

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

الموضوع

التحضير النفسي وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم

- إشراف (الأستاذ):

- د/ يونس محمد

- إعداد الطلبة:

- حجوج لخضر كمال

- بتيل سيد أحمد الشريف

السنة الجامعية: 2021/2020

شكر وقدر

الحمد لله الذي خلقنا وأكرمنا بنعمة العقل والدين نحمده ونستعينه على ما هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا هدايا الله، أشكر الله عز وجل أن وفقني على إنجاز هذا العمل وأتوجه بالشكر الجزيل والعرفان إلى الأستاذ المشرف (محمد يونسى)، الذي لم يبخل علي بالعطاء العلمي والنصائح طيلة إعداده، أسأل الله العلي القدير أن يزيده رفعة وقدرًا وعلمًا نافعًا.

كما أتقدم بخالص الشكر إلى كل أستاذ تقدمت إليه وأفادني بالتوجيهات والمساعدة، وإلى كل من ساندني من قريب أو من بعيد لإنجاز هذا البحث.

شكرا

إهداء

أهدي ثمرة جهدي أولاً وقبل كل شيء إلى والدي الكريمين.

وإلى كل أفراد عائلتي التي وفرت لي جميع الظروف

المساعدة للوصول إلى هذا المستوى وإنجاز هذه المذكرة.

كما أهدي عملي إلى الأصدقاء وكل ما ساهم في إتمام دراستي

من بعيد أو قريب من أجل إتمام هذا العمل.

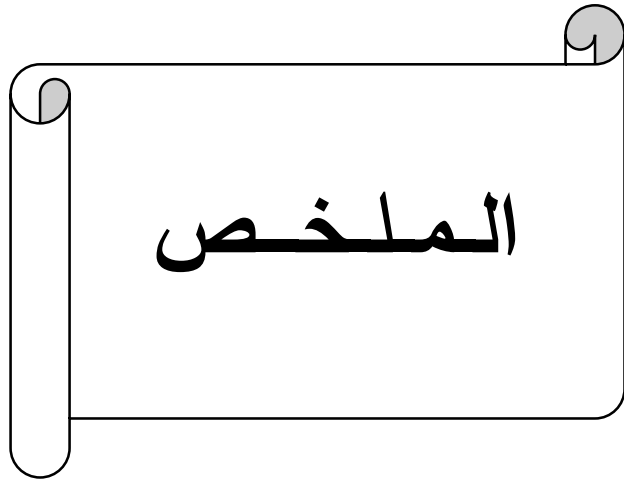
الورقة	الموضوع
	- شكر وتقدير
	- إهداء
	- محتوى البحث
	- الملخص
أ	- مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	1- الإشكالية
3	2- الفرضيات
3	3- أهمية الدراسة
3	4- أهداف الدراسة
3	5- أسباب اختيار الموضوع
4	6- تحديد المصطلحات والمفاهيم
الفصل الأول: الخلفية النظرية للبحث المحور الأول: التحضير النفسي	
8	- تمهيد
9	1- مفهوم علم النفس الرياضي
9	2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي
10	3- تعريف التحضير النفسي
10	4- دور وأهمية التحضير النفسي
10	5- أهداف التحضير النفسي
11	6- عوامل التحضير النفسي
11	7- أنواع التحضير النفسي
11	7-1 التحضير النفسي قصير المدى
11	7-1-1 طرق التحضير النفسي قصير المدى
12	7-2 التحضير النفسي طويل المدى
12	8- أنواع الإعداد النفسي
12	8-1 الإعداد النفسي العام
13	8-2 الإعداد النفسي الخاص
14	- خلاصة
المحور الثاني: كرة القدم	

16	- تمهيد
17	1- تعريف كرة القدم
17	1-1- التعريف اللغوي لكرة القدم
17	1-2- التعريف الاصطلاحي لكرة القدم
17	2- نبذة عن تاريخ وتسلسل وتطور كرة القدم في العالم
17	1-2- تاريخ وتطور كرو القدم
18	2-2- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
20	3- كرة القدم في الجزائر
20	1-3- النادي الجزائري لكرة القدم
21	1-1-3- الإطار القانوني للنادي
21	2-1-3- هيكل النادي
21	3-1-3- مهام النادي
22	4- المبادئ الأساسية وقوانين كرة القدم
22	1-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم
23	2-4- قوانين كرة القدم
24	5- متطلبات كرة القدم
24	1-5- الجانب البدني
24	1-1-5- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
25	2-1-5- الإعداد البدني لكرة القدم
25	2-5- الجانب النفسي
26	3-5- الجانب المهاري
26	6- أهداف رياضة كرة القدم
27	7- خصائص لاعب فئة 16-19 سنة
27	1-7- الصفات البدنية
28	2-7- الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم
28	1-2-7- التغيرات الفيزيولوجية
28	2-2-7- المميزات الجسمية للمرحلة العمرية (16-19) سنة
30	- خلاصة
الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحث	
31	- تمهيد
32	1- عرض الدراسات

