حيث لا يكون للأفراد الحرية في اختيار الأعمال التي يرغبون فيها أو اختيار رفاق العمل، كذلك فإن القائد لا يترك نشاط الجماعة ويعطي الكثير من الأوامر التي تتعارض مع رغبة الجماعة، ويملي على الأعضاء ما يجب عمله، ويقوم باستخدام أساليب التهديد والضغط لإجبار أعضاء الجماعة على الالتزام بكل ما يصدر لهم من تعليمات ويؤدي هذا النوع من القيادة التي تميز الأفراد بالعدوانية والسلبية وعدم المبالاة ويشعر الأفراد بالقصور والعجز مما يجعلهم أكثر اعتمادا على القائد، وتنعدم الثقة المتبادلة بين بعضهم البعض وبين القائد، وهذا يؤدي إلى نمو الشعور بالكراهية تجاه القائد كذلك يسود بين الأعضاء شعور يهدم الاستقرار والإحباط والقلق مما يؤدي إلى نقص الروح المعنوية للأعضاء. (1)

1-4-3 القيادة الفوضوية: ويطلق عليها أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل، وفي هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل وتحديد الأهداف واتخاذ القرارات واختيار الأصدقاء كذلك فإن سلوك القائد يكون حياديا ، فلا يشاك إلا بجد أدنى ا مع إظهار الاستعداد للمعاونة وتقديم النصح إذا طلب من الأعضاء ذلك ، ومن نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود والثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة كذلك ينخفض القلق والتذمر بدرجة متوسطة أيضا. (2)

1-5 : خصائص مدرب كرة القدم الجيد: تتمثل خصائص المدرب الرياضي فيما يلي:

هو ذلك المدرب الذي يلم بكافة جوانب كرة القدم ويبدل كل الجهود كي يتمكن من استيعاب كافة الجوانب الفنية والخططية والنفسية والذهنية الخاصة بها.

- يجيد في إطراح أفضل مستوى ممكن لأداء اللاعبين من خلال التفاعل النفسي معهم.
- يجيد تخطيط التدريب وتنفيذه طبقا لإمكانات الفريق بما يضمن الارتقاء بمستوى اللاعبين.
- يجيد إدارة المباريات، ملم بفنون القيادة.
- متشبت بعمله وصبورا ويمتلك عزيمة قوية، متوافق ومتماسك ومستقيم.
- ملم بقواعد اللعب (القانون) ويحث لاعبيه على الأداء وبأمانة وروح رياضية.
- أن يكون مبتكرا محبا للإطلاع والبحث في كل ما هو جديد في مجال كرة القدم.

1- يحي السيد الخاوي: المرجع السابق، ص19

2- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص45-46

- يمتلك مهارة التفكير الجيد ويستخدمها في التخطيط والتطبيق والتقويم خلال عمله مع الفريق.
- يعتني بسلامة لاعبيه ومحب للفوز (بالطرق المشروعة).⁽¹⁾

1-6- واجبات المدرب الرياضي:

إن عملية التدريب الرياضي تلقي عدة مسؤوليات على المدرب نتيجة طبيعة العمل، والعلاقة المتعددة مع اللاعبين، والأجهزة الفنية، والإدارية، وسوف نحدد هنا بعض من تلك الواجبات التي يجب على المدرب أن يحققها خلال عمله في تدريب الفريق.

ومن أهم الواجبات التي يسعى المدرب لتحقيقها: واجبات تربوية، وواجبات تعليمية فنية وتتلخص فيما يلي:

1-6-1- الواجبات التربوية:

- العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وأن يكون مثله الأعلى وهدفه الذي يعمل على أن يحققه برغبة أكيدة، وشغف وهو الوصول إلى أعلى مستوى من الأداء الرياضي، وما يقتضيه ذلك من بذل جهد طبيعي.

- زيادة الوعي الوطني للاعب وبيدأ العمل هنا على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يب عليها تنمية باقي الصفات الإرادية، والخلقية للاعب.

كما يضيف "محمد علاوي" بعض الواجبات والمتمثلة في:

- تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو المستوى العالي من الحاجات الأساسية للناشئ.

- تشكيل مختلف دوافع، حاجات، وميول اللاعب، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساس الارتقاء بمستوى اللاعب، ومستوى الجماعة أو الفريق الرياضي.

1-6-2- الواجبات التعليمية:

وتتمثل الواجبات التعليمية التي يسعى إليها المدرب فيما يلي:¹

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات والقدرات البدنية الأساسية، كالقوة العضلية، السرعة والتحمل، المرونة، الرشاقة، وغيرها من الصفات أو القدرات البدنية.

- التنمية الخاصة للصفات أو القدرات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يتخصص فيه اللاعب الرياضي.

- تعليم القدرات الخطئية الضرورية للمنافسات الرياضية.

- اكتساب المعارف والمعلومات النظرية على النواحي الفنية للأداء الحركي ومن خطط اللعب وطرق التدريب المختلفة، والجوانب الصحية والنفسية، والقوانين واللوائح، والأنظمة الأساسية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي.

¹ مفتي إبراهيم حماد : بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، 1999، ص18.

2- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرب الرياضي" مرجع سابق، ص34.

- "يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخين العامة قبل بدء المباراة"¹
- بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها "ناهد سكر" والمتمثلة في:²

الإعداد البدني: وهو الواجب الأول للمدرب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذ خطط اللعب.

الإعداد المهاري: وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.

الإعداد الخططي: لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخططي له خطواته الخاصة.

الإعداد الذهني: إن العقل السليم، والتصرف الحسن، والمبادرة متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

1-7- وظائف المدرب الرياضي:

"هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرب القيام بها من تدريب ووظائف اجتماعية وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرب لان نجاح المدرب في هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية والمهارية والخططية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوما في نظر المتبعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرب"³.

"كما يجب على المدرب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق

ويرى (توماس ريموند **THOMAS Raymond**) إن وظيفة المدرب كما يلي:

"تتضمن كل الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرب له ميزة إيصال المهارات الحركية وتلقينها، وتسطير، وتخطيط التدريب، وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف، العمل على خلق جو اجتماعي يسهل من العمل، كما من دوره حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وجه المشاكل التي تهدد الأداء الحسن للفريق".

¹ - أكرم زكي حطايه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص301.

² - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" مرجع سابق، ص27.

³ - فاتح عبدلي: "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم -" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.

كما يرى (جورج ريونيس و ريموند شابوايز): "إن المدرب يبقى الرجل المفتاح دوره يتعدى التعليم، والتلقين التقني والخططى لتحقيق كل الجوانب الديناميكية في الفريق".¹

وتضيف (روجار **ROGER**) بعض العناصر التي تبين أهم الوظائف للمدرب الرياضي وهي:²

- تنظيم فعال للفريق أثناء العمل والمهام ويشجع وينشط الفريق.
- التركيز على العلاقات الداخلية والتماسك مع الفريق.
- المحافظة على القيم والمبادئ الإيديولوجية للفريق.
- تمثيل الفريق في المقابلات مع الفرق الأخرى داخل وخارج الميادين.

ويبدو أن وظيفة المدرب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق.

1-8- دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

1-8-1- دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

- الفريق الرياضي يعتبر إحدى الجماعات الصغيرة التي تتميز بان العلاقات فيها وثيقة ومستمرة.
- الفريق الرياضي يعتبر جماعة رسمية منظمة، تحكم فيه علاقة اللاعب ببقية أعضاء الفريق الرياضي وبغيرهم من المدربين والمسؤولين الآخرين قواعد تحكم نظم السلوك لكل فرد في الجماعة.
- المدرب عليه أن يعمل على زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:⁽³⁾
 - إشباع الحاجات الضرورية للاعبين من خلال تحقيق حاجاتهم وأهدافهم.
 - توفير القيادة الديمقراطية.
 - ترسيخ العمل التعاوني بين أفراد الفريق.
 - خلق مواقف نجاح فعلية للفريق تسهم في إضفاء الثقة ورفع مستوى الطموح لدى اللاعبين وزيادة الرابطة بينهم.
 - وضوح قواعد ومعايير وتقاليد الفريق ومشاركة اللاعبين في وضعها.
 - تأصيل روح الانتماء للفريق.

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص45-46

2- R THOMAS:"La relation au sain des APS"SED édition, vigot, France, 1983, P156GEORGE Rionix

3- Raymond Chappuis" L'équipe dans le sport collectif", édition librairie philosophique, JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977, P11

1-8-2- دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:¹

- التعرف على زملاء الفريق.
- مساعدة زملاء الفريق.
- تقديم تعزيز ايجابي لزملاء الفريق.
- تحمل المسؤولية.
- الاتصال بالمدرب.
- حل الصراعات.
- بذل الجهد.

¹ - www.phy_edu.net يوم 2016/02/02 على الساعة 15:27.

2 : التدريب الرياضي

2-1- مفهوم التدريب الرياضي:

التدريب الرياضي هو " العمليات المختلفة التعليمية والتربوية والتنشئة، وإعداد اللاعبين والفرق الرياضية من خلال التخطيط والقيادة التطبيقية بهدف تحقيق أعلى المستويات الرياضية والحفاظ عليها لأطول فترة ممكنة" وهو أيضا " العمليات التي تعتمد على الأسس التربوية، والعلمية، والتي تهدف إلى قيادة وإعداد وتطوير القدرات والمستويات الرياضية في كافة جوانبها لتحقيق أفضل النتائج في الرياضة الممارسة".⁽¹⁾

كما يعرف التدريب: " على انه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية، وتعلم التكنيك، التكنيك، وتطوير القابليات العقلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة".⁽²⁾

ويعرفه محمد علاوي: " التدريب الرياضي عملية تربوية وتعليمية منظمة تخضع للأسس والبائى العلمية، وتهدف أساسا إلى إعداد الفرد لتحقيق أعلى مستوى رياضي ممكن في المنافسات الرياضية أو في نوع معين من أنواع الرياضة".⁽³⁾

ويفهم مصطلح التدريب الرياضي: " أنه عبارة عن القوانين والأنظمة الهادفة إلى إعداد الفرد للوصول إلى مستوى الإنجاز عن طريق الإعداد الكامل لعموم أجهزة الرياضي وصحته الجسمية العامة، كما يتحسن التوافق العصبي والعضلي ويسهل تعليم المسار الحركي فضلا عن زيادة قابلية الإنتاج لدى الفرد".⁽⁴⁾

2-2- خصائص التدريب الرياضي:

نظرا لكون هذه العملية معقدة تهدف إلى الوصول باللاعب إلى الأداء الرياضي الجيد من خلال إعداداته إعدادا متكاملًا. لذلك يجب على كل مدرب أن يكون ملما إلماما كاملا بخصائص التدريب الرياضي ويعتبر أهمها في مايلي:

2-2-1- التدريب الرياضي وعلاقته بالأسس التربوية والتعليمية:

عملية التدريب الرياضي وجهان يرتبطان معا برابط وثيق، ويكونان وحدة واحدة، أحدهما تعليمي والآخر تربوي نفسي.

فالجانب التعليمي من عملية التدريب الرياضي يهدف أساسا إلى اكتساب وتنمية الصفات البدنية العامة والخاصة، وتعليم وإتقان المهارات الحركية والرياضية والقدرات الخططية لنوع النشاط الرياضي التخصصي، بالإضافة إلى اكتساب المعارف، والمعلومات النظرية المرتبطة بالرياضة بصفة عامة، ورياضة التخصص بصفة خاصة.

(1) - حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط- تطبيق- قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص19.

(2) - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2002، ص9.

(3) - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص17.

(4) - قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997، ص78.

أما الجانب التربوي النفسي من عملية التدريب الرياضي فإنه يهدف أساساً إلى تربية الناشئ على حب الرياضة، والعمل على أن يكون النشاط الرياضي ذو مستوى عالي من الحاجيات الضرورية والأساسية للفرد، ومحاولة تشكيل دوافع وحاجات وميول الفرد، والارتقاء بها بصورة تستهدف أساساً خدمة الجماعة، بالإضافة إلى تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة، كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية، وكذلك تربية وتطوير السمات الإرادية كسمة المثابرة وضبط النفس والشجاعة، والتصميم. (1)

كما يمثل التدريب الرياضي في شكله النموذجي وشكل فعاليته تنظيم القواعد التربوية وتمييز جميع الظواهر الأساسية قواعد التعليم والتربية الشخصية ودور توجيه التربويين والمدربين التي تظهر بصورة غير مباشرة من جراء قيادته خلال التدريب وأثناء القيادة العامة والخاصة وغيرها. (2)

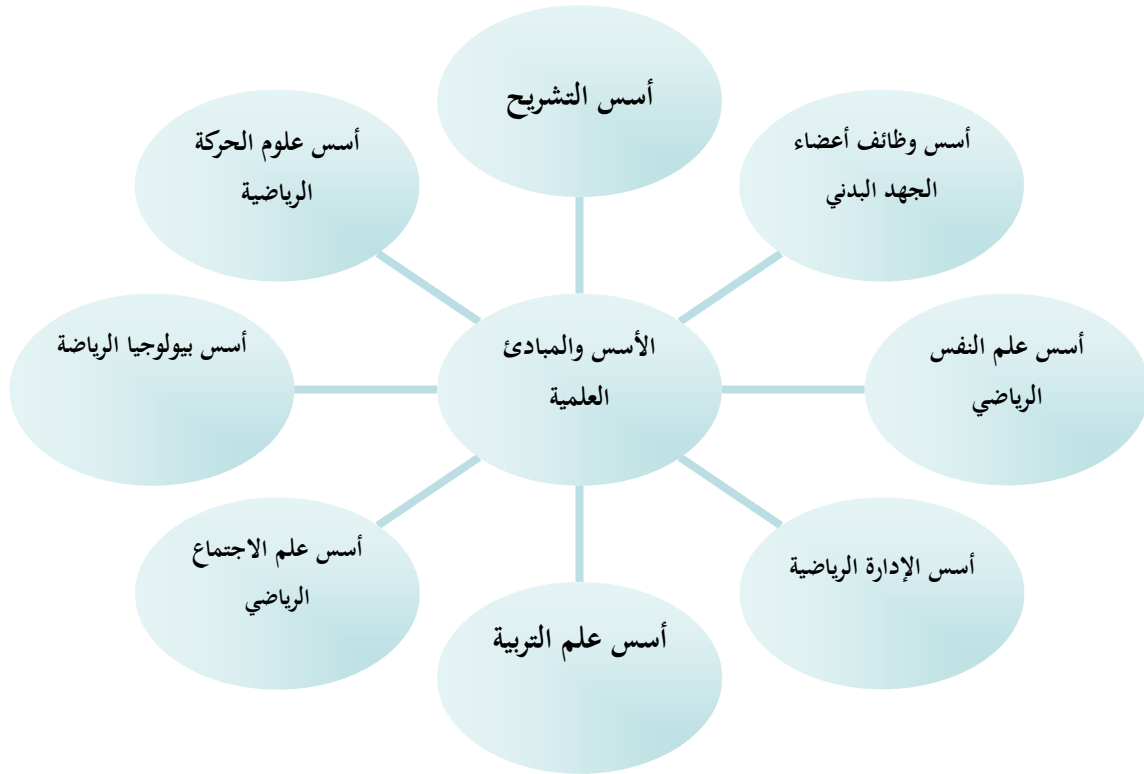
2-2-2- التدريب الرياضي مبني على الأسس والمبادئ العلمية:

"كانت المهبة الفردية قديماً في الثلاثينيات والأربعينيات، تلعب دوراً أساسياً في وصول الفرد إلى أعلى المستويات الرياضية دون ارتباطها بالتدريب الرياضي العلمي الحديث والذي كان أمراً مستبعداً. فالتدريب الرياضي الحديث يقوم على المعارف والمعلومات والمبادئ العلمية المستمدة من العديد من العلوم الطبيعية والعلوم الإنسانية، الطب الرياضي، والميكانيك الحيوية وعلم الحركة، وعلم النفس الرياضي، والتربية، وعلم الاجتماع الرياضي". (3)

يرى "أحمد مفتي إبراهيم" أن الأسس والمبادئ العلمية التي تساهم في عمليات التدريب الرياضي الحديث تتمثل في: (4)

- 1- علم التشريح.
- 2- وظائف أعضاء الجهد البدني.
- 3- بيولوجية الرياضة.
- 4- علوم الحركة الرياضية.
- 5- علم النفس الرياضي.
- 6- علوم التربية.
- 7- علم الاجتماع الرياضي.
- 8- الإدارة الرياضية.

