



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في ميدان علوم وتقنيات
النشاطات البدنية والرياضية.

التخصص: تدريب رياضي تنافسي.

الموضوع:

دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي
كرة القدم - صف أشبال -

دراسة ميدانية لنادية ولاية البويرة.

تحت

د. يونس محمد

من إعداد الطلبة:

إشراف :

- ❖ مسعودان نبيل
- ❖ بوسحساح محمد
- ❖ حركات حمزة

السنة الجامعية : 2018/2019

شكر و تقدير

الحمد لله حمدا كثيرا يليق بمقامه وعظيم سلطانه وصلي اللهم على سيدنا محمد خاتم الأنبياء والمرسلين.

نشكر الله سبحانه وتعالى على فضله وتوفيقه لنا، كما نتقدم بالشكر الجزيل الخالص إلى الأستاذ المشرف والموجه: يونس محمد الذي سهل لي طريق العمل، وبين لي الخطأ ووجهني إلى الصواب فاشكره على كل شيء قدمه لي من اجل انجاز هذا العمل المتواضع.

كما اشكر كل أستاذة المعهد والى كل عمال المكتبات التي تعاملت معهم خلال بحثي.

وأتقدم بالشكر إلى كل من ساعدني في انجاز هذا العمل المتواضع من قريب أو من بعيد.

إهداء

الى كل أفراد عائلتي الذين ساندوني
إلى الزملاء في قسم التدريب الرياضي التنافسي

إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة
إلى العاملين في الميدان الرياضي
إلى أصدقائي احمد.رضا و أمين.

نبيل

إهداء

بسم الله والحمد والشكر لله رب العالمين الذي بنعمة تتم الصالحات
الحمد لله الذي بتوفيقه وتسهيل منه جل في علاه أكملنا مسيرتنا
العلمية وانتهت دراسة البكالوريوس لتفتح معنا ان شاء الله أفاق حياة
أخرى وهي حياة الماستر بإذن الله نهدي تخرجنا ونجاحنا لوالدينا
والذين لا يجزيهم منا كلام فلهم نهدي ما حصدنا، ولا ننسى من
بأيديهم تكلفت مساعي الإبداع والتفوق كما نتفضل بجزيل الشكر
إلى وجميع أصدقائنا الذين وقفوا معنا وفقكم الله.

محمد

إهداء

الى كل أفراد عائلتي الذين ساندوني
إلى الزملاء في قسم التدريب الرياضي التنافسي
إلى كل من ساهم في إنجاز هذه المذكرة
إلى العاملين في الميدان الرياضي

حمزة

محتوي البحث

الصفحة	العنوان
أ	الشكر
ب	الإهداء
ج	محتوى البحث
ص	قائمة الجداول
ط	قائمة الأشكال
ع	ملخص البحث
ف	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- إشكالية الدراسة
02	2- فرضيات الدراسة
03	3- أهمية الموضوع
03	4 - أهداف الموضوع
03	5-اسباب اختيار البحث
04	6 – تحديد المفاهيم والمصطلحات
05	7 – الدراسات السابقة والمرتبطة
الجانب النظري	
<u>الفصل الأول : التدريب النفسي</u>	
08	تمهيد
09	1 – علم النفس الرياضي دوره ومهامه
09	1-1- مفهوم علم النفس الرياضي
09	1-2- دور علم النفس الرياضي
10	1-3- مهام علم النفس الرياضي
10	1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي
10	1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية
11	1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز

11	1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية
11	2 – علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
12	3 – التدريب النفسي
12	3-1- تعريف التدريب النفسي
12	3-2- أهداف الإعداد النفسي

13	3-3- أنواع الإعدادات النفسية
13	3-3-1- من حيث المدة
13	3-3-1-1- الإعدادات النفسية الطويل المدى
13	3-3-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعدادات النفسية طويل المدى
14	3-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعدادات النفسية طويل المدى
14	3-3-1-2- الإعدادات النفسية قصير المدى
15	3-3-1-2-1- العوامل المؤثرة في حاجة ما قبل بداية الإعدادات النفسية قصير المدى
15	3-3-1-2-1-1- النمط العصبي للفرد
15	3-3-1-2-1-2- الخبرة السابقة
15	3-3-1-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد
15	3-3-1-2-1-4- مستوى المنافسة وأهميتها
15	3-3-1-2-1-5- الحالة المناخية
15	3-3-2- الإعدادات النفسية من حيث النوعية
15	3-3-2-1- الإعدادات النفسية العام
16	3-3-2-2- الإعدادات النفسية الخاص
16	3-3-3- التوجيهات العامة
16	4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
16	4-1- القلق
17	4-1-1- أبعاد القلق
17	4-1-1-1- القلق البدني
17	4-1-1-2- القلق المعرفي

17	4-1-1-3- القلق الانفعالي
17	4-1-2- أسباب القلق
18	4-2- التوتر
18	4-2-1- أسباب التوتر
19	4-3- الضغط النفسي
19	4-4- الخوف
19	4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة
19	4-5-1- اللامبالاة
19	4-5-2- الإعدادات غير الملائم
20	4-5-3- عدم الصبر
20	4-5-4- العدوان
20	4-5-5- الارتعاش
20	4-5-6- التفكير السلبي
20	4-5-7- الافتقار إلى الثقة
20	4-5-8- عدم الشعور الجيد
20	5 - المهارات النفسية
20	5-1- تعريف المهارات النفسية

20	2-5- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
20	1-2-5- التركيز
20	2-2-5- الانتباه
21	3-2-5- التصور العقلي
21	4-2-5- الثقة بالنفس
21	5-2-5- الاسترخاء
21	3-5- المسؤول عن التدريب المهاري النفسي
21	1-3-5- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي
22	2-3-5- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي

22	3-3-5- الأخصائي النفسي
22	4-5- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
22	6 – واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
23	7 – تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
24	8 – علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية
25	خلاصة
	الفصل الثاني : الدافعية في المجال الرياضي
27	تمهيد
28	1 – مفهوم الدافعية
29	2 – وظائف الدافعية
29	1-2- مد السلوك بالطاقة
29	2-2- أداء وظيفة الاختبار
29	3-2- توجيه السلوك نحو الهدف
30	3 – تصنيف وتقويم الدوافع
30	1-3- تصنيف الدوافع
30	1-1-3- الدافع الداخلي
30	2-1-3- الدافع الخارجي
31	2-3- تقسيم الدوافع
31	1-2-3- الدوافع الأولية
31	2-2-3- الدافع الثانوي
31	4 – الدوافع والحاجات النفسية
32	1-4- الدوافع النفسية
32	2-4- خصائص الدوافع النفسية
32	5 – مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
33	6 – الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
33	7 – ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي

33	7-1- شدة الجهد
33	7-2- اتجاه الجهد
33	7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد
34	8 – بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية
34	8-1- الحاجة للإنجاز
34	8-2- ضبط النفس
34	8-3- التدريبية
34	9 – دافع الإنجاز في التفوق في المنافسة الرياضية
34	9-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهقة
34	9-1-1- اختبار النشاط
34	9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف
34	9-1-3- المثابرة
35	9-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
35	9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
36	10 – أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
36	10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي
36	10-2- الدوافع الغير المباشرة للنشاط الرياضي
37	11 – تطور دوافع النشاط الرياضي
38	12 – نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
38	12-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة
38	12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة
38	12-1-2- نظرية دافعية الكفاءة
39	12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر
39	12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة
39	13 – أهمية الدافعية في المجال الرياضي
40	خلاصة

<u>الفصل الثالث : كرة القدم</u>	
42	تمهيد
43	1 – تعريف كرة القدم
43	1-1- التعريف اللغوي
43	1-2- التعريف الاصطلاحي
43	1-3- التعريف الإجرائي
44	2 – نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
45	3 – التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
46	4 – كرة القدم في الجزائر

47	1-4- النادي الجزائري لكرة القدم
47	1-1-4- الإطار القانوني للنادي
47	2-1-4- هياكل النادي
47	3-1-4- مهام النادي
48	5 – مدارس كرة القدم
48	6 – المبادئ الأساسية لكرة القدم
49	7 – قوانين كرة القدم
49	1-7- ميدان اللعب
49	2-7- الكرة
49	3-7- عدد اللاعبين
49	4-7- الحكم
49	5-7- مراقبو الخطوط
49	6-7- مدة اللعب
50	7-7- ابتداء اللعب
50	8-7- الكرة في الملعب أو خارج الملعب
50	9-7- طريقة تسجيل الأهداف
50	10-7- التسلسل

50	11-7- الأخطاء وسوء السلوك
50	12-7- الضربة الحرة
50	13-7- ضربة الجزاء
50	14-7- رمية التماس
50	15-7- ضربة المرمى
51	16-7- الكرة في اللعب أو خارج اللعب
51	8 – طرق اللعب في كرة القدم
51	1-8- طريقة الظهير الثالث
51	2-8- طريقة 4 ، 2 ، 4
52	3-8- طريقة متوسط الهجوم المتأخر
52	4-8- طريقة 4 ، 3 ، 3
52	5-8- طريقة 4 ، 3 ، 3
52	6-8- الطريقة الدفاعية الإيطالية
52	7-8- الطريقة الشاملة
52	8-8- الطريقة الهرمية
52	9 – متطلبات كرة القدم
52	1-9- الجانب البدني
52	1-1-9 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
53	1-1-1-9 الإعداد البدني لكرة القدم
53	2-1-1-9 الإعداد البدني العام
53	3-1-1-9 الإعداد البدني الخاص

54	9-1-2- عناصر اللياقة البدنية
54	9-1-2-1- التحمل
54	9-2-1- القوة العضلية
54	9-2-3- السرعة
55	9-2-4- تحمل السرعة

55	9-2-5- الرشاقة
55	9-2-6- المرونة
56	9- الجانب النفسي
56	9-3- الجانب المهاري
56	10 – بعض عناصر الناحية الفنية في كرة القدم
56	10-1- حب اللاعب للعبة
56	10-2- الثقة بالنفس
56	10-3- التحمل وتمالك النفس
57	10-4- المثابرة
57	10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف)
57	10-6- الكفاح
57	10-7- التصميم
58	خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الطرق المنهجية للبحث

61	تمهيد
62	1 – الدراسة الاستطلاعية
62	1-1- المجال المكاني والزمني
62	2 – تحديد متغيرات الدراسة
62	2-1- المتغير
63	3 – عينة البحث
63	4 – المنهج المستخدم
64	5 – أدوات الدراسة
64	6 – كيفية تفريغ الاستبيان
64	7 – التقنية الإحصائية المستعملة

64	8- إجراءات التطبيق الميداني
----	-----------------------------

64	9- حدود الدراسة
65	خلاصة
	الفصل الثاني : عرض وتحليل ومناقشة النتائج
67	تمهيد
68	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الأول
69	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني
70	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث
71	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع
72	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس
73	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس
74	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السابع
75	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثامن
76	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال التاسع
77	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العاشر
78	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الحادي عشر
79	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثاني عشر
80	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثالث عشر
81	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الرابع عشر
82	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الخامس عشر
83	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السادس عشر
84	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال السابع عشر
85	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال الثامن عشر
86	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال لتاسع عشر
87	- عرض وتحليل ومناقشة نتائج السؤال العشرين
88	خلاصة
90	الاستنتاج العام
95	خاتمة
97	التوصيات والاقتراحات
99	قائمة المراجع
105	الملاحق

- قائمة الجداول :

الرقم	العنوان	الصفحة
01	جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضة	68
02	جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	69
03	جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات	70
04	جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي	71
05	جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس	72

73	جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	06
74	جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	07
75	جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	08
76	جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين	09
77	جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة	10
78	جدول يوضح اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال	11
79	جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	12
80	جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب	13
81	جدول يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب	14
82	جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدربين الذين قاموا بتدريبهم	15
83	جدول يوضح درجة استثارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات	16
84	جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين	17
85	جدول يوضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة	18
86	جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرّب	19
87	جدول يوضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة	20

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	أعمدة بيانية توضح معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب في رياضته	68
02	أعمدة بيانية توضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة	69
03	أعمدة بيانية توضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية	70
04	أعمدة بيانية توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي	71
05	أعمدة بيانية توضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس	72
06	أعمدة بيانية توضح جدية تنافس اللاعبين في بعض المنافسات	73
07	أعمدة بيانية توضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة	74
08	أعمدة بيانية توضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة	75
09	أعمدة بيانية توضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين	76
10	أعمدة بيانية توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة	77
11	أعمدة بيانية توضح اعتقاد الزملاء للاعب بأنه يتميز بأنه يتميز بشدة الانفعال	78
12	أعمدة بيانية توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين	79
13	أعمدة بيانية توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب	80
14	أعمدة بيانية توضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب	81
15	أعمدة بيانية 15 توضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم	82
16	أعمدة بيانية درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات	83

84	أعمدة بيانية يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين	17
85	أعمدة بيانية توضح نظرة اللاعب للمدرب عند عدم إشراكه كلاعب أساسي في المنافسة	18
86	أعمدة بيانية توضح علاقة اللاعب بالمدرب	19
87	أعمدة بيانية توضح أهداف اللاعبين من وراء ممارسة الرياضة	20

ملخص البحث

عنوان الموضوع: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال -

أهمية الموضوع :

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

مشكلة الموضوع:

● ما هو دور التدريب النفسي وتأثيره من حيث الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟
التساؤلات الفرعية :

(1) ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟

(2) ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟

(3) ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية :

- هناك دور للتدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية : من هذه الفرضية العامة تنفرغ فرضيات جزئية وهي

الفرضية الجزئية الأولى :

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثانية :

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثالثة :

- يلعب التدريب النفسي دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار العينة بشكل عمدي و تتمثل في 60 لاعب صنف اشبال من ثلاثة اندية على مستوى ولاية البويرة.
المجال الزماني و المكاني: تمت الدراسة في الفترة الممتدة ما بين 1 افريل 2019 الى غاية 2 ماي 2019 وتم توزيع الاستبيان على بعض اندية البويرة.

