



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -

معهد العلوم والتقنيات النشاطات الرياضية والبدنية

قسم التدريب الرياضي



العنوان

انعكاس التدريب النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة
القدم

صنف الأشبال (14-16 سنة)

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

تخصص: تدريب رياضي تنافسي

المشرف: يونس محمد

من إعداد الطلبة :

- ملوك هشام
- عرار صديق
- مكي سعود

السنة الجامعية: 2018/2017

الشكر:

الحمد لله الذي بتحميده يستفتح كل كتاب، وبذكره يصدر كل خطاب، وبحمده
يتنعم أهل النعيم في دار الثواب ومدبر الملك والملوك.
والمنفرد بالعزة والجبروت.

الذي تتحير دون إدراك جلاله القلوب والخواطر.
وتدهش في مبادئ إشراق أنواره الأحداق والنواظر، المطلع على خفيات
السرائر، العالم بمكونات الضمائر.
ونصلي على نبيه محمد وعلى آله وصحبه صلاة تنقذنا من هول المطلع يوم
العرض والحساب.

وتمهد لنا عند الله زلفى وحسن مآب.
أما بعد...

يشرفنا أن نتقدم بخالص الشكر والتقدير والعرفان إلى الأستاذ الدكتور
المشرف يونسى محمد لتكرمه بالإشراف على هذا العمل ، وهذا لما قدمه من
إرشادات وتوجيهات ونصائح قيّمة كان لها الأثر البالغ في إتمام هذا العمل.
والشكر موصول لجميع من ساهموا في انجاز هذا العمل خصوصا في جانبه
العملي من أساتذة محكمين، وأصدقاء وزملاء.

ملوك هشام، عرعار صديق، مكي سعود

الإهداء

إلى روجي أبي الغالي رحمه الله

إلى جدتي أطل الله في عمرها

إلى من سهرت الليالي ، أطل الله في عمرها، وأبلغني رضاها أمي

إلى سدي في الحياة ...أشقائي الأعزاء بارك الله فيهم
إلى كل أفراد عائلتي كبيرا وصغيرا دون استثناء
إلى كل من علمني في بلد العزة والكرامة "الجزائر الحبيبة"
أهدي ثمرة هذا العمل

فهرس المحتويات

الصفحة	المحتوى
	شكر
	اهداء
II	فهرس المحتويات
VIII	قائمة الجداول
VIII	قائمة الأشكال
XI	قائمة الملاحق
[ب-ج]	مقدمة
[06-01]	الفصل التمهيدي
02	1-الإشكالية
02	2-الفرضيات
03	3-أهمية البحث
03	4-أهداف البحث
03	5-أسباب اختيار الموضوع
04	6-المفاهيم الأساسية
05	7-الدراسات السابقة
[23-07]	الفصل الأول: التدريب النفسي
08	تمهيد
08	1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه
08	1-1 - مفهوم علم النفس الرياضي
08	1-2- دور علم النفس الرياضي

09	3-1-3-1 مهام علم النفس الرياضي
09	1-3-1-1-1 الرفع من مستوى الانجاز الرياضي
09	2-3-1-2-3-1 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
10	3-3-3-1-1 توطيد مستوى الانجاز
10	4-3-1-4-3-1 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية
10	2- الإعداد النفسي
10	1-2-1-1-1 تعريف الإعداد النفسي
11	2-2-2-2-2 أهداف الإعداد النفسي
12	3-3-2-3-2 أنواع الإعداد النفسي
17	3- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
15	3-1-1-3-1 القلق
16	3-2-2-3-2 التوتر
17	3-3-3-3-3 الضغط النفسي
17	3-4-3-4-3 الخوف
18	3-5-3-5-3 عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة
19	4- المهارات النفسية
19	4-1-4-1-1 تحديد المهارة النفسية
19	4-2-4-2-2 تحيد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
20	4-3-4-3-3 المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
20	4-4-4-4-4 أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
21	5- واجبات الإعداد النفسي للعب كرة القدم
21	6- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
22	7- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
23	خلاصة
[43-24]	الفصل الثاني: كرة القدم والأداء المهاري
25	تمهيد
26	1-2 كرة القدم
26	1-1-2-1-1-1 تعريف كرة القدم
26	1-1-1-2-1-1-1-1 التعريف اللغوي
26	2-1-1-2-1-1-1-2 التعريف الاصطلاحي
26	3-1-1-2-1-1-1-3 التعريف الاجرائي
27	2-1-2-2-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم
27	3-1-2-3-1-2 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
29	4-1-2-4-1-2 كرة القدم في الجزائر
30	5-1-2-5-1-2 مدارس كرة القدم في الجزائر
30	6-1-2-6-1-2 المبادئ الأساسية لكرة القدم

31	7-1-2 قوانين كرة القدم
34	8-1-2 المبادئ الأساسية لكرة القدم
34	9-1-2 صفات لاعب كرة القدم
36	10-1-2 خصائص كرة القدم
37	11-1-2 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
39	2-2- الأداء المهاري
39	1-2-2- مفهوم القدرة
39	2-2-2- مفهوم الأداء
40	3-2-2- مفهوم المهارة
41	4-2-2- مفهوم المهارة الأساسية
43	خلاصة
[50-44]	الفصل الثالث: منهجية البحث
	تمهيد
45	3-1 الدراسة الاستطلاعية
46	3-1-1- المجال الزمكاني
46	3-1-1-3- المجال الزمني
46	3-1-1-2- المجال المكاني
46	3-2- تحديد متغيرات الدراسة
47	3-3- عينة البحث وكيفية اختيارها
47	3-4- المنهج المستخدم
48	3-5- أدوات الدراسة
48	3-6- كيفية تفرغ الاستبيان
48	3-7- التقنية الاحصائية المستعملة
49	3-8- اجراءات التطبيق الميداني
49	3-9- حدود الدراسة
50	خلاصة

-54]	الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج
52	1-4 عرض الاستبيان
52	1-1-4 الفرضية الأولى
58	2-1-4 الفرضية الثانية
64	3-1-4 الفرضية الثالثة
72	2-4- مناقشة نتائج الفرضيات
76	3-4 استنتاج عام
79-77	الخاتمة
83-80	قائمة المراجع والمصادر
89-84	الملاحق
	الملخص

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
الفصل الرابع: تحليل ومناقشة النتائج		
01	جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته.	52
02	يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	53
03	يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات.	54
04	جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي	55
05	طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافسة	56
06	مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	57
07	درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	58
08	درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.	59
09	درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	60
10	درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.	61
11	اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال.	62

63	تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	12
64	درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.	13
65	سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب	14
66	علاقة اللاعبين بالمدربين الذين قاموا بتدريبهم	15
67	درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات.	16
68	درجة تفهم المدرب للاعبين.	17
69	نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة	18
70	علاقة اللاعب بالمدرب .	19
71	أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته.	20

قائمة الأشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج		
52	أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته.	01
53	أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.	02
54	أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى اعلي المستويات الرياضية.	03
55	اهمية التدريب الاثق في الوصول للتفوق الرياضي.	04
56	طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافسة	05
57	جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	06
58	درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	07
59	درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	08
60	درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.	09
61	درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.	10
62	اعتقاد الزملاء للاعب بأنه يتميز بشدة الانفعال.	11
63	درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	12
64	درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.	13
65	درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.	14
66	علاقة اللاعبين بالمدربين الذين قاموا بتدريبهم.	15
67	درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات.	16
68	درجة تفهم المدرب للاعبين	17
69	نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة.	18

70	علاقة اللاعب بالمدرّب.	19
71	أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة	20

مقدمة:

تعد الرياضة ظاهرة اجتماعية مرتبطة بجميع المجالات و الميادين المرتبطة بحياة الأفراد في مختلف المجتمعات، حيث أصبحت مجالاً للبحوث النفسية والاجتماعية، خاصة بعد أن أُلقت الضوء الكبير على العالم الإنساني وأصبحت مصدراً كبيراً لإشباع الكثير من حاجات الفرد ومجالات التفاعل بينه وبين الآخرين، فقد حظي هذا المجال باهتمام الكثير من الباحثين في علم النفس الرياضي و الذين اهتموا بالعديد من المواضيع من بينها التدريب النفسي.

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

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

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

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

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

وبالنظر لمتطلبات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعبون من جهد عضلي خلال المباريات، وأهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا لاحظنا أن بعض المدربين لا يولون اهتماماً كبيراً للجانب النفسي للرياضيين ومع تطور التنظيم وتشكيل مختلف البطولات أصبح يتوجب على اللاعبين اللعب وجراء عدد كبير من المباريات كثافة المنافسة مما ينجر عن ذلك حالات تؤثر على اللاعبين من الحالة البدنية والنفسية.

ولقد قسمنا بحثنا إلى جانبين: جانب نظري (الخلفية النظرية للبحث) وجانب تطبيقي ، حيث تناولنا في الجانب الأول فصلين رئيسيين إضافة إلى الفصل التمهيدي، حيث يتضمن هذا الأخير إشكالية البحث من خلال طرح تساؤل حول تأثير التدريب النفسي على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم والتي تم الإجابة عليها مؤقتاً من خلال تحديد فرضيات البحث.

كما انتقلنا إلى عرض الجانب النظري الذي تناولنا فيه ثلاثة فصول هي:

- الفصل الأول : التدريب النفسي.
- الفصل الثاني: كرة القدم والأداء المهاري.

أما الجانب التطبيقي، فيتمثل في:

- الفصل الثالث: يضم منهجية البحث.
- الفصل الرابع: قمنا بعرض وتحليل و مناقشة النتائج .

وختمنا بحثنا ببعض الاقتراحات والتوصيات.

1- الإشكالية:

إن التطور الدائم لجميع الجوانب النفسية المتعلقة للاعبين كرة القدم موضوعاً أساسياً في عمل المدرب مع اللاعبين ولذلك ينظر للإعداد النفسي على أنه بمثابة القاعدة والأساس للإعداد النفسي التخصصي الهادف لتحقيق الفوز في المباراة أو إحراز بطولة مثلاً .

إن المدرب الفاهم والمدرك لدوره عليه أن ينمي في لاعبيه السعي والإصرار على تحقيق النجاح من خلال إدراك اللاعب لواجبه ومسئولته أمام الفريق ولذلك فإن تجهيز أو إعداد الفريق للمباريات يتم في ضوء مراعاة الخصائص الفردية لكل لاعب من النواحي الشخصية والحياتية ويجب على المدرب أن يشرح أو يفسر للاعبين الأهمية أو القيمة التي يسببها النجاح للفريق وهنا سوف أقوم بطرح موضوع هام جداً لكل من يعمل في حقل التدريب وهو واجبات مدرب كرة القدم في المجال النفسي للاعبين في الفريق وكيف يجهز الفريق من الناحية النفسية للمباريات وكيف يحل مشاكل اللاعبين بعضهم البعض وأمور أخرى سأطرحها في الموضوع

ومن هذه الإشكالية تنبثق التساؤلات التالية: هل للتدريب النفسي تأثير على الأداء المهاري للاعبين كرة

القدم؟

و من خلال هذا التساؤل يمكن طرح جملة من التساؤلات الجزئية:

- هل للتدريب النفسي دور في الرفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم؟

- هل التدريب النفسي يعمل على الرفع من مستوى هذه المهارات النفسية للاعب كرة القدم؟
- هل للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- الفرضيات:

1. الفرضية الرئيسية:

للتدريب النفسي تأثير على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

2. الفرضيات الجزئية:

- للتدريب النفسي دور في الرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم
- للتدريب النفسي يعمل على الرفع من مستوى هذه المهارات النفسية للاعب كرة القدم.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

3. أهمية الدراسة :

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في أن التدريب النفسي دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة، وفي موضوعنا تطرقنا إلى لاعبي كرة القدم هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التدريب النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة ، وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

4. أهداف الدراسة:

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي:

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم.
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الإجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

5. أسباب اختيار الموضوع:

يعود اختيارنا لهذا الموضوع إلى عدة أسباب أهمها :

- محاولة توضيح ولو بالقدر القليل نظرة واقعية على التدريب النفسي عامة والتصوير خاصة للاعب كرة القدم.
- توضيح مدى أهمية التدريب النفسي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم.
- منح عمليات الإرشاد النفسي الرياضي مثل التحضير الفني والتكتيكي.
- تحفيز المسؤولين والمختصين والمدرسين بتفعيل ورفع مستوى تدريب التدريب النفسي والتدريب العقلي بصفة عامة.

6. المفاهيم الأساسية:

أ. مفهوم التدريب:

كلمة التدريب مصطلح مشتق من الكلمة اللاتينية "HERTRA" وتعني "سحب" أو "يجذب" وقد انتهى الأمر بهذا المصطلح إلى اللغة الإنجليزية ، وكان يقصد به قديما سحب أو جذب بالجواد من مرتبط الجياد لإعداده للاشتراك في المسابقات.

وبمرور الزمن انتشر استخدام مصطلح "التدريب" نقلا عن اللغة الإنجليزية في المجال الرياضي واعتري مفهوم ومعناه القديم الكثير من التعديل والتهديب .