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 45-46
 2- مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط 1، عمان، الأردن، 2005، ص 26.
 3- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 21.
 4- محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 21.



الشكل رقم 1- يمثل الأسس والمبادئ العلمية للتدريب

3-2-2- التدريب الرياضي والدور القيادي للمدرّب:

يتميز التدريب الرياضي بالدور القيادي للمدرّب بارتباطه بدرجة كبيرة من الفاعلية ومن ناحية اللاعب الرياضي، بالرغم من أن هناك العديد من الواجبات التعليمية، والتربوية، والنفسية التي تقع على كاهل المدرّب الرياضي لإمكان التأثير في شخصية اللاعب وتربيته تربية شاملة متزنة تتيح له فرصة تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تتناسب مع قدراته وإمكاناته، إلا أن هذا الدور القيادي للمدرّب لن يكتب له النجاح إلا إذا ارتبط بدرجة كبيرة من الفاعلية والاستقلال وتحمل المسؤولية والمشاركة الفعلية من جانب اللاعب الرياضي، إذ أن عملية التدريب الرياضي تعاونية لدرجة كبيرة تحت قيادة المدرّب الرياضي.⁽¹⁾

كما تتسم عملية التدريب الرياضي في كرة القدم بالدور القيادي للمدرّب خلال العملية التدريبية، والتي يقودها من خلال تنفيذ واجبات وجوانب وأشكال التدريب، والعمل على تربية اللاعب بالاعتماد على علم النفس والاستقلال في التفكير و الابتكار المستمر والتدريب القوي من خلال إرشادات وتوجيهات وتخطيط التدريب.⁽²⁾

4-2-2- التدريب الرياضي تتميز عملياته بالاستمرارية:

(1) - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 22-23.

(2) - حسن السيد أبو عبده: الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط 1، الإسكندرية، 2001، ص 27-

التدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرارية ليست عملية (موسمية) أي أنها لا تشغل فترة معينة أو موسماً معيناً ثم تنقضي وتزول، وهذا يعني أن الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية العليا يتطلب الاستمرار في عملية الانتظام في التدريب الرياضي طوال أشهر السنة كلها، فمن الخطأ أن يترك اللاعب التدريب الرياضي عقب انتهاء موسم المنافسات الرياضية، ويترك للراحة التامة إذ أن ذلك يساهم بدرجة كبيرة في هبوط مستوى اللاعب ويتطلب الأمر البدء من جديد لمحاولة تنمية وتطوير مستوى اللاعب عقب فترة الهدوء والراحة السلبية.

استمرار عملية التدريب الرياضي منذ بدء التخطيط لها مروراً بالانتقاء، حتى الوصول لأعلى المستويات الرياضية دون توقف حتى اعتزال اللاعب التدريب. (1)

2-3- الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي:

لكي يمكن إعداد اللاعب إعداداً شاملاً لعملية التدريب الرياضي من أجل تحقيق أعلى المستويات الرياضية التي تسمح بها قدراته واستعداداته من الضروري أن يراعي أربع جوانب ضرورية وهي:

2-3-1 الإعداد البدني:

يهدف إلى إكساب اللاعب مختلف الصفات أو القدرات البدنية العامة، و الخاصة بنوع النشاط الرياضي التخصصي.

2-3-2 الإعداد المهاري :

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي المهارات الحركية المرتبطة بالنشاط الرياضي التخصصي الذي يمارسه، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية.

2-3-3 الإعداد الخططي:

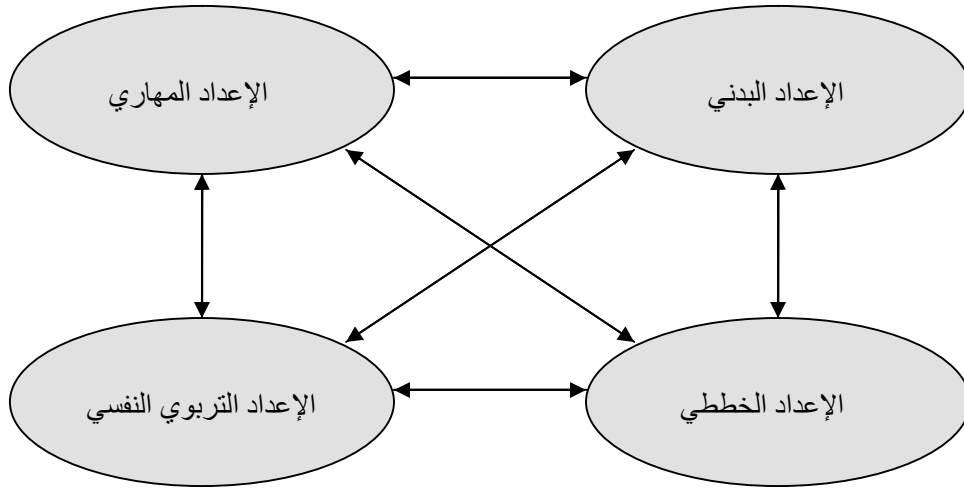
يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي القدرات الخططية الفردية، والجماعية الضرورية للمنافسات الرياضية، ومحاولة إتقانها وتثبيتها، واستخدامها بفعالية تحت نطاق مختلف الظروف، والعوامل في المنافسات الرياضية.

2-3-4 الإعداد التربوي والنفسي:

يهدف إلى تعليم وإكساب اللاعب الرياضي مختلف القدرات والسمات، والخصائص والمهارات النفسية وتنميتها، وكذلك توجيهه، وإرشاده، ورعايته بصورة تساهم في إظهار كل طاقاته وقدراته، واستعداداته في المنافسات الرياضية، بالإضافة إلى مساعدة اللاعب الرياضي في تشكيل وتنمية شخصية متزنة وشاملة لكي يكتسب الصحة النفسية والبدنية الجيدة. (2)

1- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ص 45-46

2- محمد حسن علاوي: المرجع السابق، ص 24-25.



الشكل رقم 2 - يمثل الإعداد المتكامل للتدريب الرياضي

4-2- أهداف التدريب الرياضي:

من بين الأهداف العامة للتدريب الرياضي ما يلي:

الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية، الوظيفية، النفسية والاجتماعية، ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية هما الجانب التعليمي (التدريبي والتدريسي) والجانب التربوي ويطلق عليها واجبات التدريب الرياضي، فالأول يهدف إلى إكساب وتطوير القدرات البدنية (السرعة، القوة، التحمل)، والمهارة والخططية والمعرفية، أو الخبرات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس، والثاني متعلق في المقام الأول بإيديولوجية المجتمع، ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنوياً وإدارياً، ويهتم بتحسين التدوق، التقدير وتطوير الدوافع، والحاجات وميول الممارس، واكتسابه السمات الخلقية الحميدة، الروح الرياضية، المثابرة، ضبط النفس والشجاعة.....الخ.⁽¹⁾

كما يهدف "التدريب الرياضي إلى وصول اللاعب للفورمة الرياضية من خلال المنافسات والعمل على استمرارها لأطول فترة ممكنة، والفورمة الرياضية تعني تكامل كل الحالات البدنية، الوظيفية والمهارة، والخططية، والنفسية والذهنية، والخلقية والمعرفية، والتي تكمن في الأداء المثالي خلال المنافسات الرياضية.

(1) - أمر الله ألبساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته، الناشر للمعارف، جلال جزوي وشركائه، الإسكندرية، 1998، ص 12.

بالإضافة إلى ذلك فإن التدريب الرياضي يساهم في تحقيق الذات الإنسانية للبطل وذلك بإعطائه الفرصة بإثبات ذاته الطبيعية وتحقيق ذاته عن طريق التنافس الشريف والعاقل وبذل الجهد ، فهو يعد دائما عاملا من عوامل تحقيق تقدمه الاجتماعي".⁽¹⁾

2-5- واجبات التدريب الرياضي الحديث:

يمكن تحديد واجب التدريب الرياضي الحديث والتي يمكن اعتبارها واجب المدرب كما يلي:

2-5-1-الواجبات التربوية: وتشمل مايلي:

- تربية النشء على حب الرياضة ، وأن يكون المستوى العالي في الرياضة التخصصية حاجة من الحاجات الأساسية.

- تشكيل دوافع وميول اللاعب والارتقاء بها بصورة تستهدف أساسا خدمة الوطن.

- تربية وتطوير السمات الخلقية الحميدة كحب الوطن والخلق الرياضي والروح الرياضية.

- بث وتطوير الخصائص والسمات الإرادية.

2-5-2 الواجبات التعليمية:

- التنمية الشاملة المتزنة للصفات البدنية الأساسية والارتقاء بالحالة الصحية للاعب.

- التنمية الخاصة للصفات البدنية الضرورية للرياضة التخصصية.

- تعلم وإتقان المهارات الحركية في الرياضة التخصصية والالزمة للوصول لأعلى مستوى رياضي ممكن.

- تعلم إتقان القدرات الخططية الضرورية للمنافسة للرياضة التخصصية (تعلم وإتقان المهارات).

2-5-3 الواجبات التنموية:

-التخطيط والتنفيذ لعمليات تطوير مستوى اللاعب والفريق إلى أقصى درجة ممكنة تسمح به القدرات المختلفة

بهدف الوصول لأعلى المستويات في الرياضة التخصصية باستخدام أحدث الأساليب العلمية المتاحة.

2-6- قواعد التدريب الرياضي:

لما كانت عملية التدريب عملية تربوية علمية مستمرة تستغرق سنين عديدة حتى يصل اللاعب إلى الأداء

الرياضي المثالي المطلوب، لذلك تنطبق عليه القواعد التي تنطبق على العمليات التربوية الأخرى وهي:

2-6-1 التنظيم:

يتحتم على المدرب أن ينظم عملية التدريب على النحو التالي:

(1) - حماد مفتي إبراهيم: مرجع سابق، ص21.

- تخطيط وتنظيم عملية التدريب من يوم إلى يوم، ومن أسبوع إلى أسبوع، ومن شهر إلى شهر، وأخيراً من سنة إلى أخرى.
- تنظيم كل وحدة تدريبية، وذلك بوضع واجبات مناسبة مبنية على ماسبق أن تدرب عليه اللاعبين .
- أن يرتبط الهدف من التدريب في كل وحدة تدريب بهدف وحدة التدريب السابقة، وهدف وحدة التدريب اللاحقة.

2-6-2 التدرج:

- أصبح التدرج للوصول إلى أحسن مستوى من الأداء قاعدة هامة في التدريب ومبدأ هام في الحمل، والتدرج في التدريب يكون أثناء دورة الحمل الكبيرة، والتدرج يعني سير خطة التدريب وفقاً لما يأتي:
- من السهل إلى الصعب.
 - من البسيط إلى المركب.
 - من القريب إلى البعيد.
 - من المعلوم إلى المجهول (1)

خلاصه:

بعد أن تطرقنا في هذا الفصل إلى المدرب في كرة القدم وهذا لما له من أهمية بالغة في العملية التدريبية، إذ يعد الركيزة الأساسية للقيام بالتدريب، كما أنه مربي قبل كل شيء، ذو دور تربوي يقوم بتربية الأجيال التربوية الرياضية الصحيحة والدور الذي يلعبه المدرب في تنظيم وتدريب الفريق الرياضي من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين.

كما اشرفنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمرروا في عضويته وتحقيق نتائج جيدة.

الفصل الثالث

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزءا من منهاج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم، (FIFA)، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا. وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة ، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها ، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم ، وطرق اللعب في هذه اللعبة .

1 - تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer "

1-2 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 أصناف المجتمع".¹

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في الأماكن العامة و المساحات الخضراء ، فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3 التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

¹ - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986، ص50-52.

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري و بالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين " تشوسو " وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحرير وبينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة ، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب،⁽¹⁾ وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذاك.⁽²⁾

كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم " بيسكيروس " أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو " هاربارستوم"⁽³⁾.

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى « Soccer » والثانية « Rugby » ، وبعدها في عام 1845 ثم وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج.

أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة" وجاء منع ضرب الكرة بكعب القدم. وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسميت باتحاد الكرة ، وبدأ الدور، ب 12 فريقا وسنة بعدها أسست الدائمك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا⁽⁴⁾.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات و التعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من اجل حماية اللاعبين و الهيئات ، هذه بعض التطورات على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة و الهمجية إلى الفن ، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة ، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبيهها⁽⁵⁾.

(1) مختار سالم: " كرة القدم لعبة الملاعبين " ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988، ص 12.

(2) موفق عبد المولى: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم "، دار الفكر، بغداد، 1999، ص 09.

(3) إبراهيم علام: " كأس العالم لكرة القدم "، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص 32.

(4) موفق عبد المولى: نفس المرجع السابق ، ص 10.

(5) حسن عبد الجواد: " كرة القدم "، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص 10.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.¹

1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .

1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.

1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963 . أول دورة باسم كأس العرب.²

1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعاب كرة القدم.

1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر.

1976 : الدورة الأولمبية مونتريال.

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982 : دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.

¹ - موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص9.

² - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990 : دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا الغربية.

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا

الجنوبية.¹

2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بها إيطاليا.

2010: أول بطولة تقام في القارة الأفريقية ، تحديدا في جنوب افريقيا ، وفازت بها اسبانيا حيث تغلبت على هولندا

1-0 بعد الوقت الاضافي.

2014: أقيمت في البرازيل ، فازت بها ألمانيا بعد أن تغلبت على الأرجنتين بـ 1-0

¹- Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu", Edition Chiron, 2^{me} édition, paris 1998 , p14.

4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهرا، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان " محمد معوش " أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

5- مدارس كرة القدم :

1- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997، ص46،47.

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من طرف اللاعبين الذين يمارسون فيها كرة القدم وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها .

في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- 1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- 2- المدرسة اللاتينية.
- 3- مدرسة أمريكا الجنوبية.¹

6- 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.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح، إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس.

حراسة المرمى.²

1- عبد الرحمن عيساوي : "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

2- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

7- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي :

المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .

السلامة : وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ، وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

التسلية : وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (1)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي :

1-7- ميدان اللعب : يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد

عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

2-7- الكرة : كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها

لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ .

3-7- تجهيز اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شئ يكون فيه خطورة على نفسه أو على لاعب

آخر لاعب آخر

4-7- عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة 7 لاعبين

احتياطيين .

5-7- الحكم : يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .

6-7- مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان

برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

1- سامي الصفار : "كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص 29.

7-7- مدة اللعب : شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

8-7- بداية اللعب : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

9-7- الكرة في اللعب أو خارج اللعب :

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

10-7- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة⁽¹⁾.

11-7- التسلسل : يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

12-7- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً 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 أو بحالة خطرة .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽²⁾.

13-7- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة : وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

14-7- ضربة الجزاء :

تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

¹ - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

² - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص30 .

7-15- رمية التماس :

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

7-16- ضربة المرمى :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق

الخصم .

7-17- الضربة الركنية :

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون

آخر من لعبها من الفريق المدافع⁽¹⁾.

8- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

8-1 المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم

دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم

8-2 السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا

للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية

للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

8-3 التسلية:

وهي إفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم

بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من

اللاعبين تجاه بعضهم بعض².

9- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن

هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب

الجيد هو الذي يمتلك تكاملا خططيا جيدا ومهاريا عاليا واستعدادات نفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة

والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن يعوض في متطلب آخر .

¹ - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177 .

² علال خالد وآخرون، مرجع سابق، ص22.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة⁽¹⁾.

9-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، وإن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لتحقيق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والحفاظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام⁽²⁾.

9-2- الصفات الفيزيولوجية :

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي 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.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها، عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية

¹ - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

² - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص 99.

عالية في بعض الصفات البدنية فقط ، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.⁽¹⁾

9-3- الصفات النفسية :

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة النفسية التي تعتبر أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

9-3-1- التركيز :

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي : (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه) .

9-3-2- 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 والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني⁽²⁾.

9-3-3- التصور العقلي :

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

9-3-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء⁽³⁾.

9-3-5- الاسترخاء :

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر⁽⁴⁾.

10 - خصائص كرة القدم : " تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

¹ - موفق مجيد المولى : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق ،ص62 .

² - يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990،ص384 .

³ - أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000،ص117 ، 299 .

⁴ - R-Tham:"pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72 .

- 1- الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا.
- بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2- النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء.
- و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3- العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 4- التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة .
- 5- التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- 6- الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها, إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر), كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
- 7- الحرية :** اللعب في كرة القدم , رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا "1.
- 11- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :**
- هناك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:
- 1-11 حب اللاعب للعبة:**
- إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن اللاعب يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى الجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.
- 11-2 الثقة بالنفس:** إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

¹ زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" , مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995, ص 46 .

11-3 التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.

11-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

11-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

11-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

11-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعبين على أداء واجبه المجهومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .¹

¹ زيدان وآخرون : "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" ، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995، ص 46 .

خلاصه:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو الجانب التكتيكي أو النفسية كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الباب الثاني

الجانب التطبيقي

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاثة فصول

ب هذه الدراسة وهي على الترتيب:

- الإعداد النفسي في كرة القدم .
- المدرب والتدريب الرياضي .
- كرة القدم .

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي المنهجية العلمية حقها، وكذا التحقق من المعلومات النظرية التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، والتي وجهت إلى لاعبي كرة القدم، القسم الشرقي والقسم الولائي "صنف أكابر"، ومدربي هذه الفرق.

1- الدراسة الاستطلاعية :

هي عبارة عن القيام بزيارة لبعض الأماكن والنوادي والمنشآت التي لها علاقة بموضوع البحث وهي تعتبر مهمة لانجاز هذا البحث ، والمهدف منها هو إلقاء نظرة على أهم الوسائل والإمكانيات المتوفرة وبالتالي اختيار أحسنها. مما لا شك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية و هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترضنا قبل الشروع في الدراسة الميدانية. و منه قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبيه أثناء الحصص التدريبية وأثناء المنافسات ، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات . والفرق التي قمنا بزيارتها هي : النادي الرياضي للهواة الجليل الصاعد جمورة ، وفاق جمورة ، ترجي برانيس ، الشباب الرياضي سيدي عقبة .

2- المنهج المستخدم:

من أجل هذا البحث الذي يتطلب دراسة نظرية ودراسة ميدانية وإتباع المنهج الوصفي نظرا لوضوح خطواته التي تسمح بطرح المشكلة بطريقة موضوعية من الناحية النظرية، ثم من وضع الفرضيات يتم التحقق منها من خلال البحث الميداني باستعمال تقنيات جمع المعطيات ثم تصنيفها وتحليلها لاستخراج النتائج بكل موضوعية.

1_2_1_ المنهج الوصفي :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية حيث يجد نفسه مطالبا بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعها في الوصول إلى النتائج التي حققها ،ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملا يتصف بعدم الدقة و المنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع"⁽¹⁾.

3_ تحديد المجتمع الأصلي للبحث :

مجتمع البحث في لغة العلوم الإنسانية هو "مجموعة عناصر لها خاصية أو عدة خصائص مشتركة تميزها عن غيرها من العناصر الأخرى والتي يجري عليها البحث أو التقص"... إن المجتمع يعتبر يشمل كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها، و اشتمل مجتمع بحثنا لاعبي بعض أندية ولاية بسكرة صنف أكابر وهي الجليل الصاعد جمورة ، ترجي برانيس ينشطان في القسم الشرقي ، وفاق جمورة ، الشباب الرياضي سيدي عقبة ينشطان في القسم الولائي .

(1) حسين عبد الحميد رشوان : "في مناهج العلوم"؛ بدون طبعة، مؤسسة شباب الجامعة، الإسكندرية، مصر: 2003، ص(66).

4- تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها :

و في بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع دراسة القسم الشرقي والقسم الولائي - صنف "الأكابر" ، والفرق التي تمت الدراسة عليها هي : القسم الشرقي: 15 لاعبا من فريق الجيل الصاعد جمورة، 15 لاعبا من فريق ترجي برانيس، ومن القسم الولائي 15 لاعبا من فريق وفاق جمورة و15 لاعبا من فريق أمل سيدي عقبة . وثمانية مدربين أي مدربي الفرق السالفة الذكر.

5- خصائص العينة ، طريقة اختيارها :

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث⁽¹⁾.

و هي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي " أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة القسم الشرقي لكرة القدم والقسم الولائي صنف "أكابر" وقد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق، واشتملت على 60 لاعبا في كرة القدم من فرق ولاية بسكرة و8 مدربين وذلك من أجل إيجاد فرص متكافئة لكل من المدربين واللاعبين للإجابات على التساؤلات وقد بلغت 10% من مجتمع البحث الأصلي.

أما الفرق فهي من القسم الشرقي: 15 لاعبا من فريق الجيل الصاعد جمورة، 15 لاعبا من فريق ترجي برانيس، ومن القسم الولائي 15 لاعبا من فريق وفاق جمورة و15 لاعبا من فريق أمل سيدي عقبة . وثمانية مدربين أي مدربي الفرق السالفة الذكر، حيث كل فريق وزع عليه 17 استبيانا وتم استرجاع كل الاستبيانات.

6- تحديد أدوات البحث :

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان:

الاستبيان: تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة ، والتي لا يمكن أن نجدتها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها :

- تحديد الهدف من الاستبيانات.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- اختيار العينة التي يتم استجوابها.

(1) رشيد زرواتي : "مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية"؛ ط1، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، الجزائر: 2007، ص(334).

- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال .

- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان .

و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثيري البحث .

والاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة وأكثر دقة.

أ- الاستبيان الأول وجه للمدربين وتم خلاله جمع آرائهم.

ب- أما الاستبيان الثاني فقد وجه للاعبين بصفتهم أقرب الناس إلى المدرب.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال , ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والمدرب, والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات , فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات .

نوع الأسئلة: طبعاً يتم الاعتماد على الأسئلة التالية :

الأسئلة المغلقة: وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقاً وغالباً ما تكون "بنعم" و"لا".

الأسئلة نصف المفتوحة: يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقاً أي الإجابة تكون فيه مقيدة "نعم" أو "لا" والنصف الثاني تكون فيه الحرية للمستجوب للإدلاء برأيه الخاص .

الأسئلة متعددة الأجوبة: وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً .

7- الأدوات الإحصائية المستعملة :

الطريقة الإحصائية :

بعد جمع كل الاستمارات الخاصة بالمدربين واللاعبين نقوم بتفريغ وفرز الاستبيانات , وتتم هذه العملية بحساب عدد التكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال وبعدها يتم حساب النسب المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال} \times 100}{\text{مجموع العينة}}$$

8_ متغيرات البحث :

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي :

1-8 تعريف المتغير المستقل:

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث انه السبب أو أحد الأسباب لنتيجه معينة, ودراسته قد تؤدي

إلى معرفة تأثيره على متغير آخر

تحديد المتغير المستقل: "الدور النفسي للمدرب".

2-8 تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع⁽¹⁾.

تحديد المتغير التابع: "أداء اللاعبين".

9- مجالات البحث :

المجال المكاني :

أجري البحث الميداني بولاية بسكرة احتوت على أربعة فرق لكرة القدم من القسم الشرقي والقسم الولاوي وهم على النحو التالي:

- الجيل الصاعد جمورة.
- ترحي برانيس.
- وفاق جمورة .
- الشباب الرياضي سيدي عقبة

المجال الزمني:

القسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين :

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (جانفي إلى غاية أفريل 2016)
- أما المجال الخاص بالجانب التطبيقي فيمتد من (10أفريل 2016 الى 05 ماي 2016) .

خلاصة :

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج ، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها و أن تتوفر لدي الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة و تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث ولا بد له أن تتوفر لديه أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيانالخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمرا ضروريا في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمة في البحث واضحة وخالية من الغموض و التناقضات

⁽¹⁾ محمد حسن علاوي . أسامة كامل راتب : "البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس "؛ دار الفكر العربي، القاهرة: 1999، ص(219).

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية والمبدئية للبحث

5-تحليل و مناقشة النتائج.

5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للمدرب على أداء اللاعبين

السؤال الأول: هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ؟

الغرض منه : معرفة مدى حيوية ونشاط المدرب أثناء التدريب .

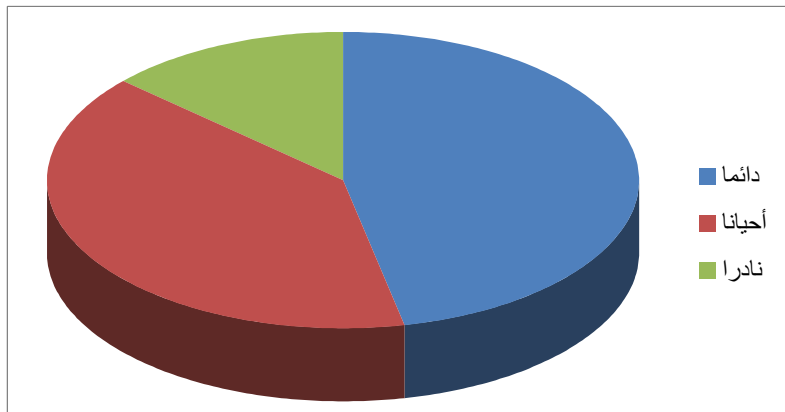
الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	28	24	08	60
النسبة المئوية	%46.67	%40	%13.33	%100

جدول رقم (01) يمثل مدى حيوية ونشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن نسبة %46.67 ترى بان المدرب يظهر دائما نشيطا أثناء الحصة التدريبية في حين نجد نسبة %40 انه أحيانا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ، و يتفق %13.33 بأنه نادرا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية .

الاستنتاج:

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



الشكل البياني 03 : يمثل مدى حيوية ونشاط المدرب أثناء الحصة التدريبية.

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	36	21	03	60
النسبة المئوية	%60	%35	%05	%100

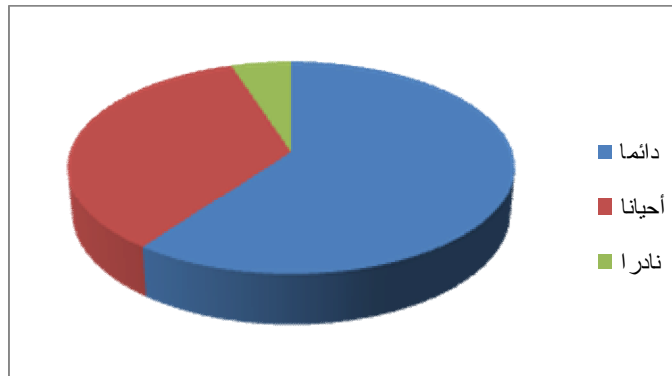
جدول رقم (02) يمثل تأثير التحضير النفسي للمدرب على أداء اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) أن نسبة 60% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية قدرات اللاعبين ، في حين أن نسبة 35% ترى بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أحيانا ما يؤثر في قدرات اللاعبين ، وبنسبة أقل تتمثل في 05% نادرا ما يكون للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أثر في تنمية قدرات اللاعبين .

الاستنتاج:

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



الشكل البياني 04 : يمثل تأثير التحضير النفسي للمدرب على أداء اللاعبين

¹ -محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات - مرجع سابق - ص 14

السؤال الثالث هل ترون أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت بعض النتائج السلبية خلال المنافسات راجعة لنقص التحضير النفسي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	53	07	60
النسبة المئوية	%88.33	%11.66	%100

جدول رقم (03) يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي

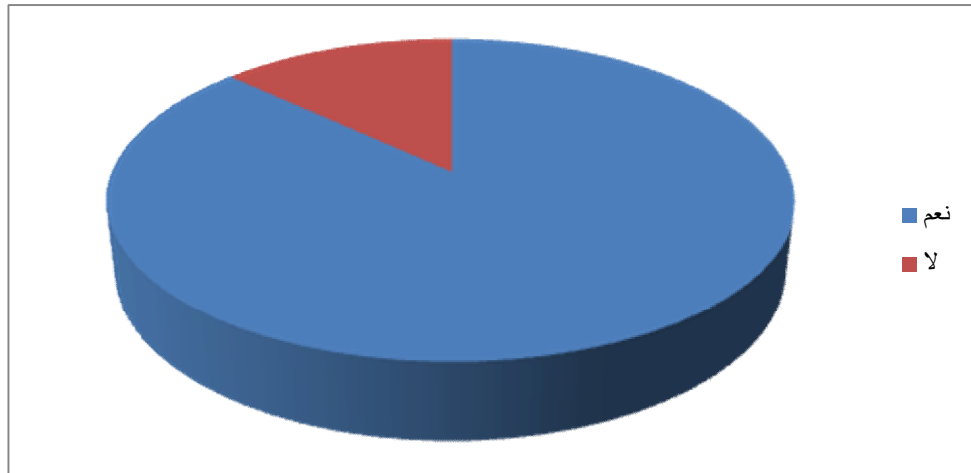
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول رقم (03) نلاحظ أن نسبة %88.33 من اللاعبين يرون أن بعض النتائج السلبية للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي في حين نجد نسبة %11.66 ترى عكس ذلك.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق خلال المنافسات.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية ، والمتمثلة في إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تدني مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة قد تحققت.



الشكل البياني 05 : يمثل ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي

السؤال الرابع: هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية؟

الغرض من السؤال: معرفة دور و أهمية حالة المدرب النفسية الجيدة في تحقيق النتائج و الانتصارات.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	57	03	60
النسبة المئوية	%95	%05	%100

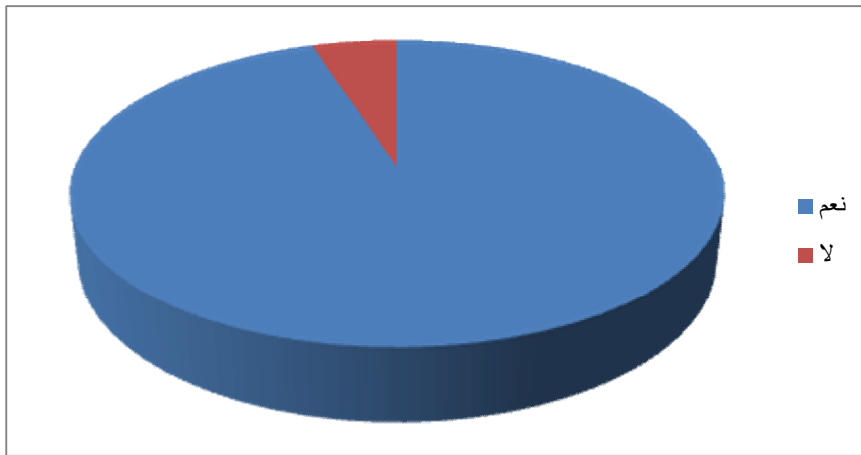
جدول رقم (04): يمثل الدور الذي تلعبه الحالة النفسية الجيدة للمدرب في تحقيق النتائج الإيجابية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول رقم 04 يتبين لنا أن نسبة 95% من اللاعبين كانت إجاباتهم بأن الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية في حين نجد نسبة 05% كانت اجاباتهم ب لا.

