



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلالي بونعامية خميس مليانة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني رياضي

الدور النفسي للمدرب وعلاقته
باستثارة الدافعية للإنجاز الرياضي
على لاعبي كرة القدم
(17.14) سنة

إشراف الأستاذ:
بوازيد مختار

إعداد الطلبة:
اسماعيل سعيداني
يوسف بولصنام

السنة الجامعية: 2021 / 2022

شكر

قال تعالى: وقال رب اوزعني ان اشكر نعمتك التي انعمت علي وعلى والدي
وان اعمل صالحا ترضاه وادخلني برحمتك في عبادك الصالحين.

سورة النمل سلطان الآية (19)

أولا وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على

توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل

المتواضع الذي نتمنى فيه أننا استفدنا وافدنا غيرنا نتقدم بالشكر

الجزيل

إلى الأستاذ المشرف "مختار بوازيد" على معاونته الصادقة وملاحظاته

العلمية القيمة

ومناقشته الجادة وتشجيعه الكبير لنا دون أن ننسى

كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل

اسماعيل - يوسف

إهداء

الى نور القلوب وسيدالوجود محمد صلى الله عليه وسلم الى نسائم العطر وعنبر الفلاح الى أعز ما أملك الى
من لا أستطيع

رد فضله طول حياتي وكان درع الامان مرشدي وسندي في الحياة أبي الغالي حفظه الله ورعاه

الى التي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي في الصغر ومدت يد العون لي في الكبر الى نبع

الحنان وسر الأمان وزينة الوجدان أُمِّي الحبيبة أدامها الله علينا حبا وحنانا و عزا
الى من شاركتني الحياة وقاسمت معي حلوها وعلقمها الى من أضفت معني الوجود وسره
زوجتي التي وهبتني أجمل شيء في الوجد بعد الله تعالى عصفورين جميلين جمال الدنيا
التي وهبها الخالق - ضحى البيان وضرار - الى كل إخوتي حفظهم الله
وإلى كل الأصدقاء دون أن أنسى أحد منهم خاصة يوسف زهير والبقية

سما عيل

إهداء

الى نور القلوب وسيدالوجود محمد صلى الله عليه وسلم الى نسائم العطر وعنبر الفلاح الى أعز ما أملك

الى من لا أستطيع

رد فضله طول حياتي وكان درع الامان مرشدي وسندي في الحياة أبي الغالي رحمه الله

الى التي حملتني وهنا على وهن وسهرت الليالي في الصغر ومدت يد العون لي في الكبر الى نبع

الحنان وسر الأمان وزينة الوجدان أمي الحبيبة أدامها الله علينا حبا وحنانا و عزا

الى كل إخوتي وأخواتي حفظهم الله وإلى كل الأصدقاء دون أن أنسى أحد منهم

يوسف

/..... شكر -

/..... إهداء 1 -

/..... إهداء 2 -

- فهرس

11..... مقدمة -

12..... 1- مشكلة الدراسة.

12..... 2- فرضيات الدراسة

13..... اختيار الموضوع.

13..... 4- أهداف الدراسة

13..... 5تحديد المفاهيم والمصطلحات.

14..... 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات

15..... 7- الدراسات السابقة و المرتبطة

الباب الأول

17..... الفصل الأول : المدرب خصائصه ومميزاته.

17..... - تمهيد

18..... 1- تعريف المدرب

18..... 2- شخصية المدرب

- 3- مميزات المدرب..... 20
- 4- دور المدرب 20
- 5- وظائف المدرب..... 20
- 6- المدرب كقائد..... 21
- 7- أساليب القيادة المدرب..... 22
- 8- كفاءة المدرب المهنية 23
- 9 - واجبات الإعداد النفسي للاعبين..... 24
- 10 - الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات 25
- الخلاصة 26

الفصل الثاني

الإعداد النفسي لاستثارة الدافعية للإنجاز الرياضي

- 1- تمهيد 30
- أولاً
- 1 - الاعداد النفسي 31
- 1- أهمية الإعداد النفسي 31
- 2-1- أنواع الإعداد النفسي 32
- 2-1- من حيث المدة 33
- 2-1- من حيث النوعية 34
- 3- وجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم 36
- 4- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى..... 36

- 38.....5- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.
- 39.....- الخلاصة.
- ثانيا
- 40.....1 - مفهوم الدافعية
- 40.....2 - وظائف الدافعية
- 41.....3 - تصنيف وتقسيم الدوافع
- 41.....3-1 - تصنيف الدوافع
- 42.....3-2 - تقسيم الدوافع
- 43.....4 - الدوافع والحالة النفسية
- 43.....5 - الدوافع النفسية
- 44.....6 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
- 44.....7 - الدافعية والأداء
- 44.....8 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
- 45.....9 - بعض أبعاد الدافعية
- 45.....10 - دافع الانجاز في الرياضة
- 45.....11 - مكونات دافع الانجاز
- 45.....12 - وظيفة الدافعية
- 46.....13 - أنواع الدوافع
- 47.....14 - تطور الدوافع في الانجاز الرياضي
- 47.....15 - نماذج عن الدوافع

- 17 - أهمية الدوافع 49
- 18 - الخلاصة 50
- الفصل الثالث: كرة القدم و المرحلة العمرية (14-17) سنة 42
- تمهيد 42
- 3-1-1- كرة القدم 43
- 3-1-1- تعريف كرة القدم 43
- 3-1-2- تاريخ كرة القدم 43
- 3-1-3- مدارس كرة القدم 44
- 3-1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم 45
- 3-1-5- صفات لاعب كرة القدم 45
- 3-1-6- قوانين كرة القدم 47
- 3-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة 49
- 3-2-1- تعريف المرحلة العمرية 49
- 3-2-2- خصائص المرحلة العمرية 50
- 3-2-2-1- الخصائص المعرفية 50
- 3-2-2-2- الخصائص النفسية 51
- 3-2-2-3- الخصائص الحركية و الجسمية 51
- 3-2-2-4- الخصائص الاجتماعية 51
- 3-2-2-5- الخصائص الانفعالية 51
- 3-2-3- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة 52

- 52..... 1-3-2-3- الاحتيادات المعرفية
- 53..... 2-3-2-3- الاحتيادات البدنية
- 53..... 3-3-2-3- الاحتيادات النفسية الحركية
- 54..... 4-3-2-3- الاحتيادات الاجتماعية
- 54..... 4-2-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
- 55..... الخلاصة

الباب الثاني: الجانب التطبيقي

الفصل الرابع : الطرق المنهجية

- 58..... للبحث
- 58..... تمهيد
- 59..... 4- الطرق المنهجية للبحث
- 59..... 1-4- الدراسة الاستطلاعية
- 59..... 2-4- مجالات البحث
- 59..... 1-2-4- المجال المكاني
- 59..... 2-2-4- المجال الزمني
- 59..... 3-4- الشروط العلمية للأداة
- 60..... 4-4- ضبط متغيرات الدراسة
- 60..... 5-4- عينة البحث و كيفية اختيارها
- 60..... 6-4- المنهج المستخدم
- 60..... 7-4- أدوات الدراسة

60.....	4-8- الأذوات الإحصائية
	الفصل الخامس : تحليل و مناقشة النتائج
62.....	5- تحليل و مناقشة النتائج
64.....	5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرين
78.....	5-1-1- خلاصة الاستبيان الخاص بالمدرين
79.....	5-2- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين
93.....	5-2-1- خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين
102.....	- الاقتراحات و التوصيات
104.....	- الخاتمة
105.....	- قائمة المراجع
108.....	- الملاحق
110.....	- قائمة الجداول

مقدمة

المقدمة:

إن ما تملبه الحياة اليومية في جل دول العالم هو صحة الانسان عامة ومن هذا المنطلق نبرز أهمية الرياضة في هذه الحياة التي لم تبق حبيسة مجال الترفيه، بل أصبحت علم من العلوم تدرس في أكبر الجامعات و المعاهد الدولية ، فتم تشييد معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات، ونظرا لأهمية الرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية تستند على المادة العلمية البحتة، فكانت نتيجتها فائدة للرياضي من خلا ربح الوقت والتقليل من الحوادث والإصابات الرياضية، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب التحضير النفسي أو الإعداد النفسي.

ويعتبر التحضير النفسي كتلة مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الحالة النفسية الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. كما أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب ضمن أولوياته بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

إضافة الى ذلك فإن المدرب مطالب لإيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب، كما يرى أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب.

وفي المجال الرياضي تعتبر الإنفعالات أحد أهم العوامل النفسية المصاحبة لنشاط اللاعبين الواجب مراعاتها على أساس أنها من أهم الظواهر النفسية التي تتطلب من المدرب الحرص كل الحرص من أجل إيجاد الحلول وإخراج اللاعب من منطقة الضغط والحالة الإنفعالية الى الراحة النفسية وتقديم الإضافة الى زملائه سواء داخل الملعب أو خارجه .

وتعتبر رياضة كرة القدم من أهم النشاطات الرياضية التي وجدت اهتماما من قبل الدارسين من حيث الجوانب النفسية بعد أن أصبحت هذه اللعبة واسعة الانتشار بين الصغار والكبار من مختلف الثقافات وفي مختلف البلدان، وبعد أن أصبح العالم كله بفعل وسائل الاتصال قرية صغيرة يمكن لكل شخص في أي مكان من العالم متابعة المباراة، و نظرا لشعبية كرة القدم هذا من جهة، ومن جهة أخرى باعتبار المنافسة بمثابة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب لذا نجد لها تأثير كبير على الجانب النفسي للاعبين وهذا ما يجعل مباريات كرة القدم ومنافساتها مليئة بالإثارة والانفعالات التي تؤدي إلى ابراز الحالة النفسية لدى اللاعبين.

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة أهمية التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبين.

11

1- مشكلة الدراسة:

يهدف التدريب الرياضي أساسا إلى محاولة الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى ممكن من الأداء، وتحقيق هذا الهدف يرتبط ارتباطا وثيقا بتربية الفرد تربية شاملة متزنة، وتطوير مختلف القدرات والمهارات والمعارف الخاصة للفرد الرياضي بصورة تساهم في قدرته على تحقيق أعلى مستويات الرياضة.¹

فالمدرب هو المسؤول عن تحديد الحالة النفسية وإثارة التنوع في نظام الفريق أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات وانفعالات مدربه .

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

فالمدرب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئة لاعبيه نفسيا وإثارة انتباههم و تحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدربه.

ومن خلال هذا قمنا بطرح الإشكالية التالية:

- هل التحضير أو الإعداد النفسي له أهمية بالنسبة للاعب كرة القدم ؟

- هل اهمال المدرب للجانب النفسي له أثر سلبي على نفسية اللاعبين وكذا نتائج المباريات ؟

2- فرضيات الدراسة:

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

- الفرضية العامة:

ان الإعداد النفسي للاعب له أهمية كبيرة في إثارة عدة دوافع منها الانجاز الرياض خاصة في كرة القدم الى الحصول على نتائج جد ايجابية ومستوى رياضي مقبول خاصة في فئة المراهقة .

- الفرضيات الجزئية:

- أن حنكة المدرب وخبرته في كيفية التعامل مع اللاعب له دور فعال تحسين النتائج .

- أن شخصية المدرب وفن معاملته مع اللاعب لها دور في تماسك الفريق والحصول على نتائج أفضل .

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

- أن التحضير النفسي طوال الموسم وخصوصاً أثناء المنافسات تؤدي إلى رفع مستوى اللاعب وبالتالي فب

الأداء

- أسباب اختيار الموضوع:

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلى:

- محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.

أما فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية:

- محاولة معرفة الدور الذي يقوم به المدرب في رفع الحالة النفسية للاعب وتحسينها.

- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

- أهمية البحث:

تكمن أهمية البحث الذي يدور موضوعه حول " الدور النفسي للمدرب وعلاقته باستثارة دافعية

الانجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة 17/14 سنة " إلى

- تبيان العلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين داخل الفريق الرياضي.

- تبيان اثر الإعداد النفسي على استثارة الغرائز للدفع الى تطوير المستوى الرياضي .

فكان علينا أن نحاول الكشف عن العلاقة القائمة بينهما من الناحية النفسية لذلك اعتمدنا على الاستبيان والذي

هو مجموعة من الأسئلة الموجهة للمدرب واللاعبين.

4- أهداف البحث:

نهدف من خلال بحثنا هذا إلى تحقيق عدة أهداف نلخصها فيما يلي:

- محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية.

- محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي.

- إبراز الدور النفسي الذي يلعبه المدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم

6--تحديد المفاهيم والمصطلحات:

مفهوم الدور النفسي:

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

كرة القدم:

لغة:هي كلمة لا تبينة تعني ركل الكرة بالقدم.

اصطلاحا: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع²

المدرّب:

هو شخصية تربوية الذي يتولى عملية تربوية وتدريب اللاعبين ويؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا.³

المراهقة:

المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها و ظاهرة اجتماعية في نهايتها⁴

7-الدراسات السابقة و المرتبطة:

الدراسة الأولى:

مذكرة لنيل شهادة لسانس في التربية ب.و.ر.من إعداد:زياني إسماعيل و آخرون بعنوان "الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية"،دالي إبراهيم،الجزائر،1993

¹ - حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - مصر - ط1- 1998 - ص 85

² - رومي جميل:كرة القدم- دار النقائص- بيروت- لبنان- ط6 - 1986 م- ص50.

