



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي  
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

العنوان

دور شخصية المدرب في تحسين أداء لاعبي كرة

القدم

دراسة ميدانية في بعض أندية ولاية جيجل - صنف أواسط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إشراف الأستاذ:

- عيسات كمال

من إعداد الطلبة:

✓ بوفليغة عيسى

✓ كسوري أسامة

✓ هربولة الياس

السنة الجامعية: 2017/2016





جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل  
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

شعبة: التدريب الرياضي  
تخصص: تدريب رياضي تنافسي

العنوان

دور شخصية المدرب في تحسين أداء لاعبي كرة

القدم

دراسة ميدانية في بعض أندية ولاية جيجل - صنف أواسط

مذكرة مكملة لنيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إشراف الأستاذ:

- عيسات كمال

من إعداد الطلبة:

✓ بوفليغة عيسى

✓ كسوري أسامة

✓ هربولة الياس

السنة الجامعية: 2017/2016

# شكر وتقدير

نتوجه بخالص الشكر والتقدير إلى أستاذنا المشرف عيسات كمال على صبره في تقديم النصح والتوجيهات والإرشادات طوال إعداد هذه المذكرة.

كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى جميع الأساتذة الأفاضل الذين حملوا على عاتقهم مناقشة هذه المذكرة

إلى كل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة -محمد الصديق بن يحي- جيجل- الذين غنوا أذهاننا وأناروا عقولنا وأحسنوا إلينا بعملهم

كما نتقدم بجزيل الشكر والامتنان إلى كل من أمد بيد العون والمساعدة في إخراج هذه المذكرة

## إهداء

- إلى الوجه الذي يشع بالحنان ، إلى التي لو أهديتها كنوز الدنيا ما وفيتها حق رعايتها لي  
مذ وجودي إلي روعي " أمي الغالية " \* فاطمة \*
- إلى الذي شقنا لأجل راحتي وحرص في نفسي حب العمل والأمانة وعلمني مبادئ الحياة  
الدينية والدينية. " أبي " الحبيب \* محمد \*
- إلى الذين تقاسموا معي كل لحظة من حياتي إخوتي وأخواتي الأعمام عبد الحق ، أسيا ،  
عليقة ، مريم ، توفيق ، نوار ، زهير ، محمد الصالح ، علي
- إلى أولاد إخواني وأخواتي: يحيى وإسراء وأسماء وعبد الجليل ولقمان وآنس وعبد  
الرحمن
- إلى أصدقاء الجامعة : أسامة والياس ونبيل وياسين ومرwan وعبد العالي ...
- إلى أصدقائي في الحياة : التهامي ، أسامة ، ،
- إلى كافة المهتمين بمجال التربية البدنية والرياضية من طلبة ومدرسين وأساتذة .  
إلى الجميع أهدى ثمرة جهدي وعملي هذا المتواضع .

بوفليغة عيسى

## إهداء

\*\*\* إلى والدي الكريم، وإلى والدتي الغالية

أطال الله في عمرهما\*\*\*

\*\*\* إلى إخوتي وأخواتي وجميع أفراد عائلتي\*\*\*

\*\*\* إلى الأصدقاء والأحباب\*\*\*

إلى هؤلاء جميعاً أهدي حصاد جهدي وثمره عملي

كسوري أسامة

## إهداء

إلى أمي وأبي

...

إلى إخوتي وأخواتي

...

إلى كل عائلة هربولة صغيرة وكبيرة

....

إلى أصدقائي

.....

أهدي هذا العمل المتواضع

هربولة الياس

## محتويات البحث

الصفحة	العنوان
أ	شكر وتقدير.....
ب	الإهداء.....
هـ	محتويات البحث.....
ي	قائمة الجداول.....
ل	قائمة الأشكال.....
02	مقدمة.....

### الفصل التمهيدي

05	1- الإشكالية.....
06	2- الفرضيات.....
06	1-2- الفرضية العامة.....
06	2-2- الفرضيات الجزئية.....
06	3- أهمية الدراسة.....
07	4- أهداف الدراسة.....
07	5- أسباب إختيار الموضوع.....
08	6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
09	7- الدراسات السابقة والمشابهة.....

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: شخصية المدرب الرياضي

14	تمهيد.....
15	1- تعريف الشخصية.....
15	1-1- بعض تعاريف الشخصية.....
16	2- الشخصية وممارسة الرياضة.....
17	3- مفهوم التدريب الرياضي.....
17	4- خصائص التدريب الرياضي.....
18	4-1- مبدأ الفروق الفردية.....
18	4-2- مبدأ زيادة التخصصية.....



18	.....مبدأ زيادة الفردية.3-4
18	.....ماهية المدرب الرياضي.5
18	.....تعريف المدرب الرياضي.1-5
19	.....خصائص المدرب الرياضي.2-5
21	.....أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين.6
21	.....المدرب المثالي.1-6
21	.....المدرب المتسلق.2-6
21	.....المدرب الطموح.3-6
21	.....المدرب المجتهد.4-6
21	.....المدرب الواقعي.5-6
21	.....المدرب الحائر.6-6
21	.....المدرب الطواف.7-6
22	.....المدرب المودرن (الحديث).8-6
22	.....الصفات الشخصية للمدرب الرياضي.7
23	.....صفات المدرب الناجح.8
23	.....واقعية المستوى.1-8
23	.....المرونة.2-8
23	.....الإبداع.3-8
24	.....التنظيم.4-8
24	.....المنافسة.5-8
24	.....موضع الثقة.6-8
24	.....تحمل المسؤولية.7-8
24	.....القدرة على النقد.8-8
25	.....القدرة على إصدار الأحكام.9-8
25	.....الثقة بالنفس.10-8
25	.....الثبات الانفعالي.11-8
25	.....العلاقة بين المدرب ولاعبيه.9
26	.....السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح.10
27	.....المدرب الرياضي كقائد.11

27	.....12- دور المدرب العام.
28	.....13- حقوق المدرب وواجباته.
29	.....خلاصة.

## الفصل الثاني: الأداء الرياضي

31	.....تمهيد.
32	.....1- مفهوم الأداء الرياضي.
32	.....2- أنواع الأداء الرياضي.
32	.....1-2- الأداء بمواجهة.
32	.....2-2- الأداء الدائري.
32	.....2-3- الأداء في محطات.
32	.....2-4- الأداء في مجموعات.
33	.....2-5- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم.
33	.....2-6- الأداء الرياضي والجهاز العصبي.
33	.....3- العوامل المساهمة في الأداء
34	.....1-3- القوة العضلية.
34	.....2-3- التوازن.
34	.....3-3- المرونة.
35	.....4-3- التحمل.
35	.....5-3- الذكاء.
35	.....6-3- السرعة.
35	.....7-3- الرشاقة.
36	.....8-3- التوافق.
36	.....9-3- القدرة الإبداعية.
36	.....10-3- الدافعية.
37	.....4- سلوك الأداء الرياضي.
37	.....5- النضج البيولوجي والأداء الرياضي.
38	.....6- علاقة القدرة بالأداء الرياضي.
39	.....7- القلق والأداء الرياضي التنافسي.
40	.....8- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.

41	9- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء.....
41	9-1- المكسب والأداء الجيد.....
41	9-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف.....
42	9-3- الخسارة ولكن الأداء جيد.....
42	9-4- الخسارة واللعب ضعيف.....
43	10- تحليل الأداء التنافسي للرياضيين.....
43	11- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة.....
44	.....خلاصة.....

### الفصل الثالث: كرة القدم

46	تمهيد.....
47	1- تعريف كرة القدم.....
47	1-1- التعريف اللغوي.....
47	1-2- التعريف الاصطلاحي.....
47	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.....
48	3- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية.....
49	4- كرة القدم الحديثة.....
49	4-1- ملامح كرة القدم الحديثة.....
49	4-2- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم.....
51	5- قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم.....
52	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم.....
53	7- الإعداد البدني في كرة القدم.....
53	7-1- الإعداد البدني العام.....
53	7-2- الإعداد البدني الخاص.....
53	8- الإعداد المهاري في كرة القدم.....
53	8-1- مفهوم الإعداد المهاري.....
54	8-2- مراحل الإعداد المهاري.....
55	8-3- المهارات الأساسية في كرة القدم.....
57	9- الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....
57	9-1- مفهوم الإعداد النفسي.....

57	.....9-2- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم.
59	.....10- خطط التدريب في كرة القدم.
60	.....خلاصة.

## الباب الثاني: الجانب التطبيقي

### الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءات الميدانية

63	.....تمهيد.
64	.....1- منهج البحث.
64	.....2- الدراسة الإستطلاعية.
65	.....3- مجتمع البحث.
65	.....4- عينة البحث.
65	.....5- أدوات البحث.
65	.....1-5 الإستبيان.
66	.....6- متغيرات البحث.
67	.....7- مجالات البحث.
67	.....1-7- المجال المكاني.
67	.....2-7- المجال الزمني.
67	.....8- الأساليب الإحصائية.
69	.....خلاصة.

### الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

71	.....1- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص باللاعبين.
95	.....2- تحليل ومناقشة نتائج الإستبيان الخاص بالمدرين.
117	.....3- الإستنتاج العام.

119 ..... خاتمة.

120 ..... الاقتراحات والتوصيات.

قائمة المراجع

الملاحق

## قائمة الجداول

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
71	يبين مدى تحمل المدرب المسؤولية في اتخاذ القرارات	01
73	يبين صفة المدرب	02
75	يبين مدى صواب القرارات التي يتخذها المدرب	03
76	يبين مدى احترام اللاعبين لمدرّبهم	04
77	يبين مدى تنفيذ اللاعبين لأوامر المدرب	05
78	يبين طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين	06
80	يبين طريقة عمل المدرب	07
81	يبين نظرة اللاعبين لقرارات المدرب	08
83	يبين مصدر الأداء الجيد	09
84	يبين مدى القدرة على فرض الانضباط في الفريق	10
86	يبين أهمية فرض الانضباط على نجاح عملية التدريب	11
87	يبين تبيان دور الإبداع في تنويع وتطوير اللعب	12
89	يبين أهمية التحضير النفسي	13
90	يبين مساهمة الوسائل في تطوير قدرات اللاعبين	14
91	يبين اهتمام المدرب في عملية التدريب	15
93	يبين نتائج التنوع في التمرينات الرياضية	16
95	يبين مكانة المدرب في الفريق	17
96	يبين كيفية تعامل المدرب مع القرارات غير الصائبة	18
98	يبين مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق	19
99	يبين النتائج التي تترتب عن إحداث الفروق بين اللاعبين	20
100	يبين أهم سمات المدرب الناجح	21
102	يبين أهمية اللمسة الإبداعية في حصد النتائج	22

103	يبين مدى تركيز المدرب على تنوع التمرينات الرياضية	23
104	يبين دور كفاءة المدرب على أداء لاعبيه	24
106	يبين دور شخصية المدرب في الفريق	25
107	يبين أهمية المستوى التعليمي والخبرة في تحضير تدريبات الفريق	26
109	يبين الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين	27
110	يبين طريقة عمل المدرب	28
111	يبين مدى جدية المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي	29
113	يبين دور الصرامة في تحقيق النتائج الإيجابية	30
114	يبين الجوانب الأكثر أهمية من طرف المدرب	31

## قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
71	دائرة نسبية تبين مدى تحمل المدرب المسؤولية في اتخاذ القرارات	01
73	دائرة نسبية تبين معرفة صفة المدرب	02
74	دائرة نسبية تبين مدى صواب القرارات التي يتخذها المدرب	03
76	دائرة نسبية تبين مدى احترام اللاعبين لمدرّبهم	04
77	دائرة نسبية تبين مدى تنفيذ اللاعبين لأوامر المدرب	05
79	دائرة نسبية تبين طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين	06
80	دائرة نسبية تبين طريقة عمل المدرب	07
82	دائرة نسبية تبين نظرة اللاعبين لقرارات المدرب	08
83	دائرة نسبية تبين مصدر الأداء الجيد	09
85	دائرة نسبية تبين مدى القدرة على فرض الانضباط في الفريق	10
86	دائرة نسبية تبين أهمية فرض الانضباط على نجاح عملية التدريب	11
88	دائرة نسبية تبين دور الإبداع في تنويع وتطوير اللعب	12
89	دائرة نسبية تبين أهمية التحضير النفسي	13
90	دائرة نسبية تبين مساهمة الوسائل في تطوير قدرات اللاعبين	14
92	دائرة نسبية تبين اهتمام المدرب في عملية التدريب	15
93	دائرة نسبية تبين نتائج التنوع في التمرينات الرياضية	16
95	دائرة نسبية تبين مكانة المدرب في الفريق	17
97	دائرة نسبية تبين كيفية تعامل المدرب مع القرارات غير الصائبة	18
98	دائرة نسبية تبين مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق	19
99	دائرة نسبية تبين النتائج التي تترتب عن إحداث الفروق بين اللاعبين	20
101	دائرة نسبية تبين أهم سمات المدرب الناجح	21
102	دائرة نسبية تبين أهمية اللمسة الإبداعية في حصد النتائج	22

103	دائرة نسبية تبين مدى تركيز المدرب على تنوع التمرينات الرياضية	23
105	دائرة نسبية تبين دور كفاءة المدرب على أداء لاعبيه	24
106	دائرة نسبية تبين دور شخصية المدرب في الفريق	25
108	دائرة نسبية تبين أهمية المستوى التعليمي والخبرة في تحضير تدريبات الفريق	26
109	دائرة نسبية تبين الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين	27
110	دائرة نسبية تبين طريقة عمل المدرب	28
112	دائرة نسبية تبين مدى جدية المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي	29
113	دائرة نسبية تبين دور الصرامة في تحقيق النتائج الإيجابية	30
114	دائرة نسبية تبين الجوانب الأكثر أهمية من طرف المدرب	31





تعد لعبة كرة القدم أحد الرياضات الأكثر شعبية، وأصبحت تنصدر أولى المراتب في العالم وذلك لما تتميز به من خصائص ومميزات، حيث تتطلب هذه اللعبة لاعبين ذو قدرات بدنية ومهارات جيدة توجه من طرف المدرب بالاعتماد على فلسفاته الشخصية في تسيير الفريق وبلوغ مستوى متقدم من الأداء.

ف نجد مسؤولي ومدير الفرق الرياضية يتسابقون على المدرب ذو الشخصية، وتعتبر هذه الأخيرة من بين أكثر المصطلحات المتداولة على ألسنة المحللين الرياضيين فمنهم من يصف بعض المدربين بضعف الشخصية، ومنهم من يصف البعض الآخرين بقوة الشخصية.

هذا وقد اهتم علم النفس وعلوم التربية بالشخصية اهتماما كبيرا منذ القدم، وبما أن العلماء اختلفوا في تعريفها ظهرت تعريفات كثيرة ومختلفة إلا أنها تصب في نفس المعنى، حيث أن الشخصية تتكون من عدة صفات به هي في الحقيقة مجموعة من الصفات المكونة للإنسان من النواحي النفسية، فالمدرّب الناجح يجب أن يتصف بمواصفات وخصائص نفسية وثقافية وإنسانية وتعليمية كبيرة تعكس حساسية دوره في أداء مهامه على أحسن وجه، وتتركز هذه الخصائص في رغبته في التعليم والتعلم التي تمثل الرغبة الصادقة في العطاء بلا حدود والابتكار والبحث عن طرق وأساليب جديدة من أجل تطوير ضعيفة التدريب، وذلك بالانتفاع على كل ما هو جديد وتحصيل كل ما هو مناسب في عالم التدريب بالدراسة والاطلاع، وهذا يعد أحد المكونات المهمة لشخصية المدرب.

شخصية المدرب يزداد تأثيرها في لحظات الحوار مع المتدربين، لذلك يجب عليه أن يكون واقعيا في كل صور التعامل الفني وغيرها وهذا ما يزيده ثقة بنفسه، فالمدرّب يلعب تارة دور الأب وتارة أخرى دور المعلم وفي بعض الأحيان دور الصديق، وهكذا يحتم عليه توصيل المعلومة بصورة واضحة وصحيحة والتعامل عن طريق الاتصال اللفظي الفعال.

وترتبط شخصية المدرب ارتباطا وثيقا بأداء لاعبيه فوق الميدان فمن خلال هذه الدراسة نحاول معرفة العلاقة بين الشخصية والأداء الرياضي، فقد تم تقسيمها إلى الفصل التمهيدي إضافة إلى جانبين نظري وتطبيقي.

الفصل التمهيدي: تضمن مقدمة عامة للبحث والإشكالية وفرضيات البحث، أهمية وأهداف الدراسة، أسباب اختيار الموضوع، المفاهيم والدراسات السابقة.

أما الجانب النظري فاشتمل اشتمل الجانب النظري على:

الفصل الأول: شخصية المدرب الرياضي.

الفصل الثاني: الأداء الرياضي.

الفصل الثالث: كرة القدم.

والجانب التطبيقي احتوى على فصلين:

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج، بالإضافة إلى الاستنتاج العام.

وفي الأخير قمنا بعرض الخاتمة العامة للدراسة.



### 1 - الإشكالية:

مما لا شك فيه أن لعبة كرة القدم احتلت صدارة الرياضات في العالم وفي عقول الكبار والصغار لما تحضى به من الممارسين والمناصرين على مر العصور والتي تطورت عبرها مكونات لعبة كرة القدم بشكل هائل ومذهل، وحدثت قفزات نوعية على الجوانب البدنية والفنية والنفسية والإدارية، مما جعل كرة القدم علما قائما بذاته.

إن هذه التطور الذي حدث في كل جوانب العمل في هذه المنظومة أصبح من الضروري جدا وجود مدربين ذوي كفاءات عالية وشخصيات مؤثرة حتى تواكب هذا التطور والحصول على نتائج أكثر إيجابية لأن التدريب هو فن بحد ذاته وموهبة عند البعض، ومهما كانت الموهبة فهي تحتاج إلى دراسة وصقل وممارسة.

وتعتبر مهنة التدريب الرياضي تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب فهي مهنة تعتمد أولا وأخيرا على الكفاءة الفردية التي تتوافر فيمن يعمل في هذه المهنة، حيث عليه أن يكون على مقدرة لفهم علم التدريب، وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب، الأمر الذي يدعو إلى ضرورة توافر الشخصية التربوية الفريدة والمستمرة التي تستطيع أن تحقق هذا الإنجاز إذا ما أوكل إليها هذه الوظيفة وهي شخصية المدرب الرياضي، فيمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، وتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل أحد المشاكل الرئيسة التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية.<sup>(1)</sup>

ولكل مدرب سمات شخصية خاصة به، ومن الضروري أن يتحلى المدرب بهذه السمات ويغير أو يحسن في بعض منها ويغير التي تحتاج لتغيير أو تحسين وبصورة تجعله يحافظ على توازنه.

وهناك فرق بين مدرب من مستوى النخبة مقارنة بالمدرب المتوسط هو أن مدرب النخبة يسعى لتحقيق الأهداف التي تعمل على تطوير اللاعب وتحسين أدائه في كل موسم، مباراة في الأسبوع، الشهر

(1) نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2011، ص14.

والسنة ويلتزم به بعزم، وبالإضافة إلى ذلك مدرب النخبة لا يتهاون وبدلاً من ذلك يسعى لتحقيق التنمية المهنية وتطوير الشخصية.<sup>(1)</sup>

وباعتبار المدرب هو المسؤول عن نتائج الفريق فهو دائم السعي لتحقيق النجاح وإرضاء الجماهير وإدارة النادي من خلال عمله على رفع مستوى أداء فريقه ومعرفة قدراتهم البدنية، المهارية والنفسية، وهذا ما دفعنا إلى طرح التساؤل التالي:

- هل لشخصية المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم؟

ويندرج ضمن هذا التساؤل العام التساؤلات الفرعية التالية:

- التساؤلات الفرعية:

1- هل لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم؟

2- هل لكفاءة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم؟

2- الفرضيات:

2-1- الفرضية العامة.

- لشخصية المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

2-2- الفرضيات الجزئية:

- لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

- لكفاءة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

إن لكل دراسة أهمية، فقد تطرقت دراسات عديدة لموضوع الشخصية، كما انصب اهتمام الباحثين في علم النفس الرياضي مؤخراً على شخصية المدرب الرياضي باعتباره عاملاً أساسياً في تحديد درجة

<sup>(1)</sup> Ashu Saxena, Anson Dorrance : **Strategies For Sustained Coaching success**, British Library Cataloguing in publication Data, British, 2012, p16.

الإجاز والنتائج الرياضية، ولعل من مقومات دراسة شخصية المدرب التعرض للعوامل الرئيسية التي تؤدي إلى نجاحها، وكذا معرفة أسباب فشلها من أجل توفير السبل والعوامل من أجل تنميتها لأنها تؤثر بشكل كبير على أداء اللاعبين.

وبالتالي فأهمية دراستنا تكمن في تحديد تأثير عامل الشخصية المتوفرة في المدرب الرياضي على أداء اللاعبين ودورها في تحسينه وتحقيق النتائج الإيجابية.

#### 4- أهداف الدراسة:

تتمحور دراستنا حول شخصية المدرب ودورها في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، ومن المعلوم أن لكل دراسة أهدافها الخاصة كذلك دراستنا هي تهدف إلى:

- بيان الأهمية الكبيرة التي تلعبها شخصية المدرب في أداء الفرق الرياضية لكرة القدم.

- إبراز العلاقة بين شخصية المدرب وأداء اللاعبين.

- الوصول إلى معرفة الشخصيات الأنجح في تحسين أداء اللاعبين.

#### 5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع جاء لعدة أسباب أبرزها:

- إقالة المدربين من طرف رؤساء الأندية خاصة في الآونة الأخيرة.

- تدهور نتائج وتراجع مستوى الأندية الجزائرية.

- أهمية شخصية المدرب والتي أصبح لها الدور البارز في إظهار فريق ينافس على جميع الأصعدة والمنافسات الكروية.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات: ويعني ذلك التعرف على:

6-1- الشخصية: يشير أحمد زكي بدوي إلى الشخصية بأنها: نظام متكامل من مجموعة الخصائص

الجسمية والوجدانية والإدراكية التي تعين هوية الفرد وتميزه عن غيره من الأفراد.<sup>(1)</sup>

يرى "فلويد ألبورت" أن الشخصية هي استجابات الفرد المميزة للمثيرات الاجتماعية وأسلوب توافقه

مع المظاهر الاجتماعية في البيئة.<sup>(2)</sup>

6-2- المدرب الرياضي: هو الشخصية التي يقع على عاتقها القيام بتخطيط وقيادة وتنظيم الخطوات

وقيادة وتنظيم الخطوات التنفيذية لعمليات التدريب وتوجيه اللاعبين خلال المنافسات.<sup>(3)</sup>

6-3- الأداء: يعرف عصام عبد الخالق (1992) الأداء بصفة عامة حيث يذكر: هو انعكاس لقدرات

ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية

وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة وهو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، أو هو الوسيلة للتعبير

عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً.<sup>(4)</sup>

6-4- كرة القدم: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشرة لاعبا، يستعملون كرة منفوخة

فوق أرض ملعب مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى هدف يحاول كل فريق إدخال الكرة فيه

عبر حارس المرمى، بغية الحصول على هدف (نقطة)، يتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا

يسمح إلا للحارس بإمساك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء.<sup>(5)</sup>

6-5- فئة الأواسط (17-19) سنة: نحن بصدد دراسة لاعبي المراهقة الوسطى حيث تمتد هذه الأخيرة

من 15 إلى 17 سنة ويطلق عليها أيضا المرحلة الثانوية حيث يميزها بطئ في سرعة النمو الجنسي

نسبياً، مقارنة بالمرحلة السابقة (المراهقة المبكرة) وتزداد التغيرات الجسمية والفزيولوجية من الزيادة في

الطول والوزن، وفي هذه المرحلة نجد المراهق يهتم بمظهره الجسمي، صحته وقوته الجسمية، وبما أن

(1) عمرو حسن أحمد بدران: تحليل الشخصية، مكتبة جزيرة الورد، مصر، د.س، ص9.

(2) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 9، 1994، ص290.

(3) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، تخطيط وتطبيق وقيادة، دار الفكر العربي، القاهرة، 2، 2001، ص21.

(4) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1، 1992، ص168.

(5) جميل ناصف: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1998، ص35.



موضوع دراستنا يتطرق إلى الشريحة العمرية 17-19 سنة فإن دراسة مميزات المرحلة مرتبط بمرحلة المراهقة الوسطى.<sup>(1)</sup>

### 7- الدراسات السابقة والمثابفة:

لقد تم رصد بعض الدراسات المثابفة التي تخدم البحث الحالي أو لها علاقة به وسيتم عرضها فيما يلي:

#### 7-1- الدراسة الأولى: دراسة كوبر 1969.

إن استقراء البحوث السابقة التي اهتمت بدراسة الشخصية وعلاقتها بالأداء الرياضي يفيد أنه وجهت له اهتمامات نحو الإجابة عن تساؤلات أربع هي:

- هل تختلف السمات الشخصية بين الرياضي وغير الرياضي؟

- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لاختلاف نوع الرياضة؟

- هل تختلف السمات الشخصية تبعاً لمستوى المهارة؟

- هل توجد سمات شخصية تميز اللاعبين عن اللاعبين؟

حيث أرجع كوبر نتائج البحوث التي تناولت العلاقة بين السمات الشخصية والأداء الرياضي خلال الفترة بين 1937-1967 وتوصل أن هناك ست سمات نفسية ترتبط بالأداء الرياضي:

- الإنبساطية.

- السيطرة.

- الثقة بالنفس.

- المنافسة.

- انخفاض القلق.

(1) سعدية محمد علي هادر: بسلولوجية المراهقة، درا البحوث العلمية، الكويت، 1980، ص25.

- تحمل الألم. (1)

7-2- الدراسة الثانية: دراسة محمد وداك 2008-2009 وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان: "السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق".

وقد هدفت الدراسة إلى الكشف عن العلاقة بين شخصية المدرب الرياضي وتماسك الفريق الذي يشرف عليه باعتباره قائدا للجماعة.

وقد اعتمد على المنهج الوصفي، وكانت العينة الكاملة للدراسة 180 لاعب ينشطون في القسم الوطني الأول والثاني لفرق كرة القدم بالبطولة الوطنية الجزائرية المتواجدة وسط البلاد وهي الجزائر العاصمة، البليدة، تيزي وزو، بجاية (12 لاعبا من كل فريق يمثلون 15 نادي للولايات السابقة).

ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

تؤثر السمات الشخصية للمدرب الرياضي على تماسك الفريق الذي يشرف عليه حيث دلت النتائج على وجود علاقة ارتباطية بين أبعاد شخصية المدرب ومقياس تماسك الفريق. (2)

7-3- الدراسة الثالثة: دراسة عروسي عبد الرزاق 2009-2010 وهي دراسة الباحث لنيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية بعنوان: "سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم"، فكان الهدف العام للدراسة هو تنوير الوسط الرياضي بأهمية سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدافعية التعلم.