الاستنتاج:

نستنتج أننا نلاحظ خلال المباريات أن اللاعبين يتأثرون بالمدرب فبالتالي الحالة النفسية الجيدة للمدرب تجعله يفكر بعقلانية و يصدر قراراته بكل ثقة واتزان ما يساعد اللاعبين كثيرا على لعب مباراة في المستوى لأن المدرب بمثابة الدافع و الحافز المعنوي الأول للاعبين.



الشكل البياني 06: يمثل الدور الذي تلعبه الحالة النفسية الجيدة للمدرب في تحقيق النتائج الإيجابية

. السؤال الخامس : هل تؤثر حالتكم النفسية على أدائكم أثناء المنافسة ؟

. الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت الحالة النفسية للاعبين تؤثر على أدائهم في المنافسة .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	40	20	60
النسبة المئوية	%67	%33	%100

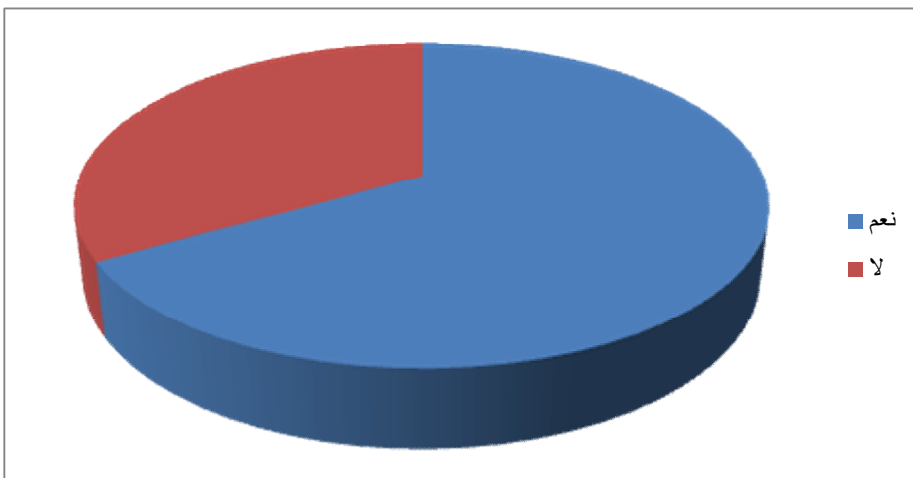
جدول رقم (05) تبيان النتائج لمعرفة ما إذا كانت الحالة النفسية للاعبين تؤثر على أدائهم في المنافسة

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 05 : أن نسبة 67% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون أن الحالة النفسية للاعبين تؤثر على أدائهم في المنافسة بينما نسبة 33% من اللاعبين يرون عكس ذلك .

الاستنتاج:

نستنتج تجعله يفكر بعقلانية و يلعب بكل ثقة و اتزان ما يساعده كثيرا على لعب مباراة في المستوى .
ومنه نستنتج أن الحالة النفسية للاعبين تؤثر على أدائهم الجيد خلال المنافسات ، وبالتالي فكلما كانت الحالة النفسية للاعب جيدة كلما استطاع التحكم في انفعالاته و كان الأقرب للفوز والنجاح في المنافسة وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الاولى والمتمثلة في : أن للإعداد النفسي أهمية كبيرة بالنسبة للاعب كرة القدم قد تحققت .



الشكل البياني 07 : يمثل تأثير الحالة النفسية للاعبين على أدائهم.

السؤال السادس: هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

الغرض من السؤال : معرفة إذا ما كان هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب ؟

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

جدول رقم (06): يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب.

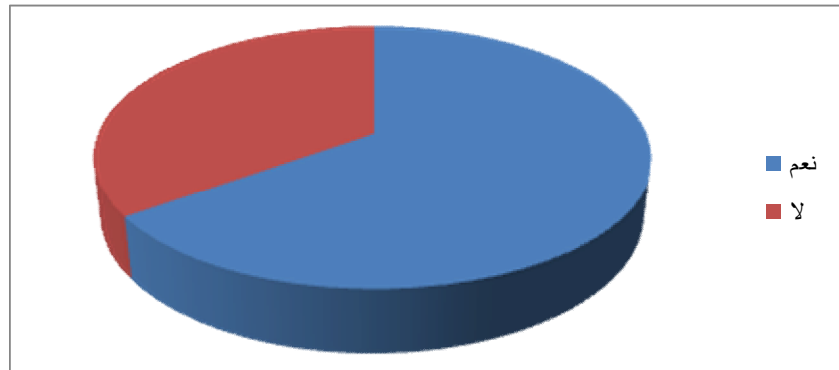
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 06 نلاحظ أن نسبة 65% أجابوا بنعم أي أن سبب تدني مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم الفردية ونسبة 35% منهم يرون أنها نتيجة لأخطاء المدربين .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن تحمل اللاعبين مسؤولية أخطائهم هو دليل على روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة القدم بالإضافة إلى الثقة بالنفس وروح المبادرة والشجاعة والمثابرة والتصميم إلى غير ذلك من الصفات النفسية .

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للإعداد النفسي أهمية في رفع الحالة النفسية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .



الشكل البياني رقم 08: يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب

المحور الثاني : كفاءة المدرب في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريب .

السؤال السابع: إلى ماذا ترجعون الأداء الجيد أثناء المباريات؟

الغرض من السؤال: التعرف على مصدر الأداء الجيد؟

الإجابات	الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين	صرامة المدرب المفروضة على اللاعبين	طريقة المدرب في المعاملة	المجموع
التكرار	45	07	08	60
النسبة المئوية	75%	12%	13%	100%

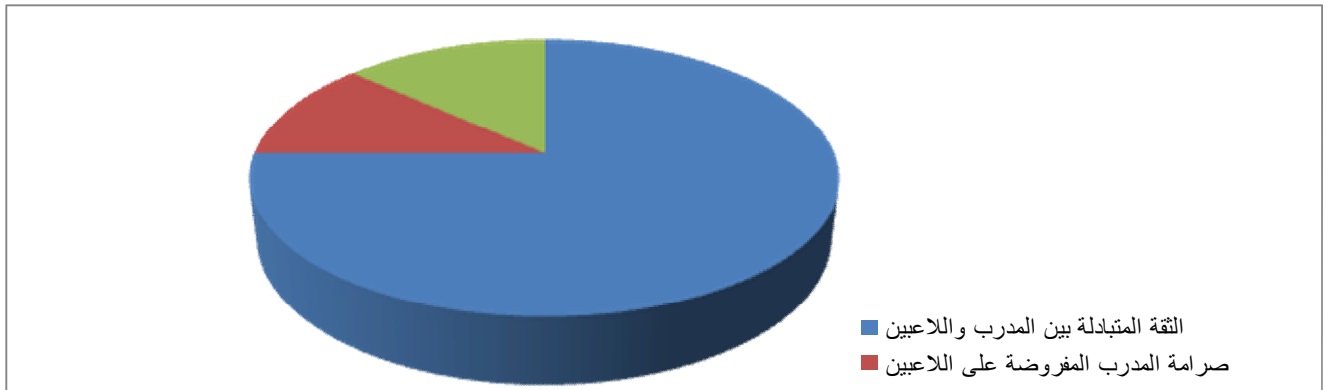
جدول رقم (07) تبيان النسب لمعرفة مصدر الأداء الجيد.

تحليل ومناقشة النتائج:

يظهر لنا من خلال نتائج الجدول (07) ، أن 45 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 75% من اللاعبين يرجعون الأداء الجيد أثناء المباريات للثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين ، بينما 07 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 12% من اللاعبين يرجعون ذلك للصرامة المفروضة من طرف المدرب على اللاعبين ، في حين نسبة أخرى تتمثل في 13% من اللاعبين يرجعون ذلك لطريقة المدرب في المعاملة.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن الأداء الجيد يرجع للثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين.



الشكل البياني 09 : يمثل مصدر الأداء الجيد للاعبين أثناء المباريات

السؤال الثامن: هل المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في فريقكم؟

الغرض منه : معرفة مدى تحمل المسؤولية من طرف المدرب في اتخاذ القرارات.

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

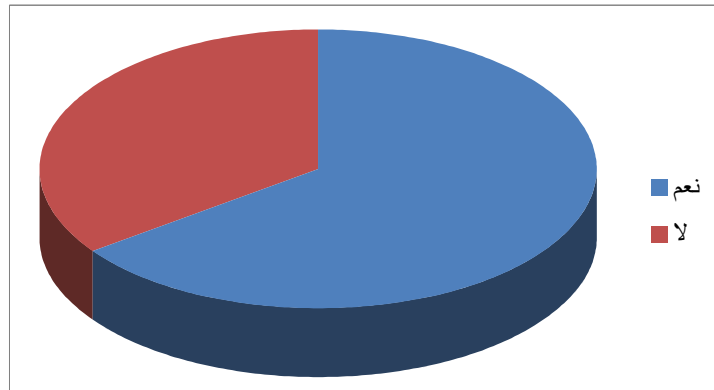
جدول رقم (08) تبيان النتائج لمعرفة مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات .

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (08) نجد 39 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %65 من مجموع أفراد العينة يرون بأن المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات داخل الفريق ، بينما 21 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %35 من اللاعبين يرون بأن المدرب ليس هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات داخل الفريق.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن المدرب ليس وحده من يصنع القرارات داخل الفريق بل يشاركه أعضاء الفريق وهذا ما يدل على ايجابية التفاعلات في الفريق ، وهذا ما يؤدي إلى تحقيق أهداف الجماعة وهذه الرياضة بصفة عامة.



الشكل البياني 10 : يمثل مدى تحمل المدرب للمسؤولية في اتخاذ القرارات .

السؤال التاسع: هل ترون أن قرارات المدرب داخل الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.

الإجابات	تطبق	لا تطبق	أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق	المجموع
التكرار	48	03	09	60
النسبة المئوية	%80	%05	%15	%100

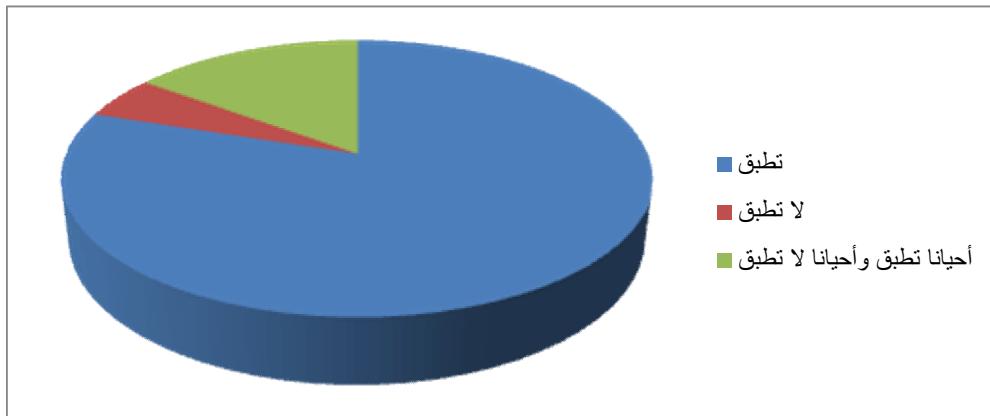
جدول رقم (09) تبيان النسب لمعرفة مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق .

تحليل ومناقشة النتائج:

يظهر لنا من خلال الجدول (09) أن 48 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 80.33% من اللاعبين يرون بأن قرارات المدرب داخل الفريق محترمة وتطبق، بينما 03 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 05% من اللاعبين يرون أن قرارات المدرب لا تطبق داخل الفريق. في حين أكد ما نسبته 15% من اللاعبين أن قرارات المدرب أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق .

الاستنتاج:

نستنتج من المعطيات والنتائج السابقة أن قرارات المدرب محترمة، وتطبق من طرف اللاعبين وهذا ما يدل على التفهم والوضوح القائم على علاقة العمل .



الشكل البياني 11 : يمثل مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق

السؤال العاشر : هل القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب ؟

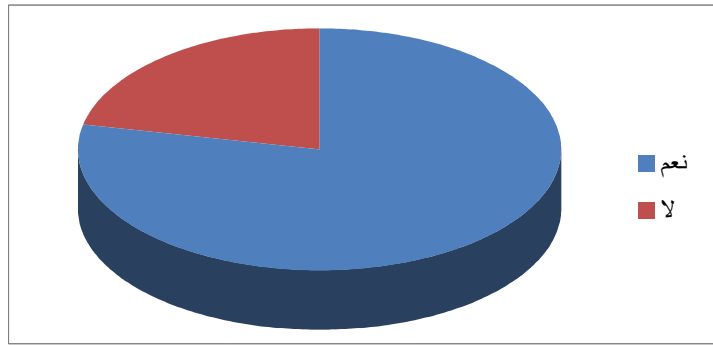
الغرض منه : معرفة نتائج قرارات المدرب على عملية التدريب.

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

جدول رقم (10) : قرار المدرب ومساهمته في نجاح عملية التدريب

نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة %78.33 من اللاعبين أحابوا بنعم أي أن قرارات المدرب المفروضة عليهم تساهم في نجاح عملية التدريب في حين نجد نسبة %21.67 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 12 : يمثل قرار المدرب و مساهمته في نجاح التدريب

السؤال الحادي عشر: في حالة غيابكم عن الحصص التدريبية، كيف يعاملكم مدربكم؟

الغرض من السؤال: معرفة أسلوب وطريقة معاملة المدرب للاعبين.

الإجابات	ابعادكم من الفريق	فرض عقوبات تأديبية	يكون متساما في بعض الاحيان	المجموع
التكرار	07	12	41	60
النسبة المئوية	%12	%20	%68	%100

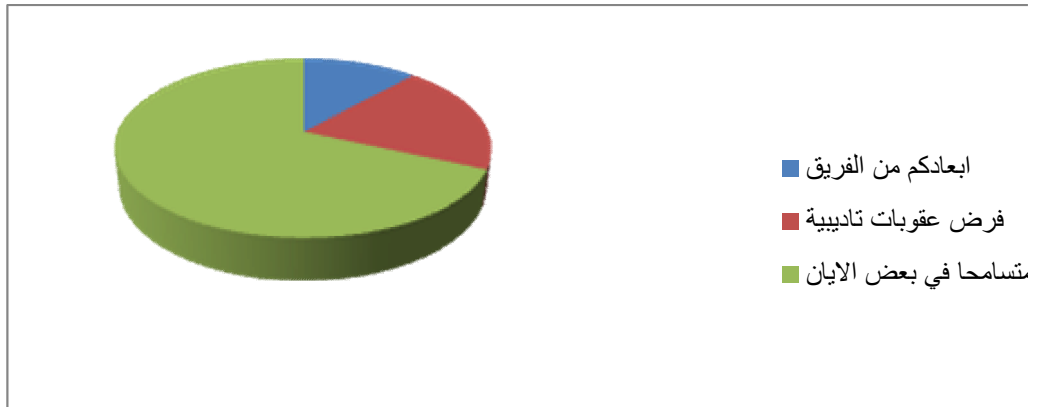
جدول رقم (11) يمثل طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين في حالة غيابهم عن الحصص التدريبية.

