

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك
لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة أشبال (14-17) سنة

من إعداد الطالب:

سعدون محمد

تحت إشراف البروفيسور:

زاوي عبد السلام

السنة الجامعية : 2018/2017

إهداء

إليك يا منبع الأمل الصادق الحنون، والأمل المشرق الذي لا يغيبه ضوءه كالشمس والقمر.

إليك أهدي مهاراتي وعملي وأزكي تحياتي.

أمي العزيزة أطال الله في عمرها.

إليك يا من أحمل اسمك بكل إقتدار

إليك يا من عمرتني بحظك وحنانك وزرعته بنفسه حب الخير

إليك أهدي حبي وعملي وجمدي.

أبي الغالي أدامك الله لي.

إلى كل الأهل والأقارب

إلى زوجتي المستقبلية

إلى كافة زملاء الدراسة والأخص بالذكر زملائي في التخصص علم الاجتماع تنظيم وعمل.

إلى كل هؤلاء أهدي هذا الجهد المتواضع.

فهرس الموضوعات

الصفحة	العنوان
	فهرس الموضوعات
أب	مقدمة
الفصل التمهيدي :التعريف بالبحث	
4	1-مشكلة الدراسة
5	2-الفرضيات
5	3-أهمية الدراسة
5	4-أهداف الدراسة
5	5-أسباب اختيار الموضوع
6	6-تحديد المفاهيم و المصطلحات
6	6-1-التحضير النفسي:
6	6-2-التماسك
6	6-3-كرة القدم
7	7-الدراسات السابقة
الفصل الأول التحضير النفسي	
10	تمهيد
10	1-مفهوم علم النفس الرياضي
11	2-تعريف التحضير النفسي
11	3-عوامل التحضير النفسي
12	4-أهمية التحضير النفسي للمنافسة
12	5-التحضير النفسي للرياضيين
12	5-1-التحضير النفسي طويل المدى
13	5-1-1-المبادئ العامة للتحضير طويل المدى
13	5-1-2-تنمية الصفات الإرادية
14	5-2-التحضير النفسي قصير المدى
15	5-2-1-طرق التحضير النفسي قصير المدى

18	3-5- التحضير النفسي قبل المنافسة
18	4-5- التحضير النفسي للمنافسة
18	5-4-1- ظروف المنافسة المزعم قيامها
19	5-4-2- بيانات على المنافسين
19	5-4-3- هدف و غرض الاشتراك في المنافسة
19	5-4-4- دوافع الاشتراك في المنافسة
19	6- دور التحضير النفسي
21	خلاصة
الفصل الثاني: التماسك	
23	تمهيد
24	1- التماسك في الرياضة
24	1-1- تعريف التماسك
24	1-2- مفهوم تماسك الجماعة الرياضية :
25	1-3- شروط تماسك الجماعة الرياضية
26	1-4- أهم الصفات المخصصة للجماعة الرياضية
27	2- تصدع الفريق الرياضي
27	3- بنیان الفريق الرياضي
27	3-1- مفهوم بنیان الفريق الرياضي
28	3-2- مراحل بنیان الفريق الرياضي
29	4- علاقات الموجودة داخل الفريق
29	4-1- مفهوم الحق النفسي الاجتماعي
30	4-2- مفهوم التوافق النفسي لأعضاء الفريق
31	الخلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
32	تمهيد
34	1- كرة القدم:

34	1-1-تعريف كرة القدم
34	1-2-كرة القدم في الجزائر
35	1-3-مدارس كرة القدم
36	1-4-كرة القدم الحديثة
36	1-4-1-ملامح كرة القدم الحديثة
36	1-4-2-متطلبات كرة القدم الحديثة
39	1-5-المبادئ الأساسية لكرة القدم:
40	1-6-قوانين كرة القدم
42	1-7-1-الصفات البدنية
42	1-7-2-الصفات الفيزيولوجية
43	1-7-3-الصفات النفسية
	خلاصة
الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث	
46	تمهيد
47	1-الدراسة الاستطلاعية
47	2-المجال المكاني و الزماني
48	3-الشروط العلمية للأداة
48	4-ضبط متغيرات الدراسة
49	5-عينة البحث و كيفية اختيارها
49	6-المنهج المستخدم في البحث
50	7-أدوات الدراسة
50	7-1-الدراسة النظرية
50	7-2-الدراسة التطبيقية

52	8-البرمجيات الإحصائية المستعملة
54	خلاصة
الفصل الخامس : عرض و تحليل النتائج	
56	المحور الأول: أهمية التحضير النفسي لدى اللاعبين
69	مناقشة نتائج المحور الأول
79	المحور الثاني : أهمية التماسك و انعكاسه على روح الجماعة
81	مناقشة نتائج المحور الثاني
83	توصيات البحث
84	خاتمة
86	قائمة المصادر و المراجع
88	الملاحق

فهرس الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
01	يمثل أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة	56
02	يوضح رأي اللاعبين في حال الفوز .	57
03	يوضح رأي اللاعبين في حالة الخسارة)	58
04	يوضح أن للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي	60
05	يبين وجود اخصائي أثناء التحضيرات و المنافسات	61
06	يوضح رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى	62
07	(: يوضح راي اللعب في حال الخسارة و هو محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكا إلى عدم التحضير النفسي	63

64	08	(: يوضح رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)
65	09	يوضح إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي
67	10	يوضح استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي
70	11	يبين الصفات التي تعجب اللاعب أكثر عند زملاءه اللاعبين في النادي
71	12	يبين رأي اللاعب في العيوب الأكثر خطورة عند زملاءه اللاعبين في النادي
72	13	يوضح رأي اللاعب في المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد
74	14	يوضح وجود المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة.
75	15	يوضح العلاقة الموجودة بين المدرب و اللاعب
76	16	يوضح وجود احترام بين المدرب و اللاعب
77	17	يوضح تعامل المدرب مع جميع اللاعبين بعدل.
79	18	يوضح الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب.

فهرس التمثيلات البيانية

الصفحة	عنوان التمثيل	رقم التمثيل
56	يمثل أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة	01
57	يوضح رأي اللاعبين في حال الفوز .	02
59	يوضح رأي اللاعبين في حالة الخسارة)	03
60	يوضح أن للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي	04
61	يبين وجود اخصائي أثناء التحضيرات و المنافسات	05
62	يوضح رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و	06

	التحضيرات الأخرى	
63	(: يوضح رأي اللاعب في حال الخسارة و هو محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكيا إلى عدم التحضير النفسي	07
65	(: يوضح رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)	08
66	يوضح إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي	09
67	يوضح استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي	10
70	يبين الصفات التي تعجب اللاعب أكثر عند زملاءه اللاعبين في النادي	11
71	يبين رأي اللاعب في العيوب الأكثر خطورة عند زملاءه اللاعبين في النادي	12
73	يوضح رأي اللاعب في المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد	13
74	يوضح وجود المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة.	14
75	يوضح العلاقة الموجودة بين المدرب و اللاعب	15
76	يوضح وجود احترام بين المدرب و اللاعب	16
78	يوضح تعامل المدرب مع جميع اللاعبين بعدل.	17
79	يوضح الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب.	18

مقدمة

لقد أصبحت الرياضة في السنوات الأخيرة قطبا تجلب إليها عددا كبيرا من المنافسين من بين هذه الأنشطة نجد رياضة كرة القدم التي تعد من الرياضات الجماعية التي ذاع صيتها في العالم بصفة عامة و في الجزائر بصفة خاصة و اكتسبت شعبية و جمهورا كبيرا مقارنة بالرياضات الأخرى، حيث دخلت في العالم مرحلة غاية التعقيد و التحديث في فنيات و طرائق و أصوليات اللعب، و إلى جانبها يتميز التطور الذي يشمل نواحي متعددة و منها التطور البدني و التكتيكي و النفسي و أن هذا الأخير الذي أصبح من الضروري اعتباره عملية هامة في إعداد لاعبي كرة القدم و واحد من أكثر الاتجاهات أهمية في تطوير هذا النوع من الرياضة.

إن عملية إعداد الرياضيين للمشاركة في المنافسات الرياضية عملية بالغة الأهمية فالمنافسات الرياضية الهامة و البطولات الرياضية أظهرت بوضوح الأهمية البالغة و الدور الذي يقوم به التحضير النفسي بالنسبة لرياضيين و بذلك أصبح الإعداد النفسي يشكل بجانب الإعدادات الأخرى (البدنية، التكتيكية، التقنية) جزء لا يتجزأ لعملية تدريب الرياضيين لخوض المنافسات .

و يرى الدكتور محمد حنفي مختار: أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.¹

و يضيف الدكتور ناهد روسن سكر: أنه إيجاد الحلول الإيجابية لجمع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، و المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب و التدريب، كما يرى هذا الأخير أن الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب.²

أصبحت كرة القدم تسير التكنولوجية، و بتطور العلوم زاد تطور هذه الرياضة و هذا التحسن كان نتيجة الأبحاث في مجال الرياضة و تفاعل العلوم الأخرى كعلم التشريح، علم النفس و علم الاجتماع و علوم أخرى كلها ساهمت في الرفع من مستوى الإنجاز الرياضي و الارتقاء بمستوى هذه اللعبة الأكثر شعبية، مع تطوير الحالة التقنية للاعبين في عدة جوانب ، التقنية التكتيكية النفسية مع التركيز على التحضير النفسي الذي يهدف إلى بلوغ أعلى درجات

¹ - فينجد دوممخ راتمخ : س سلأا قيمعللا في ب يردتة قرك مقللا، راد ركفلا بي رعللا، رصم، 1998، ص66.

² - مدهاز بن سر ركس : ملاء سفنلا ي ضايرلا في ب يرملتلا و تلسفلملا قميضايرلا، راد قفاقئلا رشنلا و يزوتللاع، ندرلأا، بن و د عبطية، 2002،

الأداء الرياضي و الحفاظ على روح الفريق و تماسكه و استمرار علاقة اللاعبين فيما بينهم و شعورهم بالانتماء إلى الفريق و تحقيق هدف مشترك .

و في هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم .

فقمنا بتقسيم هذا البحث إلى:

1-الجانب التمهيدي:استعرضنا فيه أهمية البحث و الإشكالية و كيفية صياغتها ثم قدمنا الفرضيات،بالإضافة إلى أهداف البحث ثم وضعنا دراستان سابقتان و حددنا المفاهيم و المصطلحات المتعلقة بالبحث و تتماشى مع الإحاطة ببعض صعوبات البحث.

2-الجانب النظري:و قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة فصول :

-الفصل الأول: التحضير النفسي.

-الفصل الثاني: التماسك

-الفصل الثالث : كرة القدم

3-الجانب التطبيقي الذي تناولنا فيه فصلين:

-الفصل الأول:الطرق المنهجية للبحث

-الفصل الثاني :تحليل و مناقشة النتائج

1- مشكلة الدراسة:

إن التطور الرياضي الحاصل في العالم جعل الحكومات تولي اهتماما بالتحضير النفسي الخاص باللاعب إذ أصبحت حتمية تحضير اللاعب نفسيا في جميع الميادين الرياضية و في جميع الأطوار و هذا ما نلاحظه في الفرق الرياضية الكبيرة التي أصبحت تستقدم أخصائيين نفسانيين للقيام بهذا الدور مقابل مبالغ كبيرة .

إن عقب كل منافسة رياضية نجد الكلام على أسباب الهزيمة أو الفوز في أغلب تصريحاتهم على الجانب البدني لكن هذه التصريحات لا تهتم بالجانب النفسي و دوره الإيجابي أو السلبي في تحديد نتيجة المباراة، و الاعتقاد السائد هو أن التحضير البدني وحده كفيل بالوصول إلى نتائج مرضية جعلنا نتساءل ما إذا كان التحضير النفسي انعكاس على مردود اللاعبين خاصة عندما يتعلق الأمر بكرة القدم الرياضة الأكثر شعبية في العالم و قد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين و طرق التدريب و التكوين سواء يتعلق الأمر بالفنيين و اللاعبين، و ظهرت بحوث تهتم باللاعبين و عوامل مؤثرة على أدائهم فنيا و بدنيا و نفسيا و التي تنعكس على المنافسات.

إن التحضير النفسي يلعب دورا ي تطوير العمليات النفسية للاعبين و لهذا أصبح مطلب أساسي لا يقل على الإعداد البدني، المهارى الخططي و التحضير النفسي يمر بمراحل عديدة من حياة اللاعب حسب المراحل السنبة له خصوصا مرحلة المراهقة التي تعتبر حساسة جدا في حياة الرياضي حيث يمتاز بخصيات أساسية مرتبطة بالضغوط الجسمية و الأحاسيس التي تؤثر على سير السلوك للرياضي، هذه الخاصية مثل خاصية المثابرة، التحكم الذاتي في المداومة في العمل و التعاون المتبادل و أولوية مصالح الجماعة أي التماسك و أيضا الرغبة في النجاح و البحث عن تحقيق أهداف و نا يستعيد الرياضي توازنه النفسي و هذا ما جعلنا نخوض في غمار هذا الموضوع و المتمثل في دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم و من هنا نطرح التساؤل التالي:

✓ هل للتحضير النفسي دور في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم 14-17 سنة؟

-التساؤلات الفرعية :

✓ ما هو دور التحضير النفسي على نتائج لاعبي كرة القدم؟

✓ هل للتحضير النفسي دور في تحقيق التماسك بدرجة عالية؟

2-الفرضيات :

- ✓ للتحضير النفسي دور في نتائج لاعبي كرة القدم
- ✓ للتحضير النفسي دور في تماسك اللاعبين بدرجة عالية

3-أهمية الدراسة:

إن الموضوع المقترح في بحثنا له أهمية كبيرة إذ أنه يدرس جانبين نفسي و رياضي،و هذا ما يجعله ملفتا للإنتباه و المتابعة.

فالجانب النفسي هو الذي يأويه علم النفس،أما الجانب الرياضي فهو الذي يقترن بالنشاط الرياضي فيعتبر الإهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر عوامل النشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب تحتاج إلى تخضيرات لخلق روح الجماعة لتدعيم تماسك الفريق و تحفيزهم للوصول إلى النتائج المرجوة ،لذا حاولنا معرفة الأهمية و الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تحقيق تماسك لاعبي كرة القدم نحو ممارسة النشاط الرياضي.

4-أهداف الدراسة:

- إبراز مدى أهمية الجانب النفسي في التحضير الرياضي العام
- التعرف على التحضير النفسي و أهميته في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم
- مدى مساهمة الدوافع النفسية الداخلية و الاجتماعية الخارجية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم
- إبراز الدور الإيجابي للتحضير النفسي كوسيلة مهمة في عملية التماسك و تطوير روح التعاون و الإنسجام بين أعضاء الفريق

5-أسباب اختيار الموضوع :

- مهم كان تحضير اللاعب البدني و المهاري و الخططي إلى أن التحضير النفسي يلعب دورا مهم في تنمية قدرات اللاعب
- الخوض في ميدان علم النفس الرياضي الواسع الخصب الذي سبقنا إليه المجتمع الغربي
- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين

-الميول و الرغبة في إنجاز مثل هذه المواضيع

6-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

6-1-التحضير النفسي:

-هو عملية إرشاد و توجيه اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات و العقبات التي تعترضهم طوال ممارستهم فترة الرياضة و التصدي لها،كذلك بناء الدافعية الرياضية و تطور السمات الخاصة لدى الرياضيين للارتقاء بقدراتهم بمستوى قدراتهم و إمكانياتهم¹

-التحضير النفسي هو التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة و محددة نحو التكوين النفسي للرياضيين²

6-2-التماسك:

-التماسك يعبر عن أسلوب جماعي و إتحادي و دائم،يذكر،ويفكر و يرغب،مركز على تقنية موثوق منها،و مقاومة مؤكدة تقدر حسب خاصيات الوحدة و استقرارها،هذه الوحدة تركز على فعل و رد فعل ثاني مع نفسها،الاستقرار في الوحدة المتتالية في الزمن³.

6-3-كرة القدم football هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم،و من الناحية الاصطلاحية كرة القدم هي رياضة تمارس من طرف جميع الناس كما شار إليها،رومي جميل "كرة القدم هي رياضة جماعية يبتكف معها كل أصناف المجتمع⁴.

¹ محمد حسن علاوي : علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة ،مصر ،2001،ص96

² -المرجع نفسه ،ص 112.

³ - محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب و المنافسات " طبعة 7، دار المعارف ،بيروت ، لبنان ، 1992، ص 316

⁴ -رومي جميل " كرة القدم " دار النقائض ،ط1،بيروت ، لبنان ، 1986، ص

7-الدراسات السابقة :

تكن أهمية الدراسات السابقة في معرفة الأبعاد المختلفة التي تحيط بالمشكلة مع الاستفادة المباشرة سواء في التوجيه أو في التخطيط أو ضبط المتغيرات أو مناقشة نتائج البحث.