وفي لغتنا العربية يقال درب فلان بالشئ وعليه وفيه عودة مرنة ويقال درب البعير، أدبه وعلمه السير في الدرب¹.

أ. **التدريب النفسي:** هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين².

ب. **كرة القدم:** كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، ومن الناحية الاصطلاحية ، 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 المجتمع³.

ج. **المراهقة:** عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الإقتراب من الحلم والنضج .المراهقة لغة :جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام ، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قاري الحلم ، وجارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر⁴.

المراهقة اصطلاحا: إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان "روح الطفل" يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة" في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلا خاص بها لاسيما مع (ستالين هول)⁵.

7. الدراسة السابقة :

هناك بحوث و دراسات كثيرة اهتمت بدراسة التدريب النفسي والأداء المهاري، و من بين هذه الدراسات التي كانت منطلقا لبحثنا ، ما يلي:

1 جمال الدين بمنظور، "لسان اللسان تهذيب لسان العربي"، دار الكتب العلمية، ط1، بيروت، 1993، ص 122.
2 حسن السيد أبو عبده، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، 2001، ص 263.
3 مريم سليم، "علم النفس النمو"، ط1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 2002 ص 379.
4 أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، "لسان العربي"، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج 3 ، لبنان، 1997، ص 430.
5 عبد الغني الإيدي، "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س، ص 17.

أ. مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين)) من إعداد الطلبة: (تهلايتي يوسف ، مسعودي اسماعيل ، كانوني نذير ، وتحت إشراف الأستاذ: حسان شريط)، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000/2001

وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق وإبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة . وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي: استمارة استبيان موجهة للاعبين ، أما عينة البحث فكانت عشوائية .

وكانت النتائج كالاتي:

- الدور الكبير تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة.
- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة.
- دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية وتوفير النوادي الرياضية.

ب. مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية))، من إعداد الطالبان: سامي خالد . باي علي . وتحت إشراف الأستاذ : عبدلي فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي : 2003/2004 .

كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجيه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية.

وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأستاذ، أما عينة البحث فكانت عشوائية . وكانت النتائج كالاتي:

- ان دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة ، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية.
- الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق واثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس؟

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي (la psychologie du sport)، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان

الرياضي.

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

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى وتنمية الشخصية⁶.

2-1- دور علم النفس الرياضي:

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

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتسبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي⁷.

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز

الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع⁸.

3-1- مهام علم النفس الرياضي:

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

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

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بثتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة

⁶ أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص 17.

⁷ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضية، دار المعارف، ط 4، مصر، 1985، ص28

⁸ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضية، مرجع سابق، ص28.

النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية⁹.

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

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

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق انتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية¹⁰.

1-3-3 توطيد مستوى الإنجاز:

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

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياض ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة

⁹ محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ط 7 القاهرة مصر ، 1992 ، ص.15

¹⁰ محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس ، دار المعارف ، ب ط، مصر، 1997 ، ص.125، 124 .

نسبياً لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجة عن شخصية الرياضي¹¹.

2- الإعداد النفسي:

2-1- تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي إلى اللاعبين¹².

ويعرف التحضير النفسي أيضاً على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي¹³.

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

حسب فليب موست عام 1982: " التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية

للرياضي."

ويرى ماراك لافاك : أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي¹⁴.

2-2- أهداف الإعداد النفسي:

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط .
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات¹⁵.
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

¹¹ محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس، مرجع سابق، ص125، 124 .

¹² حسن السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص263 .

¹³ محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ب ط، مصر، 1985، ص26.

¹⁴ Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

¹⁵ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003، ص162 .

- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي نفسياً لمساعدته على الملائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية¹⁶.

2-3- أنواع الإعداد النفسي:

من حيث مدته:

- الإعداد النفسي الطويل المدى.
- الإعداد النفسي القصير المدى.

من ناحية نوعيته:

- الإعداد النفسي العام.
- الإعداد النفسي الخاص.

2-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

2-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلاً سليماً.

2-3-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية¹⁷.

2-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

¹⁶ أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 162 .

¹⁷ نزار مجيد طالب و كمال الويس، علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، ط 1، جامعة بغداد، العراق، 1980، ص ص 249-250.

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية¹⁸.

2-1-3-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز¹⁹.

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

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد²⁰.

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

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

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

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

¹⁸ نزار مجيد طالب و كمال الويس، علم النفس الرياضي، مرجع سابق ، ص249 .

¹⁹ رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص25 .

²⁰ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968، ص188 .

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

2-3-2-1-2-1-3-2-الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها،

فباللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

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

2-3-2-1-2-1-3-2-الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز

بمردود معين في الجو الذي يتميز بالبرودة والجو الذي يتميز بالحرارة²¹.

2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

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

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.
- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم²².
- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

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

1. الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
2. الإعداد النفسي للاعب واحد.
3. الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
4. الإعداد الخاص لمنافسة معينة²³.

2-3-3-2-التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل

²¹ محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197

²² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27.

²³ نفس المرجع، ص 27.

الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن:"الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

3- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

3-1-القلق:

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

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

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر²⁴.

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر²⁵.

3-1-1-3-أبعاد القلق : يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تنتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

3-1-1-3-القلق البدني:

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

3-1-1-3-2-القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى وال فشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس.
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

²⁴ محمد عبد الظاهر الطيب ، "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 281 .

²⁵ محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ط 8 ، القاهرة ، 1992 ص 277 .

- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي²⁶.

3-1-1-3-القلق الانفعالي:

- سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب²⁷.

3-1-2-أسباب القلق:

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

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه، كما أن بعض الأمراض الحادة والمزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة²⁸.

- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفرضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه²⁹.

3-2-التوتر:

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

- تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة

3-2-1-أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة ، الإدراك ، واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة(تنشيط العقل)فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد

الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة..... الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن

التفكير، إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر.

²⁶ أحمد أمين فوزي، " مبادئ علم النفس الرياضي "، مرجع سابق ، ص 247 .

²⁷ محمد حسن علاوي ، " علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص 311 .

²⁸ فكري الدباغ ، "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط 3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97 .

²⁹ فكري الدباغ، "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي³⁰.

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك :ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك³¹.

3-3-الضغط النفسي:

عرف ماك جران " Mac Grain " سنة 1977 الضغط النفسي بأنه: " عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة³².

3-4-الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها³³.

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

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي و الاجتماعي...الخ.

فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.

3-5-عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة:

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي.

3-5-1-اللامبالاة:

³⁰ أسامة كامل راتب ، " علم النفس الرياضية"، دار الفكر العربي ، ط 2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 - 272.

³¹ أسامة كامل راتب، "المهارات النفسية للتطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي ، ط 1 ، مصر ، 2000 ، ص 196.

³² أسامة كامل راتب، "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص 272 .

³³ صالح حسن الداھري، وهيب الكبيسي، "علم النفس العام"، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص 107.

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل بأهمية بالنسبة له وعندما يخسر

المسابقة (المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك.

3-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدني أ وعقلي أ للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة ، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة³⁴.

3-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعا من

الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

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

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

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

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

3-5-8- عدم الشعور الجيد: يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد

حدة المرض³⁵.

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

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصرروا على تعليمها

وتعريفها للرياضي، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية.

4-المهارات النفسية:

4-1- تعريف المهارة النفسية: عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب³⁶.

4-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن

هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي:

4-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه " تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير

³⁴ أسامة كامل راتب، "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، مرجع سابق، ص 415-416.

³⁵ نفس المرجع، نفس الصفحة.

³⁶ محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، مرجع سابق، ص 19.

محدد".

ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

4-2-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني³⁷.

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مرادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع، فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير

معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا تكون استجابة أفضل.

4-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة

لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

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

4-2-4- الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء³⁸.

4-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام

بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق منع حدوث التوتر³⁹.

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

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

³⁷ يحيى كاظم النقيب، "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص 384.

³⁸ أسامة كامل راتب، "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، مرجع سابق، ص 288، 117.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
 - تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل: الاسترخاء - التركيز - الانتباه - التصور العقلي⁴⁰.
- 4-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من

مشكلات واضطرابات نفسية مثل: الاكتئاب والخوف... الخ.

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

4-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية؛
 - الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية؛
 - النظر للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب ؛
 - بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية؛
 - تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات؛
 - تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين؛
 - تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى⁴¹ .
- 5- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم : يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات⁴² .
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.

⁴⁰ محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، المرجع السابق، ص206 .

⁴¹ محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، المرجع السابق، ص206 .

⁴² حسن السيد أبو عبده، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص270 .

- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهديئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

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

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

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية⁴³.

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية⁴⁴.

7-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

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

بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية:

⁴³ حسن السيد أبو عبده، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص 271، 270، 284، 286.

⁴⁴ مرجع نفسه، الصفحة 284-286.

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخطئية .
- الناحية النفسية⁴⁵ .

خلاصه:

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

تمهيد:

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

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

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب، أو الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة، ظهرت عدة ألعاب، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت، لعبة كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها، بل العكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا.

⁴⁵ رشيد عياش الدليمي - لحر عبد الحق، "كرة القدم"، المرجع السابق، ص 31 .

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة، والمبادئ الأساسية والقوانين المنظمة لها، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم، وطرق اللعب في هذه اللعبة.

2-1-2- كرة القدم

2-1-1 تعريف كرة القدم:

2-1-1-2 التعريف اللغوي:

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

2-1-1-2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع⁴⁶.

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في الأماكن العامة والمساحات الخضراء، فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

2-1-1-2-3 التعريف الإجرائي

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو

⁴⁶ رومي جميل، "كرة القدم" ، دار النفائس ، ط1، لبنان ، 1986، ص50-52.

90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في شوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2-1-2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

لقد اختلفت آراء المؤرخين وكثرت الأقاويل حول تحديد تاريخ كرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ، ظهرت منذ حوالي خمسة آلاف سنة في الصين للتدريب العسكري وبالتحديد ما بين 206 ق.م وسنة 25م وكانت تسمى في الصين "تشوسو" وكانت تتألف من قائمين يبلغ ارتفاعهما إلى ثلاثين قدم مكسوة بالحريز وبينهما شبكة من الخطوط الحريزية يتوسطها ثقب مستدير قطره حوالي قدم واحدة، ويوضع هذا الثقب أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ويتبارى الجنود بضرب الكرة المصنوعة من الجلد المغطى بالشعر لإدخالها داخل الثقب⁴⁷ ، وكما يقال إن تاريخ كرة القدم يعود إلى سنة 1175م ويعتبر طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبو كرة القدم واستمرت هذه اللعبة بالانتشار عام 1956م من خلال السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا آنذا ك⁴⁸ . كما ظهرت هذه اللعبة قديما في اليونان فكانوا يسمونها باسم "بيسكيروس" أما في هذا الزمان فعرفت باسم آخر وهو "هاربارستوم"⁴⁹.

وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى "Soccer" والثانية "Rugby"، وبعدها في عام 184م وضع القواعد الثلاث عشر لكرة القدم بجامعة كمبريدج. أما في سنة 1862 أنشأت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " وجاء منع ضرب بكعب القدم . وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 وسمية باتحاد الكرة ، وبدأ الدور، ب12 فريقا وسنة بعدها أسست الدانمرك اتحادية وطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها 15 فريقا⁵⁰.

فيمكن القول إن رياضة كرة القدم مرت بعدة تطورات حتى سنة 1904 أين تم تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA) وأصبح معترف بها كهيئة تشريعية عالمية تشرف على شؤون اللعبة، ويتلقى الاتحاد الاقتراحات والتعديلات ويعقد اجتماعات سنوية للنظر فيما يصله من اقتراحات، ويبلغ الاتحاديات الوطنية على هذه الاقتراحات التي يتفق على إدخالها للقانون من أجل حماية اللاعبين والهيئات ، هذه بعض التطورات على سبيل المثال لا للحصر وهي جد كافية لإثبات أن لعبة كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن، وكانت نتيجة التعاون ما بين الدول المحبة للرياضة والسلام وما بذلته هذه الأخيرة من تضحيات لرفاهية شعبها أن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة ، وتزيد من تعلقنا بهذه اللعبة ولاعبها⁵¹.

3-1-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطوير كرة القدم⁵².

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

47 مختار سالم "كرة القدم لعبة الملاعبين" ط2، مكتبة المعارف، بيروت 1988، ص 12.

48 موفق عبد المولى "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" ، دار الفكر، بغداد ، 1999، ص9.

49 إبراهيم علام " كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984، ص32.

50 موفق عبد المولى : نفس المرجع ، ص10.

51 حسن عبد الجواد: "كرة القدم" ، ط2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984، ص10.