المنهج : المنهج المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم اتباع تقنية الاستبيان التي تعتبر من انجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع او مشكلة.

النتائج المتوصل إليها:

أثبتت هذه الدراسة أن الإعداد النفسي لو دور في تأثير الدافعية لدى لاعبين كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني التقني ، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

الاقتراحات:

- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.

- الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.

- ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

مقدمة

يسعى كل رياضي لتحقيق أفضل قدر ممكن من اللياقة البدنية كي يتمكن من مقاومة مختلف الصعوبات الصحية والعملية التي يمكن أن تواجهه أثناء التدريب أو أثناء المنافسة أو ما بعد المنافسة لما لهذا الأمر من أهمية كبرى في حياة الرياضي، حيث أصبح الاهتمام بتطوير الرياضي من الناحية البدنية والنفسية حتى يصبح ذو شخصية قوية في جميع جوانب الحياة المختلفة، وتسخير كل ما يتطلبه ويحتاجه الرياضي من إمكانيات مادية ومعنوية، ابتداء من حياته الشخصية داخل أسرته مروراً بتأمين مستقبله ووصولاً إلى تطوير مستواه وأدائه الفني داخل الفريق، مع الاستمرارية في المحافظة على المستوى العالي الذي اكتسبه أثناء التدريب العلمي المدروس.

تعد الثقافة الرياضية والتربية الرياضية من العموم التربوية والاجتماعية والتي تنتشر في المجتمعات من خلال الثقافة وممارسة النشاطات المرتبطة بالرياضة والتنمية الرياضية إن هذه الثقافة تتطور بتطور ثقافة تلك المجتمعات وما تطمح إليه من رقي وتطور حضاري وتعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشاراً في العالم وأقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة، بينما المالبين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على ألتلفاز حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية، ويطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة، كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها

لعبة كرة القدم هذه اللعبة التي احتلت صدارة الرياضات في العالم وفي عقول الكبار والصغار تحظى بشعبية هائلة على المستوى المحلي والعالمي، لذا فقد تعانقت كل الجهود العلمية والخبرات العلمية نحو تطوير مستوى الأداء لهذه اللعبة، لما تحظى به من الممارسين والمناصرين ولهذه اللعبة خصائصها وقوانينها ومتطلباتها الخاصة. وهذا ما زاد اهتمام الصغار لها خاصة المراهقين والاتجاه نحو ممارستها.

مدخل عام: التعريف بالبحث

1- الإشكالية :

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة ، وظهرت رسميا في القرن 19م ومع بداية القرن 20م بدا الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم ، وقد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين ، سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين و اللاعبين ، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا ، بدنيا ونفسيا والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات .

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

إذن فالتدريب النفسي دور كبير وهام كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق والتكامل بين التحضير البدني والفني والتحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج والوصول إلى القمة .

ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟
التساؤلات الفرعية : من هذه الإشكالية تنفرع الأسئلة التالية :

- 1) ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟
- 2) ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟
- 3) ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال - ؟

2- الفرضيات :**الفرضية العامة :**

كحل مسبق للإشكالية العامة يمكننا طرح الفرضية التالية :

- هناك دور للتدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضيات الجزئية : من هذه الفرضية العامة تنفرغ فرضيات جزئية وهي
الفرضية الجزئية الأولى :

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثانية :

- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

الفرضية الجزئية الثالثة :

- يلعب التدريب النفسي دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم .

3- أهمية الموضوع :

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

4- أهداف الموضوع :

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

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

5-أسباب اختيار البحث :

- ميولي و رغبتي في خوض هذا الموضوع.
- قدرتي على إنجاز هذا الموضوع.
- رؤيتي لبعض الموهوبين الذين لم تعطى لهم الفرصة.

6- تحديد المصطلحات :

التدريب النفسي : هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.⁽¹⁾

- الدافعية:

الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عد اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي.⁽²⁾

- كرة القدم :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم ، ومن الناحية الاصطلاحية ، كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها ، رومي جميل (كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع).⁽³⁾

1 - حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001 ، ص 263 .

2 - د أحمد أمين فوزي : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، ط1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية (مصر) ، 2003 ، ص 81 .

3 - روجي جميل : " كرة القدم " ، ط1 ، دار النقائص ، بيروت (لبنان) ، 1986 ، ص 50 .

7- الدراسات السابقة :

- من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قاربت مضمونها موضوع بحثنا
- 1- مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين)) من إعداد الطلبة :
- تهلايتي يوسف ، مسعودي اسماعيل ، كانوني نذير ، وتحت إشراف الأستاذ : حسان شريط ، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2001/2000 .
- وكان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق وإبراز دور الجماعة والاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة .
- وكانت الأداة المستعملة في بحثهم هي : استمارة استبيان موجهة للاعبين ، أما عينة البحث فكانت عشوائية .
- وكانت النتائج كالآتي :
- الدور الكبير الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة .
- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل التقنية وتحقيق الاندماج الجيد في الجماعة .
- دور البيئة في إقبال المراهقين على الرياضات الجماعية من خلال المنشآت الرياضية وتوفير النوادي الرياضية .
- 2- مذكرة تحت عنوان ((دوافع ممارسة النشاط الرياضي الفردي والجماعي خلال حصة التربية البدنية والرياضية في المرحلة الثانوية)) من إعداد الطالبان : سامي خالد ، باي علي ، وتحت إشراف الأستاذ :
- عبدلي فاتح من معهد التربية البدنية والرياضية بدالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي : 2004/2003 .
- كان هدفهم التعرف على أصناف الدوافع باختلاف الأنشطة الرياضية الممارسة والتعرف على أسباب التوجه إلى الرياضات الجماعية والفردية خلال حصة التربية البدنية والرياضية خلال مرحلة الثانوية .
- وكانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للتلاميذ وأخرى للأساتذة ، أما عينة البحث فكانت عشوائية .
- وكانت النتائج كالآتي :
- إن دوافع التلاميذ نحو النشاط الرياضي تختلف باختلاف هذه الأخيرة ، فدوافع ممارسة الأنشطة الجماعية تختلف عن دوافع ممارسة الأنشطة الفردية .
- الدافع الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الجماعي هو دافع الترفيه واللعب حب المنافسة الابتعاد عن القلق والملل والدافع الأكبر الذي يدفع التلميذ نحو النشاط الرياضي الفردي هو بالدرجة الأولى دافع إبراز القدرات وإظهار التفوق وإثبات الذات في النشاط الرياضي الفردي الممارس ؟

الجانب النظري

الفصل الأول:

التدريب النفسي

تمهيد:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقي حبيسة مجال الترفيه ، بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضات ، من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحتة، تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتقادي الضرر البدني، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-1 مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport* ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة. والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتنمية الشخصية.⁽¹⁾

1-2 دور علم النفس الرياضي:

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

1- أسامة كا مل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلاً عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي. (2)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع. (1)

1-3- مهام علم النفس الرياضي :

نظراً لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديداً لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

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

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضاً لعلم النفس الرياضي دوراً هاماً، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الإجهاد والإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي مراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريبات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساساً على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضاً، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (2)

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتزم خاصيتين متمستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي. يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (3)

2- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985، ص28.

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضة"، مرجع سابق، ص28.

2- محمد حسن علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط7 القاهرة مصر، 1992، ص15-16.

3- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997، ص124، 125.

10

وعرف "فورينوف": >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً>>. ودائماً حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.(4)

3-2- أهداف الإعداد النفسي :

- تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي :
- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة
- تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (5)

- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.(1)

3-3- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:
- الإعداد النفسي الطويل المدى.
- الإعداد النفسي القصير المدى.
- من ناحية نوعيته:
- الإعداد النفسي العام.
- الإعداد النفسي الخاص.

3-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:

3-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

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

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

- يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:
- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.

5- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 2003 ، ص 162 .

1- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 162 .

- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية .(2)

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

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

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ،أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.(1)

3-3-1-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعدادة لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز .(2)

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

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة اللانتميز السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد .(3)

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

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

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

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

2- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق ، 1980 ، ص 249، 250

1- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي"، مرجع سابق ، ص 249، 250.

2- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 25 .

3- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968، ص 188.

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

3-3-1-2-1-3-3- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها ، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

3-3-1-2-1-3-4- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

3-3-1-2-1-3-5- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة .⁽¹⁾

3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

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

تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.⁽²⁾

تشبث الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

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

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2- الإعداد النفسي للاعب واحد .

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.⁽¹⁾

3-3-3- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

4 - الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1- القلق:

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

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

1- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، مرجع سابق، ص 197 .

2- رشيد عياش الدليمي ولحم عبد الحق "كرة القدم "، مرجع سابق ، ص 27 .

1- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق "كرة القدم "، مرجع سابق ، ص 27 .

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من إنعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة ، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (2)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق إنفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (1)

4-1-1- أبعاد القلق :

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

4-1-1-1- القلق البدني :

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

4-1-1-2- القلق المعرفي:

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

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة .

- التوقع السلبي لنتيجة التنافس .

- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي . (2)

4-1-1-3- القلق الانفعالي :

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي ، والعصبية والإضطرابات والإكتئاب. (3)

4-1-2- أسباب القلق :

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

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

- عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية ، و مالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة و المزمنة من شأنها أن تمهد الإستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (4)

- الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تقوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه . (1)

4-2- التوتر :

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

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

2- أحمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .

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

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

1- فكري الدباغ: "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين ، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية ، والحرمان من لحظات الإستمتاع بممارسة الرياضة ، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يملكه الإعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء ، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي ، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية ، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الإعتزال في الممارسة.

4-2-1- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته وإضافته إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر ، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير. إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر .

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث ، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فإنه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير ، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة ، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فإن الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (2)

والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استشارة ، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستشارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستشارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط ، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك . (1)

4-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك جران Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه : "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة ، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة " . (2)

4-4- الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل ، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها . (3)

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

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي... الخ

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

4-5- عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة :

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي .

2- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضة "، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272.

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..

2- أسامة كامل راتب: "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2000 ، ص 196.

3- صالح حسن الداهري و وهيب الكبيسي : " علم النفس العام " ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص107 ، 108 .

4-5-1- اللامبالاة :

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل أهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك .

4-5-2- الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه ، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداداته للمنافسة. (4)

4-5-3- عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة .

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

4-5-5- الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

4-5-6- التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد) : يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه ، بل يتوقع أن هناك فرصاً جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع .

4-5-7- الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة .

4-5-8- عدم الشعور الجيد : يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض. (1)

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

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية ، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي ، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية .

5- المهارات النفسية :

5-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (2)

5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عدداً كبيراً من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

5-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتنشيطه على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالباً ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .

5-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني. (3)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقاً بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتنشيطه على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملاً واستجابة أفضل .

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث

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

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

2- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص 19 .

3- يحيى كاضم النقيب : "علم نفس الرياضة"، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية 1990، ص 384 .

كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .

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

5-2-4- **الثقة بالنفس** : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (1).

5-2-5- **الاسترخاء**: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط ، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر (2).

5-3- **المسؤول عن تدريب المهارات النفسية**: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي ، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

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

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة .
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز- الانتباه – التصور العقلي) (3).

5-3-2- **الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي**: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة .

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل(الاكتئاب والخوف...الخ)

5-3-3- **الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة**: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له .

5-4- **أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية** :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى (1).

6- **واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم**: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

1- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات "، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .
2-R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991-P72
3- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق، ص206-207
1- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق، ص206-207
2- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع سابق، ص270- 271 .

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتقنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .⁽²⁾

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهديئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

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

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

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية .⁽¹⁾

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمواجهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية .⁽¹⁾

8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

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

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

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها...إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حامياً للهدف وبالعكس وهكذا. ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

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

خلاصة:

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

الفصل الثاني :

الدافعية

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما. كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا ، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل ، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد .

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي ، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى ، إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب ، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محدودة ، بمعنى آخر فإنه للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين ، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية ، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لأنه يفقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع ، (موضوع الدوافع) .

1- مفهوم الدافعية :

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس ، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

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

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

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

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

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

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

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

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

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط .

2 - وظائف الدوافع :

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تنجّه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة :

2-1- السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليفها بالنجاح ، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية .

2-2- أداء وظيفة الاختيار :

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى ، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً ، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر "جوردن ألبرت" أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارته فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه .

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف :

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي :

- أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل
- ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك .
- ج- اختيار نوع النشاط وتحديدته .
- د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت . (1)

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

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

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

3- تصنيف وتقسيم الدوافع :

3-1- تصنيف الدوافع :

يوضح "ساج" (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية ، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر "فوس" (Fousse) و "تروپمان" (Troppmanet) عام 1981

"ليون" (Liewelin) و "بلوكر" (Bluker) عام 1982

"محمد علاوي" عام 1983

"سنجر" (Singer) عام 1984

"دروش" (Harris) و "هارس" (Drothy) عام 1984

3-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى "مارتنر" عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعًا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

3-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي ، وعادة تقابل الدافعية الخارجية بالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي .

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

3-2- تقسيم الدوافع :

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية .

3-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها :

الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط الخ .

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

3-2-2- الدوافع الثانوية :

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

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

4 - الدوافع والحاجات النفسية :

يرى "مصطفى عشوي" : أنه "ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة" .
ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي :

- الحاجة إلى الاطمئنان
- حاجة التفوق
- حاجة التبعية
- حاجة التعلم والمعرفة.⁽²⁾

4-1- الدوافع النفسية :

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية اجتماعية .
نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات .⁽¹⁾

4-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة . للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع".
لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي :

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

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

2- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " المرجع السابق ، ص 34 .

1- مصطفى عشوي " مدخل علم النفس " ، مرجع سابق ، ص 87،90 .

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

6 – الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية :

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

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية .

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

7 – ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة .

1-7- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة ، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد .

2-7- اتجاه الجهد :

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه ، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة الخ .

3-7- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

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

8 – بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية :

1-8- الحاجة للإنجاز :

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية و مواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي .

2-8- ضبط النفس :

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

3-8- التدريبية :

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

2- أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997، ص 42 .

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

9 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

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

9-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق) :

9-1-1- اختيار النشاط :

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه .

9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف :

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع .

9-1-3- المثابرة :

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

9-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي :

• تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب .

- الجهد المبذول .

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

- هدف الاتجاه نحو الأداء .

- هدف الاتجاه نحو الذات (1)

من خلال ما تم التكلّم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة ، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز .

9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة .

ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

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

1- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 27، 28 .

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

1- صدقي نور الدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال " دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .

10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

1-10- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

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

2-10- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي :

ومن أهمها :

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

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

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

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

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

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

- المكاسب الشخصية
- التمثيل الدولي
- تحسين المستوى
- التشجيع الخارجي
- اكتساب نواحي اجتماعية
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
- اكتساب سمات خلقية
- الميول الرياضية

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

11 - تطور دوافع النشاط الرياضي :

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي .
 إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها (2).

يقسم "جونى" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

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

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهمنا ، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة .

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

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

12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

12-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة .

12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

1- محمد حسن علوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .

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

12-1-2- نظرية دافعية الكفاءة :

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

12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر :

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

12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

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

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

13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

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

وفي سنة 1982م ، أشار كل من "ليولن وبلوكر" (Liewelln and Blucker) في كتابيهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين . وفي سنة 1983 أشار "وليام وارن" (William) في كتابه التدريب والدافعية ، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخطئية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية :

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

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول بأن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط والعلم المتواضع حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع و الدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة وأدق لموضوع دراستنا و بحثنا .

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

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

الفصل الثالث:

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم ، (FIFA) ، قال مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة ألعاب ، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت ، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها ، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

1 - تعريف كرة القدم :**1-1- التعريف اللغوي :**

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

1-2- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...⁽¹⁾

وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية .

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

1-3- التعريف الإجرائي :

1- رومي جميل : " كرة القدم " مرجع سابق ، ص 50 ، 52 .

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف ، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر 11 لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة ، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوتين ، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة ، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني- بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث- و ردمارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريك) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

" اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفرة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها .⁽¹⁾

1- موقف مجيد المولي : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999 ، ص 09 .

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم .⁽¹⁾

- 1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)
- 1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)
- 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا إيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل .
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم .
- 1963 : أول دورة باسم كأس العرب .⁽²⁾
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .
- 1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية

4- كرة القدم في الجزائر :

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود" ، "علي رايس" ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الإتحاد الإسلامي لوهران ، الإتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الإتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر . ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر

1- موقف مجيد المولي : "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" مرجع سابق ، ص 09 .

2- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان ، ص 16 .

وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م ، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية .⁽¹⁾

4-1-1- النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلاءم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

4-1-1- الإطار القانوني للنادي :

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 - 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

4-1-2- هيكل النادي :

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

- الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .

- مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .

- رئيس النادي .

- الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقاً للتنظيم الساري المفعول .

- اللجان المختصة : تعمل على دعم هيكل النادي في ممارسة مهامه .

4-1-3- مهام النادي :

من بين المهام الرئيسية للنادي :

- الاهتمام بالنشاط الرياضي .

- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ، FPIV .

- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى .⁽¹⁾

1- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 ، 47 .

1- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في : 04 يونيو 1996م .

5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك)

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية . (1)

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم :

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفرادها للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويحاول عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .
وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة .

المحاورة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى . (2)

7- قوانين كرة القدم :

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

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

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

- **السلامة :** وهي تعتبر روحاً للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

1- عبد الرحمان عيسوي : "سيكولوجية النمو" ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

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

- **التسلية :** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ...⁽¹⁾
- بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يدير اللعبة وهي كالآتي :
- 1-7- ميدان اللعب :** يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .
- 2-7- الكرة :** كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .
- 3-7- مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .
- عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين
- 4-7- الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- 5-7- مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برائيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- 6-7- مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة .⁽²⁾

- 7-7- ابتداء اللعب :** يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .
- 8-7- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- 9-7- طريقة تسجيل الهدف :** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة .⁽¹⁾
- 10-7- التسلل :** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- 11-7- الأخطاء وسوء السلوك :** يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- ركل أو محاولة ركل الخصم
 - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .
 - الوثب على الخصم
 - ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،
 - مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
 - يمنع لعب الكرة باليد إلا لحراس المرمى .
 - دفع الخصم بالكف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ...⁽²⁾
- 12-7- الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .
- 13-7- ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .
- 14-7- رمية التماس :** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .
- 15-7- ضربة المرمى :** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .⁽³⁾

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

2- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم" ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .

1- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 255 .

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

3- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق ، ص 177 .

7-16- الكرة في اللعب أو خارج اللعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .⁽¹⁾

8- طرق اللعب في كرة القدم :

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

8-1- طريقة الظهير الثالث (WM) :

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

8-2- طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تداخل دفاع الخصم.⁽²⁾

8-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM) :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم .⁽¹⁾

8-4- طريقة 3-3-4 :

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

8-5- طريقة 4-3-3 :

1- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق ، ص 177 .

2- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 36 ، 104 ، 105 .

1- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : "كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 36 .

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط ... (2)

8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

8-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .
8-8- الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)...

9- متطلبات كرة القدم :

9-1- الجانب البدني :

9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.⁽³⁾

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

9-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني :

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص .⁽¹⁾

9-1-1-2- الإعداد البدني العام : (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة ... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية

(2)

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

9-1-1-3- الإعداد البدني الخاص : (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقاً لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة ... الخ .

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية

2- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} édition ,Edition Chiron , paris ,1998 , p142 .

3- حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر ، 1998 ، ص 23 .

1- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، ط 2 ، مصر ، 1990 ، ص 70 .

2- MICHEL PRADET – La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997, p22

فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات .
(3)

9-1-2- عناصر اللياقة البدنية :

9-1-2-1- التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن .
(1)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

9-2-1- القوة العضلية :

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .⁽²⁾

9-2-1-3- السرعة :

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة ، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .
وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية .⁽³⁾

9-2-1-4- تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية .⁽¹⁾

3- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 63 .

1- AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990,p107 .

2- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 111 .

3- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 ، ص 48 .

1- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 39 ، 60 .

9-1-2-5- الرشاقة :

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة .⁽²⁾ ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو جزء معين منه .

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .⁽³⁾

9-1-2-6- المرونة :

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكبر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر .

والمرونة هي التناقص الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية .⁽⁴⁾

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching) ، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب .⁽⁵⁾

9-2- الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية ، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

9-3- الجانب المهاري :

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ...⁽¹⁾

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم :

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها :

10-1- حب اللاعب للعبة :

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب .

10-2- الثقة بالنفس :

2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مرجع سابق ، ص 200 .

3- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 110 .

4- PIRRE WULLACKI , médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 , p145 .

5- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 395 .

1- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 127 ،

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

10-3- التحمل وتمالك النفس :

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه .⁽²⁾

10-4- المثابرة :

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته ، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن ، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.⁽¹⁾

10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) :

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

10-6- الكفاح :

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث ، وخاصة لاعب الدفاع .

10-7- التصميم :

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق .⁽²⁾

خلاصة :

لعبت الرياضة في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق التخفيف من حدة الصراع والتنافس الاجتماعي حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة والصراع النظيف ، ومن بين الرياضات الجماعية كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم ، وذلك للدور الفعال التي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب وبعد

2- رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم" مرجع سابق ، ص 21-22 .

1- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم" مرجع سابق ، ص 21-22 .

2- حفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، ص 288 .

مرورها بمختلف مراحلها التاريخية أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخير كغيرها من الرياضات ، غير أن تفوقها كان بدرجة كبيرة بحيث تعد أكبر الرياضات استقطابا للجمهور عبر مختلف دول العالم ، الشيء الذي أهلها إلى أن تكون لديها مؤسسات مختلفة تقوم بمختلف المهام المفوضة ا من أجل المساهمة رفقة المؤسسات الإعلامية في تطويرها وبذلك بنيت العديد من المعاهد والمدارس لتأطير وهيكلت الإطارات واللاعبين من أجل تحسين المستوى الفني والبدني للرياضة وتوعية اللاعبين من أجل تفادي جميع السلوكات العدوانية والعنيفة أثناء المنافسات الرياضية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: الطرق المنهجية للبحث

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجديدة ... إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، بالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى، كما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة و موضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع "دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم - فئة أشبال-" ، توجهنا إلى بعض أندية ولاية البويرة ، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم . وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات .

1-1 المجال الزمني والمكاني :

أ-المجال الزمني :

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 01 افريل 2019 إلى غاية يوم 02 ماي 2019 ، حيث تم توزيع الاستبيان على لاعبي الفرق.

ب-المجال المكاني :

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق لمختلف أندية ولاية البويرة .

2- تحديد متغيرات الدراسة :

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث،أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانياً،أنه لابد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه لابد أن يحرص كل

باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الأخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

1-2 المتغير :

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

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: دور التدريب النفسي .

- المتغير التابع يتمثل في: تحقيق سمة الدافعية .

3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من لاعبي كرة القدم (المتمثلة في 60 لاعبا). صف أشبال (14-16) سنة من ثلاث أندية على مستوى ولاية البويرة (اولمبيك سوريكال ، مولودية البويرة ، مولودية شعبية البويرة) وذلك بـ 20 لاعب من كل نادي ، وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالآتي :

- **العينة القصدية (العمدية) Purposive Sample** وهي التي يتم اختيارها بناءا على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لابد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام ⁽¹⁾.

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

4- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب) ، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب .

5- أدوات الدراسة :

أ-الاستبيان :

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

ب-الأسئلة المغلقة :

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

ت-الأسئلة نصف مفتوحة :

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

6- كيفية تفريغ الاستبيان :

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

7-التقنية الإحصائية المستعملة :

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

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100 \times \text{مجموع التكرارات}}$$

مجموع التكرارات

8- إجراءات التطبيق الميداني :

في دراستنا حول موضوع : "دور التدريب النفسي وتأثيره من حيث الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال" حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية البويرة من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في :
اولمبيك سوريكال ، مولودية البويرة ، مولودية شعبية البويرة

9- حدود الدراسة :

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

خلاصة:

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

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

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

الفصل الثاني :

عرض و تحليل و

مناقشة النتائج

تمهيد :

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية لتحليل البيانات وأخيرا ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.
إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

السؤال الأول :

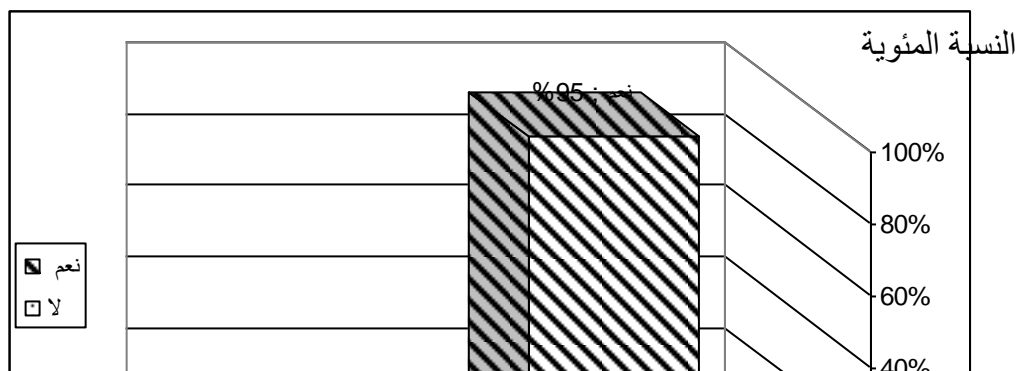
هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة إمكانية التدريب بجدية لي يصبح اللاعب أفضل في رياضته .

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

جدول رقم 01 : جدول يوضح أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب أفضل في رياضة .



1 سم ← 20%

أعمدة بيانية رقم 01 توضح معرفة أهمية التدريب بجدية لكي يصبح اللاعب في رياضته. تحليل مناقشة النتائج :

إن خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية اللاعبين أجابوا بنعم ، أي نسبة قدرت بـ : 95% وهذا يعني أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا أفضل اللاعبين في رياضتهم أما نسبة 5% من اللاعبين يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلى أعلى وأفضل المستويات . ومنه نستنتج أن التدريب بجدية من أفضل السبل للوصول اللاعب إلى أعلى المستويات في رياضته. هنا يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى و المتعلقة بـ : أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

- السؤال الثاني :

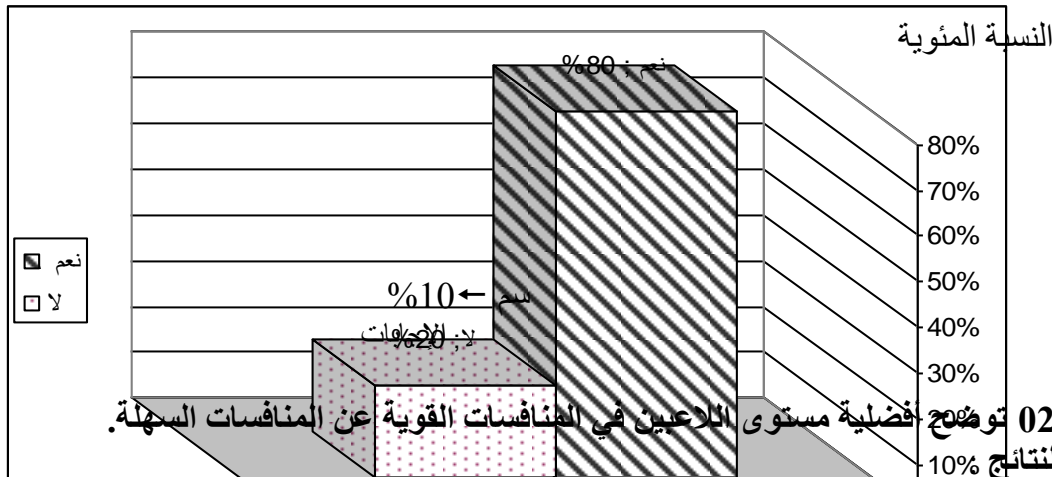
هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة إذا ما كان مستوى اللاعبين أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة .

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

جدول رقم 02 : جدول يوضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة



أعمدة بيانية رقم 02 توضح أفضلية مستوى اللاعبين في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة. تحليل مناقشة النتائج :

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

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

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

- السؤال الثالث :

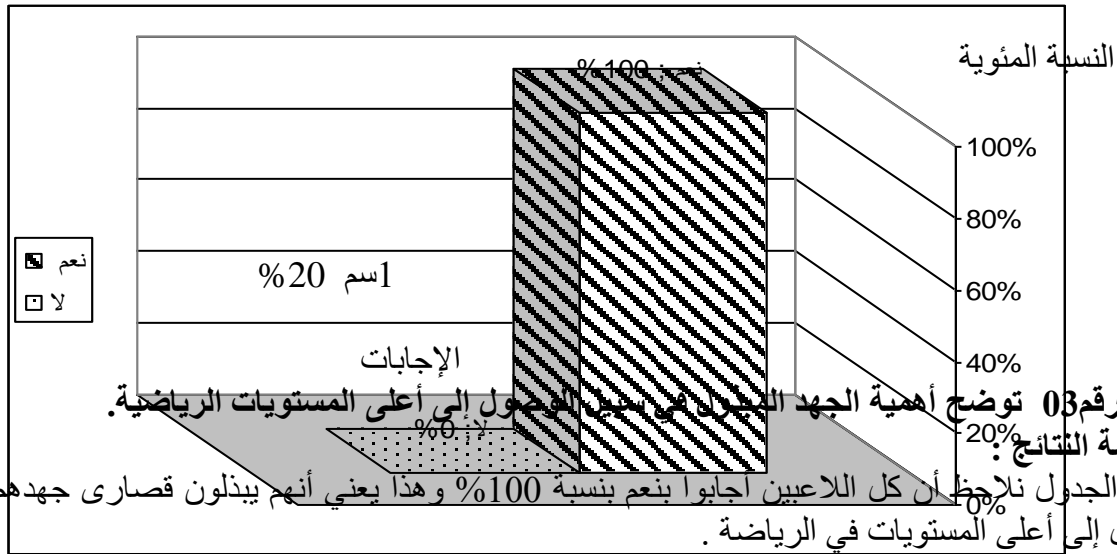
هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة.

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

جدول رقم 03: جدول يوضح أهمية الجهد المبذول في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات .



ومنه نستنتج أنه كلما كان الجهد المبذول أكبر من طرف اللاعبين كلما استطاع اللاعبون الوصول إلى أهدافهم والتمثلة في الوصول إلى أعلى المستويات في رياضتهم .
ومن خلال ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

- السؤال الرابع :

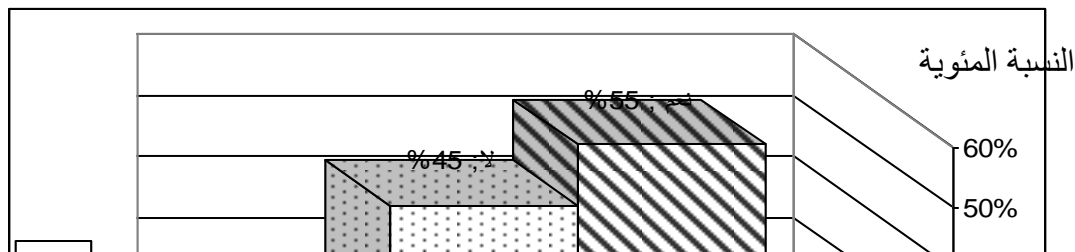
هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.

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

جدول رقم 04 : جدول يوضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.



اسم ← 10%

الإجابات

أعمدة بيانية رقم 04 توضح أهمية التدريب الشاق في الوصول للتفوق الرياضي.
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 55% من اللاعبين أجابوا بنعم، بمعنى أنهم يرون أن التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي، بينما ترى نسبة 45% من اللاعبين أن التدريب الشاق لفترات طويلة ليس هو السبيل للتفوق الرياضي.
ومنه نستنتج أن طول فترة التدريب وكثافته يمكن اللاعبين من زيادة رصيدهم المهاري وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية والعقلية وبالتالي خوضهم لأي منافسة مهما كان حجمها والوصول من خلالها إلى هدف واحد ووحيد وهو التفوق والنجاح على المستوى الرياضي.
وبالتالي يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والتمثلة في: أن التدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

- السؤال الخامس:

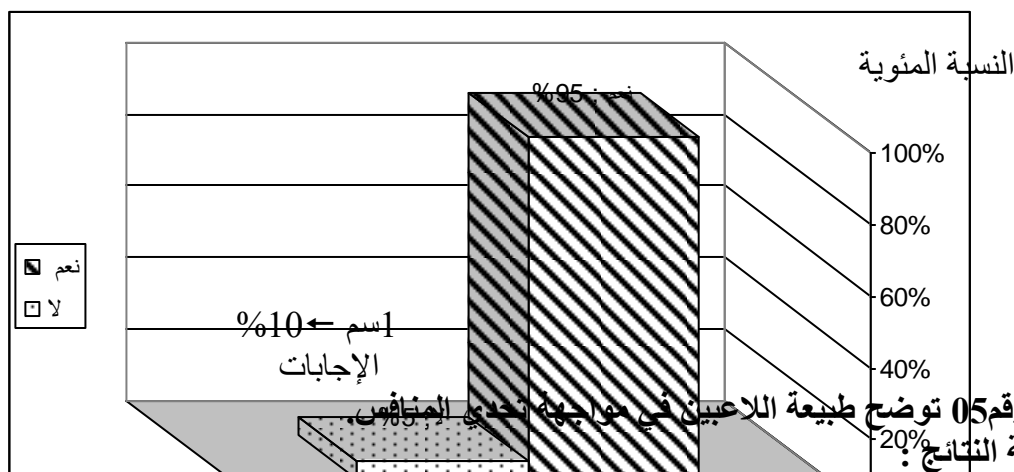
هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

- الغرض من السؤال:

معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس.

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

جدول رقم 05: جدول يوضح طبيعة اللاعبين في مواجهة تحدي المنافس.



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

ومنه نستنتج أن مواجهة تحدي المنافس من طرف اللاعبين أمر ضروري لما يزيده من ذلك من اللعب بأكثر كفاءة وتحسين مهاراتهم وزيادة الإصرار والرغبة في الفوز واثبات وجودهم .
وعلى ذلك يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

السؤال السادس :

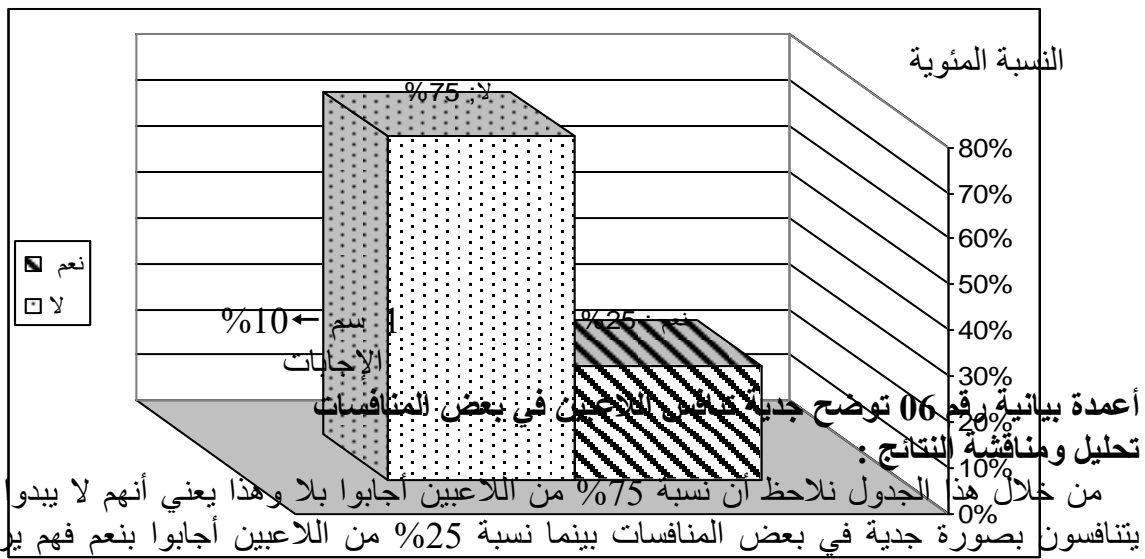
هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

- الغرض من السؤال :

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

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

جدول رقم 06 : جدول يوضح مستوى تنافس اللاعبين في بعض المنافسات .



وعليه نستنتج أن التنافس بصورة جدية يكون في أغلب المنافسات مهما كان نوعها وحجمها وذلك من أجل الظفر بالنتائج النهائية للمنافسات ، بالإضافة إلى إثبات اللاعبين لوجودهم . ومنه يمكننا القول أن الفرضية الجزئية الأولى قد تحققت والمتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الحاجة إلى الانجاز لدى لاعبي كرة القدم .