و بالرغم من هذه الدراسات في معالجة مشكلة البحث ،باعتبارها أحد العوامل المعنية و المساعدة لحل هذه المشكلة إلى أننا لم نعثر على دراسات مشابهة إلى القليل في الجزائر و التي تناولت موضوع دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك و الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ،إلى أن هذا لا يمنعنا من التطرق إلى الدراسات المشابهة التي لها علاقة بدراستنا و من بين هذه الدراسات:

-دراسة بعنوان:(أهمية الإعداد القصير المدى و علاقته بنتائج أداء الرياضي) من إعداد الطالب:عبد السلام مقبل الريمي تحت إشراف الأستاذ الدكتور بن عكي محمد أكلي معد التربية البدنية و الرياضية ،سيدي عبد الله،جامعة الجزائر الموسم الدراسي 2004/2005 و كان هدفه إبراز:

-مدى العلاقة بين التحضير النفسي و النتائج الرياضية

-مدى مقدرة المدرب بالقيام بالإعداد النفسي للرياضي

-بيان أهمية التحضير النفسي قصير المدى في تحضير الرياضيين

و كانت الأداة المستعملة في بحثهم هي استمارة استبيان ،موجهة للاعبين أما عينة الاستبيان فكانت عشوائية.

و كانت النتائج كالآتي :

-أن التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في التحصيل على النتائج الرياضية سواء سلبية أو إيجابية

-عدم وجود الأخصائي النفسي يقع على كاهله كل شيء

-أن هناك علاقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات الأخرى (التقني البدني التكتيكي)

دراسة بعنوان : (انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية)

من إعداد الطالب :محمد عدنان خلوفي ،مذكرة ماجستير بقسم التربية البدنية و الرياضية ،جامعة الجزائر

. 2003/2004 .

و كان هدف هذه الدراسة الوقوف على آراء اللاعبين و المدربين بخصوص ظاهرة العنف لدى لاعبين كرة القدم و نظرا لمتطلبات موضوع البحث فقد تطلب إجراء المنهج الوصفي التحليلي و دعم ذلك بمعطيات إحصائية، حيث اعتمدت الدراسة على الاستبيان كأداة للبحث، و تتكون استمارة الاستبيان الموجهة لاعبين الأكاير من اختبار قبلي يقاس بها العدوان الرياضي ، و ضمة عينة البحث 80 لاعب من صنف أكابر .

بعد تحليل نتائج استمارة الاستبيان ، تبين أن هناك نقص و ضعف في جانب الإعداد النفسي ، أو الحالة النفسية للاعبين في ميدان كرة القدم في هذه الأندية و المتمثلة في سمة الحاجة إلى الإنجاز الرياضي و الثقة في النفس و التصميم الرياضي في بذل الجهد سواء في التدريب أو المنافسات و كذلك الضعف في ضبط سمة ضبط النفس لديهم في عدم تحكمهم في انفعالاتهم بصورة واضحة في العديد من المواقف لعدم تنفيذهم لتعليمات المدرب و احترامه و مشاورته و ضعف هذه العلاقة بينهم ، كل ذلك أدى إلى ظهور سلوكيات و أخلاق غير مرغوب فيها تتعكس في شكل سلوك عدائيو عنف مع اللاعبين أثناء المنافسة و التدريب .

تمهيد

التحضير النفسي للرياضي يشكل أحد العوامل الأساسية للتفوق الرياضي و الوصول إلى المستويات العالية و اجتياز الأرقام القياسية ذلك لأن التقييم الدقيق لنتائج الدورات و المنافسات، العالمية و القارية و الأولمبية فقد أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي من أنه عملية تربوية تحت نطاق المنافسة الإيجابية للرياضيين، شأنه شأن التحضير البدني و المهاري و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات و بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل مع التحضير البدني جزء لا يتجزأ من عملية تعليم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية فالتحضير النفسي عمل دائم و متواصل بشكل مراحل تكوينية على فترات زمنية معينة فهو يسعى على خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية كما يسعى الى تشكيل و تطوير السمات الرياضية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي.¹

فهو جانب له كثير من الأهمية و الإلمام بجميع جوانبه ليس باليسير فسنحاول التطرق إلى مفهوم و دور التحضير النفسي مع إبراز الطرق المناسبة لتحقيقه.

1- مفهوم علم النفس الرياضي :

يحاول علم النفس الرياضي تفهم سلوك و خبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي، و قياس هذا السلوك و هذه الخبرة بقدر الإمكان و المحاولة للإفادة من العارف و المعلومات المكتسبة من الجانب العلمي و التطبيقي . فكان علم النفس الرياضي يبحث الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته و مستوياته، كما، يبحث في الخصائص للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري و محاولة وجود المشاكل العلمية لمختلف مشاكله التطبيقية .

يمكن تعريف علم النفس الرياضي بأنه العلم الذي يدرس السلوك والخبرة و نقصد بالسلوك كل ما يصدر من الإنسان من أفعال و أقوال أو حركات ظاهرة هذا يعني كل أنواع الأنشطة التي يقوم بها الإنسان حيث يمكن لفرد آخر أن يلاحظها أو يسجلها و تعني "الخبرة" الظواهر النفسية التي تصبح وقائع أو أحداث في الحياة الداخلية الذاتية للفرد و التي تنتمي إلى عالمه الخاص و لا يدركها إلا صاحبها و عليه فإن علم النفس الرياضي يعني دراسة

¹ - مجلة الإتحاد العربي للألعاب الأولمبية ، الأمانة العامة ، الدورة الثانية للتنظيم و الإدارة ، دون طبعة، المملكة المغربية 26 أكتوبر-06 نوفمبر

الأسس للأداء الحركي و تأثير الرياضة وفق العوامل البيئية و الشخصية على سلوك الفرد.¹

2- تعريف التحضير النفسي :

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين و بعض الخصائص للشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد و المناسب للرياضة في شروط التدريب أو المنافسة فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية و معينة و محددة و موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.²

أما لوصيف رابح يقول عن التحضير النفسي "هو خلق الدوافع و الاتجاهات الإيجابية التي ترتكز على الإقتاعات الحقيقية و المعارف السمات و القيم الخلقية الحميدة و من ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى توجيهه و الإرشاد النفسي و التربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في درتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما.³

3- عوامل التحضير النفسي :

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة و التي تتضمن ثلاثة أقسام :

-المكونة النوروبولوجية " neubiologique " و تؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة و التعلم.

-المكونة النفسية العقلية " psychique " و هذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية و تحفيز للموضوع

إذا التخطيط لإرادتها بالفوز.

-المكونة الاجتماعية " sociologique " و هذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد بالجماعة و هذه الوجهة الأخيرة

¹- حمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمان درويش "الإعداد النفسي " موكز الكتاب للنشر ، ط1، القاهرة ، مصر، 1998، ص 15

²- نفس المرجع ، ص34.

³ - لوصيف رابح الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية ، مطبوعات جامعية ، المعهد الوطني للتكوين العالي علوم التكنولوجيا الرياضية قسنطينة

تأخذ الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية.¹

4- أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يحققون تحضيراً بسلوكيات قبل أي لقاء مهماً يكون مستوى المنافسين إلى أن المشكل يختلف بطبيعة الحال يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة و يمكن أن نلخص التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج و قدرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة

- الأخذ بعين الاعتبار لبعض الخصائص الجو العام قبل و بعد المنافسة " سلوك المتفرجين ، الصحافة الحكام،....."

التحضير النفسي لكل منافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسياً و كذلك يخلق الدافعية و الانسجام و الثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.²

5- التحضير النفسي للرياضيين :

5-1- التحضير النفسي طويل المدى :

من خلا التجارب و الخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم و التدريب البدني و المهاري الذين يسرون وفق مخططات مختلفة ، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي و يكون التحضير الرياضي طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال. و هذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الإيجابية و العمل على تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضيين.²

¹- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 1998، ص45

²- زرار مجيد كامل ، كامل طه لويس "علم النفس الرياضة"، جامعة بغداد كلية الرياضة، ط1، بغداد، العراق، 1980، ص249-250.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها و ملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين إلى اختبارات طبية دقيقة .
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة و تفوق .
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال على الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي الاقتناع بطريقة التدريب الصحيحة و الثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة و الأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه
- اعتیاد الرياضي على حالات المنافسة و تجاوز الصعوبات¹

5-1-1-المبادئ العامة للتحضير طويل المدى :

لقد تطرق الدكتور محمد علاوي في كتابه علم النفس الرياضي في التدريب الرياضي إلى بعض المبادئ و التوجيهات العامة التي يجب على المدرب مراعاتها أثناء التحضير النفسي طويل المدى:

- ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة
- المعرفة الجيد لاشتراطات المنافسة و المنافس
- تحديد الهدف المناسب ليحاول الرياضي الوصول إليه
- عدم تحميل الرياضي أعباء أخرى خارجية
- مراعاة المدرب للفروق الفردية²

5-1-2-تنمية الصفات الإرادية :

يرى علماء النفس الرياضي أن تنمية الصفات الرياضية من أهم مكونات عملية التحضير النفسي طويل المدى نظرا للأثر المباشر لهذه السمات على الشخصية الرياضية ،كما يقرون أن الشواهد و الخبرات المتعددة قد أثبتت أن

¹- حنفي محمود مختارطالأسس العلمية في التدريب"دار الفكر العربي،ط1 مصر، القاهرة، 1999،ص325.

²- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص147.

هناك نقص ملحوظا في عملية تنمية و تطوير الصفات الإرادية للرياضيين .

و يؤكد بعض العلماء أن هذا النقص الواضح لا يعزى أساسا على عدم اهتمام المدربين و الإداريين بمحاولة تنمية السمات الإدارية لدى الرياضيين بل إن السبب الأساسي في ذلك يرجع إلى عدم وضوح وسائل تنمية هذه السمات . و من خبراتنا الشخصية نلاحظ أن الأغلبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الفردية و الخلقية لدى الرياضيين بل يحصرون كل اهتماماتهم على تنمية الصفات البدنية و المهارات الحركية . و من أهم المظاهر التي يمكن ملاحظتها لدى الرياضيين أن الكثير منهم يظهرون بمستوى يقل بكثير من المستوى المتوقع منهم بالرغم من حسن تحضيرهم بدنيا و مهاريا و في رأينا أن ذلك يرجع إلى افتقارهم إلى السمات الخلقية و الإرادية .

و في السنوات الأخيرة ازداد علماء النفس في الإتحاد السوفياتي "سابقا "روديك ،بوفي،فيدروف و غيرهم و في ألمانيا الديمقراطية "كونان ،ميالر،هيج " و الكثير من الدول المهتمة بالتفوق الرياضي بموضوع السمات الإرادية و الخلقية و طرق تنميتها و تطويرها كعامل من العوامل الهامة التي تسهم بدرجة كبيرة في التنمية الشاملة المتزنة و من ناحية أخرى كعامل بالوصول إلى بالفرد إلى أعلى المستويات الرياضية.¹

5-2- التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل إشراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة و إعداد و توجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه و طاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية و يبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما و هذا ما يعني معرفة التاريخ و المكان و المنافس أما المهام التي يجب الإجابة عنها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على "المحيط ،الجمهور ،المناخ"

- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس

- جمع المعلومات حول الخصم

¹ - محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص192.

- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري

- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله و عدم العودة بخيانة نفسية

- في المساء المحدد للمنافسة يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في وقت معين و ليس أي حالة عادية أخرى

- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر و في الحالة يجب على الرياضي أن يستيقظ ساعتان أو ثلاث قبل المنافسة.

- الوصول على مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم و التأخير.¹

5-2-1- طرق التحضير النفسي قصير المدى:

ينبغي على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق و الوسائل التي يستطيع استخدامها لعدم التأثير السلبي لحالة ما قبل البداية على مستوى الأفراد و لضمان العمل على جعل الرياضة في أحسن حالات الاستعداد و الكفاح و يجب علينا أن نضع محل أنه لا توجد طرق و وسائل ثانية للاستعمال

و في كل الأحوال و تحت نطاق مختلف الظروف و العوامل إذ يجب علينا مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد و من ناحية أخرى يجب مراعاة أن التحضير النفسي المباشر للفرد قبيل إشراكه في المنافسة لن يؤدي إلى النتائج إلى النتائج المرجوة في انتقال إلى إفتقار نفسي قصير المدى للمنافسات الرياضية الهامة

أ- الأبعاد أو الشحن:

ينقسم الخبراء فيما بينهم فيما يخص الوسائل التي يمكن استخدامها في التحضير النفسي للمنافسات الهامة إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة أبعاد يفضل البعض الآخر استخدام ما يسمى الشحن

- طريقة الأبعاد : يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد عن التفكير الدائم في المنافسة

طريقة الشحن : يرى البعض الآخر أنه على الرياضي أن يعيش جو المنافسة و كل ما يرتبط بها و يستخدمون في ذلك الشحن الرياضي بدوام توجيه و انتباه لأهمية المنافسة و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها

¹- حمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص186.

و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز "حوافز مادية" و الخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة و التي تؤثر على المستقبل المادي .

ب-تنظيم التعود:

يجب على المدرب استخدام أهم الوسائل التي تساهم في تعود الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسة

ج-الاهتمام بعملية التهيئة :

الإحماء من أهم الواجبات التي تهدف إليها عملية الإعداد قبل المنافسة مباشرة على اكتساب العضلة للارتخاء والمرونة اللازمة و تحضير مختلف أجهزة الجسم و تهيئتها للعمل المقبل و المساعدة في تنظيم أداء المهارات و القدرات الحركية و تهيئة النواحي النفسية للفرد و إكسابه للاشتراك في المنافسة.

د-استخدام التدليك الرياضي :

في بعض الأحيان يمكن استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد في التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات و تحسين عمل الدورة الدموية مما يؤدي إلى ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على النواحي النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة و يساهم في إبعاد القلق و التوتر

هـ-التأثير النفسي لبعض العقاقير و الأطعمة :

قد يستخدم المدرب في بعض الأحيان بعض العقاقير أو الأطعمة أو المشروبات التي تكون بمثابة ناحية نفسية تساهم بدرجة كبيرة في مساعدة الرياضي و إكسابه الثقة بالنفس و القدرة الذاتية فكثير من الأفراد يعتقدون أنهم إذا تناولوا قطعة من الحلوى قبل المنافسة فإن ذلك يساهم في إمدادهم بالطاقة و في الواقع نجد أن الجسم لا يستفيد منها مباشرة.¹

يرى مفتي إبراهيم حماد أن التدريب الرياضي يحدث تغيرات في أنسجة أعصاب اللاعبين و اللعاب و هو

¹-حمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص172.

ما يتطلب البروتين و باقي عناصر الغذاء،و إلا فإن أنواع التدريب لا تأتي بثمارها بل تقشل¹

و-عدم التغيير المفاجئ لعادات الفرد:

ينبغي على المدرب عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة مفاجئة استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك إلى النتائج السلبية و على سبيل المثال ينبغي مراعاة ذهب الأفراد إلى النوم مبكرا عن المعتاد قد يساهم في العمل على عدم قدرتهم على النوم كما يرتبط ذلك بظهور الأرق الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة .

ي-التعاون مع الطبيب الرياضي :

إن عملية التحير المباشر تتطلب ضرورة تعاون كل المدربين و الطبيب الرياضي و ينبغي على المدرب أن يتدارك أمر تشخيص و علاج الحالات المرضية أو الظواهر الغير عادية للرياضي .

ر-الاهتمام بتخطيط حمل التدريب :

يجب العناية بحسن تخطيط حمل التدريب في الأسابيع الأخيرة لفترة التحضير للمنافسة الهامة حتى لا يظهر أعراض العمل الزائد و ما يرتبط بها من آثار نفسية إلى أن الرياضيين يكونون قد اكتسبوا حالة تدريبية عالية و حدوث أي خطأ في تخطيط العمل في هذه الفترة يصعب إصلاحه و علاجه إلى هبوط مستوى الرياضيين²

ع-الأثر التوجيهي للمدرب:

تقع على المدرب مسؤولية التوجيه و الإرشاد النفسي للرياضيين إذ أن إرشادات المدرب و توجيهاته من العوامل الهامة التي تؤثر على الحالة النفسية للرياضي فمثلا إذا أظهر المدرب بعض الظواهر الانفعالية السلبية كالخوف أو القلق أو النزفة فإن ذلك يؤدي إلى انتقال التأثير إلى الرياضيين بدورهم و من ناحية أخرى إذا أبدى المدرب التحمس للمنافسة و يظهر استخفافه فإن الرياضيين بدورهم سوف يأخذون عنه هذا السلوك و لذا يجب على المدرب

¹-مفتي ابراهيم حماد:"التدريب الرياضي "دار الفكر العربي ،ط2001،2،ص73.

²-حمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص173.

على تشجيع و بث روح الحماس و الميل إلى الكفاح باستخدام عبارات التشجيع المحببة إلى النفس واستشارة دوافع و ميول الأفراد نحو بذل أقصى الجهد و الكفاح الشريف¹

5-3- التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضير نفسي قبل أي اللقاء مهما يكون مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال و في كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات و الأخطاء المأخوذة أثناء اللقاء الفارط بعين الاعتبار و ذلك في التحضير للقاء القادم و ذلك حسب الخصم و تشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية و نهاية التدريبات عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع و السؤال الذي يطرح نفسه :

-هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدريون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص و ذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة، الخصم "

هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير و هو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا و أن هناك لقاءات لا يجب تحضير جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى لو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية الدراسة و على المدرب أن يأخذ بعين الاعتبار بتحضير فريقه و يحاول استعمالها في اللحظات الضرورية و إن الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منضمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل إلى حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة و ذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا و هذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ،بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين "التحدث على أهمية المنافسة ،الهدف من المنافسة مستوى الخصم"بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية الثقة الموضوعية فيهم مع ترك فرصة للإدلاء بالآراء الإيجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات.²

¹- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي" مرجع سابق، ص107.