52 موفق مجيد المولى: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق ، ص9.

- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية(نادي شيفيلد).
- 1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين انجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب⁵³.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في اسبانيا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا الغربية.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بيها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخبا. من بينها خمسة فرق من افريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية⁵⁴.
- 2006: دورة كأس العالم في ألمانيا وفازت بيها إيطاليا.
- 2010: أول بطولة تقام في القارة الإفريقية ، تحديدا في جنوب افريقيا، وفازت بيها اسبانيا حيث تغلبت على هولندا 1-0 بعد الوقت الاضافي.
- 2014: أقيمت في البرازيل ، فازت بها ألمانيا بعد أن تغلبت على الأرجنتين ب 1-0.

4-1-2- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، "علي رايس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عبيد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة(CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م.بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها: غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية ، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانصمام والتكتل لصد الاستعمار ،

⁵³ حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية لألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص16.

⁵⁴ Alain Michel: foot- balle les systèmes de jeu "Edition Chiron ,2^{eme} édition, paris1998,p14

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

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

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصول على الميدالية الذهبية⁵⁵.

5-1-2- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من طرف اللاعبين الذين يمارسون فيها كرة القدم وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي تنشأ فيها. في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر ، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية⁵⁶.

6-1-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

وصحيح ، أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدوره معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.

⁵⁵ بلقاسم تلي وآخرون، " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية "، مذكرة ليسانس ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم، الجزائر ، جوان 1997، ص ص 46-47.

⁵⁶ عبد الرحمان عيساوي، "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، لبنان، 1980، ص 72.

- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى⁵⁷.

7-1-2- قوانين كرة القدم:

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

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

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ، وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسة اللعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض...⁵⁸

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

- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.
- **الكرة:** كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.
- **تجهيز اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على نفسه أو على لاعب آخر.
- **عدد اللاعبين :** تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان ، وسبعة 7 لاعبين احتياطيين.
- **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- **مدة اللعب:** شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.
- **بداية اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- **الكرة في اللعب أو خار اللعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.
- **طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة⁵⁹.
- **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- **الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

✓ ركل أو محاولة ركل الخصم.

⁵⁷ حسن عبد الجواد، "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 25-27.

⁵⁸ سامي الصفار، "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص 29.

⁵⁹ علي خليفة العشري وآخرون، "كرة القدم" ، بدون طبعة ، الجماهيرية العربية الليبية ، 1987 ، ص 255.

- ✓ عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه بإستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- ✓ دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- ✓ الوثب على الخصم.
- ✓ ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- ✓ مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- ✓ دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- ✓ يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- ✓ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه⁶⁰.

- **الضربة الحرة** : حيث تنقسم إلى قسمين:

- ✓ مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- ✓ غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- **ضربة الجزاء**: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- **رمية التماس**: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- **ضربة المرمى**: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويك ون آخر من لعبها من الفريق الخصم.
- **الضربة الركنية**: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع⁶¹.

8-1-2- المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

- **المساواة:**

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من أجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القدم

- **السلامة:**

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية لتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

- **التسلية:**

وهي أفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة، فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات الأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض⁶².

9-1-2- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخططية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا واستعدادات نفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن يعوض في متطلب آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة⁶³.

- **الصفات البدنية:**

⁶⁰ سامي الصفار، "كرة القدم"، مرجع سبق، ص 30.

⁶¹ حسن عبد الجواد، "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177.

⁶² علال خالد وآخرون، مرجع سابق، ص 22.

⁶³ موفق مجيد المولى، "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9.

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، وإن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم. ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام⁶⁴.

- الصفات الفيزيولوجية:

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

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين⁶⁵.

- الصفات النفسية:

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

• التركيز:

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

• الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني⁶⁶.

• التصور العقلي:

⁶⁴ محمد رفعت، "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص99.

⁶⁵ موفق مجيد المولى، "الاعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62.

⁶⁶ يحي كاظم النقيب، "علم النفس الرياضية"، معهد إعداد القادة، ب ط، السعودية، 1990، ص384.

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

• الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء⁶⁷.

• الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوت⁶⁸.

10-1-2- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- **الضمير الجماعي:** وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا. بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة و مترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء والاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات والتقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدده قوانين اللعبة.
- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول (سنوي ومستمر)، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
- **الحرية:** اللعب في كرة القدم، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا⁶⁹.

11-1-2 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

- هناك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:
- **حب اللاعب للعبة:** إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن اللاعب يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيئ إلى الملعب، وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا اللاعب يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره للتدريب.
- **الثقة بالنفس:** إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.
- **التحمل وتمالك النفس:** إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه⁷⁰.

⁶⁷ أسامة كامل راتب، "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2000، ص 117-299.

⁶⁸ R-Tham, « Preparation psychologique du sportif », Vigot, ed1, Paris, 1991, p72.

⁶⁹ زيدان وآخرون، "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، 1995 ص 46

⁷⁰ رشيد الدليمي - لمر عبد الحق، "كرة القدم"، مرجع سبق ذكره، ص 21-22.

- **المثابرة:** على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.
- **الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):** تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور⁷¹.
- **الكفاح:** أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة ، إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.
- **التصميم:** وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعبين على أداء واجبهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق⁷².

2-2- الأداء المهاري

إن الإنسان كونه مخلوق كثير الحركة ولا يكاد يخلو نشاطه من الحركات الطبيعية الضرورية لحياته، فبتلك الحركات يمشي ويعمل ويمارس ويدافع عن نفسه، وهنا تبرز أهمية الممارسة الرياضية ، لتطوير أداء الإنسان في شتى مجالات الحياة فهي بذلك تبرز الرياضة كوسيلة من الوسائل التي تخص بتنمية الكفاءة البدنية والحركية و وما يتصل من قيم صحية ونفسية واجتماعية وذهنية .

لذا يجب النظر إلى ممارسة الرياضة على أنها ليست عضلات وقوة وأرجل وأيدي وعرق، أو تلك المباريات التي يشاهدها الجمهور ، وإنما عملية تربوية تروحية هادفة إلى تنظيم السلوكات : النظامي، والخلقي، والاجتماعي، بالإضافة إلى القيم الروحية والقومية جنبا إلى جنب مع اكتساب الصحة والقوة .

2-2-1- مفهوم القدرة :

يكاد يتفق أغلب علماء القياس على تحديد معنى القدرة ، تحديدا إجرائيا بالأداء الذي يسفر عنها، ولما كان كل من يقوم به الفرد من أعمال بدنية وعقلية يدل على قدرته على الأداء، وإن نشاط الفرد يمكن ملاحظته وتسجيله لذا فإن قياس القدرة يعتمد على رصد مظاهر الأداء الذي يدل عليها ويرتبط بها، فالقدرة تعتمد على وجودها على المظهر الأدائي لها بمعنى أن وجوده استدلالى، أي أن ملاحظتها وتسجيلها، يمكن أن يتم إلا عن طريق قياس الأداء الذي يدل عليه.

ويذكر سويل بيريت 1940 أن القدرات وسائل علمية لتصنيف الأداء، ويعرف فيرون القدرة على أنها طائفة من الأداءات التي ترتبط ببعضها البعض⁷³.

2-2-2 مفهوم الأداء:

كثيرا ما يستعمل مفهوم أو مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج لذي انتج، لذا يذكر تينكر 1989 أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة لذا اغلب التعاريف التي أعطيت للأداء لها علاقة أو ذات صلة بالإنتاج⁷⁴.

71 رشيد عياش الدليمي- لحر عبد الحق، " كرة القدم"، مرجع سابق ، ص21-22.

72 زيدان وآخرون، "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، 1995 ص46

73 محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: "الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي"، مرجع سبق ذكره، ص 20.

كما عرف منصور 1973 الأداء بأنه العامل لعلمه ,ومسلكه فيه ، أو مدى صلاحيته في النهوض بأعباء عمله، والتحمل للمسؤولية في فترة زمنية محددة تأسيسها على هذا المعنى، فإن كفاءة الفرد تتركز على امرين اثنين هما:

- مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله اي واجباته ومسؤولياته

- يتمثل في صفات الفرد ومدى ارتباطها وتأثرها على مستوى الأداء .

2-2-3 مفهوم المهارة:

يعرف قاموس د.ويستر 1976 المهارة على أنها القدرة على استخدام الفرد لمعلوماته واستعداده للإنجاز.

كما يعرف جثري 1956 المهارة على انها قدرة تتكسب بالتعلم بخيث يفترض مسبقا الحصول على النتائج محددة نتيجة لهذا التعلم.

- المهارات المغلقة:

ويضم هذا النوع من المهارات الحركية , المهارات التي تؤدي في بيئة مستقرة نسبيا، حيث تتطلب هذه البيئة أنماطا حركية، على درجة عالية من الأداء وتتميز هذه المهارات بأن يكون اللاعب جيدا في هذه المهارة دون الحاجة إلى السرعة في اتخاذ القرارات, لأن البيئة من أي تغيرات متوقعة الحدوث مثل الإرسال في التنس، الرماية السباحة،رفع الأثقال وتمتاز هذه المهارة بما يلي:

- تسمح للفرد بالأداء عندما يكون الأدوات في حالة ثابتة.

- لا يتطلب الأداء فيها خططا أو استراتيجيات.

- يكون الجسم في حالة راحة قبل الأداء وربما أن متغيرات البيئة تكون معروفة مسبقا من طرف اللاعب.

-يكون مطلوبا من اللاعب الإسراع في اتخاذ القرارات⁷⁵.

- المهارات المفتوحة:

ويضم هذا التصنيف المهارات الحركية التي يكون الأداء فيها عبارة عن استجابات حركية للمتغيرات غير المتوقعة في البيئة الخارجية, أي أنها المهارة المفتوحة لاتضم استجابات غير نمطية , غير متوقعة من المنافس أو بيئة اللاعب ,كما يحدث في المصارعة ,والملاكمة , وفي مثل هذه المهارات تكون السرعة, والقدرة على الفهم واتخاذ القرارات من الوسائل , التي تضع القدرة على الإنجاز, وعلى النجاح في هذه المهارات ويضم هذا النوع من المهارات الأنشطة الحركية التي تتطلب تطبيق خطط واستراتيجيات معقدة, حيث تتطلب من اللاعب الأداء الصحيح والتحركات الصحيحة في وقت مناسب,ويضم هذا التصنيف معظم الألعاب الجماعية والزوجية ككرة القدم والكرة الطائرة⁷⁶.

ولقد قدم بعض العلماء تقسيمات وتصنيفات أخرى للمهارات الحركية, وقد أسفرت جهودهم في المجال على تحديد أربع معايير,رئيسية لتصنيف المهارات في الألعاب الرياضية,وكانت هذه المعايير على نحو التالي:

⁷⁴ Barthélemy.M et Ourmelen.B : manuel des écoles de football et de jeunes footballeurs. ED Chiron, Paris, 1985.

⁷⁵ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :"الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي", مرجع سبق ذكره، ص 33-34.

⁷⁶ محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان :"الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي", مرجع سبق ذكره، ص 33-34.

- التصنيف على أساس التوافق البدني.

- التصنيف على أساس الحركة .

- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء.

- التصنيف على أساس الطبيعة ومتطلبات الأداء , والذي أخذ منه التصنيف الذي شرحناه من قبل المهارة المغلقة والمهارة المفتوحة⁷⁷.

2-2-4- مفهوم المهارات الأساسية :

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم , سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها⁷⁸.

- التصنيف على أساس الطبيعة متطلبات الأداء :

قدم بولتون **poulton** لأول مرة عام 1957م تصنيفا للمهارات الحركية في مجال الصناعات على أساس فئتين رئيسيتين هما:

أ- مهارات العوامل الذاتية .

ب- مهارات العوامل الموقفية.

وقد قام بولتون بتطبيق هذا التصنيف في مجال المهارات الحركية الرياضية اخترع تصنيف المهارات الحركية في المجال الرياضي على أساس طبيعة الأداء كالتالي:

- مهارات المجال المحدد.

- مهارات المجال المفتوح.

-التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء:

قام فيتس FITTS في عام 1962 بتصنيف المهارات الحركية في الألعاب على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء إلى ثلاث أصناف رئيسية هي:

أ- المهارات المتقطعة.

ب- المهارات المستمرة.

ت- المهارات المترابطة.

- أساليب قياس المهارات الحركية في الألعاب الرياضية :

يستخدم لقياس المهارات في الألعاب نوعان رئيسيان من المقاييس هما:

- المقياس الموضوعية.

⁷⁷ مرزوق الياس: "العلاقة بين سمات الشخصية والأداء المهاري للاعبين كرة القدم"، مذكرة لنيل شهادة الليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، 1999، ص35.

⁷⁸ حنفي محمود مختار، "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، 1996، ص 65.

خلاصه:

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

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على انه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم, هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في ظروف الجديدة ... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح.

وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج عملية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

من خلال دراستنا حول موضوع انعكاس التدريب النفسي للمدرب على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم، توجهنا إلى بعض أندية ولاية البويرة، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقيق من الفرضيات.

3-1-1-1-1 المجال الزمكاني:

3-1-1-1-1 المجال الزمني:

كانت بداية القيام الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 23 ماي 2018 إلى غاية يوم 25 جوان 2018، حيث تم توزيع الاستبيان على لاعبي الفرق.

2-1-1-3- جال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية البويرة.

2-3- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً، أنه لا بد من العمل على صياغة تجميع متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لا بد أن يحرص كل باحث حرصاً شديداً على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلباً على مسار إجراء دراسته.

المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغيير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

- أ- المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع.
- ب- المتغير التابع: هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر بالمتغير مستقل، تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي:

- المتغير المستقل يتمثل في : التدريب النفسي.

- المتغير التابع يتمثل في : الأداء المهاري.

3-3- عينة البحث وكيفية اختيارها: حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم المتمثلة في 60 لاعبا صف أشبال 14-16 سنة من أندية على مستوى ولاية البويرة حمزاوية ، M.B.B ، MCB وذلك ب 20 لاعب من كل نادي، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالاتي :

- العينة قصدية العمدية purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسة مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام⁷⁹.

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختبار العينة، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين , أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضا الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية البويرة .

3-4- المنهج المستخدم:

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومخل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ,

⁷⁹ فريد كمال أبو زينة وآخرون، "مناهج البحث العلمي"، دار المسيرة، ط1، الأردن، 2006، ص 21.

ويستعمل الاستبيان كأداة بحث كونه مناسب , يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

3-5- أدوات الدراسة :

- الاستبيان :

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة، الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع.

3-5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي , تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا.

3-5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

3-6- كيفية تفرغ الاستبيان :

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للاعبين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

3-7- التقنية الإحصائية المستعملة :

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي :

النسبة المئوية = العدد الفعال (التكرارات) × 100 / مجموع التكرارات

3-8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : انعكاس التدريب النفسي للمدرب على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية البويرة من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات.

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في حمزاوية .
MCB ,M.B.B .

3-9- حدود الدراسة : اقتصرنا دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة.

خلاصة :

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تناولنا فيه منهجية البحث ، من بين أهم التي ضمتها دراستنا هذه لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات والعوامل التي كان بالإمكان أن تعيق السير الحسن لهذه الدراسة .

إن هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل أو الرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات وبالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة.

في هذا الفصل تناولنا أهم العناصر التي تهتم دراستنا بشكل كبير ، منها متغيرات البحث، الدراسة الاستطلاعية، المنهج المتبع ، أدوات البيانات ...الخ من العناصر التي يعتمد عليها أي باحث في الجانب التطبيقي في دراسته.

1-4 عرض الاستبيان

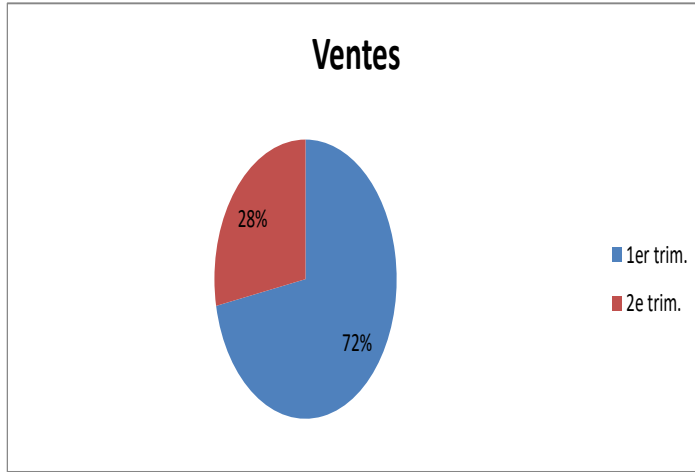
4-1-1- الفرضية الأولى: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الأول: هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك؟

الغرض من السؤال: معرفة إمكانية التدريب بجدية ليصبح اللاعب أفضل في رياضته.

الجدول رقم (01): جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
95%	57	نعم
5%	03	لا
100%	60	المجموع



الشكل البياني رقم (01): يبين معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضته.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (01) أن أغلبية اللاعبين أجابوا بنعم، أي نسبة قدرت بـ 95% وهذا يعني أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم أما نسبة 5% من اللاعبين يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى اعلي وأفضل المستويات.

الاستنتاج: من خلال التحليل السابق نستنتج أن التدريب بجدية من أفضل السبل للوصول اللاعب إلى أعلى المستويات في رياضته.

هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتعلقة بـ: أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

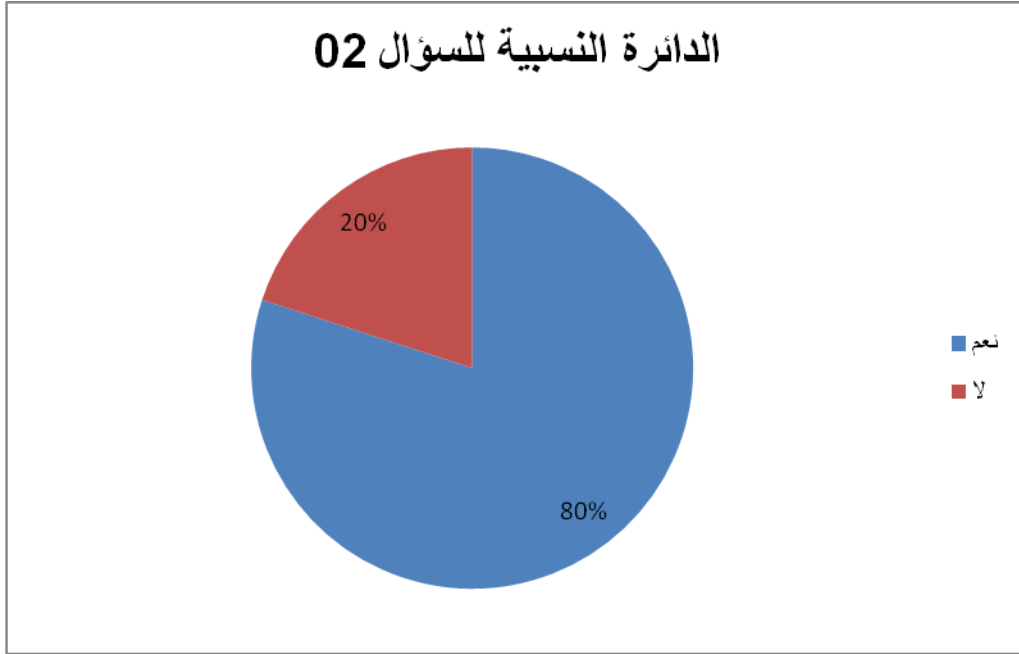
السؤال الثاني: هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

الجدول رقم (02): يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	48	نعم
20%	12	لا
100%	60	المجموع

الدائرة النسبية للسؤال 02



الشكل البياني رقم (02): يبيناًفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (02) ان نسبة 80% من اللاعبين يرون ان مستواهم أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة، بينما يرى بقية اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ 20% أن مستواهم ليس أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة.

الاستنتاج: نستنتج ان مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية المنافسة ودرجة استعداد اللاعبين لها والحاجة إلى الفوز.

وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثالث: هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

الجدول رقم (03): يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	60	100%
لا	00	0%
المجموع	60	100%



الشكل البياني رقم (03): يبين أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (03) ان كل اللاعبين أجابو بنسبة 100% وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

الاستنتاج: نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين كلما استطاع اللاعبون الوصول إلى أهدافهم والمتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم.

ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

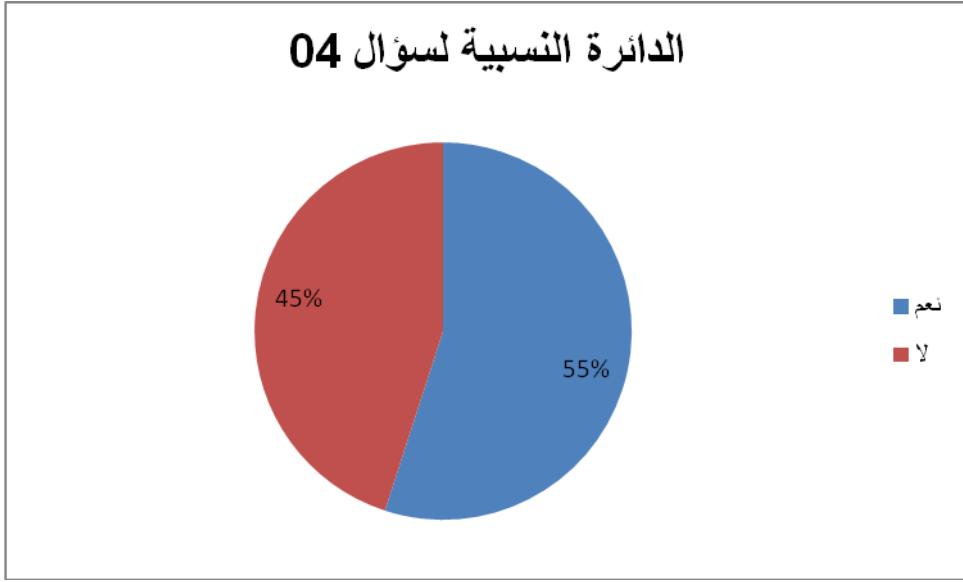
السؤال الرابع : هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي؟

الغرض من السؤال : هو معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

الجدول رقم (04): جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
55%	33	نعم
45%	27	لا
100%	60	المجموع

الدائرة النسبية لسؤال 04



الشكل البياني رقم (04): توضح أهمية التدريب الاثاق في الوصول للتفوق الرياضي.

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول رقم (04) ان نسبة 55% من اللاعبين أجابو بنعم، بمعنى أنهم يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما ترى نسبة 45% من اللاعبين أن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو السبيل للتفوق الرياضي.

الاستنتاج: نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي.

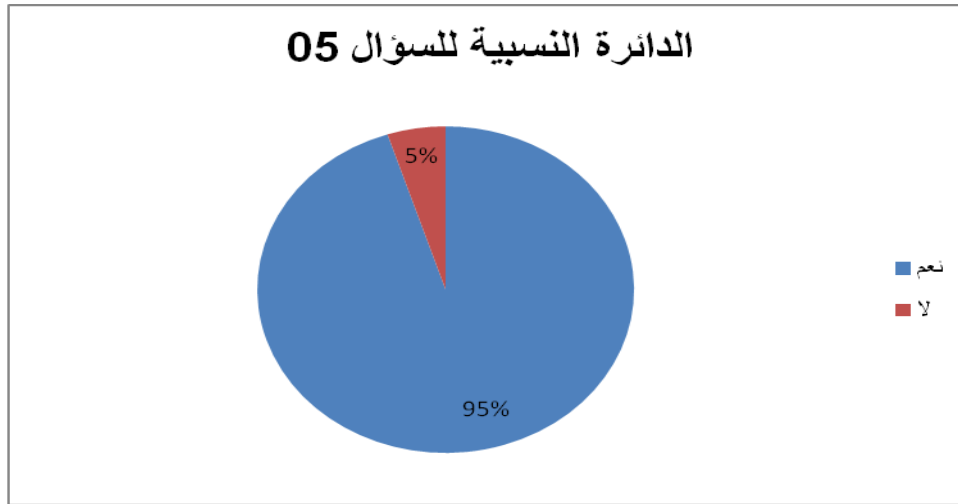
وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى المتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الخامس: هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافسة

الجدول رقم (05): طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	57	95%
لا	03	5%
المجموع	60	100%



الشكل البياني رقم (05): طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافسة

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول رقم (05) ان معظم اللاعبين أجابوا بنعم بنسبة 95% بمعنى أن أغلبهم يواجهون تحدي المنافس، بينما نسبة 5% من اللاعبين والذين أجابوا بلا يرون العكس وانه ليس من طبيعتهم مواجهة تحدي المنافس.

الاستنتاج: نستنتج مواجهة تحدي المنافس من طرف اللاعبين أمر ضروري لما يزيده ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز واثبات وجودهم.