- السؤال السابع :

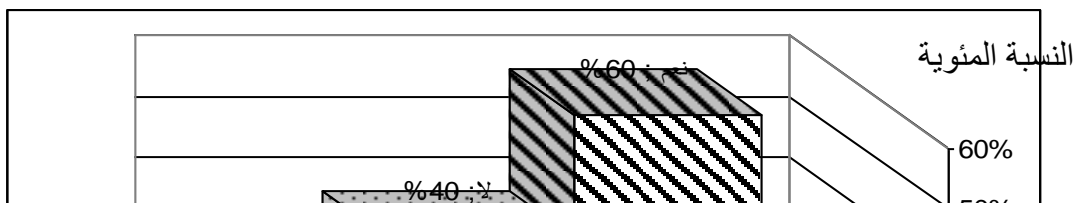
هل أثناء المنافسة عندما تتفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستطيعون أن يهدؤوا بسرعة واضحة إذا انفعلوا بسبب ما .

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

جدول رقم 07 : جدول يوضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفصال أثناء المنافسة



اسم ← 10%
الإجابات

أعمدة بيانية رقم 07 توضح درجة استطاعة اللاعب في العودة بسرعة إلى الهدوء عند الانفعال أثناء المنافسة تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 60% من اللاعبين أجابوا بنعم وهذا يعني أنهم يرون بأنهم يستطيعون الهدوء بسرعة واضحة عندما يفعلون أثناء المنافسة بسبب ما ، بين يرى اللاعبون الذين أجابوا بلا والمقدرة نسبتهم 40% أنهم لا يمكنهم العودة بسرعة إلى الهدوء أثناء المنافسة إذا ما انفعولوا لسبب ما . ومن هنا نستنتج أن التحكم في الأعصاب وضبط النفس أثناء المنافسة له دور كبير الفصل في النتائج كثير من المباريات . وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية والمتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

- السؤال الثامن :

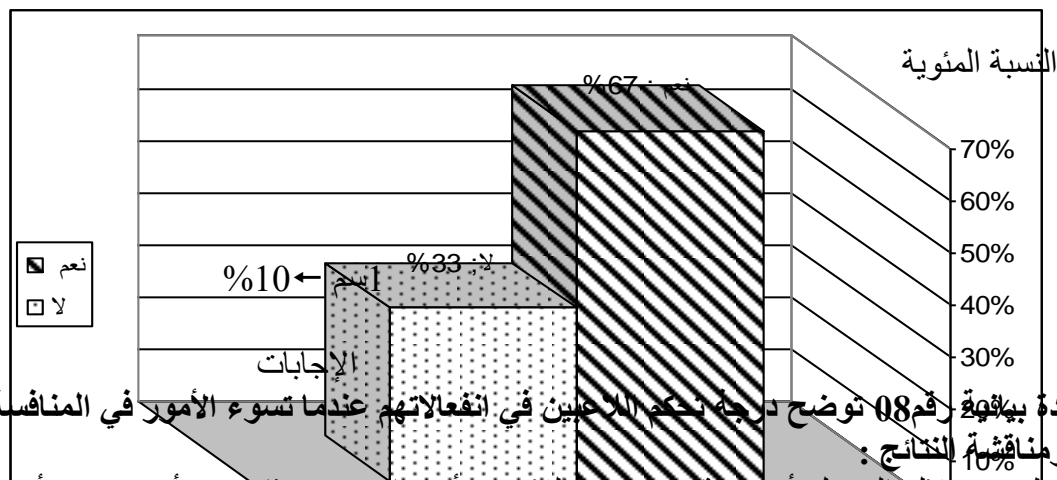
هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

- الغرض من السؤال :

معرف إذا ما كان باستطاعة اللاعبين التحكم في انفعالاتهم بدرجة كبيرة عندما تسوء الأمور في المنافسة .

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

جدول رقم 08 : جدول يوضح درجة تحكم اللاعبين في انفعالاتهم عندما تسوء الأمور في المنافسة



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

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

السؤال التاسع :

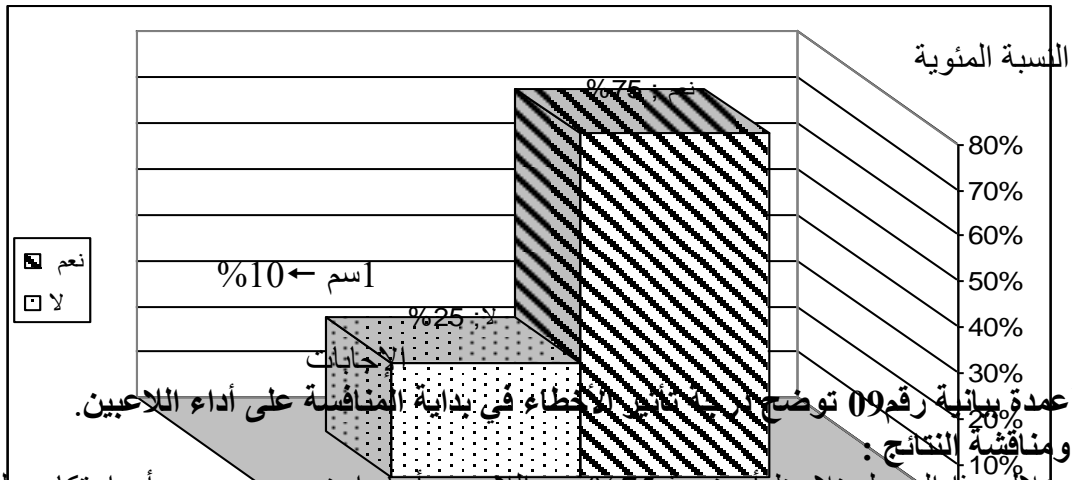
هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أداء اللاعبين .

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

جدول رقم 09 : جدول يوضح درجة تأثير الأخطاء في بداية المنافسة على أداء اللاعبين .



السؤال العاشر :

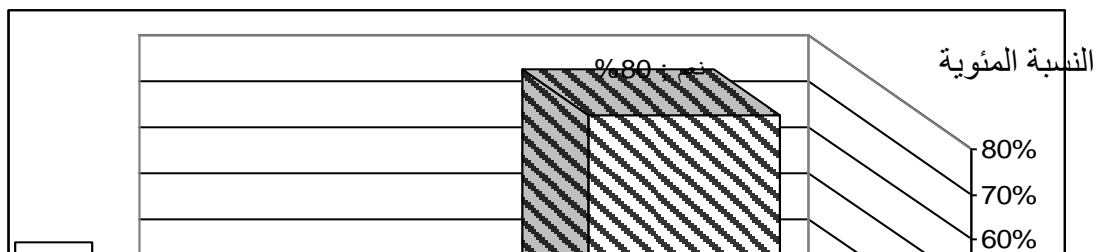
هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبين يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة .

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

جدول رقم 10 : جدول يوضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة .



1سم ← 10%

الإجابات

أعمدة بيانية رقم 10 توضح درجة فقدان اللاعبين لأعصابهم أثناء المنافسة. تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال هذا الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين أجابوا بنعم فهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ، أما 20% من اللاعبين فيرون أنهم يفقدون أعصابهم أثناء المنافسة . ومنه نستنتج أن ضبط النفس في المنافسة أمر هام وضروري خاصة في المنافسات الرسمية التي تتطلب جهدا وصبرا كبيرين . ويمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية المتمثلة في : أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

السؤال الحادي عشر :

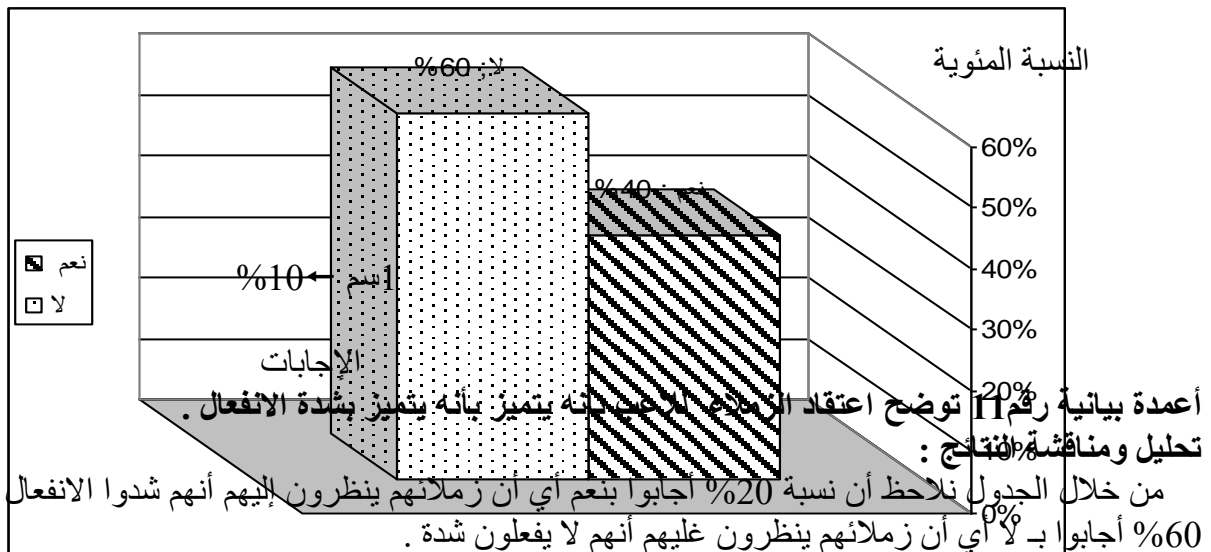
هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

- الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعب يرى بأن زملائه يعتقدون أنه يتميز بشدة الانفعال

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

الجدول رقم 11 :جدول يوضح اعتقاد الزملاء بأنه يتميز بشدة الانفعال .



- السؤال الثاني عشر :

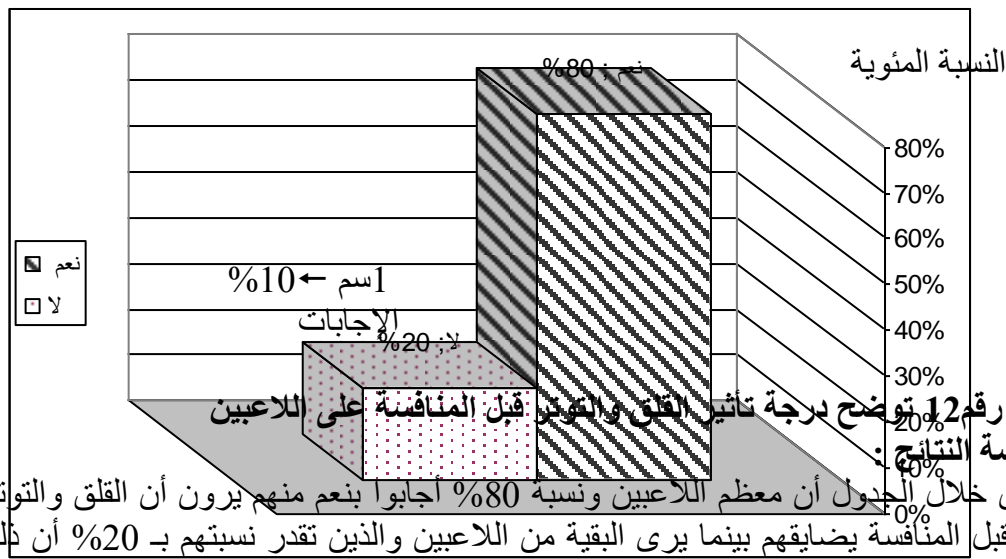
هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان القلق والتوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يضايقهم .

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

جدول رقم 12 : جدول يوضح تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين .



أعمدة بيانية رقم 12 توضح درجة تأثير القلق والتوتر قبل المنافسة على اللاعبين
تحليل ومناقشة النتائج :
نلاحظ من خلال الجدول أن معظم اللاعبين ونسبة %80 أجابوا بنعم منهم يرون أن القلق والتوتر الذي قد يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم بينما يرى البقية من اللاعبين والذين تقدر نسبتهم بـ %20 أن ذلك لا يؤثر عليهم أو يضايقهم .

ومن هنا نستنتج أن الحالات النفسية والمزاجية السيئة التي قد يشعر بها اللاعبون قبل المنافسة تنعكس سلباً على مستوى أدائهم ، ويختلف هذا الانعكاس حسب درجة تأثير هذه الحالات على اللاعبين .
وعليه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية قد تحققت والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم .

- السؤال الثالث عشر :

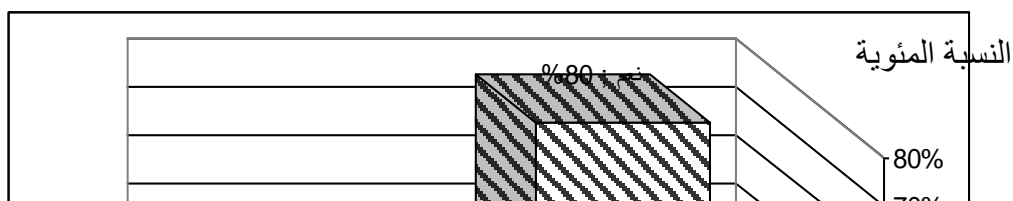
هل تنفذ بدقة كبيرة جداً كل ما يطلبه المدرب منك ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جداً كل ما يطلبه منهم المدرب .

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

جدول رقم 13 : جدول يوضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب .



اسم ← 10%
الإجابات

أعمدة بيانية رقم 13 توضح درجة تنفيذ اللاعبين لتعليمات المدرب .
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% أجابوا بنعم ، أي أنهم ينفذون بدقة كبيرة جداً ما يطلبه منهم مدربهم هم ، ونسبة 20% أجابوا بـ: لا أي أنهم لا ينفذون بدقة كبيرة جداً كل ما يطلبه المدربون منهم. وعليه نستنتج أن تنفيذ خطط المدرب وإتباع كل ما يطلبه من اللاعبين والانضباط والتقييد بتعليماته ونصائحه ، يمكن اللاعب من تطوير مهاراته واكتساب مهارات جديدة كما يمكن للفريق الوصول إلى أهدافه وتحقيق النجاح والتفوق في المنافسات .
ومنه يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

- السؤال الرابع عشر:

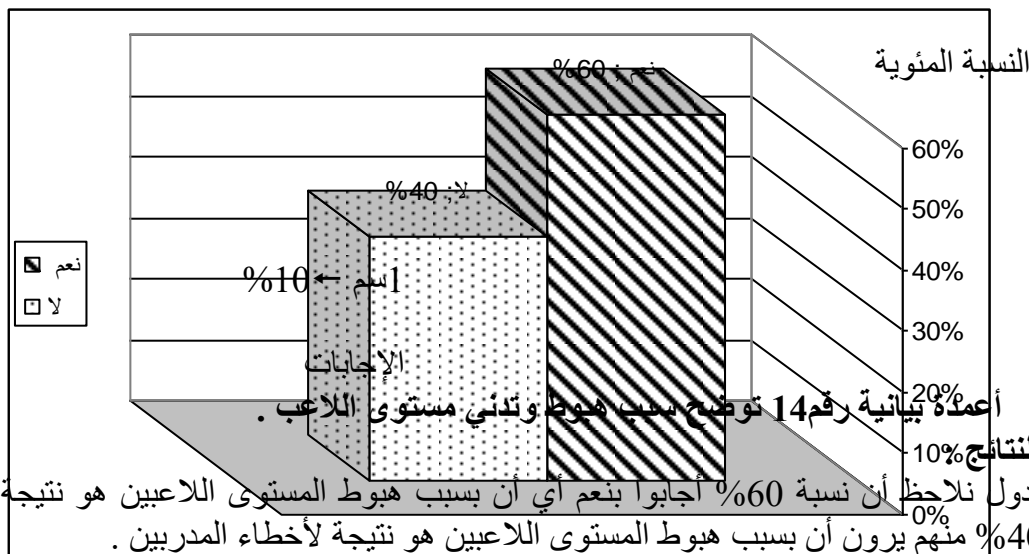
هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة إذا ما كان هبوط مستوى اللاعبين هو نتيجة لأخطائهم وليست نتيجة لأخطاء المدرب ؟

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

الجدول رقم 14 : جدول يوضح سبب هبوط وتدني مستوى اللاعب .



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

- السؤال الخامس عشر :

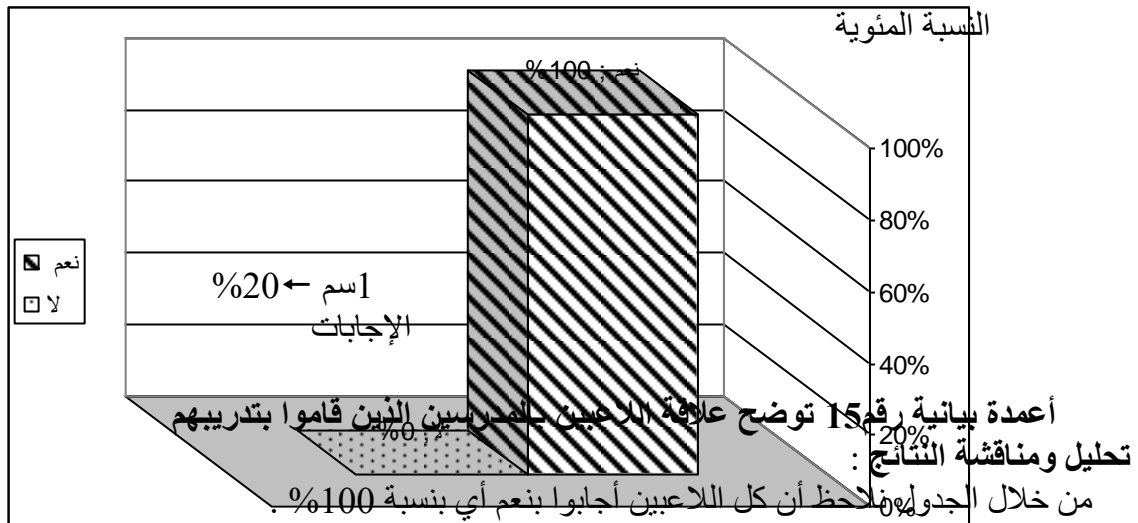
هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يحترمون كل مدرب قام بتدريبهم .

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

جدول رقم 15 : جدول يوضح علاقة اللاعبين بالمدرسين الذين قاموا بتدريبهم .



إن جميع اللاعبين يرون بأنهم يحترمون كل من قام بتدريبهم ومنه نستنتج أن ممارسة الرياضة بشكل عام وكرة القدم بشكل خاص تكسب ممارسيها بالإضافة إلى الصفات البدنية والمهارية صفات أخلاقية كاحترام الزميل والمدرّب وحتى الجمهور إلى غير ذلك من الأخلاق التي تغرسها الرياضة في اللاعبين . وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

- السؤال السادس عشر :

هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربيهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات

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

الجدول رقم 16 : جدول يوضح درجة استشارة اللاعبين لمدربيهم عند مواجهة بعض المشكلات .



النسبة المئوية

1سم ← 10%
الإجابات

أعمدة بيانية رقم 16 درجة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات .
تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين يستشيرون المدربين دائما عندما توجههم بعض المشكلات ونسبة 20% من اللاعبين لا يستشيرون مدربيهم دائما عندما تواجههم بعض المشكلات .
وبالتالي نستنتج أن المدرب يلعب دورا كبيرا في حل مشاكل اللاعبين خاصة إذا ما استشاروه في ذلك شريطة أن يكون المدرب ملما بالنواحي النفسية للاعبين .
وعليه فإن الفرضية الجزئية الثالثة والمتمثلة في أن للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت .

- السؤال السابع عشر :

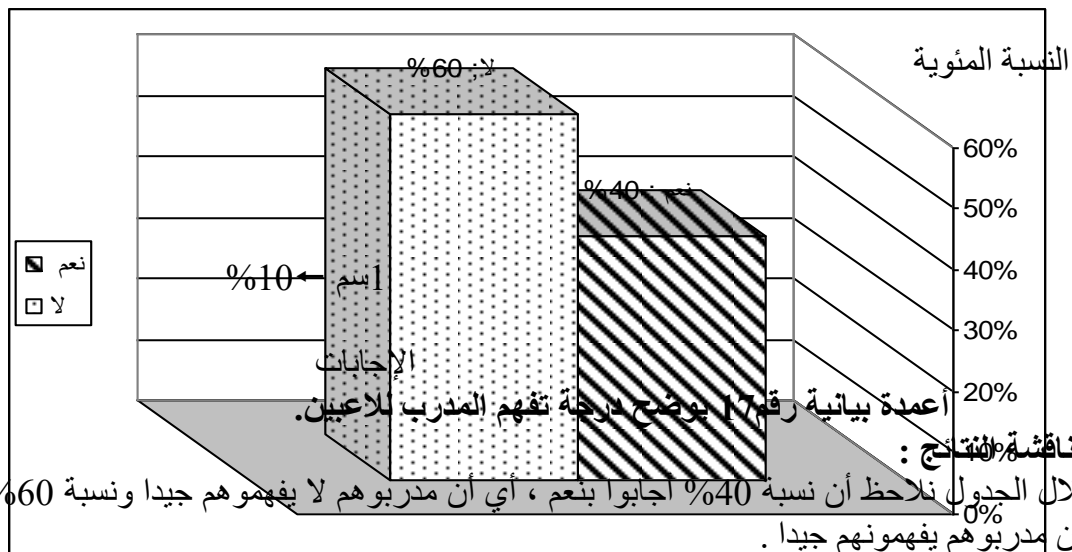
هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

- الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مدربيهم لا يفهمهم جيدا .

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

الجدول رقم 17 : جدول يوضح درجة تفهم المدرب للاعبين .



تحليل ومناقشة النتائج :

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 40% أجابوا بنعم ، أي أن مدربيهم لا يفهمهم جيدا ونسبة 60% أجابوا ب: لا أي أن مدربيهم يفهمونهم جيدا .

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

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

- السؤال الثامن عشر :

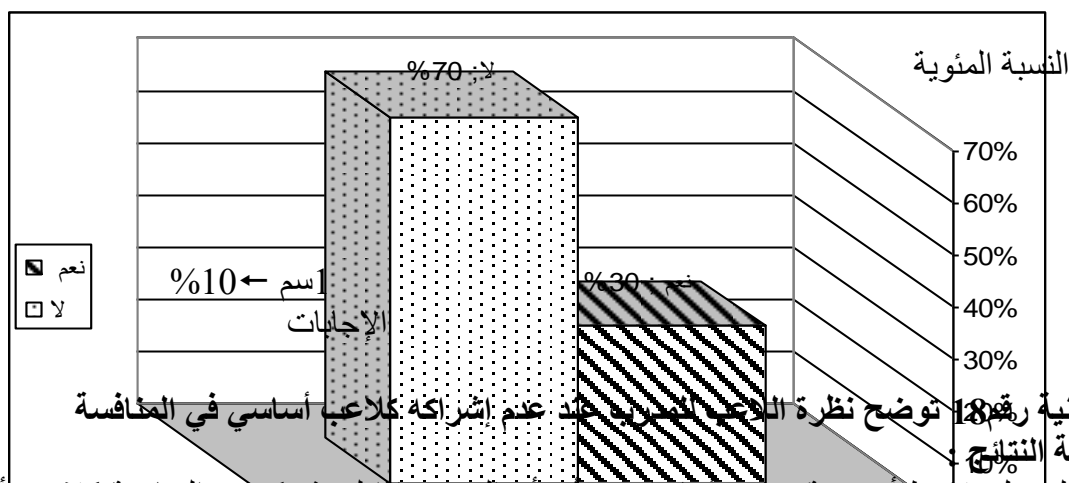
هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفا ؟

- الغرض من هذا السؤال :

معرفة ما إذا كان اللاعبون يعتقدون بأن مدربهم يتخذ منهم موقفا إذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة .

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

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



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

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

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

- السؤال التاسع عشر :

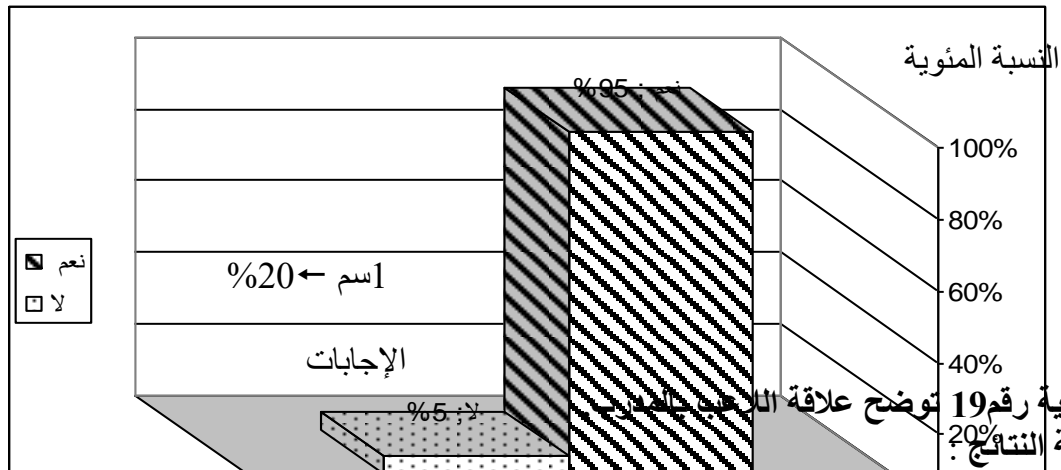
هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

- الغرض من السؤال :

معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدربهم حسنة .

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

جدول رقم 19 : جدول يوضح علاقة اللاعب بالمدرّب.



من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 95% أجابوا بنعم أي أن علاقتهم بمدرّبهم جيدة ، ونسبة 5% أجابوا بـ لا أي أن علاقتهم بمدرّبهم غير حسنة و اختلف تبريرهم في ذلك فمنهم من يرى أن المدرّب لا يقحمهم كأساسيين ومنهم من يرى أن المدرّب لا يضعهم في مراكز اللعب التي يحبونها .