²--التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ،المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة ،دالي براهيم ،1997،ص9-10

5-4- التحضير النفسي للمنافسة :

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل مدرب و الأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

5-4-1- ظروف المنافسة المزمع قيامها:

و تشمل:

-طبيعة المنافسة "أولمبية ،قارية ،عادية "

-وقت إجراء المنافسة بالتحديد

-مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة المنافسة و تصور بشكل جيد

قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أنني ارغب في هذا المكان و سيكون أدائي مميزا

5-4-2- بيانات على المنافسين:

تشمل أعمارهم و مستواهم الفني،إنجازاتهم المحلية و العالمية ،أفضل الرياضيين و خصائصهم ،قياساتهم الجسمية،جوانب الضعف فيهم إذا يجب على المدرب هنا القيام بتقدير مستوى المنافسين و قدراتهم و خبراتهم

5-4-3- هدف و غرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هنا التنافس لاحتلال المرتبة الأولى و الإصرار على ذلك يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على

تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي ،ضرورة البعد في التفكير في مواقف الفشل التي يكون قد تعرض لها

سابقا

5-4-4- دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الإيجابي في إعلاء شأنه و شأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته

الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته و باقي زملاءه في النادي أو المجتمع.¹

¹-اسماعيل مقران : "مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية "مذكرة ليسانس ،جامعة الجزائرندالي براهيم 1997

6- دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق و تنمية و تطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي و النفسي للأفراد الرياضيين و التوجيه الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني و المهاري و الخططي طبقا لمخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني و التكتيكي جزء لا يتجزأ من تعلم و تربية و تدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية.¹

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تحضير الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تنمية القدرات التالية:

-الطموح للتحسين الذاتي للنشاط

-التكوين و الإرادة لتطوير القدرات النفسية

-تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة

-اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لاسيما التركيز على النشاط فالتحضير النفسي أو

البيكولوجي يعني مستو تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي و بعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشتت منها الأداء الجيد و المناسب لأنشطة في شروط المنافسات و التدريب.²

¹-مجلة الإتحاد العربي للألعاب الرياضية، مرجع سابق، ص162.

²-التحضير النفسي للرياضي: مرجع سابق ص18

خلاصة :

من خلال من تقدم في هذا الفصل نلاحظ أن التحضير النفسي للرياضي يتميز بفترات و مراحل حسب الحالة النفسية للرياضي و حالة المنافسة فهناك تحضير نفسي طويل المدى و تحضير قصير المدى ، و من جهة أخرى يحتاج هذا العمل إلى معرفة واسعة و متمكنة في الميدان النفسي و تنظيم علاقاته مع الرياضي حسب متطلبات الجانب التقني و البدني الموافق للإمكانيات الذهنية و العوامل الخاصة بالمحيط .

فالأكد أن التحضير النفسي هو عمل جماعي يحتاج إلى تنسيق بين أخصائيين في الميدان العملي و الميدان النظري من أجل الرقي بمستوى الرياضي .

تمهيد:

يمر الفرد خلال تنشئة اجتماعية متعددة أولها جماعة الأسرة ثم جماعة اللعب مع الأصدقاء ثم المدرسة ثم الجماعة ثم جماعة الهويات الخاصة و الجماعات الرياضية و الدينية و السياسية و المنظمات الاجتماعية و الاقتصادية، كل هذه الجماعات تكسب الفرد خبرة و مهارات في المرافق المختلفة خلال تفاعله الجماعي و لذلك تقاس شخصية و نضج الفرد بالجماعة التي ينتمي إليها في المجتمع.

كما كانت الجماعة تعتبر كتنظيمية غير مقبولة قديما، و ننذر قبل الخوض في العمل يتطلب تنظيما كما إن البعض من المسؤولين الإداريين، و أرباب العمل الذين لا يتقون في العمل المشترك و يفضلون العمل الفردي على العمل المشترك، غير أن هنالك من المسؤولين من يصرح بافتخار أنه يضعون كل تقريراً لهم في يد الجماعة بل في يد العمل المشترك.

1- التماسك في الرياضة :

يكاد يكون من سمات الرياضة صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك و الترابط و الوحدة، وذلك لأن البديل العكسي للتماسك هو التحليل و التفرقة و التفسخ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة و التعاطف و التوحد و روح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق، الأمر الذي ينعكس في شكل رياضي أكثر فعالية في مقابل الفريق المنافس.¹

1-1- تعريف التماسك :

التماسك يعبر عن أسلوب اجتماعي إتحادي و دائم يدرك ، يفكر و يرغب ، مركز على تقنية موثوق منها ، و مقاومة مؤكدة تقدر حسب خاصية الوحدة و استقرارها ، هذه الوحدة تركز على فعل و رد فعل ثاني مع نفسها ن الاستقرار في الوحدة المتتالية في الزمن .²

1-2- مفهوم تماسك الجماعة الرياضية :

إن تماسك الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) يمثل الظواهر الأساسية باستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط بين أعضاء الفريق و الذي يبقي على العلاقات بين مختلف أفراده .

و من المشكلات الرئيسية التي تواجهنا محاولة الوقوف على أسباب التي تؤدي إلى تماسك الفريق الرياضي، فكثيرا ما نلاحظ اختلافا واضحا بين الفرق الرياضية المتعددة من حيث تماسك أفراد كل فريق و إقبالهم على التدريب و انتظامهم في الاشتراك في المنافسات الرياضية .

فكيف لنا أن نفسر ظاهرة عدم قدرة الفريق الرياضي على الاحتفاظ بالتعاون التام بين أفرادهم في عدد المباريات، و ما الذي يمكن أن يفسر الهزائم المتتالية التي يقابلها فريق رياضي يتكون من عدد كبير من اللاعبين الممتازين ، في حين ان هناك بعض الفرق التي تتميز بتواضع مستوى لاعبيها تحقق نتائج أفضل؟

¹ - RIOUX (GEORGE) et CHAPPUIS (RYMOND): La cohésion de l'équipe, ed librairie vriw paris: 1976. p07.

² - حسن محمد علاوي "سيكولوجية التدريب و المنافسات" دار المعارف، ط1992، ص316-317.

إن الإجابة منا على هذه الأسئلة يتطلب منا تعريفا واضحا لمفهوم تماسك الفريق الرياضي و عندما نتكلم عن تماسك الفريق الرياضي يقفز إلى خاطر عدد من الخصائص و المعاني التي من أمثلتها شعور الأفراد شعورا قويا بانتمائهم إلى الفريق و تحدثهم عنه بدلا من تحدثهم عن أنفسهم .

و قد يقصد بتماسك الفريق الرياضي شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية اتجاه زملاء آخرين في الفريق و سيادة الولاء و اتجاههم إلى هدف مشترك ، و قد يخطر لنا أن الفريق الرياضي المتماسك هو الفريق الذي يكون فيه كل لاعب على أهبة الاستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق و الذي يتميز أفرادها بالروح المعنوية العالية و التي تتمثل في استعداد كل لاعب للتضحية بالمصالح الخاصة في سبيل مصلحة الفريق كما يميل بعض العلماء إلى تعريف تماسك الفريق الرياضي طبقا لدرجة جاذبيته لأفراده أي عبارة عن محصلة القوى الناتجة التي توجه اللاعبين نحو الفريق، أو محصلة القوى التي تحمل اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق.¹

1-3- شروط تماسك الجماعة الرياضية :

يمكن تلخيص أهم الشروط و العوامل التي يجب توفرها لتماسك الجماعة كما يلي :

أ-الشعور بالانتماء للفريق:

كل فرد يشعر بحاجته إلى الانتماء إلى أسرة أو إلى جماعة من الأصدقاء أو غير ذلك من الجماعات التي يعتز بالانتماء إليها و عندما ينضم اللاعب إلى فريق رياضي ما و يزداد تفاعله الإيجابي مع بقية أعضاء الفريق و يشعر بأنه بين زملاءه، يقدرهم و يقدرونه و إنه جزء متكامل و مترابط ، فعندئذ تصبح الحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب بالاستمرار في عضوية الفريق.

ب-إشباع الحاجات الفردية:

لاشك أن كل جماعة رياضية تختلف فيما بينها في مدى ما تستطيع تقديمه لأفراده لإشباع حاجاتهم الفردية و كل ما استطاعت الجماعة الرياضية بمساعدة أفرادها على تحقيق حاجاتهم الفردية و أهدافهم كلما زاد تماسك اللاعبين بالفريق الرياضي و كثيرا ما تكون الجماعة الرياضية جذابة للاعب لكونها وسيلة لاكتساب مكانة طيبة في البنية التي يعيش فيها اللاعب و قد يكون الأمر رغبة في الحصول على مكاسب مادية أكبر أو شعور بالأمن و الطمأنينة .

¹- سعد جلال محمد علاوي "علم النفس التربوي الرياضي مدار الفكر العربي، ط7، 1988، ص453-455.

ج-الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه إلى شعور أفرادهِ بالسعادة المشتركة و إلى ثقة اللاعبين بانفسهم و ارتفاع مستوى الطموح بينهم و زيادة الرابطة بينهم و ولائهم للفريق .

د-المشاركة:

إن إشراك اللاعبين في تخطيط التدريب و تقييمه و كذلك الاشتراك في رسم خطط اللعب في المنافسات من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته و مكانته و يترتب على هذا الاشتراك الجماعي للفريق تجانس نفسي يساعد على سرعة التفاهم و شعور كل لاعب في الفريق أن جهوده ضرورية لتحقيق أهداف الفريق .

هـ-توافر القيادة الصالحة :

إن نجاح الجماعة الرياضية في تحقيق أهدافها يرتبط مباشر بتوافق القيادة الصالحة، و مما لا شك فيه أن القيادة الديمقراطية هي أحسن القيادات التي يمكن أن تحقق هذه الأهداف و بالتالي تساعد على تماسك الجماعة و رفع الروح المعنوية بين أعضاء الفريق.

و-توافر العلاقات التعاونية :

يزداد تماسك الجماعة في حال قيام العلاقات بين اللاعبين على أساس تعاوني بدرجة تزيد على حالة العلاقات التنافسية التي تقوم بين أفراد الجماعة.¹

1-4-أهم الصفات المخصصة للجماعة الرياضية :

إن الفريق الرياضي له خصائص أساسية و مهمة للنشاط الرياضي، و هذا الأخير مرتبط بالضغوط القوية الجسمية و الأحاسيس التي تؤثر على السير و السلوك للرياضيين و الخصائص مثل: خاصية المثابرة، التحكم الذاتي، المداومة في العمل، التعاون و التبادل السند المتبادل و أولوية مصالح الجماعة ، كل هذه خصائص مقدرة

¹ - بهلولي إبراهيم ،لقصاص أحمد،بن خاصر عبد الرحمان: "أهمية التحضير النفسي و أثره على مردودية اللعب في كرة القدم "مذكرة نهائية

الدراسة ،دالي براهيم، جامعة الجزائر ،1998،ص58*59.

في الرياضة لهذا فإن وحدة الفعل، التفكير، الجهد، الإحساس، هي قيم ضرورية في الفريق و أن قوة الفريق تكمن في وحدته و تماسكه .

إن مستوى التحضير سمة من السمات التي تحدد الجماعة لذا فإن مستوى التحكم و التحضير لدى الفرد جزء من المستوى الكلي ، لكن الأهمية الجوهرية تكمن في المستوى الجماعي ، فالتماسك يعبر عن ظواهر نفسية اجتماعية للجماعة.

و في الوهلة الأولى التماسك يميز جماعة رياضية تعكس لنا الوحدة والنزاهة ،إن الظواهر النفسية ، اجتماعية للجماعات مثل الحبوية ، الجهد الإداري ، التفكير الجماعي المتطابق ، كل هذه الخصائص مرتبطة بالجماعة الرياضية .

2-تصدع الفريق الرياضي:

لاشك أن التماسك هام للفريق الرياضي و ضروري إلا أنه في بعض الأحيان قد يتعرض الفريق الرياضي لعوامل لا مفر منها تؤثر على تماسكه مثل:المنافسة ، العداة، الصراع أو الإحباط بين أفراد الفريق و الهزائم المتكررة .

و من أهم العوامل التي تؤدي إلى تصدع الجماعة الرياضية ما يلي:

- عدم الشعور بالانتماء الرياضي كنتيجة لفقدان الثقة المتبادلة بين اللاعبين و انقسام اللاعبين إلى مجموعات
- عجز الجماعة على تحقيق أهدافها و انعدام إيمان اللاعبين بالهدف المبتغى
- انهيار سبل الاتصال أو رداؤها
- عدم وجود المعايير التي تحكم سلوك الفرد
- عدم تعيين الضوابط و قواعد الثواب و العقاب.¹

3-بنيان الفريق الرياضي:

¹ - محمد حسن علاوي "سيكولوجية الجماعات الرياضية"، مرجع سابق، ص67-68

3-1- مفهوم بنیان الفريق الرياضي :

في حالة تجمع بعض اللاعبين معا لكي يصبحوا فريق رياضي في نشاط رياضي معين فعندئذ يشار إلى أن هذه العملية بأنها محاولة تشكيل أو بنیان فريق رياضي و هذا التشكيل أو البنیان من الأهمية بمكان إذا كان لهؤلاء اللاعبين الرغبة في أن يصبحوا فريقا رياضيا متماسك و له فعالية و إنتاجية جيدة.

و قد أشار كل من "ديفيد برينس " و "دونالد يونغ " 1992 م إلى أن الفريق الرياضي ليس عبارة عن مجموعة من اللاعبين يرتدون رداء موحد، بل أنه أبعد من ذلك ، فالفريق الرياضي هو مجموعة من الأفراد الذين التزموا بانجاز أهداف معينة بصورة متفاعلة و سيمتعون بذلك يقدمون نتائج مرتفعة القيمة .

3-2- مراحل بنیان الفريق الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي (كارون 1989)،(انشل 1993) و انبرج، جولد(1995) إلى أن عملية تشكيل أو بنیان فريق رياضي يمكن أن تمر بأربع مراحل متدرجة هي :

-مرحلة بداية التشكيل أو التكوين

-مرحلة المقومة أو الاعتراض

-مرحلة تحديد المعايير

-مرحلة الأداء و الإنجاز

3-3-العوامل المؤثرة في بنیان الفريق الرياضي :

هناك العديد من العوامل الهامة التي يمكن أن تسهم في بنیان الفريق الرياضي و بالتالي زيادة تماسكه و تفاعله و إنتاجيته ، و من أهم هذه العوامل هي :

أ-أدوار الفريق الرياضي: وبدوره في ثلاث عوامل:

-وضوح الدور

-قبول الدور

-أداء الدور المدرك

ب- معايير الفريق الرياضي :يقصد بالمعايير مستويات السلوك المتوقع من أفراد الفريق الرياضي و تتضمن المعايير الخلقية التي يلتزم بها كل لاعب.

ج-المفهوم الجمعي للفريق الرياضي :من بين العوامل التي تؤدي إلى تنمية المفهوم الجمعي للفريق الرياضي و بالتالي المساعدة على تكوين بنیان الفريق الرياضي على ما يلي :

-عامل التقارب

-عامل التمييز

-عامل التشابه

-عامل الأهداف و الحوافز الجمعية.¹

4-العلاقات الموجودة داخل الفريق:

4-1- مفهوم الحق النفسي الاجتماعي :

إن نسق العلاقات الشخصية يمثل عنصر ضروريا بدونه، لا يمكن الوصول إلى الجو النفسي الملائم.

نسق العلاقات الشخصية ينشأ ظروفًا جيدة و رضا في العمل، و وجود الصداقة في تماسك الجماعة يمثل الركيزة الأساسية في تحقيق الكفاءة هذه العوامل المحددة بالرغم من توافق الأعضاء أثناء اللعب ، لكن قبل كل بالتوافق الشخصي لاسيما في الأحاسيس ، في العادات و في الميل في المبادئ العادية و الاتجاهات.

إن الجو السيكولوجي بين طبيعة المشكل فالشخص الذي ينفتح في جماعة كون الجماعة لا تتكون من إلا من عدد صغير و ما دام اللاعبون يتعايشون و يقتسمون غالبا أثناء التريصات و التنقلات في نفس الفنادق، نفس الغرف، نفس الوجبات في هذه الصداقة الحميمة و الحضور الدائم و المستمر تتولد علاقة صداقة الواحد نحو الآخر حسب تطابق شخصياتهم و تعاطفهم ، لكن على الواحد أن يساعد بكل تحفظ المشروع الجماعي.