34	2- التعليقات على الدراسات
35	- خلاصة
منهجية البحث	
37	- تمهيد
38	1- الدراسة الاستطلاعية
38	2- منهج الدراسة
38	3- أدوات الدراسة
38	1-3 مقياس المهارات النفسية
40	4- مجتمع الدراسة وعينتها
41	5- حدود الدراسة
41	1-5 الحدود البشرية
41	2-5 الحدود الزمنية
41	3-5 الحدود المكانية
41	6- متغيرات الدراسة
41	1-6 المتغير المستقل
41	2-6 المتغير التابع
41	7- الطريقة الإحصائية
42	8- سيكومترية أداة الدراسة
42	1-8 الصدق
42	2-8 الثبات
45	- خلاصة
46	- نتائج الدراسات المتوقعة
47	- الاستنتاج العام
49	- الخاتمة
51	- التوصيات والاقتراحات
53	- قائمة المراجع
- الملاحق	

فهرس الجداول:

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
28	جدول يبين مقارنة بين نمو الطول عن البنين والبنات عند أواخر المراهقة	04
40	جدول يمثل عدد اللاعبين	01



المخلص:

عنوان الدراسة: التحضير النفسي وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم

هدف الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية.
 - إبراز دور وأهمية الصفات الشخصية لدى لاعب كرة القدم.
 - يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة.
- مشكلة الدراسة: هل للتحضير النفسي علاقة بأداء لاعبي كرة القدم؟
- الفرضية العامة: للتحضير النفسي علاقة بأداء لاعبي كرة القدم.
- الفرضيات الجزئية:

1- للتحضير النفسي مكانة ضمن برامج التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

2- أداء لاعبي كرة القدم ينعكس بعملية التحضير النفسي.

3- ضعف الأداء مراده الى السمات الانفعالية المتوترة.

الإجراءات الميدانية للدراسة:

العينة: أجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من 40 لاعبا كرة القدم، 13 من فريق مولودية البويرة، 13 من شعبية بلدية البويرة، و14 من وفاق سور الغزلان.

المنهج: المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي.

المجال المكاني: كنا نريد أن نقيم الدراسة على مستوى ملعب التدريبات الخاص بالفرق.

المجال الزمني: كنا نريد أن تكون الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر مارس وأفريل.

الأدوات المستعملة: قمت في هذه الدراسة باستعمال الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

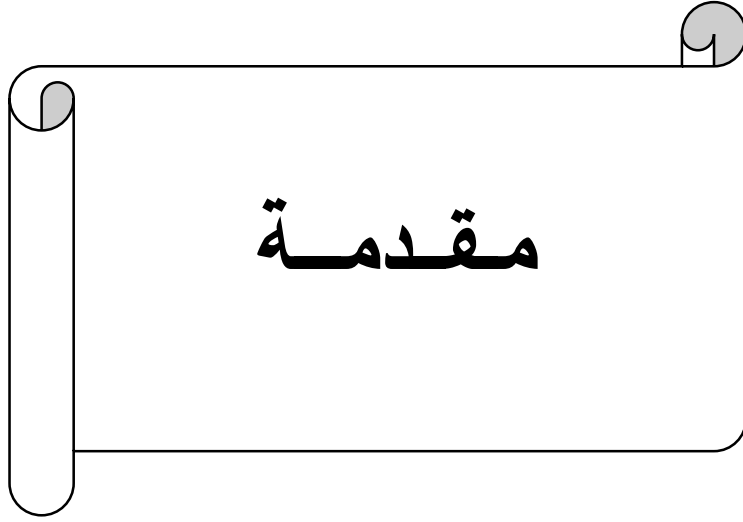
الاقتراحات:

- اعتبار الجانب النفسي عامل من عوامل النجاح.

- اعتبار أن السمات الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الرياضي.

- توفير الوسائل والمرافق الضرورية للعمل في أحسن الظروف.

الكلمات المفتاحية: التحضير النفسي-كرة القدم.



مقدمة:

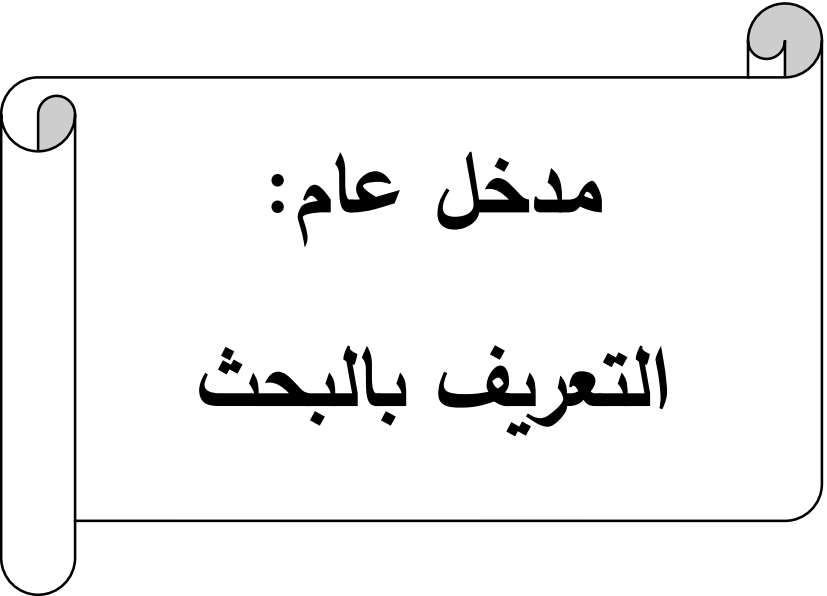
تعتبر لعبة كرة القدم من أشهر الألعاب الرياضية، فهي لعبة الغني والفقير ولغتها مفهومة من أغلبية شعوب العالم، وقد نالت كرة القدم مكانة في حياة الملايين من البشر من الرجال والنساء ومن الكبار والصغار، يتابعون أحداثها بشغف ويتنقلون آلاف الكيلومترات لمناصرة فريقهم المفضل.