وقد اعتمد على المنهج الوصفي وعلى الاستبيان كأداة، حيث ضم مجتمع الدراسة مدارس كرة القدم (9-12 سنة) للرابطة باتنة القسم الجهوي الأول والبالغ عددهم 16 مدرب كرة قدم، 16 مدرسة كروية كل مدرسة تحتوي 18 لاعبا (16 مدرب و288 لاعب).

(1) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية المفاهيم والتطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ط3، 2000، ص43.

(2) محمد وداك: السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2008-2009.

وكانت أهم النتائج التي توصل إليها:

وجود علاقة إرتباطية موجبة وقوية بين سمات شخصية المدرب الرياضي ودفاعية التعلم لدى المبتدئين في كرة القدم.<sup>(1)</sup>

7- 4 الدراسة الرابعة: دراسة بزوي عبد الرؤوف 2015-2016 وهي دراسة قدمها الباحث لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي نخبوي بعنوان: "شخصية المدرب الرياضي وأثرها على أداء لاعبي كرة القدم" وتهدف الدراسة إلى توضيح مدى أهمية شخصية المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الإيجابية.

واعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي والاستبيان كأداة، وتم اختيار العينة بالطريقة البسيطة العشوائية، حيث اشتملت على 45 لاعبا من فرق تنشط بالقسم الجهوي الثاني لرابطة باتنة، صنف أكابر. وكانت النتائج:

لشخصية المدرب أثر كبير على أداء اللاعبين في كرة القدم والتي لها الأثر والدور البالغ الأهمية لدى فئة الأكابر.<sup>(2)</sup>

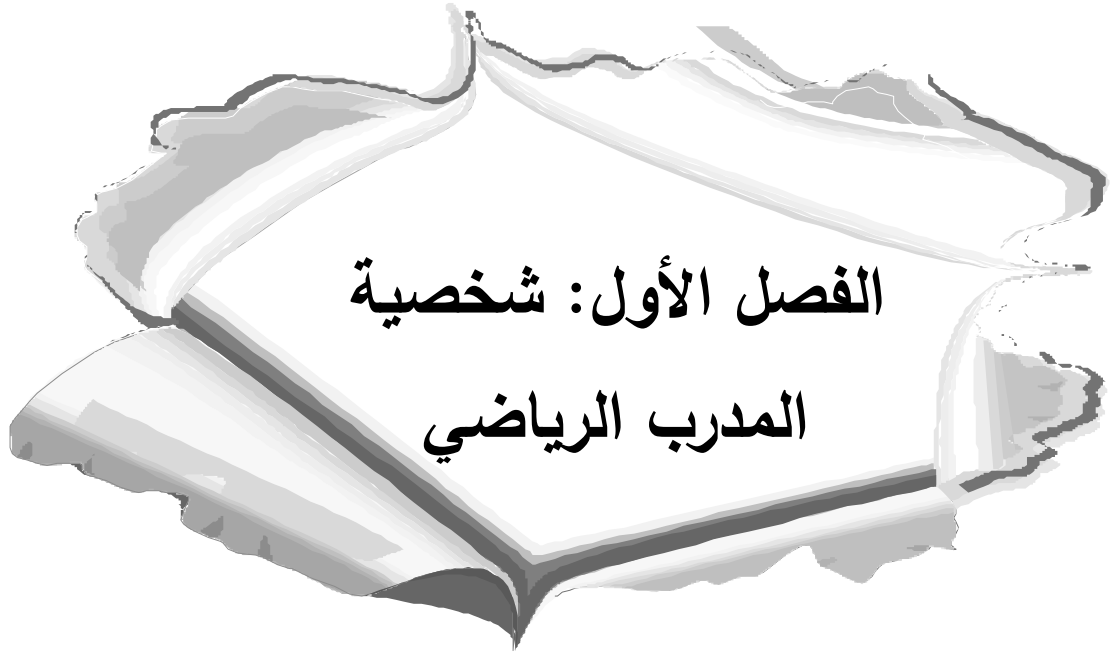
---

(1) عروسي عبد الرزاق: سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدفاعية التعلم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2009-2010.

(2) بزوي عبد الرؤوف: شخصية المدرب الرياضي وأثرها على أداء لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، محمد خيضر، جامعة بسكرة، 2015-2016.



**الباب الأول :**  
**الجانب النظري**



## الفصل الأول: شخصية

### المدرّب الرياضي

تمهيد.

- 1- تعريف الشخصية.
  - 2- الشخصية وممارسة الرياضة.
  - 3- مفهوم التدريب الرياضي.
  - 4- ماهية المدرّب الرياضي.
  - 5- خصائص التدريب الرياضي.
  - 6- أشكال ونوعيات المدرّبين الرياضيين.
  - 7- صفات المدرّب الناجح.
  - 8- الصفات الشخصية للمدرّب الرياضي.
  - 9- العلاقة بين المدرّب ولاعبيه.
  - 10- السمات الشخصية للمدرّب الرياضي الناجح.
  - 11- المدرّب الرياضي كقائد.
  - 12- دور المدرّب العام.
  - 13- حقوق المدرّب وواجباته.
- خلاصة.

### تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب عبارة عن تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية للرياضة لتصبح خبرة تطبيقية ويتوقف هذا بدرجة أولى على كفاءة وخبرة وثقافة المدرب، حيث يجب على المدرب أن يكون على دراية ومقدرة عالية لفهم التدريب وكذا كيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات المتصلة بتنظيم وتوجيه خامات وقدرات اللاعبين، وهذا ما تحتاجه الفرق الرياضية في الوقت الحاضر قصد تحقيق الانجازات والبطولات. وذلك يستدعي بالضرورة توفر شخصية تربوية فريدة ومتميزة تستطيع أن تحققها ألا وهي شخصية المدرب الرياضي، فالواقع يضع أمام هذه الشخصية العديد من المهام التفصيلية المطلوبة أو المتوقعة منه.

## 1- تعريف الشخصية:

تعتبر الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، فقد وضعت عدة تعاريف مختلفة فيما بينها لاختلاف وجهات النظر التي يؤمن بها الذين وضعوا هذه النظريات، إن كلمة شخصية مشتقة من الفعل "شخص" وشخص الشيء بمعنى أنه ظهر بعد أن كان غائبا، وعلى هذا الأساس فإن المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خفيا أو داخليا ثم ظهر وكانت بمجموعها تميزه عن غيره من الناس.<sup>(1)</sup>

## 1-1- بعض تعاريف الشخصية:

- عند ألبرت (All Port 1973): الشخصية هي التنظيم الديناميكي داخل الفرد لتلك الأجهزة النفسية والجسمية التي تحدد طابعه الخاص في توافقه مع البيئة.

- عند جيلفورد (Guilford 1959): شخصية الفرد هي ذلك النموذج الفريد الذي تتكون منه سماته، ويركز هذا التعريف على مبدأ الفروق الفردية على مفهوم السمة.

- عند إيزنك (Eysenk 1960): الشخصية هي ذلك التنظيم الثابت والداعم إلى حد ما لطباع الفرد ومزاجه وعقله وبنية جسمه الذي يحقق توافق الفرد لبيئته، ويركز هذا التعريف كثيرا على مفهوم كل من الجهاز والتركيب والتنظيم وهو يخالف فكرة نوعية السلوك أي أن السلوك الإنساني منسق غير مختلف الأوقات والمواقف.<sup>(2)</sup>

وبالرغم من تعدد وتنوع مفاهيم الشخصية فإن معظم الباحثين في علم النفس في الوقت الحال يتفقون على بعض الجوانب التي يمكن أن تحدد مفهوم الشخصية بصورة واقعية ومن بين أهم هذه الجوانب التي أشار إليها محمد علاوي (1999) ما يلي:

- الشخصية تتميز بالتفرد: أي تختلف من شخص إلى آخر بالرغم من تشابه الأشخاص في بعض الجوانب بحكم البيئة أو الوراثة أو الثقافة.

- الشخصية تمثل العلاقة الديناميكية بين الشخص وبيئته وهي بالتالي مكتسبة ونتاج التفاعل الاجتماعي.

(1) لاندل وحيديف: مدخل في علم النفس، دراما سروميل، القاهرة، ط3، 1998، ص270.

(2) بدر محمد الأنصاري: قياس الشخصية، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000، ص30.

- الشخصية ليست السلوك الظاهري للشخص، لكنها استعداد لنوع معين من السلوك يظهر في كثير من المواقف وهذا الاستعداد يتكون مما يسمى بالعادات أو السمات أو الخصائص أو الاتجاهات أو الدوافع.
- الشخصية تنظيم متكامل من الأجهزة المعدة تتفاعل وتتعاون معا لأداء الوظائف الحيوية، وفي ضوء هذه الملامح يبدو أن مفهوم الشخصية يشير إلى أنها التنظيم الفريد لاستعداد الفرد للسلوك في المواقف المختلفة، وكما أشار "وانبرج وجولد 1999" إلى أن الشخصية هي مجموع تلك الخصائص التي تجعل الشخص فريدا. (1)

## 2 الشخصية وممارسة الرياضة :

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي أن التفوق في الرياضة مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية أو الأنماط الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة. (2)

ففي المفهوم المعاصر لمفهوم الرياضة يظهر بوضوح بأنها ليست القدرات الحركية المتقنة وحدها هي التي تحقق النتائج العالية، ولكن تتدخل العديد من العناصر النفسية التي تربط بين حركة الفرد ومعطيات شخصيته، لذا نجد أن المدربين لا يؤسسون تدريباتهم على المعطيات التكتيكية والبيوميكانيكية فحسب، ولكن أصبح مركز اهتمامهم هو طبع رياضي من أجل تقادي الظواهر غير المرغوب فيها أثناء الممارسة، ويعتقدون أن إدارة اختبارات تعتمد على هذا الاتجاه هي وسيلة أكثر نجاحا من ملاحظات لا تعتمد على طبع الرياضي، كذلك من الكبار من يعدون الأولوية للخبرات السيكلوجية من أجل تحديد نجاح المدرب أو توقع طبيعة حكم مثلا، لذا فمتطلبات رياضة النخبة تدفع بالنفسانيين لدراسة المعطيات السيكلوجية لشخصية المشاركين، فالاعتماد على الخصائص السيكلوجية لتحديد الشخصية والطريقة الأنجع للحكم الجيد على الشخصية الرياضية سواء كان مدربا أو أستاذا أو مشاركا.

ولفظ الشخصية كثيرا ما نقصد به تصرفات الأستاذ ومعاملاته دون التطرق لصفات ظاهرية كشكله وهذا القصد هو الأكثر صوابا في تحديد شخصية الرياضي خاصة المدربين والأساتذة، فالمدرب الرياضي تتدخل صفاته الجسدية في التأثير على العمال واللاعبين لكنها بقدر ضئيل أمام تدخل صفات شخصية

(1) أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل: سيكلوجية شخصية المدرب، المكتبة المصرية للطبع والنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2005، ص13.

(2) أسامة كامل راتب: مرجع سبق ذكره، ص42.



أخرى كمعاملة اللاعبين ومزاجه واستعداداته النفسية والعقلية، إذن فالعلاقة التي تربط الشخصية بالتدريب الرياضي علاقة وطيدة أساسها التفاعل والتغذية الراجعة بين الميدان الرياضي والظواهر النفسية لشخصية في حدود بيئته.<sup>(1)</sup>

### 3- مفهوم التدريب الرياضي:

- البروفيسور Holman: يعرفه على أنه عبارة عن جميع كميات الحمل المعينة المعطاة للرياضي في الفترة الزمنية المعينة يهدف إلى دفع الإنجاز الذي يؤديه بحيث تتغير وظائف الأجهزة الخارجية والعضوية.<sup>(2)</sup>

أمام الباحث "Matwin" يرى أن مصطلح التدريب الرياضي يعني التحضير الجسمي والتكتيكي والعقلي والنفسي والتربوي للرياضي بمساعدة التمرينات الجسمية عن طريق الجهد.<sup>(3)</sup>

ويقول الدكتور "عصام عبد الخالق" أن التدريب هو التمرين للحركات الرياضية المبنية على الأسس العلمية في إطار خطة موضوعية، مع مراعاة النواحي التربوية، وكذلك الرعاية الصحية بهدف الوصول بالفرد إلى أعلى مستوى في النشاط الرياضي الممارس، يتم من خلال التخطيط الجيد والدقيق لتنمية الصفات البدنية والمهارات الحركية والقدرات الخطئية وكذلك البيانات الرياضية والدوافع النفسية.

مما سبق نستنتج أن التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو النفسية وحتى الصحية.<sup>(4)</sup>

### 4- خصائص التدريب الرياضي:

يتميز التدريب الرياضي ببعض الخصائص التي تشكل مجموعة من المبادئ الأساسية تعطي عملية التدريب صبغتها الخاصة، وتتلخص هذه الخصائص فيما يلي:

- تحقيق الحد الأقصى للنتائج الرياضية في النشاط الرياضي التخصصي طبقاً للفروق الفردية.

(1) مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، دس، ص 169.

(2) عبده عي نصيف، قاسم حسين حسين: مبادئ التعليم الرياضي، دار المعرفة، بغداد، ط1، 1980، ص16.

(3) عبده عي نصيف، قاسم حسين حسين: المرجع نفسه، ص116.

(4) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، دار الكتب الجامعية، مصر، ط2، 1972، ص11.

- يهدف التدريب الرياضي إلى الوصول بالفرد لأعلى المستويات الرياضية في نوع معين من الأنشطة الرياضية طبقا للاستعدادات الفرد وإمكاناته التي تختلف من فرد لآخر، ويتحقق ذلك عمليا من خلال تطبيق ثلاثة مبادئ أساسية تشمل:

#### 4-1- مبدأ الفروق الفردية:

للوصول إلى الحد الأقصى للنتائج الرياضية حيث لا يمكن أن يصل جميع الأفراد إلى مستوى موحد للإنجاز الرياضي، وليس دائما أن استخدام برنامج تدريبي موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين، فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم.

#### 4-2- مبدأ زيادة التخصصية:

لا يمكن تحقيق الحد الأقصى للإنجازات الرياضية في اتجاهات متعددة، ولذلك فإنه كلما ارتفع مستوى الإنجاز الرياضي زاد الاتجاه إلى التخصص الرياضي الدقيق.

#### 4-3- مبدأ زيادة الفردية:

ويقصد بذلك أن يعامل كل رياضي كحالة خاصة بالرغم من عضويته لفريق متكامل، ويعني ذلك الاهتمام بالكشف عن خصائص الرياضي المميزة ونقاط الضعف، ومراعاة ذلك عند التعامل مع الرياضي، ووضع البرامج التدريبية وتوجيهه نحو التخصص الرياضي الأمثل بإمكاناته الفردية.<sup>(1)</sup>

### 5- ماهية المدرب الرياضي:

#### 5-1- تعريف المدرب الرياضي:

في مفهوم الدكتور "وجدي مصطفى الفاتح" المدرب الرياضي هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطويرا متزايدا لذلك يجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذى به في جميع تصرفاته ومعلوماته ويمثل المدرب الرياضي العامل الأساسي والهام في عملية التدريب.<sup>(2)</sup>

(1) أبو العال أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية، دار الفكر العربي، مدينة نصر، ط1، 1997، ص16.

(2) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى لنشر والتوزيع، 2002، ص25.

كذلك يعد المدرب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تقوم بدور القيادة في العملية التربوية والتعليمية ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً على شخصية الفرد الرياضي.<sup>(1)</sup>

### 5-2- خصائص المدرب الرياضي:

يشير عادل عبد البصير 1992 إلى أن المدرب أو المدرس أو القائد الرياضي بصفة عامة يعتبر المثل الأعلى لتلاميذه أو طلابه أو لاعبيه لكون تصرفاته تنعكس على تلاميذه خلال احتكاكه اليومي بهم، لذا يتطلب توافر الخصائص التالية في المدرب أو القائد الرياضي:

**5-2-1- الثقة بالنفس:** الثقة بالنفس سمة تستسقى من أحكام أو تقديرات الشخص لصورة نفسه أو ذاته أو تصوره عن نفسه، وخصائص الثقة بالنفس لدى المدرب أو القائد الرياضي يمكن أن تظهر في السلوك الذي يتميز به بما يلي: السعادة والواقعية، الصلابة، الحذر، اليقظة، الحيوية، الطاقة، الخلو من الخوف والقلق، الأمان والطمأنينة.

**5-2-2- الشجاعة:** وتقتضي الشجاعة المشي نحو ميدان الرياضات مع الجرأة المفعمة بالحيوية والثقة بالنفس، ويمكن أن نفرق بين ثلاث أنواع من الشجاعة.

- شجاعة بدنية: وتتضمن الجسارة، وهذا هو الاحترام عن طريق الجميع.

- شجاعة ذهنية: وهي امتلاك القوة الأساسية والتصرف فيها بحكمة.

- الشجاعة الأخلاقية: عملها الصواب والخطأ، وتصمم بواسطة المعايير الإجتماعية.

**5-2-3- الأمانة:** هي الحقيقة ولا بد أن تحترم كتعبير مضبوط للواقع الذي يثبت صحته، والأمانة تقابل الخداع والتزييف وتتضمن الحقيقة في العمل والمحافظة على الوعود ومقاومة الكذب والخداع، والمدربون أو القادة الرياضيون مسئولون عن أنفسهم وليس عن الآخرين في إجراء الدستور الأخلاقي، والمعايير الأخلاقية يجب أن تكون كاملة ولا تكون مصممة عن طريق رأي الأغلبية.

**5-2-4- الشرف:** الشرف تأثير مطلوب والفرد يصبح شريفاً عندما يحافظ على كلمة أو وعد ويكون واضحاً في أداء واجبه المحدود وفي التعامل بشرف مع اللاعبين ويتضمن الشرف المبادئ العالية في مهنة التدريب وعمل ما هو مطلوب عمله للفرد بالضبط.

(1) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: مرجع سابق، ص 25.

5-2-5- العدل: يتضمن العدل النزاهة في مواقف اللعب بدون تحيز، والمدرب يقوم في الأصل بالقضاء حيال اللاعبين والقواعد التي تحكم المشاركة.

5-2-6- الإخلاص: (الولاء أو الإنتماء) من أهم الصفات التي يجب توافرها لدى المدرب أو القائد الرياضي وتتطلب من الأفراد أن يعطوا أقصى ما يمكنهم، وأن يكون لديهم الولاء للمؤسسة والإدارة التي يعملون فيها

5-2-7- المثابرة: وهي القدرة على التحمل ببطء وثبات التقدم نحو الهدف المحدد وتتضمن بعض التقدم مع عدم الاستخفاف بالعوائق، كما أنها توضح القدرة على عدم التسليم بالإخفاق في موقف معين وإنما اعتبار هذا الإخفاق نقطة انطلاق جديدة لتحقيق النجاح دون فقدان الأمل.

5-2-8- المسؤولية: تتضمن المسؤولية مسؤولية الفرد عن أفعاله، أولاً وأخيراً أي تحمل نتائج ما يتخذه من قرارات سواء كانت هذه النتائج إيجابية أو سلبية بدون أن يلقي اللوم على الآخرين، فالمدرب هو المسئول الأول والأخير عن نتائج فريقه وعن تصرفاته خلال التدريب والمنافسات

5-2-9- ضبط النفس: خاصية هامة وضرورية نسعى إلى تحقيقها لدى الرياضيين، فامتلاك الأفراد لضبط النفس سوف يقودهم إلى الشكل المقبول، فالأفراد المتزني العقل يكونون ثابتين راسخين وأقوياء إذا خسروا المباراة، ولا يلومون الآخرين، وعندما يكسبون المباريات يحتفظون باتزانهم ومن يمتلك هذه الخصائص سيكونون أسياد قدراتهم.

5-2-10- الصدق: يتضمن الصدق السلوك الواضح والتربية والأمانة في قول الحق، والتكلم بصراحة في قوة وحماسة، والفرد الذي يمتلك هذه الخصائص دائماً ما يمتلك شيئاً ما يعطيه، فإعطاء النصيحة للاعب الذي خسر المباراة والأخبار الطيبة للاعب الذي جرح كبريائه، فهذا تأثير صادق يكون ذا تأثير صحي على كل فرد قلق.

5-2-11- العلاقات الرياضية: الاتزان أحد المعتقدات الأساسية للعلاقات الرياضية التي تنبت جذورها من القاعدة الذهنية، عامل الناس بما تحب أن يعاملوك، وتتطلب هذه القاعدة كمية ملائمة من الاتزان العقلي والحضور الذهني.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> [www.djelfa.info/vb/showthread.php?t=141489](http://www.djelfa.info/vb/showthread.php?t=141489), 12/01/2017, 15 :18

## 6- أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين:

الحقل الرياضي مليء بأشكال وأنواع مختلفة من المدربين الرياضيين الذين يعملون في الملاعب المفتوحة وداخل الصالات المغلقة، قد أشار صبحي حسانين في هذا الموضوع حيث أوضح سيادته بأن أنواع المدربين يكونون على النحو التالي:

**6-1- المدرب المثالي:** وهذه النوعية من المدربين نجدها مثالية إلى حد ما في تفكيرها وأخلاقها وتعاملها وأسلوب قيادتها للاعبين وطريقة الحوار مع لاعبيها مع الإدارة والنقاد الرياضيين.

**6-2- المدرب المتسلق:** الذي يرغب في سرعة الوصول للمستويات العالية دون بذل الجهد والعطاء، ودائماً يتقرب للمسؤولين بطريقة مكتوبة ويوضح لهم أنه الأفضل دون أن يحقق نتائج إيجابية، إذا تم الإطاحة به، فلا يجد مكاناً له بين المدربين الشرفاء.

**6-3- المدرب الطموح:** وهذه نوعية من المدربين دائماً يرغب في التجديد ومعرفة أحدث أساليب التدريب والاهتمام بالبحث العلمي والتقييم المستمر لعملية التدريب، مع الوضع في اعتبار الإمكانات المتاحة.

**6-4- المدرب المجتهد:** الذي يرغب في التجديد وزيادة معلوماته ومعارفه من خلال اشتراكه في الدورات التدريبية سواء بالداخل أو بالخارج.

**6-5- المدرب الواقعي:** "وهو المدرب الذي ينظر إلى الأمور بنظرة واقعية، واضعاً في الاعتبار إمكانياته وإمكانات الهيئة التي ينتهي إليها، وبالتالي يوظف ذلك وفقاً لقدرات لاعبيه وهذه النوعية من المدربين يفكرون في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعاً في الحساب الطموحات التي تهدف إليها وفقاً لقدرات لاعبيه".

**6-6- المدرب الحائر:** وهذه النوعية من المدربين قليلة الحيلة وينقصها الواقعية والالتزام ولذلك نجد أن مستوى التفكير لدى هؤلاء المدربين ينقصه الدقة والوعي بكثير من الأمور وغالباً ما تقل هذه النوعية من المدربين لعدم ثقتها في نفسها وفي قدراتها.

**6-7- المدرب الطواف:** "وتكون هذه النوعية من المدربين غير مستقرة على وضع معين وينظر إلى الجانب المادي كأساس في تنفيذه للتدريب، وقد يكون منهم المدرب المتحيز، الجاد، الطموح، والكثير منهم

محترف لهذه المهنة، مهما كان انتماؤه وولاءه للنادي الذي تربي فيه، أن ينظر إلى مصلحته فوق مصلحة الآخرين".

6-8- المدرب المودرن (الحديث): وهذه النوعية من المدربين نجد أنها كثيرة الإطلاع ترغب في التحديث، وبعضهم يجيد أكثر من لغة أجنبية، ودائما الاشتراك في الدورات التدريبية المتقدمة في الدول الأجنبية، ويراسل المجالات والدوريات العالمية ويستفسر عن أحداث المعلومات والمعارف الرياضية في مجال الشخصية من خلال شبكة المعلومات "الأنترنت" وكثيرا ما تتلقى هذه النوعية من المدربين استحسان كبير من المسؤولين، ويتخاطفها الأندية الكبيرة.<sup>(1)</sup>

## 7 - الصفات الشخصية للمدرب الرياضي:

- تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:
- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعقلا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدق بعيدا عن الانفعال والتعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الآخرين خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور إلخ.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة والقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.

(1) يحى السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، المركز العربي للكتاب والنشر، القاهرة، ط1، 2002 ص32-33.

- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له، ولكل من يعمل معه مقدرا لدوره، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.
- أن يكون متمتعا بلياقته بدنية وصحية ونفسية متميزة
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه.
- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.<sup>(1)</sup>

### 8- صفات المدرب الناجح:

يتحدد وصول اللاعب لأعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل من أهمها المدرب الرياضي إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية ارتباطا مباشرا بمدى قدرات المدرب الرياضي على إدارة عملية التدريب الرياضي أي على تخطيط وتنفيذ وتقديم وإرشاد اللاعب قبل وأثناء وبعد المباريات.

ومن بين الصفات التي تميز المدرب الرياضي الناجح ما يلي:<sup>(2)</sup>

### 8-1- واقعية المستوى:

إن المدرب الناجح يتميز بالدافعية نحو المستويات الرياضية العالية ونتيجة لذلك يسعى إلى دفع لاعبيه وتوجيههم لتحقيق أعلى مستوى ممكن.

### 8-2- المرونة:

تتمثل في القدرة على التكيف على المواقف المتغيرة ولا سيما تحت نطاق الأحوال الصعبة كما هو الحال في المنافسات الرياضية.

### 8-3- الإبداع:

إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع.

(1) علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 2003، ص16-17.

(2) [www.elhiwar.info](http://www.elhiwar.info), 18/02/2008, 18 :13.

**8-4- التنظيم:**

إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية من أجل التوصل إلى تطوير مستوى قدرات ومهارات الفريق واللاعبين إلى أقصى درجة تعد من السمات الهامة للمدرب الناجح.

**8-5- المثابرة:**

تتمثل في الصبر والتحمل على شرح وإيضاح وتكرار الأداء وتصحيح الأخطاء وتحمل التمرينات ذات الطابع الروتيني وعدم فقدان الأمل في تحقيق الهدف النهائي.

**8-6- موضع الثقة:**

إن إحساس اللاعب بجهود المدرب وتغانيه في عمله لمحاولة تطوير وتنمية مستواه يكسب المدرب ثقة اللاعب، الأمر الذي يسهم بصورة إيجابية على مدى التعاون بينهما.

**8-7- تحمل المسؤولية:**

المدرب الناجح يكون مستعدا لتحمل المسؤولية في جميع الأوقات وخاصة في حالات الإخفاق ويسعى إلى ممارسة النقد الذاتي قبل انتقاد الآخرين.