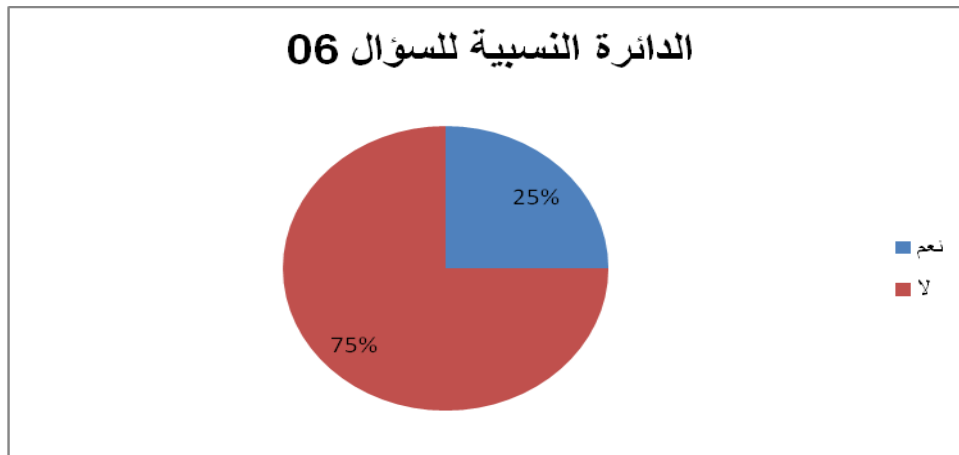
وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت والمتمثلة في ان للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال السادس : هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كان اللاعبون يبدو لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات.

الجدول رقم(06): مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	15	نعم
75%	45	لا
100%	60	المجموع



الشكل البياني رقم (06): يبين جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول رقم (06) ان النسبة 75% من اللاعبين أجابوا بلا وهذا يعني أنهم لا يبدوا لهم أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات، بينما نسبة 25 % من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات.

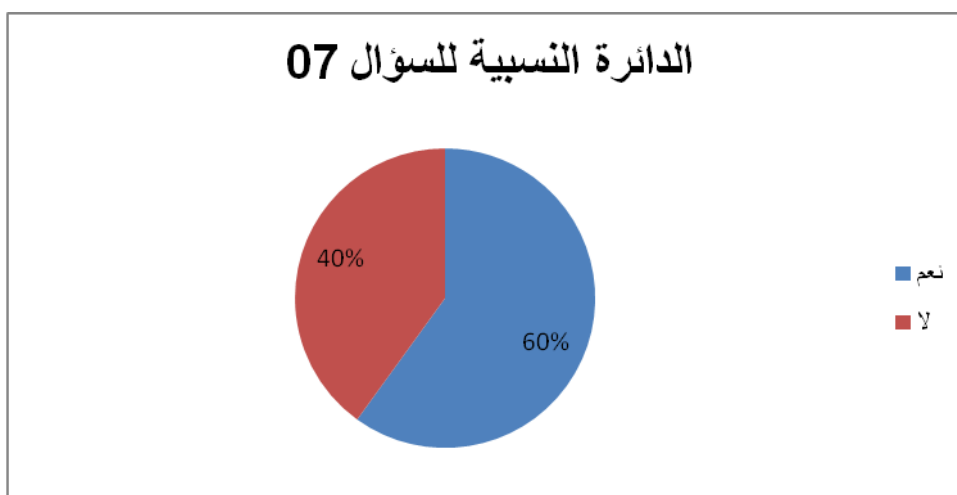
الاستنتاج: نستنتج ان التنافس بصورة جدية يكون في اغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها وذلك من اجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم

ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم.

4-1-2 الفرضية الثانية: للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم

السؤال السابع: هل أثناء المنافسة عندما تتفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا انفعوا بسبب ما.
الجدول رقم (07): درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	36	60%
لا	24	40%
المجموع	60	100%



الشكل البياني رقم (07): درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة

التحليل : نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 60% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما ينفعلون أثناء المنافسة بسبب ما، بينما يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا والمقدرة نسبتهم بـ 40% أنهم لا يمكنهم العودة بسرعة على الهدوء أثناء المنافسة إذا ما انفعوا لسبب ما.

الاستنتاج: نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير الفصل في النتائج كثير من المباريات.

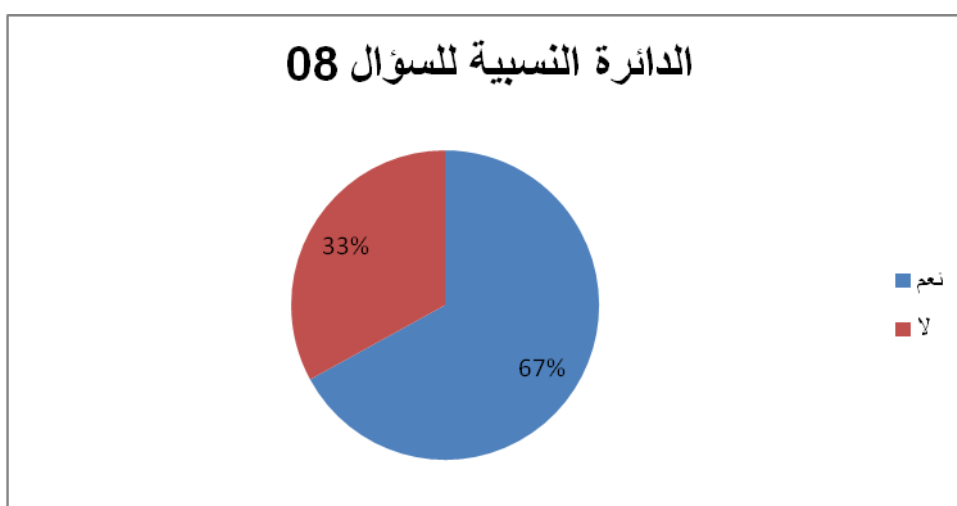
وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الثامن: هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا ما كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة.

الجدول رقم (08): درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة

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



الشكل البياني رقم (08): درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 67% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون أنه باستطاعتهم التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة، بينما يرى نسبة 33% من اللاعبين عكس ذلك وهم لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم.

الاستنتاج: نستنتج انه كلما استطاع فريق التحكم في انفعالاته كلما كان الأقرب للفوز والنجاح في المنافسة وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

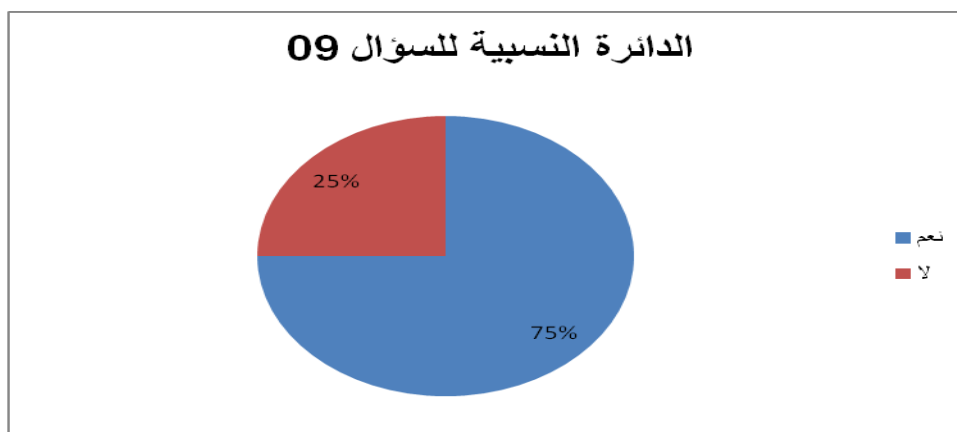
السؤال التاسع: هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أداء اللاعبين.

الجدول رقم (09): درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
75%	45	نعم
25%	15	لا

المجموع	60	%100
---------	----	------



الشكل البياني رقم (09): درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (09) أن نسبة 75 % من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون أن ارتكابهم للأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائهم، فيما ترى نسبة 25% من اللاعبين أن ذلك يؤثر على أدائهم..

الاستنتاج: نستنتج أن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسات لا يؤثر بصورة كبيرة على مستوى الأداء، شريطة تداركها ومحاولة التخلص منها، فتأثيرها يظهر جليا إذا ما تكررت كثيرا أثناء المنافسة.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

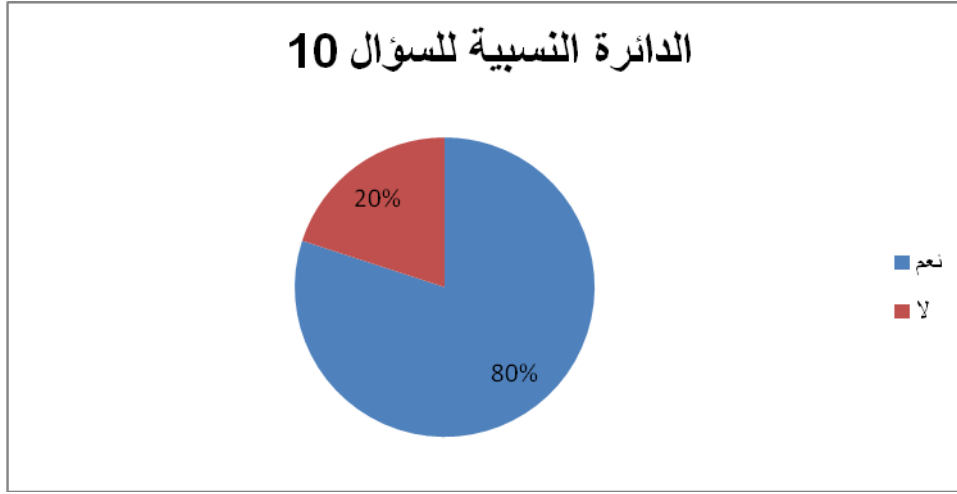
السؤال العاشر: هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (10): درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	%80
لا	12	%20
المجموع	60	%100

الدائرة النسبية للسؤال 10



الشكل البياني رقم (10): درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (10) أن نسبة 80% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة، أما نسبة 20% من اللاعبين فيرون أنهم لا يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة **الاستنتاج:** نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا وصبرا كبيرين.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

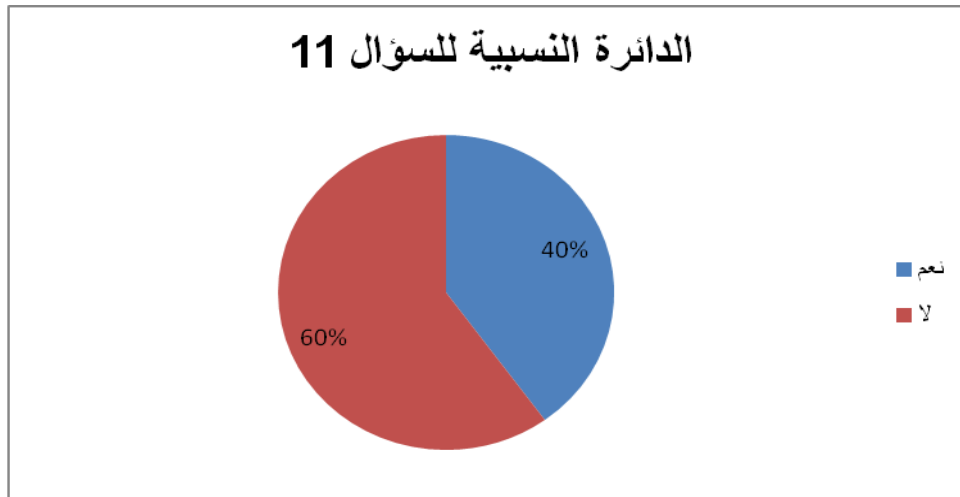
السؤال الحادي عشر: هل تعتقد زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب يرى بأن زملائه يعتقدون أنه يتميز بشدة الانفعال.

الجدول رقم (11): اعتقاد زملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
40%	24	نعم
60%	36	لا
100%	60	المجموع

الدائرة النسبية للسؤال 11



الشكل البياني رقم (11): اعتقاد الزملاء للاعب بأنه يتميز بشدة الانفعال.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 40 % من اللاعبين أجابوا بنعم، أي أن زملائهم ينظرون إليهم أنهم شديدي الانفعال، أما نسبة 60% من اللاعبين أجابوا بت لا أي أن زملائهم ينظرون إليهم على أنهم لا يفعلون بشدة.

الاستنتاج: نستنتج أن نظرة الآخرين من الزملاء للاعب خاصة إذا كانت سلبية مثل أنه يتميز بشدة حيث نقص ثقة اللاعب بنفسه وبالآخرين وبالتالي تذبذب العلاقات فيما بين اللاعبين.

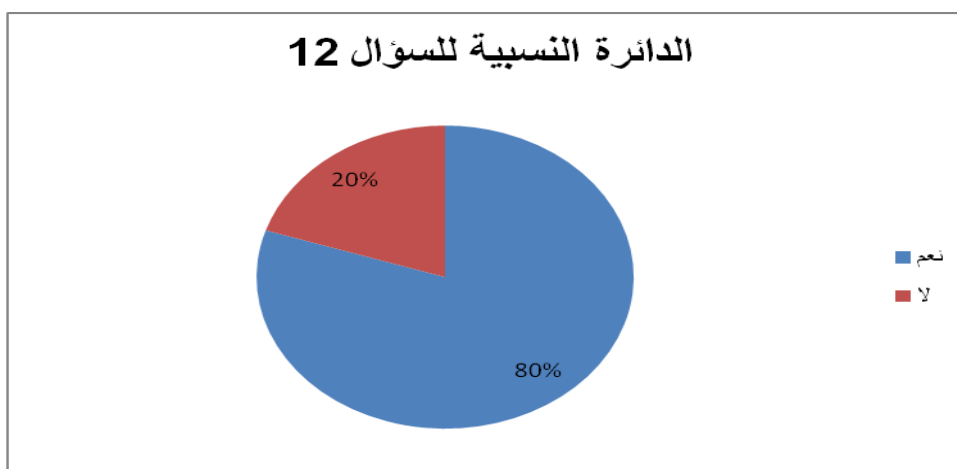
وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثاني عشر: هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقه.

