

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
République Algérienne Démocratique et populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT
SUPERU ET DE RECHERCH
SCIENTIFIQUE
UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA
DE
KHEMIS - MILIANA
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعاما
بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة ضمن متطلبات شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

بعنوان:

تأثير التحضير النفسي على تماسك
الفريق لدى لاعبي كرة القدم "صنف
أكابر"

- إشراف الدكتور:

● مداني محمد

- إعداد الطلبة:

➤ زنتو عباس

➤ جلايلي عبد الفتاح

2019-2018

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



شكر وتقدير

يقول الله تعالى في محكم تنزيله:

{وَقَالَ رَبُّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ}

﴿اللهم لك الحمد حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، ولك الحمد بعد الرضا﴾.

نشكر كل من منحنا ولو لحظة من وقته وأفادنا من تجاربه، بالأخص الأستاذ
الفاضل « مداني محمد » الذي اشرف على تأطيرنا، ومتابعة مراحل عملنا، فكانت
هذه المذكرة بمثابة الثمرة التي تبلور سنوات جهدنا.

كما نتقدم ببالغ شكرنا وتقديرنا وامتناننا إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات
الأنشطة البدنية و الرياضة وإلى كل الأساتذة الذين درسونا طيلة مراحل الدراسة
وإلى موظفي وعمال الإدارة

وإلى كل هؤلاء وكل من ساعدنا من بعيد أو من قريب في إنجاز هذا العمل،

الإهداء

قال الله تعالى : " وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " قرآن كريم (سورة الإسراء) .

مهما كتبت و مهما عبرت و مهما شرحت و مهما وصفت سأجد نفسي عاجزاً عن التعبير عن شكرهما يا هديةً من الرحمان ويا من بطاعتها ننال الجنان.

إلى التي غمرتني بحبها وسهرت الليالي لراحتي وضحت من أجلي إلى مدرستي الأولى رمز العطاء والحنان وحضن الأمان إلى من رسمت لي حياتي وكانت قنديلي الذي أضاء ظلمة أيامي إلى أمي الحبيبة والغالية حفظها الله وطال عمرها

إلى من علمني أن الحياة مبادئ فاضلة وأخلاق سامية إلى من كان حافزي ومشجعي وقدوتي في هذه الدنيا إلى أبي العزيز حماه الله وأطال عمره.

وإلى من نشأت وترعرعت بينهم إخوتي حفظهم الله وإلى كل العائلة.

وإلى أصدقائي الأعراء: زكي، موسى، وليد، ياسر، سهيلة، فاطمة، مروى، إيمان، وإلى جميع الأساتذة اللذين مهدوا لي دربي.

وبالأخص إلى مؤطري الأستاذ "مداني محمد"

وإلى قارئ كل هذا الإهداء.

زنتو عباس

الإهداء

قال الله تعالى : " وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّي ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " قرآن كريم (سورة الإسراء) .

الحمد لله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله
إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها عيني وأول دفئ في
حياتي

إلى التي أن أعطيتها كنوز الدنيا ماوفيت بحقها إلى رمز الأمل ونبع
الحب والأمان إلى أُمي العزيزة
إلى من أخذ بيدي وقدوتي الحسنة في الدنيا إلى من عنى وصبر
من أجلي ورسم لي طريق السعادة أبي العزيز
إلى إخوتي الأعمام والأخوات وإلى كل أفراد عائلتي
صغيرا وكبيرا

وإلى أعز الناس ورفقاء العمر وكل أصدقائي في الدراسة
وإلى كل من وسعتهم الذاكرة ولم تسعهم المذكرة

وبالأخص إلى مؤطري الأستاذ "مداني محمد"

وإلى قارئ كل هذا الإهداء.

جلايلي عبد الفتاح

المحتويات:

الترتيب	المحتويات	الرقم
	شكر وتقدير الإهداء	
	الملخص باللغة العربية	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	مقدمة	
الفصل التمهيدي		
1	إشكالية العامة	4
2	الأسئلة الجزئية	5
3	الفرضية العامة	5
4	الفرضيات الجزئية	5
5	أهداف البحث	6
6	أهمية البحث	6
7	أسباب اختيار الموضوع	7
8	صعوبات البحث	8
9	الدراسات السابقة	8

11	تحديد المصطلحات والمفاهيم	10
الجانب النظري		
الفصل الأول: التحضير النفسي		
15	تمهيد	
16	التحضير النفسي	1
16	مفاهيم التحضير النفسي الرياضي	1-1
16	أهمية التحضير النفسي	2-1
17	اكتساب المفاهيم التربوية النفسية	1-2-1
17	اكتساب المهارات النفسية	2-2-1
17	أنواع التحضير النفسي	3-1
21	واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم	4-1
22	علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى	5-1
22	التحضير النفسي للاشتراك في المباراة	6-1
23	ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة	1-6-1
21	الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات	7-1
24	دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة	1-7-1
24	تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم	8-1
26	خلاصة	
الفصل الثاني: المدرب وتماسك الفريق		
28	تمهيد	
29	الفريق الرياضي	1-2

29	المفهوم السيكولوجي للفريق الرياضي	2-2
29	أنواع الفرق الرياضية	3-2
32	تماسك الفريق الرياضي	4-2
32	مفهوم تماسك الفريق الرياضي	1-4-2
33	أنواع تماسك الفريق الرياضي	5-2
33	تماسك المهمة	1-5-2
33	التماسك الاجتماعي	2-5-2
33	عوامل تماسك الفريق الرياضي	6-2
34	الشعور بالانتماء للفريق	1-6-2
34	إشباع الحاجات الفردية	2-6-2
34	الشعور بالنجاح	3-6-2
34	المشاركة	4-6-2
34	وجود قوانين ومعايير وتقاليد للفريق	5-6-2
34	توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين	6-6-2
34	توافر القيادة المناسبة	7-6-2
35	تصنيف "كارون Carron" لعوامل تماسك الفريق الرياضي	7-2
36	المدرب الرياضي	8-2
36	تعريف المدرب الرياضي	1-8-2
37	خصائص المدرب الرياضي	9-2
38	خصائص وصفات المدرب الناجح	10-2

39	واجبات المدرب الرياضي	11-2
39	الواجبات التربوية	1-11-2
40	الواجبات التعليمية	2-11-2
40	وظائف المدرب الرياضي	12-2
41	دور كل من المدرب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي	13-2
41	دور المدرب في بناء تماسك الفريق الرياضي	1-13-2
42	دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي	2-13-2
43	خلاصة	
الفصل الثالث: كرة القدم		
45	تمهيد	
46	تعريف كرة القدم	1-3
46	التعريف اللغوي	1-1-3
46	التعريف الاصطلاحي	2-1-3
46	التعريف الإجرائي	3-1-3
46	نبذة تاريخية عن كرة القدم	2-3
46	- تطور كرة القدم عالميا	1-2-3
48	التسلسل التاريخي لكرة القدم	2-2-3
48	كرة القدم في الجزائر	3-2-3
50	المبادئ الأساسية لكرة القدم	4-3
51	صفات لاعب كرة القدم	5-3
51	الصفات البدنية	1-5-3
52	الصفات الفيزيولوجية	2-5-3

53	الصفات النفسية	3-5-3
53	التركيز	1-3-5-3
53	الانتباه	2-3-5-3
53	التصور العقلي	3-3-5-3
53	- الثقة بالنفس	4-3-5-3
53	الاسترخاء	5-3-5-3
54	قواعد كرة القدم	6-3
54	المساواة	1-6-3
54	السلامة	2-6-3
54	التسلية	3-6-3
54	قوانين كرة القدم	7-3
54	ميدان اللعب	1-7-3
54	الكرة	2-7-3
55	مهام اللاعبين	3-7-3
55	عدد اللاعبين	4-7-3
55	الحكام	5-7-3
55	حكم التماس	6-7-3
55	مدة اللعب	7-7-3
55	بداية اللعب	8-7-3
55	الكرة في اللعب أو خارج اللعب	9-7-3
55	طريقة تسجيل الهدف	10-7-3
55	التسلل	11-7-3

55	الأخطاء وسوء السلوك	12-7-3
56	الضربة الحرة	13-7-3
56	ضربة الجزاء	14-7-3
56	رمية التماس	15-7-3
56	ضربة المرمى	16-7-3
56	الضربة الركنية	17-7-3
56	طرق اللعب في كرة القدم	8-3
56	طريقة الظهر الثالث	1-8-3
57	- طريقة 4-2-4	2-8-3
57	طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M	3-8-3
57	- طريقة 3-3-4	4-8-3
57	-طريقة 4-3-3	5-8-3
57	الطريقة الدفاعية الايطالية	6-8-3
57	الطريقة الشاملة	7-8-3
57	الطريقة الهرمية	8-8-3
58	خلاصة	
الجانب التطبيقي		
الفصل الرابع منهجية البحث		
61	تمهيد	
62	المسح المكتبي	1-4
62	منهج البحث المتبع في الدراسة	2-4
62	المنهج الوصفي التحليلي	1-2-4

63	متغيرات الدراسة	3-4
63	المتغير المستقل	1-3-4
63	المتغير التابع	2-3-4
63	مجتمع الدراسة (البحث)	4-4
63	مفهومه	1-4-4
63	عينة الدراسة	2-2-4
63	مفهوم العينة	1-2-4-4
64	اختيار نوع العينة	2-2-4-4
64	عينة البحث	5-4
64	تشكيل عينة البحث	6-4
65	الدراسة الميدانية والدراسة الميدانية والاستطلاعية	7-4
65	الدراسة الاستطلاعية الأولى	1-7-4
65	الدراسة الاستطلاعية الثانية	2-7-4
65	مجالات البحث	8-4
65	المجال الزمني للبحث	1-8-4
65	المجال المكاني	2-8-4
65	الاستبيان	9-4
66	أنواع الأسئلة	10-4
66	الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة	1-10-4
66	صدق الاستمارة	11-4
66	الصدق	1-11-4
67	الطريقة الإحصائية	12-4

68	خلاصة	
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة نتائج البحث		
81-70	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى (اللاعبين)	
95-82	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية (اللاعبين)	
109-96	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة (اللاعبين)	
110	التحليل والمناقشة	1-5
110	التحقق من الفرضية الأولى	1-1-5
110	التحقق من الفرضية الثانية	2-1-5
111	التحقق من الفرضية الثالثة	3-1-5
112	الاستنتاج العام	
113	الاقتراحات	
116	الخاتمة	
قائمة المراجع باللغة العربية		
قائمة المراجع باللغة الفرنسية		
قائمة المذكرات		
الملاحق		

قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجداول
64	جدول يوضح توزيع العينة على الفرق	02
جداول تمثل نتائج الاستمارة الاستبائية الخاصة باللاعبين		
70	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل يوجد لديكم محضر نفسي في فريقكم؟	03
72	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: ما رأيكم في التحضير النفسي المقرر على اللاعبين؟	04
74	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل يطبق عليكم التحضير النفسي أثناء المنافسة؟	05
76	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل ينعكس غياب التحضير النفسي سلباً على فريقكم؟	06
78	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل يؤدي التحضير النفسي إلى الشعور بالحيوية؟	07
80	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل للتحضير النفسي دور في منحك الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية؟	08
82	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: ما رأيكم في نوع التحضير النفسي المطبق على اللاعبين؟	09
84	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: عند دخولك إلى الميدان هل تتأقلم مباشرة مع اللاعبين؟	10
86	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: أي المنافسات يكون مستواك أفضل؟	11
88	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل يؤثر ارتكابك للأخطاء في المنافسة على أدائك؟	12
90	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل أنت في حاجة إلى التحفيز من طرف مدربك أثناء المنافسة؟	13
92	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: ما هي المعاملة التي تتلقاها من طرف مدربك عندما تكون منهزماً أثناء المنافسة؟	14
94	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل ترى أنه من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات؟	15
96	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: إذا كنت تمر بفترة فراغ فما السبب في ذلك؟	16
98	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: إذا كنت تعاني مشاكل مع زملائك	17

	هل هناك تأثير على الفريق؟	
100	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: حسب رأيك ما هو الأسلوب الذي ينبغي أن يتبعه مدربك؟	18
102	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: إلى ماذا يرجع الفرق بين حالتك النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة؟	19
104	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل النتائج السلبية تؤثر على أداء الفريق؟	20
106	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل مستواك الرياضي يجعلك تتأقلم مع جميع المستويات؟	21
108	جدول يوضح نسبة الإجابات للسؤال التالي: هل للتحضير النفسي تأثير إلى اللاعبين في مختلف المستويات؟	22

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
32	تماسك الفريق الرياضي كقوى جاذبة لبقاء الأفراد في الجماعة (أ) وكقوى لمقاومة التصدع في الفريق (ب). عن كارون 1989 Carron.	01
33	أنواع تماسك الفريق الرياضي	02
36	المحددات المؤثرة في تماسك الفريق الرياضي	03
66	دليل تصنيف صدق الاختبار	04
دوائر نسبية تمثل نتائج الجداول الخاصة بالاستمارة الإستبائية خاصة باللاعبين		
70	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 02	05
72	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 03	06
74	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 04	07
76	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 05	08
78	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 06	09
80	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 07	10
82	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 08	11
84	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 09	12
86	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 10	13
88	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 11	14
90	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 12	15
92	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 13	16
94	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 14	17
96	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 15	18
98	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 16	19
100	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 17	20
102	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 18	21
104	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 19	22
106	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 20	23
108	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 21	24

مَقْدَمَةٌ

مقدمة:

تعد الرياضة منذ العصور القديمة عنصر جد فعال في الحياة الاجتماعية لبناء جسم سليم وبمرور الزمن تطورت وأصبح لها قوانين وأماكن مخصصة وأغراض في ممارستها. حيث أصبح للرياضة في عصرنا هذا عدة أنواع تختلف هذه الأنواع من نوع لآخر في حيث الأهمية والغرض من ممارستها، وتتم ممارستها وفق شروط وقواعد وضعت من أجل التحكم فيها. عرفت الرياضة العديد من التطورات عبر السنين فأصبحت بقوانين أكثر صرامة ومبادئ أكثر تنظيماً وأنشئت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات في كل الرياضة وهذا للضرورة الملحة التي فرضتها المنافسة الشديدة بين مختلف الفرق والنوادي خاصة في رياضة كرة القدم فهي الرياضة الأكثر شعبية في العالم على الإطلاق فبات من أسباب نجاح الفريق وجود مدرب محنك ذو كفاءة عالية في مختلف جوانب الإعداد النفسي والتحصير الفني والبدني والمهاري.....الخ¹ إلا أن ما يقف حالياً كعائق في طريق المدربين هو الميدان النفسي بمختلف جوانبه إذ لم يستطع هؤلاء التحكم في متغيراته والتنسيق عملياً فيما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة والتي عجزوا عن توحيدها لكونه مركب من عناصر ليس من السهل التحكم فيها لتباينها هي الأخرى من رياضة لأخرى².

ويقوم الإعداد النفسي على بعض الخاصيات الشخصية لكل رياضي والتي تميزه على الآخرين ويكشف عن هذه الخاصيات بعد القيام ببعض الاختبارات النفسية الانتقالية والملاحظة اليومية المباشرة. ففي بداية كل دورة رياضية يقوم المدرب بوضع برنامج تحصيلي عام ثم خاص فالمرحلة العامة مخصصة للتحصيل البدني ويجب أن تكون مرتبطة بوقائع نفسية وبذلك يكون للمدرب رؤية مستقبلية تمكنه من معرفة العجز والنقصان على مستوى جميع اللاعبين من الناحية النفسية والتي تجعله ينشئ برنامج أو مخطط عام خاص بالتحصيل النفسي للاعبين³

وقد قسمنا بحثنا هذا إلى ثلاث جوانب :

- الجانب التمهيدي الذي يحتوي على مقدمة وإشكالية مع تحديد الفرضيات وتبيان أهمية وأهداف البحث وأسباب اختيار الموضوع مع تحديد المفاهيم والمصطلحات وأخيراً الدراسات السابقة .
 - أما الجانب النظري فيحتوي على ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد وينتهي بخلاصة
- اشتمل الفصل الأول على التحصيل النفسي وهو عنصر مهم في دفع الرياضي إلى الأداء الجيد كما تعرضنا في الفصل الثاني إلى المدرب وتماسك الفريق أما الفصل الثالث درسنا فيه رياضة كرة القدم. أم الجانب التطبيقي قسمناه إلى فصلين تضمن الفصل الأول الطرق المنهجية للبحث والتي اشتملت على الدراسة الاستطلاعية، المجال المكاني والزمني لهذه الدراسة وضبط متغيرات الدراسة مع تحديد عينة البحث وكيفية اختيارها مع ضبط المتغيرات لأفراد هذه العينة، كما تم تحديد المنهج المستخدم وأدوات الدراسة المتمثلة في الاختبارات والوسائل الإحصائية، مع شرح إجراءات التطبيق الميداني وكذا وضع حدود الدراسة والمتمثلة في المجال الزمني والمكاني لعملية إجراء الاختبارات، كما قمنا في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية مع مناقشتها وخلصنا في الأخير إلى خاتمة وبعض الاقتراحات.

1 - مذكرة ماجستير : "أهمية التحصيل البدني والتقني عند لاعبي كرة القدم أواسط"، الجزائر 1994، ص 62.

2 - كمال عبد المجيد، محمد صبحي حسين: "أسس التدريب الرياضي"، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 106.

3 - كمال عبد المجيد، نفس المرجع، ص 106.

الْحَبَابِ

الْتَمَهِي

1- الإشكالية:

عقب كل منافسة يكثر الحديث عن أسباب الفوز أو الهزيمة، وما يتردد عن تصريحات المدربين والمسيرين نجد إهمال الجانب النفسي للاعبين، فالبعض يتحدث على التنقل الصعب أو أرضية الملعب (اللاعبين غير معتادين على ذلك)، والآخر يتحدث عن الجو (الرطوبة، الحرارة، الأمطار، ...) ولهذا ارتأينا الاهتمام بالجانب النفسي الذي يقول عنه الدكتور محمد حسن علاوي: "يعتبر الوسيلة الأساسية لتأثير على الفرد ويؤدي إلى الارتقاء بالمستوى وتحقيق نتائج جيدة بالإرشاد النفسي، وبالتالي تنمية وتطوير الصفات النفسية والمهارية والحركية والقدرات الخطئية والسمات الإرادية." (1)

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

كما إن التحضير النفسي دور وأهمية بالغة للحصول على نتائج في المنافسات وأكثر من ذلك فهو يخلق حالة الاتزان والتوافق من أجل السير الحسن للمنافسة وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائج ايجابية فالإرشاد النفسي لكرة القدم هو عبارة عن تكييف نفسي من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية العامة نجد روح المنافسة الثقة بالنفس والذات والهدوء وإن توفرت هذه الصفات يمكن للاعب أن يصل إلى راحة نفسية وبالتالي تحقيق نتائج ايجابية خلال المنافسة باعتبار أن المنافسة هي الوسيلة الوحيدة التي ينال بها الرياضي ثمرة مجهوداته طيلة فترة تدريباته وتربصاته والتي تعني له الكثير لذا فهو مطالب بتحقيق الفوز رغم كل العوائق والظروف التي تحيط به إضافة إلى هاجس الخوف من طبيعة المنافس الذي يجعله يحس بنوع من قلق المنافسة والتوتر والضغط النفسي، لكن الحاصل أن فيه كلام كثير وضجة حول الإرشاد النفسي لدى الفرق ونحن كرياضيين وممارسين ومدربين ارتأينا أن نتعمق في هذا المجال ونطرح الإشكال التالي:

ما تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم؟.

2- التساؤلات الجزئية:

- هل للتحضير النفسي الجيد دور في تخليص اللاعبين من ضغط أثناء المنافسة؟.
- هل قلة الأخصائين النفسيين في كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين؟.
- هل للتحضير النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة؟.

3- الفرضية العامة:

للتحضير النفسي الرياضي تأثير إيجابي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم.

4- الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى:

للتحضير النفسي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية.

1- محمد حسن علاوي: " علم التدريب الرياضي "، دار المعارف، ط12، مصر، 1994م، ص51 .

الفرضية الثانية:

قلة المحضرين النفسانيين في كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين.

الفرضية الثالثة :

للتحضير النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة.

5- أهداف البحث:

- دور التحضير النفسي وإيجابياته في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة في كرة القدم الجزائرية.
- كيفية السيطرة النفسية على الذات في المنافسة
- معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة بالنسبة للفرق.
- المساهمة في إثراء المكتبة الجامعية لمحاولة إعطاء الحلول والتوصيات المناسبة في مجال التحضير النفسي.
- إظهار الأبعاد النفسية الإيجابية التحضير النفسي عند اللاعبين.
- تقديم نظرة شاملة حول التحضير النفسي وأهميته بالنسبة للمجتمع عامة.

6- أهمية البحث:

- أهمية علمية: البحث من أجل الوصول إلى حقيقة تكون بصفة نسبية أي غير مطلقة لأن ميدان العلوم الاجتماعية لا يخلو من بعض الارتياح.
- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث .
- أهمية عملية: الوصول بالبحث إلى أمور ميدانية تطبيقية لمعرفة دور التحضير النفسي في تحرير اللاعبين من الحالة النفسية (سيكولوجية) في كرة القدم (القلق. التوتر. الضغط النفسي).
- تسعى الدراسة أيضا إلى إثبات القدرات التي يملكها هؤلاء اللاعبين.