**8-8- القدرة على النقد:**

المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذ أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب من بعض الامتيازات.

في تلك الحالات يراعي توضيح بيان الأسباب الموضوعية لذلك والتأكد من فهم اللاعب لهذه الأسباب.

**8-9- القدرة على إصدار الأحكام:**

يتمثل ذلك في القدرة على سرعة ملاحظة مواقف التدريب أو المنافسة والحكم عليها بطريقة موضوعية وكذلك القدرة على سرعة تنويع أو تغيير التطورات الخطئية بالإضافة إلى القدرة على تحليل الأداء الحركي وتحديد ممكن للأخطاء.



8-10- الثقة بالنفس:

الثقة في إصدار الأحكام والقرارات تكسب المدرب مركزا قويا لدى اللاعبين كما أن التعليمات والتوجيهات التي يقدمها المدرب بصورة واضحة وحازمة دون أن يكسبها طابع العنف والعدوانية تجبر اللاعبين على احترامها والالتزام بها.

8-11- الثبات الانفعالي:

إن التحكم في الانفعالات من الأهمية بمكان المدرب الناجح حتى يستطيع إشاعة الهدوء والاستقرار في نفوس اللاعبين وحتى يتمكن من إعطاء تعليماته ونصائحه للاعبين بصورة صحيحة وواضحة وبنبرات هادئة وخاصة في موقف المنافسات ذات الطابع المهم.

إذ أن سرعة التأثر والغضب وسرعة التغلب والحدة من العوامل التي تسهم في الأضرار البالغ بالعمل التربوي للمدرب وتساعد على التأثر السلبي لنفوذ وسلطة المدرب.

9- العلاقة بين المدرب ولاعبيه:

أشار علاوي في كتاباته بأن شكل العلاقة بين المدرب ولاعبيه تؤثر على عملية التدريب وكذا مستوى اللاعبين أثناء المنافسات، فإذا كانت هذه العلاقة طيبة ومفيدة أنت بفائدتها على روح الفريق، وساهم ذلك على زيادة أواصر المحبة والتعاون بينهما، وخففت كثيرا من حدة الخلافات والتوتر الذي قد يحدث بين المدرب ولاعبيه وبالتالي تكون نتائجها إيجابية، أما إذا كانت العلاقة سلبية وتسير في اتجاه عكسي فإن هذا يؤثر على نتائج الفريق، وكذا مستوى أداء اللاعبين وفي أحيان كثيرة تشتت هذه العلاقة باستبعاد لاعب من الفريق ، وتؤدي إلى نتائج سلبية في غير مصلحة الفريق.

والعوامل التي تؤثر على هذه العلاقة تتحدد في النقاط التالية:

- 1- نوعية أفراد الفريق ومستوى أدائهم.
- 2- حجم الفريق "عدد أفراده".
- 3- طبيعة اللعبة الممارسة ونوعية المهارات الخاصة بها.
- 4- الضغوط النفسية على الفريق.
- 5- مستوى تأهيل المدرب وقدراته المعرفية والفنية.
- 6- المستوى الثقافي للاعبين ومدى فهمهم لما يعطى لهم.

## 10- السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح:

قام العديد من الباحثين بدراسات مستفيضة كي يتم التعرف على السمات الشخصية الهامة بالنسبة للمدربين، وقد استخدم الباحثون أحدث الاختبارات لتحديد البروفيل الشخصي المثالي للمدرب الرياضي، وعند تحليل هذه النتائج تبين أفق وجهات نظر الكثيرين حول السمات الشخصية للمدرب الناجح ومن أهمها:

- الشخصية الواقعية.
- الشخصية الإبداعية.
- الشخصية التي تتميز بالذكاء.
- الشخصية الانبساطية.
- الشخصية القادرة على السيطرة.
- الشخصية المتزنة انفعاليا.
- الشخصية الفعالة (العلمية).
- الشخصية المبدعة.
- الشخصية القادرة على اتخاذ القرارات.
- الشخصية التي لديها ملكية التغيير.
- الشخصية المحببة والودودة.
- الشخصية القانعة (الغير المتغطرسة).

ومما ذكر من هذه السمات فإن الرياضيين يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكن الاعتماد عليها في المواقف الصعبة، في كثير من الأحيان يكون قادرا على مجابهة الظروف المتغيرة وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم.<sup>(1)</sup>

## 11- المدرب الرياضي كقائد:

يعتمد وصول لاعب الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي من تخطيط وتنظيم وتقييم، وعلى قدراته في إعداد لاعب للمنافسات

(1) يحي السيد الحاوي: مرجع سابق، ص 20-26.

الرياضية وإدارته لهذه المنافسات، وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد لاعبي الفريق قبل وأثناء وبعد المنافسات.

وفي ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرب الرياضي من حيث أنه قائد "Laeder" يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين ويقوم فيها القائد 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 إنجاز الهدف، وينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات، فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق وهذا يعني ويؤكد لنا دور المدرب لا يقتصر فقط على القدرات البدنية والمهارات فحسب.<sup>(1)</sup>

## 12- دور المدرب العام:

أهم معالم الدور المميز للمدرب العام يمكن أن نلخصها في النقاط التالية:

- القيادة الشخصية لفريق المدربين المساعدين، القيادة العلمية في عمليات التوجيه التدريب الجماعي وغيرها.
- تشخيص وحل وعلاج المشكلات النفسية والتقنية الرياضية المتعلقة باللاعبين.
- الإشراف على إعداد وسائل وحفظ السجلات الخاصة باللاعبين.
- العمل على الإرشاد والتوجيه فهو الأخصائي الخبير المسؤول عن هذه العملية وتقديم التوجيه والإرشاد العلاجي بصفة خاصة وخدمات التوجيه الفني بصفة عامة سواء كان ذلك بطريقة تربوية أو اجتماعية.
- تولي مسؤولية متابعة حالات اللاعبين.
- مساعدة زملائه أعضاء الجهاز استشاريا فيما يتعلق ببعض نواحي التخصص حيث أنه أكبرهم تخصصا في الميدان.
- الاشتراك في عملية التدريب بإيجابية تامة ولا يقف دوره عن مجرد التوجيه وتوجيه النقد فهو أقدر الأخصائيين على تولي هذه المسؤولية.
- الإسهام في نظرية العملية التدريبية وطرق التدريب وإدماج وتكامل برنامج التدريب فيها.<sup>(2)</sup>

(1) على فهمي البيك، عماد الدين عباس ابو زيد: مرجع سابق، ص32.

(2) زكي محمد حسن: المدرب الرياضي - أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 2002، ص225.

## 13- حقوق المدرب وواجباته:

يعتبر المدرب أحد الأعمدة الرئيسية والهامة في عملية التدريب ويتوقف على اختياره مدربا للفريق أمور كثيرة من أهمها:

- مقدرته في كيفية الوصول باللاعبين إلى المستوى الأفضل ومن المعلوم أن المدرب يستطيع تنظيم صفوف اللاعبين في الفريق الواحد ليكونوا وحدة واحدة، وأن يبني دائما قراراته وحكمه من أساسيات وقواعد منطقية متخذا من الأسلوب العلمي وسيلة للحكم الجيد على الأشياء، ذلك لأن المدرب يقضي مع لاعبيه فترة طويلة يستطيع من خلالها أن يؤثر عليهم وعلى مشاعرهم ويجعلهم ينصهرون في بوتقة واحدة من أجل تحفيزهم وزيادة تفاعلهم من أجل نصره الفريق وتحسين أداءه، وفي المقابل يستطيع المدرب استخراج الطاقة الكامنة والمواهب المتعددة لدى اللاعبين للاستفادة منها في مصلحة الفريق ككل.

نستنتج مما ذكرنا أن المدرب يستطيع أن يؤثر على لاعبيه وأن ينمي المواهب الكامنة لديهم ويطور قدراتهم وهذا لا يأتي إلا من المدرب المؤهل علميا القادر بأسلوبه المتميز في التأثير عليهم وقيادة الفريق لتحقيق نتائج طيبة، وهذا يجعل للمدرب تقديرا ومكانة خاصة لدى إدارة النادي واللاعبين والجمهور والنقاد الرياضيين إذ كان من الواجب على المدرب أن يتصف بما يلي:

- أن يكون حسن المظهر متمتعا باللياقة البدنية والطيبة.
- أن يكون متزنا في أقواله وأفعاله وأن يكون نموذج يحتذى به.
- أن يكون واسع الإطلاع قادرا على استيعاب مستحدثات العصر.
- أن يكون قائدا مثاليا يستطيع توجيه لاعبيه وإرشادهم بما يناسب قدراتهم وفي الصالح العام للفريق<sup>(1)</sup>.

(1) يحي السيد الحاوي: مرجع سبق ذكره، ص33.

### خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل نجد أن المدرب هو العمود الفقري للفريق، فعلى عاتقه تقع مسؤولية وقيادة الفريق، فالمدرب هو القادر على حماية أعضاء الفريق من التيارات الفاسدة والأهواء الشخصية وإعدادهم للحياة عن طريق ممارسة النشاط الرياضي من خلال عملية التدريب التي يتحدد بها أداء فريقه، ويرتبط ذلك بمدى قدرة المدرب على إدارة وتنفيذ عملية التدريب ونجاحه بالارتقاء بقدرات لاعبيه، وغالبا ما يحتل هذا النوع من المدربين مكانة عالية في نفوس أفراد الفريق والجمهور والمسؤولين.



## الفصل الثاني: الأداء الرياضي

تمهيد.

- 1- مفهوم الأداء الرياضي.
  - 2- أنواع الأداء الرياضي.
  - 3- العوامل المساهمة في الأداء .
  - 4- سلوك الأداء الرياضي.
  - 5- النضج البيولوجي والأداء الرياضي.
  - 6- علاقة القدرة بالأداء الرياضي.
  - 7- القلق والأداء الرياضي التنافسي.
  - 8- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.
  - 9- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء.
  - 10- تحليل الأداء التنافسي للرياضيين.
  - 11- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة.
- خلاصة.

### تمهيد:

إن الأداء الرياضي يحظى بأهمية بالغة فهو يعتبر بمثابة الفن أو الانسجام، وكذلك يلعب دورا هاما في أي رياضة من الرياضات خاصة كرة القدم لأنه يساعد في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق فهو يعتمد على إتقان اللاعبين للمبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف، ويعتمد على الأسلوب العلمي والصحيح في طرق التدريب والتحصير النفسي الجيد للوصول باللاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

### 1- مفهوم الأداء الرياضي:

إن الأداء الرياضي بصفة عامة يشمل جميع ميادين الحياة من سلوكيات ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر ومتواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن أجل بلوغ حاجاته وأغراضه المحددة سواء كان في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي، هذا الأخير الذي عرف تطوراً كبيراً وملحوظاً نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضيين.

ويعرف الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً".<sup>(1)</sup>

### 2- أنواع الأداء الرياضي: تتمثل أنواع الأداء في:

**1-2- الأداء بمواجهة:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين لنوع الأداء نفسه في وقت واحد، ويستطيع المعلم المدرب أن يوجه جميع إجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

**2-2- الأداء الدائري:** طريقة هادفة من طرق الأداء في التدريب تؤدي إلى تنمية الصفات البدنية وخاصة القوة العضلية والمطاولة، وفي هذا النوع من الأداء يقسم اللاعبون إلى مجموعات يؤدون عدة مرات بصورة متتالية.

**3-2- الأداء في محطات:** أسلوب مناسب لأداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات أو أداء الصف كله في محطات مختلفة وأداءات مختلفة، أي تثبيت في الأداء الحركي باستخدام الحمل.

**4-2- الأداء في المجموعات:** يقصد بالأداء في مجموعات استخدام مجموعات متعددة في الصف أو التدريب الرياضي على شكل محطات، حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بالأداء بصورة فردية وتعد من أقدم طرق التدريب الرياضي.

<sup>(1)</sup> نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بغداد، 1983، ص 214-215.



2-5- الأداء الوظيفي يتحكم في وضع الجسم: الانقباض الانعكاسي أو التلقائي لعضلة سليمة والذي شد على وترها، يسمى الشد الانعكاسي أو الشد التلقائي، والشد على هذه الأوتار بدرجة ثابتة، يؤدي إلى انقباض ثابت، وهذا ما يفسر وضع الجسم، والانعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان:

\* انعكاسات ثابتة: وتنقسم إلى: انعكاسات عامة، وأخرى جزئية، والعامة تشمل الجسم بأكمله أو على الأقل الأطراف الأربع.

\* انعكاسات حركية أو وضعية: وتحدث عند حركة الرأس أو عند المشي أو أداء عمل أو حركية رياضية أو عادية، ونتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم أثناء الحركة.

فالتغيير الطولي في انقباض عضلات الرجل أثناء الركض وازداد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الأمامية للجسم، ويسبب انقباض الأوتار للتمدد، ويعد هذا التغيير من دائرة الركض تصبح الأوتار في وضع التقصير مسببا ومساعدًا للرجل في الاندفاع للأمام.

2-6- الأداء الرياضي والجهاز العصبي: يعمل الأداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية، حيث يقي أداء الجسم قبل وقوع الإصابة ويوجه وظائف الأجهزة الوظيفية، للأداء الانعكاسي أهمية كبيرة أثناء أداء الحركة، وخاصة بالنسبة للتوافق الحركي وبالذات للحركات المتعلمة حديثًا، ويكون الأداء الحركي في البداية مجهدًا لأن اللاعب يؤدي الحركة بكل حواسه وإدراكه مهما كانت الحركة بسيطة، وتؤدي الحركة إلى سرعة شعور الرياضي بالتعب بسبب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الأصلية.<sup>(1)</sup>

### 3- العوامل المساهمة في الأداء:

يشتمل الأداء الإنساني العديد من أوجه النشاط الحركي مبتدأ بالمحاولات التي يبذلها الطفل في سنوات العمر الأول وغيرها من الحركات الأخرى، وتعتبر الأنشطة الرياضية واحدة من الأنشطة الحركية في مجال أداء الفرد وهي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا لأسس وقواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط، وتختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

(1) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن، ط1، 1998، ص41-42.

- درجة صعوبة أو سهولة المقابلة.
  - الغرض من الأداء يمكن أن يكون ترويجي أو تنافسي.
  - مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس وطبيعة النشاط والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها.
- وقد بدل المختصون في المجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للأداء في الأنشطة الرياضية المختلفة، وقد كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل من أهمها ما يلي:<sup>(1)</sup>

### 3-1- القوة العضلية:

تعتبر القوة العضلية من أهم وأكثر العوامل المرتبطة بالأداء في جميع الألعاب الرياضية، وتكمن هذه الأهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في أداء المهارة أثناء المنافسة وأثناء التدريب واكتساب المهارة، وفي تثبيتها وتحسينها.

### 3-2- التوازن:

التوازن مصطلح يشير إلى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في أوضاع محددة أثناء الوقوف وأثناء الحركة وهناك نوعين من التوازن (ثبات، ديناميكي)، ولقد اتفق العديد من الأخصائيين على أن التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الأنشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه كالرقص، الترحلق على الجليد والجمباز.

### 3-3- المرونة:

تشير المرونة إلى مدى الحركة على المفاصل المعينة أو مجموعة المفاصل المشتركة في الحركة، حيث تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل وبالخصائص الفيزيولوجية للعضلات والأربطة والأوتار وجمع الأنسجة المحيطة بالمفاصل وتعتمد المهارات في معظم الألعاب الرياضية على مرونة أكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لأن المهارة خلال أدائها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لأداء حركات في آن واحد أو بالتدرج...، وتتطلب معظم الألعاب الرياضية توفر مستويات مختلفة

(1) محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 1987، ص41-

ومتباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة.

### 3-4- التحمل:

يسهم التحمل في أداء الألعاب الرياضية المختلفة بدرجة تختلف باختلاف نوع وطبيعة النشاط ويتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي بالنسبة للكثير من الأنشطة الرياضية كالسباحة، والعدو، كرة القدم وغيرها من الرياضات الجماعية. بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي والتحمل الدوري التنفسي، مثل: تنس الطاولة، التنس...

### 3-5- الذكاء:

يتطلب الذكاء الحركي العام في معظم الألعاب الرياضية المنظمة ضرورة توافر الحد الأدنى من الذكاء العام، وإضافة إلى هذا ثبت أن بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط واستراتيجيات خاصة، تستلزم توافر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لأداء النشاط بنجاح.

### 3-6- السرعة:

مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه وهي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل، وسرعة الجري لمسافات قصيرة... إلخ.

والسرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة للأداء لمعظم الأنشطة الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للأداء في الألعاب.

### 3-7- الرشاقة:

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر الأداء الرياضي كالرشاقة، التي تشبه السرعة من أهميتها في الألعاب الجماعية والفردية، فاستخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحدثه من تغيير في المواقف خلال منافسة خاصة.

3-8- التوافق:

هو القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال وواجبات مركبة أكثر صعوبة، والتوافق بهذا المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي والعصبي.

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتعويض بالقدرة التوافقية للألعاب الرياضية، لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه.

3-9- القدرة الإبداعية:

تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس لرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد ونظم وقوانين محددة، يقل فيها الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتطلب التوقع الحركي، وكذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبياً.

3-10- الدافعية:

يؤكد معظم الباحثين والمتخصصين في مجال الدراسات النفسية التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج اختبارات الأداء العقلي والبدني، وتعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماماً كبيراً، وخاصة في مجالات التدريب والتعليم والمنافسة الرياضية.

ولقد قسم بعض العلماء الدوافع إلى دوافع مباشرة ودوافع غير مباشرة وقسم "pumi" 1963 الدوافع طبقاً للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة، وهذه المراحل هي: (1)

- مرحلة الممارسة الأولية من نشاط رياضي.
- مرحلة الممارسة الفعلية.

(1) فضيل موساوي، عبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم - الجزائر، 2003، 2004، ص 77.

4- سلوك الأداء الرياضي:

إن سلوك الأداء الذي يقوم به الرياضيون أو بالأحرى اللاعبين، تحدده ثلاث عوامل رئيسية وهي: الجهد المبذول، القدرات والخصائص الفردية للاعبين بالإضافة إلى إدراك اللاعب لدوره.

$$\text{الأداء} = \text{الجهد المبذول} + \text{القدرات والخصائص الفردية للاعبين} + \text{إدراك اللاعب لدوره.}$$

أ- **الجهد المبذول:** يعكس في الواقع درجة حماس اللاعب لأدائه دوره كما ينبغي، أي أن اللاعب إذا ما بذل مجهودا ما فهذا لأن هناك دوافع تدفعه للقيام بذلك.

ب- **القدرات والخصائص الفردية للاعبين:** وتتمثل في قدرة اللاعب وخبراته السابقة التي تحدد درجة وفعالية الجهود المبذولة.

ج- **إدراك اللاعب لدوره:** يقصد بهذا تصورات وانطباعاته عن السلوك والأنشطة التي تتكون منها مهامه، وعن الكيفية التي ينبغي أن يمارس بها دوره.

وعليه فإن سلوك الأداء يتوقف على مدى تأثير قدرات وكفاءة اللاعب لأداء مهامه، وهذا بدوره يتوقف على ما توفره وتهيئه ظروف بيئته الرياضية وحتى الاجتماعية من التسهيلات بتطبيق هذه القدرات والكفاءة والوصول إلى أعلى مستوى من الأداء والنتائج.<sup>(1)</sup>

5- النضج البيولوجي والأداء الرياضي:

ينظر إلى النضج Maturity على أنه عملية ترتبط بمقدار التقدم نحو حالة النضج، أو معدل التقدم نحو الحجم النهائي ويتمثل النضج في ظهور قدرات معينة لدى الطفل دون تأثير للتعلم أو التدريب. ويمكن التمييز بين النمو والنضج على أن النمو يركز على الحجم، بينما النضج يعين مقدار أو معدل التقدم نحو الحجم النهائي.

(1) فضيل موساوي، عبد القادر قلال: مرجع سابق، ص70.

هذا ويستخدم كل من النضج الهيكلية Skeleal Marturation الذي يعني مدة اكتمال نمو العظام الهيكلية للجسم، والنضج الجسمي Sumatic Mturation ويتمثل عند طفر نمو طول الجسم، والنضج الجنسي Sexuel Maturation وهو مقدار اكتمال الأعضاء والوظائف التناسلية وخاصة توقيت بداية الطمث (الدورة الشهرية) للإناث من المؤشرات الهامة للتعرف على النضج البيولوجي.

وتجدر الإشارة إلى أن الفترة العمرية من 9-16 سنة الفترة الخاصة بممارسة النشئ للرياضة وتمتد إلى 18 سنة - تتميز هذه الفترة عادة بالتباين الواضح في كل من الحجم، والبناء الجسمي، ومكونات الجسم، والقوة، والأداء ويرتبط ذلك إلى حد كبير بمستوى النضج البيولوجي.

والطفل الذي يتصف بمستوى متقدم في النضج البيولوجي يتميز بكبر حجم الجسم من حيث كتلة العضلات للبنين مقابل زيادة السمنة للبنات، ويحقق عادة البنون أصحاب مستوى النضج المتقدم قدرا أكبر من القوة مقارنة بأقرانهم الأقل تقدما في مستويات النضج، فضلا عن أن مستواهم - بشكل عام - يكون أفضل في الأداء الحركي، ويحدث عندما تتقدم مرحلة المراهقة أن تقل أهمية الحجم ومستويات النضج لتحقيق النجاح في العديد من الرياضات، أما بالنسبة للبنات فإن تأخر النضج لديهن يكون أفضل في التأثير على الأداء.<sup>(1)</sup>

## 6- علاقة القدرة بالأداء الرياضي:

من المعروف أن النشاط الرياضي يهدف إلى تلقين الفرد الممارس مهارات، سواء الحركية منها، كالجري، الوثب، القفز، أو المهارات التقنية المختلفة كتصويب الكرة، تنطيطها ... إلخ، كما أن الشيء الذي لا يختلف عليه الاثنان أن هذه المهارات منها ما هو مكتسب، حيث أظهرت لنا بعض الدراسات أن العوامل الهامة في القدرات تظهر أكثر في الأداء الحركي للأطفال الصغار ومن ناحية أخرى تبين لنا أن هناك بعض المهارات تظهر كعوامل نوعية تعتمد بالدرجة الأولى على خبرة الفرد الناشئة، وعند التدريب والممارسة والتعلم (التعود).

أما بعض الدراسات تثبت أن الأهداف التي تسعى إليها مراكز ت، ب، ر من خلال نشاطاتها المعتمدة، خاصة النشاط البدني الرياضي، هي تحقيق القدرة على الأداء البدني الرياضي الذي يمكن أن يتحقق من خلال عمليات التعلم والتدريب المتتالية الذي يتلقاه الفرد طوال مشواره سواء البدني أو التقني،

(1) أسامة كامل راتب: النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 1999، ص351.

ومن مجمل هذه الدراسات التي تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ تمرين أو إجراء منافسة، يمكن القول أن القدرة هي إمكانية الفرد لتحقيق النجاح في أداء مهارة معينة، مثلا مقدرة الرياضي على أداء مهارة التسلق أو السباحة، فذلك يكون نتيجة مهارة مكتسبة من الصفر، نتيجة عوامل مساعدة منها اجتماعية كالمحيط، المعيشة، أو نتيجة استعداد وتحضير وهذه من بين عوامل القدرة.<sup>(1)</sup>

## 7- القلق والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين القلق والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابيا عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي ويمكن أن يكون مصدرها سلبيا عندما تكون نابعة من القلق في مواجهة نفس الموقف التنافسي فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قدرا مرتفعا متساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإثارة فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى القلق والأداء الرياضي التنافسي وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من القلق يساعد على إظهار أفضل أداء رياضي، فقد يؤدي مستوى معين من القلق إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل انجاز له بينما يؤدي نفس المستوى من القلق إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من القلق على مختلف الرياضيين راجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقدراته وكذلك إدراكه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الإعداد النفسي للرياضيين، أن الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم يكون أداؤهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أداؤهم عندما لا يكون في هذه الحالة فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءا من أسلوبه في الحياة ونمطا سلوكيا اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص.<sup>(2)</sup>

<sup>(1)</sup> Tupin Bernard : **Préparation et entraînement du Footballeur**, édition amphora, Paris, 1990, p175.

<sup>(2)</sup> أحمد أمين فوزي: **مبادئ علم النفس الرياضي**، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003، ص252-253.

8- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما ضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة وإن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى الأداء خلال المنافسة (المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي إذ أنها تساهم في التأثير على تنمية وتطوير مهارات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإدارية ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

\* إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى من الأداء ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية (كرفع شأن الفريق أو النادي مثلا) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

\* تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تريباويا وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.

\* تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

\* تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين، الأمر الذي لا يحدث

في كثير من فروع الحياة اليومية، ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إجادتهم.



\* تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد وبذلك يجبر الأفراد احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

\* وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.<sup>(1)</sup>

### 9- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

#### 9-1- المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء جيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وينصح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم، إضافة إلى ما سبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عدم التركيز على المكسب فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة، ويقدم في شكل التوجيه للبناء وليس النقد السلبي.

#### 9-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

(1) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، القاهرة، ط6، 1987، ص30-32.

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فوزا بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء سبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافئ الرياضيون أنفسهم عن النتائج وينسبون ذلك لقدراتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

هذا وبالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التمرن عليها وتطويرها.

وبشكل عام من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

### 9-3 الخسارة ولكن الأداء جيد:

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة، ربما لا يتجاوز الدقيقتين، حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- الخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.

- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن التخلص منها مع مضي الوقت يوم أو يومين.

### 9-4 الخسارة واللعب ضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين، وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداء حسن.<sup>(1)</sup>

(1) أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 405-407.

### 10- تحليل الأداء التنافسي للرياضيين:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات اللازمة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي تتلاءم من إمكانيات وظروف الرياضيين، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>(1)</sup>

### 11- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة:

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل: ( الظروف الجوية، الإضاءة، الخصائص المعمارية والهندسية للملعب أو القاعة، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو للإحماء الجيد).

- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أو كالبداية بالإرسال، فرصة ضربة الجزاء.

- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل: ( المتخرجين ، مدربين أو مرافقي الفريق الآخر، الحكام).

- التغيير المفاجئ لموعد المسابقة مثل: تأخير المباراة أو البطولة، تأخير موعد وصول الفريق.-  
الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب أو الزملاء في الفريق، التغيير أو الحكم الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين.<sup>(2)</sup>

(1) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط الثانوية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص 02.

(2) فضيل موساوي، عبد القادر قللال: مرجع سبق ذكره، ص 77.