³ - وجدي مصطفى:الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب- دار الهدى للنشر والتوزيع- مصر- ط1 - 2000- ص25

⁴ - فواد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيوخوخة - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 1975- ص257

و تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ و تلاميذه، و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات و على عينة تكونت من **200** تلميذ و تلميذة و **20** أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة، و من أهم النتائج المتوصل إليها :
- إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية و الرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

- الدراسة الثانية:

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

- تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية و الاجتماعية
- محاولة دراسة و تحويل نوعية العلاقة بين المدرب و اللاعبين و قد تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات على عينة تكونت من **80** لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث .
ومن أهم النتائج المتوصل إليها :

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

- الدراسة الثالثة :

مجلة البحث في العلوم الانسانية والاجتماعية العدد **35** سبتمبر **2018**

دور المدرب في رفع مستوى الدافعية للانجاز الرياضي للاعبين الجمباز
وتهدف هذه الدراسة الحالية إلى التعرف على مستوى دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، والتعرف على دور المدرب في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، ودوره في خفض دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز، واعتمد الباحث على منهج دراسة الحالة، وتكونت عينة الدراسة من **24** لاعب اختيروا بطريقة قصدية، واعتمدت الدراسة على مقياس دافعية الإنجاز الرياضي من إعداد محمد حسن علاوي ويتكون من **20** عبارة مقسمة إلى بعدين (دافع النجاح، دافع تجنب الفشل)، وتمت معالجة البيانات إحصائيا باستخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار كاي تربيع، وأظهرت النتائج أنه يوجد مستوى مرتفع لدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي الجمباز، وأن للمدرب دور في رفع دافع النجاح لدى لاعبي الجمباز، وكذا للمدرب دور في رفع دافع تجنب الفشل لدى لاعبي الجمباز

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المدرّب خصائصه ومميزاته

تمهيد

ان التدريب الرياضي من العمليات التربوية التي تخضع في جوهرها لقوانين ومبادئ العلوم الطبيعية ويبقى الهدف النهائي من عملية التدريب الرياضي هو إعداد الفرد للوصول به إلى أعلى مستوى رياضي تسمح به قدراته واستعداداته في نوع النشاط الذي يتخصص فيه والذي يمارسه بمحض إرادته.

ويعتمد التدريب الرياضي أساساً على إخضاع الفرد الرياضي لأنواع من الضغوط البدنية والنفسية المختلفة والتي تؤدي وفق تخطيط خاص يهدف في النهاية الى ان يتكيف الفرد الرياضي لها بصورة تجعله قادراً على انجازها بالطريقة المناسبة اثناء المسابقات والمنافسات الرياضية. وعلى ذلك فإن التدريب الرياضي يهتم أساساً بما يسمى برياضة المستويات العالمية أو رياضة البطولات.

ويجب أن نضع في اعتبارنا ان التخصص في نوع أو مسابقة رياضية معينة يعتبر من أهم السمات التي تميز التدريب الرياضي حيث لا يمكن للفرد الوصول للمستوى العالي في أكثر من نشاط رياضي واحد. هذا وقد أصبحت الموهبة الرياضية دون ارتباطها بالتدريب العلمي الحديث لا تكفي للوصول الى البطولة الرياضية وإنما تعتبر أساساً يمكن عن طريق تطورها باستخدام التدريب العلمي الوصول بها إلى أعلى المستويات الرياضية.

والتدريب الرياضي عملية تربوية ذات صبغة فردية حيث انها تراعي الفروق الفردية من حيث العمر والجنس ودرجة المستوى فتدريب الناشئين يختلف عن تدريب الكبار كما يختلف تدريب البنين عن تدريب البنات ويختلف تدريب الفريق الواحد باختلاف المراكز المختلفة وما تطلبه هذه المراكز من مهارات وقدرات. كما يختلف تدريب الألعاب والأنشطة الرياضية المختلفة باختلاف الصفات المميزة لكل نشاط فهناك من الرياضات ما يعتمد اساساً على التحمل بينما تعتمد رياضات أخرى على القوة وهكذا.

والتدريب الرياضي عملية تتميز بالاستمرار وليس بالموسمية وهذا يعني الاستمرار في التدريب طوال العام أو الاستمرار في التدريب لعدة سنوات. واننا نخطئ كثيراً عندما نترك التريب بعد انتهاء المنافسة الرياضية ثم نبدأ بعد ذلك قبيل المنافسة. وتعتبر هذه العملية إحدى النقاط الأساسية التي تعوق مستوى التقدم الرياضي لدى الرياضيين بصورة عامة حيث ان فترات الراحة الطويلة تؤدي لهبوط المستوى.

1- تعريف المدرب:

يشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه.¹ وحسب لاروس *la rousse* هو الشخص الذي يدرّب الحياد، فالمدرب هو من يقوم بالتحضير المنهجي للخيول أو الأشخاص لمنافسة ما والذي يمد الرياضيين بالنصائح كما يملك القدرة على فرض سلطته على الفريق، فالمدرب يقصد به ذلك القائد القوي الشخصية الكفاء في عمله القادر على ربط علاقات متزنة بينه وبين أفراد فريقه، الحازم في قراراته والمتزن انفعاليا، المسؤول القادر على التأقلم مع المواقف التي تصادفه.²

2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

إن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد أن بعض دراسات علم النفس الرياضي في ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصبا ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن. ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالاتي:

- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- منظمون يخططون لكل شيء
- يتمتعون بالاختلاط بالناس
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- يميلون للثقة بالنفس
- لديهم صفات قيادية عالية
- يلومون أنفسهم ويقبلون التأييب إذا ارتكبوا خطأ معين
- ناجحون عاطفيا
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدواني لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

¹ - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 25.
² - علي فهمي البيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية - مصر - ط1- 2003 - ص 10.

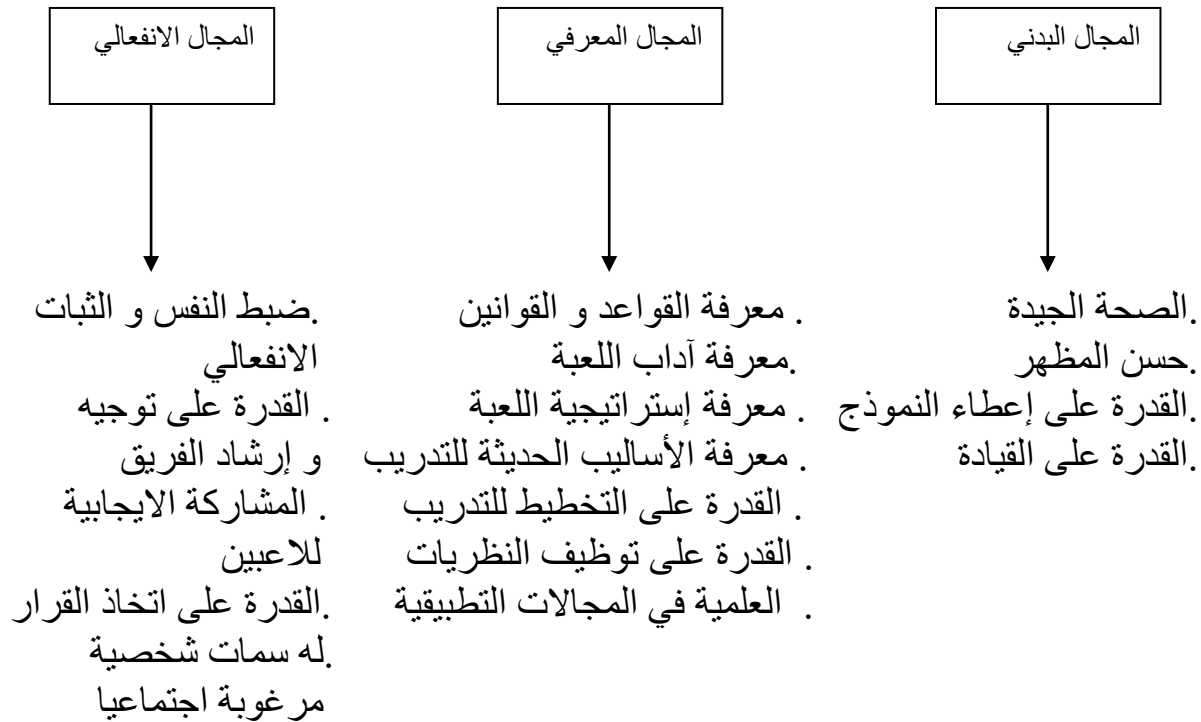
وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقتهم، و لا يميلون إلى احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين . كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدرّجهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية – ايجابية) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب .¹

3- مميزات المدرب:²

1- المجال البدني

2- المجال المعرفي

3- المجال الانفعالي



الشكل (1): مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

3-1- المدرب كمربي ناجح:

¹ - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب - مرجع سابق - ص 26- 27 .
1-Jacque crevoisrer : foot ball et psychologie la dynamique de lequipe Ed : chiron sport- 1985- page 33

المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية. و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاعة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حققا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاعة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه.¹

4- دور المدرب :

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

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

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

5- وظائف المدرب :

تتمثل في الارتقاء من الأدنى الى الأعلى بالمستوى الحركي والنفسي للفريق عن طريق تربية إيديولوجية دقيقة كتقوية الفريق بتقنيات جيدة ،إظهار و توثيق الروح الجماعية للفريق،الوصول إلى تحقيق نتائج جيدة. فوظائف المدرب متعددة نلخصها فيما يلي:

5-1- وظيفة التنظيم:

ويمكن أن نختصر هذا دون ان نتمتع أكثر من خلال الملاحظة المباشرة والاحتكاك حيث أن المدرب يقوم بعملية :

- التقويم .
- التوجيه والتخطيط..

1- علي فهمي البنيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص 98.
2- علي فهمي البنيك : نفس المرجع- ص 35.

5-2- وظيفة التلقين:

بتوصيل المعارف والاتصال ، تعلم الجوانب التقنية والتكتيكية.

5-3- وظيفة الاتصال:

تتمثل في نسج روابط علاقاتية بين المدرب والمتدرب.

5-4- وظيفة نفسية:

تأثر الممارس من طرف المدرب على نشاط وسلوك الرياضي في المواقف التدريبية والمنافسة بهدف ضبط الحالات النفسية بمتغيراتها .

5-5- وظيفة المراقبة:

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

6 - المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل, ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب ، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقييم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات .¹ وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، ويقود نحو انجاز الهدف ، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب، وعمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب.²

7- أساليب القيادة للمدرب الرياضي:

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

الأسلوب الأوتوقراطي والأسلوب الديمقراطي و الأسلوب الفوضوي.³

1- علي فهمي البنيك : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - مرجع سابق - ص 40.
2 - أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضي - دار الفكر العربي - مصر - ط 1- 1997- ص 36- 364
3 - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي - مطبعة الجمهورية - القاهرة - مصر - بدون طبعة- 1997- ص 302.

7-1- الأسلوب الأوتوقراطي:

هذا النمط تمحور في السلطة بيد القائد وحده ، فهو الذي يتخذ القرارات بنفسه و يحدد سياسة الجماعة و أدوار الأفراد ، يرسم الخطط و يملئ على الجماعة أنشطتهم و نوع العلاقات بينهم وهو بدوره الحكم و مصدر الثواب و العقاب ، ويهتم بضمان طاعة الأفراد الذين لا يملكون حق اختيار العمل أو المشاركة في اتخاذ القرار أو حتى المناقشة ، وهو يتدخل في معظم الأمور ، و بطبيعة الحال فإنه في ظل هذا المناخ الاستبدادي تؤدي الطاعة العمياء دون مناقشة و عدم إبداء الرأي إلى تعطيل القدرة على الخلق و الإبداع و الابتكار حيث يعتمدون كلية على القائد ، كذلك لا يتيح هذا المناخ مجالاً كافياً لتنمية العلاقات الإنسانية بين أفراد الجماعة فتتخفف الروح المعنوية إلى جانب الافتقار إلى العلاقات الإنسانية اللازمة وتحقيق التكيف الاجتماعي بينهم، مما يؤدي إلى احتمال انتشار المنافسة غير الشريفة والنزاع وضعف روح التعاون كما يؤدي انتشار الروح السلبية لدى الأفراد واكتفاءهم بالعمل بالقدر الذي يحميهم من عقاب القائد الاستبدادي¹.

7-2- الأسلوب الديمقراطي:

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

كما أن سمة الإصغاء للقائد الديمقراطي للآخرين أكثر مما يجعلهم ينصتون إليه، فهو يقترح ولا يأمر، والجماعة الديمقراطية تتميز بدافعية أكبر نحو العمل وبمقدرة أعلى على الأداء كما يعم الرضا والشعور بالارتياح بين أفراد الجماعة كما تسود روح التعاون والصداقة ويقبل الإحساس بالإحباط والفردية².

رغم ما تحققه القيادة الديمقراطية من إيجابيات ينعكس أثرها على أفراد الجماعة إلا أن التمادي في اللامركزية قد يؤدي إلى نوع من التسيب واللامبالاة بين أفراد الجماعة حينها يفقد القائد القدرة على الاحتفاظ بالمناخ القيادي والسيطرة على زمام الأمور، القدرة على اتخاذ القرارات وذلك في حالات اللغو والمبالغة فيه، بالإضافة إلى أن هذا النمط القيادي لا يصلح في مجالات معينة خاصة في الأوقات العصيبة وعند الشدائد وفي ظل الحالات الطارئة والأزمات³.

1 - محمود فتحي عكاشة : نفس مرجع - ص 326.

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

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

7-3- الأسلوب الفوضوي:

قد يكون السلوك حياديا فلا يشارك إلا بحد أدنى من المشاركة مع إظهار الاستعداد للمعاونة ، و من نتائج هذا النوع من القيادة أن علاقات الود و الثقة المتبادلة بين الأفراد تكون بدرجة متوسطة أيضا.¹ و يطلق عليه أيضا الحرية المطلقة أو قيادة عدم التدخل ، و في هذا النوع من القيادة يكون هناك حرية مطلقة للأفراد في التخطيط للعمل و تحديد الأهداف ، اتخاذ القرارات و اختيار النشاط و الأصدقاء

8 - كفاءة المدرب المهنية:

يأتي ذلك بعلمه بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

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

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

9- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

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

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

1 - السيد الحاوي : المدرب الرياضي - المركز العربي للنشر - مصر - ط1- 2002 - ص 20.
2 - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 270.

10- ضرب المثل الأعلى لأفراد الجماعة:

إن صفات المدرب غالباً ما تكون محط أنظار الجماعة باعتباره قدوة ومثلاً يحتذى به من الناحية السلوكية والمظهرية، وهو ما يمكن أن يتحقق بما يلي:

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

10-1- الحسم في اتخاذ القرارات:

إن نجاح أي مدرب يتجلى من خلال القرارات التي يتخذها بثقة وموضوعية وبدون تردد، وفي الوقت المناسب، إعلان القرارات وإصدار الأوامر في أوقات مناسبة تسمح للأفراد بالتنفيذ وتتيح لهم تحقيق المهام بنجاح وعدم التردد في الأوامر يسمح بيبث الثقة لدى الأفراد.