7- أسباب اختيار الموضوع:

- 7-1- أسباب موضوعية: إننا بحاجة ماسة إلى البحوث العلمية التي تتناول هذا الموضوع ، وأنه كثر الحديث عنه في تحقيق النتائج الايجابية للفرق .
- 7-2- أسباب ذاتية: وهي التي تتلخص في دور التحضير النفسي للاعبين في المنافسة له الأثر الإيجابي والدور الفعال على أداء الفريق.

8- صعوبات البحث:

- لقد واجهتنا خلال إنجاز هذا البحث صعوبات عديدة يمكن إيجازها في النقاط التالية في الجانب النظري:
- نقص الكبير في المراجع وان وجدت فهي تقتصر إلى التجديد.
- عدم توفر أمثلة عن مذكرات التخرج في اختصاص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتي تكون بمثابة مرشد لنا .
- واجهنا إهمال كبير ولا مبالاة من طرف المبحوثين حيث أننا لم نسترجع عدد لا بأس به من الاستمارات الموزعة عليهم.
- في الجانب التطبيقي:
- صعوبة إقناع اللاعبين بالإجابة على الاستمارة لتخوفهم لاستعمالها ضدهم من طرف الإدارة، وقد بذلنا جهودات معتبرة بمساعدة الزملاء وإقناع البعض منهم.
- عامل الوقت الضيق الذي داهمنا في الجانب التطبيقي خاصة.

9- الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على مثل هذه المواضيع برؤوف المكتبات لم نجد دراسات سابقة اهتمت بمثل هذا الموضوع بالضبط وبالخصوصية التامة، اللهم إلا إشارات طفيفة ومشابهة في بعض الجوانب أو بعض النواحي، ومن بين الدراسات نجد:

- 1 - مذكرة بعنوان " دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر وأثره على أداء التلميذ المراهق " دالي إبراهيم، الجزائر 1996.

إشكالية الدراسة إبراز مدى انعكاس التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر على أداء التلميذ في المرحلة الثانوية.¹

الفرضيات :

- نقص التحضير النفسي للأستاذ ينعكس سلباً على أداء التلاميذ في مرحلة الثانوية.
- انعدام الخبرة للأستاذ ينعكس سلباً على أداء التلاميذ .
- العينة تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات
- ومن أهم النتائج المتوصل إليها: أن للتكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر دور ناجع وانعكاس ايجابي على أداء التلميذ المراهق .
- للتكوين النفسي والبدني وانعدام الخبرة لأستاذ ينعكس سلباً على أداء التلاميذ المراهق.

- الدراسة الثانية:

التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لرياضة كرة القدم *صنف أشبال* دراسة ميدانية لفرق من قسم هواة لولاية عين الدفلى² .
الإشكالية:

كيف هو التحضير النفسي في منافسات كرة القدم ؟ وهل هو الان قيد الممارسة التطبيقية داخل الأندية الهاوية الجزائرية؟ وإن كان كذلك ما هي أهميته وعلاقته بالأداء الرياضي، ومن يقوم به ؟
الفرضيات:

الفرضية العامة: إهمال التحضير النفسي لدى الأندية الجزائرية قسم هواة لرياضة كرة القدم *صنف أشبال*

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى: نقص التحضير النفسي للاعب كرة القدم ينعكس سلباً على أداءه الرياضي.
الفرضية الثانية: انعدام المحضرين النفسانيين في الفرق الهاوية الجزائرية أو قلة المستوى المعرفي للمدربين في المجال النفسي.
الفرضية الثالثة: نقص تجربة اللاعب ولتقنيات وأساليب التحضير النفسي قديمة تؤثر على أداء الرياضي خلال المنافسة.

عينة البحث: تحتوي العينة على 60 لاعباً أخذوا من أربعة فرق.

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث: الاستبيان

- الدراسة الثالثة: التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لرياضة كرة القدم *صنف اكابر* دراسة ميدانية لفرق من قسم هواة لولاية الجزائر (دالي براهيم 2006)³

الإشكالية إبراز فعالية التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي أثناء المنافسة

الفرضية العامة: إهمال التحضير النفسي لدى الفرق الجزائرية قسم هواة لرياضة كرة القدم *صنف أكابر*

الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى: نقص التحضير النفسي للاعب كرة القدم ينعكس سلباً على أداءه الرياضي.

الفرضية الثانية: قلة المرشدين النفسانيين في الفرق الهاوية الجزائرية

عينة البحث: تحتوي العينة على 90 لاعباً أخذوا من ستة فرق

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث: القياس

ومن أهم النتائج المتوصل إليها

¹ مذكرة بعنوان " دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر وأثره على أداء التلميذ المراهق " دالي براهيم ، الجزائر 1996 .

² - التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لرياضة كرة القدم *صنف أشبال* دراسة ميدانية لفرق من قسم هواة لولاية عين الدفلى

³ التحضير النفسي وعلاقته بالأداء الرياضي لرياضة كرة القدم *صنف اكابر* دراسة ميدانية لفرق من قسم هواة لولاية الجزائر (دالي براهيم 2006)

- غياب التحضير النفسي ينقلب سلبيًا على الأداء
غياب المحضر النفسي في الفريق يؤثر على نفسية اللاعب أثناء الخسارة
التحضير النفسي يعتبر من أحد العناصر الأساسية لتحقيق النتائج الإيجابية
لإعداد النفسي يعتبر من أحد العناصر الفعالة في الفريق
- الدراسة الرابعة

الإرشاد النفسي ودوره في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم المدرسية جامعة (المسيلة 2007)
إشكالية الدراسة هل للإرشاد النفسي دور في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم المدرسية
الفرضية العامة للإرشاد النفسي دور في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم المدرسية
الفرضيات الجزئية:

الفرضية الأولى تقص في الإرشاد النفسي يقلل من أداء لاعبي كرة القدم المدرسية
الفرضية الثانية انعدام الخبرة للمحضر النفساني ينعكس سلبيًا على أداء التلاميذ
عينة البحث 70

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث الاستبيان

ومن أهم النتائج المتوصل إليها

هناك تأثير الإرشاد النفسي على مستوى أداء اللاعبين كرة القدم المدرسية
توجد علاقة بين الإرشاد النفسي وأداء اللاعبين
هناك دور الفعال على أداء الفريق¹

الدراسة الخامسة: فعالية التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة
إشكالية الدراسة هل لزيادة فعالية التحضير النفسي تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة
المنافسة؟

الفرضية العامة للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة.
الفرضيات الجزئية

الفرضية الأولى - لزيادة فعالية التحضير النفسي تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة
الفرضية الثانية للتحضير النفسي أهمية في تنمية الصفات النفسية.

عينة البحث 70

الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث الاستبيان

ومن أهم النتائج المتوصل إليها

هناك دور الفعال للتحضير النفسي على أداء الفريق
للتحضير النفسي تأثير على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة
غياب التحضير النفسي يؤثر على نفسية اللاعبين وبالتالي ينقص أداء اللاعب²

10- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

10-1-كرة القدم:

لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

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

¹ الإرشاد النفسي ودوره في تطوير الأداء لدى لاعبي كرة القدم المدرسية جامعة (المسيلة 2007)

² فعالية التحضير النفسي على أداء اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

³ - رومي جميل:كرة القدم- دار النقائص- بيروت- لبنان- ط6 - 1986 م- ص50

- 10-2- التحضير النفسي:** التحضير النفسي هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل والمناهج معينة والمحددة موجهة نحو التكوين الرياضي¹
- 10-3- المنافسة:** هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن قدرات من ينازلهم²

¹ - محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي دار المعارف بدون طبعة سنة 1985.ص32
² - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص(211).

الجانب
النظري
للدراسته

الفصل الأول

التحضير

التفسي

تمهيد:

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

1- التحضير النفسي:**1-1- مفهوم التحضير النفسي:**

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

***الشق التعليمي:** ويشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني وقد سبق الكلام عنهما.

***الشق النفسي التربوي:** وهذا الشق له الأهمية من الشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية الخطئية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة.

لذلك فالتحضير النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية والتحضير النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء

التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية التحضير النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة. كما يمكن تعريف التحضير النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.¹

1-2-1- أهمية التحضير النفسي:

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

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

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن التحضير النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.²

1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبياً فيكسبه الغرور، والعدوانية، والأنانية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، وتوقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين الإداريين وأولياء الأمور.³

1-2-2- اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثاً اهتماماً للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ.

وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين: التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف.⁴

1-3- أنواع التحضير النفسي:

يمكن تقسيم التحضير النفسي إلى:

- من حيث المدة و ينقسم إلى:
- إعداد نفسي طويل المدى.
- إعداد نفسي قصير المدى.
- من حيث النوعية:
- إعداد نفسي عام.

¹ - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1 - 2001- ص263 .

² - أسامة كامل راتب : التحضير النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1- 2001- ص23.

³ - أسامة كامل راتب : نفس المرجع- ص 24.

⁴ - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية - مرجع سابق - ص30.

- إعداد نفسي خاص.

1-3-1-1 من حيث المدة:

1-1-3-1-1 التحضير النفسي طويل المدى:

- يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:¹
- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا وتدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الأولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى التحضير النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.
 - هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لأن عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.
 - إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال التحضير النفسي الطويل والتأكد من سلامة التحضير النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
 - ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
 - من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وإفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
 - خلال التحضير النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل ويجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف.
 - ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لأن ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.
 - يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، وتوضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم.
 - لكي تنجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية، الاقتصادية، وحتى العاطفية.
 - يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة والفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات التحضير النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
 - العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت.

1-3-1-2 التحضير النفسي القصير المدى:

- هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من التحضير النفسي خلال ثلاث مراحل هي:
- مرحلة التوقع.
 - مرحلة المواجهة.

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

- مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) أن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له

- موقف الشدة – حتى بداية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق،
الخوف عدم الطمأنينة والتوقع السلبي.....الخ.¹

1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق ويشرح المدرب الخطة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق وسمعته.

1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة والأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعب وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتفؤل.²

1-3-1-2-3- في فترة الراحة:

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.³

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء وتغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول وتشجيع اللاعبين وحثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة والتي تؤثر في إنجازهم وهي من المواضيع التي يتناولها التحضير النفسي الطويل المدى ومن أهمها:

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

1-3-1-2-3- من حيث النوعية:

1-3-1-2-3-1 التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

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

ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

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

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

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

² - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار المعارف - القاهرة - مصر - ط1 - 2000 - ص 139.

³ - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - مرجع سابق - ص 140

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

حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية، التفكير، الانفعال، الإرادة، وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

1-2-3-2- التحضير النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام التحضير النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

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

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

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

- تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم.
- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه.¹

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

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى التحضير النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخطية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس.²

1-4- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

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

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

1-5- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية والخطية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخطية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا

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

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

³ - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 270.

يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ 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 التحضير النفسي الخاص بها.

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

- الناحية البدنية.
- الناحية الخططية "التكتيكية".
- الناحية مهارية "التكتيكية".
- الناحية النفسية¹.

1-6- التحضير النفسي للاشتراك في المباراة:

يعتبر التحضير النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع التحضير النفسي قصير المدى وهو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جداً لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

وتتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة ويوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي والانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء، وعلى الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية والقوة والسعي الانتصار.

وتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها ومن خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والفسولوجية قبل المباراة وأثناءها وبعد نهاية المباراة.²

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

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

- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كفاً داخلي عند اللعب.
- توتر عضلي وعصبي مستمر بسبب الكف الكامل.
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء.
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز وإصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام واليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.³

1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

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

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة وما يصاحبها من خبرات النجاح والفشل.
- النتائج غير المتوقعة ومقارنتها بالنتائج الخطط لها.
- التوتر والقلق الناتج من المباراة والصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والانفعالي.

¹ -- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص31.

² - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص274.

³ - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص260.

كل هذه العوامل وما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة وتأثيرها على خبرات النجاح والفشل وما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية وسلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته ومسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفاً للإعداد للمباراة القادمة وفقاً للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

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

- تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- التركيز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالات المدربين.
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة وليس التواجد مع وسائل الإعلام.
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.
- عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة.
- سرعة العمل والاندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة.

1-8- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم:

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعاً 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 برفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقات من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو التحضير النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها التحضير النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.¹

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

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

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

الفترة التأسيسية، وفترة المسابقات، والفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات ومتطلبات التحضير النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة ومستواها وإمكانية الفريق.

والمطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين وتشخيص لحالتهم النفسية والانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة التحضير النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.²

¹ - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 284.
² - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 186.

خلاصة:

ومما سبق نستخلص إن التحضير النفسي له دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والتردد والقلق وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق نتائج حسنة.

الفصل الثاني

المدرّب

وتحماسك

الفريق

تمهيد:

لكي يمكن فهم السلوك في الرياضة والنشاط الرياضي ينبغي أن نعرف المزيد من المعلومات عن طبيعة الجماعات الرياضية أو الفريق الرياضي حتى يمكن التعرف على الخصائص الأساسية المميزة للرياضة في بنائها التنظيمي.

فالفرد الرياضي يتدرب ويتنافس في إطار نظام اجتماعي متسع على شكل تنظيم كالنادي أو الفريق الرياضي مثلاً، وبالتالي فإن هذا البناء الاجتماعي له تأثير مباشر وغير مباشر على سلوك اللاعب وفاعلية وأدائه.

وفي ضوء ذلك فإن دراسة الفريق الرياضي وسيكولوجية تحتل أهمية واضحة في علم النفس الرياضي، ومما لا شك فيه أن بحوث ودراسات علم الاجتماع وعلم النفس الاجتماعي قد أسهمت بقدر وافر في توجيه الباحثين في مجال علم النفس الرياضي لإثراء المعارف النفسية، الاجتماعية في علم النفس الرياضي وبصفة خاصة في ما يرتبط بسيكولوجية الفريق الرياضي.

2- الفريق الرياضي:

2-1- مفهوم الفريق الرياضي:

هناك العديد من التعاريف التي قدمها بعض الباحثين لتحديد معنى ومفهوم الجماعة والتي يمكن تطبيقها في مجال تعريف الفريق الرياضي من حيث انه جماعة منضمة ودائمة .

ومن بين هذه التعاريف، التعريف الذي قدمه محمد علاوي 1992 حيث يعرف الفريق الرياضي بأنه "فردين (لاعبين) أو أكثر يسلكون طبقاً لمعايير مشتركة ولكل فرد (لاعب) في الفريق دور يؤديه، مع تفاعل هذه الأدوار بعضها مع بعض للسعي لتحقيق هدف مشترك"¹.

كما أشار (كارون carron) 1989 إلى انه يمكن تعريف الفريق الرياضي فانه ينبغي توافر العوامل التالية (مع مراعاة الاختلاف في درجتها بصورة تتوقف على طبيعة النشاط الرياضي الممارس):

- وجود هدية لجماعة الفريق الرياضي.

- إحساس بالمشاركة في الأهداف.

- نمط منظم للتفاعل بين أعضاء الفريق.

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص37.

- الاعتماد المتبادل سواء على المستوى الشخصي أو على مستوى الأداء الرياضي.
- جاذبية العلاقات بين اللاعبين.

2-2- المفهوم السيكولوجي للفريق الرياضي:

يمكن تعريف الفريق الرياضي على انه مجموعة من الأفراد يتفاعلون مع بعضهم البعض تفاعلا حركيا في إطار معايير محدد من أجل تحقيق هدف رياضي مشترك. ويشير هذا التعريف إلى صفة الجمع بين عدد من الأفراد، كما يشير أيضا إلى صفة التفاعل بينهم، ونوعية هذا التفاعل ووظيفته، وإلى وجود معايير تحكم هذا التفاعل، وأخيرا يشير إلى هدف هذا الجمع من الأفراد وبطريقة أخرى الدافع من ورائه.¹

2-3- أنواع الفرق الرياضية:

إن الغرض الأساسي من تصنيف الفرق الرياضية، هو التعرف على أنواع العلاقات السائدة بين أعضاء كل منها، وأنماط التفاعل بينهم وطبيعة الأهداف التي يسعى إليها أعضاء الفريق في كل نوع من أنواع الفرق.

وبالرغم من وجود كثير من المحكات التي يمكن على ضوءها تصنيف الفرق الرياضية إلا أن جميعها تتفق فيما يلي:

- الاتصال بين أعضائها.
- وجود قواعد تحكم الاتصال والتفاعل بين أعضائها.
- وجود معايير تحكم سلوك أعضائها.
- توافر صفة الانتظام والاستمرارية في عضويتها.
- الاختيارية في الانضمام إليها.
- التحالف بين أعضائه.
- المجال الرياضي هو مصب أهدافها.
- الاصطناع هو محك تكوينها.
- الفرق المناظرة هي محك أدائها.

- وتختلف الفرق الرياضية فيما بينها:

من حيث الجنس: حيث تختلف فرق الذكور عن فرق الإناث، ويعزى الاختلاف فيما بينها إلى اثر المتغيرات البيئية الفسيولوجية، وكذلك التغيرات النفسية والاجتماعية، كما تعزى أيضا إلى ثقافة المجتمع من حيث العادات والتقاليد التي تفرضها على الذكور وعلى الإناث.

من حيث العمر الزمني: تختلف الفرق من حيث العمر الزمني لأفرادها، حيث تختلف فرق الأطفال عن فرق الصبية وعن فرق المراهقين و فرق الشباب، فكل نوع من هذه الفرق طبيعة خاصة تفرضها طبيعة النضج البدني والعقلي والانفعالي والاجتماعي وغيرها التي يكون عليها كل نوع من هذه الفرق.

من حيث الحجم: حيث تتنوع الفرق ما بين صغيرة جدا مثل فرق زوجي التنس التي تتكون من اثنين فقط من اللاعبين، و فرق صغيرة مثل فرق الجمباز ومثيلاتها التي تتكون من ثلاثة إلى خمسة لاعبين، و فرق متوسطة الحجم مثل فرق الجودو والكاراتيه ويتراوح عدد الفريق ما بين خمسة إلى عشرة لاعبين، وهناك أيضا فرق كبيرة الحجم مثل فرق كرة القدم وكرة اليد ومثيلاتها التي تتكون من أكثر من عشرة لاعبين وقد يصل عدد بعضها إلى عشرين لاعبا.

من حيث الدوام: فرق تتميز باستمراريته مثل فرق الأندية والهيئات ، و فرق موسمية الدوام مثل فرق المدارس والجامعات التي يرتبط تكوينها غالبا بالموسم الدراسي، و فرق يكون دوامها على فترات مثل فرق المنتخبات التي يرتبط تكوينها ونشاطها بالدورات والبطولات سواء كانت محلية أو دولية.²

¹ - أحمد فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2001، ص15.

² - أحمد فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، مرجع سابق، ص23.

من حيث الأداء: تختلف الفرق من حيث طبيعة أدائها إن كان فرديا يقوم به كل عضو بمفرده، أو جماعيا يشترك فيه جميع أعضاء الفريق، ففريق الدرجات مثلا يكون أداء كل عضو من أعضاء الفريق منفردا، وكذلك

في فرق الملاكمة و الجودو وغيرها أما فرق كرة القدم والسلة فيكون الأداء جماعيا حيث يشترك فيه جميع أفراد الفرق المتواجد بالملعب.

من حيث الاتصال: يتصل أعضاء فرق الألعاب الجماعية اتصالا حركيا وفكريا وانفعاليا خلال المباراة، بينما يتصل أعضاء فرق الألعاب الفردية اتصالا فكريا وانفعاليا فقط حيث يقوم كل لاعب بأداء مهامه الحركية منفردا دون أي اتصال حركي مباشر بزملائه أعضاء الفريق، وبالرغم من هذا الأداء الحركي الانفرادي إلا أن اللاعب يتصل بزملائه فكريا من خلال محاولته الحركية التي يحاول خلالها إحراز أكبر قدر ممكن من النقاط للفريق، كما انه يتصل بزملائه انفعاليا حيث تؤثر نتائجهم في زيادة دافعية أدائه أو انخفاضها.

من حيث نمط التفاعل: تصنف الفرق الرياضية تبعا لنمط التفاعل الذي يتم بين أعضائها إلى فرق يتم فيها التفاعل المباشر مثل فرق كرة القدم وهي أيضا الفرق التي يكون فيها الاتصال مباشر بين أعضائها، وهناك فرق أخرى يكون فيها التفاعل غير مباشر بين أعضائها، وهي تلك الفرق التي لا يتصل أعضاؤها ببعضهم البعض اتصالا حركيا مباشرا بالرغم من اتصالهم الفكري والانفعالي مثل فرق الألعاب الفردية. وهناك نمط ثالث من التفاعل تصنف تبعا له بعض الفرق الرياضية، مثل فرق الزوجي في التنس وبالرغم من أن الأداء في هذه الفرق فردي إلا انه يعتمد على تعاون ومن ثم اتصال وتفاعل اللاعبين يتم بصورة مستمرة في التنس وبطريقة لحظية وقت التسليم والتسلم في العدو وعند البدء في السباحة.¹

2-4-4-2 تماسك الفريق الرياضي:

2-4-4-1-1 مفهوم تماسك الفريق الرياضي:

إن تماسك الفريق الرياضي يمثل الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ إن (التماسك Cohésion) هو الخيط الذي يربط بين أفراد الفريق والذي يبقي على العلاقات بين مختلف أفراد.