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (11) يتبين لنا أن 41 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 68% من اللاعبين يعترفون بأن المدرب يكون متسامح معهم في حالة الغياب عن الحصص التدريبية ،بينما 12 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 20% من اللاعبين يعترفون بأن المدرب يقوم بفرض عقوبات تأديبية عليهم ،في حين نسبة 12% من اللاعبين يعترفون بأن المدرب يقوم بإبعادهم من الفريق في حالة الغياب عن التدريبات.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن أغلبية المدربين يستعملون الأساليب الديمقراطية والتساهل في التسيير وهو الشكل الأكثر فعالية في التعامل مع اللاعبين .



الشكل البياني 13: تبيان النسب لمعرفة طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين أثناء الغيابات

السؤال الثاني عشر: من ترونه أهلا لفرض الانضباط داخل الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة العلاقة الموجودة بين المدرب والرئيس.

المجموع	كلاهما	المدرب	رئيس الفريق	الإجابات
60	34	09	17	التكرار
%100	%57	%15	%28	النسبة المئوية

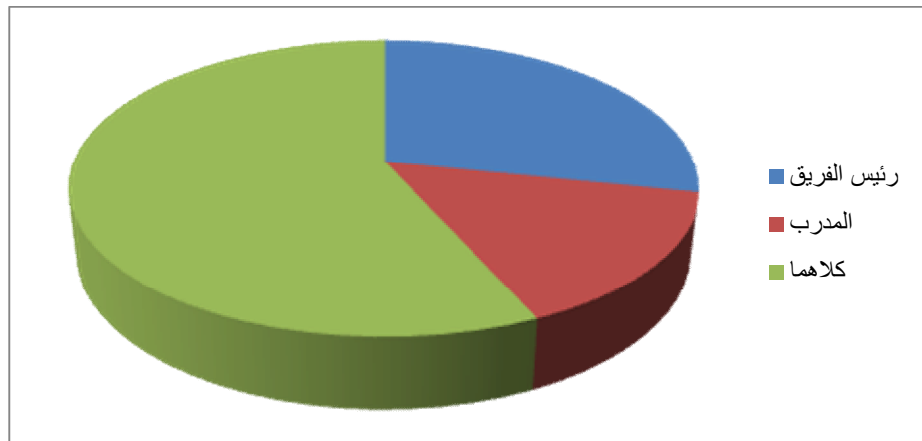
جدول رقم 12 : تبيان النسب لمعرفة من المسؤول على فرض الانضباط في الفريق.

تحليل ومناقشة النتائج:

يتبين لنا من خلال الجدول (12) أن 34 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 57% من اللاعبين يرون أن كلا من الرئيس والمدرب أهلا لفرض الانضباط ،بينما 17 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 28% من اللاعبين يرون أن الرئيس هو الذي يقوم بفرض الانضباط ،في حين نسبة أخرى تتمثل في 15% من اللاعبين يروا بأن المدرب هو الذي يقوم بفرض الانضباط داخل الفريق.

الاستنتاج:

من خلال النتائج السابقة نستنتج أن العلاقة التي تربط بين الرئيس والمدرب هي علاقة تفاهم وهذا ما يؤدي إلى وحدة وتماسك الفريق.



الشكل البياني 14: معرفة من المسؤول على فرض الانضباط داخل الفريق.

المحور الثالث : العلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية

السؤال الثالث عشر: ماهو الدور الذي يقوم به المدرب في الفريق؟

الغرض منه: معرفة دور المدرب في الفريق.

الإجابات	مربي	مدرب	كلاهما	المجموع
التكرار	06	10	44	60
النسبة المئوية	%10	%17	%73	%100

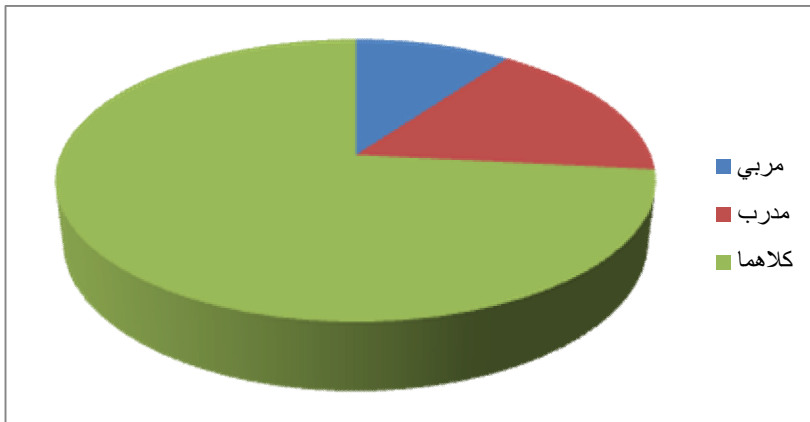
جدول رقم (13) تبيان النسب لمعرفة دور المدرب داخل الفريق .

تحليل ومناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول (13) أن 44 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %73 يعتبرون أن المدرب يلعب دور ومربي ومدرب في آن واحد، بينما 06 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %10 من اللاعبين يعتبرون أن المدرب يلعب دور مربي، في حين أكد ما نسبته %17 من اللاعبين أن المدرب يلعب دور مدرب في الفريق.

الاستنتاج: من خلال تحليل ومناقشة نتائج هذا الجدول نستنتج أن اللاعبين واعين بالدور المنوط للمدرب وهذا ما يؤكد أن اللاعبين نظرهم في المستوى المقبول.

وهذا ما نجده في الفصل الثاني المدرب الرياضي في عنوان واجبات المدرب الرياضي في الفقرة: "ومن أهم الواجبات التي يسعى المدرب لتحقيقها: واجبات تربوية وواجبات تعليمية(22).



الشكل البياني 15 : يمثل دور المدرب داخل الفريق .

السؤال الرابع عشر : هل أداؤك في التدريب أفضل من أداؤك في المباراة ؟

الغرض منه : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	38	19	03	60
النسبة المئوية	%63	%32	%05	%100

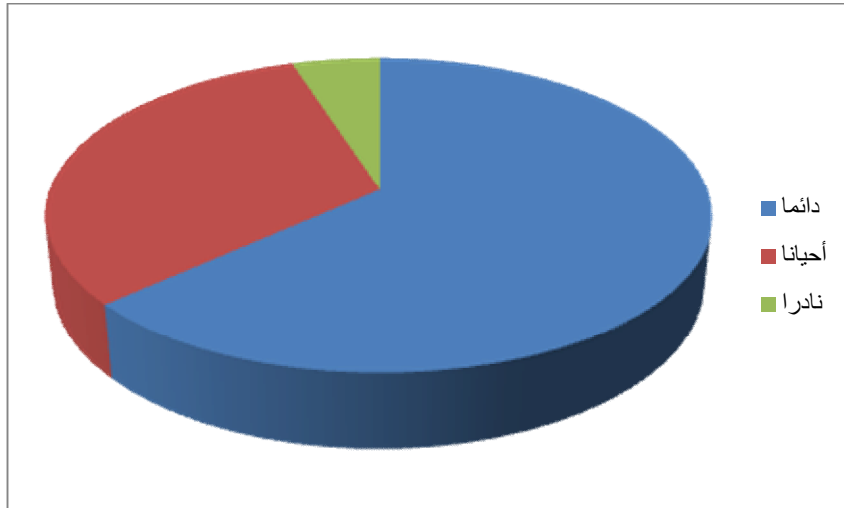
جدول رقم (14) يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب والمباراة

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (14) أن نسبة %63 من إجابات أفراد العينة دائما ما تكون بالأفضلية في الأداء أثناء التدريب ، وترى نسبة %32 أن أداؤهم في التدريب أحيانا ما يكون أفضل منه في المباراة ، وتتفق نسبة %05 أنه نادرا ما يكون أداؤهم في التدريب أفضل منه في المباراة .

الاستنتاج:

ومن هذا كله نستنتج أن أداء اللاعبين أثناء الحصة 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 البياني رقم 16 : يمثل أفضلية الأداء أثناء التدريب و المباراة

. السؤال الخامس عشر: هل تشعر بأن مدريك لا يفهمك ؟

. الغرض من هذا السؤال :معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مدريكم لا يفهمهم جيدا .

الإجابات	نعم	لا	أحيانا	المجموع
التكرار	33	17	10	60
النسبة المئوية	%28	%55	%17	%100

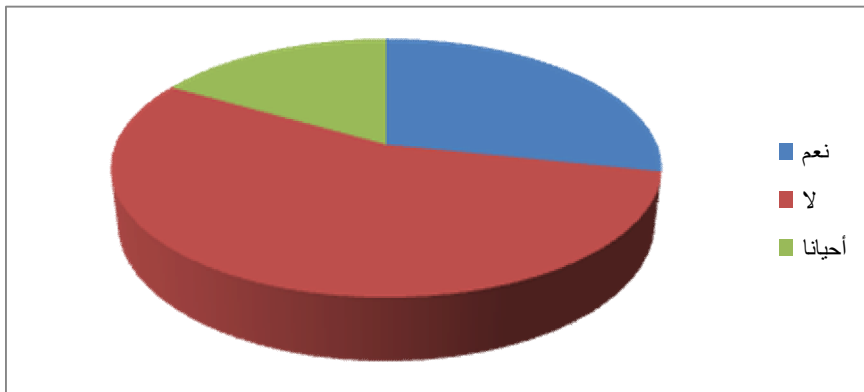
جدول رقم (15) : يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 15 :نلاحظ أن نسبة 28% أجابوا بنعم ، أي أن مدريوهم لا يفهموهم جيدا ونسبة 55% أجابوا ب : لا أي أن مدريوهم يفهموهم جيدا . في حين نجد نسبة 17% أحيانا يفهموهم وأحيانا لا يفهموهم.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن التعرف على اللاعبين وتفهمهم أمر ضروري بالنسبة للمدرب لكي يستطيع بذلك التقرب إليهم ومحاولة التعرف على مشكلاتهم وحلها إن وجدت.



الشكل البياني رقم 17 : يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين.

السؤال السادس 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	43	17	60
النسبة المئوية	%71.67	%28.33	%100

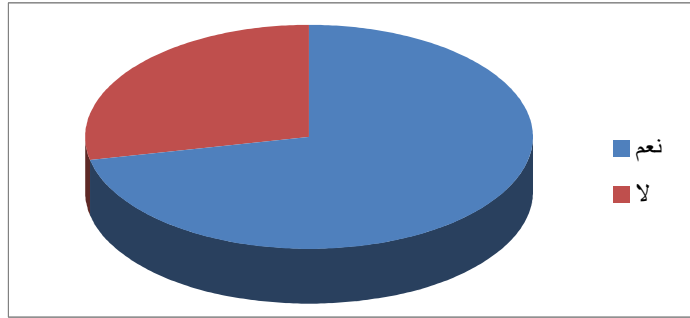
جدول رقم (16) يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف نقاط قوة و ضعف اللاعبين

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (16) أن نسب %71.67 من أفراد العينة يرون أن المدرب يقوم بتعيين نقاط ضعفهم و قوتهم ، في حين أن نسبة %28.33 ترى عكس ذلك .

الاستنتاج:

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

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

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

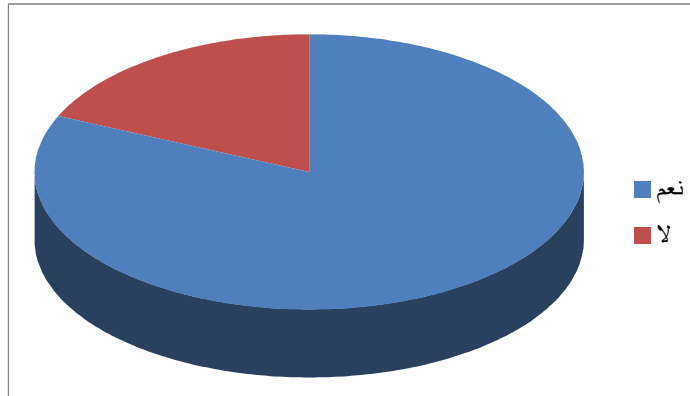
جدول رقم (17) يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن نسبة %81.67 يرون أن المدرب يشجع اللاعب المتفوق و نسبة %18.33 يرون العكس .

الاستنتاج:

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 الثامن عشر: في رأيك هل المستوى المعرفي للمدرب له أثر في استقراره مع اللاعبين؟

الغرض منه : معرفة تأثير المستوى المعرفي للمدرب على العلاقة التي تربطه مع اللاعبين.

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

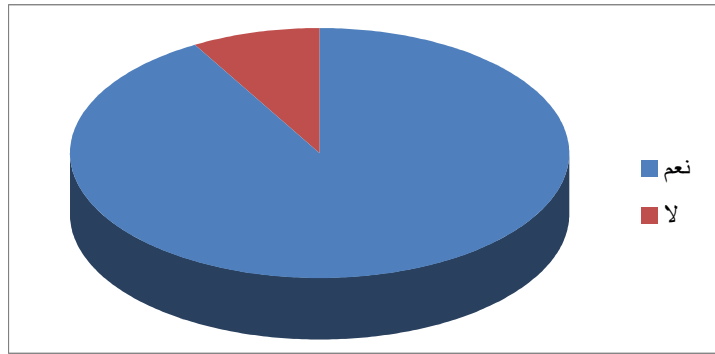
جدول رقم (18) يمثل أثر المستوى المعرفي للمدرب في استقراره مع اللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (18) أن نسبة 91.67% من اللاعبين ركزوا إجاباتهم بأن المستوى المعرفي للمدرب ومستواه التعليمي له أثر في استقراره مع اللاعبين ، في حين نسبة 8.33% يرون العكس .

الاستنتاج:

من هنا نستنتج أن المستوى التعليمي للمدرب من أهم الأسباب التي تجعله في علاقته مع اللاعبين يشكلون وحدة متكاملة و متماسكة فهو بذلك يستطيع أن يتعامل مع كل ما يمكن أن يواجهه مع اللاعبين ، و بالتالي الرفع من الروح المعنوية و زيادة القدرات البدنية و النفسية .



الشكل البياني 20: يمثل أثر المستوى المعرفي للمدرب في استقراره مع اللاعبين.

5-1-1- خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين

من خلال النتائج المتحصل عليها من أجوبة اللاعبين للأسئلة المطروحة والخاصة بالدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم وكذا كفاءة المدرب ومدى مساهمتها في رفع الحالة النفسية للاعبين .

بينت النتائج أن الإعداد النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان وله أهمية كبيرة بالنسبة للاعبين كرة القدم ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ويساعدهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به ، قبل المنافسة وأثناءها كما انه يساعدهم على فهم اللعب وينمي الثقة في النفس، وبينت النتائج أيضا أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين ويكون ذلك من خلال بناء علاقة جيدة بينه وبين اللاعبين وتفهمه لانشغالهم ومساعدتهم وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم وبيانه نقاط ضعف وقوة لاعبيه وتصحيحه للأخطاء التي يقعون فيها .

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها .

5-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرين

المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للمدرب على أداء اللاعبين

السؤال الأول : هل الإعداد النفسي هو عنصر أساسي للتدريب في كرة القدم ؟

الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي في تدريب كرة القدم

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%00	%100

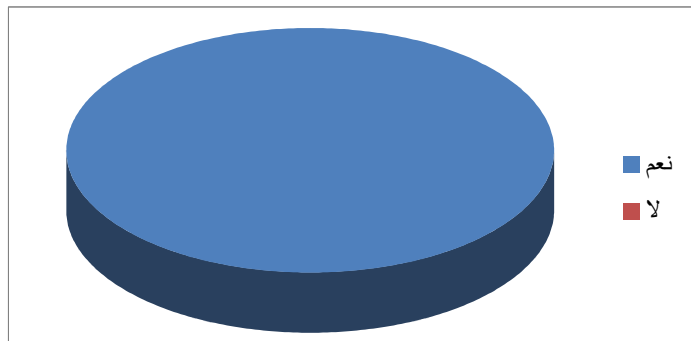
جدول رقم (19) يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (19) أن نسبة 100 % من إجابات العينة يرى أن الإعداد النفسي هو احد عناصر مكونات التدريب في كرة القدم.