على المدرب أن يحضر فريقا متكاملًا، أين يختار كل مقابلة عنصرا أكثر تمثيلا فالجماعة لها ديناميكيته و هذه الأخيرة تعطيها قوة كبيرة و تولد الاتصال داخل الفريق فالرواد يسيطرون على عناصر الفريق و يفرضون عليهم اتجاهاتهم و يقيمون مختلف العلاقات مع الكل و يقودهم إلى تحقيق الأهداف المسطرة، أيا كان رائدا، تقنيا أم

¹-محمد حسن علاوي "سيكولوجية الجماعات الرياضية"، مرجع سابق ص 40-41-44-46-47

عاطفيا، فهم يؤثرون على عناصر الجماعة بصفته مدريا أن يهمل الفريق و لا يمنح الرعاية الديناميكية التي تنشطه، فالتماسك العاطفي و الانسجام في العلاقات ليست المواضيع التي تشكل الجماعة، لكن لكل هذه من الأخطاء التي يقوم بارتكابها المدرب و ذلك لسببين :

-الرسالة البيداغوجية لا يمكن أن تكون فعالة إلا إذا كانت شبكة الاتصال بين الجماعات تنشر إلا إذا كان عدد صغير من الرواد يعملون على توجيه المدرب و تحريض الزملاء على الموافقة على العمل بالمثل.

-لا يمكن للجماعة أن تتجزأ إلا إذا كانت مستقرة في هيكلتها و بمقدار كاف من الانسجام إذ أن اجتياز الفريق مشاكل و صراعات و مشاكل داخلية بين الرواد ، اضطرابات توترات لا يمكن للجماعة من النمو في هذا الوضع ، فالتماسك و الانسجام في الرياضة يخضع لعدة عوامل يجب أن تأخذ بحذر، يعمل كل ما في وسعه لتحقيق الرضا في العمل في نفس الشخص يمكن المقابل فإن أن يكون في جماعة غير ملائمة ينحط و يضعف فالجو النفسي يشمل كل الظواهر التي تشمل علاقة لاعب بلاعب ، و مشكل توافق التفاعلات بين مدرب و مدرب.

4-2- مفهوم التوافق النفسي لأعضاء الفريق :

المختصون في الميدان الرياضي يعرفون أن الفريق المختار بخصيات رياضية للاعبين لا تصل إلى مستواها المنتظر كذلك عند إدراج لاعب جديد بكفاءات عالية في الفريق، تبقى بلا جدوى لكن إذا أخذنا اللاعب و أدرجناه في فريق آخر لرأيناه يعطي نتائج جيدة و يكون علاقات مع رفاه و تحليلا لما سبق ذكره، رأى في الرحلة الأولى أن التوافق النفسي منعدم و في المرحلة الثانية أن التوافق النفسي موجود بين اللاعب و رفاقه ، أن اللاعب لا يمكن أن يبرهن عن قدراته إلا في ظروف التوافق النفسي و بهذا الشأن يقول "قوربوف GORBOV في النشاط المتعدد العلاقة ، الاستقرار و نوعية النشاط ليست محددة فقط بالمشاركة الفردية ، لكن كذلك بدرجة من التفاعلات هذا ما يفسر استحالة تأويل فعالية العمل المبدول من طرف الفريق إذا ارتكزنا فقط على خصيات كل عضو.¹

¹أنور الخولي الرياضة و المجتمع ،مرجع سابق،ص - 232-237

الخلاصة :

الروح المعنوية للفريق الرياضي ، و التي تعبر عن اتجاه الرياضيين للإقبال على المنافسة الرياضية بحماس و ثقة بالرغم من المشاكل و الصعوبات التي تؤثر في تفاعل الفريق لتحقيق الهدف المشترك، مع وجود الخوافز الدافعة لمقاومة التحديات ، كما أن أفراد الفريق قد يشعرون بقوة نجو الروابط المتبادلة و الجاذبية المشتركة بين أعضاء الفريق على أنها شيء ثانوي بالنسبة للفوز .

و لأن التماسك هو الحبل الذي يربط بين أفراد الفريق ، و الذي يبقي على العلاقات بين اللاعبين و من خلال هذا يبرهنون على قدراتهم ، و قد يتصدع الفريق بسبب المنافسة أو الصراع أو العداة بين أعضاء الفريق ، أو بسبب الهزائم المتكررة و لتفادي ذلك يجب على المدرب أن يحضر فيقا متكاملًا ، أن يختار لكل مقابلة عناصر أكثر تمثيلا بالإضافة إلى معرفة المواقف الديناميكية للفريق ، و محاولة تنظيمها لاستدراك الانفجار و الصراعات داخل الفريق .

تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظ على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما يتميز به من روح المنافسة و النضال.

و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة ، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية لهذه اللعبة .

1-1-تعريف كرة القدم :

-التعريف اللغوي :كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم فالأمر يكون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "soccer" .

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

1-2-كرة القدم في الجزائر :

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

و نظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام و التكتل لصد الاستعمار فكانت كرة القدم أحد الوسائل المحققة لذلك حيث كانت مقابلات كرة القدم تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، و بالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية التي تعمل على زيادة و زرع الروح الوطنية ، و مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري و تعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع و التظاهر بعد كل لقاء ، حيث و في سنة 1956 وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر و فريق أو رلي من (سانت توجين) بولوغين حاليا التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين .

¹ -،رومي جميل "كرة القدم"، دار النقائص، ط1، بيروت لبنان، 1986، ص 58

و قد عرفت الثورة الجزائرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سان تيتيان و سوخان ، كرمالي، زوبا، ابرير ، كريمو.....

و كان هذا الفريق يمثل الجزائر في كل المنافسات العربية و الدولية ، و قد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962 ، و كان " محند معوش " أول رئيس لها و يبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 1100000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و ستة رابطات جهوية .

و قد نظمت أول بطولة في الجزائر موسم 1963/1962 و فاز بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي الجزائر و نظمت كأس الجمهورية سنة 1963 و فاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، و في نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني و أول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط سنة 1975 و حصوله على الميدالية الذهبية.¹

1-3-مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز على الأخرى أنها تتأثر تأثيرا مباشر مع اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها .

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

-مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك)

-المدرسة اللاتينية

-مدرسة أمريكا الجنوبية .²

¹ - بلقاسم تلي و مزهود لوصيف و الجابري عيساني "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"معهد التربية البدنية و الرياضية ، ب ط ،دالي براهيم ،حوان 1997، ص 46-47.

² - عبد الرحمان عيساوي " سيكولوجية النمو " دار النهضة العربية، بدون طبعة ،لبنان، 1980، ص72

1-4-4-1- كرة القدم الحديثة :

1-4-4-1- ملامح كرة القدم الحديثة :

هناك مقولة قديمة تقول أن " الهجوم هو أحسن وسيلة للهجوم " إلا أن تلك المقولة هي نصف الحقيقة ما لم يكن ذلك الهجوم قادر على التحول السريع إلى الدفاع، ففريق ممتاز في الهجوم لا يعني طبقاً للقول حصوله على الامتياز بالدفاع ، فكرة القدم تصبح لعبة راقية جدا حينما يكون التوازن بين الدفاع و الهجوم ، ورغم تأكيد الأخير في المباريات على الطرق الدفاعية إلا أن الهجوم و تسجيل الأهداف يضل الجانب الأكثر تشويقاً في الملعب، وفي كرة القدم الحديثة أصبحت التشكيلات الدفاعية صعبة جدا حيث أصبح على المهاجم أن يبذل جهداً كبيراً في سبيل التخلص من الرقابة، و بجانب تطور الخطط الدفاعية فقد تطورت الخطط الهجومية فأصبح الواجب الهجومي لا يقتصر على المهاجمين فقط بل على كل اللاعبين، حتى أصبحت بعض الخطط ترتكز على جعل المهاجمين عناصر لتنفيذ المناورات الهجومية و ترك مهمة التسجيل و الهدف للاعبين الوسط و مدافعي الجناح¹.

1-4-4-2- متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-4-4-2-1- متطلبات كرة القدم الحديثة للاعبين:

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ (20) عاماً عن أسلوب اللعب حالياً ، فمنذ سنة 1972 م تدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد خطياً بالقوة و الفهم الصحيح على الأداء القوي و المتولي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب للخلف و اللعب لعرض الملعب أو البطء في تحضير الهجمات أو المراوغات الغير مجدية ، و هذا للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ، و لقد ترتب على قانون الإتحاد لجعل الفريق الفائز يتحصل على ثلاث (3) نقاط و الفريق المتعادل على نقطة (1) واحدة ، فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة إلى مرتبة عالية كما أن الخسارة تجعله في مرتبة أدنى أكثر.

و أثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم ، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة و في كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب و الفعل في أسرع وقت ممكن ، عن عمل اللاعب ذو طابع تكراري متغير العمليات الحركية متغيرة و تختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة أو المشي أو التوقف أو القفز .

و يشير الأخصائيون إلى أن جزء من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء

¹- تأمر حسني أسماعيل موقف مجيد المولي "التمارين التطويرية لكرة القدم" دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع ، عمان الاردن ص253

إلى السريع ، إضافة إلى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.

و حاليا نشاهد مباريات في كرة القدم يغلب عليها الجانب الفني و الذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين ، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه الحال في الرياضات الأخرى، كرة السلة ، كرة اليد ، فالكل يهاجم و يدافع في آن واحد و هذا مما أجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللاعب في شتى جوانبه البدني ، التقني ، التكتيكي ، النظري ،الجانب النفسي و هذا استجابة لمتطلبات الإستراتيجية الحديثة.¹

1-4-2-2-متطلبات كرة القدم الحديثة حسب مراكز اللعب :

أ-متطلبات لاعبي الدفاع :

-يكون كل أفراد الفريق بالدفاع منذ لحظة فقدان الكرة.

-استخدام ظهير الوسط خاصة ظهير القشاش و الحر .

-الدفاع القوي ضد الجناحيين و مراقبتهم اللاصقة .

-المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطيرين.

-عدم التهور و الاندفاع عند القلة العددية.

-يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطرة.²

ب-متطلبات لاعبي الهجوم :

-أن يعمل جميع لاعبي الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدربوا عليها

-العمل على مساعدة زميل المستحوذ على الكرة

-جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا أمام و خلف المدافعين

-جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية:

¹-حنفي محمود مختار "المدير الفني في كرة القدم " ط1،مصر القاهرة،1997، ص 187-188

²-حنفي محمود :التطبيق العلمي في التدريب في كرة القدم دار الفكر العربي،ط1،مصر القاهرة ،1995،ص32

مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

خلق مساحة فارغة في الجناح.

فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته من القادم من الخلف.

المشاركة في إنهاء الهجوم بأكبر عدد ممكن .

ج-متطلبات لاعبي الوسط :

تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين و على الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من الملعب ، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكامل و يعتبر حلقة و صلبين الهجوم و الدفاع، و تعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا و إيابا ، بالإضافة إلى كل هذا إلا أن لاعبي الوسط هم أفضل اللاعبين المساندين لخط الهجوم ، و بناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لم يمتلك الوسط ، و لكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل على كوحدة واحدة ، و أن أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي و الذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثالثات الدفاعية.

و يمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالتالي :

-تحويل اتجاه اللعب من جانب لآخر

تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة و البدء بتطبيق الخطط الهجومية

-القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع

-التهديف و الهجوم المباشر

-تشكيل جدار الدفاع الأول "دفاع متقدم"

-المراقبة القوية للاعبي الخصم

د-متطلبات مدافعي الجناح:

النقد في خط اللعب ، ألزم المدافعين المشاركة في الهجوم و إنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث

تصعب مراقبتهم ، و حررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط .

و تعتبر منطقة الوسط من المناطق الحيوية و ذلك للأسباب التالية:

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم.¹

و لذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمي جناح و حتى إلى مهاجمين لإنهاء الهجوم ، و يتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

و من أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عائق مدافعي الجناح هي: "التخطي" "overlap".²

1-5-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

و يتوقف نجاح كل فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة.

أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم،إلى أن هذا لا يمنع مطلقا أن لاعب كرة القدم يكون منقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقاننا تاما.

و هذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب .

و تنقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم كما يلي:

¹-ثامر حسني اسماعيل "التمارين التطويرية لكرة القدم موقف مجيد المولي مرجع سابق ،ص 179.

²-حنفي محمود : "التطبيق العلمي للتدريب في كرة القدم مرجع سابق ،ص47.

-استقبال الكرة

-المحاورة بالكرة

-المهاجمة

-رمي التماس

-ضرب الكرة

-لعب الكرة بالرأس حراسة المرمى.¹

1-6-قوانين كرة القدم :

هناك 17 قانون يسير اللعبة و هي كالتالي ²:

1-ميدان اللعب:

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

2-الكرة :كروية الشكل ، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم و لا يقل عن 68 سم ،أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ.

3-مهمات اللاعبين : لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء فيه خطورة على لاعب آخر.

4-عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين يتكون كل منها من 11 لاعبا داخل الميدان و 7 لاعبين احتياطيين

5-الحكام : يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه

6-مراقبو الخطوط : يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب و يجهزان

برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة

7-مدة اللعب : شوطان متساويان كل منهما 45 د يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد فترة الراحة

بين الشوطين عن 15 دقيقة.

¹ - بلقاسم كلي و آخرون "دور الصحافة الرياضية في تطوير كرة القدم الجزائرية" مرجع سابق

² -حن في محمود مختار "المدير الفني في كرة القدم " ط1،مصر القاهرة ، 1997،ص42

8- بداية اللعب : يتحدد اختيار نصفي الملعب و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

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

10- طريقة تسجيل الهدف : يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.

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

12- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
-ركل أو محاولة ركل الخصم

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

-دفع الخصم بعنف

-الوثب على الخصم

-ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد

-مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع

-يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى

-دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه

13- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين :

أ-مباشرة:و هي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة

ب-غير مباشرة : و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر

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

15-رمية التماس:عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس

16-ضربة المرمى :عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم

17-الضربة الركنية:عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين .

1-7-1- صفات لاعبي كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، النفسية ، الخططية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية عالية و إيجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلبات آخر.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة و طبقا لمتطلبات للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.¹

1-7-1-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في تناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني ، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني ، قوي البنية جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي ، فلا تندعش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب لنتحقق من أن معايير الاختبار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي ، و ذلك ما يضيف صورة العالمية لكرة القدم ، و يتطلب في الملعب السيطرة على الارتكازات الأرضية، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل النقاط الكرة المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام.²

1-7-1-2- الصفات الفيزيولوجية :

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

¹ -، حسن عبد الجواد "كرة القدم" ص 25-27

² -موقف مجيد المولي "الاعداد الوظيفي لكرة القدم" ن دار الفكر ب ط ، لبنان 1999

-القابلية على الأداء بشدة عالية

-القابلية على أداء الركض السريع

-القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة

أن الأساس في إنتاج كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي¹

1-7-3-الصفات النفسية:

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

-**التركيز** : يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه لمثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).²

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

-**التصور العقلي** : وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء و يطلق 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 ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء.³

¹-موقف مجيد المولي "الاعداد الوظيفي لكرة القدم" مرجع سابق، ص 09-10.

²-يحي كاظم النيب "علم النفس الرياضة" معهد اعداد القيادة، بدون طبعة ن السعودية، 1990، ص384.

³-أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضة" مفاهيم تطبيقات دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ط1، 1996، ص117.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالي.

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

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

تمهيد :

نظرا للتطور الحاصل و المستمر و الاهتمام بمجال التحضير النفسي للرياضي خلال السنوات الأخيرة و الذي لم يكن وليد الصدفة بل سبه اهتمامات العلماء و الباحثين للمواضيع النفسية و العلمية المتعلقة بها.

و لما كان البحث في موضوع ما يتطلب القيام بدراسة مدققة و شاملة إذا كان قابلا للقياس و جب اعتماد تلك الدراسات على تطبيق التحليل البيليوغرافي و يكون بجمع النتائج المحصل عليها و تصنيفها لما يتماشى مع خطوات البحث و كذلك الجانب التطبيقي العلمي الذي يتم من خلاله جمع النتائج المحصل عليها من الاستبيانات و المقابلات ثم عرضها بواسطة القوانين الإحصائية لتشكيلها في مخططات بيانية مئوية أو نسبية في محاولة لاستنباط الاستنتاجات و وضع حلول لإشكالية البحث و هذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1-الدراسة الاستطلاعية :

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل المشروع في الدراسة الميدانية و تمت عبر مرحلتين :

- 1-ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كان بإطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب و المجالات و الرسائل العلمية و كان من أجل توسيع قاعدتنا معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث.
- 2-قمنا بزيارة إلى الفرق و تحاورنا مع المدربين و اللاعبين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع و أهميته ، و لمسنا وجود بعض المشاكل في مردود الفرق بالرغم من وجود أرصدة هامة من اللاعبين المتميزين و كذا المدربين الأكفاء ..

قمنا خلالها الإطلاع ميدانيا على الفرق الرياضية لكرة القدم التي تنشط في قسم ما بين الرابطات لولاية البويرة .

و تناولنا في الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على تقرير الحقائق و التفسير و التحليل العلمي لها و من أجل تحليل نتائج الاستبيان و المقابلة اعتمدنا على الطرق الإحصائية .