وقد أشار بعض الباحثين في مجال دراسة الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي (دون للي Donnally) و(كارون Carron)، و(شيلادوراى Chelladurai) 1980 إلى انه يمكن تعريف تماسك الفريق الرياضي من منظورين هما:

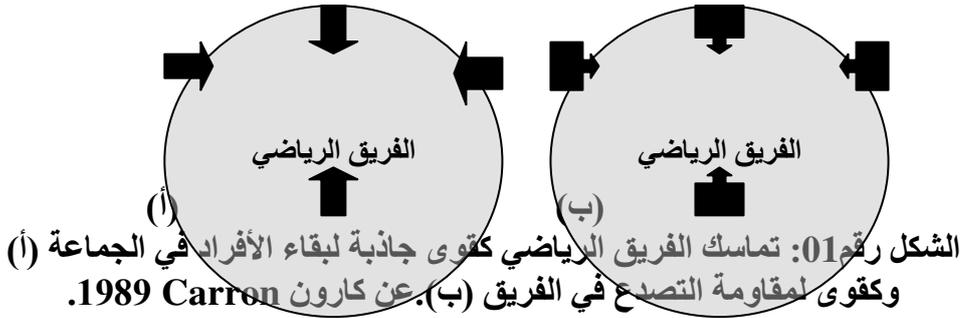
2-4-4-1-1-1 المنظور الأول:

يشير إلى تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى التي توجه اللاعبين نحو الفريق ، أو محصلة القوى التي تجذب اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي، أي محصلة جاذبية الفريق لأعضائه. ويركز هذا المنظور على الفرد (اللاعب) من حيث انه الوحدة المرجعية بدرجة أكبر من التركيز على الجماعة (الفريق الرياضي).

¹ - أحمد فوزي وطارق بدر الدين: "سيكولوجية الفريق الرياضي"، مرجع سابق، ص24.

2-1-4-2-2- المنظور الثاني:

يشير إلى تعريف تماسك الجماعة الرياضية أو الفريق الرياضي بأنه محصلة القوى الدافعة لاستمرار بقاء الجماعة والمحافظة عليها، ويركز هذا المنظور على قوة العلاقة الرابطة بين أعضاء الجماعة أثناء حالات الأزمات، أو مقاومة الجماعة للقوى التي تصدع أو تمزق الجماعة أو في حالات الهزائم المتكررة. والشكل رقم (3) يوضح مفاهيم هذين المنظورين، فالرمز (أ) إشارة إلى تماسك الفريق الرياضي من حيث انه قوة جاذبة لبقاء الأفراد في الفريق في حين أن الرمز (ب) يمثل تماسك الفريق الرياضي كقوة مقاومة لقوى التصدع.¹



2-5-2- أنواع تماسك الفريق الرياضي:

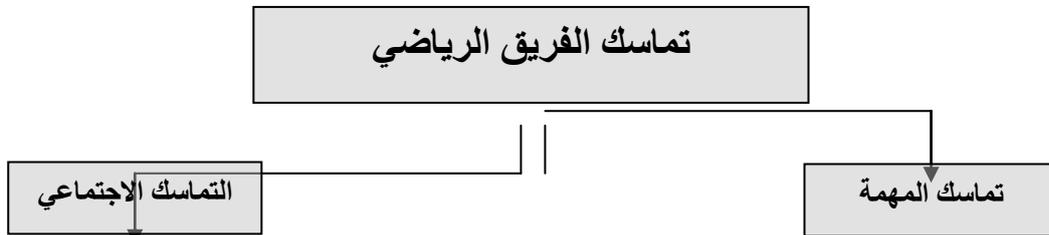
ينقسم تماسك الفريق الرياضي إلى نوعين هما:

2-5-2-1- تماسك المهمة:

هذا النوع من التماسك يعكس درجة عمل أفراد الفريق معا لتحقيق أهداف مشتركة فقد يكون الهدف العام للفريق الرياضي الفوز ببطولة معينة والذي يتأسس في جزء كبير منه- على تنسيق وجهود أفراد الفريق الرياضي للعمل معا -أي العمل الجماعي أو الأداء الجماعي-.

2-5-2-2- التماسك الاجتماعي:

يعكس التماسك الاجتماعي درجة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم بعضهم لبعض ويتأسس بصور واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي. وأشار كارون إلى أن التمييز أو التفريق بين عاملي تماسك المهمة والتماسك الاجتماعي من الأهمية بمكان للقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات والعقبات والعوائق لإحراز النجاح. وفي ضوء هذا التمييز تم تعريف تماسك الفريق الرياضي بأنه عملية دينامية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معا لمواصلة تحقيق أهدافها.²



شكل رقم 02: أنواع تماسك الفريق الرياضي.

2-6-2- عوامل تماسك الفريق الرياضي:

من المشكلات الرئيسية في مجال دراسة الفريق الرياضي هي محاولة الوقوف على الأسباب التي قد تؤدي إلى تماسك الفريق الرياضي. فكثيرا ما نلاحظ اختلافا واضحا بين الفرق الرياضية المتعددة من حيث

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية"، مرجع سابق، ص 52.

² - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سابق، ص 56.

تماسك أفراد كل فريق وإقبالهم على التدريب وانتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية وتحقيق الأهداف المحددة.

2-6-1- الشعور بالانتماء للفريق:

إن كل فرد أو لاعب يكون في حاجة إلى الانتماء إلى جماعة الأسرة أو جماعة الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بانتمائه إليها. فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب إلى الاستمرار في عضوية الفريق.

2-6-2- إشباع الحاجات الفردية:

لاشك أن كل فريق رياضي يختلف عن الآخر في مدى ما يستطيع أن يقدمه للاعبين لإشباع حاجاتهم الفردية، وكلما استطاع الفريق الرياضي مساعدة اللاعبين على تحقيق حاجاتهم وأهدافهم كلما زاد تماسك اللاعب بالفريق الرياضي.

2-6-3- الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه أو تحقيق المزيد من الانتصارات والبطولات إلى شعور اللاعبين بالسعادة المشتركة وبالتالي زيادة الرابطة بينهم وحبهم وولائهم للفريق وزيادة جاذبيتهم نحوه والاستمرار في عضويته.

2-6-4- المشاركة:

إن اشتراك اللاعبين في اقتراح تخطيط التدريب الرياضي وتنفيذه وتقييمه تعتبر من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته ومكانته وبالتالي ارتباطه بالفريق وتحقيق المزيد من الجاذبية نحوه.

2-6-5- وجود قوانين ومعايير وتقاليد للفريق:

إن وجود لوائح وقوانين معروفة ومحددة للفريق الرياضي من العوامل التي تضمن استمرار هذا الفريق والتي تحدد العلاقات بين أعضاء الفريق الرياضي والأهداف الموضوعية للفريق.

2-6-6- توافر العلاقات التعاونية بين اللاعبين:

يزداد تماسك الفريق في حالة قيام علاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني، فالفريق الرياضي يسعى إلى تحقيق أهداف معينة وكل لاعب في الفريق يبذل قصارى جهده للتعاون مع الآخرين نحو تحقيق الهدف الجماعي وفي هذه الحالة يمكن أن يزداد تماسك الفريق الرياضي.

2-6-7- توافر القيادة المناسبة:

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة، فالإداري أو المدرّب أو رئيس الفريق من القيادات التي تلعب دوراً هاماً في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع الروح المعنوية له وبالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه.¹

2-7- تصنيف "كارون Carron" لعوامل تماسك الفريق الرياضي:

ومن ناحية أخرى قدم كارون 1982 نموذجاً لمحاولة تحديد أهم العوامل المؤثرة على تماسك الفريق الرياضي، ويتكون هذا النموذج من أربعة عوامل هي:

- العوامل البيئية Environmental factors.
- العوامل الشخصية Personal factors.
- عوامل القيادة Leadership factors.
- عوامل الفريق Team factors.

- العوامل البيئية:

العوامل البيئية أو الموقفية هي العوامل التي ترتبط بطبيعة وجود الفريق معاً مثل كونهم أعضاء في نادي معين أو تعاقدتهم أو حصولهم على منحة دراسية للعب لفريق معين، أو كنتيجة لعملهم في مؤسسة أو هيئة

1- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية الجماعات الرياضية" مرجع سابق، ص 57-59.

معينة لديها فريق رياضي مشارك في المنافسات الرياضية، و غير ذلك من العوامل التي تدخل في نطاق المسؤولية التعاقدية أو التنظيمية بمختلف المواقف البيئية.

- العوامل الشخصية:

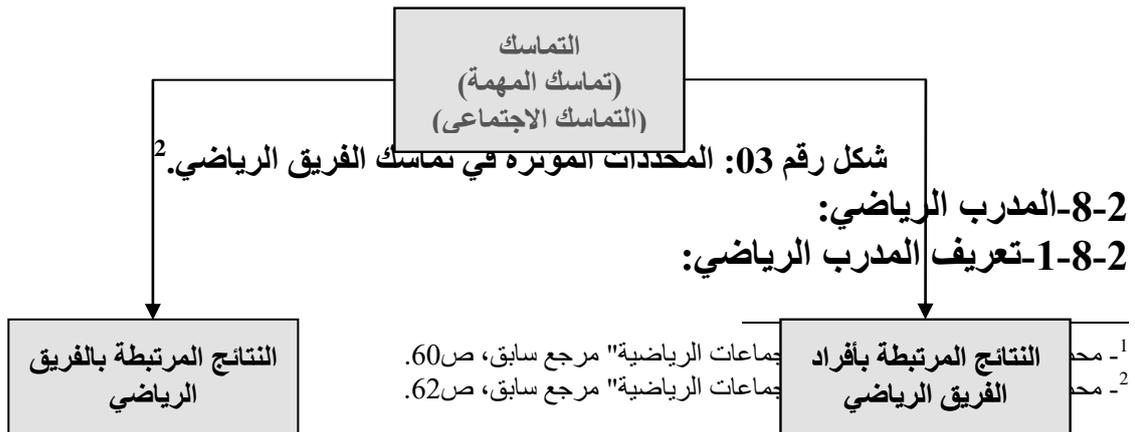
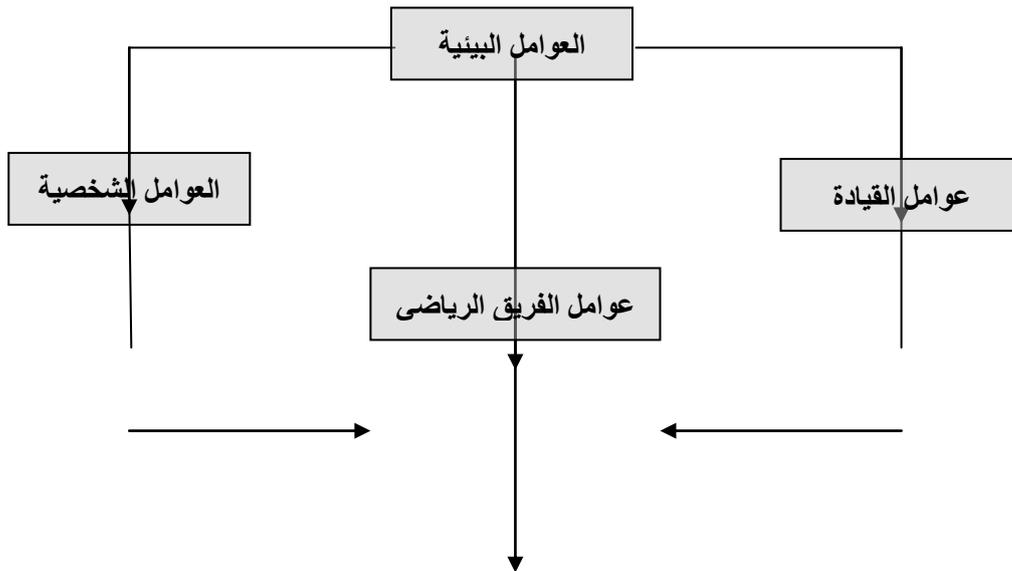
تعزى العوامل الشخصية إلى الخصائص الفردية لأعضاء الفريق الرياضي مثل دوافع الاشتراك في الفريق أو الانضمام إليه ونوعية الانتماء نحوه ومدى جاذبيته للأفراد ودرجة رضاهم عن بقائهم كأعضاء في الفريق الرياضي.

- عوامل القيادة:

عوامل القيادة ترتبط بنوعية سلوك القيادة نحو أعضاء الفريق والأساليب المستخدمة في عملية القيادة ومدى مناسبتها للمواقف المختلفة والخصائص المميزة للقادة المسؤولين عن الفريق الرياضي من حيث خبراتهم وخلفيتهم العلمية وسماتهم وقدراتهم وأساليبهم القيادية.

- عوامل الفريق:

وهي العوامل المرتبطة بخصائص مهمة الفريق ومعايير إنتاجية الفريق واستمراريته وتوجهاته وقدراته على تحقيق أهدافه، وعوامل الفريق تتأثر بصورة واضحة بكل من العوامل البيئية (الموقفية) والعوامل الشخصية وعوامل القيادة.¹



يمثل المدرّب الرياضي العامي الأساسي و الهام في عملية التدريب فتزويد الفريق أو الفرق الرياضية بالمدرّب المناسب يعد أحد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين و المسؤولين ومديري الأندية. " إن إعداد اللاعب ويتبعه الفريق أصبح حدثاً متعدد الأنظمة يجذب انتباه الفيزيولوجيين الأطباء والنفسانيين، وكلهم يتعاونون مع الرجل والذي دائماً ما يبقى في الصورة المركزية لكل فرد في الفريق فمن يكون هذا الرجل يا ترى؟ إنه المدرّب".¹

"المدرّب هو المحرك الأول للفريق وفي بعض مرافق الأداء الصعب يصبح المدرّب بمثابة المعلم، فمهنته الأساسية بناء لاعبيه وإعدادهم بدنياً ونفسياً، ومهارياً وفنيا للوصول بهم إلى أعلى المستويات، فهو أولاً وأخيراً يقع على عاتقه العبء الأكبر من المنهج التدريبي والنشاط التدريبي وأخيراً 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

" المدرّب يقصد به القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته، المتزن انفعالياً، المسؤول القادر على التأقلم مع جميع المواقف التي تصادفه".³ ويعد كذلك على أنه "المدرس والمربي، وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون للنصح والمساندة في كثير من نواحي الحياة المختلفة، ولهذا نقول إن المدرّب هو الفريق الأكبر والمعين في الحياة".

ويطلق على المدرّب مسميات عديدة: "فهو قائد ومرشد ورائد الحلقة، يتميز بعمق البصيرة مما يجعله في مركز متميز يسعى إليه المشاركين لنهل المعرفة والخبرة".⁴

2-9- خصائص المدرّب الرياضي:

ويتضمن نوعية السمات الشخصية التي يتسم بها المدرّب الرياضي ومدى تفاعل هذه السمات بعضها مع بعض، وكذلك السلوك المفضل لدى المدرّب الرياضي وعمّا إذا كان هذا النمط السلوكي نحو الاهتمام بالأداء والاهتمام بمشاعر اللاعبين ونحو الاهتمام بكل اللاعبين والأداء معاً وكذلك مقدار النفوذ الشخصي أو نفوذ المنصب أو المركز الذي يساهم في التأثير والتوجيه على سلوك اللاعبين".

وفيما يلي نذكر بعض الخصائص والصفات التي يتميز ويتمتع بها المدرّب الرياضي وهي كما يلي:

➤ أن يكون مؤمناً محباً لعمله مقتنعاً بقيمته في تدعيم، وتربية وتدريب اللاعبين للوصول بهم إلى المستويات العليا.⁵

➤ أن يكون معداً مهنياً حتى يستطيع التقدم باستمرار.

➤ أن يكون قادراً على اختيار الكلمات المناسبة والمعبرة عن أفكاره تعبيراً واضحاً.

➤ أن يتميز بعين المدرّب الخبيرة في اكتشاف المواهب.

➤ أن يكون ذكياً، متمتعاً بمستوى عالٍ من الإمكانيات والقدرات العقلية.

➤ أن يبني علاقاته على الحب، والاحترام المتبادل مع زملائه في الأجهزة التي يعمل معها (الجهاز

الطبي، الحكام، الجمهور)، وكذلك احترام تنفيذ القوانين ومراعاة اللعب والتنافس النظيف

والشريف.

- كما يضيف "مفتي إبراهيم" بعض الخصائص التي يتميز بها أو التي يجب أن يكون عليها المدرّب الرياضي وهي كالآتي:⁶

حسن المظهر، حسن التصرف، الصحة الجيدة، والقدرة على قيادة الفريق.

➤ الثقافة والمعلومات التدريبية في الرياضة التخصصية، والمقدرة على تطبيقها.

➤ التمسك بمعايير الأخلاق (الأمانة، الشرف، العدل، المثابة، الولاء، المسؤولية، الصدق..).

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

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

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

⁴ - حسن محمد الحسين: "طرق التدريب" دار مجدلاوي، ط2، عمان الأردن، 2004، ص 121.

⁵ - حسن السيد أبو عده: "الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم" مرجع سابق، ص 30.

⁶ - مفتي إبراهيم حماد: "التدريب الرياضي الحديث -تخطيط-تطبيق-قيادة" ط2، مرجع سابق، ص 27.

- التمتع بالسمات الشخصية الايجابية، الثبات الانفعالي، الانبساطية، الصلابة، التحكم الذاتي، الاجتماعية...
- يجب أن يكون مثلاً أعلى ونموذجاً يقتدى به محبا لعمله ويخلص له، ويوفر الوقت الكافي.
- التمتع بالسمات النفسية الايجابية(التنظيم، المثابرة، الإبداع، المرونة، القدرة...).

2-10- خصائص وصفات المدرّب الناجح:

- بالنسبة لخصائص وصفات المدرّب الرياضي الناجح، فإنه تتحدد في النقاط التالية:¹
- يتميز بالواقعية وعدم الغرور والإخلاص في العمل.
 - يتميز بالاحترام المتبادل وبالتفكير العقلاني والمنطقي.
 - يتميز بالثبات الانفعالي والتماسك في المواقف الصعبة.
 - يتميز بالحماس والرغبة في تحقيق الفوز والثقة بالنفس.
 - يتميز بالقدرة على اكتشاف الموهوبين وبالعدل وعدم التفرقة بين اللاعبين.
 - يهتم بالثقافة الرياضية العامة والخاصة.
 - يتميز بالأخلاق الفاضلة والأمانة وعدم التعدي على الآخرين.
 - قادر على التنظيم والتنسيق في الظروف الصعبة.
 - قادر على التخطيط العلمي السليم لبرامج التدريب.
 - قادر على الربط بين الأفكار.
 - يتميز بالوفاء والجدية في العمل.
 - يستطيع الدعاية والمرح وفقا للظروف المناسبة لذلك.
 - يتميز بالمرونة وقراءة المواقف الصعبة المتغيرة.
 - يتمتع بقدر عال من التأهيل المهني.
 - يكون مثقفا ومطلعا على كل مستجدات العصر.
 - أن يكون لائقا طبييا ورياضيا ويتمتع بصحة جيدة.
 - يجب أن لا يكون مدخنا حتى لا يكون قدوة للاعبين.
 - أن يكون اجتماعيا، ويشارك اللاعبين أفراسهم وأحزانهم.
 - أن يكون متمتعا بحب اللاعبين والعطف عليهم.
 - أن يكون ملما بالسياسة العامة للدولة، واتجاهات المجتمع الذي يعيش فيه.

2-11- واجبات المدرّب الرياضي:

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

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

2-11-1- الواجبات التربوية:²

- ✓ العمل على أن يحب اللاعب لعبته أولاً، وان 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 اللعب هنا على تربية الولاء الخالص للاعبين نحو ناديتهم ووطنهم، ويكون هذا الولاء هو القاعدة التي يبني عليها تنمية باقي الصفات الإرادية، والخلقية للاعب.
- كما يضيف "محمد علاوي" بعض الواجبات والمتمثلة في:

¹ - الحاوي يحي السيد إسماعيل: "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب" المركز العربي، القاهرة، مصر، 2002، ص32، 33.

² - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرّب الرياضي" دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 2002، ص33.

- 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.

2-11-2-الواجبات التعليمية:

- وتتمثل الواجبات التعليمية التي يسعى إليها المدرّب 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.
 - "يجب عليه تنبيه الفريق للقيام بعمليات التسخين العامة قبل بدء المباراة"²
 - بالإضافة إلى الواجبات التي يلخصها "ناهد سكر" والمتمثلة في:³
 - الإعداد البدني:** وهو الواجب الأول للمدرّب إذ أن اللاعب بدون قدرة بدنية لا يستطيع أن يؤدي المباريات بإتقان، وهذا ما يؤثر نسبيا على مستوى تنفيذ لخطط اللعب.
 - الإعداد المهاري:** وذلك بالعمل على أن يصل اللاعب إلى الإتقان التام والمتكامل في الأداء الفني للمهارة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، ويهدف المدرّب إلى تلقين اللاعب إتقان المهارة، وهذا يساعد على أن يعيد تفكيره في تنفيذ التحرك المخطط فقط مما يسهل عمله ويجعله أكثر تركيزا.
 - الإعداد الخطئي:** لم يصبح التدريب على المهارات مرتبطا ارتباطا وثيقا بتعلم خطط اللعب ومع ذلك فإن الإعداد الخطئي له خطواته الخاصة.
 - الإعداد الذهني:** إن العقل السليم، والتصرف الحسن، والمبادرة متطلبات هامة جدا لكل لاعب أثناء المباراة وخاصة أثناء اللحظات الحاسمة.