الاستنتاج:

و من خلال النتائج المتحصل عليها نستنتج أن جميع المدرين 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 تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب ؟

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	05	03	08
النسبة المئوية	%62.5	%37.5	%100

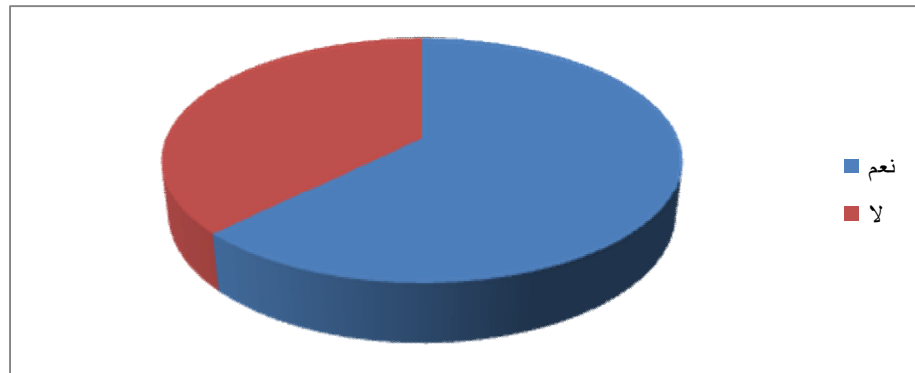
جدول رقم(20) يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (20) أن نسبة %62.5 من المدربين يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب في حين أن نسبة %37.5 لا يعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب .

الاستنتاج:

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



الشكل البياني 22: يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب

السؤال الثالث: هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان الفريق يتوفر على طبيب نفسي للاعبين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	00	08	08
النسبة المئوية	%00	%100	%100

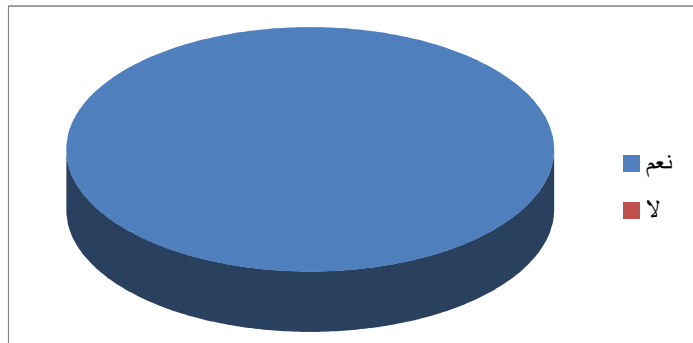
جدول رقم (21): يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) نلاحظ أن نسبة 100% من إجابات أفراد العينة أكدوا على عدم وجود طبيب نفسي داخل الفريق.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أنه هناك نقص للأطباء النفسيين داخل الفرق ولهذا وجب على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين وهذا نظرا للدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي على نتائج الفريق.



الشكل البياني 23 : يبين ما إذا كان للفريق طبيب نفسي

السؤال الرابع: - هل للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%00	%100

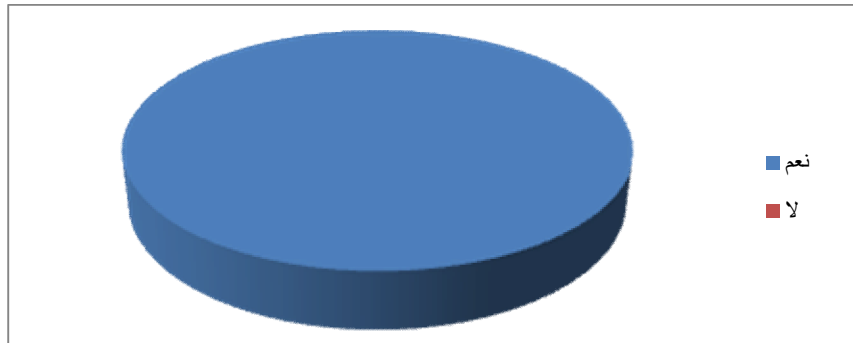
الجدول رقم 22: يمثل تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين اجابو ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة .

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ، لأن الحالة النفسية اللاعب من أهم العناصر المؤثرة على النتائج المحصل عليها ، فعلى المدرب السيطرة على هذه العناصر . وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تدني مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.



الشكل البياني 24 : يمثل تأثير التحضير البدني على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة

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

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

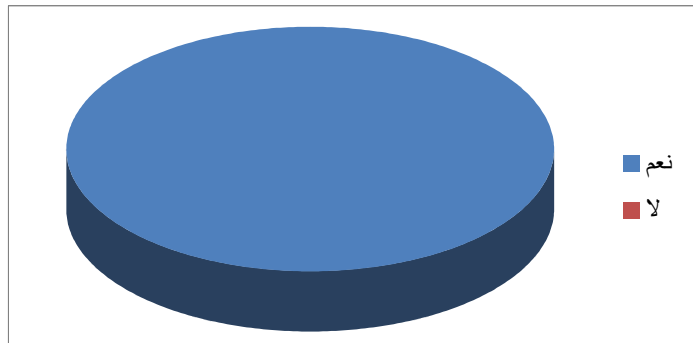
الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%00	%100

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

تحليل ومناقشة النتائج :

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

و من خلال تحليلنا للنتائج نستنتج أن الإعداد النفسي يساعد اللاعبين على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها مثل الخوف ، القلق ، و يقوم بتنمية الثقة بالنفس .



الشكل البياني 25 : يمثل تأثير الإعداد النفسي على أداء اللاعبين

السؤال السادس: هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

الغرض من السؤال: معرفة هل أن سوء بعض النتائج راجعة لنقص التحضير النفسي.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%00	%100

الجدول رقم (24): يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) نلاحظ أن نسبة 100% من المدربين يرون أن بعض النتائج السلبية

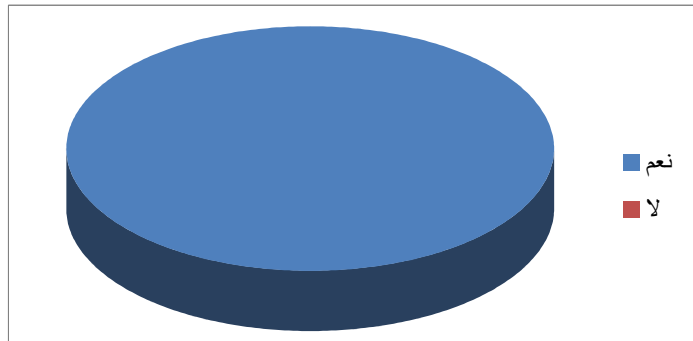
للفريق راجعة لنقص التحضير النفسي.

الاستنتاج:

ومنه نستنتج أن للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب دور كبير في تحسين نتائج الفريق.

هنا يمكننا القول أن الفرضية العامة والمتعلقة بـ : أنه للدور النفسي للمدرب تأثير على أداء لاعبي كرة القدم قد

تحققت .



الشكل البياني 26 : يبين ما إذا كانت بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي

المحور الثاني : كفاءة المدرب في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريب .

السؤال السابع: هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم انشغالاتهم؟

الغرض منه: معرفة مدى اهتمام المدرب بانشغالات لاعبيه.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	08	00	00	00
النسبة المئوية	%100	%00	%00	%100

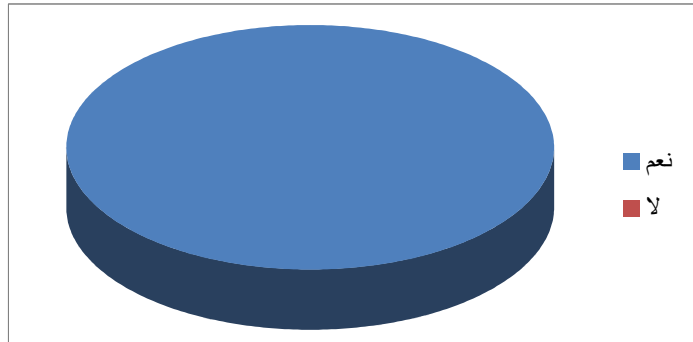
جدول رقم(25) يمثل اهتمام المدرب بلاعبيه.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم :25 نجد أن كل المدربين أجابوا بنعم أي نسبة 100%، وأكدوا أنهم يستمعون ويتفهمون لانشغالات اللاعبين .

الاستنتاج:

نستنتج أنه من واجبات المدرب الاستماع للاعبين و تفهم انشغالاتهم و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية و الاستماع لانشغالاتهم.



الشكل البياني 27 : رسم بياني يمثل اهتمام المدرب بلاعبيه

السؤال الثامن: هل تتبادل الآراء مع اللاعبين؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يتحاور مع اللاعبين و يتبادل معهم الآراء.

المجموع	لا	نعم	الإجابات
08	01	07	التكرار
%100	%12.5	%87.5	النسبة المئوية

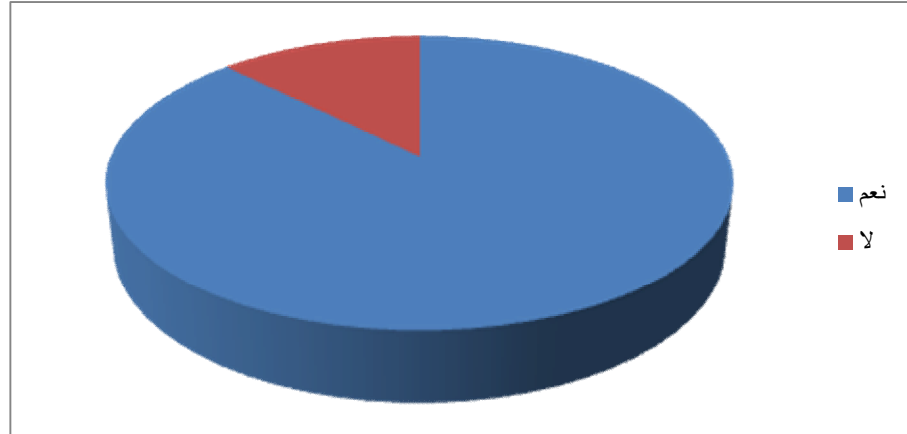
الجدول رقم 26: يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع لاعبيه.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 26: يتضح لنا أن نسبة 87.5% من المدربين أجابوا بنعم على أنهم يتبادلون الآراء مع اللاعبين دائماً، أما نسبة 12.5% من المدربين كانت إجاباتهم بـ لا أي أنهم لا يتبادلون الآراء مع اللاعبين.

الاستنتاج:

إذا فالمدرب ينتهج أسلوب الحوار مع اللاعبين ويترك المجال للاعب حتى يعبر عن رأيه لكن في حدود ، وذلك لخدمة الفريق فيما يساعد على الارتقاء بمستوى اللاعبين وتحقيق النتائج.



الشكل البياني 28 يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع لاعبيه.

السؤال التاسع: كيف تقيم علاقتك مع اللاعبين؟

الغرض منه : معرفة نوعية العلاقة القائمة بين المدرب و اللاعبين.

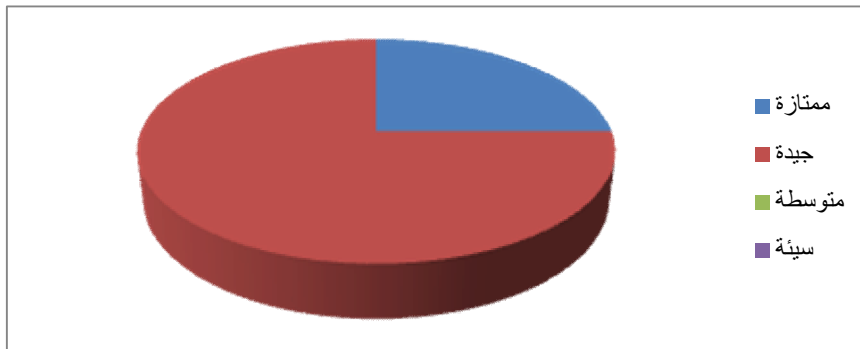
الإجابات	ممتازة	جيدة	متوسطة	سيئة	المجموع
التكرار	2	6	0	0	8
النسبة المئوية	%25	%75	%00	%00	%100

الجدول رقم 27: يمثل نوع العلاقة التي تربط المدرب باللاعبين.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 27 نجد أن نسبة %75 من المدربين أجابوا بأن العلاقة التي تربط بين المدرب و اللاعبين جيدة ، و نسبة %25 كانت إجاباتهم ا بأن العلاقة التي تربط بين المدرب و اللاعبين ممتازة
الاستنتاج:

نستنتج ان المدرب الذي يؤكد بأن علاقته مع اللاعبين جيدة نجده يتعامل بشكل لائق معهم بدون أن تكون هناك مشاكل أو صراعات ونجده كذلك يتفهم لاعبيه و يتحاور معهم و يستمع إليهم.



الشكل البياني 29 يمثل نوع العلاقة التي تربط المدرب مع لاعبيه.

السؤال العاشر: هل تقبل انتقادات بعض اللاعبين و تدخلاتهم في عملك؟

الغرض منه : معرفة رد فعل المدرب من تدخلات اللاعبين في عمل المدرب و انتقاداتهم.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	06	02	08
النسبة المئوية	%75	%25	%100

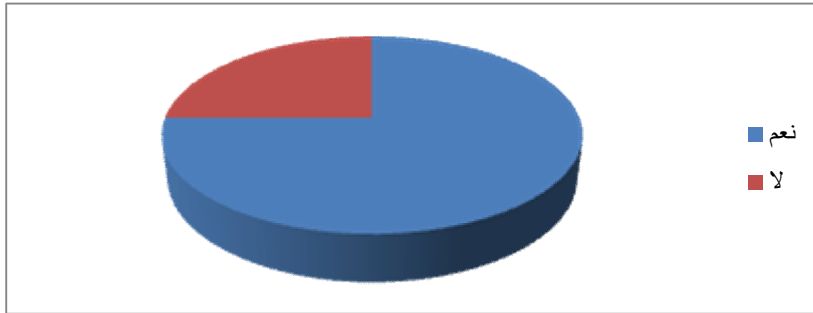
الجدول رقم 28: يمثل موقف المدرب من انتقادات لاعبيه و تدخلاتهم.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 28 يتبين لنا أن نسبة 75% من المدربين ركزوا إجاباتهم على أنهم يتقبلون انتقادات اللاعبين ، في حين نسبة 25% كانت إجاباتهم ب لا أي عدم تقبل انتقادات اللاعبين و تدخلاتهم في عمل المدرب.

الاستنتاج:

نستنتج أن المدرب يترك المجال للاعب للتعبير عن رأيه ويتصرف بلباقة مع تصرفات اللاعبين بتوجيههم و تقديم النصح لهم.



الشكل البياني 30: يمثل موقف المدرب من انتقادات لاعبيه و تدخلاتهم.