2-المجال المكاني و الزماني :**أ-المجال المكاني:**

-تم إجراء البحث و الدراسة على لاعبي فرق ولاية البويرة المتمثلة في :

- نجم الأخضرية

- أولمبي رافور

- الإتحاد الرياضي المزور

- أفاق برج اخريص

ب- المجال الزمان:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف و ذلك في أواخر شهر جانفي 2018-

06-22 بعد ذلك تمت دراستنا على مجالين زمنين هما :الجانب النظري و الجانب التطبيقي :

-مجال خاص بالجانب النظري :و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي 2018 حتى

بداية شهر أفريل من نفس العام.

-مجال خاص بالجانب التطبيقي :فقد امتد من بداية شهر أبريل إلى غاية بداية شهر جوان 2018

3-الشروط العلمية للأداة :

أ-الصدق:

إن الصدق الاستبتيان المقدر في البحث مهما اختلف أسلوب القياس يعني قدرته على قياس ما وضع لأجله أو الصفة المراد قياسها و تقديرها.¹

و قد استخدمنا في معالجة بحثنا الصدق الظاهري لاستخراج دقة صدق الإعداد النفسي على الرياضيين.

ب-الثبات :

يقصد بالثبات أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذ أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف.²

4-ضبط متغيرات الدراسة :

من خلال بحثنا هذا هناك متغيرين اثنين أحدهما مستقل و الآخر تابع .

أ-المتغير المستقل :

هو المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة ، و دراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره.³

تحديد المتغير المستقل"التحضير النفسي "

ب - المتغير التابع : يؤثر فيه المتغير المستقل و هو الذي تتأثر قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات

الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع .⁴

- تحديد المتغير التابع :التماسك

¹-قيس ناجي أحمد بسطويسي " الإختبارات و القياس و مبادئ الإحصاء في المجال المعرفي " مطبعة جامعة بغداد ،ط1، 1984،ص87

²- زمزية الغريب :"التقويم و القساس النفسي و التربوي ، مكتبة الأجلو المصرية ،ط1، القاهرة 1989،ص653

³-ناصر ثابت "أضواء على الدراسة الميدانية "الكويت مكتبة الفلاح ،ط1،1984،ص58

⁴-محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب "البحث العلمي قي التربية الرياضية و علم النفس " دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999،ص219

5- عينة البحث و كيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية ، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو "العينة هي جزء من المجتمع الدراسة التي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجموعة المجتمع على أن تكون ممثلة بمجتمع البحث.¹

و في بحثنا شملت جزء من مجتمع الدراسة لولاية البويرة -صنف "أشبال " و قد تم اختيار العينة عشوائيا دون تخطيط أو ترتيب مسبق أي لا على التعيين لتغيير النتائج.

اسم الفريق	عدد اللاعبين
نجم الأخضرية	20
أولمبي رافور	20
الإتحاد الرياضي المزور	20
أفاق برج اخريس	20

6- المنهج المستخدم في البحث:

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطح إلى الاتصال بالعلمية يجد نفسه مطالبا بخطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتائج التي حققها ، و لذلك قد اعتمدنا على المنهج الوصفي باعتباره " طريقة في الوصف و التحليل و التفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكانية"

و هو كذلك دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.²

و كذلك يركز المنهج على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة أو موضوع محدد يهدف إلى رصد ظاهرة أو موضوع بهدف فهم مضمونها أو مضمونه . أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية.

¹ -محمد حس علاوي أسامة كامل راتب " البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999، ص2019

² -حسين عبد الحميد رشوان "في مناهج العلوم طمؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ، مصر ، 2003، ص66.

بشكل عام يمكن تعريف هذا المنهج بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على معلومات كافية و دقيقة عن ظاهرة أو موضوع محدد من خلال فترة أو فترات زمنية معلومة ذلك من أجل الحصول على نتائج علمية تم تفسيرها بطريقة موضوعية و بما ينسجم مع المعطيات الفعلية للظاهرة.¹

7- أدوات الدراسة:

7-1- الدراسة النظرية:

من خلال إشكالية بحثنا و دراستها و التي بعنوان "دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم"-صنف أشبال-

قمنا بالاعتماد في تحديد المفاهيم الأساسية على مجموعة من المراحل و المصادر من الكتب التي لها صلة بدراستنا و بعض المذكرات العلمية و المجالات .

وكانت الدراسات النظرية موزعة على ثلاثة فصول و هي :

الفصل الأول :التحضير النفسي و تناولنا فيه (مفهوم علم النفس الرياضي ،تعريف التحضير النفسي ،عوامل التحضير النفسي ،أهمية التحضير النفسي للمنافسة ، التحضير النفسي للرياضيين).

الفصل الثاني :التماسك و تناولنا فيه (التماسك في الرياضة ،تصدع الفريق الرياضي ،بنيان الفريق الرياضي ،العلاقات الموجودة داخل الفريق).

الفصل الثالث:كرة القدم و تناولنا فيه (تعريف كرة القدم،كرة القدم في الجزائر ،مدارس كرة القدم كرة القدم الحديثة،المبادئ الأساسية لكرة القدم ،قوانين كرة القدم).

7-2- الدراسة التطبيقية:

الاستبيان :

¹ - حمد عبيدات أبو صار ، عقلي مبصنين ك"منهجية البحث العلمي القواد و المراحل و التطبيقات " ، دار وائل للنشر ،عمان الأردن 1999

هو أداة يستخدمها باحثو البحوث التربوية على نطاق واسع للحصول على حقائق و تجميع البيانات عن الظروف و الأساليب القائمة بالفعل بالإضافة إلى استخدامه في البحوث التي تقيس الاتجاهات و الآراء و الخبرات السابقة و ربطها بالسلوك الحالي من خلال الإجابة على عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج سبق إعداده و تقنيه يقوم المجيب يملأه بنفسه و يسلم أو يرسل هذا النموذج لعينة كبيرة نسبيا من أفراد مجتمع البحث و ذلك لأن العينة يجب أن تكون ممثلة بجميع فئات المجتمع المراد دراسته.¹

خصائص الاستبيان :

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر و المعلومات التي يتحصل عليها الباحث و التي لا يمكن إيجادها في الكتب، إلى أن هذا الأسلوب الخاص بجمع المعلومات يتطلب إجراءات دقيقة منذ البداية و هي:

- تحديد الهدف من الاستبيان

- تحديد و تنظيم الوقت المخصص للاستبيان

- وضع العدد الكافي من الخيارات لكل سؤال

- وضع خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان

و يتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة و الملاحظات التي تثري البحث و الاستبيان يتضمن نوعين كوسيلة لجمع المعلومات بوفرة و أكثر دقة .

و في موضوع بحثنا بعدما تم دراستهم من الجانب النظري و كذلك وضع فرضيات البحث و أهدافه قمنا بتصميم الاستبيان استنادا إلى توجيهات و إرشاد عدد من الأساتذة و الباحثين و المختصين في ميدان الرياضة و حاولنا أن تكون شاملة إلى جميع ما جاء في الجزء النظري و حرصنا عند صياغة الأسئلة على ما يلي:

-صياغة الأسئلة بطريقة سهلة و واضحة

¹-فاطمة عوض صابر، ميرفت علي خفاجة " أسس و مبادئ البحث العلمي " مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني، ط1، الإسكندرية، مصر، 2002،

- ربط الأسئلة بالأهداف المراد الحصول عليها

- وضع العدد الكافي من الخيارات باحتواء هذه الاستمارة على أسئلة مغلقة يجيب عليها أفراد العينة بنعم أو لا و أسئلة شبه مفتوحة تتحدد لها إجابات يختار المستقضي منه إحداها و أسئلة مفتوحة لاقتراح الحلول المناسبة.

و يحتوي الاستبيان على حسب عينة الدراسة من 18 سؤال مبني على أساس محاور حددناها من خلال موضوع بحثنا و هذه المحاور هي :

-المحور الأول : أهمية التحضير النفسي على نتائج الفريق .

-المحور الثاني :أهمية التماسك و انعكاسه على روح الجماعة.

8-البرمجيات الإحصائية المستعملة :

الطريقة الثلاثية و يعبر عنها بـ :

ن _____ % 100

س _____ %ع

$$\text{ع} \% = \frac{\text{س} \times 100\%}{\text{ن}}$$

حيث أن ع: نسبة الإجابات المعبر عنها

ن: عدد العينة المدروسة

س: عدد الإجابة المعبر عنها

-المتوسط الحسابي يعرف أنه حاصل قسمة مجموع هذه القيم (س1، س2، س3.....س ن) على عددها (ن) و بالتالي يقدم الصيغة الرياضية للمتوسط الحسابي كما يلي:

مجم (س)

_____ =س

ن

حيث أن ن: عدد العينات المدروسة

س: مؤشر القياس

مج: مجموع القيم

اختبار بارصون (كا²):

و يصلح هذا الاختبار عندما تكون البيانات المتاحة وصفية أو بعضها وصفي و بعضها كمي، و هناك عدة استخدامات لهذا الاختبار و العمل به كما تقتضيه الحاجة.

$$كا^2 = \frac{\text{مج}(ت ج - ت ن)^2}{ت ن}$$

حيث كا²: القيمة المحسوبة من خلال الاختبار

ت ج : عدد التكرارات الحقيقية (الواقعة)

ت ن : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة)

و يتم حساب عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية :

$$ت ن = ن / و$$

حيث :

ن : عدد أفراد العينة

و : عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة

و يسمح هذا الاختبار بتحديد الفروق بين الإجابات إذا كانت ذات دلالة إحصائية أم لا .

خلاصة:

لقد تم عرض في هذا الفصل مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها نستطيع التواصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ فرضيات الدراسة، حيث تعتبر هذه الإجراءات من الشروط الضرورية واللازمة في كل في دراسة.

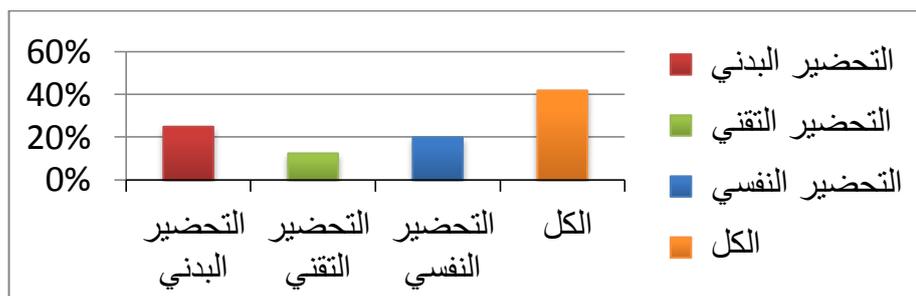
المحور الأول: أهمية التحضير النفسي لدى اللاعبين

السؤال رقم (1): إذا فزت في المنافسة الفضل يرجع إلى؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
التحضير البدني	20	25%	15.60	7.81	3	0.05	دال
التحضير التقني	10	12.5%					
التحضير النفسي	16	20%					
الكل	34	42.5%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (1): يمثل أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة



الإجابات

التمثيل البياني رقم (1): يوضح أهمية التحضيرات على الفوز في المنافسة

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (1) نجد أن معظم اللاعبين يرجعون الفوز في المنافسة إلى كافة التحضيرات حيث كانت عدد الإجابات هو 34 إجابة و بنسبة 42% و يحل ثانيا التحضير البدني بـ 20 إجابة و بنسبة 25% ثم يأتي التحضير النفسي بـ 16 إجابات بنسبة 20% و أخيرا التحضير التقني بـ 10 إجابات بنسبة 12.5% .

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب χ^2 و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة χ^2 المحسوبة تساوي 15.60 هي أكبر من قيمة χ^2 الجدولية 7.81 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية

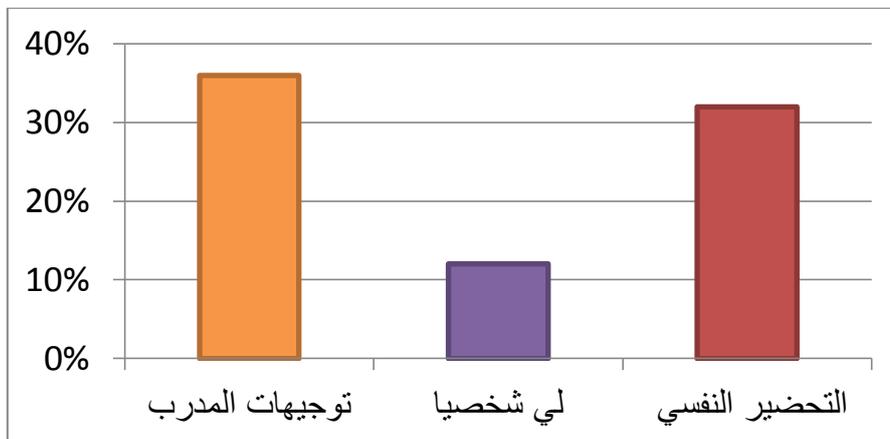
و منه نستنتج أن الفضل في الفوز يرجع إلى جميع التحضيرات البدنية النفسية ، التقنية و إن كان بنسب متفاوتة هذا ما يوضح لنا جميع التحضيرات لها دورها في الوصول إلى الفوز .

-السؤال رقم (2): معرفة رأي اللاعبين في حالة الفوز.

-الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين في حالة الفوز

الاختيارات	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
توجيهات المدرب	36	45%	12.40	5.99	2	0.05	دال
لي شخصيا	12	15%					
التحضير النفسي	32	40%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (2) : يوضح رأي اللاعبين في حال الفوز .



الإجابات

التمثيل البياني رقم (2): يوضح رأي اللاعبين في حال الفوز

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (2) نجد أن فوز اللاعب يرجع الفضل فيه إلى توجيهات المدرب بدرجة عالية حيث وصل عدد الإجابات إلى 36 إجابة و نسبة مئوية 45% و يليه التحضير النفسي حيث كان عدد الإجابات 32 إجابة و نسبة مئوية 40% ثم يأتي الذين قالوا أن الفوز يرجع للاعب شخصيا بعدد من الإجابات 12 إجابة و نسبة مئوية 16% .

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 12.40 هي أكبر من قيمة كا² الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 2 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية .

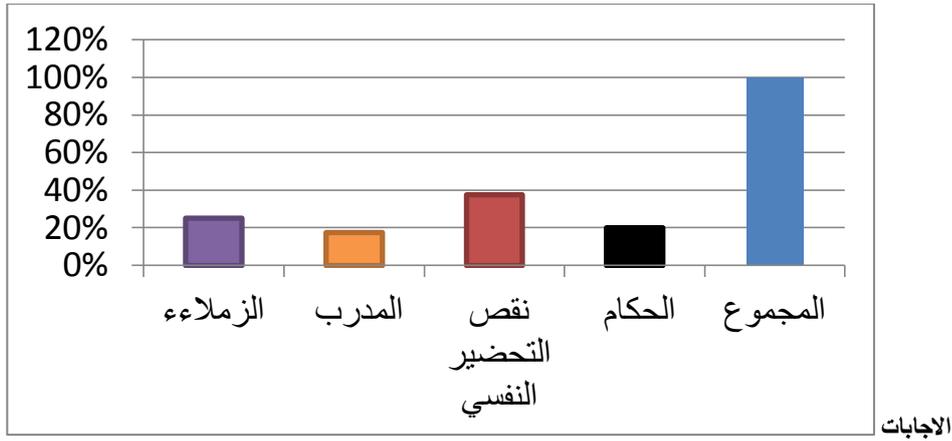
و منه نستنتج أن الفوز في المنافسة يرجع إلى توجيهات المدرب و التحضير النفسي بنسبة متقاربة بينهم أما الذين يقولون إن الفوز يرجع للاعب شخصيا كانت قليلة و مع ذلك يمكن القول بأن الوصول إلى الفوز بالتكامل بين تلك العناصر (توجيهات المدرب ، لي شخصيا ، التحضير النفسي)

السؤال رقم (3): إذا خسرت ترجع الخسارة إلى؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين في حالة الخسارة.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
الزملاء	20	25%	7.60	7.81	3	0.05	غير دال
المدرب	14	17.5%					
نقص التحضير النفسي	30	37.5%					
الحكام	16	20%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (3) يوضح رأي اللاعبين في حالة الخسارة)



التمثيل البياني رقم (3): يوضح رأي اللاعبين في حالة الخسارة

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول (3) نجد أن اللاعبين يرجعون الخسارة إلى نقص في التحضير النفسي بالدرجة بعدد من الإجابات وصل إلى 30 إجابة و نسبة مئوية 37.5% ثم يليه الزملاء بعدد الاجابات 20 إجابة و نسبة مئوية 25% ثم يأتي اللذين اجابوا بالحكام بـ 16 إجابة و نسبة مئوية 20% و يتبعه المدرب بـ 14 إجابة بنسبة مئوية 17.5%

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 7.60 هي قيمة أقل من قيمة كا² الجدولية 7.81 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن لا توجد دلالة إحصائية .