3-12-وظائف المدرّب الرياضي:

- "هناك مجموعة من الوظائف التي يجب على المدرّب القيام بها من تدريب ووظائف اجتماعية وكذلك وظائف تتعلق بتطوير الشخصية إلا أن التدريب يعتبر الوظيفة الأكثر أهمية بالنسبة لعمل المدرّب لان نجاح المدرّب في هذه الوظيفة بأقطابها الأربعة البدنية والمهارية والخطئية والنفسية، فالتدريب الجيد يؤدي إلى نتائج جيدة وهذه النتائج دوما في نظر المتابعين هي المقياس الحقيقي لنجاح المدرّب"⁴.
- "كما يجب على المدرّب العمل المستمر على خلق ظروف التماسك الدائم بين أفراد الفريق"⁵
- ويرى (توماس ريموند THOMAS Raymond) إن وظيفة المدرّب كما يلي:

¹ - محمد حسن علاوي: "سيكولوجية المدرّب الرياضي" مرجع سابق، ص34.

² - أكرم زكي خطابيه: "موسوعة الكرة الطائرة الحديثة"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر، 1996، ص301.

³ - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسات الرياضية" مرجع سابق، ص27.

⁴ - فاتح عبدلي: "أثر خدمات ومهارات الإرشاد النفسي في تحسين النتائج الرياضية - كرة القدم- مذكرة ماجستير، التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، الجزائر، 2006/2005.

GEORGE Rionix et Raymond Chappuis "La cohésion de l'équipe" SED librairie philosophique JVRIN, Paris, France, 1976, P61.

"تتضمن كل الفرق على شخص له دور متميز فهذا المدرّب 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".

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

وتضيف (روجار ROGER) بعض العناصر التي تبين أهم الوظائف للمدرّب الرياضي وهي:

- 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 المدرّب تتعدى وبوضوح التدريب، ووضع البرامج الفصلية والسنوية بل له دور المعلم والمربي والموجه، والمحافظة على العلاقات الحسنة في الفريق.¹

3-13-3 دور كل من المدرّب واللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

3-13-3-1 دور المدرّب 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.
- المدرّب عليه أن يعمل زيادة تماسك الفريق من خلال ما يلي:

- 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 وتقاليدهم ومشاركة اللاعبين في وضعها.
- تأصيل روح الانتماء للفريق.

3-13-3-2 دور اللاعب في بناء تماسك الفريق الرياضي:

إن وحدة الفريق ليست مسؤولية المدرّب وحده، ولكن اللاعب يشترك مع المدرّب في تحقيق وحدة الفريق وتماسكه، وهناك العديد من الطرق التي يمكن من خلالها تحسين الاتصالات بين أعضاء الفريق من ناحية وبينهم وبين المدرّب من ناحية أخرى، وكذلك بناء وحدة قوية متماسكة وتلك الطرق هي:²

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

¹- R THOMAS:"La relation au sein des APS"SED édition, vigot, France, 1983, P156.

² www.phy_edu.net- يوم 2009/02/02 على الساعة 15:27.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في دراستنا هذه إلى كون الفريق الرياضي جماعة رسمية ومنظمة والدور الذي يلعبه المدرّب 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 المدرّب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق كبير ومستمر للنتائج.

الفصل الثالث

كرة

القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبيةً في العالم إذ بلغت من الشهرة حدًا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورًا مهمًا في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

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 وقواعد كرة القدم.¹

3-1- تعريف كرة القدم:

3-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى² (Soccer) 3-1-2- التعريف الاصطلاحي:

¹ - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ماجستير، جوان 1997

² - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 51.

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

3-1-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعباً، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في 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 المباراة 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.²

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

3-2-1- تطور كرة القدم عالمياً:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تنقسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن. وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملًا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازياً مستهزئاً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار ببيان اللعب، أما تاريخياً فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة.³

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" KUMARI منذ 14 قرناً مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالنشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليداً.⁽¹⁾

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.⁴

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي

¹ - رفعت محمد: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية بيروت 1995 ص 47

² - موقف مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر بغداد 1999 ص 09.

³ المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998، ص(06).

⁴ موقف مجيد المولى، مرجع سابق ص 12

تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجدداً من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13 منتخباً من أوروبا و09 من أمريكا¹.

3-2-2- التسلل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأورغواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخباً من بينها 5 فرق من إفريقيا².

3-2-3- 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). lakant garde vie grandin وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 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 الإتحاد الإسلامي لوههران والإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والإتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر⁽²⁾. ونظرًا 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 نظرًا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري و التي تعطي الفرصة لأبناء الشعب بالتجمع والتظاهر بعد كل

¹ حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص(23).

² مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادر بتاريخ 1985/08/12 الجزائر.

لقاء، حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي. من (سانت اوجين، بولوغين حاليًا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجريد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبًا للأضرار التي تلحق بالجزائريين، وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 ففري 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير.¹

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 1962م وكان "مخند 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 منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصى من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالاماس، عاشور، طهير، فريحة، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني، أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتصفوات وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الأفراسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل وفاق سطيف، مولودية الجزائر.

وتعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفظ الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر....، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978م كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.²

أما على صعيد الأندية ترجمت بنتائج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976. وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفراسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس،

¹ - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: مرجع سابق، ص 47.46.

² بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: مرجع سابق، ص 48.

فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م. وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتابعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.¹

3-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها في كرة القدم ونميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.²

3-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب 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 وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويتمكن من الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق وصحيح لأن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواءً في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقناً 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، وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

3-5- 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 الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خطياً جيداً ومهارياً عالياً والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتماداً على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

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.²

¹ السعيد خباطو: "مقابلة صحفية"، جريدة الشبّاك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص (07).

² موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

1-5-3- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تتركز 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، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام⁽¹⁾.

2-5-3- الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية،

وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير 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 انجاز 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⁽²⁾.

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

3-5-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

1-3-5-3- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، ونشيبته 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 وغالباً ما تسمى هذه الفترة بـ: مدى الانتباه).

2-3-5-3- الانتباه:

¹ - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص99.

² - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62.

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⁽¹⁾.

3-3-5-3- 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.

3-3-5-3- 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⁽²⁾.

3-3-5-3- 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⁽³⁾.

3-6- قواعد كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن. حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

3-6-1- المساواة:

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

3-6-2- السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

3-6-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون قانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض⁽⁴⁾.

3-7- قوانين كرة القدم :

¹ - يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .
² - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000، ص117، 299 .

³ - R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72.

⁴ - سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

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

3-7-1- ميدان اللعب:

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

3-7-2- الكرة:

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

3-7-3- مهمات اللاعبين:

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

3-7-4- عدد اللاعبين :

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

3-7-5- الحكام:

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-7-6- حكما التماس:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

3-7-7- مدة اللعب:

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

3-7-8- بداية اللعب:

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

3-7-9- 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.

3-7-10- طريقة تسجيل الهدف:

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

3-7-11- التسلل:

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

3-7-12- الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

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

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

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁽¹⁾.

3-7-13- 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.

3-7-14- ضربة الجزاء:

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

3-7-15-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

3-7-16- ضربة المرمى:

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

3-7-17- الضربة الركنية:

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

آخر من لعبها من الفريق المدافع⁽²⁾.

3-8-8- طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد، وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

3-8-1- طريقة الظهير الثالث:

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

3-8-2- طريقة 4-2-4:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

3-8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم³.

3-8-4- طريقة 3-3-4:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

3-8-5- طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط

¹ - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

² - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177.

³ علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 211.

3-8-6- الطريقة الدفاعية الايطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).¹

3-8-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع

3-8-8- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)⁽²⁾

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارًا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيًا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

¹ Alain Michel: "Foot .balle, les systèmes de jeu", 2^{eme} edition, edition chiram, Paris, 1998, P14.

² - حسن احمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص23 .

الجانب
التطبيقي
للدراسة

منهجية

البحث

تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءًا من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه للمنهج المتبع للدراسة، ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة، ثم التنقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

4-1- المسح المكتبي: دراسة مسحية مكتبية في مكنتات المستوى الوطني وما له علاقة بمتغيرات بحثنا هذا دون ان ننسى الدراسات المشابهة والمرتبطة وهذا ما يفيد في الجانب النظري وكذا مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات، ولأجل دراسة الإشكالية المطروحة رأينا انه يلزم علينا إن نقوم بدراسة بعض المراجع التي لها علاقة مباشرة بهذه المشكلة وقد تطرقنا إلى عدة مراجع، وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال الإرشاد النفسي والمناسبة وكرة القدم من أجل توفير المعطيات الكافية للموضوع من جميع النواحي وذلك بهدف الإتمام التام والشامل بكل ما يتعلق ببحثنا هذا .

4-2- منهج البحث المتبع في الدراسة:**4-2-1- المنهج الوصفي التحليلي:**

يرتكز هذا المنهج على وصف دقيق وتفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد على صورة نوعية أو كمية رقمية، وقد يقتصر هذا المنهج على وضع قائم في فترة زمنية محددة أو تطوير يشمل عدة فترات زمنية.

- يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على عدد العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات من الأمثلة الحية على هذا المنهج، بشكل عام ممكن تعريفه "بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعالة للظاهر¹

- ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية، ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كميًا عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة² بينما يرى آخرون بأن المنهج الوصفي يهدف بخطوة أولى إلى جمع بيانات كافية ودقيقة عن ظاهرة أو موضوع اجتماعي وتحليل ما تم جمعه من بيانات بطريقة موضوعية كخطوة ثانية، تؤدي إلى التعرف على العوامل المكونة والمؤثرة على الظاهرة كخطوة ثالثة، يضاف إلى ذلك أن المنهج يعتمد في تنفيذه على مختلف طرق جمع البيانات كالمقابلات الشخصية والملاحظة المباشرة الآلية منها والبشرية واستمارة الاستبيان وتحليل الوثائق والمستندات وغيرها³

أما أهم ما يميز المنهج أنه سيوفر بيانات مفصلة عن الواقع الفعلي للظاهرة أو موضوع الدراسة، كما أنه يقدم في نفس الوقت تفسيرًا واقعيًا للعوامل المرتبطة بموضوع الدراسة تساعد على قدر معقول من التنبؤ المستقبلي للظاهرة على الجانب الآخر، يعاني هذا الأسلوب من بعض العيوب أهمها سمة التحيز الشخصي للباحث عند جمعه للبيانات المختلفة حول ظاهرة الأمر الذي قد يؤدي إلى الحصول على بيانات غير دقيقة لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج موضوعية يمكن تعميمها على مجتمع الدراسة فإن مصداقية هذا المنهج قد تصبح ضعيفة مع مزايا المناهج الأخرى للبحث العلمي⁴

3-4- متغيرات الدراسة :

1-3-4- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى التأثير في الظاهر المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويمثل في دراستنا هو الدور الذي يلعبه التحضير النفسي.

2-3-4- المتغير التابع :

هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة المتغيرات الأخرى تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذا البحث هو تماسك الفريق.

4-4- مجتمع الدراسة (البحث):

1-4-4- مفهومه: نعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث؟

- وهل يمتلك وقتًا كافيًا لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث؟

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتًا طويلًا وجهدًا شاقًا وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعد على إنجاز مهمته.⁵

¹ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998، ص47

²كمال ايت منصور، رابع طهير: منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003، ص18

³سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلاوي للنشر، عمان، 1987، ص131

⁴ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص47

⁵سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 دار المسيرة، الأردنية، 2000، ص47

4-4-2- عينه الدراسة :

4-4-2-1- مفهوم العينة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

4-4-2-2- اختيار نوع العينة:

أ- **العينة العشوائية البسيطة:** تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الذي يكون ضمن أفراد العينة المختارة، فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع، لنتيجة الاحتمال والصدفة فإن العينة تحتوي مفردات مماثلة لمفردات المجتمع ككل.¹

ب- **العينة المقصودة:** ويستخدم هذا الأسلوب إذا كان أفراد المجتمع الأصلي معروفين تمامًا مثل: الطلبة، أطباء، عمال، حيث يعتمد الباحث هذا الأسلوب من أجل اختيار عينته حسب معايير يضعها الباحث للبحث.

4-5- **عينة البحث:** العينة الخاصة بلاعبى كرة القدم الجزائرية تحتوي العينة على (60) لاعبًا أخذوا من ثلاثة فرق².

4-6- تشكيل عينة البحث:

العينة هي من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بالإجابة على الفرضيات المقترحة، بحيث كان عدد اللاعبين الذين وزعت عليهم أسئلة الاستبيان 88 لاعباً موزعةً على ثلاثة فرق

جدول (01) يوضح توزيع العينة على الفرق:

اسم الفريق	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات التي ردت
(SKAF)	25	23
(USK)	23	22
(MCK)	20	15
المجموع	68	60

4-7- الدراسة الميدانية والدراسة الميدانية والاستطلاعية:

4-7-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

الهدف منها:

- تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولى إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة.
- محاولة الإلمام بكل ماله علاقة بالموضوع من دراسات وأبحاث ومفاهيم ومعلومات لتكوين نظرة شاملة حول مشكلة البحث .

- التقرب من ذوي الاختصاص والخبرة، بطلب المشورة منهم ومناقشتهم فيما يتعلق بمحاور مشكلة البحث بغية التوصل إلى أحسن الطرق لمعالجة الموضوع المطروح

4-7-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

أجرينا دراسة استطلاعية ثانية الهدف من خلالها هو بناء استمارة تحدد هدف بحثنا هذا على إبراز تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم. اعتمدنا في إعداد الاستمارة على عدد

¹سامي ملحم: نفس المرجع السابق ص220-219

²ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه، مرجع سابق، ص56

من الدراسات المتعلقة بالموضوع، وعلى عدد من المقاييس والاستمارات التي حاولت قياس هذين المتغيرين.

هذا بالإضافة إلى التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج، ومعالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء اقتراحات وتوصيات تخدم موضوع الدراسة.

8-4- مجالات البحث:

1-8-4- المجال الزمني للبحث: شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر مارس إلى غاية نهاية شهر أبريل، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر أبريل إلى غاية نهاية شهر ماي.

2-8-4- المجال المكاني: قمنا بإجراء البحث الميداني بولاية عين الدفلى احتوت على ثلاثة فرق لكرة القدم من الفرق الهاوية وهم على النحو التالي : صفاء الخميس (skaf) اتحاد رياضي خميس مليانة (usk) مولودية خميس مليانة (mck)

9-4- الاستبيان:

هي وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل العينة الممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب¹. كما هو عبارة مجموعة من الأسئلة وقيم استخراج هذه الأسئلة من مضمون البحث تطرقنا إليه ومن خلال التساؤلات الموجودة في إشكالية البحث.

10-4- أنواع الأسئلة:

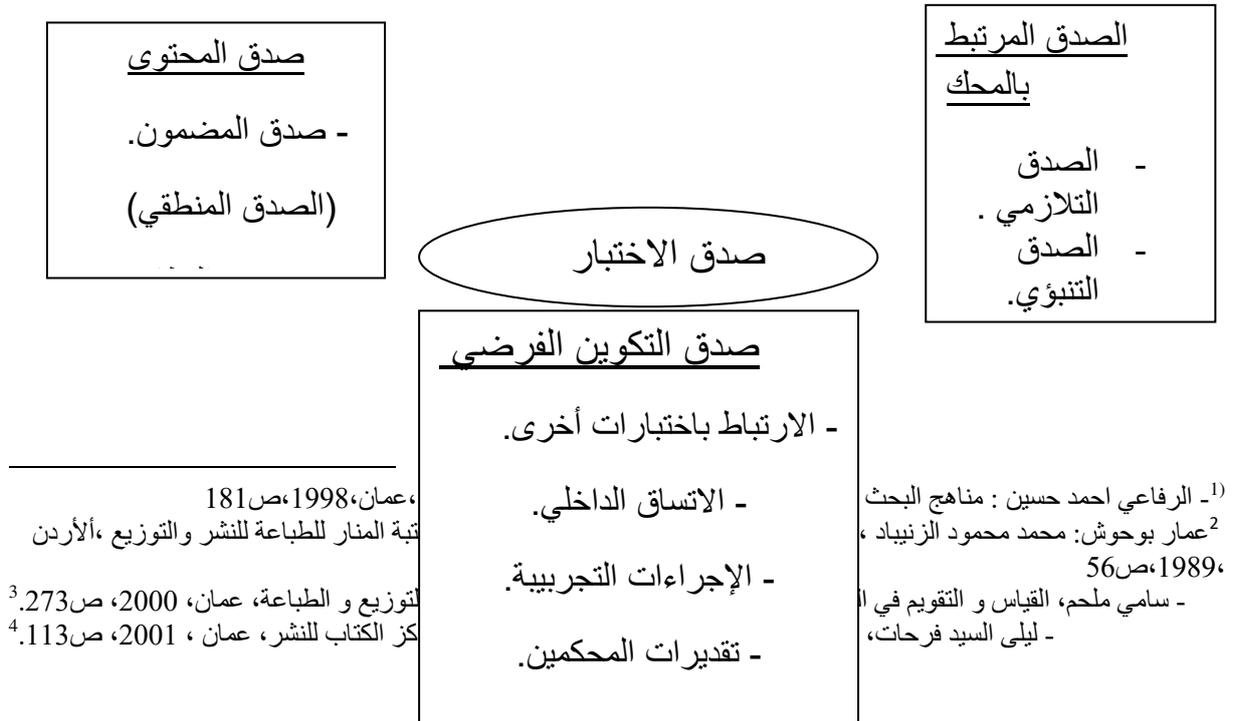
1-10-4- الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيدته أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده².

11-4- صدق الاستمارة:

1-11-4- الصدق:

الصدق هو أن يقيس الاختبار ما وضع لقياسه، ولا يقيس شيئاً آخر⁽³⁾.

قامت الجمعية الأمريكية بتصنيف الصدق حسب الشكل التالي:
الشكل رقم (04): دليل تصنيف صدق الاختبار⁽⁴⁾.



¹، عمان، 1998، ص181،
تمة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن
لتوزيع والطباعة، عمان، 2000، ص273.³
كز الكتاب للنشر، عمان، 2001، ص113.⁴

¹- الرفاعي احمد حسين : مناهج البحث
²عمار بوحوش: محمد محمود الزنياد ،
1989، ص56
- سامي ملحم، القياس و التقويم في ال
- ليلي السيد فرحات،

4-12- الطريقة الإحصائية:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي: **قانون النسب المئوية**: استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

قانون ك² (ك)

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان

$$\chi^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

ت م = التكرارات المشاهدة

ت ن = التكرارات النظرية.

× = درجة الخطأ المعياري (× = 0.05).

هـ = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية. (ت = هـ - 1).

خلاصة:

تضمن فصل منهجية البحث منهج البحث الذي استعملناه في دراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي، كما تضمن الدراستين الاستطلاعتين التي كان الهدف منهما التعرف والإطلاع على ظروف تدريب اللاعبين والرياضية والتأكد من صدق وثبات الاستمارة المعدة لهذه الدراسة. كما قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى عينة البحث وخصائصها ومجالات البحث، كما قمنا بشرح أدوات البحث المتمثلة في استمارة تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم.

تحليل
ومناقشة
نتائج
الاستبيان

المحور الأول :

الفرضية الأولى: للتحضير النفسي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية.

السؤال الأول : هل يوجد لديكم محضر نفساني في فريقكم؟

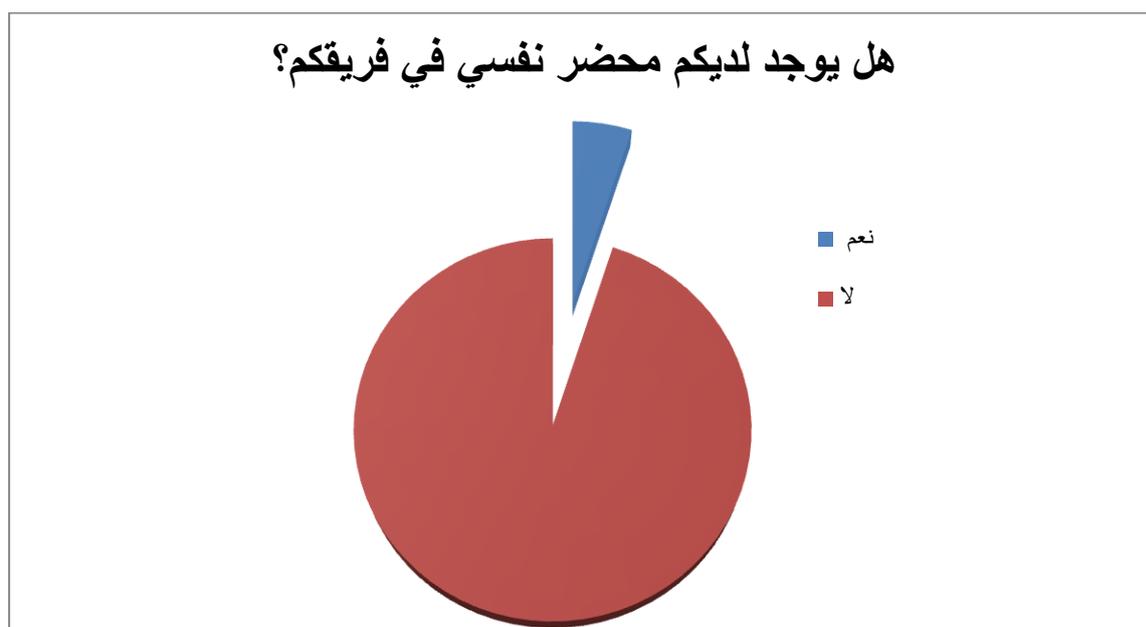
- الغرض من السؤال: الغرض منه هو معرفة إن كان يوجد محضر نفساني في الفرق الرياضية.