السؤال الحادي عشر : هل تقومون بإعداد اللاعبين نفسيا للمباراة ؟

الغرض منه : هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بتحضير اللاعبين نفسيا للمباراة .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	01	00	08
النسبة المئوية	%87.5	%12.5	%00	%100

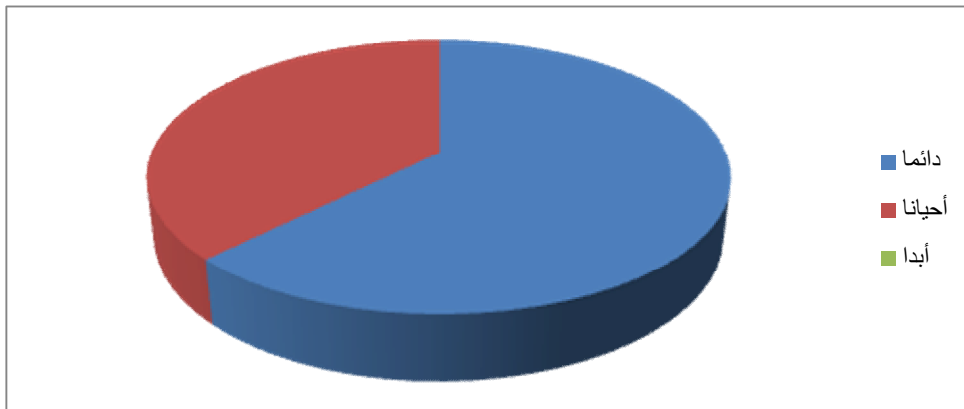
جدول رقم (29) يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ أن الجدول رقم (29) أن نسبة %87.5 يرون انه دائما ما يقومون بالإعداد النفسي للمباراة أما نسبة %12.5 يرون انه أحيانا ما يقومون بالإعداد النفسي للمباراة .

الاستنتاج:

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 31 : يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

السؤال الثاني عشر: على ماذا ينصب تركيزكم أثناء التدريبات؟

الغرض من السؤال: معرفة الجوانب التي يوليها المدرب أكثر اهتمام.

الإجابات	الجانب النظري	الجانب النفسي	الجانب التطبيقي	العناصر الثلاثة معا	المجموع
التكرار	0	0	2	6	8
النسبة المئوية	%00	%00	%25	%75	%100

الجدول رقم 30: تبيان النسب لمعرفة الجانب الأكثر أهمية من طرف المدرب .

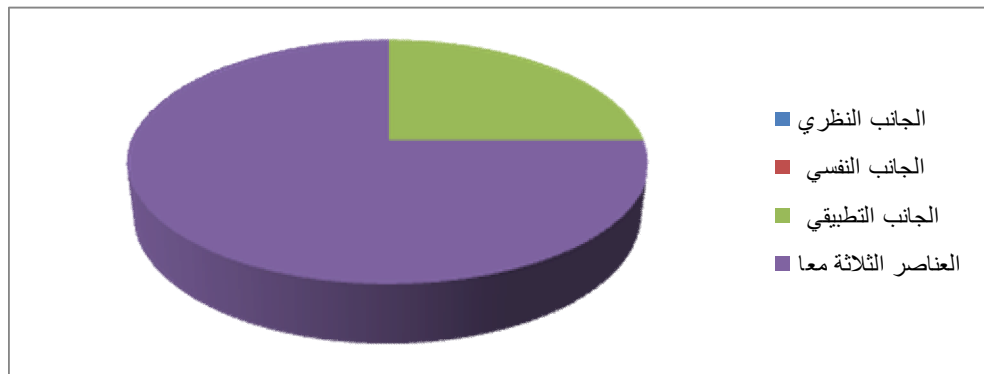
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (30) يتضح لنا ما نسبته 25% من أفراد العينة يولون ويركزون اهتمامهم على الجانب التطبيقي و نسبة 75 % من أفراد العينة يركزون اهتمامهم على الجانب النظري والنفسي والتطبيقي معا وهي جوانب وعناصر مكملة لبعضها البعض ، وهذا ما يؤكد لنا بان المدرب مسؤول على إعداد اللاعبين بدنيا ونفسيا ومهاريا وفنيا في نفس الوقت.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول أن المدرسين يولون اهتماما كبيرا للجوانب والعناصر الأساسية في التدريب والمكملة لبعضها البعض.

وهذا ما يتضح لنا في الفصل الثاني المدرب والتدريب الرياضي ، في عنصر واجبات المدرب الرياضي.



الشكل البياني 32 : رسم بياني يمثل النسب لمعرفة الجانب الأكثر أهمية من طرف المدرب.

المحور الثالث : العلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية

السؤال الثالث عشر: في رأيكم هل لكفاءة ومستوى المدرب دور فعال في تحسين مردود اللاعبين؟

الغرض من السؤال : التأكد من دور كفاءة المدرب في النجاح والسيطرة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	08	00	08
النسبة المئوية	%100	%00	%100

جدول رقم (31) يمثل مدى تأثير كفاءة المدرب في تحسين النتائج .

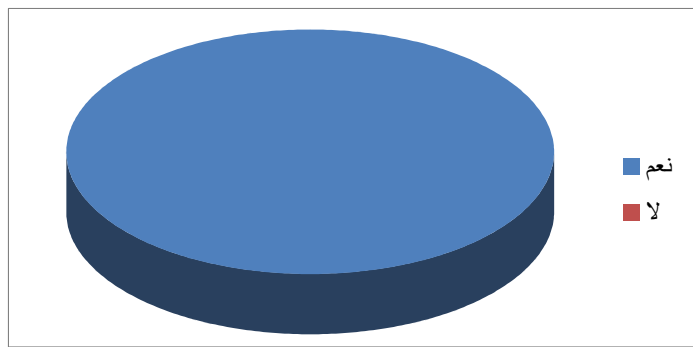
تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال نتائج الجدول (31) يتضح لنا أن نسبة 100% من أفراد العينة أكدوا لنا بأن كفاءة ومستوى المدرب لها دور في تحسين مردود اللاعبين والفريق ككل وذلك حسب قدراته العلمية والفنية وطريقة عمله أثناء التدريب.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل ومناقشة النتائج أن كفاءة المدرب لها دور هام في تحقيق نتائج أفضل خلال المنافسات وهذا ما يحقق لنا الفرضية الثانية.

كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .



الشكل البياني 33: يمثل مدى تأثير شخصية المدرب في تحسين النتائج

السؤال الرابع عشر: هل فرض الانضباط داخل الفريق من طرف المدرب له أثر في تحسين النتائج ؟
الغرض من السؤال: التأكد من دور الصرامة في حصد النتائج الايجابية.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	07	01	08
النسبة المئوية	%87.5	%12.5	%100

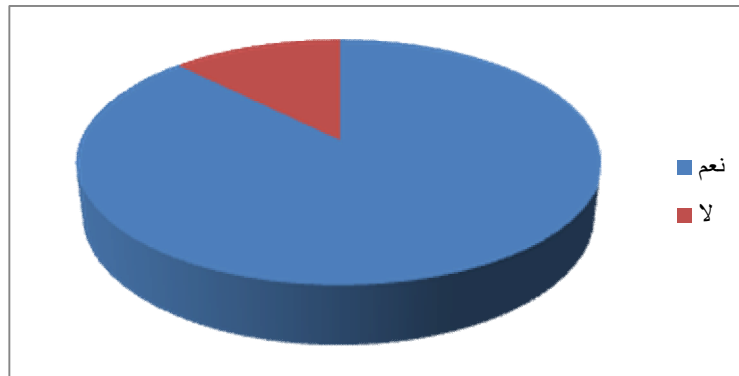
الجدول رقم 32: نسبة المدربين الذين يرون أن للصرامة دور في حصد النتائج.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال نتائج الجدول (32) يتبين لنا أن ما نسبته 87.5% من أفراد العينة يرون بأن فرض الانضباط داخل الفريق يؤدي إلى أداء وتحقيق نتائج ايجابية وهذا التأثير يكون من طرف المدرب. أما نسبة 12.5% من المدربين كانت إجاباتهم ب لا.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول نستنتج أنه على المدرب فرض الانضباط والصرامة والجد أثناء تطبيق البرامج التدريبية قصد الارتقاء بمستوى الفريق للوصول إلى الأعلى في جميع النواحي للوصول إلى نتائج ايجابية



الشكل البياني 34 : يمثل نسبة المدربين الذين يرون أن للصرامة دور في حصد النتائج

السؤال الخامس عشر: ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين.

المجموع	التساهل في التسيير	المرونة في التسيير	الصرامة في التسيير	الإجابات
8	0	2	6	التكرار
%100	%00	%25	%75	النسبة المئوية

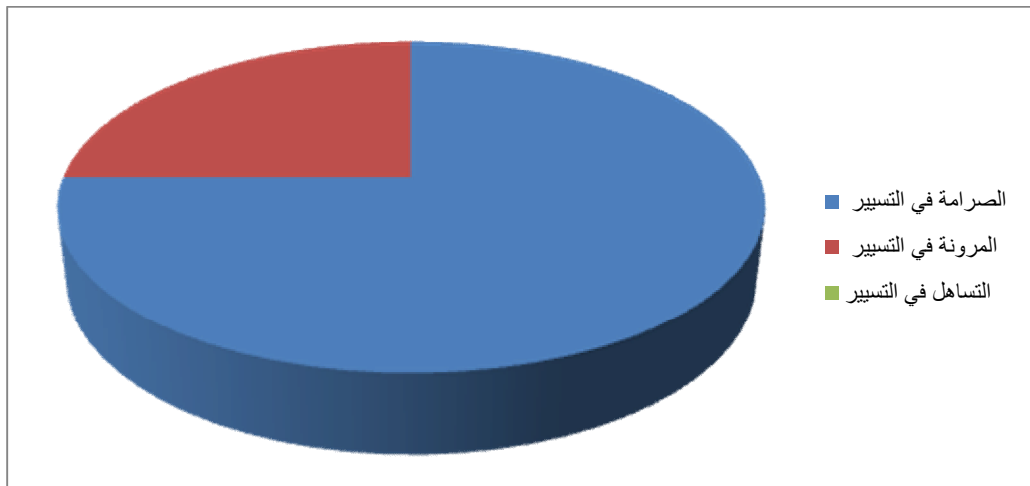
الجدول رقم 33: يمثل النسب لمعرفة الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين .

تحليل ومناقشة النتائج:

من خلال الجدول (33) نلاحظ أن نسبة 75% من أفراد العينة يرون أن الأسلوب الأمثل في التسيير هو أسلوب الصرامة في التسيير ، فهم يسيطرون على اللاعبين سيطرة تامة ، و نسبة 25% من المدربين يرون أن الأسلوب الأمثل في التسيير هو المرونة في التسيير وهذا راجع للفروق الفردية للاعبين من حيث احترام القرارات والتوجيهات.

الاستنتاج:

نستنتج أن أسلوب الصرامة في التسيير من طرف المدرب له أثر إيجابي على مستوى أداء اللاعبين و يساهم في نجاح عملية التدريب.



الشكل البياني 35 : يمثل النسب لمعرفة الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين .

السؤال السادس عشر: في حالة غياب اللاعب عن الحصص التدريبية كيف يتم التعامل معه؟

الغرض منه: معرفة الطريقة التي يعامل بها المدرب اللاعب الذي يغيب عن التدريب.

المجموع	فرض عقوبات تأديبية	عدم الاهتمام	الاجابات
08	08	00	التكرار
%100	%100	%00	النسبة المئوية

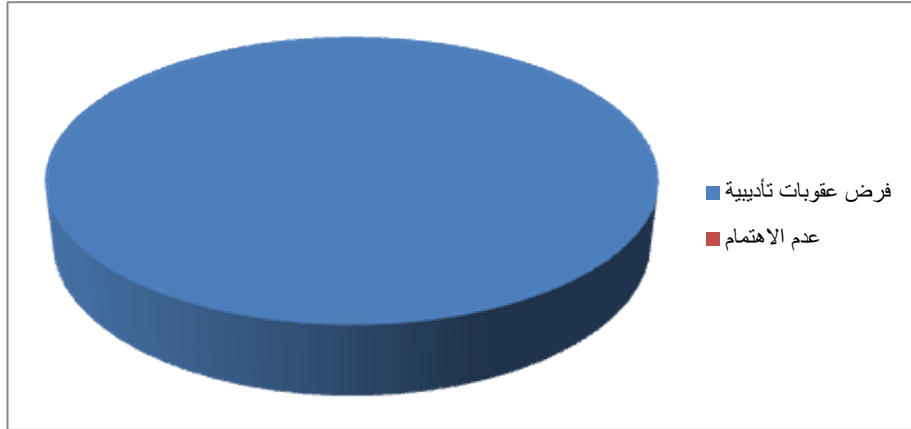
الجدول رقم 34: يمثل الطريقة التي يراها المدرب ناجعة للتعامل مع غياب اللاعبين عن التدريب.

تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول رقم 34 يتضح لنا أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون أن الطريقة الأمثل للتعامل مع غياب اللاعبين عن الحصص التدريبية هي فرض عقوبات تدريبية

الاستنتاج:

وهذا يرجع إلى الصرامة التي يفرضها المدرب على اللاعبين و التي تساعد على الحفاظ دوما على اللياقة البدنية وتحقيق نتائج أفضل خلال المنافسات .



الشكل البياني 36: رسم بياني يمثل اهتمام المدرب بلاعبيه

السؤال السابع عشر: هل ترجعون أداء لاعبيكم الجيد فوق الميدان إلى ؟

الغرض من السؤال : التعرف على مصدر الأداء الجيد.

الإجابات	ثقة المدرب باللاعبين	الصرامة المفروضة	طريقة المدرب في المعاملة	التحفيز المادي	المجموع
التكرار	5	1	2	0	8
النسبة	%62.5	%12.5	%25	%00	%100

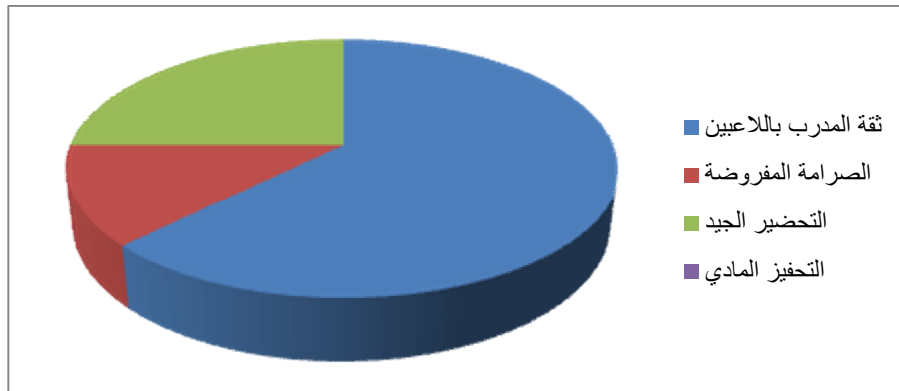
الجدول رقم 35: يمثل الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين للحصول على أداء جيد .

تحليل ومناقشة النتائج:

يظهر لنا من خلال نتائج الجدول (35)، أن 5 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %62.5 من المدربين يرجعون الأداء الجيد أثناء المباريات لثقة المدرب في اللاعبين، بينما 1 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته %12.5 من المدربين يرجعون ذلك للصرامة المفروضة على اللاعبين، في حين نسبة أخرى تتمثل في %25 من مجموع أفراد العينة يرجعون ذلك لطريقة المدرب في المعاملة.

الاستنتاج:

مما سبق نستنتج أن نسبة كبيرة من الأداء الجيد للاعبين ترجع للثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين.



الشكل البياني 37: يمثل الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين للحصول على أداء جيد

السؤال الثامن 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	04	04	08
النسبة المئوية	%50	%50	%100

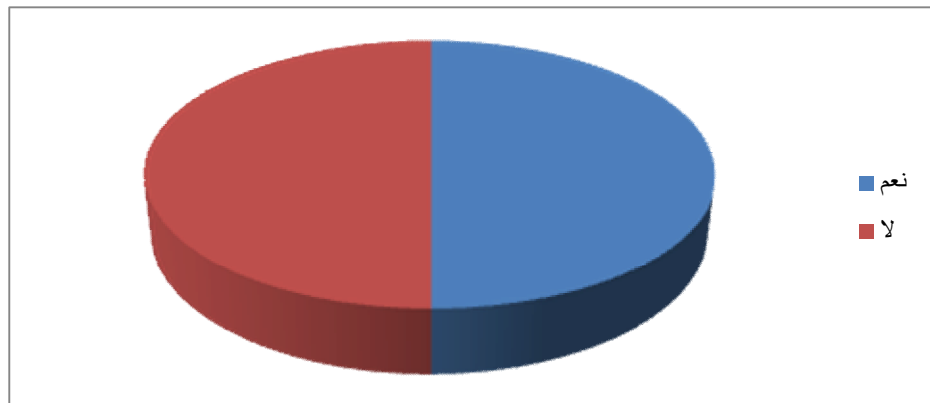
جدول رقم(36) يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب.