و منه نستنتج حسب النتائج المتحصل عليها بأن الخسارة سببها نقص التحضير في المنافسات و البطولات في حين السبب الثاني الزملاء ثم الحكام ثم المدرب

-السؤال رقم (4): هل الخبرة لها فوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي

-الغرض من هذا السؤال: معرفة هل أن للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	22	27.5%	16.20	3.84	1	0.05	دال
لا	58	72.5%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (4): يوضح أن للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي



التمثيل البياني رقم (4) يوضح أن للخبرة دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي

تحليل و مناقشة النتائج :

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 4 يتضح لنا أن الخبرة ليس لها دور في الفوز دون التحضير النفسي حيث كان و الذين قالو "نعم" بعدد من الإجابات 22 إجابة % عدد الإجابات ب "لا" إلى 58 إجابة إلى نسبة مئوية 72.5 % بنسبة مئوية 27.5

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 16.20 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

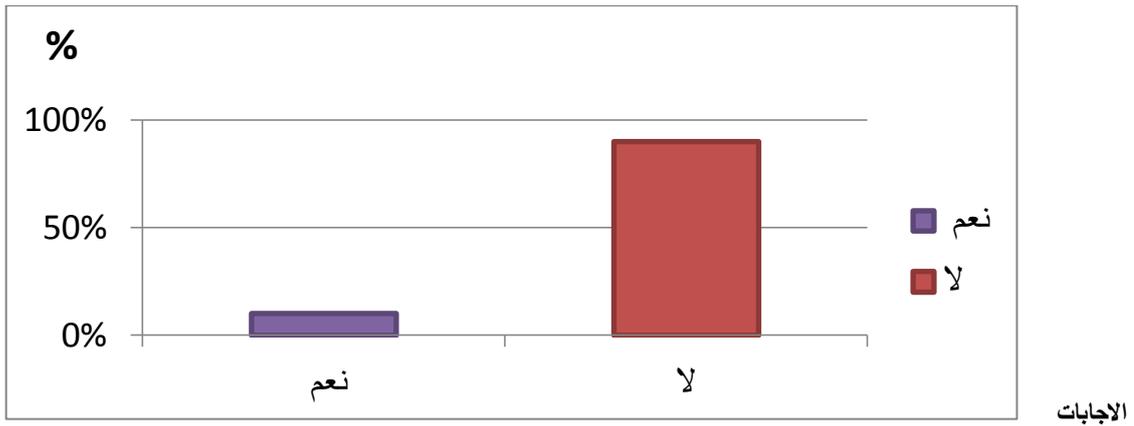
و منه نستنتج بأن الخبرة وحدها لا تكفي للوصول للفوز في المنافسة بل بوجود التحضير النفسي لكي يستطيع اللاعب تحقيق نتائج إيجابية .

السؤال رقم (5): هل يوجد أخصائي يرافقكم في التحضيرات و المنافسات؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة وجود أخصائي أثناء التحضيرات و المنافسات

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	08	%10	51.20	3.84	1	0.05	دال
لا	72	%90					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (5): يبين وجود اخصائي أثناء التحضيرات و المنافسات



التمثيل البياني رقم (5): يبين وجود أخصائي أثناء التحضيرات و المنافسات

تحليل و مناقشة النتائج

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 5 يتضح لنا أن الأخصائي الرياضي ليس موجود أثناء التحضيرات و المنافسات الرياضية حيث كان عدد الإجابات بـ "لا" 72 إجابة و نسبة مئوية قدرت بـ 90% في حين الذين أجابوا بـ "نعم" 8 إجابات فقط و نسبة مئوية 10%

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 51.20 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

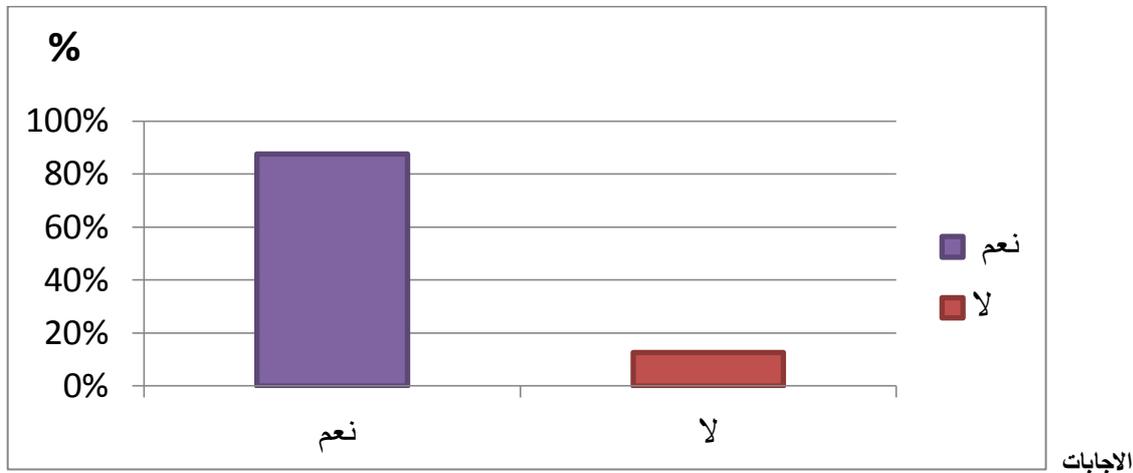
و منه نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها بأن الأخصائي غير موجود برفقة اللاعبين في فترة تحضيراتهم و كذا المنافسات الرياضية.

السؤال رقم (6): هل توجد علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى (البدنية التقنية التكتيكية)؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى (البدنية التقنية التكتيكية)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	70	%87.5	45.00	3.84	1	0.05	دال
لا	10	%12.5					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (06) يوضح رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى



التمثيل البياني رقم (6) يوضح رأي اللاعبين على وجود علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى

تحليل و مناقشة النتائج:

يتضح لنا من خلال الجدول رقم 6 يتضح لنا أن هناك علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى حيث كان عدد الذين أجابوا بـ"نعم" 70 إجابة و نسبة مئوية بلغت %87.5 و في حين الذين أجابوا بـ "لا" كان عددهم 10 إجابات و نسبة مئوية %12.5

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 45.00 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة

إحصائية.

و منه نستنتج أنه توجد علاقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات البدنية و التقنية و التكتيكية

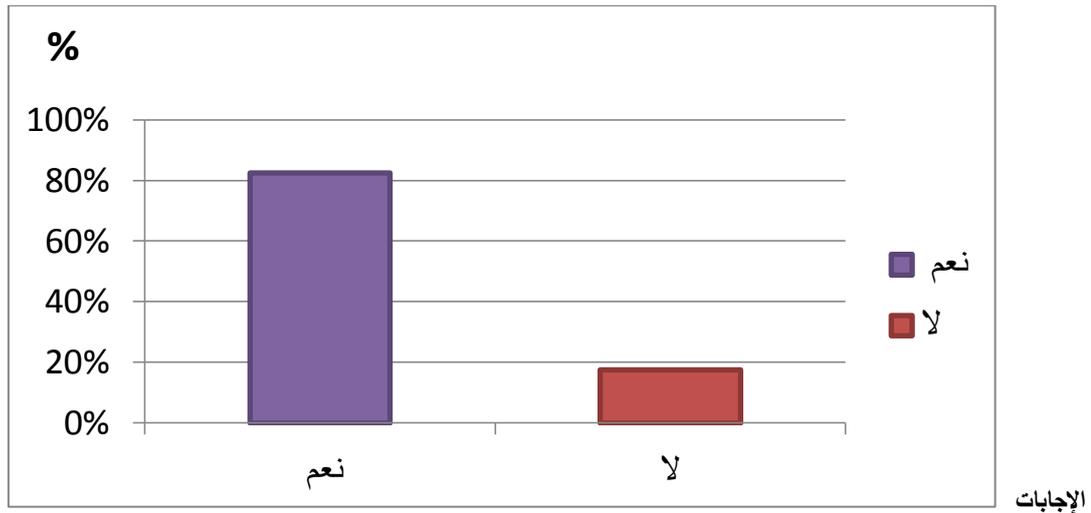
السؤال رقم (7): إذا خسرت و أنت محضرا بدنيا و تقنيا و تكتيكا هل يرجع ذلك إلى عدم التحضير النفسي؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعب في حالة الخسارة و هو محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكا إلى عدم التحضير النفسي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	66	82.5%	38.80	3.84	1	0.05	دال
لا	14	17.5%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (7): يوضح رأي اللاعب في حال الخسارة و هو محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكا إلى عدم

التحضير النفسي



التمثيل البياني رقم (07) يوضح رأي اللاعب في حال الخسارة و هو محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكا

إلى عدم التحضير النفسي

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) يتبين لنا بأن الذين قالو بأن اللاعب إذا خسر و هو محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكيا يرجع إلى عد التحضير النفسي بعدد من الإجابات وصل إلى 66 إجابة و نسبة مئوية وصلت إلى 82.5% في حين الذين قالو العكس وصل عدد إجابتهم 14 إجابة و نسبة مئوية تقدر بـ 17.5% و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 33.80 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

و منه نستنتج بالدور الهام الذي يلعبه التحضير النفسي في التكامل بين عناصر التدريب في المنافسات الرياضية و كذا التحضيرات .

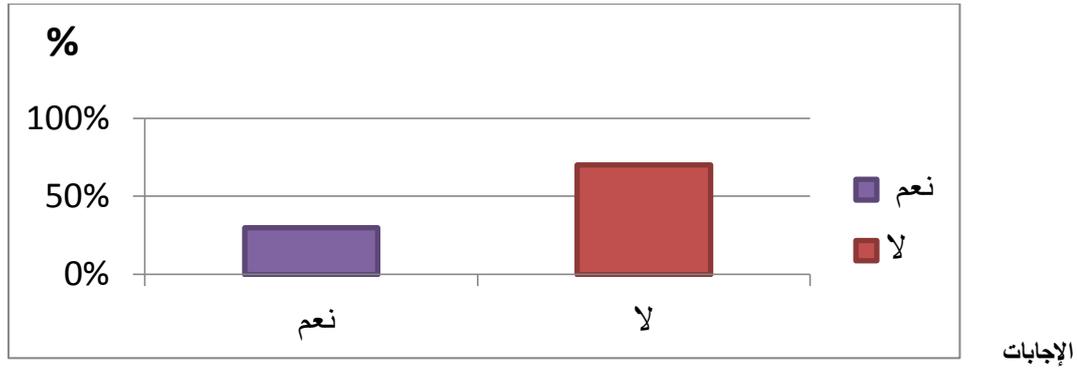
السؤال رقم (08): هل نستطيع القول أن اللاعب جاهز للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)

-الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم إلى المنافسة في حال توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	24	30%	12.80	3.84	1	0.05	دال
لا	56	70%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم(08): يوضح رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه

التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)



التمثيل البياني رقم (08): يوضح رأي اللاعبين في حال جاهزيتهم للمنافسة إذا توفرت لديه

التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية)

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 08 يتبين لنا بأن اللاعب يكون جاهز للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات البدنية التقنية التكتيكية جاء بعدد قليل من الإجابات وصل إلى 24 إجابة و نسبة مئوية 30% في حين الذين قالو لا كانت عدد إجاباتهم أكبر حيث وصل إلى 56 إجابة و نسبة مئوية قدرت بـ 70%

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 12.80 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

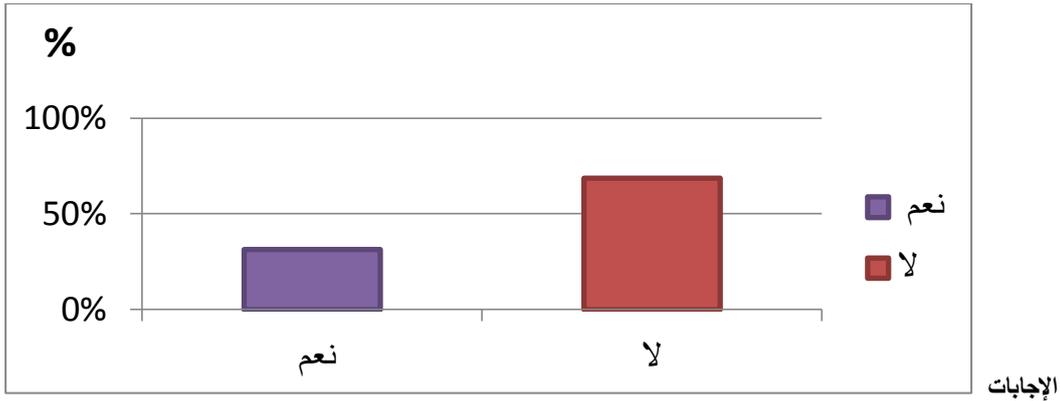
و منه نستنتج بأن اللاعب لا يكون جاهز للمنافسة الرياضية إذا توفرت لديه التحضيرات البدنية التكتيكية التقنية.

السؤال رقم (9): هل يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي ؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	25	31.25%	11.25	3.84	1	0.05	دال
لا	55	68.75%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (9): يوضح إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي



التمثيل البياني رقم (9) : يوضح إمكانية تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي

تحليل و مناقشة النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم 9 يتضح لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ "لا" حيث وصل عدد الإجابات إلى 55 إجابة و نسبة مئوية 68.75% و هذا يعني أنه لا يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي أما اللذين أجابوا بـ "نعم" و وصل العدد 25 إجابة و نسبة مئوية بلغت 31.25% و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 11.5 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

و منه نستنتج أنه لا يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون العمل بالتحضير النفسي الذي يساهم في تسهيل و فهم الخطة و كيفية تحضيرها ، و كذلك بالنسبة للتقنية.

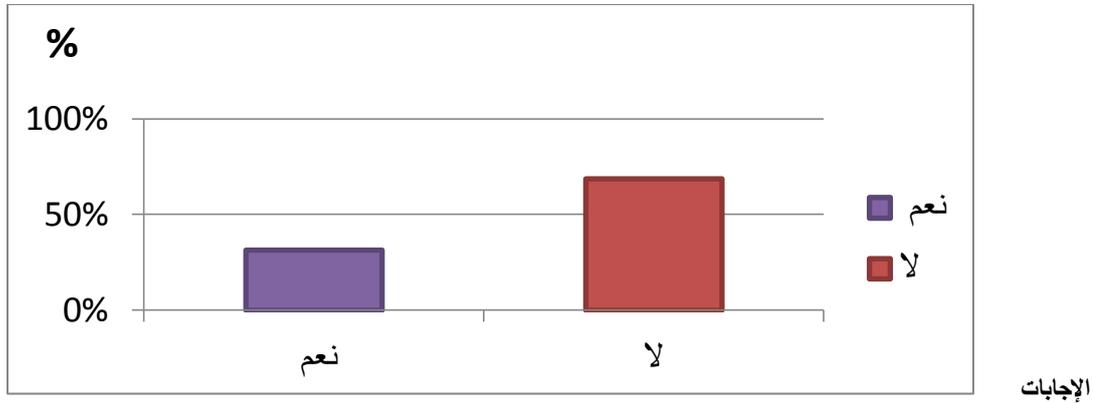
السؤال رقم (10) : هل يستطيع اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي ؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	16	%20	28.80	3.84	1	0.05	دال
لا	64	%80					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (10): يوضح استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة

دون الحاجة إلى التحضير النفسي



التمثيل البياني رقم (10): يوضح استطاعة اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة

دون الحاجة إلى التحضير النفسي

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلا الجدول رقم (10) يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ "لا" حيث وصل عدد الإجابات إلى 64 إجابات بنسبة مئوية 80% و هذا يعني أن اللاعب لا يستطيع تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون الحاجة إلى التحضير النفسي، و في حين الذين أجابوا بـ "نعم" وصل العدد إلى 16 إجابة و نسبة مئوية بلغت 20%

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا²

تساوي 28.80 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

و منه نستنتج أن للتحضير النفسي دور و أهمية في تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة الرياضية.

مناقشة نتائج المحور الأول:

و الذي يتضمن أهمية التحضير النفسي على نتائج الفريق و بعد عرض و تحليل نتائجه و التي تتعلق بالفرضية الأولى يتضح لنا ما يلي:

-الفوز يرجع إلى جميع التحضيرات .

-أن الخبرة وحدها غير كافية للتفوق في المنافسات دون اللجوء إلى التحضير النفسي

-للوصول إلى الفوز يجب التكامل بين هذه العناصر (التقنية التكتيكية البدنية)

-وجود علاقة بين التحضير النفسي و باقي التحضيرات البدنية التقنية التكتيكية

-الخسارة ترجع إلى عدم التحضير الجيد سواء كان بدنيا أو تقنيا أو نفسيا

و منه نستنتج:

يمكن القول بأن الفرضية الأولى قد تحققت و المتمثلة في ان للتحضير النفسي أهمية على نتائج الفريق.