10-2- تحمل المسؤولية:

فنجاح المدرب يكون بإيجابية في المواقف التي تتطلب الحل دون خوف أو هروب من المسؤولية أو خشية من اللوم ويمكن أن يتم ذلك من خلال:

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

10-3- مراعاة إمكانيات الجماعة الحقيقية:

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

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

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

10-4- فاعلية المدرب وتفاعله مع أعضاء الجماعة:

- إن فاعلية المدرب تظهر في مدى تأثيره في سلوكهم وارتقاء قيمته ومكانته بينهم وقربه منهم كما يلي:
- الاستغلال الأمثل لوقت الأعضاء وتوجيهه لصالح العمل وأهداف الجماعة وعدم إضاعة الوقت
- وضع الفرد المناسب في المكان المناسب وتحديد معدلات ومعايير موضوعية وعادلة لأداء العمل وفقا لتخصصات المختلفة
- الاهتمام بالتخطيط الجيد والمتابعة الجيدة لكل مراحل التنفيذ
- يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة ومبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
- يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية
- يدعم وعيه السياسي ويلم بملامح السياسة العامة للمجتمع.
- يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط و اللا إنسانية.¹

¹ - محمود فتحي عكاشة : علم النفس الاجتماعي - مرجع سابق - ص 302.

خلاصة:

بعد أن تطرقنا في هذا الفصل إلى المدرب في كرة القدم وهذا لما له من أهمية بالغة في العملية التدريبية، إذ يعد الركيزة الأساسية للقيام بالتدريب، كما أنه مربي قبل كل شيء، ذو دور تربوي يقوم بتربية الأجيال التربية الرياضية الصحيحة والدور الذي يلعبه المدرب في تنظيم وتدريب الفريق الرياضي من خلال المركز الذي يشغله داخل الفريق عن طريق تعريف كل لاعب بمسؤولياته ودوره حتى ينمي فيهم تحمل المسؤولية، وإدراك كل منهم لطبيعة التفاعل بينه وبين زملائه الآخرين. كما اشرنا كذلك إلى واجبات المدرب التربوية والتعليمية، ووظائفه المختلفة التي تساهم في بناء تماسك الفريق هذا التماسك الذي يعتبر الخيط الذي يربط أعضاء الفريق بعضهم ببعض ليستمروا في عضويته وتحقيق نتائج جيدة.

لذا فإن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعب توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعب، وتنمية اللاعب تتأثر تأثيراً كبيراً بشعوره تجاه مدربة، مثل الولاء والإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية (سلبية أو إيجابية) وهي رغباته واتجاهاته تجاه مدربة، فإذا توافقت اللاعب مع سياسة المدرب أو أسلوبه للوصول إلى هدف ما، وإذا أحب واحترم اللاعب مدربة فإن اقتراحات المدرب والأهداف التي يسعى للوصول إليها سوف تتحقق ولاكن على العكس فإذا لم يحترم اللاعب مدربة أو لا يحبه شخصياً أو لم يقتنع به مهارياً فسوف يجد صعوبة كبيرة في تحقيق أي نتائج إيجابية معه، فمن الواضح أنه عندما يتفق شخصان في آرائهم ينشأ الاحترام المتبادل؛ فيجب على المدرب الناجح أن يتوافق فكرياً ومهارياً مع اللاعبين وعلية أن يحسن من علاقته بهم سواء داخل الملعب أو خارجه لذا فإن الاهتمام بالعلوم المرتبطة بعلم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في إنجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب وذلك باستعمال طرق علمية تساعده على تحقيق أهدافه بالإضافة إلى علاقته الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة و بناء فريق قوي .

الفصل الثاني

الإعداد النفسي

لاستثارة الدافعية

للإنجاز الرياضي

تمهيد

الأعداد النفسي هو احد المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية وبدونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة , وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة فأن ممارسة التدريبات الرياضية لاتعني تنمية الصفات الجسمية وتكوين القابليات الحركية فحسب بل تعني تحسين الصفات النفسية وصقل قوة المتدربين نفسيا, وهكذا يتطلب النشاط الرياضي من الرياضيين أبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج عالية ومن جهة أخرى يعد هذا النشاط وسيلة قوية وفعالة لتطوير وبناء هذه الصفات النفسية .

ويعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدر كبير في تطوير وتنمية القدرات اللاعب حيث هنالك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب او ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه, حيث أصبح الأعداد البني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها لأعلى المستويات وأصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك أصبح التنافس الآن للوصول باللاعب من جانب الأعداد النفسي الى أفضل حالاته وذلك لتحقيق الانجاز, وان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل التي يعاني منها الفرد الرياضي والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل ساحة اللعب والتدريب. ويمكن إيجاز مفهوم الأعداد النفسي الرياضي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستثارة او الكف الزائدة او المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي , كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة , تلك العوامل التي تؤدي الى انخفاض

أولاً - الإعداد النفسي :

1- مفهوم الإعداد النفسي :

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

- الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني.
- الشق النفسي التربوي : له من الأهمية ماللشق التعليمي تماما بل هو الحاسم في نتائج المنافسات والمباريات عندما يكون التنافس في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب على المدرب أن يخطط له أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء الرياضي أثناء المنافسة كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد والحصم المنافس..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

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

1-1- أهمية الإعداد النفسي :

إن مستوى أداء اللاعب يتميز بعدم الاستقرار والتذبذب عند الاشتراك في المنافسات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي أو المنافسات العالمية خلال فترات زمنية .

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

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن

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

الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة .¹

1-2- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

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

1-3- اكتساب المهارات النفسية :

برامج التدريب الرياضي الحديث تهتم بالإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعد على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ و برغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف.³

2- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

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

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

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

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

2-1 من حيث المدة :

2-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى :

1 : خلاصة الدراسة الى :

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

¹ -- قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998
http://www.alnafsy.com

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

2-1-2- الإعداد النفسي القصير المدى:

تتميز هذه الفترة برفع وتيرة درجة استعدادا في فترة قصيرة من أجل المنافسة القادمة أو المبارت القادمة لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة (STRESSE) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبيالخ¹.

2-1-2-1 - من حيث النوعية :

2-2-1-2- الإعداد النفسي العام :

وهو كالتالي :

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

تحقيق الغرض من ممارسة الرياضة مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .

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

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

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

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

عدم الثبات و الاختلاف في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة ، و هي تؤثر كثيرا على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها وهي متلازمة مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

2-2-1-2 - الإعداد النفسي الخاص :

أي أن كل رياضة لها خصوصياتها وميزاتها الرياضية والنفسية

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة
- الإعداد النفسي للاعب واحد أو الفريق
- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين
- الإعداد النفسي الخاص لهدف محدد

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

لكل مدرب طرق خاصة في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة أو بطولة واحدة ولها خصوصياتها و أهميتها على الفرد أو الفريق

- تحليل كامل للفريق الخصم أو المنافس القادم
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط
- كيف سيصبح ترتيب الرياضي أو الفريق بعد نهاية المنافسة
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم
- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه.¹

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

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

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

2 - محمد حسن عالوي.مدخل في علم النفس الرياضي.مركز الكتاب للنشر القاهرة،1998ص145.

3- واجبات الإعداد النفسي للرياضي :

إن من واجبات المدرب إعداد الفريق أو الرياضي بحيث يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

1. المساهمة 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 و الواقعية .
3. تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.¹

4 -علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

إن الناحية النفسية لدى الرياضي مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات الرياضيين في الفردي أو الجماعي من النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن الرياضي إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات والحركات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المخرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بما (كرة القدم).

لذا فإن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

- الناحية البدنية
- الناحية الخططية
- الناحية المهارية
- الناحية النفسية .²

5-الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

الاشتراك في المنافسات هو أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالبا ما قبلي (أي قبل المنافسة) بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا للإعداد للاشتراك في المنافسات مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد نفسيا بجانب العمل على استفادة الرياضي لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المنافسات .

1 - اسامة كامل، علم النفس الرياضي والمفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، 1990.
2 -- فيصل رشيد عياش النلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص31.

و تتميز الرياضات بنشاطها التنافسي متقلب الانفعالات مثال (كرة القدم) و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه

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

6- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

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

- استثرات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي 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 و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، و ما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.²

7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

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

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

8- دور المدرب في التعامل الرياضي بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساعدة للرياضي بعد المنافسة مباشرة
- التركيز على انفعالات الرياضي أو الجماعي و ليس على انفعالات المدربين

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

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

- الحرص على التواجد مع الرياضيين عقب المنافسة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المنافسة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للقادم

9- تخطيط الإعداد 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 و المهارية و الخططية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداد و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.¹

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد 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 الإعداد النفسي العام والإعداد 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 و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

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

¹ - قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، 1998.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات 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 الإعداد 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.¹

ثانيا -

1 - مفهوم الدافعية :

من خلال شساعة اموضوع الدافعية وبعباره علما يحتاج الى الدراسة المعمقة تطرق عدد من علماء النفس ، الى تعريفه فتعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

لبعض يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى " .(1)

كما يعرف الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة " .(2)

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف " .(3)

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك و توجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي " .(4)

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة " .(5)

ومن خلال تعدها نرى أن تعريف الدافع قد تتنوع واختلف في المفاهيم إلا أن هذا الاختلاف يبقى المحرك لسلوك الإنسان .

¹ - قاسم حسن حسين، الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، 1998.

1- صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .

2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .

3- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32

4- أحمد أمين فوري : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .

5- رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50

2 - وظائف الدوافع :

باعتبار أن ردود فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يريد الفرد ومنه فالسلوك له أهداف تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

1-2- السلوك بالطاقة :

يعني هذا أن الدوافع الحوافز والدوافع تستثير النشاط الذي يمارسه الفرد مما قد ويؤدي القلق الذي يصحب إحباط الدافع لدى الرياضي خاصة إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه رغم شعوره بالرضى عن المردود الذي قام به او وصل اليه فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح الرياضي حوافز مالية أو جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح لذا يسعى جاهداً من أجل الزيادة في المردود والتحسين ،

2-2 - أداء وظيفة الاختيار :

من خلال الدراسات السابقة في علم النفس نجد ان المراهق يميل للأنشطة الرياضية ويسعى جاهداً الى تطوير قدراته في حين يهمل الأنشطة الأخرى ، فهذا يجب رياضة معينة ولا يجب رياضة أخرى حسب الاهواء مثلاً ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر جوردن ألبورت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارته فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه " .

2-3 - توجيه السلوك نحو الهدف :

إن عدم امتلاك المراهق لما يهوى لا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي :

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك .

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدته .

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت . (1)

3- تصنيف وتقسيم الدوافع :

1-3- تصنيف الدوافع :

يرر " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس

1- حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94 ، 95 .

الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوس " (Fousse) و "تروپمان " (Troppmanet) عام 1981
 " ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982
 " محمد علاوي " عام 1983
 " سنجر (Singer) عام 1984
 " دروش " (Harris) و " هارس " (Drothy) عام 1984
3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي رضاه بما قدم أو مكافأة تقدم من طرف الوصاية ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم

مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

3-1-2- الدافع الخارجي :

معنى ذلك أن الدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية (مادية أو معنوية) جراء الأداء والممارسة وأنها السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .
 فالدافع الخارجي ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أنها أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية بالشخص المحفز داخليا ينتظر المكافأة المرتبطة بالفعل ذاته ، من هنا نجد اهتمامه بتأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .⁽¹⁾

3-2- تقسيم الدوافع :

3-2-1- الدوافع الأولية :

وتعرف بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه :

1- أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .

الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الهواء ، الحاجة الاستقرار، الحاجة إلى اللعب (خاصة عند الأطفال) والحاجة النشاط إلخ .

وتعرف أيضا هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان .

3-2-2 - الدوافع الثانوية :

هي الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تنفصل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، وأمثلة الدوافع الثانوية ، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة ، السيطرة و القوة والأمن والتقدير ، والانتفاء والحاجة إلى إثبات الذات إلخ .(1)

4- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

يعتبر Gros . G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.(2)

5- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.(1)

6- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الإتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .

6-1- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة .

6-2- اتجاه الجهد :

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .

2- Gerand , bet gros.g " lentrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p223.

1- Macolin (Revue) des ctteurs qui cantribuent a la performanuce indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12 .

اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط الذي يمارسه ، أو اختياره لمدرّب معين يفضل أن يتدرّب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة .

6-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب .⁽²⁾

7- بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

7-1- الحاجة للإنجاز :

الرغبة في النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاوله بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب المتواصل للوصول للتفوق الرياضي قبل أثناء وبعد .

7-2- ضبط النفس :

الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للإنفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط .

7-3- التدريبية :

صفة اللاعب التدريبية الذي ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدرّبه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدرّبه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين .⁽¹⁾

8- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

8-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

8-1-1- اختيار النشاط :

يظهر من خلال اختيار النشاط للمنافس المتقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته للمقارنة .

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

مقدار أو كم الممارسة مثل حضور أكبر قدر من جرعات التدريب في الأسبوع .

8-1-3- المثابرة :

2- أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997، ص 42 .
1- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27،28 .

قدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية (2).

9 - مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

صعوبة الواجب . الجهد المبذول .

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشملان مفهومين مختلفين هما :

هدف الاتجاه نحو الأداء . هدف الاتجاه نحو الذات (1).

من خلال ما سبق الذكر نستنتج أن الدافع هو عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات والظهور بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي الرغبة في النجاح والفوز .

10- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني ، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة ، وليس ثمة شك ، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة ، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة ، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة (2).

11 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

1-11- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

■ الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي .

2- أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47 .

1- صدقي نورالدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .

2- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضية ، مفاهيم ، التطبيقات " مرجع سابق ، ص 25 .

- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد ، ونذكر على سبيل المثال الجمباز ، التزحلق على الثلج ، وغيرها من الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة .
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد .
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز .

11-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي ، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا .
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه .
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا⁽¹⁾.

كما قامت وداد الحامي ، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- الترويج ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية ، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970 ، بـعـجـراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- المكاسب الشخصية

- التمثيل الدولي

1- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " مرجع سابق ، ص 208 .