### خلاصة:

لقد عرف الأداء الرياضي تطورا مذهلا وملحوظا نتيجة الأبحاث العديدة والدراسات المعمقة في محاولة لتحسينه خدمة للرياضة والرياضي، والأداء الجيد هو ثمرة العمل المتواصل للاعب كرة القدم، فإن كان الأداء جيدا فإن اللاعب يكون متحررا من جميع النواحي (البدنية والتقنية وال نفسية)، ولأن الأداء مرتبط بالحالة التي يتواجد فيها اللاعب وبطبيعة المنافسة ونوعها، فتلعب المنافسة دورا هاما في المجال الرياضي حيث تعتبر عامل هام وضروري لكل نشاط رياضي.



## الفصل الثالث: كرة

### القدم

تمهيد.

- 1- تعريف كرة القدم.
- 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم.
- 3- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية.
- 4- كرة القدم الحديثة.
- 5- قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم.
- 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم.
- 7- الإعداد البدني في كرة القدم.
- 8- الإعداد المهاري في كرة القدم.
- 9- الإعداد النفسي للاعبين لكرة القدم.
- 10- خطط التدريب في كرة القدم.

خلاصة.

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم كما أنها الأكثر إثارة لدى المتفرجين، فقد مرت هذه الرياضة بمراحل عديدة وتطورت من حيث القوانين وطريقة الممارسة والنظرة الشعبية لها حيث أصبحت لها عدة مدارس ومعاهد تعتمد على تكوين اللاعبين والمدربين.

وتعتمد كرة القدم على مهارات عديدة ومختلفة عن الرياضات الأخرى، فالمهارات التي يتمتع بها اللاعبون بالإضافة إلى اللياقة البدنية العالية ماهي إلا نتاج عن إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب بالإضافة إلى الإعداد البدني، المهاري والنفسي.

تعريف كرة القدم:

**1-1- التعريف اللغوي:** كرة القدم باللغة الفرنسية Foot Ball هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، بينما نجد أن الأمريكيون يطلقون تسمية Foot Ball على ما يعرف عندهم بالريبي Rugby، أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي نتناولها في دراستنا هذه تسمى بالانجليزية (Soccer).

**1-2- التعريف الاصطلاحي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>(1)</sup>

وهي لعبة من الألعاب التي تتطلب تطوير الصفات البدنية والمهارية وال نفسية وهذا لكي يستطيع الرياضي أن يصمد لوقت طويل ويتأقلم مع جميع المتغيرات الموجودة في اللعب لمدة طويلة بدون أن تنخفض كفاءته، ولهذا يجب أن يعتمد لاعب كرة القدم على جميع قدراته البدنية والمهارية وال نفسية حتى يستطيع تحقيق النجاح والفوز.<sup>(2)</sup>

**2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334 م قام الملك "إدوارد الثاني" بتحريم لعبة الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف "إدوارد الثالث وريشارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453 م)".

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5.5 متر وسجل هدفين في تلك المباراة.

بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلل من طرف قانون (هاور Haour) كما اخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام

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

(2) قاسم حسن حسين: مرجع سبق ذكره، ص43.

1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء في تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب الكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلتا اليدين.

في عام 1904 م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، سويسرا، بلجيكا، دانمرك، وأول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوغواي 1930 م وفازت بها.<sup>(1)</sup>

### 3- لمحة تاريخية عن كرة القدم الجزائرية:

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

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات وإسماع صوت الجزائر في أبعد نقطة من العالم، وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني.

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات والسبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي والاستعراضية، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطوير كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات

(1) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999، ص9.



مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الأولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من ألعاب موسكو سنة 1980 م.

وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 م في ألعاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قممتها في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على أحد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 م بمونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.<sup>(1)</sup>

#### 4- كرة القدم الحديثة:

**4-1- ملامح كرة القدم الحديثة:** هناك مقولة قديمة تقول أن: "الهجوم أحسن وسيلة للدفاع"، إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادرا على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقا للقول حصوله على امتياز بالدفاع، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع والهجوم، ورغم التأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم وتسجيل الأهداف يظل الجانب الأكثر تشويقا في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهدا كبيرا في سبيل التخلص من الرقابة، وبجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط تركز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية وترك مهمة التهديف والتسجيل للاعبين الوسط ومدافعي الجناح.<sup>(2)</sup>

**4-2- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:** كرة القدم مازالت تعرف تقدم مستمر في عدة جوانب، رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

**4-2-1- اتجاهات عامة:** من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996)

(1) مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر، ص10.

(2) ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999، ص253.

وكأس العالم (1990 - 1994) وكذلك بالنسبة للنوادي (90 - 91 - 92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقييم المعارف القاعدية مثل التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها (التقني، التكتيكي والنفسي) وإعطائها مستوى عال من التطور.<sup>(1)</sup>

وكذلك يتضح لنا أن الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا، فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة ومن مختلف مراحل اللعب الملاحظة وكذا التحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية (اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية والسيكولوجية)، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب:

- استعمال محتوى اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي يتجاوز أساليب اللعب العنيف.

- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعي.

- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.

- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

**4-2-2- اتجاهاً خاصة:** اتجاهاً لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة والمطابقة لشروط المنافسة وتعطي كيفية تشكيل التدريب عن طريق التنوع للمحتويات المتعلقة بالتطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.

- الاستقرار العقلاني لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.

- خاصية قوية لسيرورة التدريب.

(1) بوحاج مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007 - 2008، ص32.

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.<sup>(1)</sup>

### 5- قياسات ومواصفات لعبة كرة القدم:

من أجل تنظيم مباراة للاعبين المحترفين يجب:

- أن يتواجد 11 لاعبا لكل فريق.

- طول الملعب 100 متر.

- عرض الملعب يتراوح ما بين 65 و70م.

- يخوض الفريقان شوطين متساويين مدة كل منهما 45 دقيقة، يضاف إلى كل شوط الوقت الضائع منه والناجم عن تعرض أحد اللاعبين للإصابة أو بسبب توقف اللعب.

- قد نجد ملاعب تتراوح بين 91.4 و118.8 م طولاً وما بين 45.7 و91.4 م عرضاً.

- ترتفع قاعدة عارضة المرمى عن الأرض بـ2.44 م وتكون المسافة بين القائمين 7.32 م، زاوية لا يقل ارتفاعها عن 1.5 م بهدف حماية اللاعبين من الإصابة.

- يوضح وسط الملعب بعلامة مناسبة يكون مركز الدائرة تسمى دائرة المنتصف، وهي عبارة عن مكان توضع في الكرة عند بداية المباراة أو بعد تسجيل هدف وفي بداية كل شوط.

- دائرة الوسط لا يمكن لأي لاعب أن يدخل هذه الدائرة إلا بعد تحريك الكرة.

- خط الوسط يقسم الملعب إلى قسمين متساويين يتوجب على اللاعبين أن يلتزموا النصف الخاص بهم من الملعب قبل انطلاق المباراة.

- قوس ركلة الجزاء، خلال تنفيذ ركلة الجزاء وحده اللاعب، الذي يسدد الكرة يسمح له بالتواجد داخل القوس.

- منطقة الجزاء المعروفة باللعبة هي المنطقة حيث يتواجد فيها حارس المرمى والتي بإمكانه داخلها أن يلتقط الكرة بيديه وفي حال حصول خطأ هذه المنطقة يحصل الخصم على ركلة جزاء.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> بوحاج مزيان: مرجع سابق، ص32.

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة بالكرة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

(1) كلايف جيفورد، ترجمة داني حنا: كرة القدم، الدار العربية للعلوم، لبنان، ط1، 2002، ص10.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى.<sup>(1)</sup>

### 7- الإعداد البدني في كرة القدم:

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث يتدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي بدني عام وخاص.<sup>(2)</sup>

**7-1- الإعداد البدني العام:** هو التطوير الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة للاعب الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... إلخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي، التنفسي، والجهاز العصبي).<sup>(3)</sup>

**7-2- الإعداد البدني الخاص:** يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطور الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة بالسرعة... إلخ، هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.<sup>(4)</sup>

(1) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، لبنان، ط4، ص25-27.

(2) أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، مصر، ط2، 1990، ص70.

(3) Michel Pradet : **La préparation Physique, collection Entraînement**, INSE publication, Paris, 1997, p22.

(4) أمر الله البساطي: مرجع سابق، ص63.

### 8 الإعداد المهاري في كرة القدم:

8-1 مفهوم الإعداد المهاري: حسب حماد (2001) يعني الإعداد المهاري كافة العمليات التي تبدأ بتعليم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة بحيث تؤدي بأعلى مواصفات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية التي تسمح به قدراتهم خلال المنافسات الرياضية بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

8-2 مراحل الإعداد المهاري: يشير حماد (2001) إلى أن الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية، وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري، إذ لا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى، ولهذا فقد قسم مراحل الإعداد المهاري إلى ثلاث مراحل وهي:

\* المرحلة الأولى: مرحلة تعلم المهارات الحركية ويتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين.

\* المرحلة الثانية: مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، ويتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا.

\* المرحلة الثالثة: تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشمل كافة أزمنا الأداء المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات.<sup>(1)</sup>

كما يتفق كل من عادل علي (1999)، والحاوي (2004) في أن عملية الإعداد المهاري للحركات الرياضية تمر بمراحل أساسية ثلاثة لا يمكن الفصل بينها حيث تؤثر كل منها في الأخرى وتتأثر بها وهي:

- مرحلة اكتساب التوافق الأولي للحركة: حيث تتضح أهمية هذه المرحلة في أنها تشكل الأساس الأول لتعلم الحركة وإتقانها، كما أنها تهدف إلى اكتساب الفرد مختلف المعاني والتصورات كالتصور السمعي والبصري والحركي للحركة حتى يمكن ضمان قدرة اللاعب على الأداء والممارسة، وكذلك استشارة دوافع

(1) مفتي ابراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة، ط2، 2001، ص103.

اللاعب لتعلم الحركة ومحاولة التدريب عليها لإتقانها، ويستخدم وسائل سمعية وبصرية وعلمية في هذه المرحلة.

- **مرحلة اكتساب التوافق الجيد (الكف):** وتتضح أهمية هذه المرحلة من تعلم الحركة في استخدام الوسائل المعينة على التعلم وتحتل المكانة الهامة في هذه المرحلة والتي بواسطتها يمكن ممارسة وأداء الحركة والتدريب عليها ككل أو كأجزاء، وكذلك إصلاح الأخطاء لها دور هام.

- **مرحلة الثبات والآلية (الأوتوماتيكية):** وهي تثبت أداء الحركة بموالاتة التدريب وإصلاح الأخطاء تحت الظروف المختلفة.

ورغم اختلاف الخبراء في تسمية مراحل التعلم للأداء المهاري أو التعلم الحركي فإن كل هذه التسميات تصب في قالب واحد وهو أن مراحل الأداء المهاري هي ثلاث مراحل لا بد من أن يمر بها أي لاعب لإتقان المهارات الحركية المراد تعلمها.<sup>(1)</sup>

**3-8 المهارات الأساسية في كرة القدم:** تتميز لعبة كرة القدم الحديثة بسرعة وديناميكية الأداء والذي يظهر في تبادل الفريق لمواقف الهجوم والدفاع، ومن خلال تبادل مواقف اللعب المستمر تظهر أهمية استخدام المهارات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي من لعبة كرة القدم وهو إصابة المرمى للفريق الخصم بأكثر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه، والمهارات الأساسية تؤدي إلى تحقيق أعلى المستويات بما يساعد اللاعب على أداء خطة فنية ناجحة.

**1-3-8 تقسيم المهارات الأساسية:** مما لا شك فيه أن إتقان المهارات الأساسية هي أساس لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس وهذا ما جعل كثير من خبراء كرة القدم يجتهدوا في تحديد وتصنيف المهارات الأساسية إلى (مهارات هجومية ومهارات دفاعية) والبعض صنفها جميعا إلى تصنيف واحد والبعض صنفها إلى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة.<sup>(2)</sup>

فقد قسم جورج بايم Geovge Beim (1977) المهارات الأساسية إلى:

(1) عدنان مقل عون أحمد: تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007-2008، ص 85-86.

(2) محمد حازم محمد أيوب يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، مصر، ط1، 2005، ص 49-50.

- السيطرة على الكرة.
- الجري بالكرة.
- التمرير بأنواعه.
- ضرب الكرة بالرأس.
- التصويب.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- مهارات حارس المرمى.<sup>(1)</sup>

ويقسم صالح وحماد (1994) المهارات في كرة القدم إلى:

-المهارات الأساسية بدون كرة (بدنية) والمهارات الأساسية بالكرة.

أ/ المهارات الأساسية بدون كرة (بدنية): مثل الجري الحر بدون كرة- الوثب عاليا- التمويه- طريقة وقوف لاعب الدفاع وحارس المرمى استعدادا للحركة.

ب/ المهارات الأساسية بالكرة: هي المهارات التي تحقق تميز لعبة كرة القدم عن غيرها من الألعاب الأخرى وهذه المهارات هي:

- ركل الكرة بالقدم؛
- الجري بالكرة؛
- السيطرة على الكرة؛
- ضرب الكرة بالرأس؛
- المراوغة؛

<sup>(1)</sup> Beim George : **principles of Modern soccer**, Houghton Mifflin, Boston, 1977, p 265-298.



- مهاجمة الكرة بالرأس؛

- رمية التماس؛

- مهارات حارس المرمى.<sup>(1)</sup>

### 9- الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

9-1 مفهوم الإعداد النفسي: هو عملية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي والجوانب الإدارية والانفعالية والحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد وكفرق وتوضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس والسعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة، والثبات الانفعالي، والقدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة.<sup>(2)</sup>

### 9-2- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

9-2-1 العمليات العقلية العليا: ( الإحساس، الإدراك، التصور، التخيل، التذكر، التفكير والانتباه) والتي تضمن:

سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباريات وتحت ظروف التحمل العالي في أثناء التدريب، والعمليات العقلية تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي وذلك عن طريق:

- التنمية الجيدة لعمليات الإدراك الحسي العضلي الحركي الذي يسمح بوجود تحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة، مثل الشعور بالزمن والتوقيت السليم والإيقاع المنسجم والإحساس بالمنافسة والقدرة على توجيه حركة الجسم في الفراغ.

- القدرة على تركيز الانتباه وتوزيعه وتحويله بشدة متغيرة تحت مختلف الظروف المحيطة بالحركة والداخلية فيها من حيث المسافات الزمنية الصغيرة.

- القدرة على التصور الجيد للحركة وتشكيلاتها المركبة والمختلفة.

(1) محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، عالم المعرفة، القاهرة، ط2، 1994، ص 27.

(2) محمد بسيوني، باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعب كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994، ص 204.

- القدرة على التذكر السريع للعناصر الدقيقة المكونة للحركة، والمواقف التكتيكية الناجحة.
- زيادة كفاءة التوازن بين عمليات الكف والإثارة في الجهاز العصبي وعمليات ربط الحس الحركي والانتباه في مواقف محددة؛
- سرعة عمليات التفكير والإدراك، وعلى الخصوص في المواقف التي تتطلب سرعة التعزيز لتنفيذ الواجبات الخطئية عند التحليل الخاطف لسير الواردة قبل المنافس.
- 9-2-2- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:** هذه الصفات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة وشخصية اللاعب وتحدد إطارها من حيث:
  - القدرة على التنافس والسعي إليه؛
  - صلابة الشخصية؛
  - القدرات العصبية "الاستعداد للاستثارة"؛
  - السمات الإدارية؛
  - المظاهر الانفعالية؛
  - الحالة المزاجية.

**9-2-2 الحالة النفسية:** وهي أكثر الأشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من (الانفعال، الانتباه، التفكير) وهي تتصف بمستوى محدد من الفاعلية والشدة.

وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسنة أو بتدهوره، ويترتب على وجود هذه الحالة ومستوياتها كيفية توجيه الفرد وتنظيمه لحالته النفسية، ويتوقف عليها أيضا النجاح أو الفشل في المباريات.<sup>(1)</sup>

(1) محمد بسيوني، باسم فاضل: مرجع سابق، ص 204.

10 خطط التدريب في كرة القدم:

يشير علي البيك وأبو زيد (2003) إلى أنواع الخطط المستخدمة في التدريب للألعاب الجماعية والتي من ضمنها كرة القدم هي أربعة خطط وهي:

- خطط الإعداد طويلة المدى؛
- الخطط الخاصة بالإعداد للبطولات (متوسطة المدى)؛
- خطط التدريب السنوية (قصيرة المدى)؛
- خطط التدريب اليومية.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> علي البيك، عماد عباس أبو زيد: مرجع سبق ذكره، ص106.

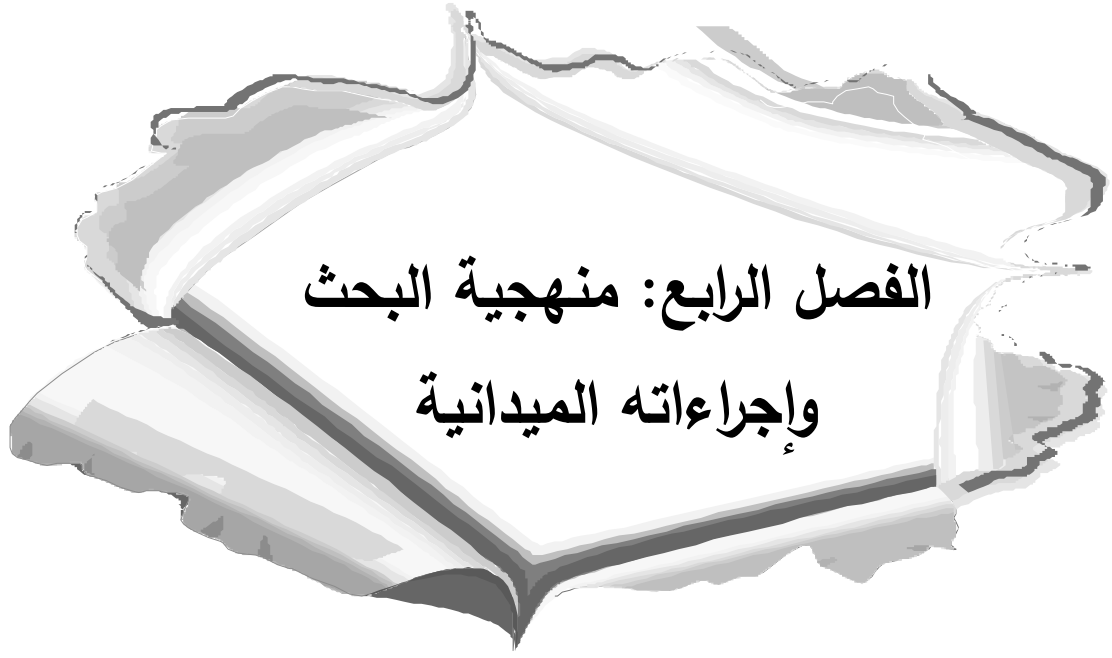
خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه في هذا الفصل، نجد أن هذه الرياضة في تطور مستمر وسريع، فأصبحت الرياضة الأولى التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات، ورغم طرق التدريب المتطورة والمتنوعة إلى أنها مازالت تفتقر إلى المدربين ذات الكفاءات العالية.



الباب الثاني :

الجانب التطبيقي



## الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

تمهيد.

- 1- منهج البحث.
  - 2- الدراسة الاستطلاعية.
  - 3- مجتمع البحث.
  - 4- عينة البحث.
  - 5- أدوات البحث.
  - 6- متغيرات البحث.
  - 7- مجالات البحث.
  - 8- الأساليب الإحصائية.
- خلاصة.

**تمهيد:**

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأييد ما جاء في الجانب النظري فهو وسيلة نقل مشكلة البحث إلى ميدان الدراسة وتوضيحها وتحديدها لذا تم في هذا الفصل من الجانب الميداني استعراض أهم الإجراءات المنهجية للبحث وذلك بالتطرق للمنهج المتبع، الدراسة الاستطلاعية، مجتمع وعينة البحث، أدوات البحث، متغيرات البحث، مجالات البحث وأخيرا الأساليب الإحصائية المستخدمة.

## 1- منهج البحث:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس وانطلاقاً من موضوع البحث والذي يهتم بدراسة دور شخصية المدرب في تحسين أداء لاعب كرة القدم.

فإن المنهج المتبع لدراسة هذا الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر دراسة الوقائع السائدة المرتبط بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.<sup>(1)</sup>

ويلجأ الباحث إلى استخدام هذا المنهج من أجل فتح مجالات جديدة للدراسة التي ينقصها القدر الكافي من المعارف وهو يريد التوصل إلى معرفة دقيقة وتفصيلية عن عناصر الظاهرة موضوع البحث التي تقيد في تحقيق فهم لها أو وضع إجراءات مستقبلية خاصة بها.<sup>(2)</sup>

ويعتبر المنهج الوصفي من أحسن المناهج التي تتسم بالموضوعية ذلك أن المستجوبين يجدون كل الحرية في التعبير عن آرائهم، وزيادة عن هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج مما دفعنا إلى اختياره.

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية من أهم المراحل التي يجب على الباحث القيام بها قصد التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ولهذا قمنا بالاتصال بمسؤولي بعض النوادي الرياضية لكرة القدم لولاية جيجل من أجل القيام بزيارة ميدانية (دراسة استطلاعية) للفرق المعنية، وقد كان الهدف من هذه الزيارة جمع المعلومات التي لها ارتباط وثيق ومباشر بمتغيرات الدراسة والتي يمكن من خلالها التأكد من ملائمة الفرضيات لموضوع دراستنا.

(1) بشير صالح الرشيد: *مناهج البحث التربوي*، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، ط1، 2000، ص59.

(2) محمد علي محمد: *علم الاجتماع والنهج العلمي*، دار المعارف الجامعية، مصر، ط3، 1986، ص181.



## 3- مجتمع البحث:

هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس، فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى.<sup>(1)</sup>

وقد كان المجتمع الأصلي لهذا البحث خاص بصنف أواسط للفرق: شباب الطاهير FCT، الشباب الرياضي لبلدية الطاهير CRBT، النادي الرياضي لبلدية وجانة NRBO، النادي الرياضي لبلدية الشحنة CRBC، شباب جيجل JSD.

## 4- عينة البحث:

إن الهدف من اختيار العينة هو الحصول على معلومات من المجتمع الأصلي للبحث، فالعينة إذا هي انتقاء عدد الأفراد لدراسة معينة تجعل النتائج منهم ممثلة لمجتمع الدراسة، فالاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على مجتمع البحث، حيث تكون نتائجها صادقة بالنسبة له.<sup>(2)</sup>

وفي بحثنا تم اختيار العينة عشوائيا من مجتمع الدراسة الأصلي، واشتملت على 75 لاعبا في كرة القدم لولاية جيجل و5 مدربين، وذلك من أجل خلق فرص متكافئة لكل من المدربين واللاعبين للإجابة على التساؤلات، وقد بلغت 10% من مجتمع البحث الأصلي.

## 5- أدوات البحث:

في هذه الدراسة تم الاعتماد على الاستبيان في جمع البيانات (المعلومات).

**5-1- الاستبيان:** يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة الاستعمال في البحوث، ويعرف أيضا بالاستمارة والاستقصاء، وحتى الاستفتاء، والاستبيان هو استمارة مكتوبة عليها مجموعة من الأسئلة مرتبطة بطريقة علمية ومنهجية وحسب موضوع الدراسة وهم الأشخاص المعنيون من أجل جمع الدراسة التي تقي وتثبت فرضيات البحث ويقوم بتحضيرها الباحث مسبقا.

(1) محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص14.

(2) إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق البحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000، ص129.

كما يعرف على أنه وسيلة من وسائل البحث الشائع، وهو يطرح مجموعة من الأسئلة التي تهدف إلى جمع معلومات ترتبط بموضوع البحث وفوائده كونه اقتصادي في الوقت والتكيف حتى من إيجابيات الاستبيان يكمن في تكميم المعلومات المناسبة للبحث والتي تساعد الباحث في بحثه وتمهله للخروج بمفهوم لدى الجميع، أما العيوب تمكن في فقدان الاتصال الشخصي بأفراد العينة وأيضاً في صعوبة التأكد من المعلومات، إذا تبقى المتوصل إليها نسبياً.<sup>(1)</sup>

وقد قسمنا أسئلة الاستبيان إلى محورين:

- المحول الأول: تهدف إلى تحقيق الفرضية الأولى.

- المحور الثاني: تهدف إلى تحقيق الفرضية الثانية.

#### 6- متغيرات البحث:

**تعريف المتغير:** هو مصطلح يدل على صفة محددة تتناول عدداً من الحالات أو القيم، أو يشير إلى مفهوم معين يجري تعريفه إجرائياً بدلالة إجراءات البحث، ويتم قياسه كمياً أو وصفه كيفياً.<sup>(2)</sup>

- **المتغير المستقل:** هو المتغير الذي يؤثر في حدوث موقف معين، فلو أردنا مثلاً دراسة أثر عدد السيارات في البلد على الحوادث، فإن "زيادة عدد السيارات" هو المتغير المستقل، و"عدد الحوادث" هو التابع.

- **المتغير التابع:** وهو المتغير الذي يحدث نتيجة لتأثير المتغير المستقل، أو هو ما يتبع في حدوث المتغير المستقل، ويسمى العامل التابع بالعامل الناتج.<sup>(3)</sup>

وفي دراستنا الحالية المتثلة في "دور شخصية المدرب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم" فإن:

- "شخصية المدرب": هو المتغير المستقل.

- "أداء لاعبي كرة القدم": هو المتغير التابع.

(1) أحمد شبلي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992، ص 25.

(2) سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 4، 2006، ص 69.

(3) نادية قطايبي، محمد برهوم: طرق دراسة الطفل، دار الشروق، عمان، 1، 1989، ص 58.

7- مجالات البحث:

7-1- المجال المكاني: ويقصد به المكان الذي أجريت فيه الدراسة التطبيقية.

وبالنسبة لدراستنا فقد تم تطبيقها في بعض أندية كرة القدم لولاية جيجل.

7-2- المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

- المرحلة الأولى: وهي خاصة بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة امتدت من (نهاية ديسمبر 2016 إلى غايي نهاية فيفيري 2017).

- المرحلة الثانية: وهي خاصة بالجانب التطبيقي بداية من تاريخ تسليم استمارات الاستبيان للأندية المعنية من (منتصف مارس إلى غاية ماي 2017).