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

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

- السؤال العشرون :

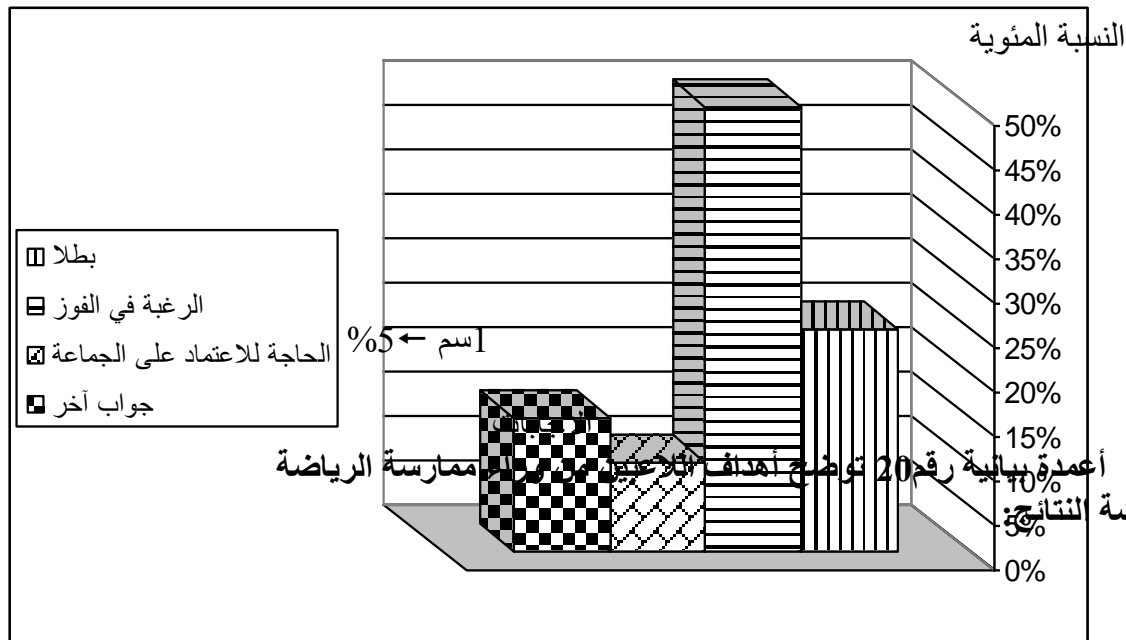
من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون ؟

- الغرض من السؤال:

معرفة هدف اللاعبين من وراء ممارستهم لرياضتهم .

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

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



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

خلاصة :

تضمن هذا الفصل عرض وتحليل ومناقشة نتائج البحث لكل من الفرضيات التي تناولها وذلك لمعرفة دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال واستخدمنا في الحصول على النتائج كل من المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري . وفي الأخير توصلنا إلى مجموعة من الحقائق التي جاءت في سياق الفرضيات المطروحة .

الإستنتاج العام

من خلال ما تناولناه في الجزء التطبيقي من طرح أسئلة الاستبيان الخاص باللاعبين و كذا عرض نتائجها وسرد تحليلاتها استخلصنا من خلال هذا البحث النتائج التالية:

فمن خلال نتائج السؤال الأول والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يتدربون بجدية لكي يصبحوا الأفضل في رياضتهم حيث كانت معظم الإجابات بنعم ، أي أنهم يتدربون بجدية لكي يصبحوا الأفضل في رياضتهم ، بينما تري قلة قليلة عكس ذلك ، فهم يرون أن التدريب بجدية ليس هو السبيل للوصول إلي أعلى المستويات . وهذا ما يفسر إن التدريب بجدية يعتبر من أفضل السبل للوصول اللاعب إلى أعلى المستويات.

أما نتائج السؤال الثاني والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة حيث كانت جل الإجابات بنعم ، حيث يري اللاعبون أن مستواهم أفضل في المنافسات القوية على ما هو عليه في المنافسات السهلة ، بينما تري نسبة قليلة عكس ذلك ، وهو ما يفسر ان مستوي اللاعبين يكون أفضل في المنافسات القوية ، ويرجع ذلك إلى عدة أسباب منها نوعية وحجم المنافسة و الحاجة إلى الفوز .

بينما من خلال نتائج السؤال الثالث والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلي أعلى المستويات في الرياضة حيث كانت كل الإجابات بنعم ، وهذا يعني أنهم يبذلون قصارى جهدهم في سبيل الوصول إلي أعلى المستويات.

أما نتائج السؤال الرابع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي ، فقط كانت إجابة نسبة جد معتبرة من اللاعبين بنعم ، وهو ما يعني أنهم يرون بان التدريب الشاق لفترات طويلة هو السبيل للتفوق الرياضي ، بينما يري البعض الآخر من اللاعبين عكس ذلك .

وهو ما يفسر ان طول فترة التدريب تمكن اللاعبين من تنمية رصيدهم المهادي وتحسين قدراتهم البدنية والنفسية و العقلية وبالتالي الوصول إلى درجة التفوق الرياضي.

أما نتائج السؤال الخامس والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان من طبيعة اللاعبين مواجهة تحدي المنافس ، فكانت إجابات اغلب اللاعبين ، بينما تري نسبة ضئيلة والتي أجابت بلا عكس ذلك فهم لا يواجهون تحدي المنافس.

وعليه يمكن تفسير ذلك بان مواجهة تحدي المنافس من الأمور الضرورية و الواجب توفرها لدي اللاعبين لما يزددهم في ذلك الإصرار في اللعب و الرغبة في الفوز و اللعب بأكثر كفاءة و بالتالي تحسين مهارتهم.

أما نتائج السؤال السادس والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات فكانت قلة من الإجابات بنعم ، أي أنهم لا يتنافسون بصورة جدية في بعض المنافسات ، و اغلب الإجابات كانت ب لا أي أنهم يتنافسون بصورة جدية و هذا ما يفسر ان اللاعبين لهم حرص كبير على تحقيق نتائج جيدة من خلال جدية التنافس.

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

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

أما نتائج السؤال التاسع والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان ارتكاب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أداء اللاعبين فكانت أغلبية الإجابات بنعم ، أي أن ارتكاب الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر على أداء اللاعبين ، والنسبة الأقل منها كانت لا ، أي أنهم يتأثرون بالأخطاء التي تكون في بداية المنافسة ومنه نستنتج انه إذا ارتكب لاعب خطأ فإنه يؤثر علي نفسيته سلبا ويحدث له ارتباك ولكن يجب عليه معرفة ذلك من اجل تحقيق نتائج أفضل.

أما نتائج السؤال العاشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة فكانت جل الإجابات بنعم ، وهذا ما يعني بأنهم يرون أنهم يفقدون أعصابهم بصورة نادرة أثناء المنافسة ،

بينما بقية اللاعبين الذين أجابوا بلا فيرون أنهم ممن يفقدون أثناء المنافسة ، وهذا ما يفسر أن ضبط النفس أثناء المنافسة من السمات الهامة التي يجب علي اللاعب أن يتحلي بها لأنها من العوامل التي تحدد في الأخير نتائج المباريات.

أما نتائج السؤال الحادي عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعب يري بان زملائه يعتقدون بأنه يتميز بشدة الانفعال ، وهناك لاعبون أجابوا بنعم حيث يعتقدون أن بعض الزملاء يعتقدون بأنهم شديدي الانفعال ، وهذا ما يفسر أن نظرة الزملاء والمدرّب للاعب بقدر ما كانت ايجابية فإنها تكسب اللاعب الثقة في النفس والرغبة في إعطاء المزيد والانتقال من الحسن إلى الأحسن.

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

ومنه يمكن القول انه من خلال نتائج الأسئلة (07،08،09،10،11،12) فان للإعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدي لاعبين كرة القدم وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية

أما نتائج السؤال الثالث عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون ينفذون بدقة كبيرة جدا ما يطلبه منهم المدرّب ، حيث كانت اغلب الإجابات بنعم ، بمعنى أنهم ينفذون بدقة كبيرة كل ما يطلبه منهم المدرّب ، بينما تري الأقلية الأخرى التي أجابت بلا أنهم لا يتقيدون بأوامر المدرّب. وهذا ما يفسر أن تنفيذ تعليمات و أوامر المدرّب من طرف اللاعبين تمكن الفريق من الوصول الى الانجاز و التفوق الرياضي.

أما نتائج السؤال الرابع عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان هبوط مستوي اللاعب هو نتيجة لأخطائه وليس أخطاء المدرّب حيث كانت إجابة جد معتبرة بنعم ، فهم يرون بان هبوط مستواهم نتيجة أخطائهم بينما تري نسبة أخرى قليلة من اللاعبين أن مسؤولية هبوط مستواهم هو نتيجة لأخطاء المدرّب. وهذا ما يفسر أن روح المسؤولية التي يتمتع بها اللاعبون من الصفات النفسية التي من الواجب توفرها لدي اللاعبين بالإضافة إلى إتباع تعليمات و نصائح المدرّب.

ومنه يمكن القول من خلال نتائج الاسئلة (8- 09-10-11-12-13-14) فان للإعداد النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدي لاعبي كرة القدم وهذا ما يحقق الفرضية الجزئية الثانية.

أما نتائج السؤال الخامس عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يحترمون كل مدرّب قام بتدريبهم ، فكانت معظم الإجابات نعم ، وهذا ما يعني ان اللاعبين اللاعبون يحترمون كل مدرّب قام بتدريبهم. أما نتائج السؤال السادس عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدرّبهم دائما عند مواجهة بعض المشكلات كانت أجابت اكبر عدد من اللاعبين بنعم ، وهو ما يعني أنهم يقومون بذلك.

أما نتائج السؤال السابع عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون يشعرون بأن مدرّبهم لا يفهمهم جيدا بحيث كانت إجابة نسبة كبيرة من اللاعبين بلا هذا يعني أن اللاعبون يشعرون بأن مدرّبهم لا يفهمهم ، ونسبة أقل من ذلك بنعم هذا يعني ان اللاعبون لا يشعرون بأن مدرّبهم لا يفهمهم.

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

أما نتائج السؤال الثامن عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كان اللاعبون معرفة ما إذا كان اللاعبون يعتقدون بأن مدرّبهم يتخذ منهم موقفا إذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة بحيث كانت إجابة نسبة كبيرة من اللاعبين بلا فهم لا يعتقدون بأن مدرّبهم يتخذ منهم موقفا إذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة ، بينما يري باقي اللاعبين الذين أجابوا بنعم يعتقدون بأن مدرّبهم يتخذ منهم موقفا إذا لم يشركهم كأساسيين في المنافسة .

أما نتائج السؤال التاسع عشر والذي كان الغرض منه معرفة ما إذا كانت علاقة اللاعبين بمدرّبهم حسنة بحيث كانت إجابة نسبة كبيرة من اللاعبين بنعم فهم يرون بان علاقتهم مع مدرّبهم حسنة، بينما يري باقي اللاعبين الذين أجابوا بلا بان علاقتهم مع مدرّبهم سيئة.

من خلال نتائج السؤال العشرون والذي كان الغرض منه معرفة الهدف من وراء ممارستك لهذه الرياضة والى ما تسعى فكانت ربع الإجابات أن يكون بطلاً و نصف الإجابات كانت الرغبة في الفوز ، ونسبة قليلة أجابت بالحاجة للاعتماد علي الجماعة ونسبة اكبر من سابقتها بإجابات أخرى ، إذن من خلال هذه النتائج يتبين بان الإجابات تتنوع حسب أهداف و رغبات كل لاعب هذا حسب خصائصه و ميوله و إمكانياته في تحقيق أهدافه.

ومن خلال نتائج هذه الأسئلة يمكن القول أن الفرضية الجزئية رقم 1 و المتمثلة في ان للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة الدافعية للانجاز لدي لاعبين كرة قدم فئة أشبال قد تحققت.

ومن خلال عرضنا و تحليلنا و مناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن الإعداد النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدي لاعبين كرة القدم.

الختمة

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى ، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب .

لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع ، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ، ومجال كرة القدم بصفة خاصة ، أن نبين ما إذا كان التدريب النفسي يلقي العناية من طرف المدربين و مسؤولي الفرق من جهة ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ، حيث أن موضوع الدافعية بمختلف أبعادها (الحاجة للإنجاز ، ضبط النفس ، التدريبية ... الخ) يعتبر من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة واهتمام الناس جميعا ، خاصة في المجال الرياضي فهو يهم المدرب في معرفة دوافع ممارسة اللاعبين للنشاط الرياضي حتى يمكن له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأحسن ، بالخصوص فئة الأشبال التي تتزامن مع مرحلة عمرية هامة في حياة الإنسان ، هي مرحلة المراهقة والتي تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية ، وجسمية ، عقلية ، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب .

وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين ، كان الهدف منها التعرف عن دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية ، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة .

ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة ، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة .

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية دور التدريب النفسي في تحقيق وزيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم ، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب ، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب ، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا .

التوصيات والإقتراحات

- بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ،جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالآتي:
- ضرورة توفير مدربين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى الأندية.
 - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
 - ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
 - اعتناء مسئولو الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
 - يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
 - ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
 - تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
 - ينبغي على المدربين إدراج جانب التدريب النفسي في برامجهم التدريبية.
 - يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.