- تحسين المستوى

- التشجيع الخارجي

- اكتساب نواحي اجتماعية

- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية

- اكتساب سمات خلقية

- الميول الرياضية

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم (1).

12 - تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع لتلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها (2).
يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي : وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي : وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .
- مرحلة المستويات الرياضية العالية : وتكون من 18 سنة فما فوق .

والذي يهمننا في دراستنا هما المرحلتين الأولى والثالثة ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية ، إذ يرغب المراهق في أن يكون عداءاً أو لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً . ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب معرف خاصة .
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .

1- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .
2- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

13 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

13-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة أو عدم الميا لها .

13-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها .

13-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.⁽¹⁾

13-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة .

14- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب ذاتية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب بالذاتية إلى نفسية أو بدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة ، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة ، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.⁽¹⁾

15 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً . في سنة 1908م ، اقترح " وود ورت " (Wood worth) في كتابه : علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation al psychology " أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م ، تنبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية .

وفي سنة 1982م ، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما :

1- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

1- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين .

وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليبحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة⁽²⁾ .

الخلاصة:

يعتبر الإعداد النفسي أحد أهم الجوانب التي تثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تثر سلبيا على مستوم الفنية خلال المبارت ولهذا يؤكد "علاوي" على ضرورة إعداد اللاعب إعدادا نفسيا من حيث الاعتقاد النفسي وتحمل ضغوطات المنافسات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زدة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج حيث اتفقوا على أهمية الإعداد

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

الفصل الثالث

كرة القدم و

المرحلة العمرية

(14-17) سنة

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة . و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظه فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسه الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال . و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم .

1- كرة القدم

1- تعريف كرة القدم

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

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

2- تاريخ كرة القدم:

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

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى " كيماري kemari " .²

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " .³

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

2-2 - في الجزائر:

¹ رومي جميل : كرة القدم - مرجع سابق- ص 50

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

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

⁴ مختار سالم : نفس المرجع- ص12.

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

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

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

3- مدارس كرة القدم:

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

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

2. المدرسة اللاتينية

3. مدرسة أمريكا الجنوبية²

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 .

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

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

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية اتقاناً تاماً .

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

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

5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخطئية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.¹

5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات

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

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

الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام .²

5-2- الصفات الفيزيولوجية:

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
 - القابلية على أداء الركض السريع
 - القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .
- أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.³

5-3- الصفات النفسية :

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

- التركيز:

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

- الانتباه:

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

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

³ - موفق مجيد المولى : نفس المرجع - ص 62

¹ - يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضية - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة- 1990 - ص 553

– التصور العقلي :

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

– الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء² .

– الاسترخاء:

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

6- قوانين كرة القدم:

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

– ميدان اللعب:

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

– الكرة:

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

– مهمات اللاعبين

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

– عدد اللاعبين:

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

– الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

– مراقبو الخطوط:

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

– مدة اللعب :

² – أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية – مرجع سابق – ص 117

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

- بداية اللعب:

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

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :

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

- طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .¹

- التسلسل :

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

- الأخطاء و سوء السلوك:

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

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

- دفع الخصم بعنف

- الوثب على الخصم

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى

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

- 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

- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

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

¹ - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1997 - ص 23

- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .

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

1 - المرحلة العمرية (14-17) سنة .

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

3-2-1- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج¹.

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها².

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " ³.

وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر) ⁴.

2- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة

2-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض مراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

1 - سعدية محمد علي بهاور : سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - ط1- 1980 - ص 25
2 - فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - مرجع سابق - ص 257
3 - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفاق الجديدة - لبنان- ط2- 1999 - ص 91
4 - حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط5 - 1995 - ص 20

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها¹.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل³.

2-2 - الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب². في مرحلة الطفولة هذه" خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

2-3 - الخصائص الحركية و الجسمية :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

2-4 - الخصائص الاجتماعية :

¹ - فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1- 1986- ص 71

² - حمدي عبد المنعم: بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان- الاردن - ط1- 1983- ص20

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المرهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد كونهما تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمرهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به¹.

2-5- الخصائص الانفعالية :

يرى علماء النفس إن انفعالات المرهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المرهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على المرهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المرهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

يتعرض المرهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمرهق بعض العواطف الشخصية ، كاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة².

3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمرهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المرهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المرهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على تطور الحركة³.

إذا يعد عمر المرهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(1980-WEINE CH) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى 1979-HARRE إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي ترتكز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدربت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة

¹ مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمرهقة- مكتبة مصر - مصر - ط1- 1974- ص 233- 234
60

² مصطفى فهمي : نفس المرجع - ص 190

³ - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - مرجع سابق - ص 19
62

عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات¹

3-3- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و نمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقى و منحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها².

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يحتاجها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنما كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني³

4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية ، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و

1 - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 98

2 - تاليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - بدون طبعة - 1991 - ص 114

3 - أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1996 - ص 54

- المجتمع ، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .
- * إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.
 - * التقليل من الأوامر و النواهي .
 - * مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.¹

¹ - معروف زيات : **خفايا المراهقة** - دار الفكر - دمشق - سوريا - ط2- 1996- ص 15

خلاصة :

تحدثنا عن ريخ كرة القدم في العالم وذكر تعريف لعبة كرة القدم وأهم الأحداث للعبة كرة القدم وكذلك كرة القدم في الجزائر ومدارسها وقوانينها وطرق اللعب في كرة القدم ومواصفات وواجبات لاعبي كرة القدم على حسب الخطوط المتمثلة في لاعبو خط الظهر ولاعبو خط الوسط ولاعبو خط الهجوم، وكذا المراحل العمرية للاعبين كرة .

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

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

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

الباب الثاني

الجانب

التطبيقي

الفصل الرابع

طرق ومنهجية

البحث

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه منهجية علمية ، و ذلك بعد زيارتنا لبعض الفرق الرياضية التي تنشط في قسم ما بين الرابطة المتتمية لولايتي المدية والبليدة ، حيث قمنا بتوزيع استبيان على اللاعبين و المدربين .

2 - الطرق المنهجية للبحث:

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

2-1- الدراسة الاستطلاعية

لقد اخترنا الاستبيان كأداة لجمع البيانات، وهو عبارة عن استمارة مكتوبة عليها مجموعة من الأسئلة مرتبة بطريقة منهجية حسب موضوع البحث، يجهزها الباحث مسبقا ويقدمها للأشخاص المعنيين من أجل تحصيل معلومات قد تثبت أو تنفي الفرضيات، وهو يشمل ثلاثة أنواع من الأسئلة:

-2-2-1- أسئلة مغلقة: يتم فيها تحديد الأسئلة مسبقا، فهي تركز على أفكار الباحث وأغراض بحثه.

-2-2-2- أسئلة مفتوحة : تكون بإعطاء الحرية للمبحوث بالإجابة على السؤال كما يشاء، فهذه الأسئلة تهدف

إلى معرفة الآراء السائدة في مجتمع البحث.

2-2-3 - أسئلة نصف مفتوحة: هي أسئلة تحتوي على نصفين، نصف مغلق يتم تحديد الإجابة فيه،

ثم التعليل

على هذه الإجابة في نصف مفتوح.

ويشمل هذا التوزيع 14 مدربا مكلفين بتدريب هذه الفئة (18/14) سنة أعيد منها 14 و 52 رياضي أعيد منها 52 استمارة

ويحتوي الاستبيان الموجه للمدربين على 14 سؤالا موزعين على النحو التالي:

4 - معلومات عامة : يتكون من سؤال بثلاثة فروع خاصة بالشهادة العلمية المحصل عليها، مدة خبرته في

التدريب وكذا الجمعية الحالية التي هو فيها.

4-1-1- المحور الأول: ويتعلق بتدريب كرة القدم، وكذا وضع ودور التحضير النفسي لاستثارة الدافعية

للإنجاز الرياضي في هذا المجال ويتكون

4-1-2- المحور الثاني : ويتعلق بالغذاء وعدد الحصص الخاصة بها في الأسبوع ،

كما يحتوي الاستبيان الموجه للرياضيين على 13 سؤالاً موزعة على النحو التالي:

5- معلومات عامة: ويتكون من سؤال بأربعة فروع خاصة بالسن والجنس والجمعية الحالية أخرى المستوى الدراسي.

5-1-1-5- المحور الأول: ويتعلق بممارسة رياضة كرة القدم ويحتوي على الأسئلة: 2. 3. 4. 5
5-1-2- المحور الثاني: ويتعلق بالتحضير النفسي والدافعية في التدريب والإمكانيات المتوفرة لإنجاحها، ومدة

والفرق التي قمنا بزيارتها هي: وفاق المدية ، ابناء التيطري ، تيطري ستار ، ألمبي المدية .

6- مجالات البحث:

6-1-1- مجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق ولاية المدية التي تنشط في قسمي الرابطة الولائية والرابطة الجهوية للبلدية و هي وفاق المدية ، ابناء التيطري ، تيطري ستار ، ومن الرابطة الجهوية للبلدية : ألمبي المدية .

7- المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر افريل ، أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 15 افريل إلى غاية 15 ماي

8- الشروط العلمية للأداة:

8-1- صدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه¹

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه²

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الرياضيين والمدربين ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي

¹ - فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة. أسس البحث العلمي- مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية - مصر - ط1- 2002- ص 167

² فاطمة عوض صابر- ميرفت على خفاجة: نفس المرجع- ص 168

أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

8-2- ضبط متغيرات الدراسة

- المتغير المستقل : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما ، و هنا المتغير المستقل هو " الدور النفسي".

- المتغير التابع : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع " اللاعبين"¹

8-3- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"² و تعرف أيضا على: "أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".³

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لقسمي الرابطة الولائية والرابطة الجهوية ، و تعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ".⁴

وقد بلغ عدد عينة البحث 52 رياضي ورياضية ، كما بلغ عدد عينة البحث بالنسبة للمدرسين 13

9 أداة الإحصاء المستعملة : بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 52 لاعب و 13 مدرب وضعنا النسبة المتووية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلتها كالتالي :

النسبة المتووية = (عدد الإجابات × 100) \ عدد أفراد العينة .

¹ فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة: نفس المرجع- ص169
² رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر- ط1-2002- ص91
³ محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط2 - القاهرة مصر 1999 ، ص143
⁴ محمد حسن علاوي- اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- مرجع سابق- ص 144

الفصل الخامس

تحليل

ومناقشة

تمهيد

بعد دراستنا للجانب النظري والجانب التطبيقي سنحاول في هذا الجزء الإمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية ، حتى نعطيه مصداقية أكثر ، و ذلك من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاصة بالمدرسين وكذا الخاصة بالرياضيين والتي أفضت الى النتائج التالية .

1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة بالمدرين

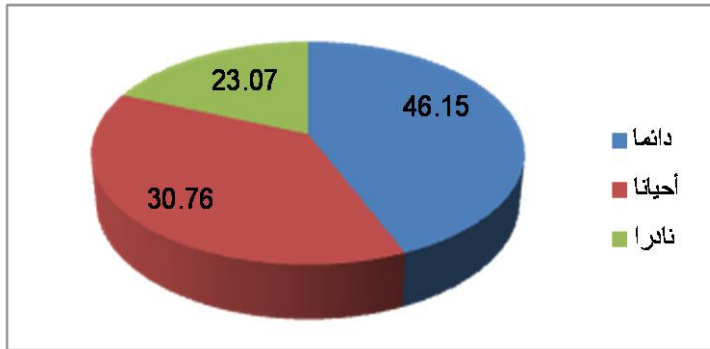
السؤال الاول : هل مستواك التعليمي والبدني والثقافي ينعكس على اللاعبين ؟
الغرض منه : معرفة مدا شخصية المدرب ومدى تأثيرها على اللاعبين.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	06	04	03	13
النسبة المئوية	%46.15	%30.76	%23.07	%100

جدول رقم(1) يمثل إعداد المعلومات الخاصة بالحالة النفسية لكل لاعب.

نلاحظ من الجدول رقم (1) أن نسبة %46.15 يرون أن شخصية المدرب تكون ملهمة ومحفزة ومحترمة في حين أن نسبة %30.76 يرون ان مستواه ليس بمعيار للتفوق وبذل الجهد في حين ان نسبة % 23.07 يرون انه نادرا ما يكون التأثير على اللاعبين .

نستنتج من خلال التحليل للنتائج أن المدرين يكون لهم أثر ايجابي اذا ما كانم ذو مستو تعليمي وثقافي عالي



الشكل البياني 1 : يمثل مدى تأثير اللاعبين بشخصية المدرب

السؤال الثاني : هل التحضير النفسي من اهم العناصر المكونة للتدريب في كرة القدم ؟

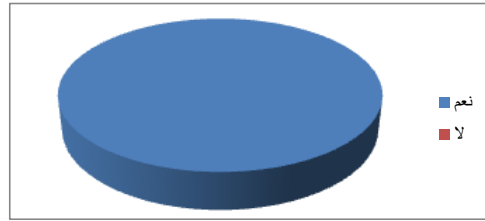
الغرض منه : معرفة أهمية الإعداد النفسي في التدريب

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	13	00	13
النسبة المئوية	%100	%00	%100

جدول رقم (2) يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

نلاحظ من الجدول رقم (2) أن نسبة 100 % من إجابات العينة يرى أن الإعداد النفسي من اهم العناصر مكونة في التدريب في كرة القدم.

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



الشكل البياني 2 : يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب

السؤال الثالث : هل مارست كرة القدم من قبل ؟

الغرض منه : معرفة ما اذا كان المدرب له علاقة بكرة القدم .

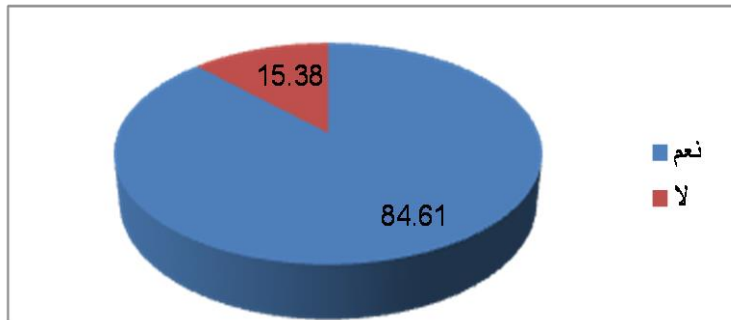
الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	11	02	13
النسبة المئوية	%84.61	%15.38	%100

جدول رقم (3) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجنب اللاعبين من المشاكل النفسية .