تحليل ومناقشة النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (36) أن نسبة 50% ترى أن المستوى التكويني للمدرب له اثر في استقراره في حين نجد أن نسبة 50% ترى أن المستوى التكويني للمدرب ليس له اثر في استقراره .

الاستنتاج:

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 38: يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب

5-2-1- استنتاج عام لإجابات المدربين :

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

بينت النتائج أن للمدرب دور كبير من الناحية النفسية وأهمية كبيرة في تخطيط التدريب، وتوزيعه بطريقة علمية من حيث الكم والكيف، العمل على خلق جو اجتماعي يسهل عليه العمل داخل الفريق، كما من دوره حل النزاعات والحد من الصراعات والوقوف في وجه المشاكل التي تهدد الأداء الحسن للفريق ، كما انه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرضون لها و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب وذلك بهدف الوصول إلى أحسن انجاز ممكن و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة خلال مرحلة التنافس ، كما تبين إجابات المدربين أن كفاءة المدرب تساعد في تحسين الحالة النفسية للاعبين و يكون ذلك في رفع الحالة النفسية للاعبين ،من خلال الاستماع الجيد للاعبين و القيام بتنمية الصفات النفسية للاعب و اختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين.

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها .

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الاستبيانات الخاصة باللاعبين و المدربين والتي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية يمكننا أن نقول بأن الدور النفسي للمدرب الرياضي يؤثر على مردود لاعبي كرة القدم و منه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

1_ صعوبات البحث :

من البديهي أن لا تخلو أي دراسة من صعوبات وعوائق كما هو الحال بالنسبة لدراستنا هذه التي اعترضتنا من خلالها عدة صعوبات وعوائق ولهذا سنكتفي بذكر الصعوبات الأساسية التي واجهتنا في مختلف مراحل إنجاز هذا البحث سواء كانت في الجانب النظري أو التطبيقي والمتمثلة في :

- صعوبات في توزيع الاستمارات في بعض الفرق والأندية من بعض مسؤوليها .
- صعوبات في جمع الاستبيانات وكذا ضياع البعض وهذا خلق بعض التأخر في إجراء البحث .
- بالإضافة لضيق الوقت حيث حاولنا الموازنة في كتابة المذكرة والبحث عن مراجعها والقيام بالترخيص الميداني.

2. الاستنتاج العام:

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين و المدربين ، وكذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها :

المحور الأول : أثر الإعداد النفسي للمدرب على أداء اللاعبين .

المحور الثاني : كفاءة المدرب في فرض الانضباط والصرامة لنجاح عملية التدريب .

المحور الثالث : العلاقة القائمة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية .

وانطلاقا من استنتاجات المحاور الثلاث استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الإيجابية

إن لقدرة المدرب على فرض الانضباط الأثر في نجاح عملية التدريب .

للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق خلال المنافسات.

إن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم.

حيوية و نشاط المدرب ترفع من معنويات اللاعبين و تساهم في نجاح عملية التدريب.

ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الاستبيانات الخاصة باللاعبين و المدربين والتي أثبتت صحة

الفرضيات الجزئية ، نستنتج بأن الدور النفسي للمدرب الرياضي يؤثر في مردود الفريق أثناء المنافسات في كرة

القدم صنف الأكاير ، و منه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

ومن جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف

الايجابيات والسلبيات .

3_ الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة ، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، والتي نفتقر إليها خاصة باللغة العربية .
وعلى النتائج نتقدم ببعض الاقتراحات إلى كل من يهمله الأمر ، سواء كانوا مدربين أو مسئولين ، والتي نأمل أن تكون بناء مما تسهل عليهم تجنب العديد من المشاكل التي يجدها خلال عملهم .
ونستطيع أن نتقدم بالاقتراحات التالية:

- ضرورة إلمام المدرب بطريقة التعامل و التواصل مع اللاعبين ومعرفة الحالة النفسية للاعبين قبل أثناء وبعد المنافسة.

- ضرورة تكوين المدربين وفق مناهج عصرية للتحضيرات النفسية والاجتماعية وذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب .

- اختيار المدربين أصحاب الشهادات والخبرة والتجربة والكفاءة .

- ضرورة انتهاز الأساليب القيادية المناسبة لأعضاء النادي .

- ضرورة إعادة رسكلة المدربين من الناحية البسيكولوجية وتوعيتهم بمدى أهمية الجانب النفسي.

- ضرورة الإهتمام بالجانب العلاقتي والإنساني في العملية التدريبية.

- دراسة علاقة اللاعبين فيما بينهم لمعرفة نقاط قوة وضعف هذه العلاقة لما في ذلك من تأثير على

اللاعبين في التدريبات.

- على المدرب أن يبادر لإيجاد الحلول للمشاكل التي تواجه لاعبيه اجتماعية كانت أو نفسية .

- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتقنية وأن يكون ملماً بمبادئ السلوك الإنساني.

الأختام

الخاتمة

وصلنا والحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل وتوصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول أثر الدور النفسي للمدرب على أداء لاعبي كرة القدم لصنف أكابر، حيث اتضح لنا ذلك في الجانبين النظري والتطبيقي .

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي .
- تبيان اثر الإعداد النفسي على أداء اللاعبين .
- كفاءة المدرب في الرفع من الحالة النفسية للاعبين وتحسين العلاقات بينهم بهدف تحسين أداء ونتائج الفريق .

وبما أن اللاعبين والمدربين يجب أن تربطهم علاقة خاصة ومميزة ذات احترام متبادل في قاعدة أمر ومأمور من جهة ومن جهة أخرى بالتشاور والاقتراح والتبادل لأن نجاح هذه النقاط هو نجاح للعلاقة ونجاح للمدرب واللاعب على حد سواء وبالتالي نجاح الفريق .

وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية والغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع، وهذا من أجل العمل على رفع مستوى الرياضة في بلدنا بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة .

قائمة المراجع

1- المراجع باللغة العربية :

- 1- أمر الله أحمد البساطي: "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتنظيماته"؛ دار المعارف، العراق: 1990
- 2- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي - القاهرة-مصر- ط1 - 2000-
- 3- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985
- 4- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997
- 5- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003
- 6- زكي قشقوش: "سيكولوجية المراهقة"، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر، 1980.
- 7- نزار مجيد طالب وكمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق، 1980
- 8- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994
- 9- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983
- 10- صالح حسن الداهري و وهيب الكبسي: "علم النفس العام"، ب ط، بدون بلد، ب س.
- 11- يحيى كاضم النقيب: "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990.
- 12- ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية"
- 13- زكي محمد محمد حسن: "المدرّب الرياضي، أسس العمل ومهنة التدريب" منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1997.
- 14- نصر الدين شريف: "أثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001، ص71.
- 15- حسن محمد الحسين: "طرق التدريب" دار مجدلاوي، ط2، عمان الأردن، 2004.
- 16- حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مدينة نصر
- 17- السيد الحاوي: المدرّب الرياضي، ط1، المركز العربي للنشر، 2001، ص16
- 18- مفتي إبراهيم حماد: بناء فريق كرة القدم، ط1، دار الفكر العربي، 1999.
- 19- أكرم زكي حطاييه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996.
- 20- فاتح عبدلي: "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم" - مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، سي سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.
- 21- قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر والطباعة والتوزيع، ط1، عمان، الأردن، 1997.
- 22- حماد مفتي إبراهيم: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1998.
- 23- مهند حسين الشتاوي، أحمد إبراهيم الخواجا: مبادئ التدريب، دار وائل للنشر، ط1، عمان، الأردن، 2005.

- 24- مختار سالم: "كرة القدم لعبة الملاعبين" ط2، مكتبة المعارف، بيروت، 1988.
- 25- موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بغداد، 1999.
- 26- إبراهيم علام: "كاس العالم لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 27- حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.
- 28- إبراهيم علام: "كاس العالم لكرة القدم"، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 29- بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.
- 30- عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980.
- 31- محمد رفعت: "كرة القدم للعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998.
- 32- سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 33- علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.

2 - رسائل علمية :

- 1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
- 2- زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.
- 3- نصر الدين شريف: "اثر العلاقات الاجتماعية داخل الفريق الرياضي في تحسين النتائج" مذكرة ماجستير، م التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 2001.

3 - المراجع باللغة الأجنبية :

- 1- Philipe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992
- 2-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-
- 3-R THOMAS:"La relation au sain des APS"SED édition, vigot, France, 1983, P156GEORGE
- 4-RionixRaymond Chappuis" L équipe dans le sport collectif", édition librairie philosophique, JVRIN, 2eme édition, Paris, France, 1977, P11
- 5-1998 Edition Chiron, 2^{me} édition, paris Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu",
- 6- Jacque crevoisrer . foot ball et psychologie (la dynamique de lequipe) ED : Chiron sport 1985 -1

4 - مواقع الكترونية :

على الساعة 2016.15:27 يوم 02/02 / www.phy_edu.net

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاصة باللاعبين

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بولاية بسكرة
- صنف أكابر -

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية , يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مملأها بكل صدق و موضوعية خدمتا للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا . ولعلمكم أنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

ملاحظة: ضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيكم.

تحت إشراف الاستاذ:

د. نزيو سليم

من إعداد الطالب :

غالم عبد الحميد

الموسم الجامعي 2015-2016

1. هل يظهر المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبيّة ؟

دائما أحيانا نادرا

2. هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك؟

دائما

أحيانا

نادرا

3. هل ترون أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

نعم

لا

4. هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية؟

نعم

لا

5. هل تؤثر حالتكم النفسية على أدائكم أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

6. هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

نعم

لا

7 : الى ماذا ترجعون الأداء الجيد أثناء المباريات؟

الثقة المتبادلة بين المدرب واللاعبين

صرامة المدرب المفروضة على اللاعبين

طريقة المدرب في المعاملة

8: هل المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في فريقكم؟

نعم

لا

9: هل ترون أن قرارات المدرب داخل الفريق؟

تطبق

لا تطبق

أحيانا تطبق وأحيانا لا تطبق

10: هل القرارات المفروضة من طرف المدرب تساهم في نجاح عملية التدريب ؟

نعم

لا

11: في حالة غيابكم عن الحصص التدريبية، كيف يعاملكم مدربيكم؟

يكون متساما في بعض الاحيان

فرض عقوبات تأديبية

ابعادكم من الفريق

12: من ترونه أهلا لفرض الانضباط داخل الفريق ؟

المدرب

رئيس الفريق

الاثنين معا

13: ما هو الدور الذي يقوم به المدرب في الفريق؟

مربي

مدرب

كلاهما

14. هل أدائك في التدريب أفضل من أدائك في المبارات ؟

نادرا

أحيانا

دائما

15: هل تشعر بأن مدريك لا يفهمك ؟

أحيانا

لا

نعم

16. هل يبين المدرب لكل لاعب نقاط قوته و ضعفه ؟

نعم

لا

17. هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟

نعم

لا

18. في رأيك هل المستوى المعرفي للمدرب له أثر في استقراره مع الفريق ؟

نعم

لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة -

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاصة بالمدرسين

الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية لبعض أندية كرة القدم بولاية بسكرة
- صنف أكابر -

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية , يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم مملأها بكل
صدق و موضوعية خدمتا للبحث العلمي و مساعدتنا في إجراء بحثنا .

ملاحظة :ضع علامة (X) في الخانة التي توافق رأيكم.

تحت إشراف الأستاذ:

د. بزيو سليم

من إعداد الطالب :

غالم عبد الحميد

الموسم الجامعي 2015-2016

1. هل الأعداد النفسية هو عنصر أساسي للتدريب في كرة القدم؟

نعم

لا

2. هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب ؟

نعم

لا

3. هل لفريقك طبيب نفسي يتبع الحالات النفسية للاعبين؟

نعم

لا

4. هل للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة ؟

دائما

أحيانا

نادرا

5. هل الإعداد النفسي الذي تقوم بعمل على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب ؟

نعم

لا

6. هل ترى أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

نعم

لا

7. هل تستمع جيدا للاعبين وتفهم انشغالاتهم؟

دائما

أحيانا

نادرا

8. هل تتبادل الآراء مع اللاعبين؟

نعم

لا

9. كيف تقيم علاقتك مع اللاعبين؟

ممتازة

جيدة

متوسطة

سيئة

10. هل تقبل انتقادات بعض اللاعبين و تدخلاتهم في عملك؟

نعم

لا

11. هل تقومون بإعداد اللاعبين نفسيا للمباراة ؟

دائما

أحيانا

نادرا

12. على ماذا ينصب تركيزكم أثناء التدريبات؟

الجانب النظري

الجانب النفسي

الجانب التطبيقي

العناصر الثلاثة معا

13. في رأيكم هل لكفاءة ومستوى المدرب دور فعال في تحسين مردود اللاعبين؟

نعم

لا

14. هل فرض الانضباط داخل الفريق من طرف المدرب له أثر في تحسين النتائج

نعم

لا

15. ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه المدرب؟

الصرامة

المرونة

التساهل

16. في حالة غياب اللاعب عن الحصص التدريبية كيف يتم التعامل معه؟

عدم الاهتمام

فرض عقوبات تأديبية

17. هل ترجعون أداء لاعبيكم الجيد فوق الميدان إلى ؟

ثقة المدرب باللاعبين

للصرامة المفروضة

طريقة المدرب في المعاملة

التحفيز المادي

18. معرفة تأثير المستوى التكويني للمدرب على استقراره في الفريق ؟

نعم

لا

ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم- صنف أكابر-

هدف الدراسة:

- توضيح الدور النفسي الذي يلعبه المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الايجابية.
 - محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.
 - إبراز دور شخصية المدرب في نجاح عملية التدريب.
 - محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.
- مشكلة الدراسة: هل الدور النفسي للمدرب له تأثير على أداء لاعبي كرة القدم ؟
- الفرضية العامة: الدور النفسي للمدرب له أثر على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- الفرضيات الجزئية:

- 1- الإعداد النفسي له أهمية كبيرة بالنسبة للاعبي كرة القدم .
- 2- إهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات يؤدي إلى تدني مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة.
- 3- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين .

الاجراءات الميدانية للدراسة:

العينة: أجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من 30 لاعبا ينشطون بالقسم الولائي لكرة القدم- بسكرة- 30 لاعبا من نوادي القسم الشرقي، 8 مدربين لهذه الفرق .

المنهج: المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي .

المجال المكاني: اجريت الدراسة على لاعبي بعض اندية كرة القدم التابعة لرابطة ولاية بسكرة.

المجال الزمني: أجريت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر فيفري الى غاية شهر ماي 2016 .

الادوات المستعملة: قمت في هذه الدراسة باستعمال الإستبيان ، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

النتائج المتوصل إليها: أثبتت هذه الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها في الاستبيانات الخاصة باللاعبين والمدربين بأن الدور النفسي للمدرب الرياضي يؤثر على مردود الفريق أثناء المنافسات في كرة القدم ، وأن للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق ، وأن المدربين لا يعتمدون فقط على الجانب البدني والتقني فقط ، بل ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي .

اقتراحات:

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية .
- للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق خلال المنافسات .
- إن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم.
- الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا كبيرا في تحقيق النتائج الايجابية.