قائمة المصادر والمراجع

- المراجع باللغة العربية :

- 1 - حسن السيد أبو عبده : "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001 ، ص 263 .
- 2 - د أحمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" ، ط1 ، دار الفكر العربي ، الإسكندرية (مصر) ، 2003 ، ص 81 .
- 3 - روجي جميل : "كرة القدم" ، ط1 ، دار النقائص ، بيروت (لبنان) ، 1986 ، ص 50 .
- 4- أسامة كا مل راتب : "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 17.
- 5- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة " ، دار المعارف ، ط4 ، مصر ، 1985 ، ص 28 .
- 6- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضة " ، مرجع سابق ، ص 28 .
- 7- محمد حسن علاوي : "سيكولوجية التدريب والمنافسات" ، دار المعارف ط7 القاهرة مصر ، 1992 ص 15- 16.
- 8- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، 1997 ، ص 124 ، 125 .
- 9- محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، مرجع سابق ، ص 124 ، 125 .
- 9- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر ، 1997 ، ص 207 .
- 10- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 207
- 11- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، ط1 ، مصر ، 2001 ، ص 263.
- 12- محمد حسن علاوي : "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ب ط، مصر ، 1985 ، ص 26.
- 13- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 2003 ، ص 162
- 14- أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 162 .
- 15- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي" ، كلية الرياضة ، ط1 ، جامعة بغداد ، العراق ، 1980 ، ص 249 ، 250
- 16- نزار مجيد طالب و كمال الويس: "علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 249 ، 250.
- 17- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم" ، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر ، 1997، ص 25 .
- 18- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي" ، دار المعارف ، مصر ، 1968، ص 188
- 19- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 197 .
- 20- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 27.
- 21- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق "كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 27 .
- 22- محمد عبد الظاهر الطيب: "مبادئ الصحة النفسية" ، دار المعارف الجامعية ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 281
- 23- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ، دار المعارف ، ط8 ، القاهرة ، 1992 ص 277 .
- 24- أحمد أمين فوزي : "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .
- 25- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 2002 ، ص 311 .
- 26- فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، دار الطليعة ، ط3 ، لبنان ، 1983 ، ص 97
- 27- فكري الدباغ : "أصول الطب النفساني" ، مرجع سابق ، ص 97 .
- 28- أسامة كامل راتب : "علم النفس الرياضة" ، دار الفكر العربي ، ط2 ، مصر ، 1997 ، ص 271 ، 272

- 29- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة" ، مرجع سابق ، ص272..
- 30- أسامة كامل راتب: "المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 2000 ، ص 196.
- 31- صالح حسن الداهري و وهيب الكبيسي : "علم النفس العام" ، بدون دار نشر ، ب ط، بدون بلد، ب س ، ص107 ، 108 .
- 32- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416
- 33- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ص415-416 .
- 34- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، مرجع سابق ، ص19 .
- 35- يحيى كاضم النقيب : "علم نفس الرياضة" ، معهد إعادة القادة ، ب ط، السعودية 1990، ص 384
- 36- أسامة كامل راتب : "علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات" ، مرجع سابق ، ص 117 ، 288 ، 299 .
- 37- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص206-207
- 38- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية" ، المرجع السابق ، ص206-207
- 39- حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص270-271
- 40- حسن السيد أبو عبده "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 271، 270 ، 284 ، 286 .
- 41- حسن السيد أبو عبده "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، مرجع سابق ، ص 284-286 .
- 42- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : "كرة القدم "المرجع السابق ، ص31
- 43- صالح محمد علي أبو جادو : " علم النفس التربوي " دار المسيرة ط1، الأردن ، ب س ، ص 22 .
- 44- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية ، ب ط ، الجزائر ، 1990 ، ص 83 .
- 45- أحمد أمين فوري : " مبادئ علم النفس الرياضي " ، المرجع السابق ، ص 81 .
- 46- رومي جميل : " كرة القدم " ، دار النقائض ، ط1 بيروت ، لبنان ، 1986 ، ص 50
- 47- حلمي المليجي : " علم النفس المعاصر " ، دار العربية ، ط6 ، لبنان ، 1984 ، ص 94 ، 95 .
- 48- أسامة كامل راتب : " دوافع التفوق الرياضي " دار الفكر العربي ، ب ط ، القاهرة ، 1990 ، ص 38 .
- 49- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " المعارف ، ط1 ، مصر ، 1987 ، ص 205 .
- 50- مصطفى عشوي : " مدخل إلى علم النفس " المرجع السابق ، ص 34
- 51- مصطفى عشوي " مدخل علم النفس " ، مرجع سابق ، ص 87، 90 .
- 52- أسامة كامل راتب " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور" ، دار الفكر العربي ، ط1 ، بدون بلد ، 1997، ص 42 .
- 53- محمد حسن علاوي : " موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين " مركز الكتاب للنشر ، ط1، مصر، 1998 ، ص 27، 28 .
- 54- أسامة كامل راتب : " الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور " مرجع سابق ، ص 47
- 55- صدقي نورالدين محمد : " المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال ، دار الفكر العربي ، ط1 ، مصر ، 1998 ، ص 11 .
- 56- أسامة كامل راتب : " علم النفس الرياضة ، مفاهيم ، التطبيقات " مرجع سابق ، ص 25
- 57- محمد حسن علاوي : " سيكولوجية التدريب والمنافسة " مرجع سابق ، ص 208 .
- 58- محمد حسن علاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، ب ط ، مصر ، 1987 ، ص 162 .
- 59- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .
- 60- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .
- 61- أسامة كامل راتب " علم نفس الرياضة (مفاهيم وتطبيقات) " ، مرجع سابق ، ص 27 .
- 62- رومي جميل : " كرة القدم " مرجع سابق ، ص 50 ، 52 .

- 63- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، ب ط ، لبنان ، 1999 ، ص 09 .
- 64- موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " مرجع سابق ، ص 09 .
- 65- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان ، ص 16
- 66- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : " دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية " ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 ، 47 .
- 67- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في : 04 يونيو 1996 م .
- 68- عبد الرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72 .
- 69- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 ،
- 70- سامي الصفار : " كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص 29.
- 71- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255
- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 255 .
- 72- سامي الصفار : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 30 .
- 73- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 177
- 74- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، مرجع سابق ، ص 177 .
- 75- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 36 ، 104 ، 105 .
- 76- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 36 .
- 77- حسن أحمد الشافعي : " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، 1998 ، مصر ص 2
- 78- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، ط 2 ، مصر ، 1990 ، ص 70 .
- 79- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 63
- 80- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 111 .
- 81- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 ، ص 48
- 82- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 39 ، 60 .
- 83- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مرجع سابق ، ص 200 .
- 84- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 110 .
- 85- أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 395
- 86- حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 127 ،
- 87- رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق : " كرة القدم " مرجع سابق ، ص 21-22

- 88- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص21-22 .
 89- حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، ص288
 90- فريد كامل أبو زينة وآخرون : "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

المراجع باللغة الأجنبية :

- 91- Philipe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.
 92- Thomas . " préparation psychologique du sportif " ed vigot . 1991 p 32
 93- Gerand , bet gros.g " l'entrqie;ent de basket – ball " ed ,vigat , paris 1985,p2
 94- Macolin (Revue) des cteurs qui cantribuent a la peformance indirudelle ou d'une equipe.N° 2 SPOD . , 1998.P12 .
 95- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} édition ,Edition Chiron , paris ,1998 , p14
 296- MICHEL PRADET – La Preparation physique , cllection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997, p22
 97- AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990,p107 .
 98- PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

مواقع الكترونية :

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

الملاحق



جامعة آكلي محند أولحاج - البويرة -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي
المستوى: السنة الثالثة ليسانس



الموضوع

دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعب كرة القدم – صنف اشبال-

دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة

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

ملاحظة: وضع علامة x أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساعدتكم و مساهمتكم.

الإعداد الطلبة :

- مسعودان نبيل
- بوسحساح محمد
- حركات حمزة

تحت إشراف: ديونسي

السنة الجامعية: 2019/2018

مدة الانخراط:

المستوي الدراسي: ابتدائي ☐ أساسي ☐ ثانوي ☐

الأسئلة

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

السؤال الخامس: هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

السؤال السابع: هل أثناء المنافسة عندما تتفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

السؤال العاشر: هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال الحادى عشر: هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

السؤال الثالث عشر : هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟:

نعم ☐ لا ☐

السؤال الرابع عشر : هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب و ليس نتيجة

لأخطاء المدرب ؟

نعم ☐ لا ☐

السؤال الخامس عشر: هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

السؤال السابع عشر: هل تشعر بان مدربك لا يفهمك ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

السؤال التاسع عشر: هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

☐

لا

☐

نعم

وان كان لا فلماذا؟.....

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

بطلا

☐

-الرغبة في الفوز

☐

-الحاجة للاعتماد علي الجماعة

☐

-جواب آخر.....



جامعة آكلي محند أولحاج -البويرة-
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي
المستوى: السنة الثالثة ليسانس



استمارة الاستبيان

الموضوع:

استمارة استبيانيه موجهة إلى رياضي كرة القدم.
في إطار انجاز بحث لنيل شهادة ليسانس في التدريب الرياضي

تحت عنوان:

دور التدريب النفسي وتأثيره من حيث الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال -
في إطار انجاز مذكرة التحضير لنيل شهادة ليسانس في ميدان علوم و تقنيات النشاطات البدنية و
الرياضية تخصص تدريب رياضي .
ولكونكم ذوي الخبرة و الاختصاص في الميدان نطلب من سيادتكم التفضل بإبداء آرائكم حول المقياس و
مدى ارتباط الفقرات بالأجال المحددة لذلك.

الإعداد الطلبة :

تحت إشراف: د.يونس

- مسعودان نبيل
- بوسحساح محمد
- حركات حمزة

السنة الجامعية: 2018/2019

❖ الفرضية الأولى: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة
أشبال

1- هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك ؟

☐

لا

☐

نعم

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

❖ الفرضية الثانية: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال
7- هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

نعم ☐ لا ☐

8- هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

10- هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

❖ الفرضية الثالثة: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم فئة اشبال

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

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

15- هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

نعم ☐ لا ☐

16- هل تستشير مدربك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

نعم ☐ لا ☐

17- هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

نعم ☐ لا ☐

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

نعم ☐ لا ☐

19- هل علاقتك بمدربك حسنة ؟

نعم ☐ لا ☐

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

بطلا ☐ الرغبة في الفوز ☐ حاجة للاعتماد على الجماعة ☐ آخر ☐

1- **sujet:** Le rôle de l'entraînement psychologique et son impact en termes de motivation chez les joueurs de football - catégorie Cubs –

2- **L'importance du sujet:**

L'importance scientifique du sujet de notre recherche réside dans le fait que la formation psychologique joue un rôle efficace dans la préparation du joueur à la compétition, dans laquelle nous avons discuté de la catégorie des oursons, qui correspond à un stade sensible de l'âge humain: il est caractérisé par des caractéristiques différentes de celles des autres groupes. L'entraînement psychologique joue dans la préparation du joueur à la compétition, à la réalisation et au développement de sa motivation pour l'exercice de l'activité sportive.

3- **problème du sujet:**

Quel est le rôle de la formation psychologique et son impact sur la motivation des joueurs de football - la catégorie des petits -?

Sous-questions:

- 1) Quel est le rôle de la formation psychologique dans la définition du besoin de réalisation chez les joueurs de football - la catégorie des louveteaux -?
- 2) Quel est le rôle de l'entraînement psychologique dans la réalisation du trait de retenue chez les joueurs autres que de football - catégorie Cubs -?
- 3) Quel est le rôle de l'entraînement psychologique dans la réalisation du trait d'entraînement des non-joueurs de football - catégorie Cubs -?

4- **des hypothèses:**

Hypothèse générale:

Comme solution préliminaire au problème général, nous pouvons émettre l'hypothèse suivante:
La formation psychologique a un rôle à jouer dans la motivation des joueurs de football.

Hypothèse partielle: à partir de cette hypothèse générale, des hypothèses partielles sont attribuées

La première Hypothèse:

La formation psychologique joue un rôle dans la réalisation de la nécessité d'accomplir en l'absence du football.

la deuxième Hypothèse:

La formation psychologique joue un rôle dans la réalisation de la maîtrise de soi caractéristique des joueurs de football.

la troisième Hypothèse:

La formation psychologique joue un rôle dans la réalisation du trait de formation des non-footballeurs.

5- **procédure d'étude sur le terrain:**

Echantillon: L'échantillon a été délibérément choisi et représentait 60 joueurs de trois clubs de l'état de Bouira.

6-Le domaine temporel et spatial: L'étude a été menée du 1er avril 2019 au 1er mai 2019. Le questionnaire a été distribué à certains clubs de Bouira.

7-Méthodologie : L'approche utilisée pour compléter cette note est descriptive.

8-Outils utilisés dans l'étude : La technique du questionnaire a été utilisée comme l'un des moyens les plus efficaces d'obtenir des informations sur un sujet ou un problème.