نلاحظ من الجدول رقم (3) أن نسبة 84.61% نرى من خلال الجدول أن أغلبية المدربين لهم علاقة بكرة

القدم وقد تم ممارستها من قبل في حين نجد أن نسبة 15.38% لم يمارسوا كرة القدم من قبل .

ومنه نستنتج ان اغلب المدربين كانت لهم صلة بممارسة كرة القدم



الشكل البياني 3 : يمثل ممارسة المدرب لكرة القدم

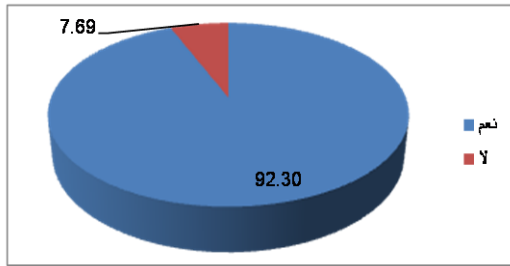
السؤال الرابع : هل تضع التحضير النفسي ضمن أولويات التدريب ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كان الإعداد النفسي ينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	12	01	13
النسبة المئوية	%92.30	%7.69	%100

جدول رقم (4) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب .

نلاحظ من الجدول رقم (4) أن نسبة 92.30 % يرون أن الإعداد النفسي ضمن أولويات التدريب في حين أن نسبة 7.69 % يرى البعض أن لا أهمية له .

و من خلال تحليلنا للنتائج نستنتج أن التحضير النفسي ضمن أولويات كل مدرب وله ما للتحضير البدني من أهمية ووقع لدى لاعبين ؟



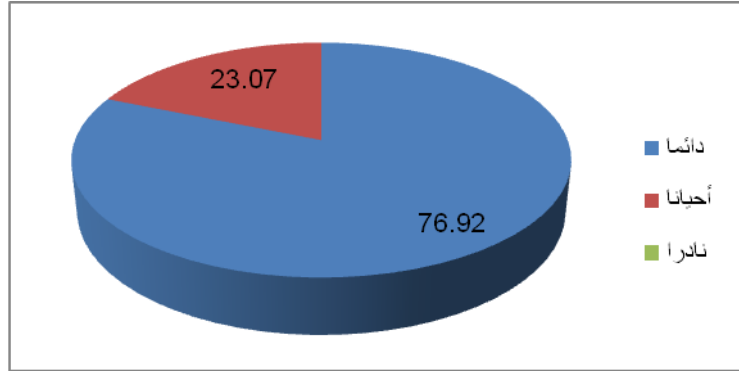
الشكل البياني 4 : يمثل أولوية التحضير البدني في التدريب

السؤال الخامس : كيف ترى دور المدرب في استشارة الدافعية للانجاز الرياضي ؟
الغرض منه : هو محاولة معرفة هل يقوم المدرب بالتحضير النفسي للمباراة .

الإجابات	دائما	أحيانا أو ثانوية	نادرا وبدون فائدة	المجموع
التكرار	10	03	00	13
النسبة المئوية	%76.92	%23.07	%00	%100

جدول رقم (5) يمثل أهمية الإعداد النفسي للمباراة

نلاحظ أن الجدول رقم (5) أن نسبة %76.92 يرون ان دوره دائم واساسي في عملية الاستشارة أما نسبة %23.07 يرون انه أحيانا ولا يجب التركيز عليه باعتباره عنصر ثانوي.
 و نستنتج من خلال الجدول أن أغلبية المدربين يقومون بالتحفيز والتجيع خاصة في المباريات الهامة ذلك لما له من انعكاسات ايجابية على نفسية اللاعبين إذ يساهم في بذل جهد أكبر بغية الفوز



الشكل البياني 5 : يمثل دور المدرب في استشارة الدافعية للانجاز الرياضي

السؤال السادس : هل تعمل مع المحضر البدني ؟

الغرض منه : معرفة دور و أهمية الإعداد النفسي في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	8	5	13
النسبة المئوية	%61.53	%38.46	%100

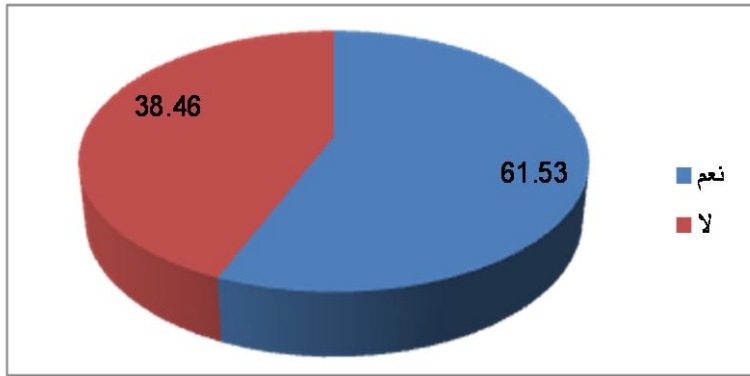
جدول رقم (6) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تنمية المعرفة و الإدراك الكامل لظروف المباراة.

نلاحظ من الجدول رقم (6) أن نسبة 61.53 % يرون أن العمل التدريبي يحتاج الى محضر بدني ، في حين نجد

أن نسبة 38.46 % يرون أنه لا ضرورة للمحضر البدني في وجود المدرب.

و نفسر هذه النتائج بان هناك مدربين يرون أن المحضر البدني ضروري لدراسة الجانب البدني للاعبين وحين يرى

البعض عكس ذلك



الشكل البياني 6 : يمثل أهمية المحضر البدني

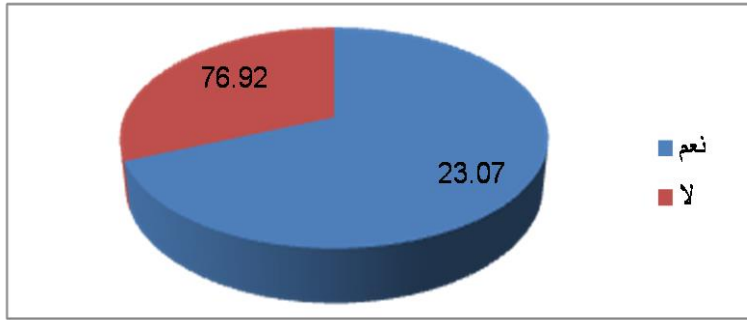
السؤال السابع :

هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يساعد على خلق جو ايجابي ؟
الغرض منه : معرفة الجو العام السائد في الفريق من خلال الإعداد النفسي الجيد.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	10	03	13
النسبة المئوية	%76.92	%23.07	%100

جدول رقم (7) يمثل الإعداد النفسي و أثره على تكوين الفريق.

نلاحظ من الجدول رقم (7) أن نسبة 68.75% يرون أن الإعداد النفسي يساعد في خلق جو ايجابي في الفريق في حين نجد أن نسبة 31.25% يرون أن الإعداد النفسي لا يساعد في تكوين الايجابي في الفريق نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الإعداد النفسي يبعث في الفريق روح الأخوة ة التعاون و الاحترام



الشكل البياني 7 : يمثل الإعداد النفسي له أثر له أثر ايجابي

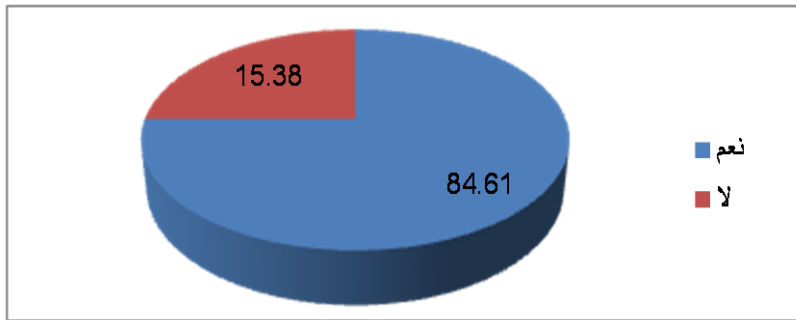
السؤال الثامن : هل ترى ان الجانب النفسي له علاقة بالجانب التطبيقي ؟

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	11	2	13
النسبة المئوية	%84.61	%15.38	%100

جدول رقم (8) يمثل الإعداد النفسي و أهميته في تجاوز الظروف الصعبة.

نلاحظ من الجدول رقم (8) أن نسبة 84.61% يرون أن الإعداد النفسي له علاقة مباشرة ومتلازمة مع الاعداد التطبيقية ، في حين نجد أن نسبة 15.38% يرون أنه العكس كل في حدى ولا يتوافقان. نستنتج من خلال النتائج أن الاعداد النفسي له من الاهمية ما يلزم ان يكون الجانب النظري بحيث كل يكمل الآخر.



الشكل البياني 8 : يمثل توافق الجانب النفسي مع الجانب التطبيقي

السؤال التاسع : هل تصغي للاعبين وتنصح لهم ؟

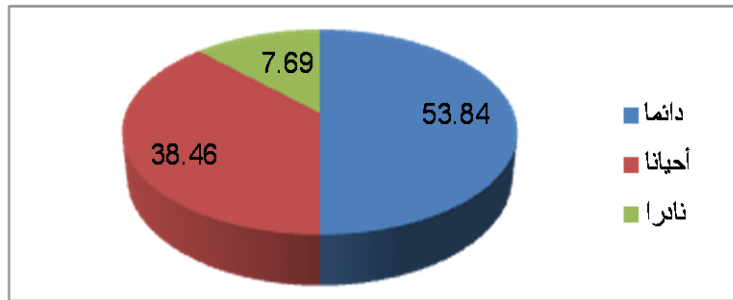
الغرض منه : معرفة مدى حرص المدرب على ابعاد لاعبيه عن الضغوط النفسية .

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	05	01	13
النسبة المئوية	%53.84	%38.46	%7.69	%100

جدول رقم(9) يمثل حرص المدرب على لاعبيه.

نلاحظ من الجدول رقم (9) ، أن نسبة %53.84 يرون بأنه دائما ما يستمع انشغالات اللاعبين و ينصح لهم في حين نجد نسبة %38.46 يرون بأنه أحيانا ما ما يستمع انشغالات اللاعبين و ينصح لهم ، في حين نجد نسبة %7.69 يرون بأنه نادرا ما يستمع انشغالات اللاعبين .

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



الشكل البياني 9 : يمثل حرص المدرب على لاعبيه

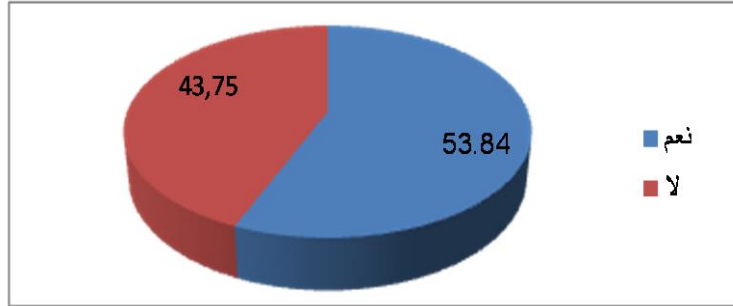
السؤال العاشرة: في رأيك هل المستوى التكويني للمدرب له اثر في رفع مستوى اللاعبين ؟
الغرض منه : معرفة تأثير المستوى التكويني للمدرب على رفع مستوى اللاعبين.

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	07	06	13
النسبة المئوية	%53.84	%46.61	%100

جدول رقم(10) يمثل تأثير المستوى التكويني للمدرب.

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة %53.84 ترى أن المستوى التكويني للمدرب له اثر في رفع مستوى اللاعبين في حين نجد أن نسبة % 46.61 ترى أن المستوى التكويني للمدرب ليس له اثر في رفع مستوى اللاعبين.

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



الشكل البياني 10 : يمثل الأثر التكويني للمدرب رفع مستوى اللاعبين

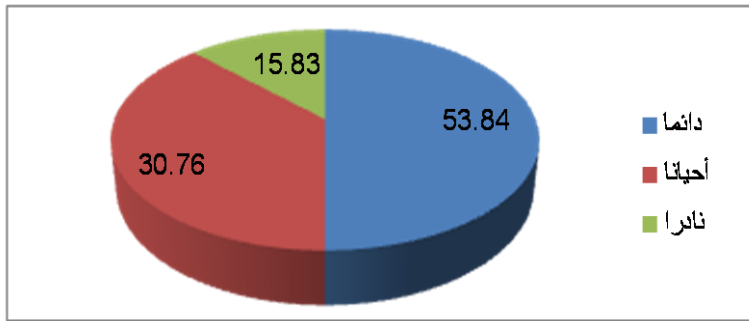
السؤال الحادي عشر : هل عدد الحصص التي تقوم بها من الإعداد النفسي يثير الدافعية لدى اللاعبين ذو نتائج ؟

الغرض منه : معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد لإثارة الدافعية في التدريبات

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	07	04	02	13
النسبة المئوية	%53.84	%30.76	%15.83	%100

جدول رقم(11) يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب

نلاحظ من الجدول رقم (11) أن نسبة 53.84 % يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على اثاره الرغبات لدى اللاعب لبذل جهد أكبر في التدريب في حين نجد نسبة 30.76% يرون بأنه أحيانا ما تكون النتائج واضحة في التدريب وتؤكد نسبة 15.83% بأنه نادرا ما تحقق المراد منه في التدريب .
ونفسر هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مشبع من الحماس تؤدي به الى الزيادة في العطاء و بذل جهد أكبر



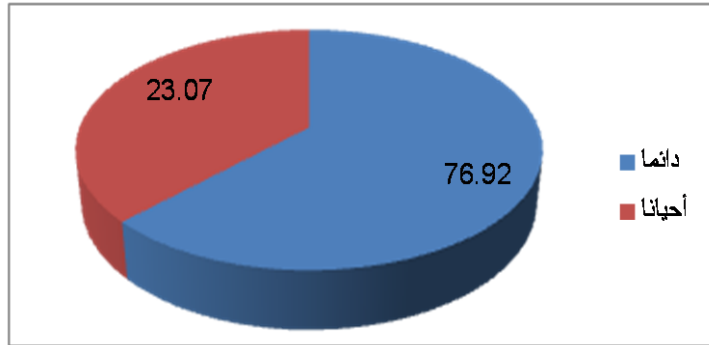
الشكل البياني 11 : يمثل الإعداد النفسي الجيد لإثارة الدافعية في التدريب ذو نتائج

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	10	03	13
النسبة المئوية	%76.92	%23.07	%100

جدول رقم (12) يمثل الإعلان عن الحوافز المادية.