8- الأساليب الإحصائية:

لقد استخدمنا من أجل معالجة النتائج:

- النسبة المئوية: طريقة حسابها تكون بالشكل التالي:<sup>(1)</sup>

$$\frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العينة}} \times 100$$

ع ← %100

ت ← س

$$\text{س} = \frac{100 \times \text{ت}}{\text{العينة}}$$

ت: عدد التكرارات

س: النسبة المئوية

<sup>(1)</sup> السمرائي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1977، ص75.

اختبار كا<sup>2</sup>: يسمح لنا هذا الاختيار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كما يلي:

$$ك^2: \text{مجموع} \frac{(ت-ح-ت ن)^2}{ت ح}$$

ك<sup>2</sup>: القيمة المسحوبة من (ت ن) خلال الاختبار

ت ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

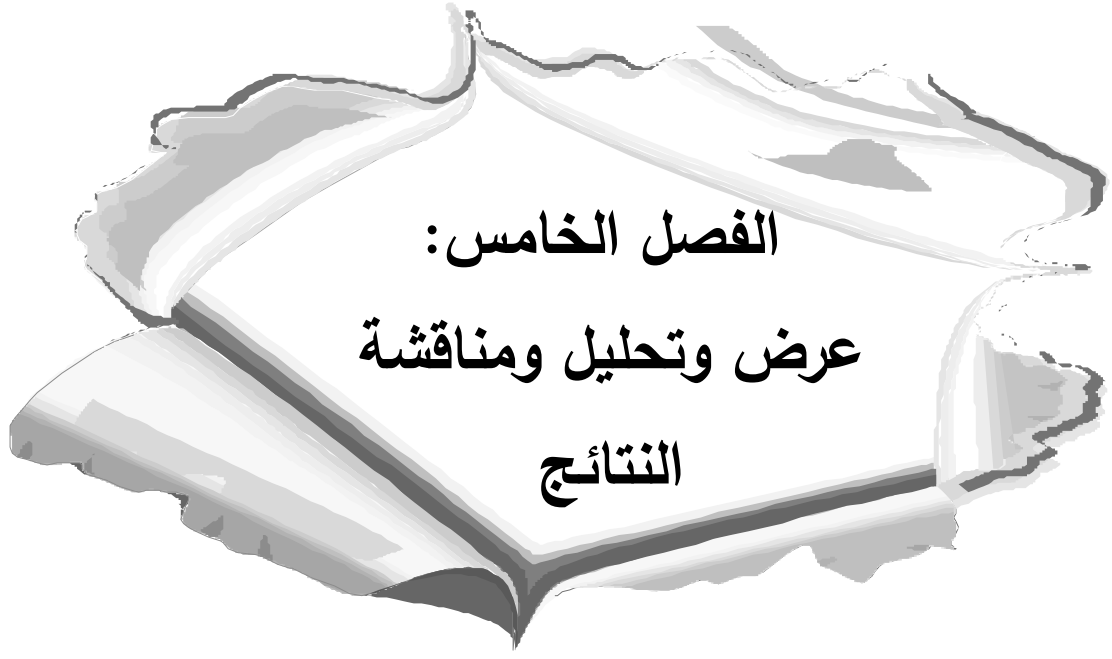
ت ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

درجة الخطأ المعياري "مستوى دلالة":  $\alpha = 0.05$

درجة الحرية:  $ن = ه - 1$  حيث ه تمثل عدد الفئات

خلاصة:

نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لابد لها أن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة مناسبة تتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد من توفر أدوات بحث مختارة بدقة تخدم البحث وتسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة، ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة.



**الفصل الخامس:**

**عرض وتحليل ومناقشة**

**النتائج**

- 1- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين.
- 2- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين.
- 3- الاستنتاج العام.

1- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص باللاعبين:

السؤال رقم (01):

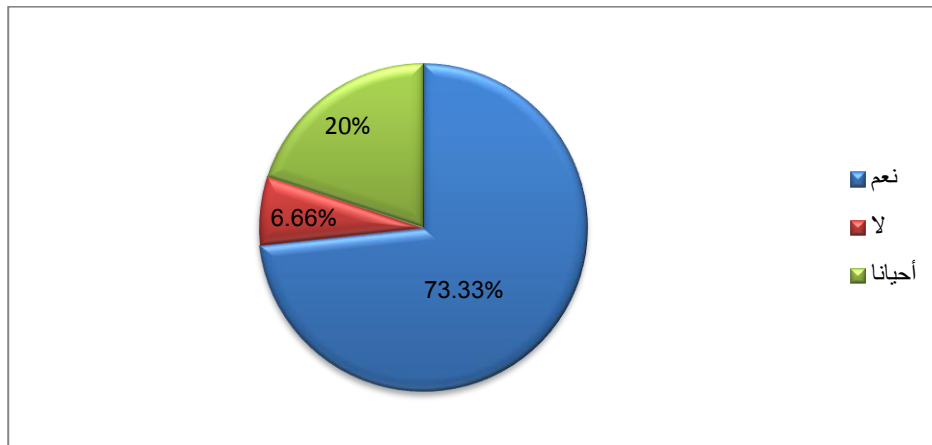
- هل المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في فريقكم؟

الهدف من السؤال:

- معرفة مدى تحمل المدرب المسؤولية في اتخاذ القرارات.

الجدول رقم (01): يبين مدى تحمل المدرب المسؤولية في اتخاذ القرارات.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	56	%73.33	55	نعم
				%6.66	5	لا
				%20	15	أحيانا
				%100	75	المجموع



الشكل رقم (01): دائرة نسبية تبين مدى تحمل المدرب المسؤولية في اتخاذ القرارات.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (01) التي توضح نسبة الإجابة على السؤال رقم (01) تبين أن نسبة كبيرة وهي 73.33% من أفراد العينة أجابوا بنعم أي أن المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في فريقهم، وهذا ما يمثله البيان رقم (01)، وهناك ما نسبة 20% من أفراد يرون أن المدرب هو المسؤول الوحيد داخل الفريق أحيانا، كذلك هناك نسبة ضئيلة تقدر بـ 6.66% يرون أن المدرب ليس الوحيد المسؤول في اتخاذ القرارات داخل الفريق، وهذا ما يؤكد مقدار مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة (0.05)، ودرجة الحرية (2)، حيث كانت  $\chi^2$  المجدولة = 5.99، وهي أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وهذا نما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج أن المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات داخل الفريق، وهذا ما يؤيد إلى تحقيق أهداف الجماعة الرياضية بصفة عامة، وهذا ما يتضح لنا في الفصل الأول: "شخصية المدرب الرياضي"، عنصر السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح: الشخصية القادرة على اتخاذ القرارات، ص 26.

السؤال رقم (02):

- هل يتصف مدريكم بصفة الصرامة عند المواقف الصعبة التي تواجه الفريق؟

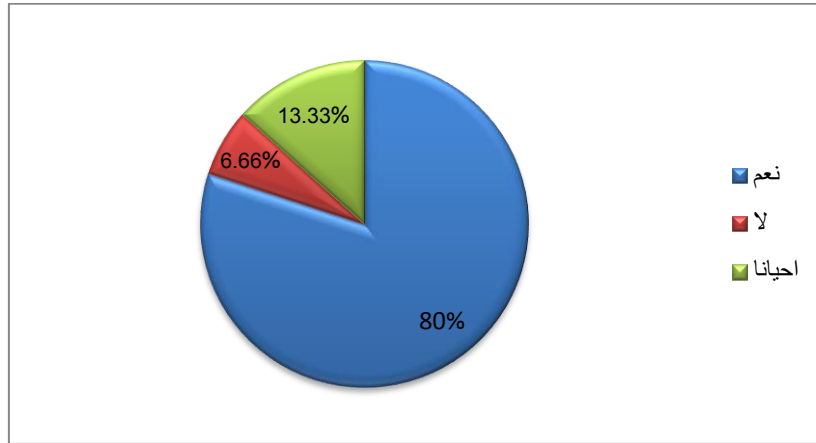
الهدف من السؤال:

- معرفة صفة المدرب.



الجدول رقم (02): يبين صفة المدرب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	74	%80	60	نعم
				%6.66	5	لا
				%13.33	10	أحيانا
				%100	75	المجموع



الشكل رقم (02): دائرة نسبية تبين معرفة صفة المدرب.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (02) التي توضح نسبة الإجابات حول السؤال رقم (02) يبين أن نسبة كبيرة وهي 80% من عينة البحث ترى أن المدرب يتصف بصفة الصرامة في المواقف الصعبة التي تواجه الفريق وهذا ما يمثله البيان رقم (02) وهناك ما نسبة 13.33% من أفراد العينة يرجعون إلى أن مدربهم يتصف بصفة الصرامة عند المواقف الصعبة التي تواجه الفريق أحيانا، في حين هناك نسبة 6.66% من أفراد عينة البحث يرون أنه لا يتصف بهذه الصفة أثناء المواقف الصعبة التي تواجه الفريق، وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث كانت قيمة كا<sup>2</sup>

المجدولة = 5.99 وهي أصغر قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة، والتي تقدر بـ74، وهذا مل يدل على أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليها يتضح لنا أن معظم اللاعبين يرون أن المدرب يتصرف بالصرامة عند المواقف الصعبة التي تواجه الفريق، وتفسير ذلك في الفصل الأول: "شخصية المدرب الرياضي"، أشكال ونوعيات المدربين الرياضيين. 5- المدرب الواقعي "هو الذي ينظر الأمور بنظرة واقعية... في جميع الأمور التي تقابلهم بجدية واضعا في الحساب الطموحات التي يهدف إليها وفقا لقدرات لاعبيه"، ص21.

السؤال رقم (03):

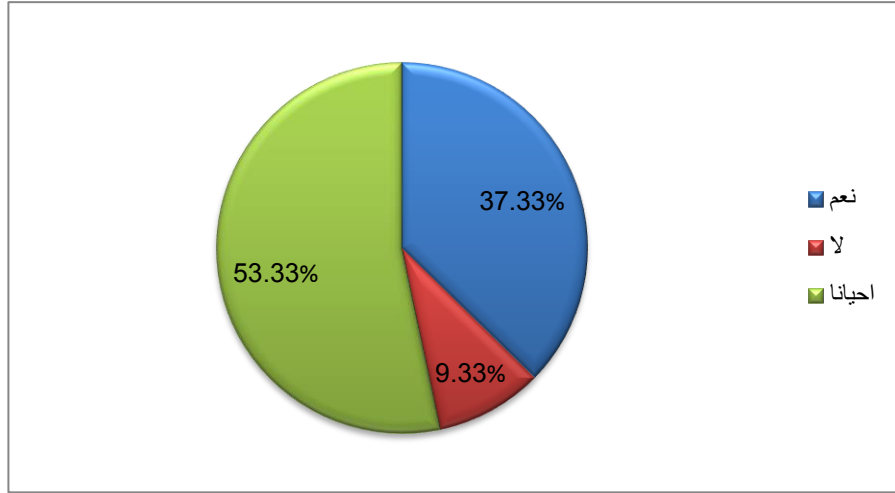
- هل تعتبرون كل قرارات المدرب صائبة؟

الهدف من السؤال:

- معرفة مدى صواب القرارات التي يتخذها المدرب.

الجدول رقم (03): يبين مدى صواب القرارات التي يتخذها المدرب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> المجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	22.33	37.33%	28	نعم
				9.33%	7	لا
				53.33%	40	أحيانا
				100%	75	المجموع



الشكل رقم (03): دائرة نسبية تبين مدى صواب القرارات التي يتخذها المدرب.

#### التحليل والمناقشة:

يتبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (03) أن 40 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 53.33% يعتبرون أن قرارات المدرب تكون أحيانا صائبة في حين 28 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 37.33% من اللاعبين يعتبرون قرارات المدرب صائبة، وهناك ما نسبته 9.33% من اللاعبين يعتبرون قرارات المدرب ليست صائبة.

#### الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن معظم القرارات التي يتخذها المدربون أحيانا يكون صائبة وأخرى خاطئة وهو لا يرضي اللاعبين وهذا ما يؤدي إلى نتائج سلبية للفريق.

#### السؤال رقم (04):

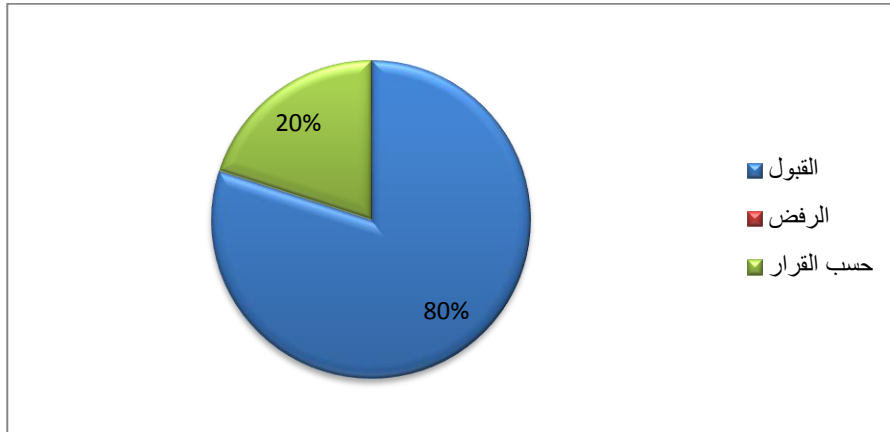
- كيف يتم التعامل مع القرارات التي يصدرها المدرب؟

#### الهدف من السؤال:

- معرفة مدى احترام اللاعبين لمدربهم.

الجدول رقم (04): يبين مدى احترام اللاعبين لمديريهم.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	78	%80	60	القبول
				%00	0	الرفض
				%20	15	حسب القرار
				%100	75	المجموع



الشكل رقم (04): دائرة نسبية تبين مدى احترام اللاعبين لمديريهم.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (04) يتضح لنا أن 60 من مجموع أفراد العينة ما نسبته 80% من اللاعبين يتقبلون القرارات التي يصدرها المدرب، بينما 15 من مجموع أفراد العينة ما نسبته 20% من اللاعبين يتعاملون مع قرارات المدرب حسب القرار في حين أنه لا يوجد أحد يتعامل مع قرارات المدرب بالرفض.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المسجلة نستنتج أن قرارات المدرب تطبق وتحترم من طرف اللاعبين هذا وذلك حسب القرار.

## السؤال رقم (05):

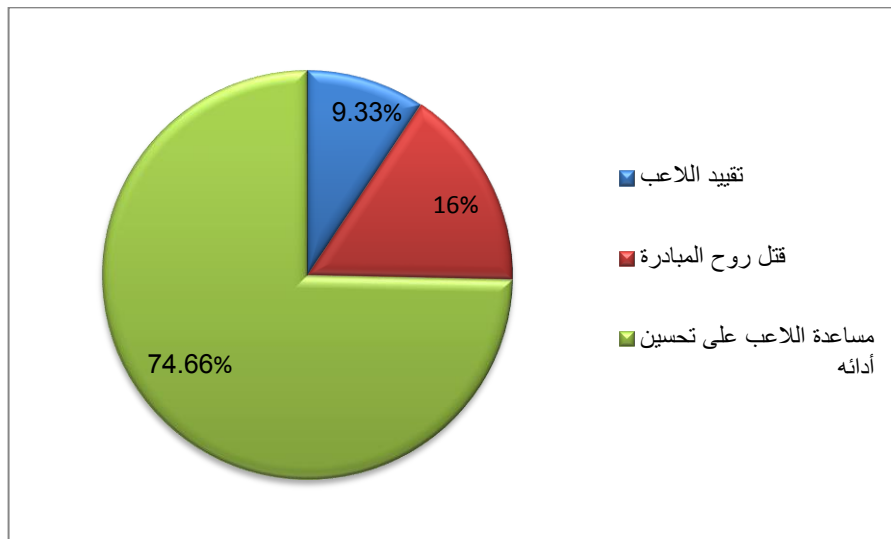
- عندما يجبر المدرب اللاعب على تنفيذ الأوامر ماذا تعتبرونه؟

- الهدف من السؤال:

- معرفة مدى تنفيذ اللاعبين لأوامر المدرب.

الجدول رقم (05): يبين مدى تنفيذ اللاعبين لأوامر المدرب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	58.16	%9.33	7	تقييد اللاعب
				%16	12	قتل روح المبادرة
				%74.66	56	مساعدة اللاعب على تحسين أدائه
				%100	75	المجموع



الشكل رقم (05): دائرة نسبية تبين مدى تنفيذ اللاعبين لأوامر المدرب.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (05) يتضح لنا أن 56 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 74.66% من اللاعبين يعتبرون أن إجبار المدرب للاعبين على تنفيذ الأوامر هو مساعدة لهم على تحسين أدائهم، بينما 12 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 16% يرون أن إجبار المدرب للاعبين على تنفيذ الأوامر هو قتل روح المبادرة لديهم، في حين ما نسبته 9.33% تعتبره تقييدا للاعب وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عن مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2) حيث كانت  $\chi^2$  المجدولة = 5.99 وهي أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق دلالات إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق إن إجبار المدرب للاعبين على تنفيذ الأوامر هو مساعدة اللاعبين على تحسين أدائهم.

السؤال رقم (06):

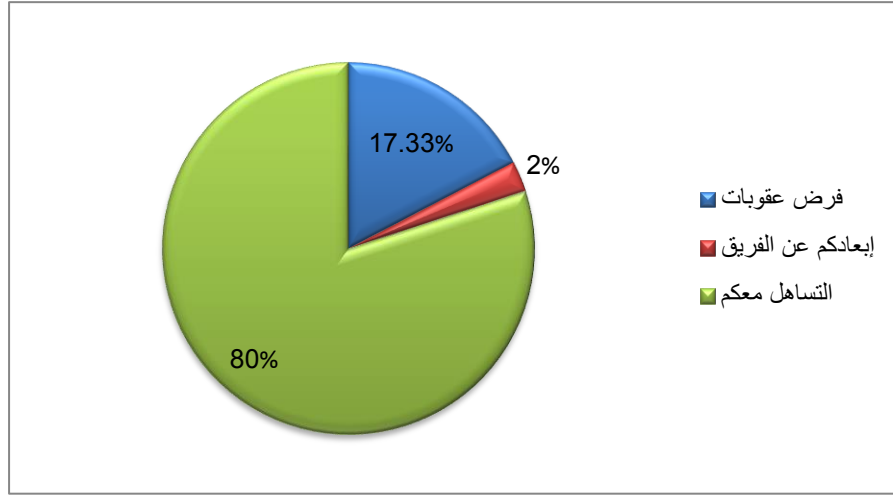
- في حالة غيابكم عن الحصص التدريبية كيف يعاملكم مدربيكم؟

الهدف من السؤال:

- معرفة طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين.

الجدول رقم (06): يبين طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	$\chi^2$ المحسوبة	$\chi^2$ المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة
فرض عقوبات	13	17.33%	75.92	5.99	2	0.05
إبعادكم عن الفريق	2	2.66%				
التساهل معكم	60	80%				
المجموع	75	100%				



الشكل رقم (06): دائرة نسبية تبين طريقة تعامل المدرب مع اللاعبين.

### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (06): يبين لنا 60 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 80% من اللاعبين يعترفون بأن المدرب يكون متساهلاً في حالة الغياب عن الحصص التدريبية، بينما 13 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 17.33% من اللاعبين يعترفون بأن المدرب يقوم بفرض عقوبات عليهم، في حين نسبة 2.66% من اللاعبين يعترفون بأن المدرب يقوم بإبعادهم عن الفريق في حالة الغياب من التدريبات، وهذا ما يؤكد مقدار  $\chi^2$  عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2)، حيث كانت  $\chi^2$  الجدولة = 5.99 وهي أصغر من قيمة  $\chi^2$  المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن أغلبية المدربين يستعملون الأساليب الديمقراطية والتساهل في التسيير وهو الشكل الأكثر فعالية في التعامل مع اللاعبين وهذا ما يفسره من خلال الفصل الأول: "شخصية المدرب الرياضي"، عنصر "السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح": الشخصية المحببة والودودة، ص 26.

### السؤال رقم (07):

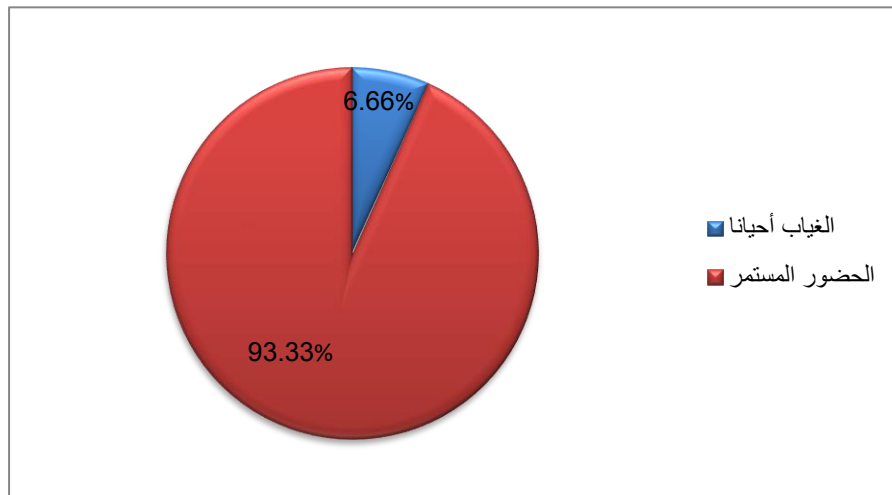
- بماذا تتصف طريقة عمل مدريكم؟

## الهدف من السؤال:

- معرفة طريقة عمل المدرب.

الجدول رقم (07): يبين طريقة عمل المدرب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	3.84	56.32	6.66%	5	الغياب أحيانا
				93.33%	70	الحضور المستمر
				100%	75	المجموع



الشكل رقم (07): دائرة نسبية تبين طريقة عمل المدرب.

## التحليل والمناقشة:

يبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (07) أن 70 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 93.33% من اللاعبين يعترفون بأن طريقة عمل مدريهم تتصف بالحضور المستمر، بينما 5 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 6.66% من اللاعبين يعترفون بأن طريقة عمل مدريهم تتصف بالغياب أحيانا، وهذا ما يؤكد مقدار كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، حيث كانت كا<sup>2</sup> الجدولة = 3.84 وهي أصغر قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.



الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن طريقة عمل المدربين تتصف بالمدائمة والمواصلة وعدم الانقطاع عن تطبيق برامج العمل، وهذا ما نجده في الفصل الأول شخصية المدرب الرياضي في عنصر دور المدرب العام، في الفقرة: الإسهام في نظرية العلمية التدريسية وطرق التدريب وإدماج وتكامل برنامج التدريب فيها، ص27.

السؤال رقم (08):

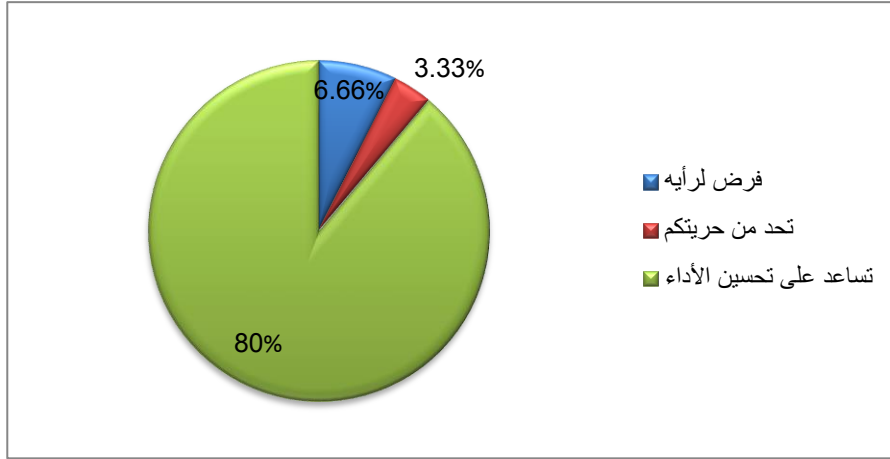
- حسب رأيك هل ترى أن تأكيد المدرب على الفريق. ما يجب القيام به في التدريب؟

الهدف من السؤال:

- معرفة نظرة اللاعبين لقرارات المدرب.

الجدول رقم (08): يبين نظرة اللاعبين لقرارات المدرب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	74	%6.66	5	فرض لرأيه
				%3.33	10	تحد من حريبتكم
				%80	60	تساعد على تحسين الأداء
				%100	75	المجموع



الشكل رقم (08): دائرة نسبية تبين نظرة اللاعبين لقرارات المدرب.

### التحليل والمناقشة:

من خلال مناقشة نتائج الجدول رقم (08) يبين لنا أن 60 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 80% من اللاعبين يرون أن تأكيد المدرب على ما يجب القيام به أثناء التدريب يساعد على تحسين الأداء دائما أما 10 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبته 13.33 من اللاعبين يرون أن تأكيد المدرب على ما يجب القيام به أثناء التدريب هو الحد من حريتهم، في حين هناك ما نسبته 6.66% من اللاعبين يرون أن تأكيد المدرب على ما يجب القيام به أثناء التدريب هو فرض لرأيه، وهذا يؤكد كاهن<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2، حيث كانت كاهن<sup>2</sup> المجدولة 5.99 وهي أصغر من كاهن<sup>2</sup> المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

### الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن تأكيد المدرب على ما يجب القيام به في التدريب واحترام المدرب يساعد على تحسين الأداء.

### السؤال رقم (09):

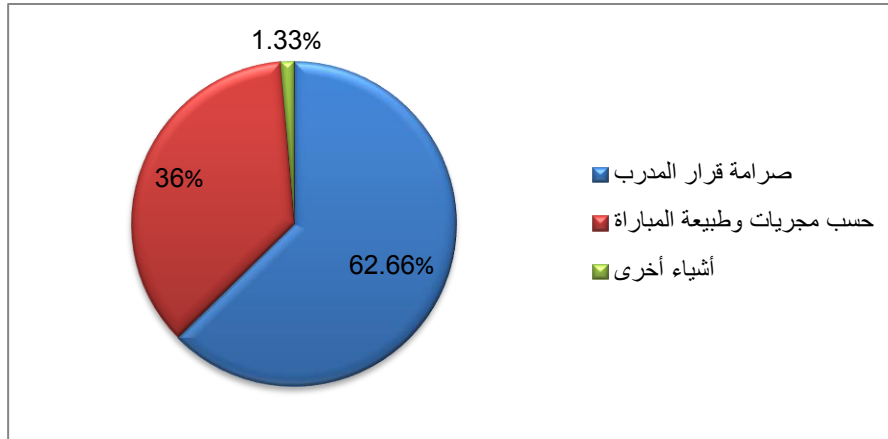
- إلى ماذا ترجعون الأداء الجيد أثناء المباريات؟

### الهدف من السؤال:

- معرفة مصدر الأداء الجيد.