- عرض نتائج السؤال الأول :

- الجدول الثاني:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
01	03	57	60	48.6	3.84	01	دال
التكرارات	03	57	60				
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (02) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (05): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (02)

تحليل نتائج الجدول الثاني: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يوجد محضر نفساني في الفرق الرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من الإجابات تظهر شبه انعدام تام للمحضرين النفسانيين في النوادي التي ينشطون فيها، في حين نجد أن نسبة 03% من نسبة اللاعبين قالوا أن هناك محضر نفساني في فريقنا، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن

هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية ومن هنا نستنتج انعدام المحضرين النفسانيين في الفرق الرياضية وهذا لعدم وعي المسيرين لأهمية التحضير النفسي الرياضي.

السؤال الثاني: ما رأيكم في التحضير النفسي المقرر على اللاعبين؟

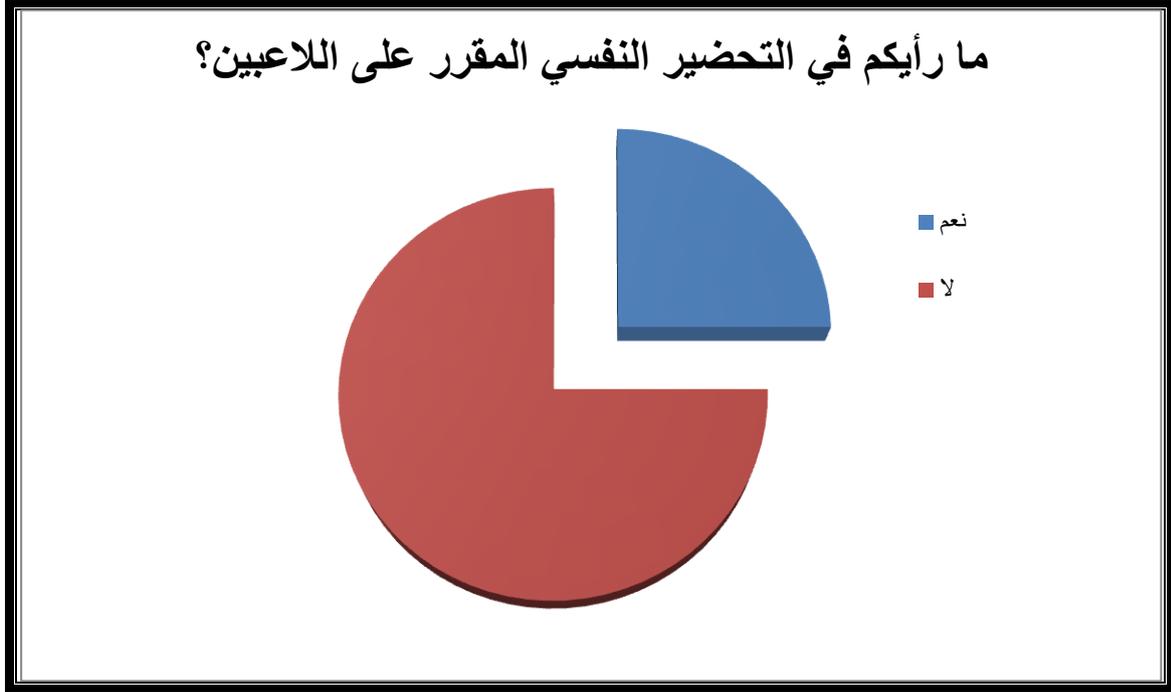
- **الغرض من السؤال الثاني:** الغرض منه معرفة رأي اللاعبين حول التحضير النفسي المبرمج على اللاعبين

- **عرض نتائج السؤال الثاني :**

- **الجدول الثالث:**

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	مؤثر	غير مؤثر					
02	45	15	60	15	3.84	01	دال
التكرارات							
النسبة %	75%	15%	100				

الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني



الشكل (06): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (03)

تحليل نتائج الجدول الثالث: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين رأي اللاعبين حول التحضير النفسي المبرمج على اللاعبين، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 45% من اللاعبين يرون أن نوع الإرشاد المقدم إليهم يؤثر إيجابياً على أدائهم، في حين نجد أن نسبة 15% من اللاعبين لا يشعرون بشيء، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 15 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومن هنا نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من حيث تأثير التحضير النفسي المقرر عليهم من قبل الطاقم الفني للنادي

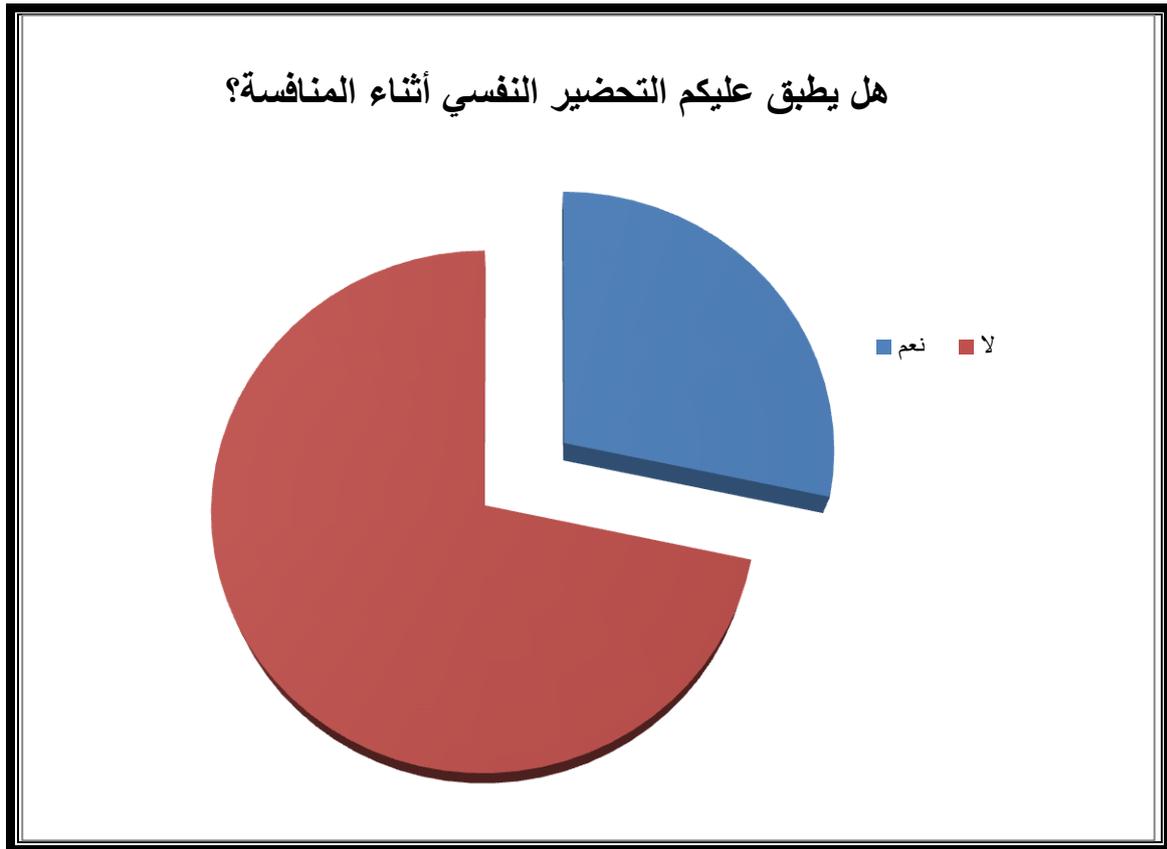
السؤال الثالث: - هل يطبق عليكم التحضير النفسي أثناء المنافسة؟

- الغرض من السؤال الثالث: هو معرفة إن كان التحضير النفسي يطبق على اللاعبين خلال مرحلة المنافسة

- عرض نتائج السؤال الثالث:
الجدول الرابع

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
03	17	43	60	11.26	0.05	01	دال
التكرارات	17	43	60				
النسبة %	28.33 %	71.67 %	100				

الجدول رقم (04) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (07): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (04)

تحليل نتائج الجدول الرابع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين إن كان التحضير النفسي يطبق على اللاعبين خلال مرحلة المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 43% من اللاعبين أظهروا لنا عدم التطبيق للتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة، في حين نجد أن نسبة 17% من اللاعبين أجابوا أن هناك تطبيق للتحضير النفسي، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 11.26 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري عند اللاعبين من حيث تطبيق التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة وهو ما بين انعدام ذلك لأغلب الفرق.

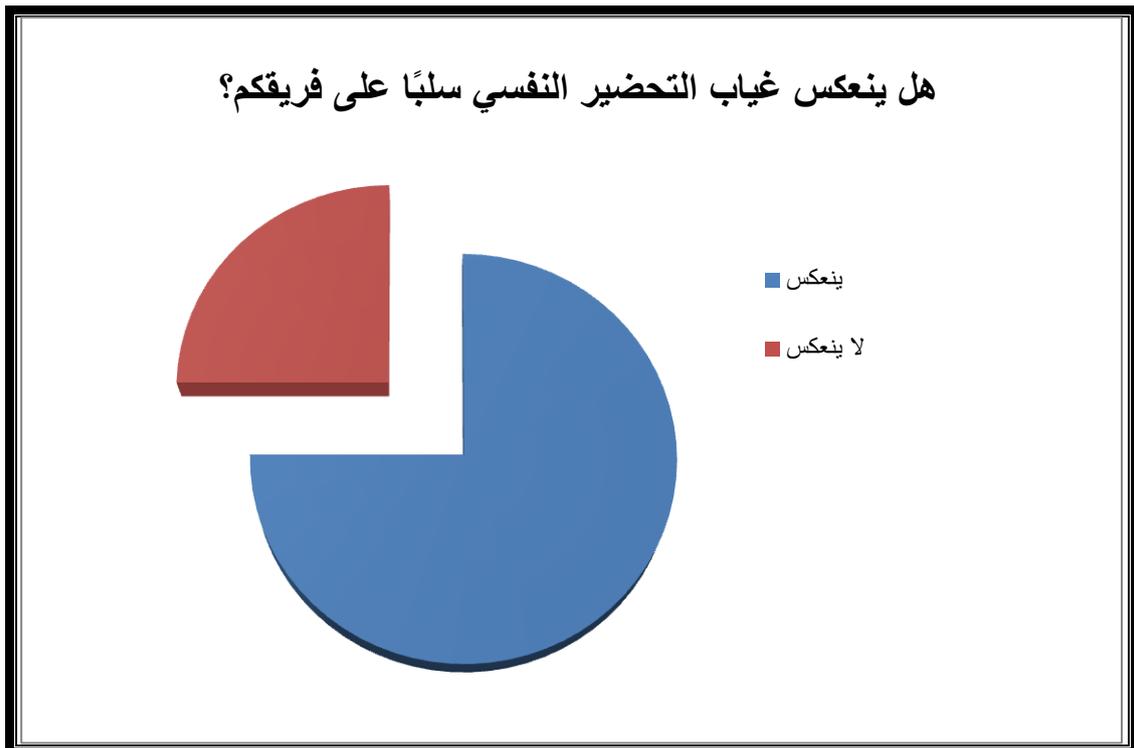
- السؤال الرابع: هل ينعكس غياب التحضير النفسي سلباً على فريقكم؟

- الغرض من السؤال الرابع: هو معرفة إن كان غياب تلقي التحضير النفسي يعود بنتائج سلبية على الفريق.

- عرض نتائج السؤال الرابع:
الجدول الخامس:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
04	ينعكس	لا ينعكس	60	9.6	0.05	01	دال
التكرارات	42	18			3.84		
النسبة %	70%	30%	100				

الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



الشكل (08): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (05)

تحليل نتائج الجدول الرابع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان غياب تلقي التحضير النفسي يعود بنتائج سلبية على الفريق، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 42% من اللاعبين يرون أن غياب تلقي التحضير النفسي ينعكس سلباً على نتائج الفريق، في حين نجد أن نسبة 18% من اللاعبين يرون أنه لا ينعكس ذلك على الفريق، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 9.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين من يرون انعكاس غياب التحضير النفسي على نتائج فرقهم.

- السؤال الخامس : هل يؤدي التحضير النفسي إلى الشعور بالحيوية ؟

- الغرض من الرابع الخامس : يهدف السؤال إلى معرفة هل يؤدي التحضير النفسي إلى الشعور بالحيوية.

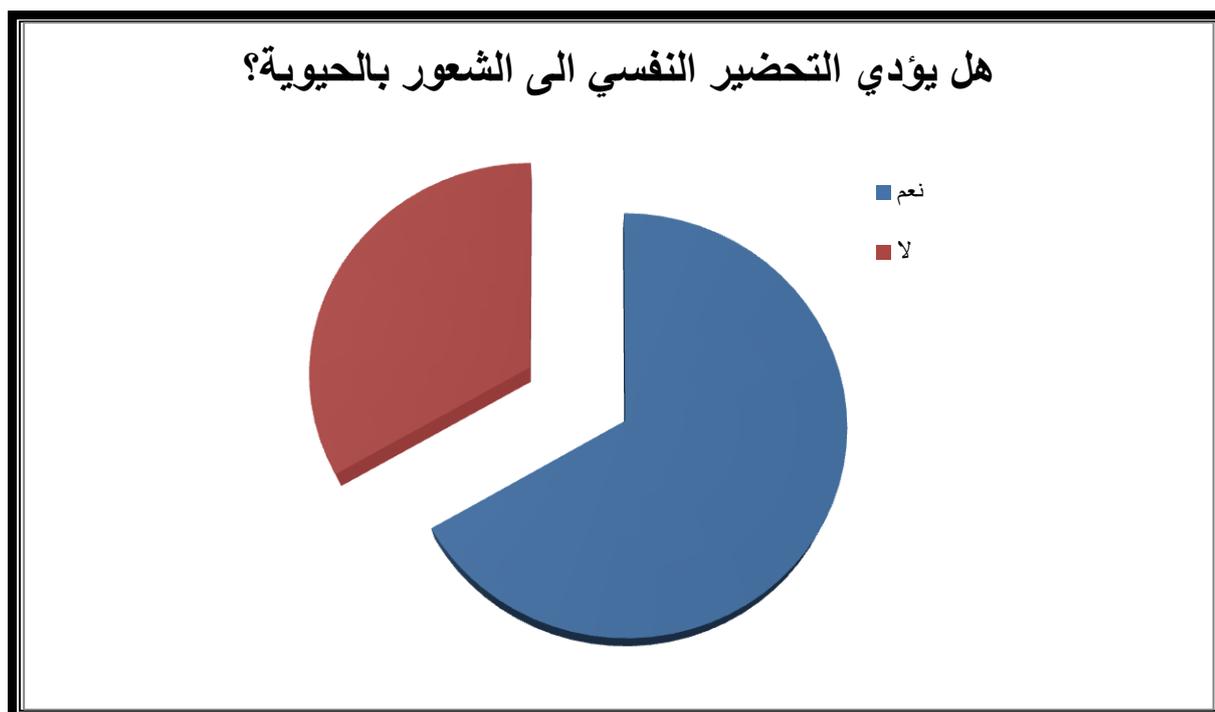
- عرض نتائج السؤال الخامس :

- الجدول السادس:

السؤال	الإجابات	المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
--------	----------	---------	-------------------------	------------------------	-------------	-------------------

دال	01	0.05	6.66	60	لا	نعم	05
		3.84			20	40	التكرارات
					100	33.33 %	66.67 %

الجدول رقم (06) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



الشكل (09): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (06)

تحليل نتائج الجدول السادس: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يؤدي التحضير النفسي إلى الشعور بالحيوية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 40% من اللاعبين يشعرون بالحيوية، في حين نجد أن نسبة 20% من اللاعبين لا يشعرون بشيء، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 6.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين الذين يشعرون ولا يشعرون بالحيوية عند تطبيق عليهم عملية التحضير النفسي.

- السؤال السادس: هل للتحضير النفسي دور في منحك الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية؟

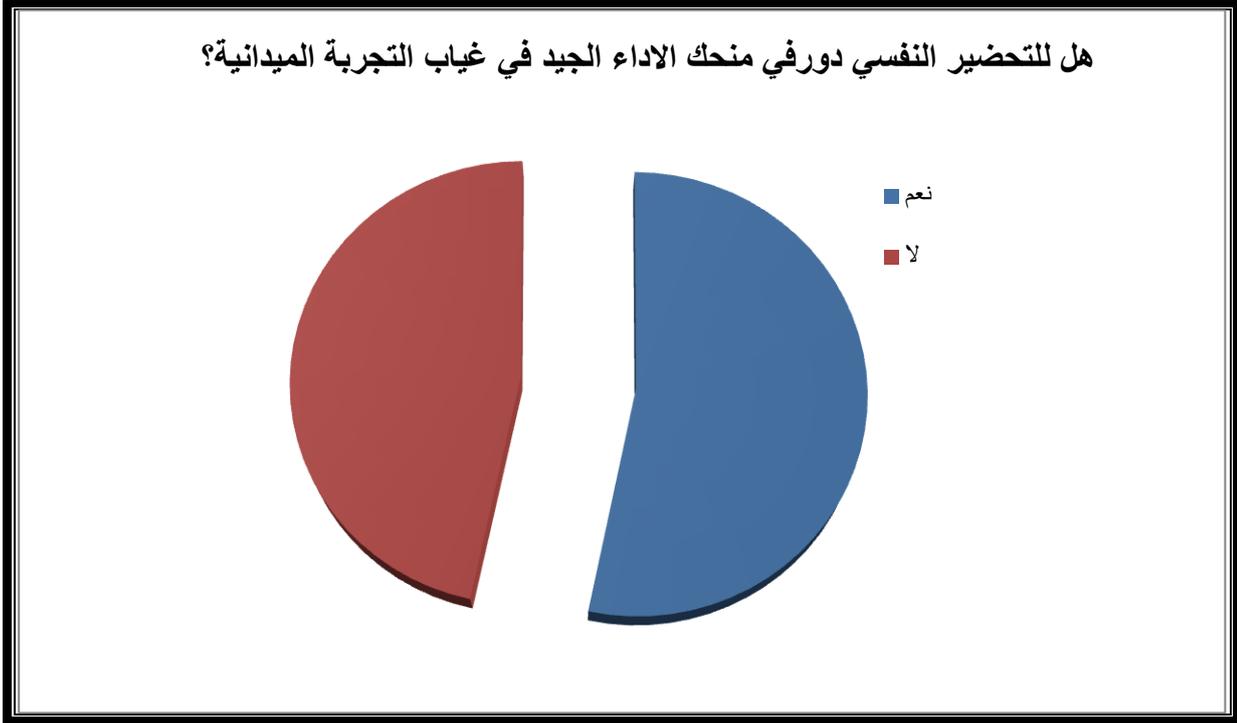
- الغرض من السؤال: يهدف السؤال إلى معرفة أهمية التحضير النفسي و دوره في مساعدة اللاعب على الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية.

- عرض نتائج السؤال السادس :

- الجدول السابع:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
06	لا	نعم	60	0.26	0.05	01	غير دال
التكرارات	28	32					
النسبة %	46.67 %	53.33 %	100		3.84		

الجدول رقم (07) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (10): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (07)

تحليل نتائج الجدول السابع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة أهمية التحضير النفسي ودوره في مساعدة اللاعب على الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 32% من اللاعبين يساعدهم التحضير النفسي على الأداء الجيد في غياب التجربة الميدانية، في حين نجد أن نسبة 28% من اللاعبين لا يساعدهم ذلك على الأداء الجيد، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 0.26 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01.

وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة.

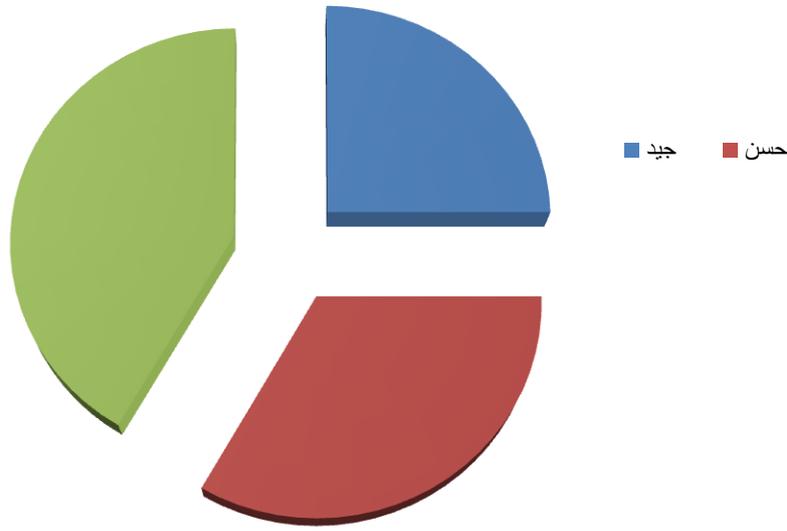
المحور الثاني:

الفرضية الثانية: للتحضير النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة.
السؤال الأول: ما رأيكم في فعالية التحضير النفسي أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال الأول: معرفة رأي اللاعبين حول مدى فعالية التحضير النفسي المطبق عليهم.
- عرض نتائج السؤال الأول:
- الجدول الثامن:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	جيد	حسن	متوسط					
01	15	20	25	60	2.50	0.05	02	غير دال
التكرارات	15	20	25	60				
النسبة %	25%	33.33 %	41.67 %	100		5.99		

الجدول رقم (08) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول

مارأيكم في فعالية التحضير النفسي أثناء المنافسة ؟



الشكل(11): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول(08)

تحليل نتائج الجدول الثامن: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة رأي اللاعبين حول مدى فعالية التحضير النفسي المطبق عليهم، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 25% من اللاعبين أظهروا أن فاعلية التحضير النفسي المطبق عليهم متوسط الفاعلية، في حين نجد أن نسبة 20% من اللاعبين أظهروا أن فاعلية التحضير بمقدار درجته حسن، نجد أن نسبة 15% من اللاعبين أظهروا أن فاعلية التحضير بمقدار درجته جيد، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 2.50 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين الذين يرون مدى فاعلية التحضير النفسي المطبق عليهم.