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة %76.92 يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة في حالة الفوز في حين نجد أن نسبة %23.07 لا يقومون بالإعلان عن الحوافز المادية قبل المباراة.
 نفسر هذه النتائج أن هناك مدربين يلعبون للاعبين عن حوافز مادية في المباراة و ذلك للرفع من معنوياتهم و لبذل جهد أكبر بغية الفوز .



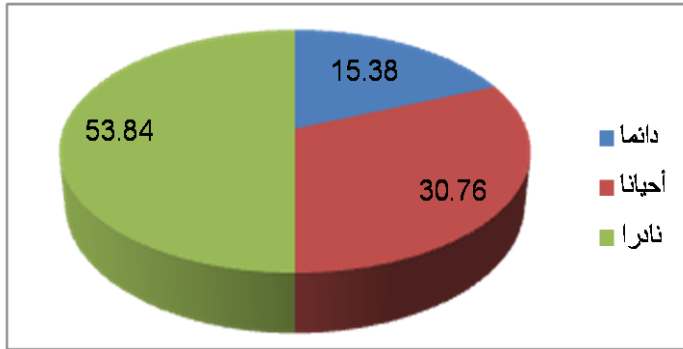
الشكل البياني 12: يمثل الإعلان عن الحوافز المادية

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

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	02	04	7	16
النسبة المئوية	%15.38	%30.76	%53.84	%100

جدول رقم(13) يمثل تحديد قائمة الفريق .

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن نسبة 53.84% وهي الأكبر انه نادرا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ، في حين نجد أن نسبة 30.76% ترى انه أحيانا ما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة ، في حين نجد أن نسبة 15.38% ترى انه دائما يقومون بتحديد قائمة الفريق في كل مباراة .
نستنتج من خلال هذه النتائج أن معظم المدربين يعتمدون على مجموعة من اللاعبين لكل المباريات ويرجع ذلك ربما إلى انسجامهم مع طريقة العمل التي تناسب والنتائج التي يحققونها .



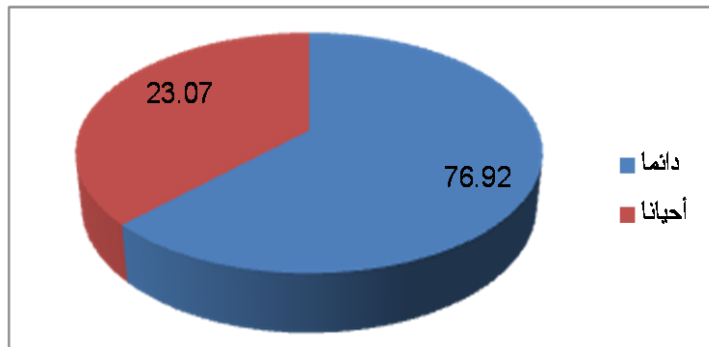
الشكل البياني 13 : يمثل تحديد قائمة الفريق

السؤال الرابع عشر : هل ترى الجانب النفسي بالجانب البدني مكملان لبعضهما ؟
الغرض منه : إبراز أهمية الجانب البدني مع التطبقي .

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	12	01	13
النسبة المئوية	%92.30	%7.69	%100

جدول رقم (14) أهمية الجانب البدني مع التطبقي .

نلاحظ من الجدول رقم (14) أن نسبة %92.30 يرى أن الجانب البدني والجانب النفسي متلازمان في حين نجد أن نسبة %7.69 لا يرى البعض أن الجانب البدني والجانب النفسي متلازمان .
نفسر هذه النتائج أن المدربين يقومون بالتدريب على الصفات النفسية للاعب كما هي في الحصص التطبيقية لطا فهما يكملان بعضهما



الشكل البياني 14: أهمية الجانب البدني مع التطبقي

5-2-1- استنتاج عام لإجابات المدربين :

من خلال النتائج المتحصل عليها من إجابات الأسئلة الموجهة للمدربين والخاصة بأهمية الإعداد النفسي للمدرب على اللاعبين ، ومدى نجاعة طريقته في استئارة الدافعية للانجاز الرياضي وتأثيره على لاعبي كرة القدم ، وكفاءة المدربين في رفع الحالة النفسية للاعبين .

بينت النتائج عن الأهمية كبيرة حيث يعتبر احد أهم عناصر التدريب كما انه يساعد في رفع مستوى الرغبة لدى اللاعبين كما أنه يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب و يساعد اللاعبين للحصول على أحسن انجاز ممكن من خلال النتائج المتحصل عليها خلال المباريات و يساعد أيضا على تجاوز الظروف الصعبة من التنافس و هو ما يبين أن الإعداد النفسي له أهمية كبيرة للاعبين ففريق كرة القدم ، كما تبين إجابات المدربين أن كفاءة المدرب تساعد في رفع وزيادة الرغبة لدى اللاعبين و يكون ذلك من خلال التحفيز المادي والمعنوي و القيام بدور الأب والمرابي في الميدان وخارجه مما يساعد على رفع مستوى اللاعب و اختيار أسلوب يتماشى مع سن اللاعبين .
ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيتين اللتين قمنا بطرحهما .

5-1- عرض و مناقشة النتائج الخاصة باللاعبين:

السؤال الأول : هل كنت تمارس كرة القدم من قبل ؟

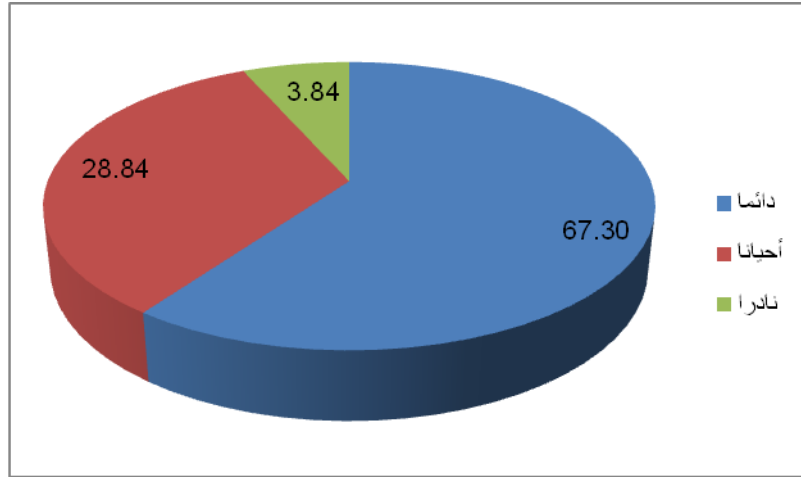
الغرض منه : معرفة ما اذا كان يمارس كرة القدم من قبل

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	35	15	02	52
النسبة المئوية	%67.30	%28.84	%3.84	%100

جدول رقم 15 : معرفة ما اذا كان يمارس كرة القدم من قبل

من خلال الجدول رقم (15) نلاحظ أن نسبة %67.30 من إجابات أفراد العينة كانت تمارس كرة القدم من قبل ، في حين أن نسبة %28.84 أحيانا ما تمارس كرة القدم ، وبنسبة أقل تتمثل في %3.84 نادرا ما تمارس كرة القدم .

نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف وهذا راجع ربما إلى الإمكانيات أو إلى عدم الرغبة فيها وعدم وجود محفزات



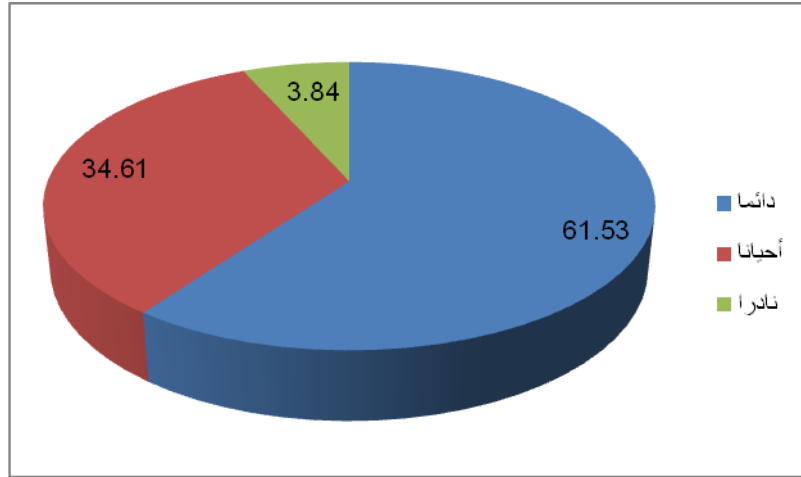
الشكل البياني 15: : معرفة ما اذا كان يمارس كرة القدم من قبل

السؤال الثاني : هل وجود المدرب يشعرك بالراحة ؟
الغرض منه : معرفة رأي اللاعب لوجود المدرب

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	32	18	02	52
النسبة المئوية	%61.53	%34.61	%3.84	%100

جدول رقم 16 : يمثل أهمية وجود المدرب

من خلال الجدول رقم (16) نلاحظ أن نسبة 61.53% من إجابات أفراد العينة تشعر دائما بالراحة لوجود المدرب ، في حين أن نسبة 34.61% أحيانا ما تشعر بالراحة لوجود المدرب ، وبنسبة أقل تتمثل في 3.84% نادرا ما يشعرون بالراحة لوجود المدرب .
نستنتج أن آراء اللاعبين تختلف وهذا راجع إلى طريقة معاملة المدرب للاعبين أو إلى طبيعة المدرب ربما متسلط او غيرها من الصفات التي تنفر اللاعب من جو الحماسة .



الشكل البياني 16: : يمثل أهمية وجود المدرب

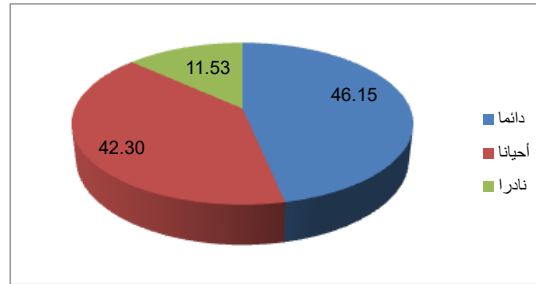
السؤال الثالث : هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك ؟
الغرض منه : معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	24	22	06	52
النسبة المئوية	%46.15	%42.30	%11.53	%100

جدول رقم (17) يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين

نلاحظ من الجدول رقم (17) أن نسبة %46.15 ترى أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية قدرات اللاعبين ، في حين أن نسبة %42.30 ترى بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أحيانا ما يؤثر في قدرات اللاعبين ، وبنسبة أقل تتمثل في %11.53 نادرا ما يكون للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أثر في تنمية قدرات اللاعبين .

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



الشكل البياني 17 : يوضح التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين

السؤال الرابع : ما هي أحاسيسك وقت الحصة التدريبية ؟

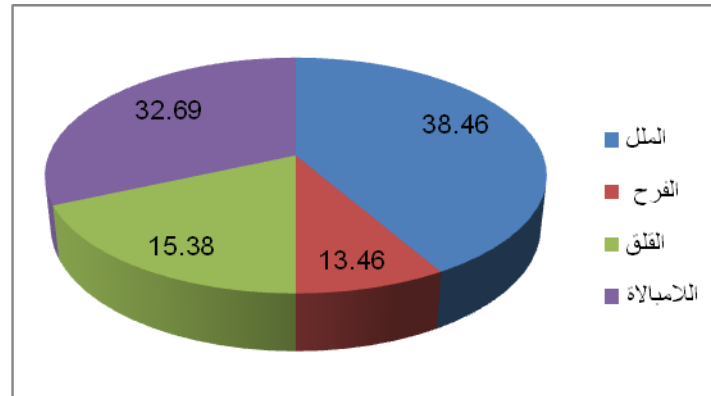
الغرض منه : معرفة شعور اللاعبين أثناء الحصص التدريبية

الإجابات	بالممل	بالفرح	بالقلق	باللامبالاة	المجموع
التكرار	20	7	8	17	52
النسبة المئوية	%38.46	%13.46	%15.38	%32.69	%100

جدول رقم (18) يمثل معرفة الأحاسيس وقت الحصة التدريبية

نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة 38.46% تشعر بالممل عند وقت الحصة التدريبية ، وبنسبة أقل 13.46% يشعرون بالفرح عند وقت الحصة التدريبية ، أما فيما يخص الشعور بالقلق فقد تمثلت النسبة في 15.38% ، في حين نجد نسبة 32.69% لا يبالون بالحصة التدريبية .

نستنتج أن معظم اللاعبين لا يبالون بالحصة التدريبية وهذا راجع ربما إلى كثافة التدريبات واعتبار نفسه الأمر النهائي وفرض رأيه على اللاعبين ، وعدم السماح بطرح انشغالهم وأرائهم مما يجعلهم لا يبالون بالحصة التدريبية .