الجدول رقم (09): يبين مصدر الأداء الجيد.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	42.56	62.66%	47	صرامة قرارات المدرب
				36%	27	حسب معطيات وطبيعة المباراة
				1.33%	1	أشياء أخرى
				100%	75	المجموع



الشكل رقم (09): دائرة نسبية تبين مصدر الأداء الجيد.

#### التحليل والمناقشة:

يظهر لنا من خلال نتائج الجدول رقم (09) أن 47 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 62.66 من اللاعبين يرجعون الأداء الجيد أثناء المباريات لصرامة المدرب مع اللاعبين، بينما 27 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 36% من اللاعبين يرجعون ذلك حسب مجريات وطبيعة المباراة، في حين نسبة أخرى تتمثل في 1.33 من اللاعبين يرجعون ذلك إلى أشياء أخرى، وهذا ما يؤكد مقدار

كا<sup>2</sup> عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (2) حيث كانت كا<sup>2</sup> المجهولة = 5.99 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن الأداء الجيد يرجع لصرامة المدرب مع لاعبيه وهذا ما يفسره من خلال الفصل الأول: "شخصية المدرب الرياضي" عنصر السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح: في الفقرة، الشخصية القادرة على السيطرة، ص26.

السؤال رقم (10):

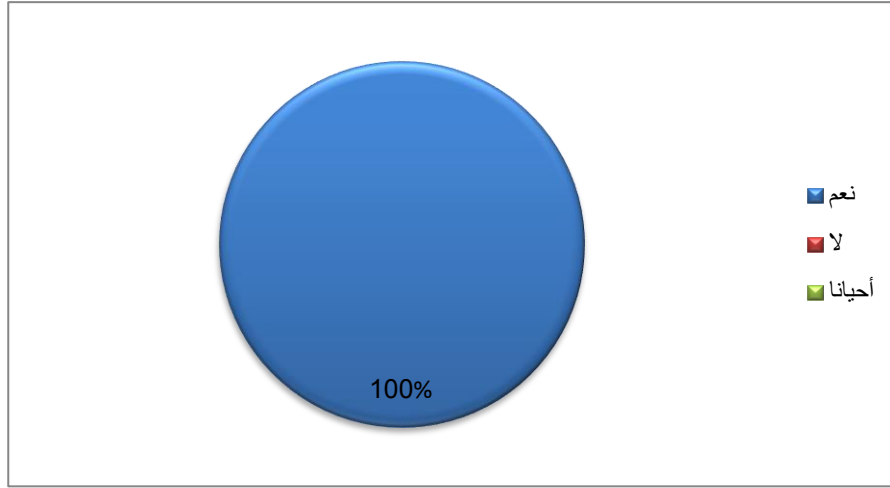
- هل يتم فرض الانضباط داخل الفريق؟

الهدف من السؤال:

- معرفة مدى القدرة على فرض الانضباط في الفريق.

الجدول رقم (10): يبين مدى القدرة على فرض الانضباط في الفريق.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
%100	75	نعم
%00	0	لا
%00	0	أحيانا
%100	75	المجموع



الشكل رقم (10): دائرة نسبية تبين مدى القدرة على فرض الانضباط في الفريق.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (10) تبين لنا أن كل أفراد العينة أي ما نسبة 100% من اللاعبين يرون أن هناك فرض الانضباط داخل الفريق، وفي حين لا احد يرى أنه لا يوجد فرض الانضباط أو أحيانا فقط.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج السابقة سنتنتج أن فرض الانضباط من طرف المدرب وهذا ما يؤدي إلى وحدة وتماسك الفريق.

#### السؤال رقم (11):

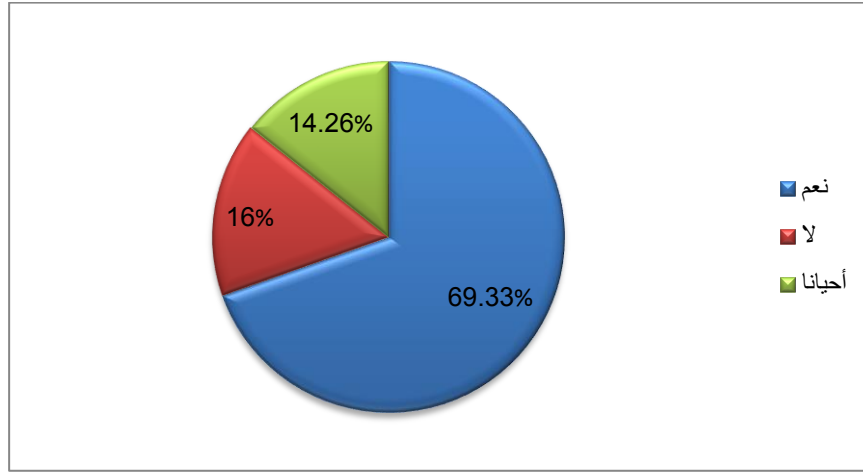
- هل القرارات المفروضة من طرف المدرب على لاعبيه تساهم في نجاح عملية التدريب؟

#### الهدف من السؤال:

- معرفة أهمية فرض الانضباط على نجاح عملية التدريب.

الجدول رقم (11): يبين أهمية فرض الانضباط على نجاح عملية التدريب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	43.76	%69.33	52	نعم
				%16	12	لا
				%14.26	11	أحيانا
				%100	75	المجموع



الشكل رقم (11): دائرة نسبية تبين أهمية فرض الانضباط على نجاح عملية التدريب.

#### التحليل والمناقشة:

تبين لنا من خلال الجدول رقم (11)، 52 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 69.33% من اللاعبين يرون أن القرارات المفروضة من طرف المدرب على لاعبيه تساهم في نجاح عملية لتدريب، أما 12 من نوع أفراد العينة أي ما نسبة 16% من اللاعبين يرون أن القرارات المفروضة من طرف المدرب على لاعبيه لا تساهم في نجاح عملية التدريب، في حين هناك ما نسبة 14.66% من اللاعبين يرون أن تلك القرارات تساهم أحيانا في نجاح عملية التدريب.

الاستنتاج:

نستنتج من خلال المعطيات والنتائج السابقة أن القرارات المفروضة من طرف المدرب أثر في نجاح عملية التدريب.

وهذا ما يتضح لنا في الجانب النظري في الفصل الأول شخصية المدرب الرياضي "الصفات الشخصية للمدرب الرياضي": في الفقرة "تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب..."، ص22.

السؤال رقم (12):

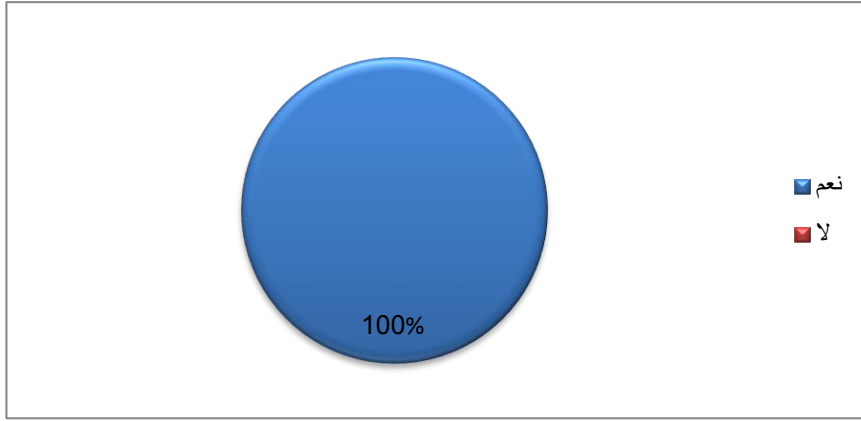
- في رأيك ما يقوم به المدرب أثناء التدريب أو المنافسة يساعد في تنويع وتطوير اللعب؟

الهدف من السؤال:

- تبيان دور الإبداع في تنويع وتطوير اللعب.

الجدول رقم (12): يبين تبيان دور الإبداع في تنويع وتطوير اللعب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	75	نعم
0%	0	لا
100%	75	المجموع



الشكل رقم (12): دائرة نسبية تبين دور الإبداع في تنوع وتطوير اللعب.

### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) تبين لنا أن كل أفراد العينة أي ما نسبة 100% من اللاعبين يرون أن يا يقوم به المدرب أثناء التدريب أو المناقشة يساعد في تنوع وتطوير اللعب، بينما 00 من أفراد العينة أن ما نسبة 00.00% من اللاعبين يرون أن ما يقوم به المدرب أثناء التدريب أو المنافسة لا يساعد على تنوع وتطوير اللعب.

### الاستنتاج:

من خلال نتائج الجدول رقم (12) نستنتج أن إبداع المدرب يساهم بشكل كبير في تنوع اللعب خاصة أثناء المنافسة.

وهذا ما نجده في الفصل الأول شخصية المدرب في عنصر المدرب الرياضي كقائد في الفقرة: إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباط وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي من تخطيط وتنظيم وتقويم، وعلى قدراته في إعداد لاعبي للمنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات، وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد لاعبي الفريق قبل وأثناء وبعد المنافسات، ص26-27.

### السؤال رقم (13):

- هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدرات اللاعبين؟

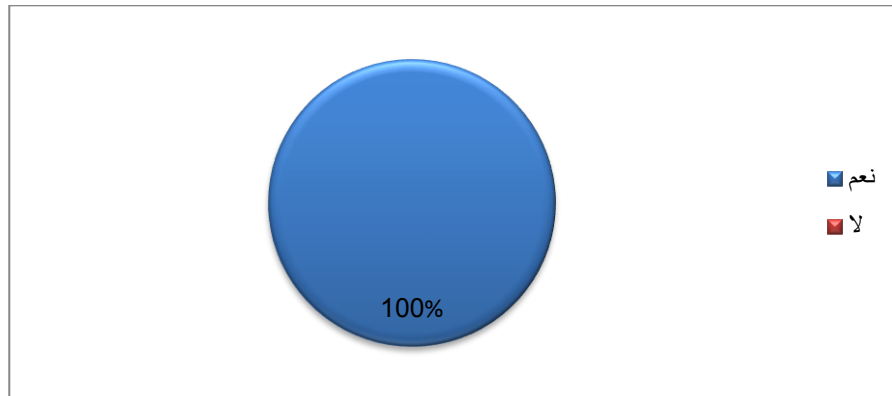


## الهدف من السؤال:

- معرفة أهمية التحضير النفسي.

الجدول رقم (13): يبين أهمية التحضير النفسي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	75	نعم
0%	0	لا
100%	75	المجموع



الشكل رقم (13): دائرة نسبية تبين أهمية التحضير النفسي.

## التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (13) نجد أن 75 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 100% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي الذي يقوم له المدرب له أثر في تنمية قدرات اللاعبين، بينما لا احد يرى أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب ليس له أثر في تنمية قدرات اللاعبين.

## الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خاصة أثناء المنافسة وذلك لأن الجانب النفسي مهم جدا في زيادة ثقة اللاعبين في قدراتهم.

وهذا ما نجده في الفصل الثالث كرة القدم في مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم. عنصر الحالة النفسية في الفقرة: "وطبيعة ومستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا .... ويتوقف عليها أيضا النجاح أو الفشل في المباريات، ص58.

السؤال رقم (14):

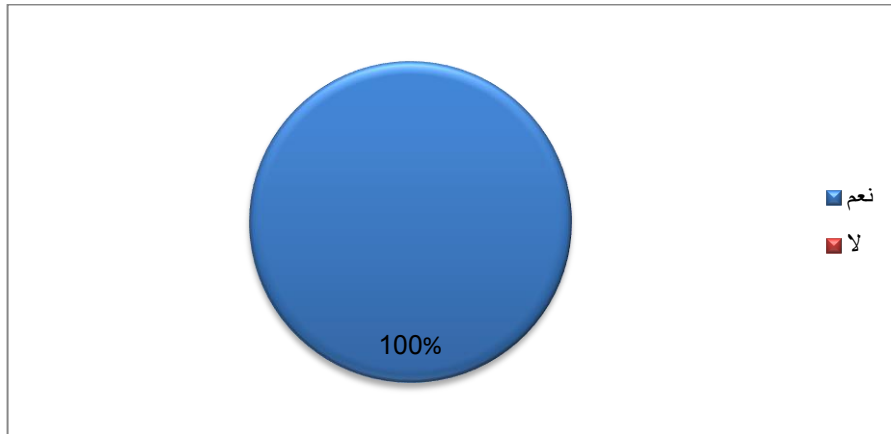
- هل الوسائل المعتمدة في التدريب من طرف المدرب تساهم في تنمية قدرات اللاعبين؟

الهدف من السؤال:

- تبيان معرفة مساهمة الوسائل في تطوير قدرات اللاعبين.

الجدول رقم (14): يبين مساهمة الوسائل في تطوير قدرات اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	75	نعم
00%	0	لا
100%	75	المجموع



الشكل رقم (14): دائرة نسبية تبين مساهمة الوسائل في تطوير قدرات اللاعبين.

التحليل والمناقشة:

تبين لنا من خلال نتائج الجدول رقم (14) أن 75 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 100% من اللاعبين يرون أن الاعتماد على الوسائل في التدريب يساهم في تنمية قدرات اللاعبين، بينما لا أحد يرى أن الوسائل المعتمد عليها من طرف المدرب لا تساهم في تنمية قدرات اللاعبين.

الاستنتاج:

نستنتج مما سبق أن استعمال الوسائل المتعددة في التدريب يساهم بشكل واضح في تنمية وتطوير قدرات اللاعبين.

وهذا ما نلمسه في الفصل الأول "شخصية المدرب الرياضي في عنصر دور المدرب العام".

- الفقرة: الاشتراك في عملية التدريب بإيجابية تامة ولا يقف دوره عن مجرد التوجيه وتوجيه النقد فهو أقر الأخصائيين على تولي هذه المسؤولية"، ص 27.

السؤال رقم (15):

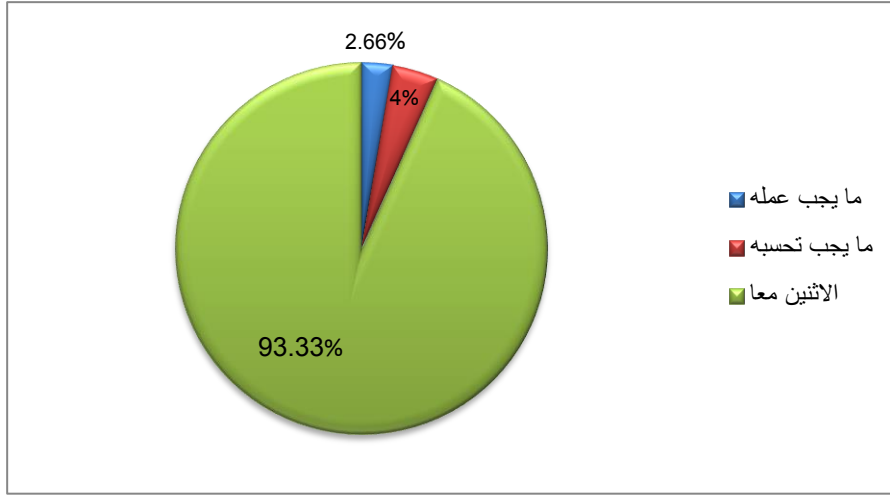
- بماذا يهتم مدربكم أثناء عملية التدريب في شرحه؟

الهدف من السؤال:

- معرفة اهتمام المدرب في عملية التدريب.

الجدول رقم (15): يبين اهتمام المدرب في عملية التدريب.

مستوى الدلالة	درجة الحرية	كا <sup>2</sup> الجدولة	كا <sup>2</sup> المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
0.05	2	5.99	124.84	2.66%	2	ما يجب عمله
				4%	3	ما يجب تجنبه
				93.33%	70	الاثنين معا
				100%	75	المجموع



الشكل رقم (15): دائرة نسبية تبين اهتمام المدرب في عملية التدريب.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (15) تبين لنا 70 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 93.33% من اللاعبين يقرون بأن مدربهم يهتم أثناء التدريب بما يجب عمله وما يجب تجنبه، وبينما 03 من مجموع أفراد العينة أي ما نسبة 4% من اللاعبين يقرون بأن المدرب يهتم أثناء عملية التدريب بما يجب تجنبه، وهناك ما نسبة 2.66% من اللاعبين يقرون بأن المدرب يهتم أثناء عملية التدريب بما يجب عمله.

#### الاستنتاج:

من خلال النتائج المتحصل عليه نستنتج أن لقيام المدرب ما يجب فعله وتجنبه دور كبير في تحقيق النتائج الإيجابية من خلال مساهمته في عملية التنظيم المحكم وكذا تماسك وانسجام أفراد الفريق، وهذا ما نلمسه في الجانب لنظري الفصل الأول شخصية المدرب الرياضي "عناصر الصفات الشخصية للمدرب الرياضي" في الفقرة: "لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع من يتعاملون معه."، ص 23.

#### السؤال رقم (16):

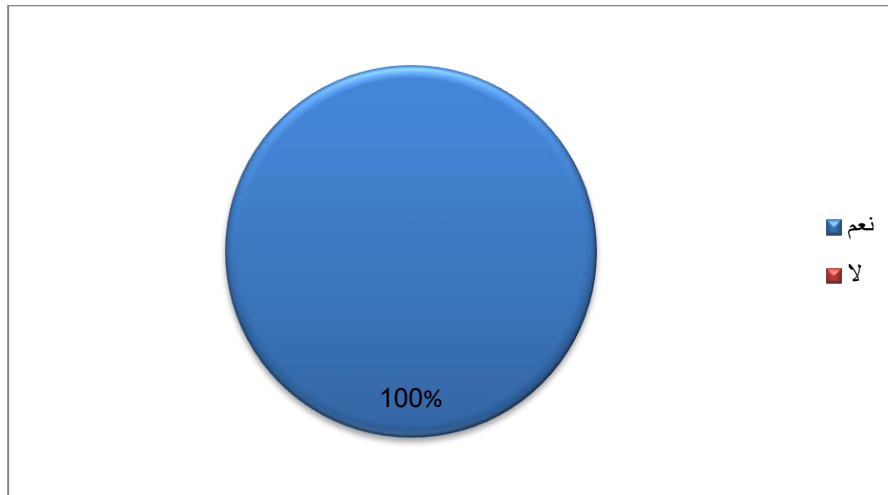
- هل تعتبرون التنوع في التمرينات الرياضية من طرف المدرب يؤدي إلى النجاح؟

## الهدف من السؤال:

- معرفة نتائج التنوع في التمرينات الرياضية.

الجدول رقم (16): يبين نتائج التنوع في التمرينات الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	75	نعم
0%	0	لا
100%	75	المجموع



الشكل رقم (16): دائرة نسبية تبين نتائج التنوع في التمرينات الرياضية.

## التحليل والمناقشة:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن 75 من أفراد العينة أ ما نسبة 100% يعتبرون أن التنوع في التمرينات من طرف المدرب يؤدي إلى النجاح، بينما لا يوجد من اللاعبين من يرى أن التنوع في التمرينات الرياضية من طرف المدرب لا يؤدي إلى النجاح.

### الاستنتاج:

من خلال ما سبق نستنتج أن استخدام التنوع في التمرينات الرياضية من طرف المدرب يؤدي إلى النجاح لأن ذلك يساهم في الارتقاء بقدرات اللاعبين المهارية والفنية.

### مناقشة الفرضيتين:

من خلال عرض نتائج البحث والذي يخدم لنا الفرضيتين الأولى والثانية والتي صيغتا على النحو التالي:

- لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- لكفاءة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

حيث جاءت الأسئلة على علاقة ببعضها، حيث كل سؤال له علاقة بالآخر بداية من أن المدرب هو المسؤول الوحيد عن اتخاذ القرارات في الفريق حتى إلى أهمية التنوع في التمرينات ومدى نجاحها.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نستنتج ما يلي:

- اتصاف الدرب بصفة الصرامة عند المواقف الصعبة التي تواجه الفريق.
- ضرورة الانضباط داخل الفريق من طرف اللاعبين قصد التقدم في عملية التدريب.
- الحضور المستمر للمدرب يساعد كثيرا في تطبيق برنامجه التدريبي.
- القرارات المفروضة من طرف المدرب على لاعبيه تساهم في نجاح عملية التدريب.
- القيمة التي يعيها المدرب للتنوع في التمرينات الرياضية بغية تطوير اللاعبين.
- التركيز على الجانب النفسي من طرف المدرب نتيجة كفاءته واطلاعه المستمر.

ومنه نستنتج صحة الفرضيتين السابقتين.

2- تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان الخاص بالمدرسين:

السؤال رقم (01):

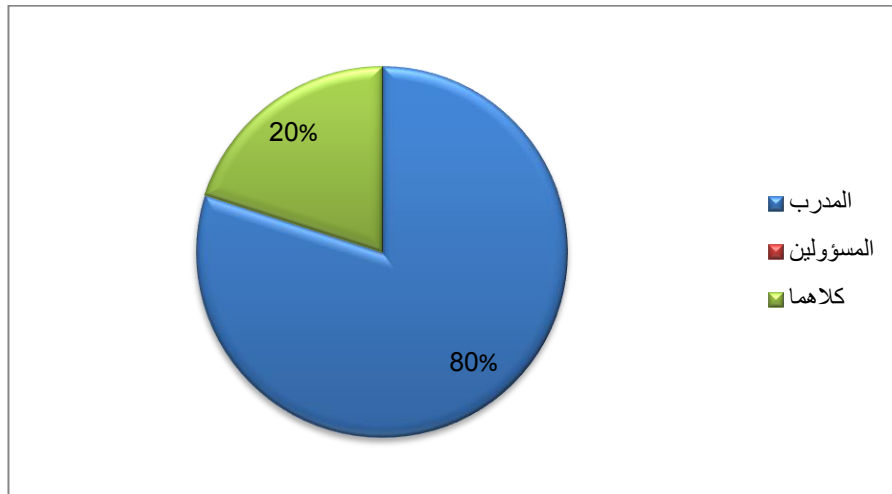
- حسب رأيكم من المختص باتخاذ القرارات النفسية داخل الفريق؟

الهدف من السؤال:

- معرفة مكانة المدرب في الفريق.

الجدول رقم (17): يبين مكانة المدرب في الفريق.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	4	المدرب
00%	0	المسؤولين
20%	1	كلاهما
100%	5	المجموع



الشكل رقم (17): دائرة نسبية تبين مكانة المدرب في الفريق.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (17) نجد ما نسبة 80% من أفراد العينة يرون أن المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات النفسية في الفريق، وهناك ما نسبة 20% من أفراد العينة يرون أن

المدرين و المسؤولين كلاهما مختصين في اتخاذ القرارات داخل الفريق في حين لا احد يرى أن المسؤولين وحدهم من يتخذون القرارات داخل الفريق.

**الاستنتاج:**

نستنتج أن المدرب هو الوحيد في اتخاذ القرارات وهناك تقام بين المدرين والمسؤولين وهذا ما يدل على إيجابية عملية التفاعلات داخل الفريق وهذا مل يؤدي إلى تحقيق أهداف الجماعة وهذه الرياضة بصفة عامة.

وهذا ما يتضح لنا في الفصل الأول "شخصية المدرب الرياضي" عنصر السمات الشخصية للمدرب الرياضي الناجح، وذلك في الفقرة: فإن الرياضيون يرون في المدرب الشخصية القوية التي يمكنك الاعتماد عليها في المواقف الصعبة"، ... وتنظيم أحوال لاعبيه والسيطرة عليهم، ص26.

**السؤال رقم (02):**

- إذا قمتم باتخاذ قرارات ما وتبين بعد ذلك أنها غير صائبة فما هي ردة فعلكم؟

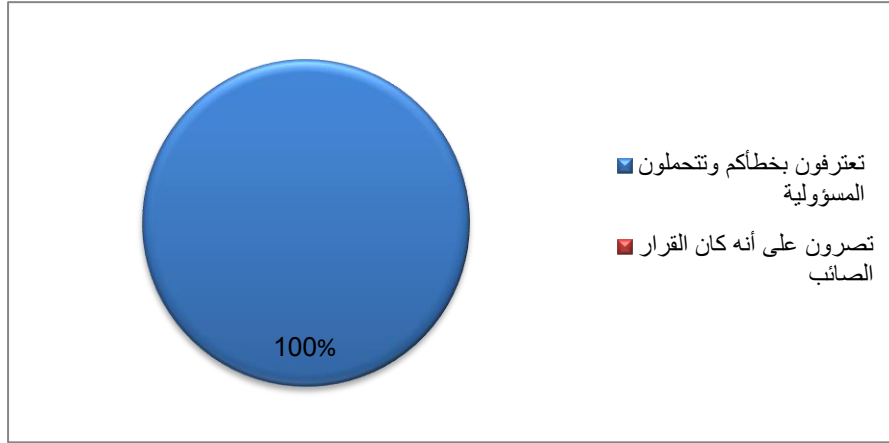
**الهدف من السؤال:**

- كيفية تعامل المدرب مع القرارات الغير صائبة.

**الجدول رقم (18):** يبين كيفية تعامل المدرب مع القرارات غير الصائبة.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	5	تعترفون بخطأكم وتحملون المسؤولية
0%	0	تصرون على أنه كان القرار الصائب
100%	5	المجموع





الشكل رقم (18): دائرة نسبية تبين كيفية تعامل المدرب مع القرارات غير الصائبة.

### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (18) تبين لنا ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأنهم يعترفون بأخطائهم ويتحملون مسؤوليتهم عند قيامهم باتخاذ قرارات غير صائبة ولا يصرون على أنها كانت قرارات صائبة.

### الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (18) نستنتج أن الاعتراف بالأخطاء وتحمل المسؤولية وعدم الإصرار على القرارات الغير صائبة، كل هذا يفتح مجالاً واسعاً للتراجع عن التصرفات والأمور غير اللائقة التي من شأنها أن تنتج قرارات لا تخدم النادي وتعرقل مسيرته، فالمدرب الناجح هو الذي يعيد النظر في جميع القرارات التي يراها غير مناسبة.

وهذا ما نجده في الفصل الأول "شخصية المدرب الرياضي" عنصر صفات المدرب الناجح، حيث توصل بعض الباحثين إلى صفات أساسية تميز المدرب الناجح ومنها تحمل المسؤولية والمرونة، ص23.