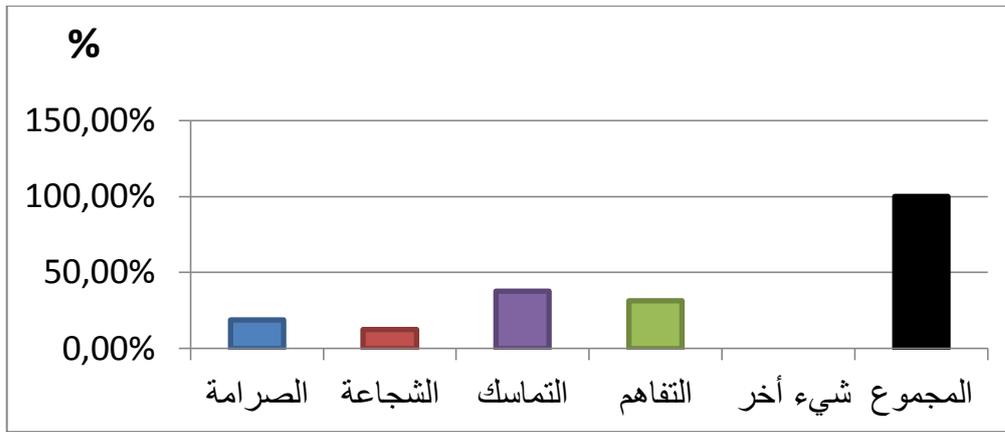
المحور الثاني : أهمية التماسك و انعكاسه على روح الجماعة.

السؤال رقم (11): ما هي الصفات التي تعجبك أكثر عند لاعبي ناديك ؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة الصفات التي تعجب اللاعب أكثر عند زملاءه اللاعبين في النادي .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
الصرامة	15	18.75%	12.50	9.48	4	0.05	دال
الشجاعة	10	12.5%					
التماسك	30	37.5%					
التفاهم	25	31.25%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (11): يبين الصفات التي تعجب اللاعب أكثر عند زملاءه اللاعبين في النادي



الإجابات

التمثيل البياني رقم (11): يبين الصفات التي تعجب اللاعب أكثر عند زملاءه في النادي

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 11 نجد أن عدد اللاعبين الذين أجابوا في الصفات التي تعجبهم أكثر في الفريق هو التماسك حيث كانت عدد الإجابات بـ 30 إجابة و بنسبة 37.5% و يحل ثانيا التفاهم بـ 25 إجابة و بنسبة 31.25% ثم يأتي الصرامة بـ 15 إجابات و نسبة مئوية 18.75% و أخيرا الشجاعة بـ 10 إجابات و نسبة مئوية 12.5%

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 12.50 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 9.48 عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

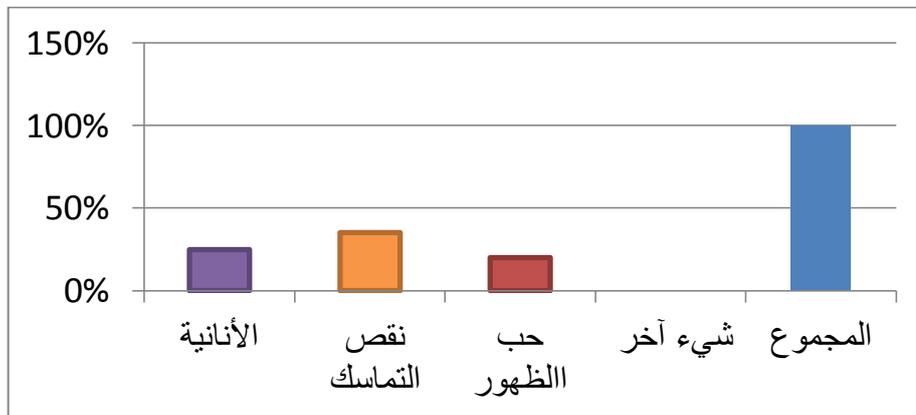
و منه نستنتج التماسك الفريق الرياضي من الصفات الهامة التي يجب أن يتحلى بها اللاعبين من أجل مصلحة الفريق.

السؤال رقم (12): ما هي العيوب الأكثر خطورة عند لاعبي ناديك ؟

-الغرض من هذا السؤال :معرفة رأي اللاعب في العيوب الأكثر خطورة عند زملاءه اللاعبين في النادي.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
الأناية	25	%31.25	4.37	7.81	3	0.05	غير دال
نقص التماسك	35	%43.75					
حب الظهور	20	%25					
شيء آخر	00	%00					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (12): يبين رأي اللاعب في العيوب الأكثر خطورة عند زملاءه اللاعبين في النادي



الاجابات

التمثيل البياني رقم(12): يبين رأي اللاعب في العيوب الأكثر خطورة عند زملاءه اللاعبين في النادي

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم(12) نجد أن العيوب الأكثر خطورة عند الفريق هو نقص التماسك حيث وصل عدد الاجابات إلى 35 إجابة و نسبة مئوية 43.75% و يليه الأتانية حيث كان عدد الاجابات 12 إجابة و نسبة مئوية 25%

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 4.37 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 7.81 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن ليس هناك دلالة إحصائية.

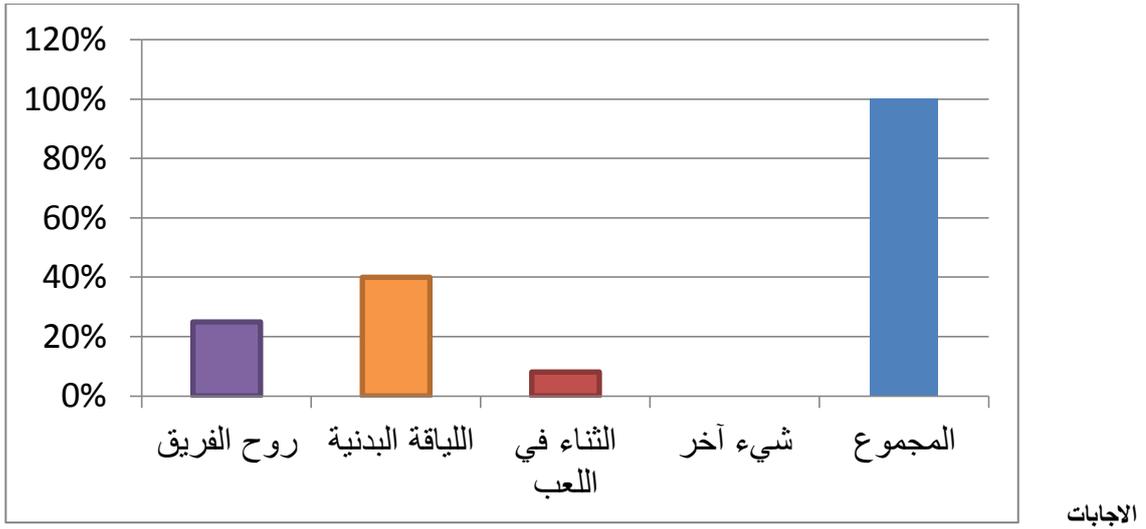
و منه نستنتج بأن إحدى عيوب الفريق الرياضي و عدم تكامله هو نقص التماسك لأن التماسك عنصر مهم يجعل اللاعبين يشعرون بانتمائهم للفريق .

السؤال رقم (13) ما هي حسب رأيك المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد ؟

-الغرض من هذا السؤال: معرفة رأي اللاعب في المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد.

الإجابات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
روح الفريق	40%	20.80	7.81	3	0.05	دال
اللياقة البدنية	50%					
الثناء في اللعب	10%					
شيء آخر	00%					
المجموع	100%					

الجدول رقم (13): يوضح رأي اللاعب في المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد



التمثيل البياني رقم (13): يوضح رأي اللاعب في المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 13 يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا عن المميزات التي يجب ان يتحلى بها لاعب جيد هي اللياقة البدنية و روح الفريق بالنسبة متقاربة فيما كانت إجابة الثناء في اللعب بإجابات قليلة ، حيث وصل عدد إجابات اللياقة البدنية إلى 40 إجابة و نسبة مئوية 50% و يليه روح الفريق حيث كان عدد الاجابات 32 إجابة و نسبة مئوية 40% ثم يأتي الثناء في اللعب بعدد من الإجابات 08 إجابة و نسبة مئوية 10%.

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 20.8 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 7.81 عند درجة الحرية 3 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

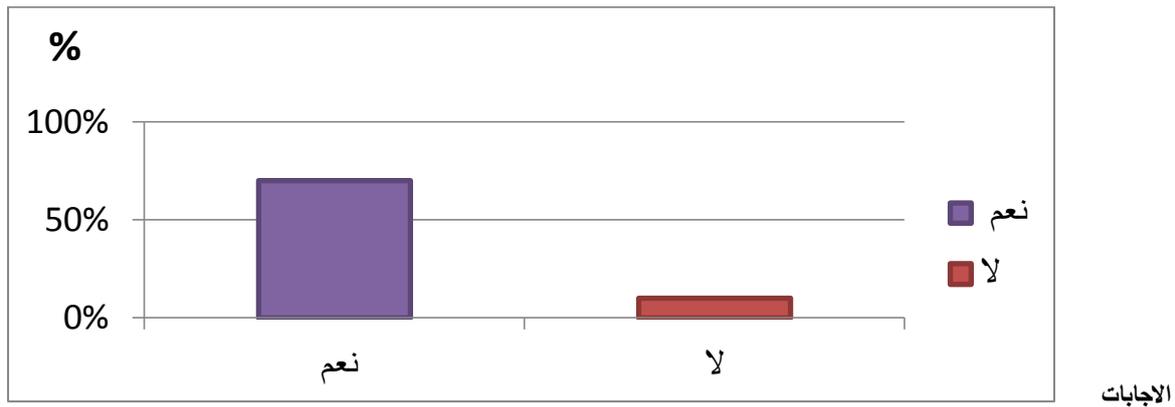
و منه نستنتج أنه المميزات التي يجب أن يتحلى بها الفريق الرياضي هي اللياقة البدنية و روح الفريق لأنها صفات اللاعب الجيد.

السؤال رقم (14): هل تجد المساعدة من طرف المسيرين في الاوقات الصعبة؟

-الغرض من السؤال: معرفة وجود المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	70	%87.5	45.00	3.84	1	0.05	دال
لا	10	%12.5					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (14): يوضح وجود المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة.



التمثيل البياني رقم (14): يوضح وجود المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 14 يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الإجابات إلى 70 إجابة و نسبة مئوية 87.5% و هذا يعني أن اللاعبين يجدون المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة ، في حين الذين أجابوا بـ"لا" وصل العدد إلى 10 إجابة و نسبة مئوية بلغت 12.5% و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 45.00 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

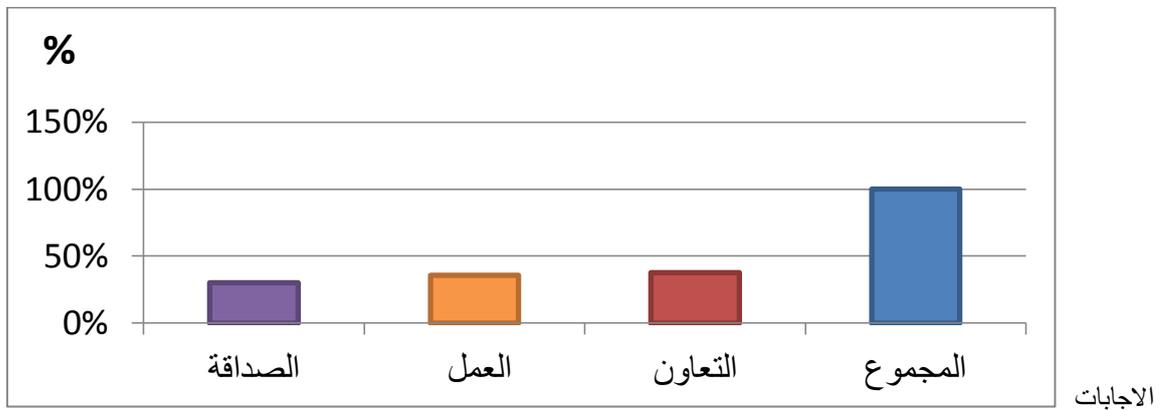
و منه نستنتج أن اللاعبين يجدون المساعدة من طرف السيرين في الأوقات الصعبة و هذا إن دل فإنه يدل على تكامل الفريق ككل.

السؤال رقم (15) : ما هي العلاقة الموجودة بينك وبين المدرب؟

-الغرض من السؤال : معرفة العلاقة الموجودة بين اللاعب و المدرب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
الصداقة	24	30%	0.700	5.99	2	0.05	غير دال
العمل	26	35.5%					
التعاون	30	37.5 %					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (15): يوضح العلاقة الموجودة بين المدرب و اللاعب



التمثيل البياني رقم (15): يوضح العلاقة الموجودة بين المدرب و اللاعب.

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم (15) يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا عن العلاقة الموجودة بين المدرب و اللاعب بالصداقة و العمل و التعاون بنسب متفاوتة ، حيث وصل عدد إجابات التعاون إلى 30 إجابة و نسبة مئوية 37.5% و يليه العمل حيث كان عدد الإجابات 26 إجابة و نسبة مئوية 32.5% ثم يأتي الصداقة بعدد من الإجابات 24 إجابة و نسبة مئوية 30%.

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا²

تساوي 0.700 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 5.99 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن ليست هناك دلالة إحصائية.

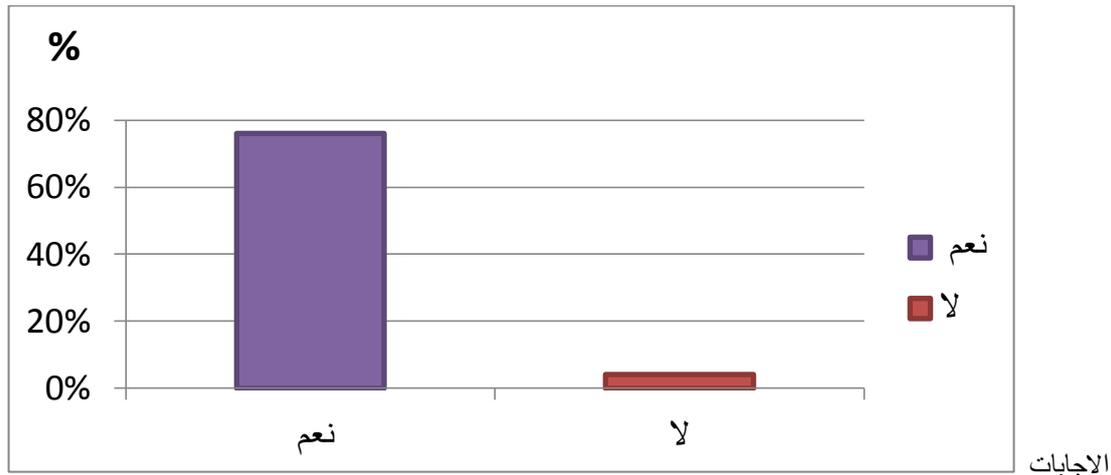
و منه نستنتج أن العلاقة التي يجب أن تكون بين المدرب و لاعبيه علاقة تعاون فيما بينهم و أيضا العمل و الصداقة من أجل الوصول إلى هدف مشترك.

السؤال رقم (16): هل هناك احترام بينك وبين المدرب؟

-الغرض من السؤال : معرفة وجود احترام بين المدرب و اللاعب.

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	76	95%	64.80	3.84	1	0.05	دال
لا	04	05%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (16): يوضح وجود احترام بين المدرب و اللاعب



التمثيل البياني رقم (16): يوضح وجود احترام بين المدرب و اللاعب

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم 16 يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الاجابات إلى 76 إجابة و نسبة مئوية 95% و هذا يعني أن هناك احترام بين اللاعب و المدرب ، في حين الذين أجابوا بـ "لا" وصل العدد إلى 04 إجابة و نسبة مئوية بلغت 05%.

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 64.80 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

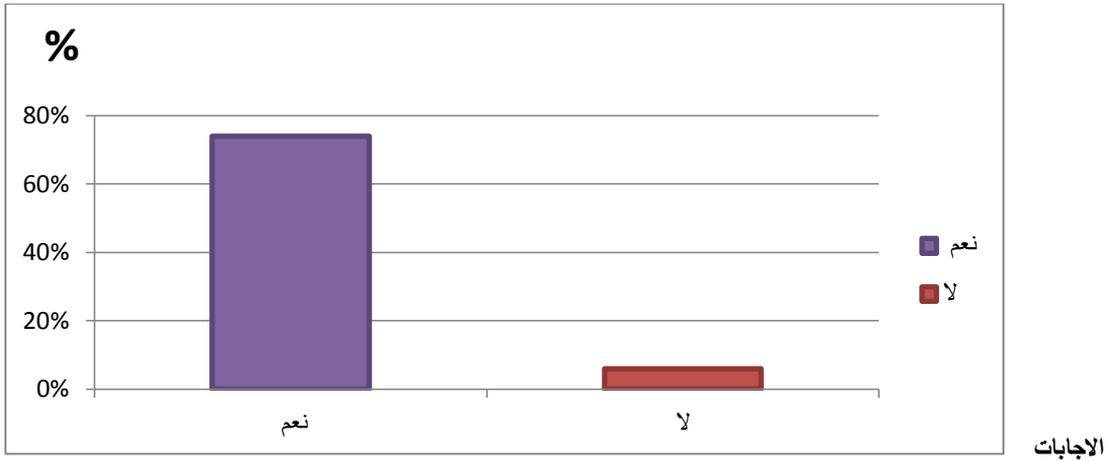
و منه نستنتج أن عندما يكون هناك احترام بين المدرب و لاعبيه يزداد تماسك الفريق أكثر و هذا ما يوفر جو ملائم داخل الفريق.