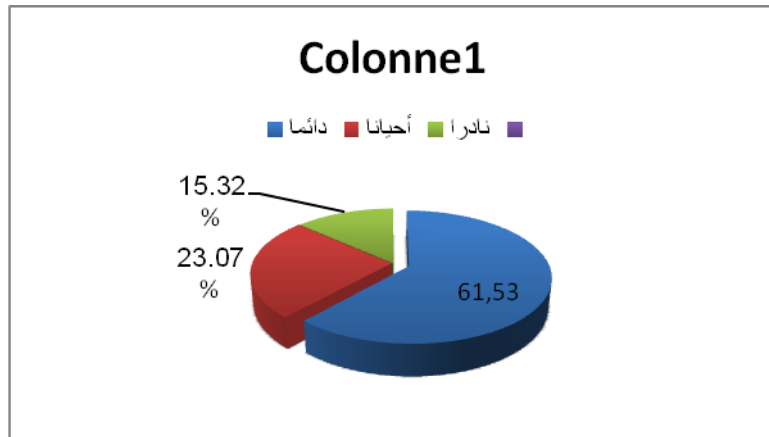
الشكل البياني 18 : يمثل معرفة الأحاسيس وقت الحصة التدريبية

السؤال الخامس : هل مستواك في التدريب أفضل من مستواك في المباراة ؟
الغرض منه : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	32	8	12	52
النسبة المئوية	%61.53	%15.32	%23.07	%100

جدول رقم (19) يمثل مستوى اللاعب في التدريب و المباراة

نلاحظ من الجدول رقم (19) أن نسبة 61.53% من إجابات أفراد العينة دائما ما تكون بالأفضلية في الأداء أثناء التدريب ، وترى نسبة 19.23% أن أدائهم في التدريب أحيانا ما يكون أفضل منه في المباراة ، وتتفق نسبة 19.23% أنه نادرا ما يكون أدائهم في التدريب أفضل منه في المباراة .
 نستنتج أن مستوى أداء اللاعبين أثناء الحصة التدريبية يكون أفضل منه في المباراة ويرجع ذلك إلى عدم وجود ضغوط ذاتية وخارجية تحد من نشاطه بالتالي لا يجد صعوبة أثناء التدريب .



الشكل البيان19: يمثل مستوى اللاعب في التدريب و المباراة

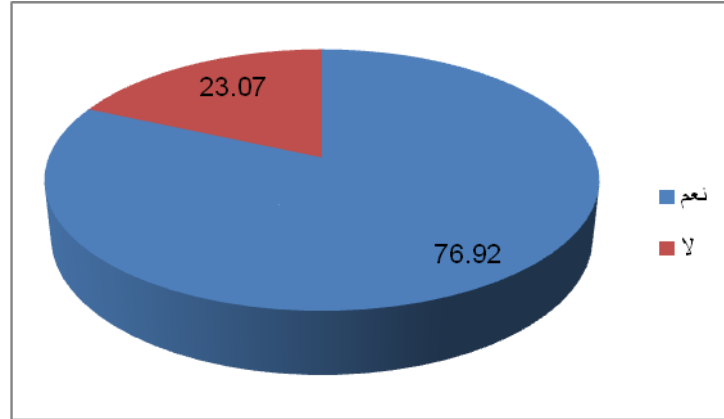
السؤال السادس : هل شعورك بالقلق قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائك أثناء المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة تأثير القلق على أداء اللاعبين

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	40	12	52
النسبة المئوية	%76.92	%23.07	%100

جدول رقم (20) يمثل نسبة تأثر اللاعب بالحالة النفسية أثناء القلق

نلاحظ من الجدول رقم (20) أن نسبة 76.92 % من أفراد العينة إجاباتهم تتفق على أن الشعور بالقلق قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائهم أثناء المنافسة، بينما نجد نسبة 23.07% إجاباتهم عكس ذلك .
استنتجا لما في الجدول نلاحظ أن للقلق تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم ، وهذا ما أكدته "أسامة كامل راتب"
: إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء .



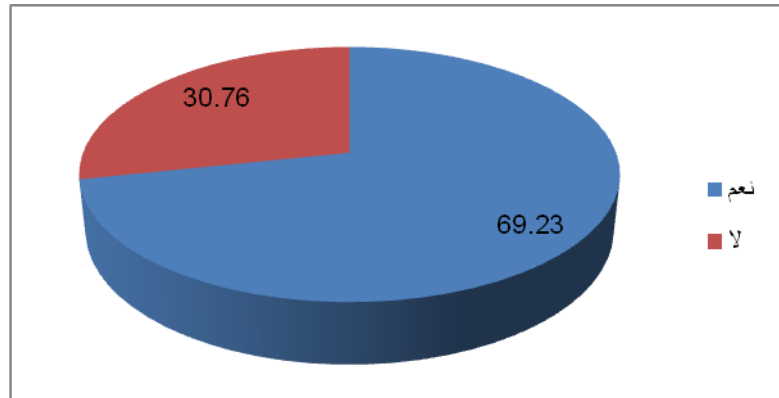
الشكل البياني 20 : يمثل نسبة تأثر اللاعب بالحالة النفسية أثناء القلق

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

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	36	16	52
النسبة المئوية	%69.23	%30.76	%100

جدول رقم (21) يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي

نلاحظ من خلال الجدول رقم (21) أن نسبة %69.23 ترى بأن الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لهم الارتباك ، في حين نجد نسبة %30.76 ترى عكس ذلك .
 ومنه نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يسبب الارتباك والشعور نتوتر عصبي و انفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وهذا ما أشار إليه "حسن السيد أبو عبده" في الفصل الأول، عنصر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة ص؟



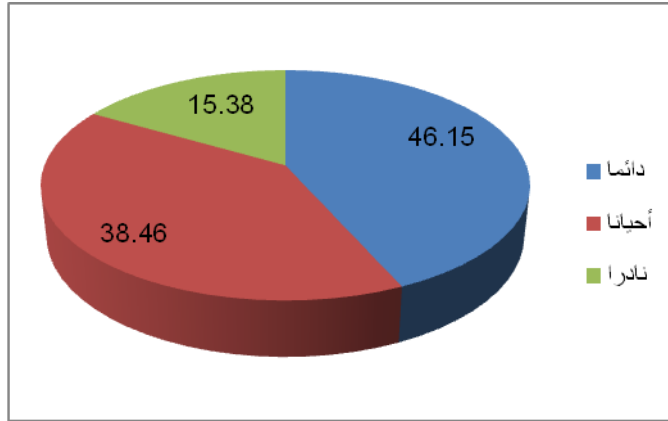
الشكل البياني 21 : يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

السؤال الثامن : في حالت تغيير المدرب لخطه اللعب أثناء المباراة هل تجد سهولة في تنفيذها ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كانت هناك سهولة في تنفيذ خطة اللعب

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	24	20	08	52
النسبة المئوية	%46.15	%38.46	%15.38	%100

جدول رقم (22) يمثل تغيير المدرب لخطه وكيفية تنفيذها في المباراة

نلاحظ من خلال الجدول رقم (22) أن نسبة 46.15 % دائما ما تجد السهولة في تنفيذ خطة اللعب أثناء قيام المدرب بتغييرها ، في حين نجد نسبة 38.46 % أحيانا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب ، وتؤكد نسبة 15.38 % أنه نادرا ما تجد سهولة في تنفيذ خطة اللعب .
 ومن هنا نلاحظ ان اللاعبين الذين أقرروا بسهولة تنفيذ الخطة وهذا راجع إلى الاستعدادا لمثل هذه مواقف وفهم الخطة واستغلال الخصم عن طريق معرفة نقاط قوته وضعفه .



الشكل البياني 22 : يمثل تغيير المدرب لخطه وكيفية تنفيذها في المباراة

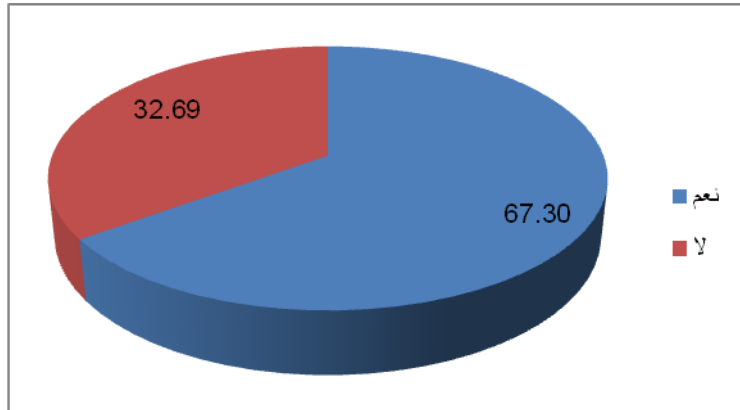
السؤال التاسع : هل الوقوع في الأخطاء أثناء المباراة تؤدي إلى فقد ثقتك بنفسك ؟
الغرض منه : معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	35	17	52
النسبة المئوية	%67.30	%32.69	%100

جدول رقم (23) يمثل الوقوع في الأخطاء وتأثيرها على اللاعب

نلاحظ من خلال الجدول رقم (23) أن نسبة %67.30 يرون أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد الثقة بالنفس أما نسبة %32.69 فيرون عكس ذلك .

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



الشكل البياني 23: يمثل الوقوع في الأخطاء و تأثيرها على اللاعب

السؤال التاسع : هل تتحكم في انفعالاتك ؟

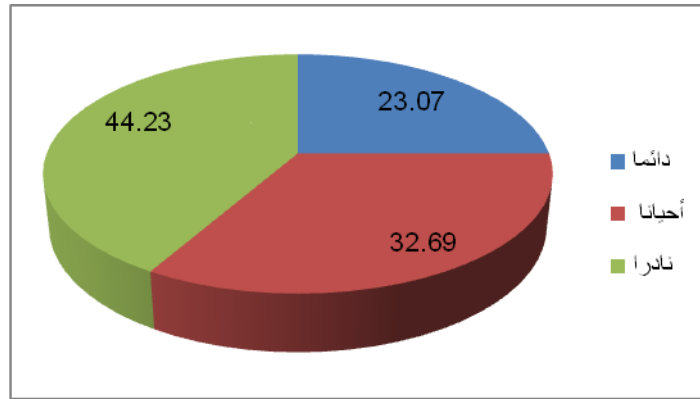
الغرض منه : معرفة مدى تحكم اللاعب في انفعالاته

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	12	17	23	52
النسبة المئوية	%23.07	%32.69	%44.23	%100

جدول رقم (24) يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب

نلاحظ من الجدول رقم (24) أن نسبة %23.07 يرون أنه دائما ما يستطيعون التحكم في انفعالاتهم ، في حين أن نسبة %32.69 ترى أنه أحيانا ما يتحكمون في انفعالاتهم ، في حين نجد نسبة %44.23 نادرا ما يتحكمون في انفعالاتهم.

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الانفعالات تؤثر تأثيرا سلبيا على اللاعبين وهذا ما يؤدي إلى عدم التحكم في انفعالاتهم ويرجع ذلك إما على الحالة النفسية أو السن الذي هم فيه ، وما يترتب عليه من ضغوط نفسية واجتماعية، حيث أن المراهق يشعر بطاقة زائدة تجعل منه يثور لأتفه الأسباب وهذا ما أشار إليه " مصطفى فهمي " في الفصل الثالث عنصر الخصائص الانفعالية ص ؟



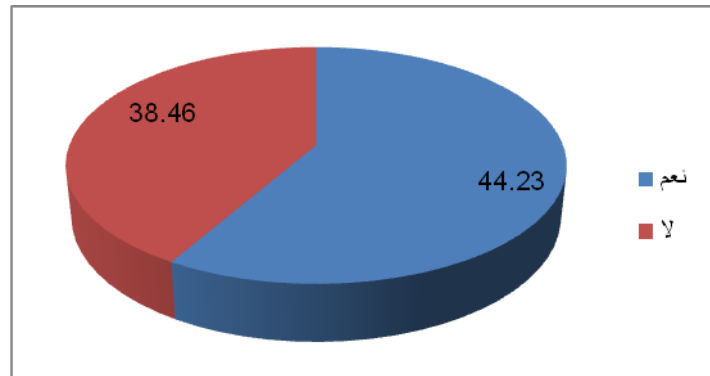
الشكل البياني 24 : يمثل استطاعة التحكم في الانفعالات

السؤال العاشر : هل ترى أن المدرب يستطيع إثارة الغرائز لدفعك للتفوق أكثر ؟
الغرض منه : معرفة إن كان المدرب يستطيع إثارة الغرائز لدفعك للتفوق أكثر

الإجابات	نعم	لا	المجموع
التكرار	32	20	52
النسبة المئوية	%44.23	%38.46	%100

جدول رقم (25) يمثل مدى تركيز اللاعب على ملاحظات المدرب

نلاحظ من الجدول رقم (25) أن نسبة %44.23 من أفراد العينة ترى أن المدرب يستطيع إثارة الغرائز لدفعه الى التفوق ، في حين أن نسبة %38.46 ترى عكس ذلك .
 ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين ترى أن المدرب يستطيع إثارة الغرائز لدفعه الى التفوق في حين أن البعض الآخر يرى أن الدافع للإنجاز هو الرغبة الذاتية



الشكل البياني 25 : يمثل مدى إثارة الغرائز لدفعك للتفوق أكثر

السؤال الحادي عشر : هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

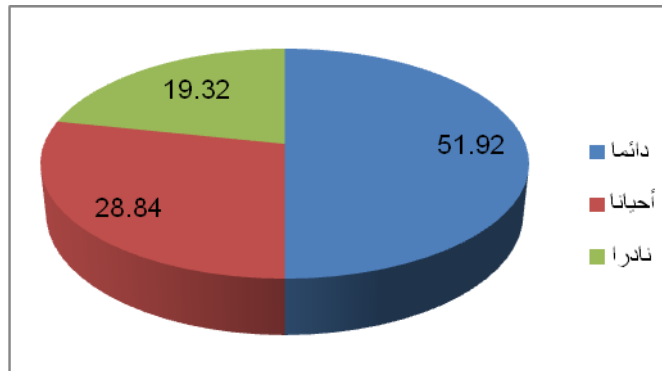
الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	27	15	10	52
النسبة المئوية	%51.92	%28.84	%19.32	%100

جدول رقم (26) يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

من خلال الجدول رقم (26) نلاحظ أن نسبة %51.92 يرون أن المدرب يهتم دائما بالراحة الشخصية للاعبين في حين أن نسبة %28.84 يرون انه أحيانا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين و تبقى نسبة %19.32 انه نادرا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين.

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



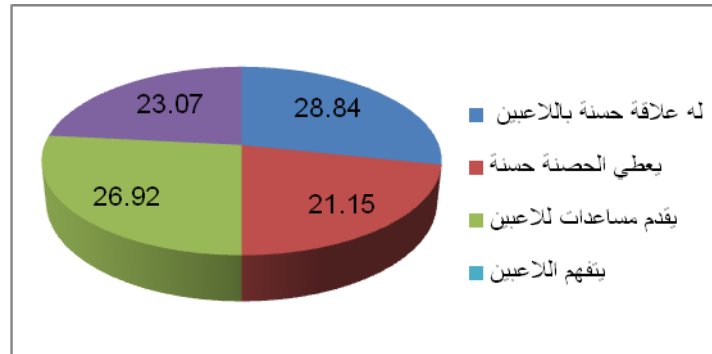
الشكل البياني 26 : يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

السؤال الثاني عشر : رتب حسب رأيك واجبات المدرب التالية ؟
الغرض منه : معرفة واجبات المدرب اتجاه لاعبيه .