الجدول رقم (12): تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	80%
لا	12	20%
المجموع	60	100%



الشكل البياني رقم (12): درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 80 % من اللاعبين أجابوا بنعم، أي أن يرون أن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم بينما يرى البقية من اللاعبين والذين تقدر نسبتهم بـ 20% أن ذلك لا يؤثر عليهم أو يضايقهم.

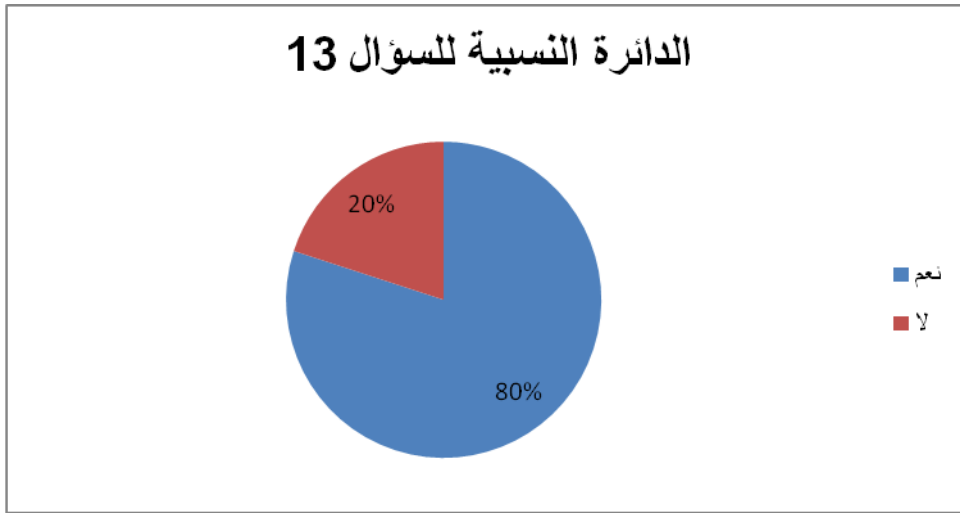
الاستنتاج: نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس سلبي على مستوى أدائهم، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين.

وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.

4-1-3- الفرضية الثالثة: التدريب النفسي له دور في تحقيق السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم

السؤال الثالث عشر: هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه منهم المدرب.
الجدول رقم(13): درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	48	80%
لا	12	20%
المجموع	60	100%



الشكل البياني رقم (13): درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (13) أن نسبة 80% أجابوا بنعم ، أي أنهم ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلبه منهم مدربهم، ونسبة 20% أجابوا بـ لا ، أي أنهم لا ينفذون بدقة كبيرة جدا ما كل ما يطلبه المدربون منهم.

الاستنتاج: نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب وإتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتقيد بتعليماته ونصائحه، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات.

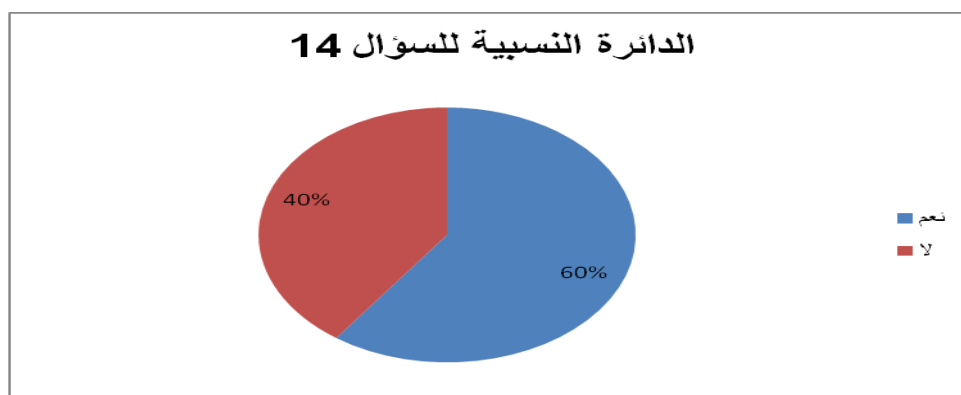
ومنه يمكن القول بأن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

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

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

الجدول رقم(14): سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
60%	36	نعم
40%	24	لا
100%	60	المجموع



الشكل البياني رقم (14): درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (14) أن نسبة 60% أجابوا بنعم ، أي أن سبب هبوط المستوى لدى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم ، ونسبة 40% منهم يرون أن سبب هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء المدربين.

الاستنتاج: نستنتج أن تحمل اللاعبين مسؤولية أخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب هو دليل على روح مسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون وهي من السمات والصفات النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب بالإضافة إلى الثقة بالنفس وروح المبادرة والشجاعة والمثابرة والتصميم إلى غير ذلك من الصفات النفسية. .

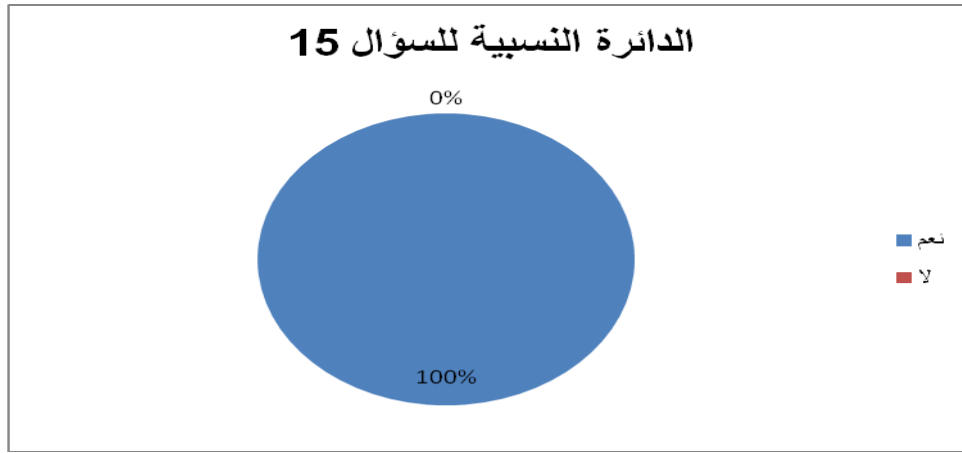
وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الخامس عشر: هل تحترم كل من قام بتدريبك؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان يحترمون كل مدرب قام بتدريبهم.

الجدول رقم(15): علاقة اللاعبين بالمدربين الذين قاموا بتدريبهم

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
100%	60	نعم
00%	00	لا
100%	60	المجموع



الشكل البياني رقم (15): علاقة اللاعبين بالمدربين الذين قاموا بتدريبهم.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن كل اللاعبين أجابوا بنعم، أي بنسبة 100% أجابوا بنعم، أي أن سبب هبوط المستوى لدى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم ، ونسبة 40% منهم يرون أن سبب هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطاء المدربين.

الاستنتاج: إن جميع اللاعبين يرون بأنهم يحترمون كل من قام بتدريبهم ومنه نستنتج أن ممارسة الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص تكسب ممارسيها بالإضافة إلى الصفات البدنية والمهارية صفات أخلاقية كاحترام الزميل والمدرّب وحتى الجمهور إلى غير ذلك من الأخلاق التي تغرسها الرياضة في اللاعبين.

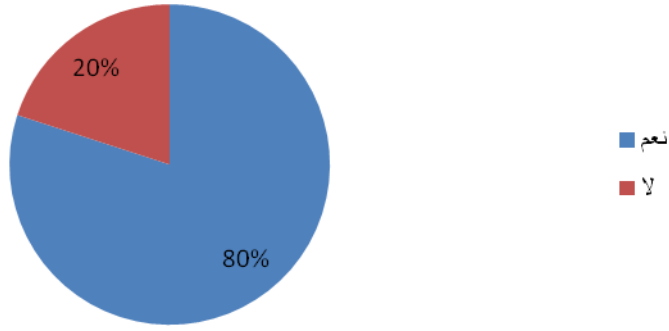
السؤال السادس عشر: هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربيهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات.

الجدول رقم(16): درجة استشارة اللاعبين لمدربيهم عند مواجهة بعض المشكلات.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
80%	48	نعم
20%	12	لا
100%	60	المجموع

الدائرة النسبية للسؤال 16



الشكل البياني رقم (16): درجة استشارة اللاعبين لمدربهم عند مواجهة بعض المشكلات.

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (16) أن نسبة 80% أجابوا بنعم ، أي أنهم يستشيرون المدربين دائما عندما تواجههم بعض المشكلات، في حين نسبة 20% من اللاعبين لا يستشيرون مدربيهم دائما عندما تواجههم بعض المشكلات.

الاستنتاج: نستنتج أن المدرب يلعب دورا كبيرا في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا ما استشاروه في ذلك شريطة أن يكون المدرب ملما بالنواحي النفسية للاعبين.

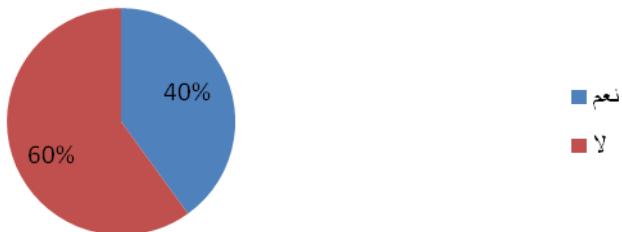
السؤال السابع عشر : هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

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

الجدول رقم (17): جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
40%	24	نعم
60%	36	لا
100%	60	المجموع

الدائرة النسبية للسؤال 17



الشكل البياني رقم (17): يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين

التحليل : من خلال الجدول أن نسبة 40% أجابوا بنعم , أي أن مدربوهم لا يفهموهم جيدا ونسبة 60% أجابوا بـ لا أي أن مدربوهم يفهمونهم جيدا.

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

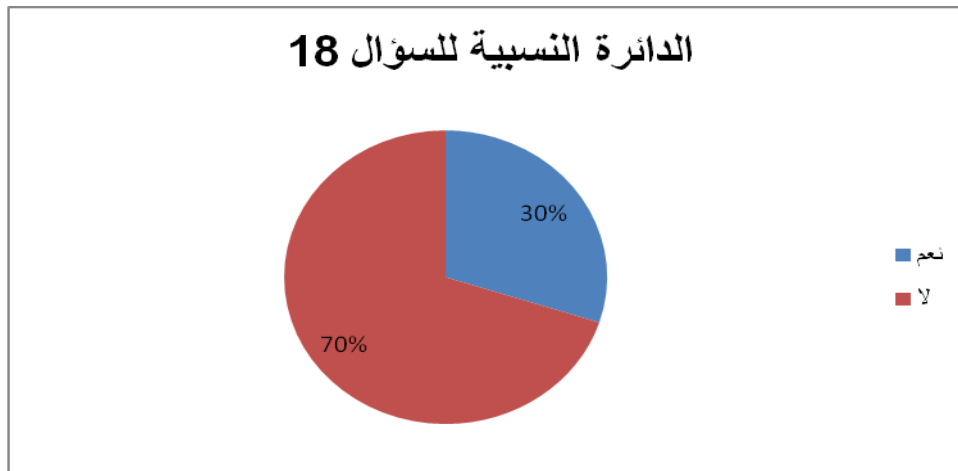
وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة قدم قد تحققت.

السؤال الثامن عشر : هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

الغرض من هذا السؤال : معرفة ما إذا كان اللاعبون يتقنون بأن مدربهم يتخذ منهم موقفا إذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة.

جدول رقم (18): جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية
نعم	18	30%
لا	42	70%
المجموع	60	100%



الشكل البياني رقم (18): توضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة.

التحليل : من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 30% أجابوا بنعم أي أن المدرب إذا لم يشركه كلاعب أساسي , أنه بذلك يتخذ منه موقفا، بينما نسبة 70% أجابوا بـ لا أي أن مدربهم إذا لم يشركه في المنافسة كلاعب أساسي فهذا لايعني أنه يتخذ منه موقفا.