- السؤال الثاني: عند دخولك إلى الميدان هل تتأقلم مباشرة مع اللاعبين؟

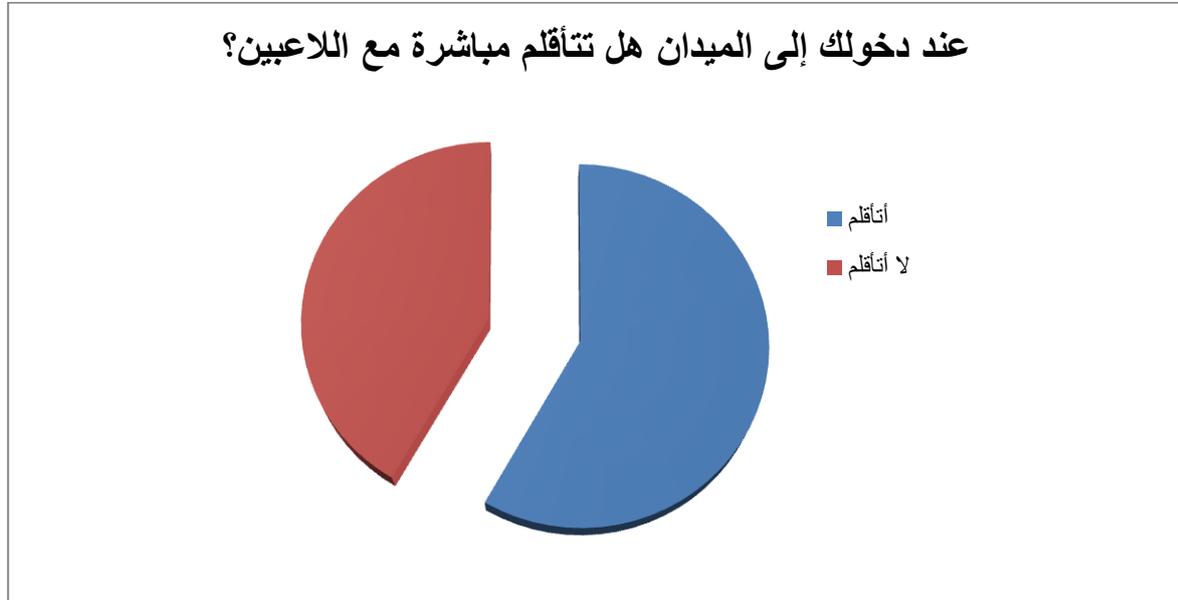
- الغرض من السؤال الثاني: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة تأقلم اللاعب في المنافسة بعد دخوله الميدان وخاصة تأقلم اللاعبين مع بعضهم البعض.

- عرض نتائج السؤال الثاني:

- الجدول التاسع:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	أتأقلم	لا أتأقلم					
02	35	25	60	1.66	0.05	01	غير دال
التكرارات	35	25	60				
النسبة %	58.33 %	41.67 %	100				

الجدول رقم (09) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني



الشكل (12) دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (09)

تحليل نتائج الجدول التاسع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة تأقلم اللاعب في المنافسة بعد دخوله الميدان وخاصة تأقلم اللاعبين مع بعضهم البعض، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 35% من

اللاعبين يتأقلمون مع زملائهم في الفريق عند دخولهم للميدان، في حين نجد أن نسبة 25% من اللاعبين لا يتأقلمون، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 1.66 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01. وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أصغر من ك² الجدولة.

السؤال الثالث: أي المنافسات يكون مستواك أفضل؟

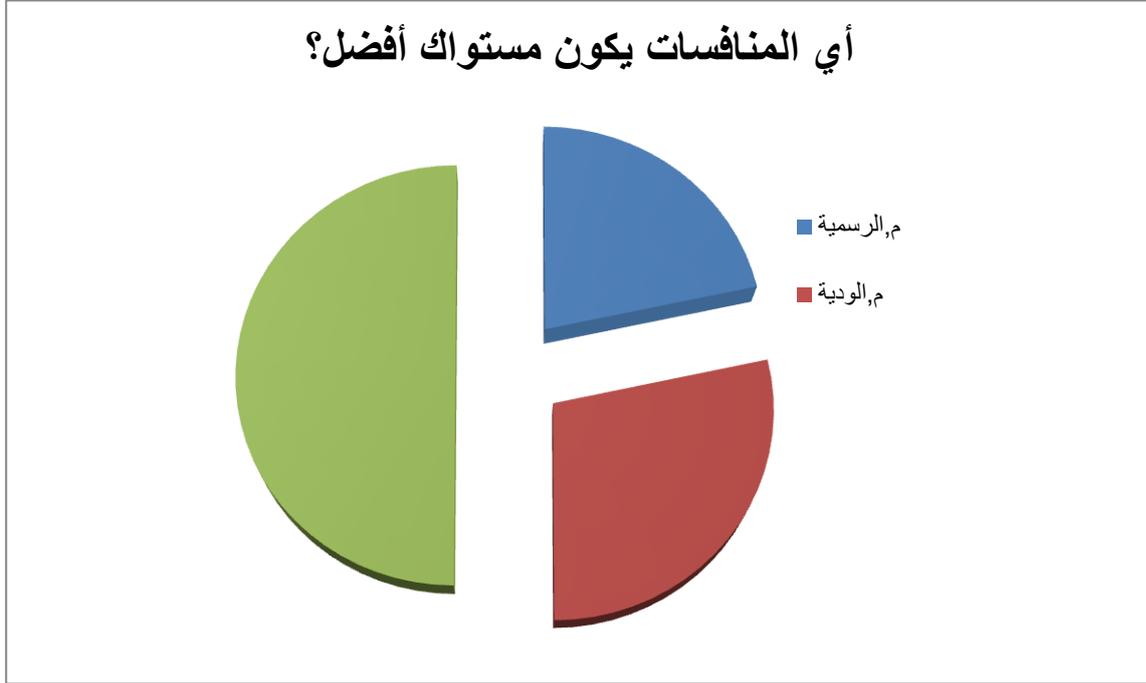
- **الغرض من السؤال الثالث:** الغرض منه معرفة إن كان مستوى أداء اللاعب في المنافسة الودية مثل أداءه في المنافسة الرسمية أو مستواهم متساوي في كلا المنافستين.

- عرض نتائج السؤال الثالث :

- الجدول العاشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	م.الرسمية	م.الودية					
03	م.الرسمية	م.الودية	كلاهما	07.9	0.05	02	دال
التكرارات	13	17	30				
النسبة %	12.67 %	28.33 %	50%		100	5.99	

الجدول رقم (10) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (13): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (10)

تحليل نتائج الجدول العاشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان مستوى أداء اللاعب في المنافسة الودية مثل أداءه في المنافسة الرسمية أو مستواهم متساوي في كلا المنافستين، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 30% من اللاعبين مستواهم ثابت في كلاهما، في حين نجد أن نسبة 17% مستواهم أفضل في المباريات الودية، ونجد أن نسبة 13% مستواهم أفضل في المباريات الرسمية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 07.9 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومن هنا نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين الذين مستواهم ثابت والذين يختلف مستواهم ما بين المباريات الرسمية والودية.

السؤال الرابع: هل يؤثر ارتكابك للأخطاء في المنافسة على أدائك؟

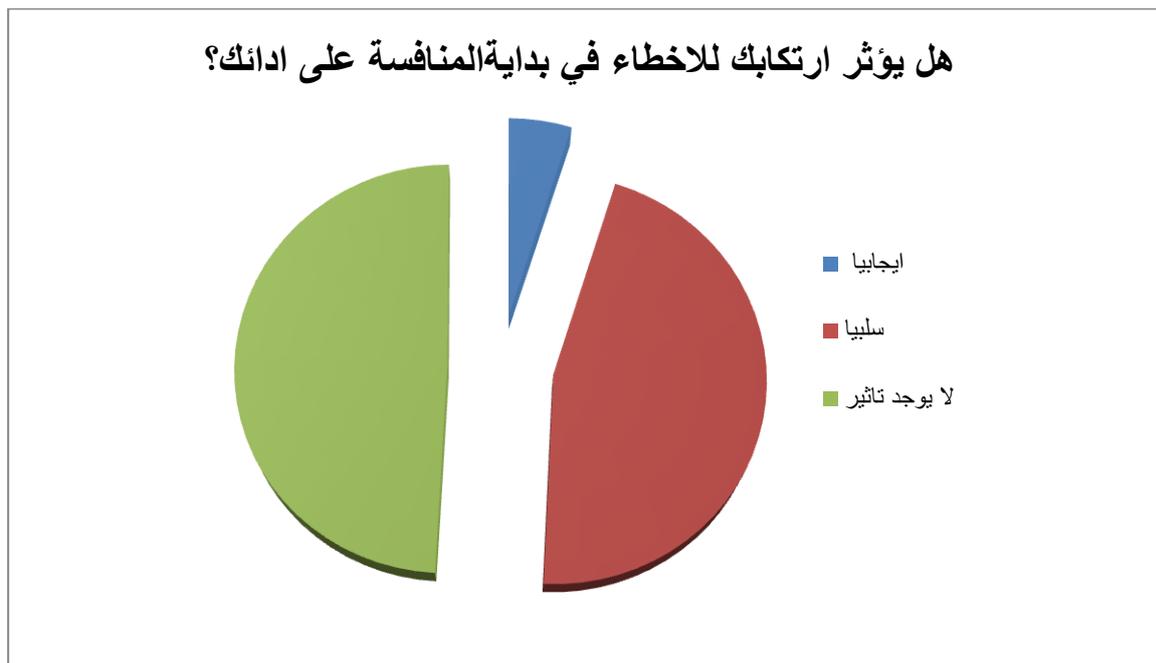
- الغرض من السؤال الرابع: هو معرفة مدى تأثير اللاعب نفسياً عند ارتكابه الأخطاء وهل يؤثر ذلك على أدائه في المنافسة الرياضية.

- عرض نتائج السؤال الرابع:

- الجدول الحادي عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ايجابيا	سلبيا	لا يوجد تأثير					
04	03	27	30	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30	60		5.99		
النسبة %	05%	45%	50%	100				

الجدول رقم (11) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



الشكل (14): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (11)

تحليل نتائج الجدول الحادي عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة مدى تأثر اللاعب نفسياً عند ارتكابه الأخطاء وهل يؤثر ذلك على أدائه في المنافسة الرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من اللاعبين قالوا لا يوجد تأثير، في حين نجد أن نسبة 45% أجابوا بأن هناك تأثير سلبي، ونجد أن نسبة 05% أجابوا بأن هناك تأثير ايجابي، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، حيث حصلنا على قيمة F^2 المحسوبة 19.9 و F^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت F^2 المحسوبة أكبر من F^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من حيث تأثرهم عند ارتكابهم للأخطاء عند بداية المنافسة والعكس صحيح.

السؤال الخامس: هل أنت في حاجة إلى التحفيز من طرف مدربك أثناء المنافسة؟

- الغرض من السؤال الخامس: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إن كان اللاعب في حاجة إلى الدعم النفسي من طرف مدربه.

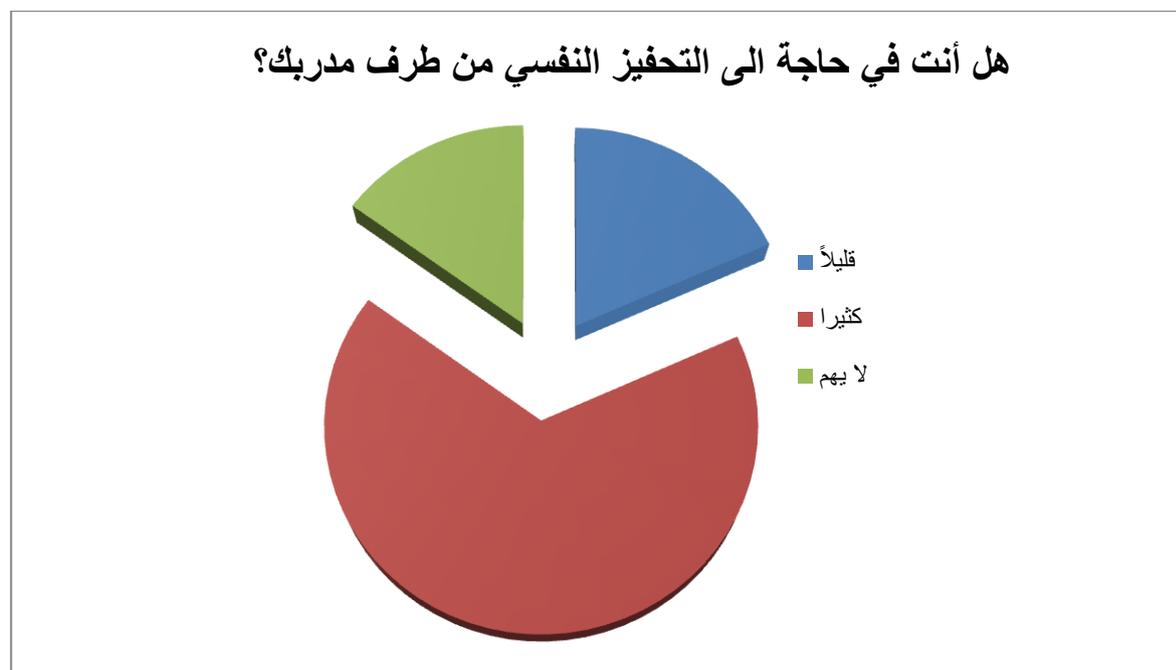
- عرض نتائج السؤال الخامس :

- الجدول الثاني عشر:

السؤال	الإجابات	المجموع	F^2 المحسوبة	F^2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية

05	قليلًا	كثيرًا	لا يهم	60	0.05	15.1	02	دال	
					التكرارات				11

الجدول رقم (12) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



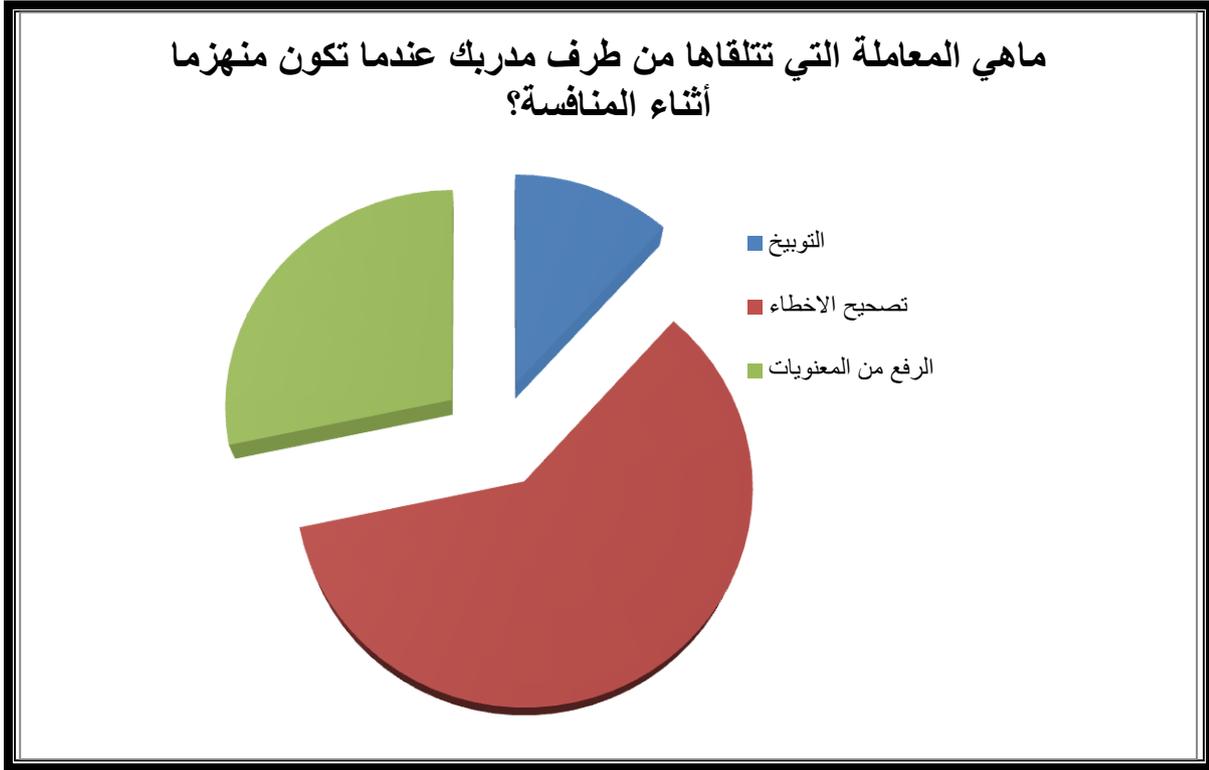
الشكل (15): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (12)

تحليل نتائج الجدول الثاني عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان اللاعب في حاجة إلى الدعم النفسي من طرف مدربه، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من اللاعبين هم بحاجة للدعم النفسي، في حين نجد أن نسبة 18.33% من اللاعبين بحاجة قليلة للدعم النفسي، ونجد أن نسبة 15% من اللاعبين لا يهمهم ذلك وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 15.1 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن اللاعبين دائماً للدعم النفسي من قبل مدربيهم لتقديم أفضل المستويات.

- السؤال السادس: ما هي المعاملة التي تتلقاها من طرف مدربك عندما تكون منهزماً أثناء المنافسة ؟
- الغرض من السؤال السادس: الهدف من هذا السؤال المقترح هو معرفة كيفية تعامل المدرب مع اللاعب نفسياً خلال الهزيمة أثناء المنافسة.
- عرض نتائج السؤال السادس:
- الجدول الثالث عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	التوبيخ	رفع المعنويات	تصحيح الأخطاء					
06	07	17	36	60	21.7	0.05	02	دال
التكرارات	11.67 %	28.33 %	60%	100		5.99		
النسبة %								

الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (16): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (13)

تحليل نتائج الجدول الثالث عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة كيفية تعامل المدرب مع اللاعب نفسياً خلال الهزيمة أثناء المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 60% من المدربين يركزون على تصحيح الأخطاء خلال الهزيمة، في حين نجد أن نسبة 28.33% من المدربين يعملون على رفع معنويات لاعبيهم، ونجد أن نسبة 11.67% من المدربين من يقوم بتوبيخ اللاعبين على أدائهم والنتيجة، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 21.7 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك مدربين يراعون الجوانب النفسية ويعطون لها أهمية كبيرة، لهذا الأغلبية من يصحح الأخطاء والآخر منهم يرفع معنويات لاعبيهم.

- السؤال السابع: هل ترى أنه من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات؟

- الغرض من

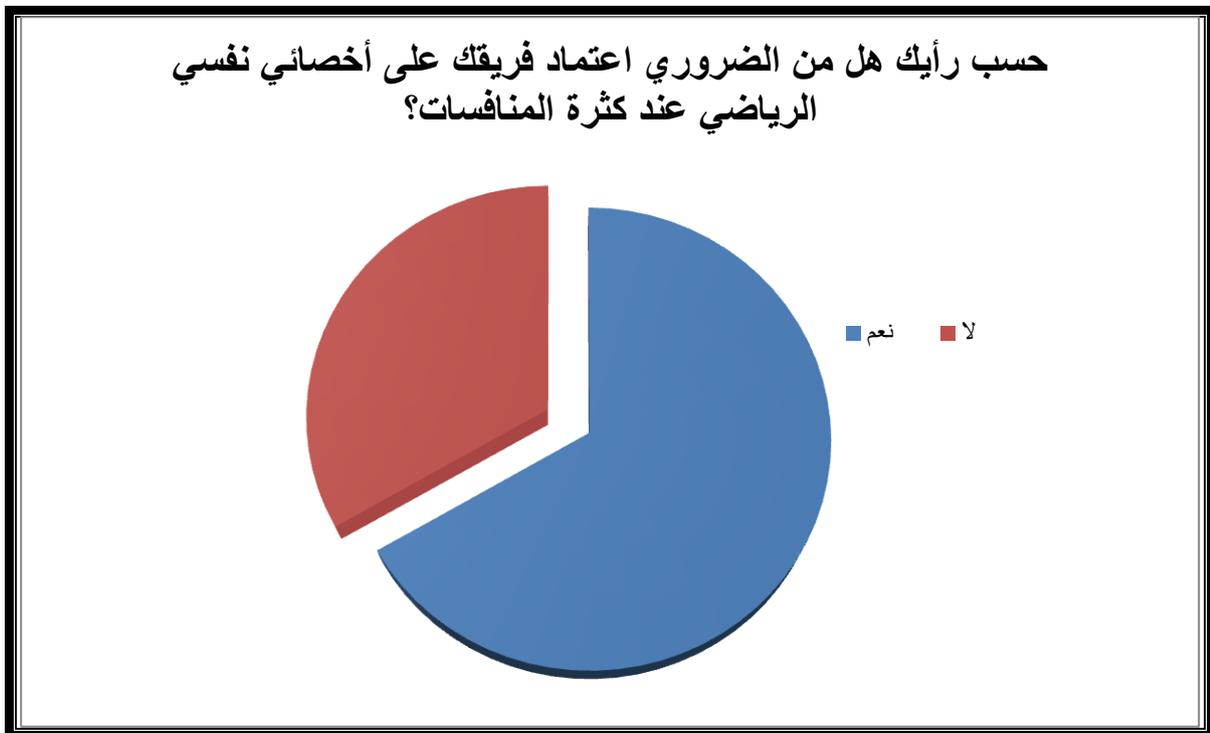
السؤال السابع: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة مدى أهمية المحاضر النفسي في الفريق وهل هو ضروري أو غير ضروري للاعبين.