### السؤال رقم (03):

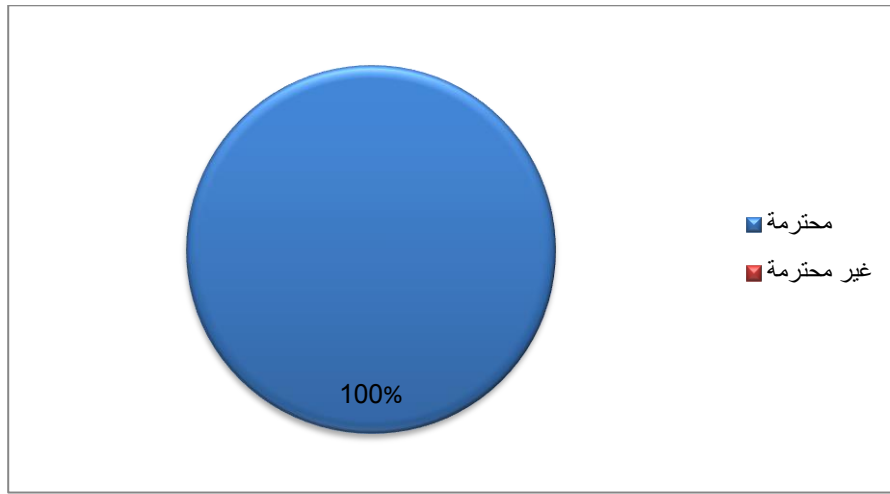
- كيف ترون قراراتكم المتخذة داخل الفريق؟

### الهدف من السؤال:

- معرفة مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.

الجدول رقم (19): يبين مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	5	محترمة
0%	0	غير محترمة
100%	5	المجموع



الشكل رقم (19): دائرة نسبية تبين مدى احترام قرارات المدرب داخل الفريق.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (19) يتضح لنا أن ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأن قراراتهم المتخذة داخل الفريق محترمة وتطبق، وهذا ما يؤكد لنا احترام اللاعبين لقرارات مدربيهم والسيطرة عليهم.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (19) نستنتج أن القرارات المتخذة من طرف المدربين تحترم وتطبق داخل الفريق، أي أن هناك سيطرة وتحكم من طرف المدربين على اللاعبين، فنجاح عملية التدريب ونجاحها تفرض على المدرب فرض الانضباط وتفرض على اللاعبين التقبل والانصياع إلى الأوامر.

## السؤال رقم (04):

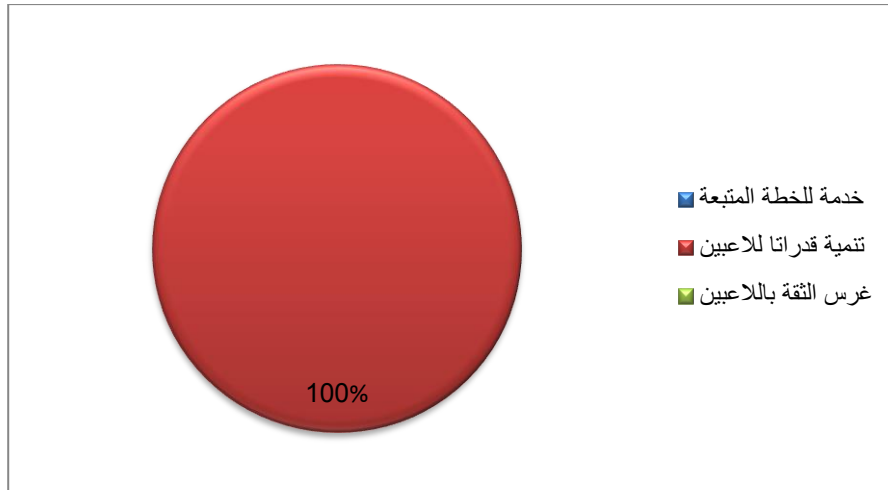
- هل تعيرون أسلوب إحداث الفروق بين اللاعبين؟

## الهدف من السؤال:

- معرفة الناتج التي يترتب عن مدى إحداث الفروق بين اللاعبين من طرف المدرب.

## الجدول رقم (20): يبين النتائج التي تترتب عن إحداث الفروق بين اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	0	خدمة للخطة المتبعة
100%	5	تنمية قدرات اللاعبين
00%	0	غرس الثقة باللاعبين



الشكل رقم (20): دائرة نسبية تبين النتائج التي تترتب عن إحداث الفروق بين اللاعبين.

## التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (20) نجد أن ما نسبة 100% من أفراد العينة يعتبرون أن أسلوب إحداث الفروق بين اللاعبين ينمي ويطور في قدرات اللاعبين، بينما لا يدخل هذا في الخطة التي يتبعها المدرب أو في غرس الثقة بالنفس.

#### الاستنتاج:

وهذا ما نلمسه في الفصل الأول "شخصية المدرب الرياضي" في عنصر خصائص التدريب الرياضي مبدأ الفروق الفردية: ليس دائما أن استخدام برنامج تدريب موحد يحقق نفس مستوى الإنجاز الرياضي لكل الرياضيين فهناك فروق فردية تحدد الحد الأقصى الممكن تحقيقه لكل منهم، ص18.

#### السؤال رقم (05):

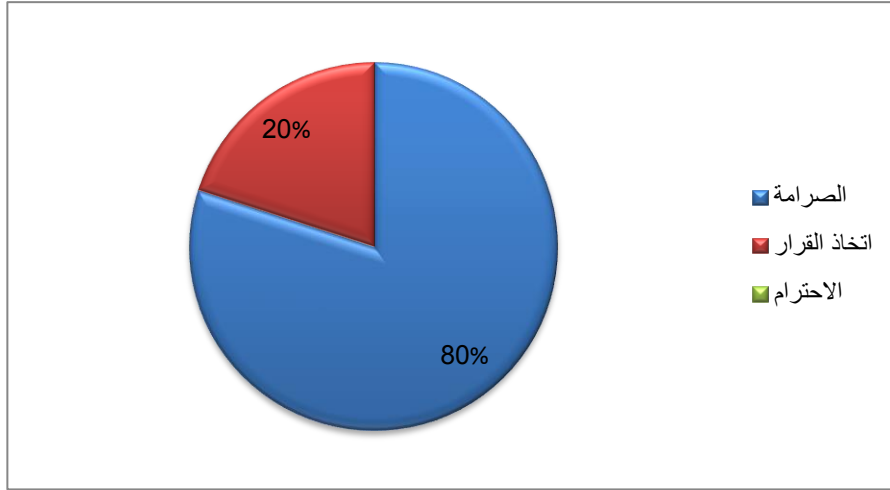
- ماهي السمات التي ينبغي أن توفر في المدرب؟

#### الهدف من السؤال:

- معرفة سمات المدرب الناجح.

الجدول رقم (21): يبين أهم سمات المدرب الناجح.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	4	الصرامة
20%	1	اتخاذ القرار
00%	0	الاحترام
100%	5	المجموع



الشكل رقم (21): دائرة نسبية تبين أهم سمات المدرب الناجح.

### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (21) يتضح لنا أن ما نسبة 80% من أفراد العينة يرون بأن الصرامة هي السمة التي ينبغي أن تتوفر في المدرب، بينما 20% من أفراد العينة يرون أن السمة التي يجب ان تتوفر في المدرب هي اتخاذ القرارات، في حين تغاضى أفراد العينة عن الاحترام.

### الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة النتائج نستنتج أن مهنة التدريب تفرض على من يمتنها أن تتوفر فيه جملة من الشروط والخصائص لمواجهة متطلبات المهنة، كالقدرة على اتخاذ القرارات والشجاعة، والصرامة، فالإصرار والحزم والقدرة على التخطيط وتحمل المسؤولية، عن بعض الخصائص التي يتوجب توفرها في كل من يطمح إلى قيادة فريق في كرة القدم، ولابد من التحلي بهذه الصفات والتي تكن في مجملها مكونات الشخصية للمدرب الناجح، ص 23-24 .

وهذا ما يحقق لنا الفرضية الأولى والتي تنص لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة

القدم.

### السؤال رقم (06):

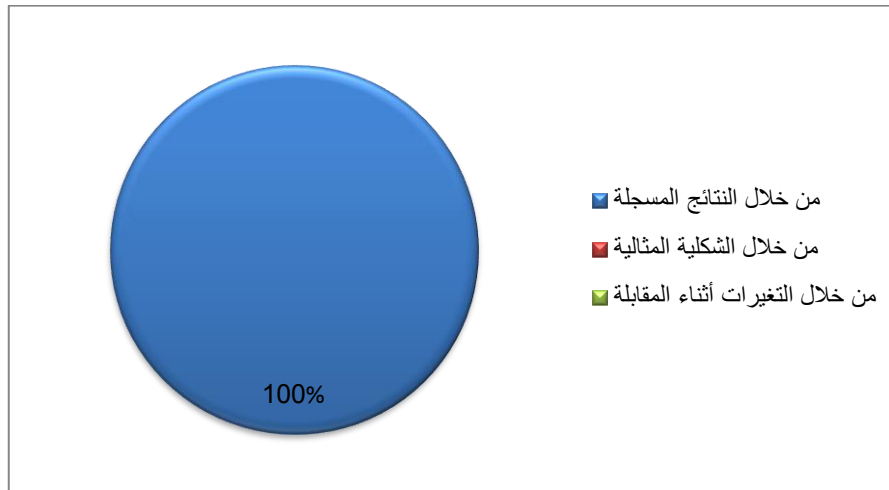
- كيف يمكننا ملاحظة اللمة الإبداعية داخل الفريق؟

## الهدف من السؤال:

- اكتشاف أهمية اللمسة الإبداعية في حصد النتائج الإيجابية.

الجدول رقم (22): يبين أهمية اللمسة الإبداعية في حصد النتائج.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	5	من خلال النتائج المسجلة.
0%	0	من خلال الشكلية المثالية.
0%	0	من خلال التغييرات أثناء المقابلة.
100%	5	المجموع



الشكل رقم (22): دائرة نسبية تبين أهمية اللمسة الإبداعية في حصد النتائج.

## التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (22)، يتضح أن ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأن اللمسة الإبداعية للمدرب تظهر من خلال النتائج المسجلة في الفريق وليس بالشكلية التي يدخل بها في المنافسة أو التغييرات التي يجريها أثناء المقابلة.

## الاستنتاج:

نستنتج أن فلسفة المدرب تظهر في نتائجه، فإذا كان المدرب أميناً مع نفسه فإنه سوف يجد أن في بعض الأوقات يشدد بدرجة كبيرة على الفوز وفي بعض الأحيان يتخذ القرارات التي تعكس اهتمامه بالفوز بالمباريات ويواجه المدربون مشكلة بخصوص أهدافه فالمجتمع يكافئ الفائزين لذلك فإن نظرة المدرب للعملية التدريبية تكون مركزة دائماً على النتائج.

## السؤال رقم (07):

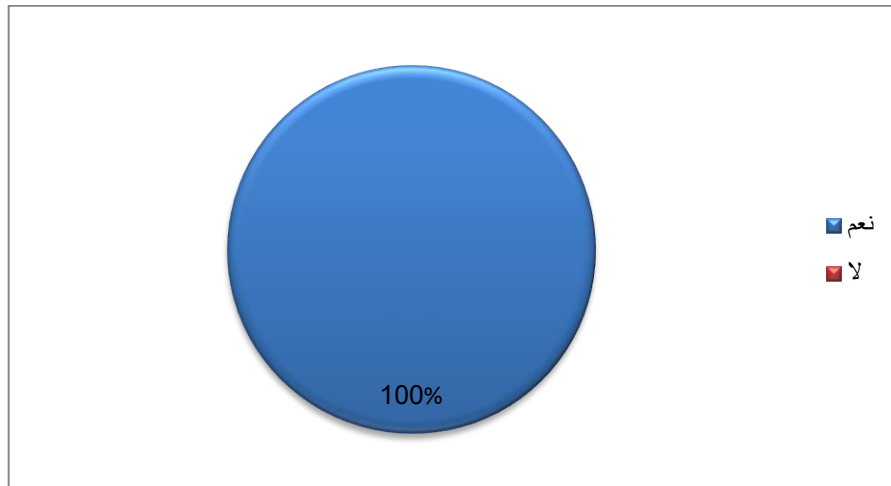
- هل تركز على تنوع التمرينات الرياضية؟

## الهدف من السؤال:

- معرفة الأشياء التي يركز عليها المدرب في العملية التدريبية.

الجدول رقم (23): يبين مدى تركيز المدرب على تنوع التمرينات الرياضية.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	5	نعم
00%	0	لا
00%	5	المجموع



الشكل رقم (23): دائرة نسبية تبين مدى تركيز المدرب على تنوع التمرينات الرياضية.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (23) تبين لنا أن ما نسبة 100% من المدربين يرون بأن التنوع في التمرينات الرياضية له أثر في تطوير وتنمية قدرات اللاعبين البدنية والمهارية.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (23) نستنتج أن المدرب يركز على التنوع في التمرينات الرياضية أثناء التدريبات، وهذا ما يؤكد بدوره الإلمام بجوانب التدريب وهذا ما يحقق لنا الفرضية الثانية "كفاءة المدرب" وهذا ما نلمسه في الجانب النظري، الفصل الأول "شخصية المدرب الرياضي" في عنصر الإبداع: في الفقرة إن القدرة على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب، وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم الخواص التي ت ظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع، ص23.

السؤال رقم (08):

- حسب رأيكم هل تعترفون أن ما يقوم به اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة يعود إلى توصيات المدرب؟

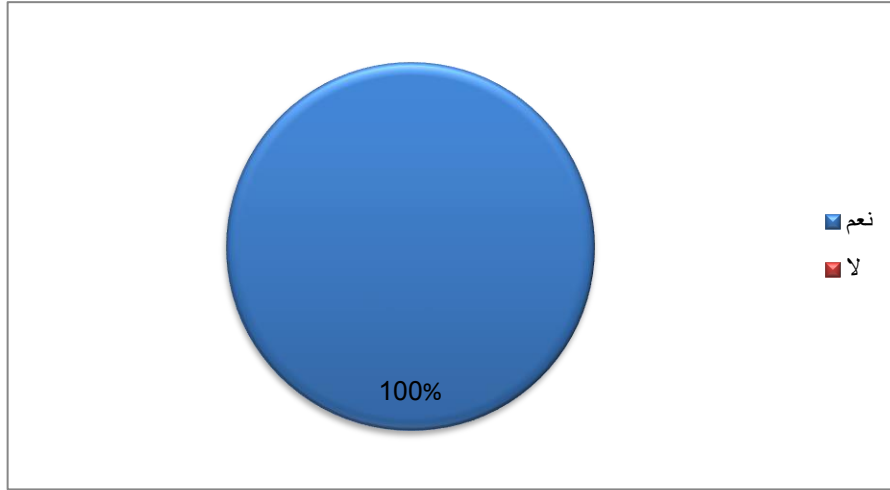
الهدف من السؤال:

- التأكد من دور كفاءة المدرب على أداء لاعبيه.

الجدول رقم (24): يبين دور كفاءة المدرب على أداء لاعبيه.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
100%	5	نعم
00%	0	لا
00%	5	المجموع





الشكل رقم (24): دائرة نسبية تبين دور كفاءة المدرب على أداء لاعبيه.

### التحليل والمنافسة:

من خلال نتائج الجدول رقم (24) تبين لنا أن 100% من أفراد العينة يرون بأن ما يقوم به اللاعبون أثناء التدريبات أو المنافسة يعود إلى توصيات المدرب وهذا ما يؤكد لنا أن المدربين يشرحون ما يجب عمله وتحسينه أثناء المنافسة.

### الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (24) نستنتج أن اللمسة الإبداعية للمدرب تظهر على أداء لاعبيه سواء أثناء التدريب أو المنافسة، وذلك من خلال توصياته وهي سمة من سمات الشخصية للمدرب الناجح.

وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الأول "شخصية المدرب الرياضي" في عنصر التنظيم: في الفقرة إن القدرة على التنسيق والترتيب المنظم للجهود الجماعية، ص23.

وفي العنصر حقوق المدرب وواجباته، في الفقرة: يعتبر المدرب أحد الأعمدة الرئيسية والهامة في عملية التدريب... وفي المقابل يستطيع المدرب النظر إلى الطاقات الكامنة والمواهب المتعددة لدى اللاعبين، ص 28.

### السؤال رقم (09):

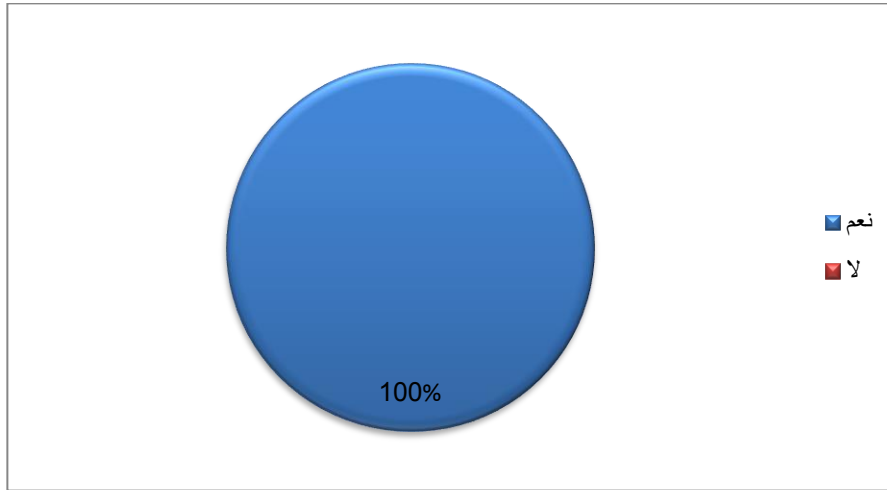
- هل ترون أن شخصية المدرب لها الأثر على أداء اللاعبين؟

الهدف من السؤال:

- معرفة دور شخصية المدرب.

الجدول رقم (25): يبين دور شخصية المدرب في الفريق.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	%100
لا	0	%00
المجموع	5	%100



الشكل رقم (25): دائرة نسبية تبين دور شخصية المدرب في الفريق.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (25) نلاحظ أن ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأن شخصية المدرب لها الأثر على أداء اللاعبين.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (25) نستنتج أن لشخصية المدرب الأثر على أداء اللاعبين وهذا ما يحقق الفرضية العامة.

وهذا ما يتضح في الجانب النظري في الفصل الأول شخصية المدرب الرياضي في عنصر حقوق المدرب وواجباته ، في الفقرة: "تستنتج مما ذكرنا أن المدرب يستطيع أن يؤثر على لاعبيه وأن ينمي المواهب الكامنة لديهم ويطور قدراتهم وهذا لا يأتي إلا من المدرب المؤهل علميا القادر بأسلوبه المتميز في التأثير عليهم وقيادة الفريق لتحقيق نتائج طيبة، وهذا يجعل للمدرب تقديرا ومكانة خاصة لدى إدارة النادي واللاعبين والجمهور والنقاد الرياضيين، ص28.

وفي عنصر مفهوم المدرب الرياضي في الفقرة: "هو الشخصية التربوية التي تتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، ص18.

#### السؤال رقم (10):

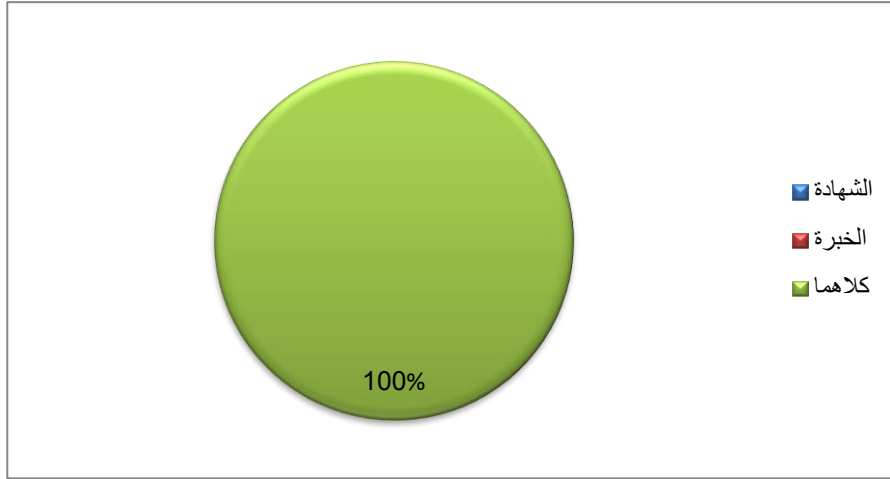
- على أي أساس تعتمدون في تحضير تدريباتكم؟

#### الهدف من السؤال:

- معرفة أهمية المستوى التعليمي والخبرة في عمل المدرب.

الجدول رقم (26): يبين أهمية المستوى التعليمي والخبرة في تحضير تدريبات الفريق.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	0	الشهادة
00%	0	الخبرة
100%	5	كلاهما
100%	5	المجموع



الشكل رقم (26): دائرة نسبية تبين أهمية المستوى التعليمي والخبرة في تحضير تدريبات الفريق.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (26) نجد أن ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون أن الشهادة والخبرة في ميدان التدريب ضروريان لتحضير تدريبات الفريق.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن حافز الشهادة والخبرة يؤهلان المدرب للتحليل بصفتي المربي المسؤول وبالتالي القيام بدوره على أحسن وجه.

#### السؤال رقم (11):

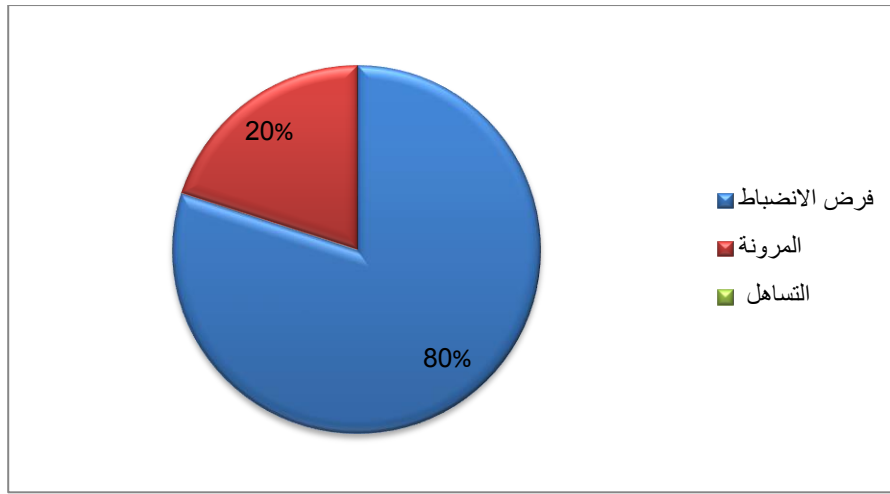
- حسب رأيكم ماهو أسلوب التسيير الأمثل الذي يتبعه المدرب؟

#### الهدف من السؤال:

- معرفة الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين.

الجدول رقم (27): يبين الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
80%	4	فرض الانضباط
20%	1	المرونة
00%	0	التساهل
100%	5	المجموع



الشكل رقم (27): دائرة نسبية تبين الأسلوب الفعال في معاملة اللاعبين.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (27) نلاحظ أننا ما نسبة 80% من أفراد العينة يرون أن الأسلوب الأمثل في التسيير هو فرض الانضباط فهم يسيطرون على اللاعبين سيطرة تامة، وهناك ما نسبة 20% من أفراد عينة البحث يرون أن الأسلوب الأمثل في التسيير هو المرونة في التسيير وهذا راجع للفروق الفردية للاعبين من حيث احترام القرارات والتوجيهات.

#### الاستنتاج:

نستنتج أن أسلوب فرض الانضباط من طرف المدرب يساهم في نجاح عملية التدريب وهذا ما يؤكد لنا الفرضية الأولى مرة أخرى والتي تنص: لصرامة المدرب دور في تحسين لاعب كرة القدم.

السؤال رقم (12):

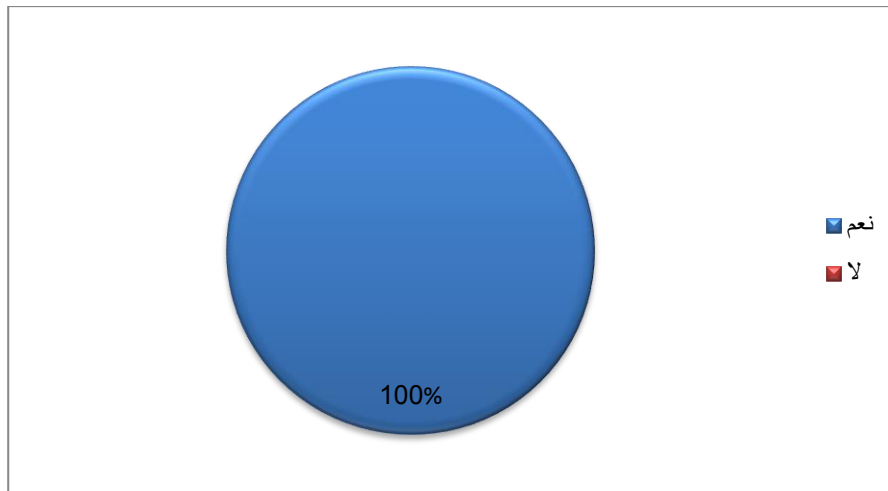
- هل مداومة التدريبات شرط حتمي لتحقيق الناتج؟

الهدف من السؤال:

- معرفة طريقة عمل المدرب.

الجدول رقم (28): يبين طريقة عمل المدرب.

النسب المئوية	التكرار	الإجابة
100%	5	نعم
0%	0	لا
100%	5	المجموع



الشكل رقم (28): دائرة نسبية تبين طريقة عمل المدرب.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول (28): نجد ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأن المداومة في التدريبات شرط حتمي لتحقيق نتائج إيجابية وأبدو بضرورة تحلي المدرب بصفة المداومة والمواصلة في تجسيد عمله وتطبيق البرنامج الذي سطره في بداية السنة.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (28) نستنتج أن المداومة والمواصلة في التدريبات شرط حتمي وضروري في تحقيق النتائج الإيجابية، ومن هنا نجد أن طريقة عمل المدربين تتميز بالمداومة والاستمرار.

وهذا ما نلمسه في الجانب النظري افصل الأول (شخصية المدرب الرياضي) في عنصر دور المدرب العام. في الفقرة: الإسهام في نظرية العملية التدريبية وطرق التدريب، وإدماج وتكامل التدريب فيها، ص 27.