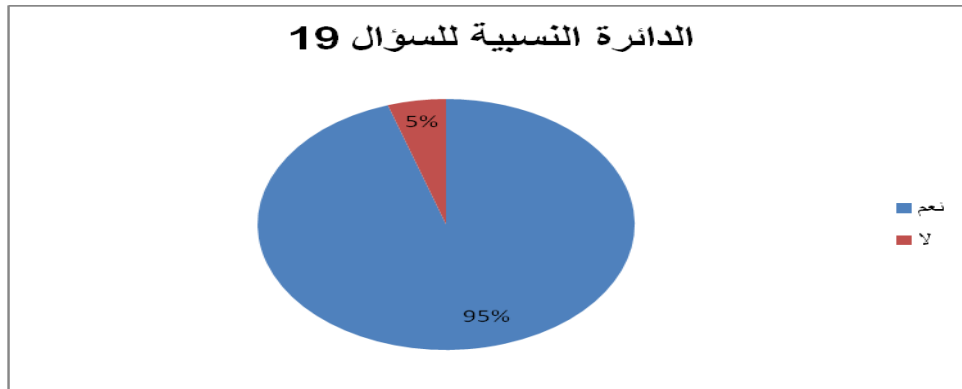
الاستنتاج: نستنتج أن احترام قرارات المدرب من الأساسيات الواجب توفرها في الفريق الرياضي فالمدرب يتخذ بعض القرارات قد تكون ضد رغبة اللاعب لكن ظروف المنافسة هي التي تفرض ذلك كنوع الخطط واللاعبين المناسبين وفق حجم ونوع المنافسة.

السؤال التاسع عشر: هل علاقتك بمدربك حسنة؟

الغرض من السؤال : معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدربهم حسنة .

جدول رقم (19): جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرب .

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
95%	57	نعم
5%	03	لا
100%	60	المجموع



الشكل البياني رقم (19): يوضح علاقة اللاعب بالمدرب.

التحليل: من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 95% اجابوا بنعم أي أن علاقتهم بمدربهم حسنة, ونسبة 5% أجابوا ب لا أي أن علاقتهم بمدربهم غير حسنة واختلف تبريرهم في ذلك فمنهم من يرى أن المدرب لا يقمهم كأساسيين ومنهم من يرى أن المدرب لا يضعهم في مراكز اللعب التي يجذبونها

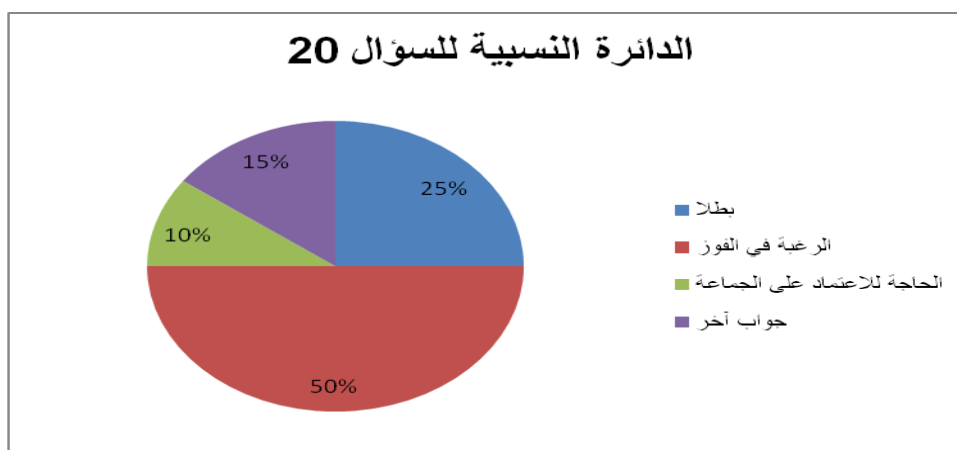
الاستنتاج: نستنتج أن الوصول إلى الاستقرار في الفريق وبالتالي النجاح والتفوق في المنافسات يشترط أن تكون العلاقات بين المدرب واللاعبين فيما بينهم علاقات جيدة لكي يستطيع المدرب تفهم انشغالاتهم وحل مشاكلهم والوصول بالفريق إلى نجاحات أكثر .

السؤال العشرون: من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون؟

الغرض من السؤال : معرفة هدف اللاعبين من وراء ممارستهم لرياضتهم.

جدول رقم (20): جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
25%	15	بطلا
50%	30	الرغبة في الفوز
10%	06	الحاجة للاعتماد على الجماعة
15%	09	جواب آخر
100%	60	المجموع



الشكل البياني رقم (20): توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة

التحليل: نلاحظ من خلال الجدول أن نسبة 25% الهدف من وراء ممارستهم لرياضة كرة القدم من أجل أن يصبحوا أبطالاً , ونسبة 50% من أجل الرغبة في الفوز , ونسبة 10% الحاجة للاعتماد على الجماعة و15% أجابوا حبا في اللعبة أو تنمية القدرات البدنية والصفات الأخلاقية.

الاستنتاج: نستنتج أن اللاعبين يختلفون من حيث الأسباب وراء ممارستهم للرياضة وكذلك حيث الأهداف التي يريدون الوصول إليها , فلكل لاعب مبتغى يرد تحقيقه من خلال ممارسته للرياضة.

4-2 مناقشة نتائج الفرضيات

من خلال نتائج السؤال الأول والذي كان الغرض منه معرفة ما اذا كان اللاعبون يتدربون بجدة لكي يصبحوا الأفضل في رياضتهم ، حيث كانت معظم الإجابات بنعم، اي انهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم، بينما ترى قلة قليلة من اللاعبين عكس ذلك، فهم يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات.

وهذا ما يفسر ان التدريب بجدية يعتبر من أفضل وأنجع السبل للوصول اللاعب إلى أعلى المستويات والتفوق في رياضته.

- أما نتائج السؤال الثاني والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة حيث كانت جل الإجابات بنعم، حيث يرى اللاعبون أن مستواهم أفضل في

المنافسات السهلة، بينما ترى نسبة قليلة من اللاعبين عكس ذلك، وهو ما يفسر أن مستوى اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية، ويرجع ذلك إلى عدة اسباب منها نوعية وحجم المنافسة ودرجة الاستعداد لها والحاجة إلى الفوز بها.

- أما السؤال الثالث والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة، فكانت كل إجابات اللاعبين بنعم وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم.

وهذا ما يفسر أنه كلما كان الجهد المبذول من طرف اللاعبين كبيرا كلما استطاعوا الوصول إلى التفوق.

- أما نتائج السؤال الرابع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، فقد كانت إجابة نسبة جد معتبة من اللاعبين بنعم، وهو ما يعني أنهم يرون بأن التدريب الشاق لفترات طويلة هو السبيل للتفوق الرياضي، بينما يرى البعض الآخر من اللاعبين الذين أجابوا بلا عكس ذلك.

وهو ما يفسر طول فترة التدريب وكثافته تمكن اللاعبين من تنمية رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي الوصول إلى درجة من التفوق والنجاح الرياضي.

- ومن خلال نتائج السؤال الخامس الذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس، فكانت إجابات أغلب اللاعبين بنعم ، بمعنى أنهم يواجهون تحدي المنافس، بينما ترى نسبة ضئيلة والتي أجابت بلا عكس ذلك، فهم لا يواجهون تحدي المنافس.

- وعليه يمكن تفسير ذلك بان مواجهة تحدي المنافس من الأمور الضرورية والواجب توفرها لدى اللاعبين لما يزيدهم ذلك من إصرار في اللعب والرغبة في الفوز واللعب بأكثر كفاءة وبالتالي تحسين مهارتهم.

- ومن خلال نتائج السؤال السادس الذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات فكانت قلة من الإجابات بنعم، أي أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات، وأغلب الإجابات كانت بلا أي أنهم يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات، وأغلب الإجابات كانت بلا أي أنهم يتنافسون بصورة جدية وهذا ما يفسر أن اللاعبين لهم حرص كبير على تحقيق وإحراز نتائج جيدة من خلال التنافس.

- من خلال نتائج السؤال العشرون والذي كان الغرض منه معرفة الهدف من وراء ممارستك لهذه الرياضة وإلى ما تسعى فكانت ربع الإجابات أن يكون بطلا ونصف الإجابات كانت الرغبة في الفوز، ونسبة قليلة أجابت بالحاجة للاعتماد على الجماعة ونسبة أكبر من سابقتها بإجابات أخرى، إذن من خلال هذه النتائج يظهر أن الإجابات تتنوع حسب أهداف ورغبات كل لاعب هذا حسب خصائصه وميوله وإمكانياته في تحقيق أهدافه.

ومن خلال نتائج هذه الأسئلة يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى و التي مفادها : " للتدريب النفسي دور في الرفع من مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم " محققة.

من خلال نتائج السؤال السابع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا ما انفعلوا لسبب ما فكانت الإجابات معظمها بنعم، أي أنهم يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا ما انفعلوا والإجابات الباقية كانت بلا، أي أنهم لا يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة ومنه يمكن القول أن ضبط النفس والتحكم في الأعصاب له دور كبير في تحقيق نتائج إيجابية.

- ومن خلال نتائج السؤال الثامن والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة فكانت معظم الإجابات بنعم، أي أنهم يتحكمون في انفعالاتهم في حالة ما إذا ساءت الأوضاع، والنسبة المتبقي المعتبرة كانت بلا، أي أنهم لا يتحكمون في انفعالاتهم وهذا ما يبين أنه كلما كان اللاعب يتحكم في انفعالاته كلما قرب إلى الفوز أي أنه ينعكس ذلك على أدائه.

- من خلال نتائج السؤال التاسع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أداء اللاعبين، والنسبة الأقل منها كانت لا، أي أنهم يتأثرون بالأخطاء التي تكون في بداية المنافسة وسلبا على أداءهم ومنه خلصنا باستنتاج مفاده انه إذا ارتكب لاعب خطأ فانه يؤثر على نفسيته سلبا ويحدث له ارتباك ولكن يجب عليه تدارك ذلك من اجل تحقيق نتائج أفضل.

- ومن خلال نتائج السؤال العاشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة فكانت جل الإجابات بنعم، وهذا ما يعني بأنهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة فكانت جل الإجابات بنعم، وهذا ما يعني بأنهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة، بينما بقية اللاعبين الذين أجابوا بلا فيرون أنهم ممن يفقدون أعصابهم بصورة أو بأخرى أثناء المنافسة، وهذا ما يسر ان ضبط النفس في المنافسة من السمات الهامة التي يجب على اللاعب أن يتحلى بها لأنها من العوامل التي تحدد في الأخير نتائج المباريات.

- أما السؤال الحادي عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعب يرى أن زملائه يعتقدون بأنه يتميز بشدة الانفعال فكانت إجابة معظم اللاعبين بلا فهم يرون بان زملائهم لا يعتقدون بأنهم يتميزون بشدة الانفعال، وهناك لاعبون أجابوا بنعم حيث يعتقدون أن بعض الزملاء بأنهم شديدي الانفعال، وهذا ما يفسر أن نظرة الزملاء والمدرّب للاعب بقدر ما كانت ايجابية فإنها تكسب اللاعب الثقة في النفس والرغبة في إعطاء المزيد والانتقال من الحسن إلى الأحسن.

- أما نتائج السؤال الثاني عشر والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم، حيث كانت أغلب الإجابات بنعم، بمعنى أن القلق والتوتر يضايقهم، بينما البقية التي أجابت بلا فرأت العكس وأن القلق والتوتر لا يؤثر على أدائهم أو يضايقهم، وهذا ما يفسر أن الحالات النفسية السلبية التي قد يشعر بها اللاعب قبل المنافسة تلعب دورا سلبيا ومؤثرا على مجمل أداء اللاعب طيلة المنافسة.

ومنه يمكن القول أنه من خلال نتائج الأسئلة (07، 08، 09، 10، 11، 12)، نستنتج تحقق الفرضية الجزئية الثانية التي نصت على : " أن التدريب النفسي يعمل على الرفع من مستوى هذه المهارات النفسية للاعب كرة القدم " .

أما نتائج السؤال الثالث عشر والذي كان المبتغى منه معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلب منهم المدرّب، فكانت إجابة غالبية اللاعبين بنعم، بمعنى أنهم ينفذون بدقة كلما يطلب منهم مدرّبهم، بنما ترى الأقلية الأخرى التي أجابت بلا أنهم لا يتقيدون بتعليمات وأوامر المدرّب.

وهذا ما يفسر أن تنفيذ والانضباط بتعليمات وأوامر المدرّب من طرف اللاعبين تمكن الفريق من الوصول إلى الانجاز والتفوق الرياضي.

- ومن خلال نتائج السؤال الرابع عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطائهم وليس نتيجة لأخطاء المدرّب، حيث كانت إجابة نسبة معتبرة من اللاعبين بنعم، فهم يرون

أن سبب هبوط مستواهم هو نتيجة لأخطائهم بينما ترى نسبة أخرى قليلة أن مسؤولية هبوط مستواهم هو نتيجة لأخطاء المدرب.

وهذا ما يفسر أن روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون من الصفات النفسية التي من الواجب توافرها لدى اللاعبين بالإضافة إلى إتباع تعليمات ونصائح المدرب.

أما نتائج السؤال الخامس عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يحترمون كل مدرب قام بتدريبهم فكانت كل الإجابات بنعم، وهذا يعني أن اللاعبين يحترمون كل من يتسنى له تدريبهم وهذا ما يفسر أن الصفات الأخلاقية يجب أن تتوفر لدى كل لاعب ويعمل على تطويرها من خلال ممارسته للرياضة، فالرياضة أخلاق.