- عرض نتائج السؤال السابع:

- الجدول الرابع عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
07	40	20	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	40	20	60				
النسبة %	66.67 %	33.33 %	100				

الجدول رقم (14) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السابع



الشكل (17): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (14)

تحليل نتائج الجدول الرابع عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة مدى أهمية المحضر النفسي في الفريق وهل هو ضروري أو غير ضروري للاعبين، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من اللاعبين أكدوا أن تواجد المحضر النفسي في الفريق شيء ضروري بالنسبة لهم، في حين نجد أن نسبة 33.33% من التلاميذ لا يابهون بذلك ولا يرون في ذلك أهمية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة χ^2 المحسوبة 6.66 و χ^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن رأي اللاعبين فيه اختلاف والأغلبية أعطوا أهمية للمحضر النفسي ومدى ضرورة تواجده في الفريق الذي ينشطون فيه.

المحور الثالث:

الفرضية الثالثة: قلة المحضرين النفسانيين في النوادي كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين.

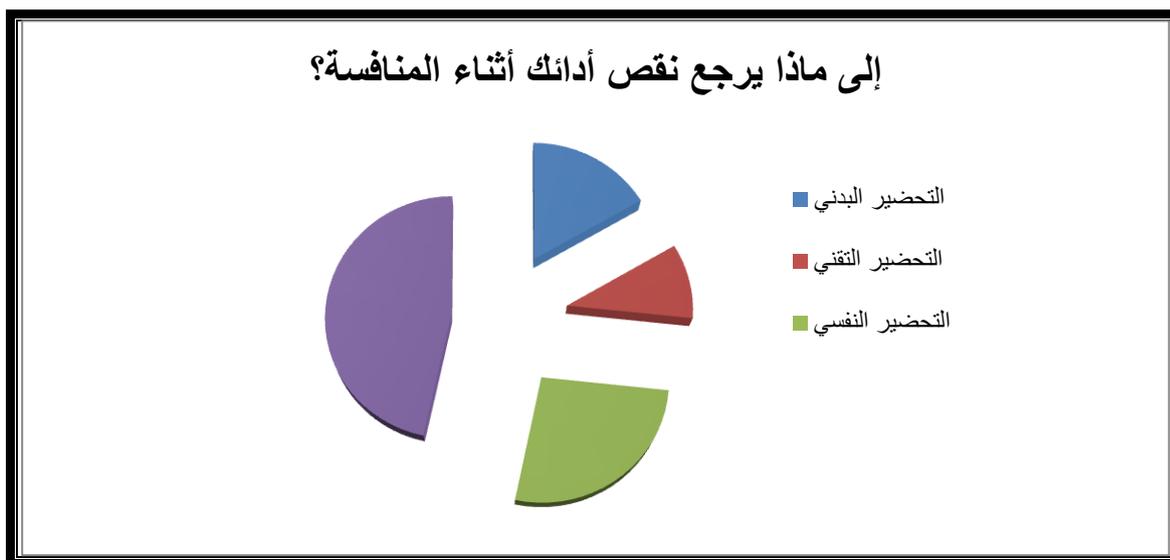
السؤال الأول: إذا كنت تمر بفترة فراغ فما السبب في ذلك؟

- الغرض من السؤال الأول : معرفة الجانب الذي يتسبب في تراجع الأداء بالنسبة للاعب أثناء المنافسة و الذي يؤدي إلى مروره بفترة فراغ
- عرض نتائج السؤال الأول :
- الجدول الخامس عشر:

السؤال	الإجابات	المجموع	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية

01	ت. بدني	ت. نفسي	ت. تقني	ع. اجتماعية	0.05		60	التكرارات
					03	دال		
	10	16	06	28	7.81	18.92		
النسبة %	16.67%	26.67%	10%	46.66%			100	

الجدول رقم (15) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول



الشكل (18): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (15)

تحليل نتائج الجدول الخامس عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة الجانب الذي يتسبب في تراجع الأداء بالنسبة للاعب أثناء المنافسة والذي يؤدي إلى مروره بفترة فراغ، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 46.66% من اللاعبين يرجعون السبب للعوامل الاجتماعية التي يعتبرونها العامل الذي يؤثر على تراجعهم في أدائهم، في حين نجد أن نسبة 26.67% من اللاعبين يرجعون السبب لنقص في التحضير النفسي، ونجد أيضا نسبة 16.67% يرجعون السبب لنقص في التحضير البدني، في حين نجد أن نسبة 10% من اللاعبين يعتبرون مرورهم بفترة فراغ راجع إلى التحضير التقني التكتيكي وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 18.92 وك² الجدولة هي 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 03، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

منه نستنتج أن فترة الفراغ التي يمر بها معظم اللاعبين يرجع ذلك للعوامل الاجتماعية التي لها التأثير الكبير والتي يعانون منها في هذه المرحلة.

السؤال الثاني: إذا كنت تعاني مشاكل مع زملائك هل هناك تأثير على الفريق؟

- الغرض من السؤال الثاني: الغرض منه معرفة إن كانت المشاكل التي تحدث بين اللاعبين تؤثر عليهم نفسياً و بالتالي تؤثر على أداءهم في المباراة .

- عرض نتائج السؤال الثاني:

- الجدول السادس عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
02	لا	نعم	60	15.6	0.05	01	دال
التكرارات	12	48			3.84		
النسبة %	20%	80%	100				

الجدول رقم (16) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني

هل لسوء العلاقة بينك و بين زملائك تأثير على أداء الفريق؟



الشكل (19): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (16)

تحليل نتائج الجدول السادس عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كانت المشاكل التي تحدث بين اللاعبين تؤثر عليهم نفسياً وبالتالي تؤثر على أداءهم في المباراة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أن سوء العلاقة بين اللاعبين تؤثر سلباً على أداء الفريق، في حين نجد أن نسبة 10% من التلاميذ لا يشعرون بشيء، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 15.6 و K^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن سوء العلاقة بين اللاعبين تؤثر سلبياً على أداء الفريق.

- السؤال الثالث: حسب رأيك ما هو الأسلوب الذي ينبغي أن يتبعه مدربك؟

- الغرض من السؤال الثالث: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إن كانت الطريقة والأسلوب الذي ينتهجه المدرب ليساعد اللاعب على تحسين الأداء.

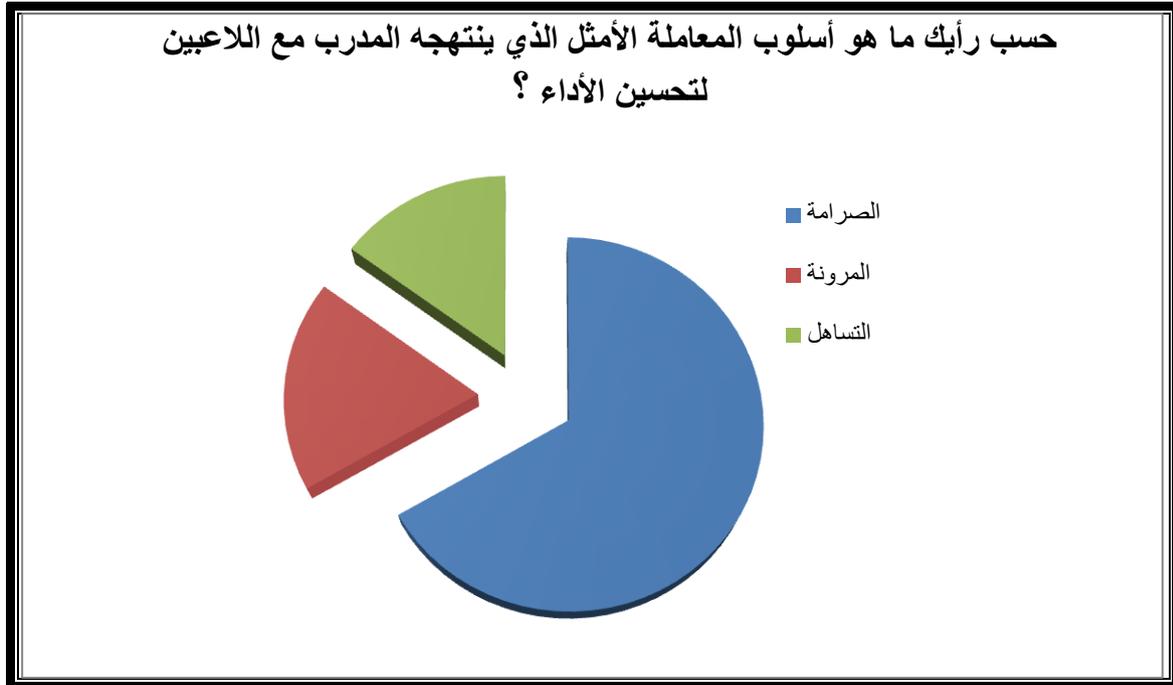
- عرض نتائج السؤال الثالث:

- الجدول السابع عشر:

السؤال	الإجابات	المجموع	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية

03	الصرامة	المرونة	التساهل	60	0.05	15.1	02	دال	
					التكرارات				40

الجدول رقم (17) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث



الشكل (20): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (17)

تحليل نتائج الجدول السابع عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين رأي اللاعبين حول معرفة إن كانت الطريقة والأسلوب الذي ينتهجه المدرب يساعد اللاعب على تحسين الأداء، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من اللاعبين يعتبرون الصرامة التي ينتهجها مدربهم هي التي تساعد على تحسين أدائهم، في حين نجد أن نسبة 18.33% من اللاعبين يرون أن طريقة التعامل معهم بمرونة هي التي تساعدهم، ونجد أن نسبة 15% من اللاعبين يرون أن طريقة التساهل من مدربهم هي التي تساعد على تحسين أدائهم وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 15.1 وك² الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين في تفضيلهم لطريقة تعامل مدربهم معهم.

السؤال الرابع: إلى ماذا يرجع الفرق بين حالتك النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة؟

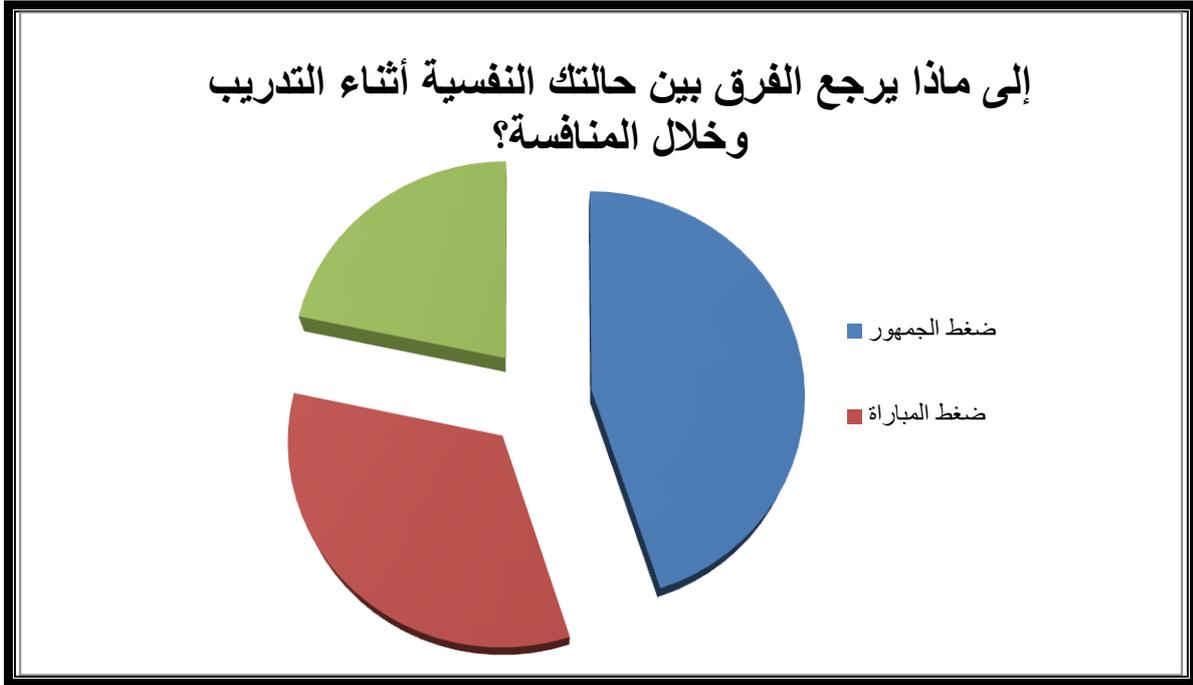
- الغرض من السؤال الرابع : يهدف السؤال إلى معرفة سبب الضغوطات على اللاعب أثناء المباراة وإلى ماذا يرجع الفرق بين حالته النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة.

- عرض نتائج السؤال الرابع :

- الجدول الثامن عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	ضغط الجمهور	ضغط المباراة	ضغط اللاعبين					
04	27	20	13	60	2.9	0.05	02	غير دال
التكرارات	27	20	13	60				
النسبة %	45%	33.33%	21.67%	100		5.99		

الجدول رقم (18) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع



الشكل (21): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (18)

تحليل نتائج الجدول الثامن عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة سبب الضغوطات على اللاعب أثناء المباراة وإلى ماذا يرجع الفرق بين حالته النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 45% من اللاعبين يرجعون السبب لضغط الجمهور، في حين نجد أن نسبة 33.33% من اللاعبين رأوه في ذلك لعامل ضغط المباراة وأهميتها، ونجد نسبة 21.67% منهم أجابوا بعامل ضغط اللاعبين، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 02.9 و K^2 الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أصغر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن السبب الأكبر والعامل الذي يبين الفرق بين الحالة النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة راجع إلى ضغط الجمهور.

- السؤال الخامس : هل النتائج السلبية تؤثر على أداء الفريق ؟

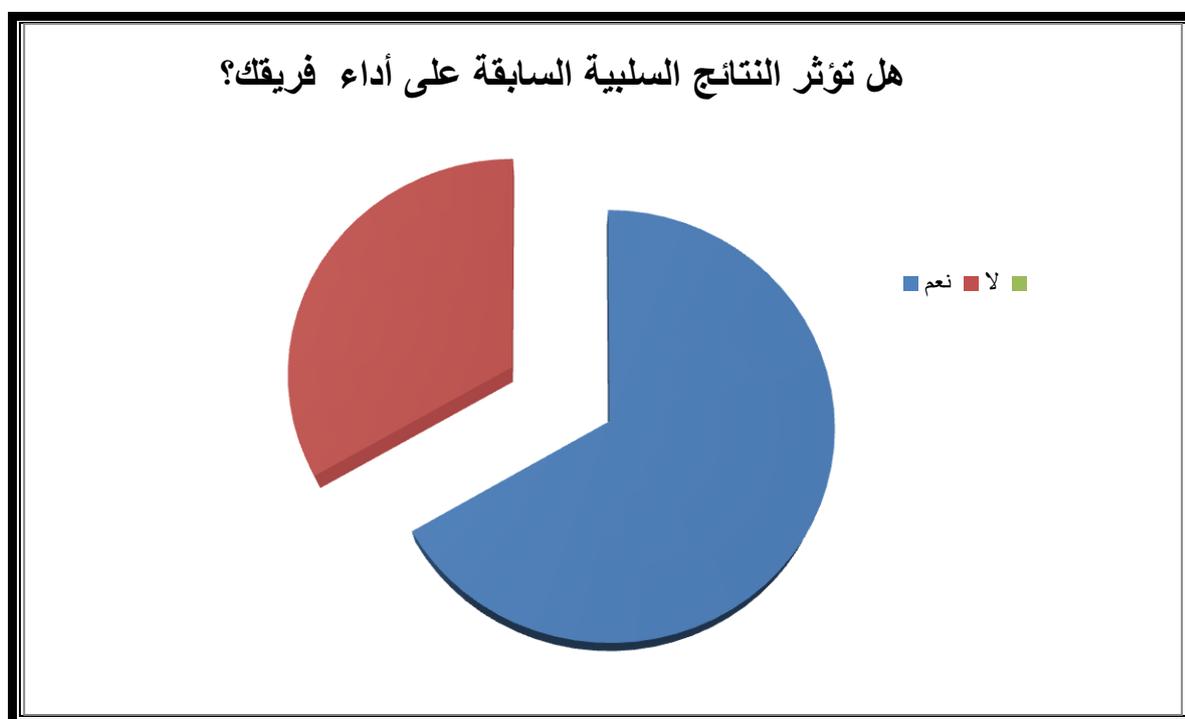
- الغرض من السؤال الخامس : يهدف السؤال إلى معرفة إن كانت النتائج السلبية السابقة تؤثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة.

- عرض نتائج السؤال الخامس :

- الجدول التاسع عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
05	40	20	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	40	20	60				
النسبة %	66.67 %	33.33 %	100				

الجدول رقم (19) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس



الشكل (22): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (19)

تحليل نتائج الجدول التاسع عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كانت النتائج السلبية السابقة تؤثر على أداء اللاعبين أثناء المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من اللاعبين يتأثرون بالنتائج السلبية السابقة مما يعكس ذلك بالسلب على نتائج الفريق، في حين نجد أن نسبة 33.33% من اللاعبين لا يتأثرون بذلك، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة K^2 المحسوبة 6.66 و K^2 الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت K^2 المحسوبة أكبر من K^2 الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من حيث تأثرهم بنتائج الفريق السابقة وهنا يبين لنا مدى أهمية وجود المحضر النفسي في أي فريق رياضي كان.

السؤال السادس: هل مستواك الرياضي يجعلك تتأقلم مع جميع المستويات؟

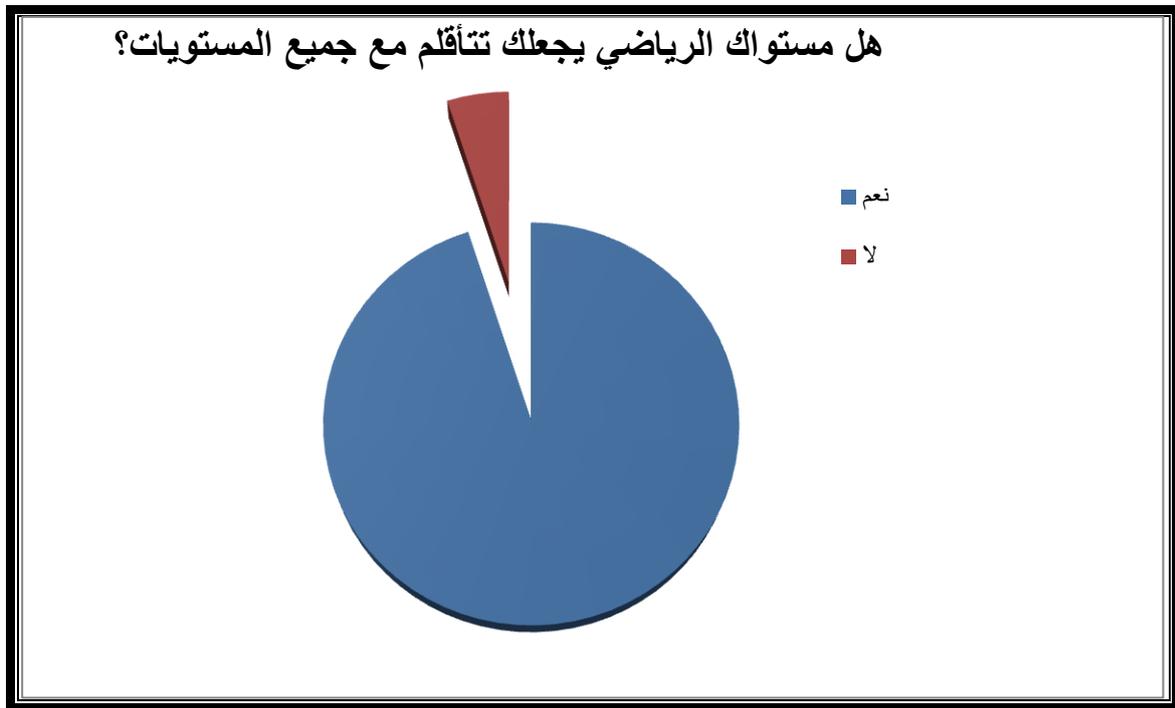
الغرض من السؤال السادس: يهدف السؤال إلى معرفة إن كان مستوى اللاعبين يساعدهم على التأقلم في جميع المستويات ويقلل من الضغط.