السؤال رقم (17): هل يعامل المدرب جميع اللاعبين بعدل؟

-الغرض من السؤال : معرفة تعامل المدرب مع جميع اللاعبين بعدل .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
نعم	74	92.5%	57.80	3.84	1	0.05	دال
لا	06	7.5%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (17): يوضح تعامل المدرب مع جميع اللاعبين بعدل.



التمثيل البياني رقم (17) : يوضح تعامل المدرب مع جميع اللاعبين بعدل

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (17): يتبين لنا بأن أغلبية اللاعبين أجابوا بـ"نعم" حيث وصل عدد الاجابات إلى 74 إجابة و نسبة مئوية 92.5% و هذا يعني أن المدرب يعامل جميع اللاعبين بعدل ، في حين الذين أجابوا بـ "لا" وصل العدد إلى 06 إجابة و نسبة مئوية وصلت إلى 7.5% .

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 57.80 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 3.84 عند درجة الحرية 1 و مستوى الدلالة 0.05 إذن هناك دلالة إحصائية.

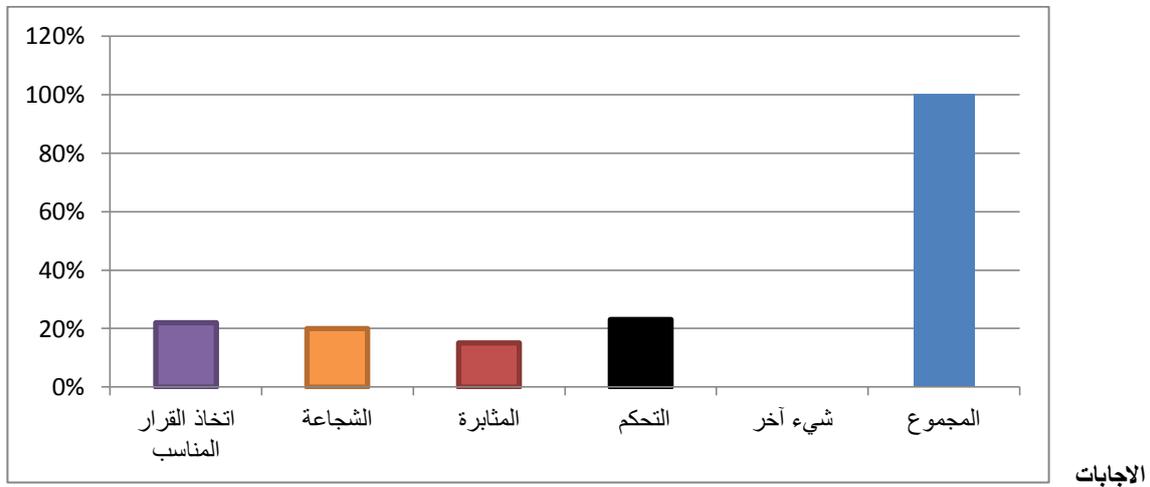
و منه نستنتج بأن المدرب أن يتصرف و يتعامل بالعدل و المساواة مع لاعبيه من أجل أولوية مصالح الفريق الرياضي .

السؤال رقم (18): ما هي الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب ؟

-الغرض من السؤال : معرفة الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب .

الإجابات	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية (r-1)	مستوى الدلالة (a)	الدلالة
اتخاذ القرار المناسب	22	27.5%	1.90	9.48	4	0.05	غير دال
الشجاعة	20	25%					
المثابرة	15	18.75%					
التحكم	23	28.75%					
شيء آخر	00	00%					
المجموع	80	100%					

الجدول رقم (18): يوضح الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب.



التمثيل البياني رقم (18): يوضح الصفات التي يجب أن يتصف بها المدرب

تحليل و مناقشة النتائج:

نلاحظ من خلال النتائج المتحصل عليها في الجدول رقم 18 يتبين لنا أن معظم اللاعبين أجابوا عن الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب هي جميع الصفات بنسب متفاوتة و هي اتخاذ القرار المناسب ، الشجاعة المثابرة التحكم حيث وصل عدد اجابات التحكم إلى 23 إجابة و نسبة مئوية 28.75% و يليه اتخاذ القرار المناسب حيث كان عدد الاجابات 22 إجابة و نسبة مئوية 27.5% تأتي الشجاعة بعدد من الاجابات 20 إجابة و نسبة مئوية 25% ثم المثابرة بـ 15 إجابة و نسبة مئوية 18.75%.

و من خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق حساب كا² و المبنية في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² تساوي 1.90 هي أكبر قيمة كا² الجدولية 9.48 عند درجة الحرية 4 و مستوى الدلالة 0.05 إذن ليس هناك دلالة إحصائية.

و منه نستنتج على المدرب أن يتميز بجميع الصفات أي اتخاذ القرار المناسب و الشجاعة المثابرة و أيضا التحكم للوصول إلى درجة عالية من تماسك الفريق الرياضي .

مناقشة نتائج المحور الثاني :

و الذي تضمن أهمية التماسك و انعكاسه على روح الجماعة و بعد عرض و تحليل نتائجه و التي تتعلق بالفرضية الثانية تبين مايلي :

-التماسك الفريق الرياضي من الصفات الهامة التي يجب أن يتحلى بها اللاعبين من أجل مصلحة الفريق .

-التماسك عنصر مهم يجعل اللاعبين يشعرون بانتمائهم للفريق .

-وجود المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة و هذا يجعل تكامل الفريق ككل .

-التعامل بين المدرب مع لاعبيه بالعدل و المساواة من أجل أولوية مصالح الفريق الرياضي .

و منه نستنتج:

أن للتماسك أهمية على روح الفريق الجماعة.

توصيات البحث

- بعد تطرقنا إلى هذا البحث و الإشارة إلى دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال - و اعتمادا على الدراسة النظرية و الميدانية ، جاءت توصياتنا و اقتراحاتنا كالتالي:
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم في الأندية.
- ضرورة إلمام المدرب بجميع النواحي التدريبية البدنية و النفسية و التقنية .
- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم .
- اعتناء مسئولو الفريق بهذه الفئة الحساسة و ذلك بتوفير لهم كل الوسائل و التجهيزات الخاصة بالتدريبات و تقديم المعنوي لهم.
- يجب على الاتحاديات و المعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين و تكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة توفير لأندية أخصائيين نفسانيين .
- تنسيق العمل و التعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ضرورة وجود تفاهم و تماسك بين اللاعبين للوصول إلى نتائج مقبولة و حسنة في المنافسات .
- يجب على المدرب التعاون مع اللاعبين و خلق جو أخوي داخل الفريق.
- ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية .
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب و التكامل بينها لأن الجوانب البدنية و التقنية غير كافة لتحضير اللاعبين و لابد من إدراج التدريب النفسي نظرا لدوره و أهميته.
- فتح المجال أمام الأخصائيين النفسيين لتكوين إطارات رياضية في علم النفس الرياضي.

خاتمة

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهارتها الأساسية تعتبر كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب تتطلب الإلمام بأصول التدريب و التكامل في جميع الجوانب.

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، و مجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذ كان التحضير النفسي يلقي العناية من طرف المدربين و مسئولو الفريق من جهة و من جهة أخرى نريد التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أن موضوع التماسك الذي يؤدي بنا إلى الحفاظ على روح الفريق ، يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة و اهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهتم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له تطويرها لاستعمالها في تطوير أدائهم نحو الأحسن .

و حاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية و وضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك ، و تم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية و الفرضية العامة. و لقد حاولنا الإحاطة بموضوع دراستنا من شيء من الجوانب و الخروج بنتائج موضوعية و دقيقة، نأمل أن لا نكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر و التعمق أكبر في هذا الموضوع المتشعب و الذي يتطلب دراسات و بحوث عديدة متنوعة.

و في الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين و تطوير الرياضة و خاصة كرة القدم و ذلك من خلال تبييننا لمسئولي الفريق و المدربين لأهمية دور التحضير النفسي في تحقيق التماسك و روح الجماعة وزيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم ، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية و التقنية فحسب و لكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب و كذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير في بلادنا لكرة القدم .

قائمة المصادر و المراجع

أولا الكتب :

- 1- أسامة كامل راتب "علم النفس الرياضية " مفاهيم تطبيقات دار الفكر العربي ، القاهرة مصر ط1، 1996.
- 2- إسماعيل مقران : "مستويات و مصادر القلق لدى لاعبي منتخبات الألعاب الجماعية "مذكرة ليسانس ،جامعة الجزائرندالي براهيم 1997.
- 3- ثامر حسني أسماعيل موقف مجيد المولي "التمارين التطويرية لكرة القدم" دار الفكر لطباعة و النشر و التوزيع ،ط2، عمان الاردن.
- 4- حسين عبد الحميد رشوان "في مناهج العلوم طمؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية ،مصر ،2003
- 5- حنفي محمود مختار "الأسس العلمية في التدريب"دار الفكر العربي،ط1 مصر ، القاهرة ، 1999
- 6- حنفي محمود : "التطبيق العلمي التدريب في العربي، كرة القدم في دار الفكر ط1،مصر القاهرة ،1995.
- 7- حنفي محمود مختار "المدير الفني في كرة القدم " ط1،مصر القاهرة،1997.
- 8- رومي جميل " كرة القدم " دار النقائص ،ط1،بيروت ، لبنان ، 1986.
- 9- زمزية الغريب : "التقويم و القساس النفسي و التربوي ، مكتبة الأجلو مصرية ،ط1،القاهرة 1989
- 10- عبد الرحمان عيساوي " سيكولوجية النمو " دار النهضة العربية،بدون طبعة ،لبنان،1980.
- 11- لوصيف رايح الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية ، مطبوعات جامعية ، المعهد الوطني للتكوين العالي علوم التكنولوجيا الرياضية قسنطينة 93/92.
- 12- محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب و المنافسات " طبعة 7، دار المعارف ،بيروت ، لبنان ، 1992.
- 13- محمد حسن علاوي : علم النفس و التدريب و المنافسة الرياضية ،دار الفكر العربي ،ط1،القاهرة ،مصر ،2001.
- 14- محمد حسن علاوي ، كمال الدين عبد الرحمان درويش "الإعداد النفسي " موكز الكتاب للنشر ،ط1،القاهرة ،مصر،1998.
- 15- حسن محمد علاوي "سيكولوجية التدريب و المنافسات"دار المعارف،ط1 1992.
- 16- محمد حسن علاوي "الإعداد النفسي " مركز الكتاب للنشر ،ط1، القاهرة ، مصر ، 1998.
- 17- محمد حسن علاوي أسامة كامل راتب "البحث العلمي قي التربية الرياضية و علم النفس " دار الفكر العربي ، القاهرة ،1999.

- 18- محمد عبيدات أبو صار ، عقلي مبصنين ك"منهجية البحث العلمي القواد و المراحل و التطبيقات " ، دار وائل للنشر ،عمان.الأردن.1999.
- 19- فاطمة عوض صابر ،ميرفت علي خفاجة " أسس و مبادئ البحث العلمي " مكتبة و مطبعة الإشعاع الفني ،ط1،الإسكندرية ،مصر ،2002
- 20- مفتي ابراهيم حماد:"التدريب الرياضي "دار الفكر العربي ،ط،2001.
- 21- موقف مجيد المولي الاعداد الوظيفي لكرة القدم ن دار الفكر ب ط ، لبنان 1999 .
- 22- ناصر ثابت "أضواء على الدراسة الميدانية "الكويت مكتبة الفلاح ،ط،1984.
- 23- يحيى كاظم النيب علم النفس الرياضة" معهد اعداد القيادة،بدون طبعة ن السعودية ،1990.

ثانيا الرسائل العلمية :

- 24- التحضير النفسي للرياضيين :مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ،المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضة ،دالي براهيم ،1997.
- 25- بلفاسم تلي و مزهود لوصيف و الجابري عيساني "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"معهد التربية البدنية و الرياضية ، ب ط ،دالي براهيم ،حوان 1997
- 26- بلفاسم كلي و أخرون " دور الصحافة الرياضية المرتبة في تطوير كرة القدم -الجزائرية- مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت.ب.معهد ت.ب.ر دالي براهيم -جامعة الجزائر 1997.
- 27- بهلولي إبراهيم ،لقصاص أحمد،بن خاصر عبد الرحمان:"أهمية التحضير النفسي و أثره على مردودية اللعب في كرة القدم "مذكرة نهاية

28 الدراسة ،دالي براهيم، جامعة الجزائر ،1998

ثالثا المجالات و الملتقيات:

- 29- مجلة الإتحاد العربي للألعاب الأولمبية ، الأمانة العامة ،الدورة الثانية للتنظيم و الإدارة ،دون طبعة، المملكة المغربية 5- 26 أكتوبر-06نوفمبر 1981.

رابعا المراجع بالفرنسية :

30-RIOUX (GEORGE) et CHAPPUIS (RYMOND): La cohésion de l'équipe, ed librairie vriw paris: 1976. p07.

السنة الجامعية : 2018/2017

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس

في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص التدريب الرياضي التنافسي

تحت عنوان:

دور الجانب النفسي في تحقيق التماسك

لدى لاعبي كرة القدم

– مؤلف بإشراف [14-17] أ.م.س- البويرة أ.سار أ.بناديم أ.يدزلاء أ.يلاو

البروفيسور: تحت إشراف

من إعداد الطالب:

زاوي عبد السلام

سعدون محمد

السنة الجامعية : 2018/2017

جامعة البويرة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية -البويرة

استمارة لجمع المعلومات :

تحية طيبة

هذه الاستمارة تعد أداة بحث مهمة في دراستنا التي تدرج في إطار التحضير لشهادة ليسانس تتعلق بدور الجانب النفسي في تحقيق التماسك لدى لاعبي كرة القدم -فئة أشبال- لذا يرجى منكم المساعدة باجاباتكم الموضوعية و الدقيقة عن الأسئلة التي تتضمنها الاستمارة و نحيطكم علما أن المعلومات التي تدلون بها لن تستعمل إلا لغرض علمي بحث.

المطلوب منكم :

-القراءة المتأنية لكل سؤال .

-داخل الغطار الإجابة المناسبة ضع علامة (X)

تحت إشراف البروفيسور :

زاوي عبد العزيز

إعداد الطالب :

سعدون محمد

المحور الأول أهمية التحضير النفسي على نتائج الفريق .

1-إذا فزت في المنافسة يرجع الفضل إل

- أ-التحضير البدني
 ب-التحضير التقني
 ج-التحضير النفسي
 د-الكل

2-إذا فزت يرجع إلى : أ-توجيهات المدرب

- ب-لي شخصيا
 ج-التحضير النفسي

3-إذا خسرت هل ترجع الخسارة إلى :

- أ-الزملاء
 ب-المدرب
 ج-نقص التحضير النفسي
 د-الحكام

4-هل الخبرة لها دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي ؟

- أ-نعم
 ب-لا

5-هل يوجد أخصائي يرافقكم في التحضيرات أو المنافسات؟

- أ-نعم
 ب-لا

6-هل توجد علاقة بين التحضير النفسي و التحضيرات الأخرى (البدنية التقنية التكتيكية)؟

- أ-نعم
 ب-لا

7- إذا خسرت و أنت محضر بدنيا و تقنيا و تكتيكا هل يرجع ذلك إلى عدم التحضير النفسي ؟

أ-نعم

ب-لا

8- هل نستطيع القول أن اللاعب جاهز للمنافسة إذا توفرت لديه التحضيرات (البدنية التقنية التكتيكية) ؟

أ-نعم

ب-لا

9- هل يمكن تعلم أي خطة أو تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي ؟

أ-نعم

ب-لا

10- هل يستطيع اللاعب تطبيق جميع التكتيكات أثناء المنافسة دون التحضير النفسي ؟

أ-نعم

ب-لا

-المحور الثاني : أهمية التماسك و انعكاسه على روح الجماعة :

11- ما هي الصفات التي تعجبك أكثر عند لاعبي ناديك؟

أ-الصرامة

ب-التماسك

ج-الشجاعة

د-التفاهم

هـ-شيء آخر

12- ما هي العيوب الأكثر خطورة عند لاعبي ناديك؟

أ-الأناية

ب-نقص التماسك

ج-حب الظهور

13- ما هي حسب رأيك المميزات التي يجب أن يتحلى بها لاعب جيد؟

أ-روح الفريق

ب-اللياقة البدنية

ج-الثناء في اللعب

د-شيء آخر

14- هل تجد المساعدة من طرف المسيرين في الأوقات الصعبة؟

أ-نعم

ب-لا

15- ما هي العلاقة الموجودة بينك وبين المدرب؟

أ-الصدقة

ب-العمل

ج-التعاون

16- هل هناك احترام بينك وبين المدرب؟

أ-نعم

ب-لا

17- هل يعامل المدرب جميع اللاعبين بعدل؟

أ-نعم

ب-لا

18- ما هي الصفات التي يجب أن يتميز بها المدرب؟

أ- اتخاذ القرار المناسب

ب- الشجاعة

ج- المثابرة

د- التحكم

هـ- شيء آخر

مقدمة

الفصل التمهيدي

الجانب النظري

الفصل الأول:

التحضير النفسي

الفصل الثاني:

التحليل

الفصل الثالث:

حركة القدم

الجانحة التطبيقي

الفصل الرابع:

الطرق المنهجية للبحث

الفصل الخامس:

معرض و تحليل النتائج

خاتمة

قائمة المراجع

الملاحق