الإجابات	له علاقة حسنة مع اللاعبين	يعطي الحصة الحسنة	يقدم مساعدات متنوعة للاعبين	يتفهم اللاعبين	المجموع
التكرار	15	11	14	12	52
النسبة المئوية	28.84%	21.15%	26.92%	23.07%	100%

جدول رقم (27) يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه .

نلاحظ من خلال الجدول رقم 27 أن ترتيب واجبات المدرب تكون كما هو موضح في الجدول نسبة 28.84% تعطي علاقة حسنة مع اللاعبين ، 21.15% يعطي الحصة حسنة ، 26.92% يقيم مساعدات متنوعة للاعبين 23.07% يتفهم اللاعبين .
و من الإستنتاج نلاحظ أن آراء اللاعبين تختلف في ترتيبهم لواجبات مدرّبهم و يرجع ذلك ربما حسب كيفية معاملة المدرب للاعبيه و طبيعة العلاقة القائمة بينه و بين لاعبيه .



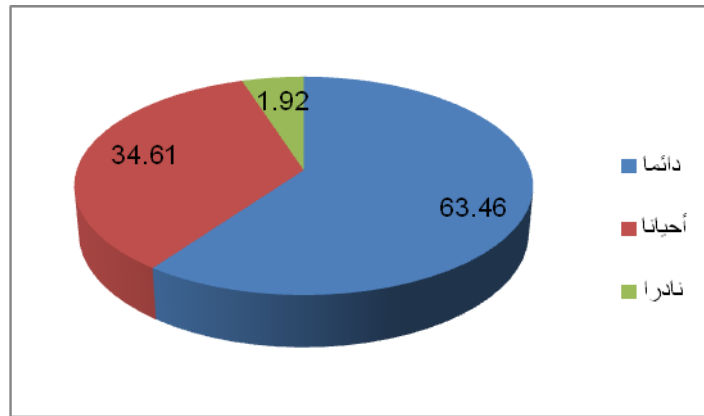
الشكل البياني 27 : يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه

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

الإجابات	دائما	أحيانا	نادرا	المجموع
التكرار	33	18	1	52
النسبة المئوية	%63.46	%34.61	%1.92	%100

جدول رقم (28) يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية.

نلاحظ من خلال الجدول رقم (28) أن نسبة %63.46 ترى بان المدرب يظهر دائما نشيطا أثناء الحصة التدريبية في حيث نجد نسبة %34.61 انه أحيانا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية ، و يتفق % 1.92 بأنه نادرا ما يكون المدرب نشيطا أثناء الحصة التدريبية .
من خلال النتائج نستطيع القول بان حيوية و نشاط المدرب ترفع من معنويات اللاعبين أو تساهم في نجاح عملية التدريب.



الشكل البياني 28 : يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية

-1-1- خلاصة الاستبيان الخاص باللاعبين

من أجوبة المتحصل عليها من اللاعبين عن للأسئلة المطروحة والخاصة بأهمية الإعداد النفسي للمدرب ومدى وتأثيره في استثارة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم وكذا كفاءة المدرب ومدى مساهمتها في رفع الحالة النفسية للاعبين .

بينت النتائج أن الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب على لاعبيه في إثارة غرائزهم الدفعية للإنجاز الرياضي له أهمية كبيرة للاعبين كرة القدم ذلك انه يساهم في تنمية قدرات اللاعبين ورفع شدة المنافسة وتحقيق أهداف مرجوة نفسيا إضافة إلى مساعدتهم على تجاوز الارتباك والقلق الذي يشعرون به ، قبل المنافسة وأثناءها كما انه يساعدهم على فهم طريقة اللعب ويزيد من العنصر الأهم ألا وهو الثقة في النفس وزيادة في الإنتاج وجعل المستوى في منحنى متصاعدا، وبينت النتائج أيضا أن كفاءة المدرب تساعد اللاعبين في رفع مستوى اللاعب من خلال سهره على الراحة الشخصية للاعب وتفهمه لانشغالاتهم ومساعدتهم وكذلك تحفيزهم من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم من خلال دراسة نقاط الضعف وقوة لاعبيه وتصحيحه للأخطاء وتوجيهها الى المسار الصحيح .

ومن هذا كله توصلنا إلى إثبات صحة الفرضيات التي قمنا بطرحها

الاقترحات و التوصيات :

- 1- قيام المدربين بتشخيص الحالات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- 2- سهر على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد .
- 3- على جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فرمما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب وبالتالي على الجماعة
- 4- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب .
- 5- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن أبسط الأمور تكون في صالح اللاعب أوضده
- 6- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين .
- 7- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون لديه طرقه ومنهجيته في استثارة الرغبات والقدرات المكبوتة التي تنتظر الانفجار لبروز لاعب قوي يثق في نفسه وفي زملائه لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة مباراة .
- 8- نوصي المدربين بعدم التعصب لرأي ما قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه و لا في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يشعر اللاعبين بثقته التامة بهم و بالتالي نتائج جيد في المباراة.
- 9- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لانه بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلي مستوى و بالتالي يكسبه صفة الغرور وهي خطيرة جدا في كرة القدم وبالتالي تعود عواقبه على الفرد والجماعة سواء.

الخاتمة

الخلاصة

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

و من هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا "الدور النفسي للمدرب و تأثيره على لاعبي كرة القدم " .

ولهذا وجب على المدرب التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية ، حيث حاولنا إبراز أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم. ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الدور النفسي للمدرب مهم جدا للاعبين و ذلك 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 و إخلاصنا فيه ، كانت غايتنا في ذلك إبراز أهمية الإعداد النفسي الذي يقوم به المدرب على لاعبي كرة القدم.

قائمة المصادر و المراجع :

اولا: المراجع باللغة العربية

1- القرآن الكريم: سورة النمل (الآية 19)

- 1- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات العقلية- دار الفكر العربي-القاهرة-مصر- ط1- 22000
- 3-أسامة كامل راتب:علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات -دار الفكر العربي-مصر-ط1-1997
- 4- أسامة كامل راتب:الإعداد النفسي للناشئين -دار الفكر العربي-القاهرة-مصر-ط1-2001
- 5- أسامة كامل رتب:تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي-مصر-ط1-2003
- 6-أمين الخلوي-محمد عدنان:المعرفة الرياضية -دار الفكر العربي-مصر-ط5-1988
- 7-احمد سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي-مصر-ط1-1996
- 8- السيد الحناوي :المدرّب الرياضي -المركز العربي للنشر-مصر-ط2002،1
- 9-حسن عبد الجواد : كرة القدم،-دار العلم للملايين-بيروت-لبنان-ط2-1984
- 10- حسن عبد الجواد : المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم -دار العلم للملايين-بيروت-لبنان،ط4-1977
- 11- حمدي عبد المنعم :بناء اختيار معرفي - دارا لفكر العربي -عمان،-الأردن-1983
- 12-حنفي محمود مختار:الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي-مصر-ط1-1998
- 13-حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي- القاهرة-مصر-ط1-1997
- 14-حامد عبد السلام زهران:علم النفس الطفولة و المراهقة-عالم الكتاب-مصر-ط5-1995.
- 15-حسين السيد ابو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم -مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني -مصر-ط1، 2001-
- 16-طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل -مجلة علم الفكر-الكويت- المجلد العاشر-1989
- 17-يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة -السعودية- بدون طبعة-1990
- ميخائيل إبراهيم اسعد:مشكلات الطفولة و المراهقة -دار الأفاق الجديدة- لبنان-ط2-1999-18
- 19-محمد حسن علاوي :سيكولوجية التدريب والمنافسات -دار المعارف -القاهرة- مصر-ط1-2000
- 20-محمود فتحي عكاشة :علم النفس الاجتماعي -مطبعة الجمهورية-القاهرة-مصر- دون طبعة -1997
- 21-محمد شفيق زكي :الإنسان والمجتمع -المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية -مصر-ط1-1997

- 22- معروف الزيت: خفايا المراهقة-دار الفكر-دمشق-سوريا-ط2-1986
- 23-مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة -مكتبة مصر- مصرط1- 1974
- 24-مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف-بيروت - لبنان-ط2- 1988
- 25-ناهد رسن سكر:علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية-دار الثقافة للنشر والتوزيع- عمان-الأردن-ط1-2002
- 26-سعدية محمد علي :سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - ط1 1980
- 27-عثمان حسن عثمان:المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية-منشوريه الكتاب-باتنة-الجزائر- 1998
- 28-عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات-دار الكتب الجامعية-مص-ط2- 1997
- 29-علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف-الإسكندرية - مصر-ط1- 2003
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم-الجمهورية العربية الليبية-بدون طبعة-1987
- 31-فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم - دار الفكر-عمان-الأردن-ط1-1986
- 32-رومي جميل:كرة القدم -دار النقائص- بيروت-لبنان -ط1-1986
- 33-وجددي مصطفى :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب -دار الهدى للنشر والتوزيع -مصر- 2000-
- 34-فؤاد البهي :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة -دارا الفكر العربي -مصر-ط1-1975
- 35-فيصل رشيد عياش الدلي : كرة القدم -المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر-مستغانم-الجزائر- 1979
- 36-فيصل ياسين الشاطي:نظريات وطرق التربية البدنية-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1999
- 37-فاطمة عوض صابر -ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية- الإسكندرية-مصر-ط1-2002
- 38- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي- دار الفكر للطباعة-مصر-ط1- 1988
- 39-رومي جميل :كرة القدم - دار النقائص،-بيروت- لبنان-ط1 1986
- 40-رشيد زرواتي: منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- دار هومة-الجزائر- ط1-2000
- 41-وديع فرج : حبران في الألعاب للصغار و الكبار -منشأة المعارف -مصر -1996

42- يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة- 1990

قائمة المراجع باللغة الأجنبية :

-Gacque crevoisrer :foot ball et psychologie la dynamique de 42
l'equipe,chiron sport

2- WWW.ELAZAYEM.COM /(40) htm-15/03/2008 .

-43

المذكرات:

-بلقا سم كلي و آخرون:"دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" - مذكرة لنيل شهادة

الليسانس في ت.ب.و.ر -معهد ت.ب.و.ر-دالي ابراهيم الجزائر -1997

-زياتي إسماعيل و آخرون:"الدور النفسي الأستاذ التربية البدنية و الرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية" -

مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر.دالي إبراهيم-الجزائر-1993

- عمر سعيدي و آخرون:"العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين و تأثيرها على النتائج" - مذكرة لنيل

شهادة الليسانس في ت.ب.و.ر. دالي إبراهيم-جامعة الجزائر -1994

منصوري نبيل -مسلم عيسى:"دور التكوين النفسي و البدني لأستاذ ت.ب.و.ر.و أثرها على أداء التلميذ

المراهق"مذكرة لنيل شهادة الليسانس -في ت.ب.و.ر-سيدي عبد الله- جامعة الجزائر-2005

-المجلات:

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

- مجلة -

الملحق رقم (01):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجبيلي بونعامه - خميس مليانة -
معهد علوم وتقنيات المشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني ورياضي * تدريب *

استمارة استبيان خاصة بالمدرين

الدور النفسي للمدرب وعلاقته باستثارة الدافعية للإنجاز الرياضي
على لاعبي كرة القدم (14-17 سنة)
دراسة ميدانية

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

إشراف :

الأستاذ مختار بوازيد

من إعداد الطلبة :

- اسماعيل سعيداني

- يوسف بولصنام

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2021-2022

الملحق رقم (02):

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الجيلاي بونعامة - خميس مليانة -
معهد علوم وتقنيات المشاطات البدنية والرياضية
تخصص تحضير بدني ورياضي * تدريب *

استمارة استبيان خاصة باللاعبين

الدور النفسي للمدرب وعلاقته باستثارة الدافعية للإنجاز الرياضي
على لاعبي كرة القدم (14-17 سنة)
دراسة ميدانية

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

إشراف :

الأستاذ مختار بوازيد

من إعداد الطلبة :

- اسماعيل سعيداني

- يوسف بولصنام

ملاحظة : ضع علامة (X) في الخانة المناسبة

الموسم الجامعي 2021-2022

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يمثل مدى تأثير اللاعبين بشخصية المدرب	64
02	يمثل أهمية الإعداد النفسي في التدريب	65
03	يمثل ممارسة المدرب لكرة القدم	66
04	يمثل أولوية التحضير البدني في التدريب	67
05	: يمثل دور المدرب في استثارة الدافعية للإنجاز الرياضي	68
06	يمثل أهمية المحضر البدني	69
07	يمثل الإعداد النفسي له أثر له أثر ايجابي	70
08	يمثل توافق الجانب النفسي مع الجانب التطبيقي	71
09	يمثل حرص المدرب على لاعبيه	72
10	يمثل الأثر التكويني للمدرب رفع مستوى اللاعبين	73
11	يمثل الإعداد النفسي الجيد لإثارة الدافعية في التدريب ذو نتائج	74
12	يمثل الإعلان عن الحوافز المادية	75
13	يمثل تحديد قائمة الفريق	76
14	أهمية الجانب البدني مع التطبيقي	77
15	معرفة ما اذا كان يمارس كرة القدم من قبل	79
16	يمثل أهمية وجود المدرب	80

81	يوضح التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين	17
82	يمثل معرفة الأحاسيس وقت الحصة التدريبية	18
83	يمثل مستوى اللاعب في التدريب و المباراة	19
84	يمثل نسبة تأثر اللاعب بالحالة النفسية أثناء القلق	20
85	يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي	21
86	يمثل تغيير المدرب لخطة و كيفية تنفيذها في المباراة	22
87	يمثل الوقوع في الأخطاء و تأثيرها على اللاعب	23
88	يمثل استطاعة التحكم في الانفعالات	24
89	يمثل مدى إثارة الغرائز لدفعك للتفوق أكثر	25
90	يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه	26
91	يمثل واجبات المدرب اتجاه لاعبيه	27
92	يمثل تصرفات المدرب أثناء الحصة التدريبية	28