ومن خلال نتائج السؤال السادس عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربيهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات حيث كانت إجابة معظم اللاعبين بنعم ، وهو ما يعني أنهم يقومون بذلك، بينما نسبة قليلة من اللاعبين أجابت بلا، بمعنى أنهم لا يستشيرون مدربيهم في حل مشاكلهم، وهذا ما يفسر أن المدرب يلعب الدور الأساسي والمحوري في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا كان ملما بالنواحي النفسية وله خبرة في التعامل مع أنواع المشاكل والتخلص منها.

أما نتائج السؤال السابع عشر والذي كان الهدف منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مدربيهم لا يفهمهم جيدا كانت إجابة نسبة كبيرة من اللاعبين بلا فهم لا يشعرون بأن مدربيهم لا يفهمهم، بينما يرى بقية اللاعبين الذين أجابوا بلا أن مدربيهم لا يفهمهم جيدا.

وهذا ما يفسر أن التقرب من اللاعبين ومحاولة معرفة انشغالاتهم وتشخيص مشاكلهم والعمل على حلها من الواجبات التي تقع على عاتق المدرب ، وهي من الأمور الأساسية التي من اللازم توفرها لدى المدرب.

ومن خلال السؤال الثامن عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يعتقدون بأن المدرب يتخذ منهم موقفا إذا لو يشركهم كأساسيين في المنافسة حيث أجابت نسبة كبيرة من اللاعبين بلا، أي أنهم لا يعتقدون ولا يشعرون بذلك، بينما قلة قليلة منهم والتي أجابت بنعم. فترى أنه يبدو لهم إذا لم يشركوا في المنافسة كأساسيين فإن المدرب يتخذ منهم موقفا.

وهذا ما يفسر أن احترام تعليمات وقرارات المدرب من أساسيات النجاح والتفوق سواء بالنسبة على الصعيد الشخصي للاعب أو بالنسبة للفريق ككل. ومن خلال نتائج السؤال التاسع عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدربيهم حسنة فأجابت أغلب اللاعبين بنعم ونسبة قليلة أجابت بلا، مفسرة ذلك بعدة أسباب منها أنهم يرون بأن المدرب لا يضعهم في مراكز اللعب المفضلة لديهم إلى غير ذلك من الأسباب ، وهذا ما يفسر أن احترام المدرب واحترام قراراته من الأخلاقيات التي من الواجب أن يتميز بها أي لاعب والعمل على تمتين العلاقة بالمدرب وتنميتها.

ومنه نستنتج من السؤال رقم (13،14،15،16،17،18،19) أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية ،

3-4 الاستنتاج العام:

تحصلنا في نهاية دراستنا على نتائج حيث توصلنا إلى إثبات صحة و صدق الفرضيات التي طرحناها في بداية الدراسة و التي تحققت كلها، حيث تبين لنا أن للتدريب النفسي تأثير على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

خاتمة:

من خلال ما تطرقنا إليه في الجانب النظري وما حصلنا عله من نتائج في الجانب التطبيقي الذي استعملنا فيه الاستبيان والمقابلة المباشرة ومن خلالها توصلنا إلى أن:

- كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب ألالمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .
- لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق من جهة أخرى نريد التعرف على تأثير التدريب النفسي على الأداء المهاري للاعب كرة القدم ، حيث أن موضوع الدافعية بمختلف أبعادها (الحاجة للانجاز ، ضبط النفس، التدريبية...الخ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا، خاصة في المجال الرياضي فهم يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن ، بالخصوص فئة الأشبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، وجسمية ، عقلية ،انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب.
- وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين، كان الهدف منها التعرف عن تأثير التدريب النفسي على الأداء المهاري للاعب كرة القدم ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة.

اقتراحات وتوصيات:

لقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة . وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيين المسؤولين الفرق والمدربين لأهمية دور التدريب النفسي في تحقيق وزيادة الأداء المهاري للاعبين نحو ممارسة كرة القدم ، وأن هذي الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا .زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية أن يكون ملما بمبادئ السلوك الإنساني.

I. الكتب:

أ. باللغة العربية:

- 2- أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 2003.
- 3- أسامة كامل راتب، "علم النفس الرياضة"، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 1997.
- 4- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 1997.
- 5- أسامة كامل راتب، "المهارات النفسية للتطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 2000.
- 6- أسامة كامل راتب، "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط 1، القاهرة، 2000.
- 7- إبراهيم علام "كأس العالم لكرة القدم، دار العلم للملايين، بيروت، 1984.
- 8- جمال الدين بنمنظور، "لسان اللسان تهذيب لسان العربي"، دار الكتب العلمية، ط 1، بيروت، 1993.
- 9- حسن السيد أبو عبده، "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، ط 1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر، 2001.
- حسن عبد الجواد: "كرة القدم"، ط 2، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان، 1984.
- 10- حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية لألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط 4، لبنان.
- 11- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
- 12- سامي الصفار، "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 13- صالح حسن الداھري، وهيب الكبيسي، "علم النفس العام"، بدون دار نشر، ب ط، بدون بلد، ب س.
- 14- عبد الرحمان عيساوي، "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، لبنان، 1980.
- 15- عبد الغني الإيدي، "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
- 16- علي خليفة العنشري وآخرون، "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987.
- 17- فريد كمال أبو زينة وآخرون، "مناهج البحث العلمي"، دار المسيرة، ط 1، الأردن، 2006.
- 18- فكري الدباغ، "أصول الطب النفساني"، دار الطليعة، ط 3، لبنان، 1983 ..
- 19- محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997.
- 20- محمد حسن علاوي، "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002.
- 21- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968 ..
- 22- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ط 7 القاهرة مصر، 1992.
- 23- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط 4، مصر، 1985.
- 24- محمد رفعت، "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998.
- 25- محمد عبد الظاهر الطيب، "مبادئ الصحة النفسية"، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994.
- 26- مختار سالم "كرة القدم لعبة الملاعبين" ط 2، مكتبة المعارف، بيروت 1988.
- 27- مريم سليم، "علم النفس النمو"، ط 1، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، 2002.
- 28- موفق عبد المولى "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، بغداد، 1999.
- 29- نزار مجيد طالب و كمال الويس، علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، ط 1، جامعة بغداد، العراق، 1980.
- 30- يحي كاظم النقيب، "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، ب ط، السعودية، 1990.

ب. باللغة الأجنبية:

- 1- Alain Michel: foot- balle les systèmes de jeu "Edition Chiron ,2^{eme} édition, paris1998.
- 2- Barthélemy.M et Ourmelen.B : manuel des écoles de football et de jeunes footballeurs, ED Chiron, Paris, 1985.
- 3- R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991.
- 4- Philipe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992.

.II. المذكرات:

- 1- بلقاسم تلي وآخرون، " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية "، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.
- 2- زيدان وآخرون، " الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط"، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، 1995 .

قائمة الملاحق

الصفحة	عنوان الملحق	رقم الملحق
85	استمارة الاستبيان	01
89	قائمة الأساتذة المحكمين	02
90	تسهيل المهمة	03

ملحق رقم (01)

استمارة استبيان

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية فرع تدريب رياضي تحت عنوان:

" انعكاس التدريب النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم "

نتقدم إلى سيادتكم بطلب ملئ هذه الاستمارة مقدمين بذلك يد العون للبحث و نعلمكم أن الهدف من الاستمارة هو إثراء وتوسيع مجالات البحث العلمي، والمعلومات التي تقدمونها ستحظى بكامل السرية و العناية لذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة بموضوعية.

الأستاذ المشرف: يونس محمد

من إعداد الطلبة: ملوك هشام - مكي سعود - عرار الصديق

السنة الجامعية : 2016/2015

استبيان خاص باللاعبين

1- هل تتدرب بجدية لتصبح أفضل لاعب في رياضتك؟

نعم لا

2- هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة؟

نعم لا

3- هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

نعم لا

4- هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي؟

نعم لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

نعم لا

6- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية؟

نعم لا

7- هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة؟

نعم لا

8- هل عندما تسوء الامور في المنافسة تستطيع التحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة؟؟

نعم لا

9- هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك؟

نعم لا

10- هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة؟

نعم لا

11- هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال؟

نعم لا

12- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

نعم لا

13- هل تنفذ بدقة كبيرة كل ما يطلبه المدرب منك؟

نعم لا

14- هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب؟

نعم لا

15- هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك؟

نعم لا

16- هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات؟

نعم لا

17- هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك؟

نعم لا

18- هل إذا لم يشاركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا؟

نعم لا

19- هل علاقتك بمدربك حسنة؟

نعم لا

20- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

الحاجة للاعتماد على الجماعة

بطلا

جواب آخر

الرغبة في الفوز

ملحق رقم (02)

قائمة الأساتذة المحكمين

جامعة البويرة

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية فرع
تدريب رياضي تحت عنوان:

" انعكاس التدريب النفسي على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم "

الأستاذ المشرف: يونس محمد

من إعداد الطلبة: ملوك هشام - مكي سعود - عرار الصديق

نتقدم الي ساداتكم بتحكم هذا الاستبيان.

الملاحظة	الامضاء	الدرجة العلمية	اسم ولقب الاستاذ

ملخص:

توقف تقدم وتطور أداء اللاعبين في كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية والإنسانية والتي تساهم في تطوير اللياقة البدنية والرياضية، والتي

بدورها تعمل على تنمية وتحسين المهارات الحركية والقدرات الخطئية، التدريب الرياضي عملية تربوية هادفة مبنية على أسس علمية تهدف إلى الوصول للاعب إلى التكامل في الأداء الرياضي ويتحقق ذلك من خلال تنمية وتطوير مختلف قدرات اللعب البدنية و المهارية والخطئية والنفسية .فعملية إعداد اللاعب يجب أن تخطط وتنظم في إطار متكامل وموحد لكافة الجوانب البدنية والمهارية والخطئية والنفسية والذهنية. ويعتمد التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية ويعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب وتطوير الأداء المهاري ونتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية. ويعتمد المدربون الرياضيون اعتمادا كبيرا على معارف ومعلومات علم النفس الرياضي حتى يتمكنوا من إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية. وتلعب القدرات العقلية والمهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الإنجازات الرياضية وإغفال هذا الدور وعدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات وتنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، وكذلك النواحي المهارية والخطئية، وأن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية.

ولإعداد هذه المذكرة اعتمدنا على الخطة التالية : الجانب النظري يحمل فصلين الأول بعنوان التدريب النفسي والفصل الثاني بعنوان كرة القدم والأداء المهاري أما الجانب التطبيقي يحمل أيضا فصلين الأول بعنوان الطرق المنهجية للبحث والفصل الثاني بعنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

الكلمات المفتاحية: التدريب النفسي- كرة القدم- الأداء المهاري.

Résumé :

Le progrès et la performance du développement des joueurs dans le football arrêtez sur les différents processus de configuration qui sont planifiés sur une base scientifique provenant de diverses sciences naturelles et humaines qui contribuent à la remise en forme et le développement du sport, ce qui vise à développer et à améliorer les habiletés motrices et des capacités tactiquement, un but de formation sportive processus éducatif basé sur une base scientifique, visant à l'accès des joueurs à l'intégration dans la performance sportive est réalisée grâce au développement de différentes capacités à jouer les compétences physiques et techniques et tactiques et psychologiques. La préparation du joueur doit être planifiée et organisée dans un cadre intégré et unifié pour tous les aspects de la physique, de la compétence, de la planification, de la psychologie et du mental. Le soutien de la formation sportive sur une gamme de sciences naturelles et humaines est une psychologie du sport des plus importantes sciences humaines qui dépendent de la formation sportive, la science de la

psychologie du sport est à l'avant-garde de la science pour aider à la réussite de l'entraîneur et de développer des compétences de performance en raison de prendre la formation d'experts sportifs diriger une grande attention aux divers aspects psychologiques liés à Entraînement sportif et compétitions sportives. Les formateurs s'appuient fortement sur les connaissances et l'information de la psychologie sportive pour préparer les joueurs aux compétitions sportives. capacités mentales et les aptitudes mentales jouent un rôle important dans la réalisation de réalisations sportives et l'omission de ce rôle et le manque d'intérêt pour elle nuit à la performance dans une large mesure si l'utilisation de ces compétences et le développement doit aller de pair avec le développement d'éléments de conditionnement physique, ainsi que des aspects des compétences et tactiquement, et à considérer comme Compétences psychologiques Le même niveau d'attention donné aux autres aspects de la préparation du joueur que chacun contribue à l'accès à l'état de performance parfaite.

Pour préparer cette note, nous avons adopté le plan suivant: le côté théorique détient les deux premiers chapitres intitulés compétences formation psychologique et le deuxième chapitre intitulé football et performances Le côté pratique détient également deux premiers chapitres intitulés méthodes méthodologiques de la recherche et le second chapitre intitulé présentation et d'analyse et de discussion des résultats.

Mots-clés: Entraînement psychologique, football, performance sportive.