- عرض نتائج السؤال السادس :

- الجدول العشرون:

السؤال	الإجابات		المجموع	K^2 المحسوبة	K^2 الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
06	نعم	لا	60	48.6	0.05	01	دال
التكرارات	57	03					
النسبة %	95%	05%	100				

الجدول رقم (20) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (23) : دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (20)

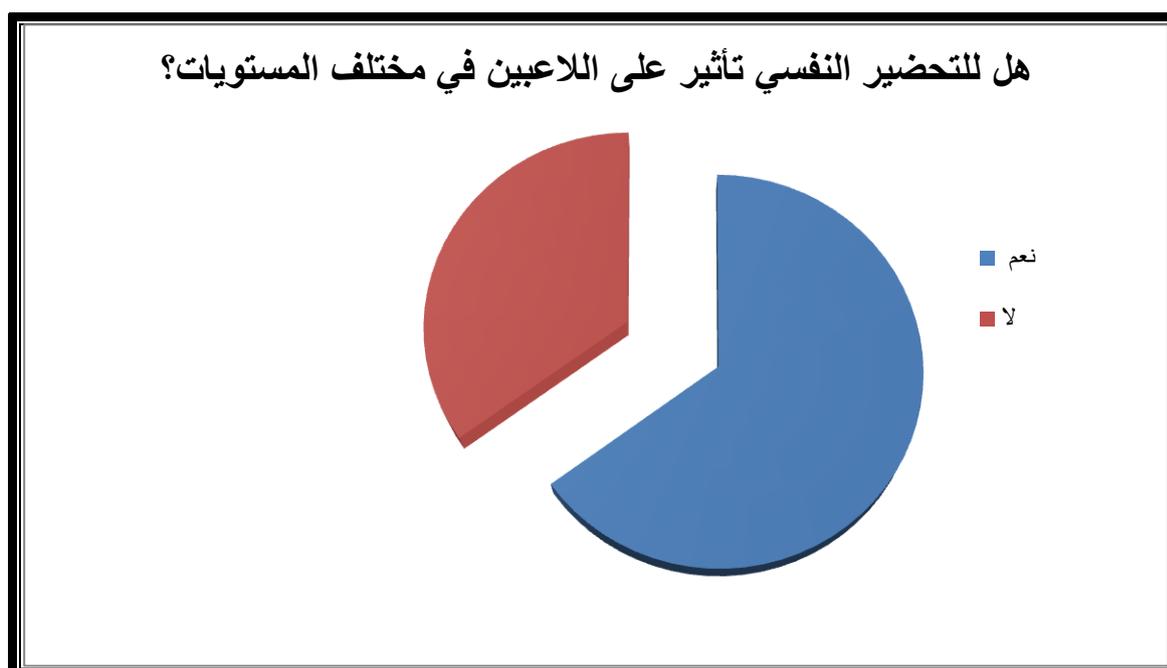
تحليل نتائج الجدول العشريون: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان مستوى اللاعبين يساعدهم على التأقلم في جميع المستويات ويقلل من الضغط، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من اللاعبين مستواهم يتأقلم مع جميع المستويات حسبهم، في حين نجد أن نسبة 5% منهم من لا يتأقلم مع مختلف المستويات، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك² المحسوبة 48.6 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة.

ومنه نستنتج أن هناك معظم اللاعبين لهم مستوى يجعلهم يتأقلمون مع مختلف المستويات حسبهم.

- السؤال السابع:** هل للتحضير النفسي تأثير على اللاعبين في مختلف المستويات؟
- الغرض من السؤال السابع: الغرض منه هو معرفة مدى أهمية التحضير النفسي وإن كان التحضير النفسي فعال أم لا.
 - عرض نتائج السؤال السابع:
 - الجدول الواحد والعشرون:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك ² المحسوبة	ك ² المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
07	39	21	60	5.4	0.05	01	دال
التكرارات	39	21	60				
النسبة %	65%	35%	100				

الجدول رقم (21) يوضح نسبة الإجابات للسؤال السادس



الشكل (24): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (21)

تحليل نتائج الجدول العشريون: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة مدى أهمية التحضير النفسي وإن كان التحضير النفسي فعال أم لا، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 65% من اللاعبين يولون أهمية كبيرة للتحضير النفسي ويعتبرونه جدّ فعال، في حين نجد أن نسبة 35% من اللاعبين لا يرون في ذلك أهمية، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبيّنة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك² المحسوبة 5.4 وك² الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك² المحسوبة أكبر من ك² الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من حيث مدى أهمية التحضير النفسي ومدى جدوى فعاليته عليهم.

1-5- التحليل والمناقشة:

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتبسيط الضوء على فعالية التحضير النفسي على أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة للفرق الجهوية لولاية عين الدفلى صنف أكابر وبعد تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها وهذا لنرى إن تحققت فرضيات البحث.

1-1-5- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على:

للتحضير النفسي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية.

من خلال الجداول رقم 02 حتى رقم 06 والتي تنتمي إلى استمارة تحليل النتائج المتعلقة بالتحضير النفسي ودور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية. وهذا ما رأيناه في أهمية التحضير النفسي الذي له الدور الفضل في تحقيق التفوق الرياضي عن طريق تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة قبل وأثناء المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية، وتشخيص الجانب النفسي للاعبين وإمدادهم بالعلاج الأنسب. واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أهمية التحضير السيكولوجي مقارنة بالتحضيرات الأخرى منها البدنية والتكتيكية والفنية أن معظمهم لا يعتمدون على التحضير النفسي بنسبة عالية، وذلك لعدم إدراكهم للدور المهم الذي يلعبه هذا الجانب في الرفع من الأداء الفردي والجماعي، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى وقد أكد ذلك الدكتور إخلاص محمد عبد الحفيظ أنه هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح وتزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم ومساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهل له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.

5-1-2- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على:

للتحضير النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة.

ومن خلال الاستبيان الخاص باللاعبين والنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 07 حتى 13 الخاص بتحليل الفرضية الثانية نستنتج أن معظم اللاعبين يرون أن التحضير النفسي علاقة بتحسين أداءهم وانعدام المحضرين النفسانيين في الفرق الهاوية الجزائرية أي غياب تام للمحضرين النفسانيين الذي له أثر سلبي على تطوير أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية. من خلال ما ذكره الدكتور إخلاص محمد عبد الحفيظ (مساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكانياته وأيضاً توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح)

5-1-3- التحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على: قلة المحضرين النفسانيين في النوادي كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين.

وحسب رأي اللاعبين إن طريقة تحضير المدرب للاعبين نفسياً وخبرة اللاعبين تلعب دوراً هاماً في الرفع من مستوى أداء اللاعبين، عن طريق تحضيرهم من كافة الجوانب (النفسية، البدنية، التكتيكية والفنية)، لكن يجب أن يكون هذا التحضير بطرق وتقنيات حديثة والاعتماد على الأخصائين الرياضيين حتى يكتمل تحضير الرياضي، وتجربة اللاعبين تقلل من الضغط عليهم في المقابلات الرسمية بالإضافة إلى انعدام المحضرين النفسانيين أي أن السبب الأكبر والعامل الذي يبين الفرق بين الحالة النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة راجع إلى ضغط الجمهور وفي مثل هذه الظروف ينبغي تواجد محضرين نفسانيين في الفرق الوطنية وفي مختلف المستويات كما جاء به الدكتور إخلاص محمد عبد الحفيظ (إن التوجيه والإرشاد حق لكل فرد وفقاً لحاجته، لذلك يجب على الدولة أن توفر للأفراد خدمات التوجيه والإرشاد في جميع مراحل حياتهم، فهي حق لمن ينمو في تطوره العادي، ولمن يمر بمراحل حرجة، ولمن يتعرض لمشكلات شخصية أو تربوية أو مهنية... الخ، إن خدمات التوجيه والإرشاد يجب أن تتوفر لكل الأفراد بما فيهم الرياضيين، فالرياضيين في حاجة إلى هذه الخدمات، حتى تتحقق لهم السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية)، مما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثالثة.

استنتاج عام للدراسة:

من خلال ما درسناه سابقاً في هذا البحث فإننا توصلنا إلى بعض الاستنتاجات التي تبين وتوضح واقع التحضير النفسي الرياضي للفرق الهاوية والذي له أهمية كبرى تتجلى في النقاط التي حاولنا أن نوضحها فيما يلي :

- ✓ لاعب كرة القدم في حاجة ماسة للتحفيز والتشجيع و رفع المعنويات من طرف مدربه و لهذا لا بد من التحضير النفسي أثناء المنافسة وأثناء التدريب لما له من أهمية ذات فعالية على أداء الرياضي.
- ✓ التحضير النفسي له أهمية كبيرة وعملية أساسية إذ له تأثير على الفريق إيجاباً عند إجراءه و سلباً عند عدم إجراءه.
- ✓ من هنا نرى تحقق الفرضية الأولى للتحضير النفسي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية.
- ✓ ندرة إن لم نقل غياب كامل للأخصائيين النفسانيين في الفرق الهاوية.
- ✓ المدرب الناجح والجيد هو المدرب القادر على تحضير اللاعب من جميع النواحي (النفسية والبدنية والتكتيكية) دون إهمال أو ترك جانب من الجوانب واعتماد كلا من المدرب والفريق بصفة عامة على الأخصائيين النفسانيين خاصة في الحالات التي تفوق قدرة المدرب في تحضير اللاعب. ومن هنا نرى تحقق الفرضية الثانية للتحضير النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة.
- ✓ قلة المحضرين النفسانيين في النوادي كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين من هنا نرى تحقق الفرضية الثالثة نقص في المحضرين النفسانيين تؤثر على الأداء الرياضي خلال المنافسة لدى الفرق الجهوية لولاية عين الدفلى صنف أكابر.
- من هنا نترك المجال مفتوح لباحثين آخرين قصد إثراء هذا الموضوع بدراستهم من جانب آخر وبرؤية جديدة، أملين أن تكون هذه الدراسة المتواضعة قد ساهمت على حد بسيط في تجسيد فعالية الإرشاد النفسي ودوره في تخليص اللاعبين من ضغط أثناء المنافسة للفرق الجهوية لولاية عين الدفلى صنف أكابر.

الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهية إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على التحضير النفسي ودوره في تماسك الفريق لدلي لاعبي كرة القدم، واتضح بعد تحليل أسئلة الاستبيان المصممة لهذه الدراسة، والموجهة إلى اللاعبين الجزائريين لكرة القدم *القسم الهواة* (ولاية عين الدفلى) وكذا الدراسة المفصلة لهذا الجانب تبين لنا أن وجود الكفاءة اللازمة للمدربين في مجال التحضير النفسي يقلل من ضغط المباريات كما يساعدهم على تجنب القلق والتوتر ويحفزه على تقديم مجهود أكبر، وأن وجود برنامج منظم للتحضير النفسي بالاعتماد على أحدث التقنيات والأساليب العلمية يرفع ويحسن الأداء عند اللاعبين، إذ أن المدرب هو المسؤول الأول على مثل هذا التحضير كونه المشرف عليه وعلى باقي التحضيرات الأخرى.

- 1- من الضروري جداً على اللاعبين التعرف على المعايير العلمية لعملية الإعداد والتحضير النفسي للمنافسة وذلك لتقليل وتعديل مستوى الضغوطات والقلق الذي يتعرض له اللاعب أثناء المنافسة.
- 2- على المدرب أن يعمل بالتنسيق بين التحضير البدني والنفسي مما يجعل اللاعبين متزنين بدنياً ونفسياً وذلك لتحقيق النتائج والفعالية.
- 3- يستوجب على المدربين القيام بإعداد برنامج مناسب للرفع من الاستعداد النفسي للاعبين، خاصة الذين يتسمون بالقلق والتوتر أثناء المنافسة.
- 4- تكوين اللاعبين بدنياً ونفسياً دون الاهتمام بجانب على حساب الآخر .
- 5- على المدربين الاطلاع والاعتماد على أنجح وأحدث الطرق العلمية والعملية للرفع من مستوى الاستعداد النفسي لدى لاعب كرة القدم.
- 6- تكوين الأخصائيين النفسانيين المشرفين على إعداد الرياضيين وتوظيفهم رسمياً في الفرق الرياضية وبهذا نسمح للأخصائي النفسي الرياضي القيام بجميع مهامه وبطريقة قانونية وشرعية دائمة.
- 7- دوريات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي (الإرشاد النفسي) وذلك بحضور خبراء في علم النفس الرياضي.

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

- 9- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لأن ذلك مهم جداً في كرة القدم، فربما هذا اللاعب يكون منحرفاً أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب.
- 10- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.
- 11- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من أجل التدريب، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية والذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين وتوفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية.

12- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين، ولهذا ترجوا من الجهات المعنية والرابطات ورؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين.

- 13- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم وإرشاداتهم لأن لعبة كرة القدم جماعية وفرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق وبالتالي على نتيجة المباراة.
- 14- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لأن ذلك ليس في صالحه وفي صالح اللاعبين أو الفريق ويجب عليه أن يكون متفانلاً حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب والنفرة العصبية من قبل المدرب تجعل اللاعب يتخوف من مدربه وبالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- 15- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لأن بذلك يعتقد بأنه وصل إلى أعلى مستوى وبالتالي يسكنه الغرور والغرور بالنفس خطير جداً في كرة القدم، وإضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط .

خاتمة

خاتمة:

بالرغم من الجهود المبذولة التي بذلناها في هذا البحث لا يمكننا القول أننا استكملنا موضوع التحضير النفسي وأبرزنا دوره في التخفيض من ضغط المنافسة في الفرق كرة القدم هواة، إذ يبقى من المواضيع الحساسة التي تحتاج لمزيد من الدراسات، من أجل إبراز أهميته والتوعية بإجبارية تطبيق برامج مع متطلباته من أخصائيين وأحدث التقنيات في جميع الأندية الرياضية، لاهتمامه بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم، في محاولة للتعريف بالمشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين في مشوارهم الرياضي، مع أننا اكتسبنا خبرة ونضرة جديدة في ميدان مما استنتجنا أن المنافسة الرياضية ليست قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية وإنما نفسانية، فالرياضة في عصرنا الجديد تولي اهتماما أكبر للجانب النفسي الرياضي لأنه عامل أساسي يساعد على التركيز واستقرار النفسي للاعب مما يوفر طاقات بدنية ونفسية كبيرة لتحقيق النتائج الجيدة وتحسين الأداء، تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم جوانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على المشاكل النفسية التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين وحالتهم النفسية، ألا وهو الجانب النفسي، ويعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا " هل للإرشاد النفسي الرياضي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة في كرة القدم الجزائرية؟".

ولهذا وجب على المرشد النفسي التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية، حيث حاولنا إبراز دور التحضير النفسي للاعب كرة القدم، ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن التحضير النفسي مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين، وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا ضئيلة رغم تفانينا وإخلاصنا فيه، كانت غايتنا في ذلك إبراز مدى تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم.

المراجع

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

- 1- الرفاعي احمد حسين : مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدارية والإقتصادية، دار وائل، عمان، 1998.
- 2- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1997.
- 3- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2003.
- 4- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2001.
- 5- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 2003.
- 6- أسامة كامل راتب: تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- 7- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- 8- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت، 1996.
- 9- حسن احمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر، 1998.
- 10- حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1977.
- 11- حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، القاهرة ، مصر، 2001.
- 12- حنفي محمود مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة.
- 13- ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998.
- 14- رفعت محمد: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، بيروت، 1995.
- 15- رومي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت (لبنان) ، 1986.
- 16- رومي جميل: كرة القدم، ط6، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.

- 17- سامي الصفار: كرة القدم، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 18- سامي عريفج وآخرون: منهج البحث العلمي وأساليبه، ط1، مجدلوي للنشر، عمان، 1987.
- 19- سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1، دار المسيرة، الأردنية، 2000.
- 20- عزت محمود الكاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط2، دار التفكير، بيروت، 1991.
- 21- علي خليفة العنشري وآخرون: كرة القدم، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 22- عمار بوحوش، محمد محمود الزنياد: مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن، 1989.
- 23- فيصل رشيد عياش الدلمي: كرة القدم، بدون طبعة، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر، مستغانم، الجزائر، 1997.
- 24- كمال ايت منصور، رابح طهير: منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة، 2003.
- 25- كمال يحي الريفي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون، ط2، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004.
- 26- محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- 27- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1، دار المعارف، القاهرة، مصر، 2000.
- 28- محمد حسن علاوي: علم التدريب الرياضي، ط12، دار المعارف، مصر، 1994.
- 29- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، بدون طبعة، دار المعارف، سنة 1985.
- 30- محمد رفعت: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية، بدون طبعة، دار البحار، لبنان، 1998.
- 31- محمد عادل: خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، مصر، 1965.

32- محمود عبد الفتاح عئان: سيكولوجية التربية البدنية والرياضية، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1995.

33- مهند حسين البنشاوي، أحمد إبراهيم خوجا: مبادئ التدريب الرياضي، ط1، دار وائل للنشر، عمان، 2005.

34- موقف مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، بغداد، 1999.

35- نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية، ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.

36- وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، دار الهدى، ألبانيا، 2002.

37- يحي إسماعيل الحلوي: الموهبة الرياضية والإبداع الحركي، ط1، المركز العربي للنشر، مصر، 2004.

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

المجلات العلمية و الجرائد:

- السعيد خباطو: مقابلة صحفية، جريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997.

- المذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998.

- مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادرة بتاريخ 12/08/1985 الجزائر.

قائمة المذكرات:

- مذكرة بعنوان دور التكوين النفسي والبدني لأستاذ ت.ب.ر وأثره على أداء التلميذ المراهق، دالي إبراهيم، الجزائر، 1996.

رسائل الماجستير:

1- بلقاسم تلي، مزهود لوصيف: دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ماجستير، جوان 1997.

2- الطالب خلفوني عدلان محمد: انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدوانية

أثناء المنافسة الرياضية، رسالة ماجستير، 2004

3- الطالب كمال مقاق: علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية، (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007/2006.

4- الطالبة حنوس ليلي: السلوك العدواني لدى المراهقين في المنافسة الرياضية، رسالة ماجستير، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، مستغانم، 1996.

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 1- Alain Michel: Foot .balle, les systèmes de jeu, 2^{eme} édition, édition chiram, Paris, 1998.
- 2- Jurgenweinècle : Manuel d'entraînement, édition4, paris, 1997.
- 3- Matviev : psychologie sportive, ed-vigot, France, 1997.
- 4- P-swienberg, d,gould: psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris, 1997.
- 5- Rechard b-alderman: Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot, paris.

الملاحق

المحور الأول : للتحضير النفسي دور في تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة من الناحية النفسية
الذهنية والبدنية.

1 . هل يوجد لديكم محضر نفساني في فريقكم ؟

نعم لا

2 - ما رأيكم في التحضير النفسي المقرر على اللاعبين ؟

مؤثر غير مؤثر

3 . ما رأيكم في الإرشاد النفسي المقرر على اللاعبين ؟

نعم لا

4 . هل ينعكس غياب التحضير النفسي سلباً على فريقكم ؟

ينعكس لا ينعكس

5 . هل يؤدي التحضير النفسي إلى الشعور بالحيوية ؟

نعم لا

6 . هل للتحضير النفسي دور في منحك الأداء الجيد أثناء التجربة الميدانية ؟

نعم لا

المحور الثاني: للإرشاد النفسي علاقة بتقديم اللاعبين أحسن المستويات خلال المنافسة.

1 . ما رأيكم في فعالية التحضير النفسي أثناء المنافسة ؟

جيد حسن متوسط

2 - عند دخولك إلى الميدان هل تتأقلم مباشرة مع اللاعبين ؟

أتأقلم لا أتأقلم

3 . أي المنافسات يكون مستواك أفضل ؟

المنافسات الرسمية المنافسات الودية كلاهما

4 . هل يؤثر ارتباكك في المنافسة على أدائك ؟

ايجابيا سلبيا لا يوجد تأثير

5 . هل أنت في حاجة إلى التحفيز من طرف مدربك أثناء المنافسة ؟

قليلا كثيراً لا يهم

6 . ما هي المعاملة التي تتلقاها من طرف مدربك عندما تكون منهزماً أثناء المنافسة ؟

التوبيخ الرفع من المعنويات تصحيح الأخطاء

7 . هل ترى أنه من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات ؟

نعم لا

المحور الثالث: قلة المحضرين النفسانيين في النوادي كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين.

1 - إذا كنت تمر بفترة فراغ فما السبب في ذلك ؟

التحضير البدني التحضير النفسي التحضير التقني التكتيكي

عوامل اجتماعية

2 . إذا كنت تعاني مشاكل مع زملائك هل هناك تأثير على الفريق ؟

نعم لا

3 . حسب رأيك ما هو الأسلوب الذي ينبغي أن يتبعه مدربك ؟

الصرامة المرونة التساهل

4. إلى ماذا يرجع الفرق بين حالتك النفسية أثناء التدريب وأثناء المنافسة؟

ضغط الجمهور ضغط المباراة ضغط اللاعبين

5. هل النتائج السلبية تؤثر على أداء الفريق؟

نعم لا

6. هل مستواك الرياضي يجعلك تتأقلم مع جميع المستويات؟

نعم لا

7. هل للتحضير النفسي تأثير على اللاعبين في مختلف المستويات؟

نعم لا

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الجبالي بونعامه بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة إستبائية خاصة بالتلاميذ

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي الحديث في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان (مدى تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم)

نرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة. إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: نرجوا وضع علامة (X) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم.

تحت إشراف الأستاذ:

إعداد الطلبة:

- عتاب ابراهيم

- جلايلي عبد الفتاح

السنة الجامعية: 2018 / 2019

جامعة الجليلي بونعامة بخميس مليانة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة تحكيمية

في إطار تحضير مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في تخصص التدريب الرياضي الحديث يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذه الاستمارة من أجل تحكيم الاستبيان الموجه لأساتذة التربية البدنية والرياضية وأسئلة المقابلة الموجهة لتلاميذ الطور النهائي تحت موضوع:

(مدى تأثير التحضير النفسي على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم)

نرجوا منكم قراءة الأسئلة والإدلاء بآرائكم وتوجهاتكم وتعديلاتكم نحو هذا الاستبيان من أجل الوصول إلى نتائج تخدم هذه الدراسة العلمية.

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الشكر والتقدير والاحترام.

الإمضاء	الملاحظة	الدرجة العلمية	الأستاذ (ة)

تحت إشراف الأستاذ:

- عتاب إبراهيم

من إعداد الطلبة:

- جليلي عبد الفتاح.

-

السنة الجامعية: 2018 - 2019