السؤال رقم (13):

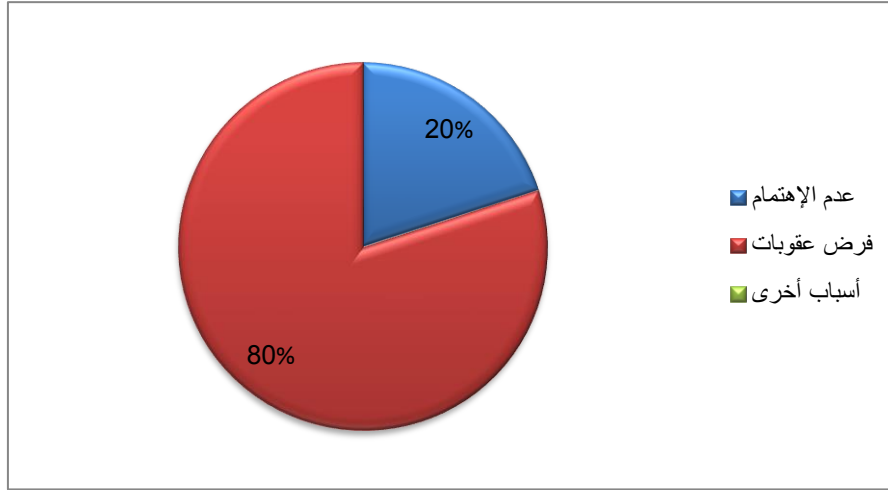
- في حالة غياب اللاعبين عن الحصص التدريبية، ماهي الطريقة التي ترونها مثالية للتعامل مع هذه السلوكات؟

الهدف من السؤال:

- التأكد من جدية المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي.

الجدول رقم (29): يبين مدى جدية المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
20%	1	عدم الاهتمام
80%	4	فرض عقوبات
00%	0	أشياء أخرى
100%	5	المجموع



الشكل رقم (29): دائرة نسبية تبين مدى جدية المدرب في تطبيق البرنامج التدريبي.

#### التحليل والمناقشة:

من خلال الجدول رقم (29) تبين لنا ما نسبة 80% من أفراد العينة يرون بأن الطريقة المثالية للتعامل مع الغيابات عن التدريب هي فرض عقوبات كحرمان اللاعب من المباراة القادمة، فيما نسبة 20% من أفراد العينة يرون بأن الطريقة الأمثل للتعامل مع هذا السلوك هي عدم الاهتمام.

#### الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة الجدول رقم (29) نستنتج أن معظم المدربين صارمين في تطبيق البرنامج التدريبي مما يساهم في نجاح عملية التدريب.

وهذا ما نجده في الجانب النظري الفصل الأول (شخصية المدرب الرياضي) في عنصر صفات المدرب الناجح (القدرة على النقد) في الفقرة: المدرب الناجح لا يخشى نقد اللاعب في الوقت المناسب إذا أن طبيعة عمل المدرب تتطلب ضرورة ممارسة النقد في الحالات الضرورية أو تتطلب إيقاع بعض العقوبات أو حرمان اللاعب، ص24.

#### السؤال رقم (14):

- هل لفرص الانضباط من طرف المدرب الأثر على حصد النتائج الإيجابية داخل الفريق؟

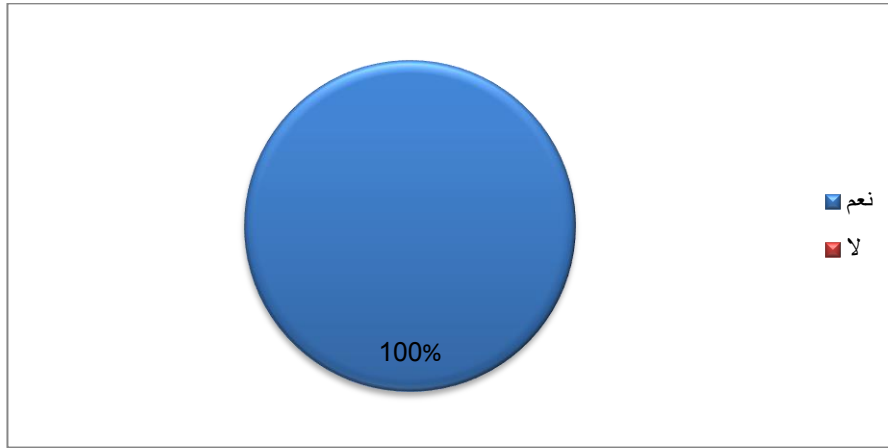


الهدف من السؤال:

- التأكد من دور الصرامة في حصد النتائج الإيجابية.

الجدول رقم (30): يبين دور الصرامة في تحقيق النتائج الإيجابية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية
نعم	5	%100
لا	0	%00
المجموع	5	%100



الشكل رقم (30): دائرة نسبية تبين دور الصرامة في تحقيق النتائج الإيجابية.

التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (30) تبين لنا أن ما نسبة 100% من أفراد العينة يرون بأن فرص الانضباط داخل الفريق يؤدي إلى أداء وتحقيق نتائج إيجابية وهذا تأثير من طرف المدرب.

الاستنتاج:

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (30) نستنتج الانضباط والصرامة والجد أثناء تطبيق البرامج التدريبية قصد الارتقاء بمستوى الفريق للوصول إلى الأعلى في جميع النواحي وهذا ما يؤدي إلى نتائج إيجابية.

## السؤال رقم (15):

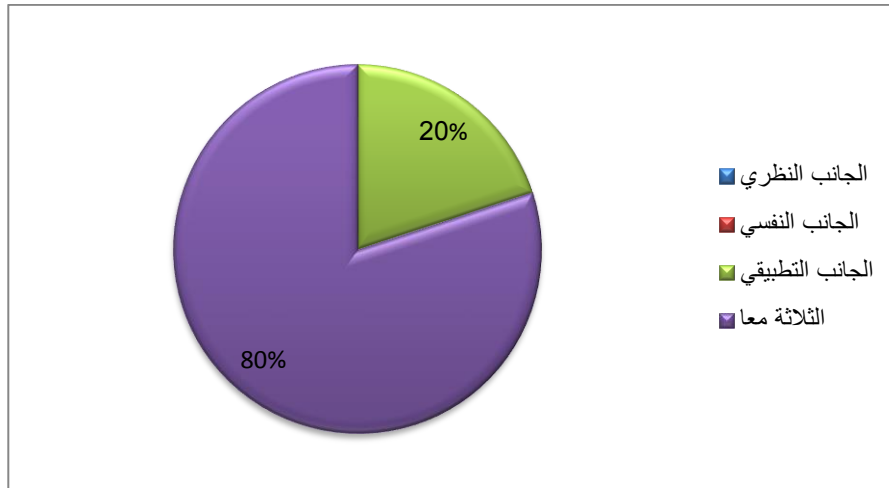
- على ماذا ينصب تركيزكم أثناء التدريبات؟

## الهدف من السؤال:

- معرفة الجوانب التي يوليها المدرب أكثر اهتمام.

الجدول رقم (31): يبين الجوانب الأكثر أهمية من طرف المدرب.

النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
00%	0	الجانب النظري
00%	0	الجانب النفسي
20%	1	الجانب التطبيقي
80%	4	الثلاثة معا
100%	5	المجموع



الشكل رقم (31): دائرة نسبية تبين الجوانب الأكثر أهمية من طرف المدرب.

### التحليل والمناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم (31) يتضح لنا ما نسبة 80% من أفراد العينة يولون ويركزون اهتمامهم على الجانب النظري والنفسي والتطبيقي وهناك ما نسبة 20% يولون تركيزهم إلى الجانب التطبيقي فقط.

### الاستنتاج:

نستنتج من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم (31) أن المدربين يولون إهتمام كبيرا للجوانب والعناصر الأساسية في التدريب والمكملة لبعضها البعض.

وهذا ما يتضح لنا في الفصل الأول شخصية المدرب الرياضي في عنصر مفهوم التدريب الرياضي في الفقرة: التدريب الرياضي يشمل على كل الجوانب الخاصة بالفرد، سواء كانت بدنية تكتيكية أو اجتماعية أو النفسية وحتى الصحية، ص17.

### مناقشة الفرضيتين:

من خلال عرض النتائج السابقة والتي تخدم لنا فرضيتي البحث والتي تم صياغتهما على النحو التالي:

- لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعب كرة القدم.
- لكفاءة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

حيث كانت الأسئلة لها علاقة ببعضها البعض، حيث كل سؤال له علاقة بالسؤال الآخر بداية من أن المدرب هو المختص في اتخاذ القرارات مرورا بدور المدرب إلى أن ما يقوم به المدرب أثناء التدريب أو المنافسة فيه نوع من الإبداع وصول إلى الغيابات المتكررة التي تؤثر على عمل المدربين وأخر شيء على ماذا ينصب تركيزكم أثناء التدريبات.

ومن خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول نستنتج ما يلي:

- اتخاذ القرارات في الفريق تعود إلى المدرب واحترامها وتطبيقها مع الاعتراف وتحمل المسؤولية في اتخاذ القرارات الغير صائبة.

- تحل المدربين بالسمات المكونة لشخصية المدرب الناجح مثل الصرامة واهتمامهم بهاته السمات من الثقة بالنفس.
- أسلوب إحداث الفروق بين اللاعبين هو أسلوب يستعمله المدرب الكفئ وذلك بغية تنمية قدرات اللاعبين.
- ملاحظة اللمسة الإبداعية للمدرب من النتائج المسجلة في الفريق.
- القيمة التي يعرفها المدرب للتنوع في التمرينات الرياضية وذلك بغية تطوير قدرات اللاعبين.
- كفاءة المدرب تجعله يثق في اللاعبين وبالتالي تحسين في الداء أثناء المباريات.
- اعتماد المدربين في تحضير تدريبات فريقهم على الشهادة والخبرة.
- انتهاج المدرب أسلوب فرض الانضباط في التسيير وكذلك التعامل بفرض عقوبات في حالة غياب اللاعبين عن الحصة التدريبية.
- اهتمام وتركيز المدربين أثناء التدريبات على الجوانب النفسية والتطبيقية والنظرية.
- تأثير عامل الغياب على نجاح عملية التدريب مع المداومة والمواصلة وذلك لتحقيق وحصد نتائج إيجابية.

من خلال كل هذا نستنتج مدى صحة الفرضيتين السابقتين:

- لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- لكفاءة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

## 3- الاستنتاج العام:

من خلال ملاحظة وتحليل النتائج الاستبتيان وانطلاقاً من الإستنتاجات السابقة، بالنسبة للاعبين والمدربين، يتبين لنا بوضوح أثر شخصية المدرب على أداء لاعبي كرة القدم، حيث:

- أن لصرامة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

- أن لكفاءة المدرب دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.

من بين السمات التي ينبغي أن تكون حاضرة عند أي مدرب وملتصلة أساساً به هي قوة الشخصية ذلك أن التدريب الحديث يعتمد على هذه النقطة الفعالة، التي تعتمد بدورها على الشجاعة وامتلاكه السلطة والقدرة في اتخاذ القرار، وإبداء رأي في العقوبة أو الجزاء، كما لا يمكن له أن يخطئ في اتخاذ القرارات المتعلقة بشؤون التدريب الرياضي أو المنافسة، فإذا حدث وأن جهل أو عقل عن شيء يمكن له اللجوء إلى خبرته السابقة، أو العمل كأنه لا يدرك شيء.

إضافة إلى السمات أو المكونات الناجحة لشخصية المدرب الناجح الإبداع، أي الإلمام بجميع النواحي التدريبية، ففكرة المدرب على ابتكار واستخدام العديد من الإمكانيات المؤثرة أثناء التدريب وكذلك التشكيل المتنوع لبرامج التعليم والتعلم والقدرة على استخدام الأنواع المتجددة والمبتكرة في مجال عملية التدريب من أهم النواحي التي تظهر فيها قدرة المدرب على الإبداع. إضافة إلى الشجاعة والإبداع من السمات الشخصية للمدرب فرض الانضباط والصرامة والجد أثناء تطبيق البرامج التدريبية، قصد الارتقاء بمستوى الفريق للوصول إلى الأعلى في جميع النواحي الفنية والمهارية كل هذه الأمور لا يستطيع أن يجسدها ميدانياً إلا فئة معينة من المدربين.

أخيراً نستنتج الدور الكبير الذي تلعبه شخصية المدرب على أداء اللاعبين في كرة القدم والتي لها أثر البالغ الأهمية لدى فئة الأواسط.

من جهة أخرى نتمنى أن يتم أخذ هذه الدراسة والدراسات السابقة بعين الاعتبار للاستفادة من كشف الإيجابيات والسلبيات.



نحمد الله ونشكره جزيل الشكر على توفيقنا لإنهاء هذا البحث الذي تناولنا فيه دور شخصية المدرب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم والتي يمكن القول أنها لا تتحقق إلا بتوفر عدة عوامل منها: التكوين العلمي للمدربين الذي يكتسي أهمية كبيرة في بناء المخططات التدريبية خصوصا إذا كان مدعما بخبرة ميدانية التي تساعده من أجل تنمية القدرات البدنية والمهارية بشكل جيد.

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

ويعد المدرب الرياضي شخصية تربية تؤثر تأثيرا مباشرا في شخصية اللاعبين وانجازه لعمليات التدريب الرياضي، واتجاهها يعتمد أساسا على توافر خصائص وسمات وقدرات ومعارف ومهارات محددة لدى المدرب، فهو ليس مسؤولا فقط على ارتفاع مستوى المتدربين لديه مهاريا وفنيا، بل يتعدى ذلك إلى سلوكهم وأخلاقهم وتصرفاتهم، لأنه في أغلب الأوقات الشخص الوحيد الذي يستطيع أن يؤثر في الأفراد المسؤول عن تدريبهم في جميع المجالات والمواقف التعليمية المختلفة، وعملية التعلم طبيعة للإنسان ولكنها معقدة تحتاج إلى كثير من الدراسات وذلك بالإلمام بجميع جوانبها.

كما يمكن القول أن عملية التدريب عملية مشوقة ومعقدة في آن واحد تتطلب تأهيل المدرب على أكمل وجه بالإضافة إلى شخصية المدرب والخبرة الرياضية التي تتكامل مع التكوين الأكاديمي من أجل بلوغ أعلى المستويات.

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

## الاقتراحات والتوصيات:

بعد تناولنا لدراسة موضوع بحثنا والمتمثل في دور شخصية المدرب في تحسين أداء لاعبي كرة القدم استخلصنا ما يمكن استخلاصه من الأسئلة المطروحة جملة من الاقتراحات والتوصيات يمكن تلخيصها فيما يلي:

- توفير مراكز لتكوين المدربين في ميدان كرة القدم.
- إجراء دورات تكوينية وتربصات بمختلف أنواعها لضمان تكوين أكاديمي جيد.
- محاولة تنمية طابع التكوين في كرة القدم على أساس نظام المدارس الخاصة بالمدربين.
- تعميم بناء منشآت رياضية من ملاعب كرة القدم وفق معايير المعمول بها دولياً.
- القيام بإعادة تكوين المدربين الذين لهم تكوين ناقص أو غير المكونين قصد رفع مستواهم.
- قيام المدربين بتبادل المعلومات بينهم.
- توفير الإمكانيات المادية والمعنوية لترقية مستوى التدريب في مجال كرة القدم.
- الإطلاع على مستجدات التدريب قصد بناء استراتيجيات تدريبية حديثة.
- العمل على مكافحة الفساد في ميادين كرة القدم على اختلاف أنواعه.
- السعي إلى تحقيق التوافق بين التكوين الأكاديمي والخبرة الميدانية في مجال كرة القدم.
- يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية أن يكون ملماً بمبادئ السلوك الإنسانية والأخلاقية.
- يجب على المدرب أن يوضح الأهداف والمهام والأدوار لكل عضو في الفريق.
- يجب أن تكون صفة المساواة بين اللاعبين هي الصفة المميزة للمدرب.
- يجب على المدرب أن يفتح قناة بينه وبين لاعبيه تمكنهم من إبداء آراءهم وتصوراتهم حول المنهجية المتبعة في العمل.
- يجب على المدرب زرع صفة الأخلاق في لاعبيه سواء عن طريق التوجيهات أو المواقف الرياضية.





1- المراجع باللغة العربية:

أ- الكتب:

- (1) أبو العال أحمد عبد الفتاح : التدريب الرياضي الأسس الفسيولوجية ، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، 1997.
- (2) أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- (3) أحمد أمين فوزي، بثينة محمد فاضل: سيكولوجية شخصية المدرب، ط1، المكتبة المصرية للطبع والنشر والتوزيع، مصر، 2005.
- (4) أحمد شبلي: منهجية البحث العلمي، الديوان الوطني للمطبوعات الجامعية، الجزائر، 1992.
- (5) أمر الله البساطي: التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف، مصر، 1990.
- (6) أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000.
- (7) أسامة كامل راتب: النمو الحركي (مدخل للنمو المتكامل للطفل والمراهق)، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
- (8) السمراي: طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بغداد، 1977.
- (9) إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي: طرق الحث العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، مصر، 2000.
- (10) بدر محمد الأنصاري: قياس الشخصية، دار الكتاب الحديث، الكويت، 2000.
- (11) بشير صالح الرشيدى: مناهج البحث التربوي، ط1، دار الكتب العلمية للنشر والتوزيع، الكويت، 2000.
- (12) جميل ناصف: موسوعة الألعاب الرياضية، دار الفكر العربي، بيروت، 1998.
- (13) وجدي مصطفى الفاتح، محمد لطفي السيد: الأسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى لنشر والتوزيع، جامعة المنيا، 2002.
- (14) زكي محمد حسن: المدرب الرياضي - أسس العمل في مهنة التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، القاهرة، 2002.
- (15) حسن عبد الجواد: كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، ط4، دار العلم للملايين، لبنان، دس.
- (16) يحي السيد الحاوي: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب، ط1، المركز العربي للكتاب والنشر، القاهرة، 2002.
- (17) كلايف جيفورد، ترجمة داني حنا: كرة القدم، ط1، الدار العربية للعلوم، لبنان.
- (18) لاندل وحيدرف: مدخل في علم النفس، ط3، دراما سروميل، القاهرة، 1998.

- (19) محمد بسيوني، باسم فاضل: الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم، دار المعرفة، القاهرة، 1994.
- (20) محمد حازم محمد أيوب يوسف: أسس اختيار الناشئين في كرة القدم، ط1، دار الوفاء لنديا الطباعة والنشر، مصر، 2005.
- (21) محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية والمهارية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1987.
- (22) محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط6، دار المعارف، القاهرة، 1987.
- (23) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، ط9، دار المعارف، مصر، 1994.
- (24) محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003.
- (25) محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم حماد: أساسيات كرة القدم، ط2، عالم المعرفة، القاهرة، 1994.
- (26) محمد علي محمد: علم الاجتماع والنهج العلمي، ط3، دار المعارف الجامعية، مصر، 1986.
- (27) موفق مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
- (28) مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي الحديث، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.
- (29) مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، دس.
- (30) نادية قطايمي، محمد برهوم: طرق دراسة الطفل، ط1، دار الشروق، عمان، 1989.
- (31) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط الثانوية للمنافسة الرياضية، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004.
- (32) نبيلة أحمد عبد الرحمن وآخرون: المدرب والتدريب مهنة وتطبيق، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
- (33) نزار مجيد الطالب: علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بغداد، 1983.
- (34) سامي محمد ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط4، دار الميسرة للنشر والتوزيع والطباعة، عمان، 2006.
- (35) سعدية محمد علي هادر: سيكولوجية المراهقة، دار البحوث العلمية، الكويت، 1980.
- (36) عبده عي نصيف، قاسم حسين حسين: مبادئ التعليم الرياضي، ط1، دار المعرفة، بغداد، 1980.
- (37) علي فهمي البيك، عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، ط1، منشأة المعارف، الإسكندرية، 2003.
- (38) عمرو حسن أحمد بدران: تحليل الشخصية، مكتبة جزيرة الورد، مصر، دس.
- عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1992.

- (39) عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي، ط2، دار الكتب الجامعية، مصر، 1972.
- (40) قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، ط1، دار الفكر للنشر والتوزيع، الأردن 1998.
- (41) رومي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفائس، لبنان، 1986.
- (42) ثامر محسن إسماعيل، موفق مجيد المولى: التمارين التطويرية لكرة القدم، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع، عمان، 1999.

ب- الرسائل والأطروحات:

- (1) بوحاج مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية والمهارية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أوسط (17 - 19) سنة، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007 - 2008.
- (2) بزيو عبد الرؤوف: شخصية المدرب الرياضي وأثرها على أداء لاعبي كرة القدم، مذكرة ماستر، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، محمد خيضر، جامعة بسكرة، 2015-2016.
- (3) محمد وداك: السمات الشخصية للمدرب الرياضي وعلاقتها بتماسك الفريق، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2008-2009.
- (4) عدنان مقل عون أحمد: تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2007 - 2008.
- (5) عروسي عبد الرزاق: سمات شخصية المدرب الرياضي وعلاقتها بدفاعية التعلم، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر، 2009 - 2010.
- (6) فضيل موساوي، عبد القادر قلال: عامل الضغط النفسي ومدى انعكاسه على أداء الرياضي أثناء المنافسة، مذكرة ليسانس غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم- الجزائر، 2003 - 2004.

ج- المجلات:

- (1) مجلة الوحدة الرياضية، عدد خاص، 18/06/1982، الجزائر.

د- مواقع الأنترنت:

1) [www.djelfa.info/vb/showthread.php?t=141489](http://www.djelfa.info/vb/showthread.php?t=141489), 12/01/2017, 15 :18

2) [www.elhiwar.info](http://www.elhiwar.info), 18/02/2008, 18 :13

2-المراجع الأجنبية:

أ- باللغة الفرنسية:

- 1) Michel Pradet : **La préparation Physique, collection Entraînement**, INSE publication, Paris, 1997.
- 2) Tupin Bernard : **Préparation et entraînement du Footballeur**, édition amphora, Paris, 1990.

ب- باللغة الإنجليزية:

- 1) Ashu Saxena, Anson Dorrance : **Strategies For Sustained Coaching success**, British Library Cataloguing in publication Data, British, 2012.
- 2) Beim George : **principles of Modern soccer**, Houghton Mifflin, Boston, 1977.



جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استبيان موجه للمدرّبين:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ومدققة حول الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذه البحث نتوقف عليها ونشكركم على المساعدة.

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

إشراف الأستاذ:

- عيسات كمال

إعداد الطلبة:

- بوفليغة عيسى

- كسوري أسامة

- هربولة إلياس

السنة الجامعية: 2017/2016

1- حسب رأيكم من المختص باتخاذ القرارات التقنية داخل الفريق؟

المدرب  المسؤولين  كلاهما

2- إذا قمتم باتخاذ قرارات ما وتبين بعد ذلك أنها غير صائبة فما هي ردة فعلكم؟

تعترفون بخطأكم وتحملون المسؤولية  تصرون على أنه كان القرار الصائب

3- كيف ترون قراراتكم المتخذة داخل الفريق؟

محترمة  غير محترمة

4- هل تعيرون أسلوب إحداث الفروق بين اللاعبين؟

تنمية قدرات اللاعبين  خدمة للخطة المتبعة  غرس الثقة باللاعبين

5- ماهي السمات التي ينبغي أن توفر في المدرب؟

الصرامة  اتخاذ القرار  الاحترام

6- كيف يمكننا ملاحظة اللمسة الإبداعية داخل الفريق؟

من خلال النتائج المسجلة  من خلال الشكلية المثالية  من خلال التغييرات أثناء المقابلة

7- هل تركز على تنويع التمرينات الرياضية؟

نعم  لا

8- حسب رأيكم هل تعترفون أن ما يقوم به اللاعبين أثناء التدريب أو المنافسة يعود إلى توصيات المدرب؟

نعم  لا

9- هل ترون أن شخصية المدرب لها الأثر على أداء اللاعبين؟

نعم  لا

10- على أي أساس تعتمدون في تحضير تدريباتكم؟

الشهادة  الخبرة  كلاهما



11- حسب رأيكم ماهو أسلوب التسيير الأمثل الذي يتبعه المدرب؟

فرض الانضباط  المرونة  التساهل

12- هل مداومة التدريبات شرط حتمي لتحقيق الناتج؟

نعم  لا

13- في حالة غياب اللاعبين عن الحصص التدريبية، ماهي الطريقة التي ترونها مثالية للتعامل مع هذه السلوكات؟

عدم الاهتمام  فرض عقوبات  أشياء أخرى

14- هل لفرص الانضباط من طرف المدرب الأثر على حصد النتائج الإيجابية داخل الفريق؟

نعم  لا

15- على ماذا ينصب تركيزكم أثناء التدريبات؟

الجانب النظري  الجانب النفسي  الجانب التطبيقي  الثلاثة معا

جامعة محمد الصديق بن يحي -جيجل-



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص تدريب رياضي تنافسي

استبيان موجه للاعبين:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك بملئها بإجابات واضحة ومدققة حول الأسئلة المطروحة، لأن نتائج هذه البحث نتوقف عليها ونشكركم على المساعدة.

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

إشراف الأستاذ:

- عيسات كمال

إعداد الطلبة:

- بوفليغة عيسى

- كسوري أسامة

- هربولة إلياس

السنة الجامعية: 2017/2016

1- هل المدرب هو المسؤول الوحيد في اتخاذ القرارات في فريقكم؟

نعم  لا  أحيانا

2- هل يتصف مدركم بصفة الصرامة عند المواقف الصعبة التي تواجه الفريق؟

نعم  لا  أحيانا

3- هل تعتبرون كل قرارات المدرب صائبة؟

نعم  لا  أحيانا

4- كيف يتم التعامل مع القرارات التي يصدرها المدرب؟

القبول  الرفض  حسب القرار

5- عندما يجبر المدرب اللعب على تنفيذ الأوامر ماذا تعتبرونه؟

تقييد اللعب  قتل روح المبادرة  مساعدة للاعب على تحسين أدائه

6- في حالة غيابكم عن الحصص التدريبية كيف يعاملكم مدركم؟

فرض عقوبات  إبعادكم عن الفريق  التساهل معكم

7- بماذا تتصف طريقة عمل مدركم؟

الغياب أحيانا  الحضور المستمر

8- حسب رأيك هل ترى أن تأكيد المدرب على ما يجب القيام به في التدريب:

فرض رأيه  تحد من حريتكم  تساعد على تحسين الأداء

9- إلى ماذا ترجعون الأداء الجيد أثناء المباريات؟

صرامة قرارات المدرب  حسب معطيات وطبيعة المباراة  أشياء أخرى

10- هل يتم فرض الانضباط داخل الفريق؟

نعم  لا  أحيانا

11- هل القرارات المفروضة من طرف المدرب على لاعبيه تساهم في نجاح عملية التدريب؟

نعم  لا  أحيانا

12- في رأيك ما يقوم به المدرب أثناء التدريب أو المنافسة يساعد في تنويع وتطوير اللعب؟

نعم  لا

13- هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدرات اللاعبين؟

نعم  لا

14- هل الوسائل المعتمدة في التدريب من طرف المدرب تساهم في تنمية قدرات اللاعبين؟

نعم  لا

15- بماذا يهتم مدريكم أثناء عملية التدريب في شرحه؟

ما يجب عمله  ما يجب تجنبه  الاثنين معا

17- هل تعتبرون التنوع في التمرينات الرياضية من طرف المدرب تؤدي إلى النجاح؟

نعم  لا