ومع تطور الرياضة منذ القديم إلى عصرنا الحالي، فأصبح للإعداد بجميع جوانبه سواء البدني أو المهاري أو الخططي أو النفسي مناهج علمية يقوم عليها، وفي كثير من الأحيان يتم إعداد اللاعبين بدنيا ولياقيا وفنيا، وتكتمل برامج الإعداد البدني وتنمية المهارات الفنية واللياقية، ولكن لا يتحقق النجاح المطلوب فتختلط الأوراق وتتضارب الآراء، وتختلف المعالجات الإدارية والفنية.

كما يلعب الإعداد النفسي للاعبين دورا هاما في تحقيق التفوق والتميز الرياضي في مختلف الرياضات، وهذا ما تثبته الدراسات المتقدمة والإحصائيات الدولية لكافة الدورات والبطولات العالمية.

والإعداد النفسي كعملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية والفعالية يسير سير التدريبات الرياضية والمهارية والتقنية تحت سقف التعليم والتربية وتلقين الرياضيين، زاد المنافسات والبطولات الرياضية. (رسيان مجيد حربي: علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية الحديثة، ناهد رسن، جامعة البصرة، 1988).

ولتحقيق التفوق والتميز والإرتقاء بنفسيات الرياضيين وجب إعداد وتحضير نفسي دائم ومستمر لخلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية، ولتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة للرياضي، ونحاول في هذه الإلتقاة توضيح مفهوم التحضير النفسي ودوره وابرز الطرق المحققة له، كما نحاول ابراز دور التحضير النفسي وأثره في أداء لاعبي كرة القدم. (عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى).



مدخل عام:
التعريف بالبحث

1- الإشكالية:

كرة القدم ومنذ بداياتها الأولى استتفرت اهتمام العالم اجمع بكل مجتمعاته البشرية، ولم تجاريها في شعبيتها وشهرتها ومتعتها أية لعبة أخرى، فما زالت اللعبة الأمتع في جميع الظروف وجميع الأماكن ولجميع الأعمار ولكلا الجنسين، ومثلما داعبتها أقدام الرجال كذلك داعبتها أقدام الجنس اللطيف لتكون لعبة الملايين من الرجال والنساء.

في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم التدريب كرة القدم وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية وحتى الخطئية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم نفس الرياضة بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في أدائهم التنافسي. (عامر سعيد الخياكني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2011، ص5).

وإيماننا منا بأن الأداء في منافسات كرة القدم لا يتوقف على البناء البدني والفني والخططي للعبة وحسب، وإنما يستلزم عنصرا في غاية الأهمية، يراه أغلب المدربين ألا وهو التحضير النفسي.

فالتحضير النفسي له دور هام في تطوير العمليات النفسية للاعبين، وتنمية ذكائهم ومزاجهم والتحكم في أسلوب حياتهم...إلخ.

لذلك فالأمر يجب ألا يتوقف على الاهتمام بمختلف الجوانب (البدنية، التقنية، التكتيكية) وإهمال الجانب النفسي الذي هو جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين وإعدادهم لخوض غمار المنافسات الرياضية. (علاوي، 1992، ص92).

وعليه جاءت دراستنا هذه تنصب على موضوع يليق بالدراسة والذي يطرح كل نقاش وتساؤلات في الوسط الرياضي من طرف المدربين والمسؤولين، ومن خلال دراستنا الاستطلاعية التي قمنا بها لبعض أندية الرابطة الجهوية الثانية لكرة القدم صنف أكابر آثار فضولنا واقع التحضير النفسي على مستوى هذه الأندية، وهو ما مكننا من طرح التساؤل التالي:

هل للتحضير النفسي علاقة بأداء لاعبي كرة القدم؟

وتندرج تحت هذه الإشكالية التساؤلات الفرعية التالية:

التساؤلات الجزئية:

1- هل للتحضير النفسي مكانة ضمن برامج التدريبية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل أداء لاعبي كرة القدم ينعكس بعملية التحضير النفسي؟

3- هل ضعف الأداء مراده الى السمات الانفعالية المتوترة؟

2-الفرضيات:

2-1-الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي علاقة بأداء لاعبي كرة القدم.

2-2-الفرضيات الجزئية:

1- للتحضير النفسي مكانة ضمن برامج التدريب لدى لاعبي كرة القدم.

2- أداء لاعبي كرة القدم ينعكس بعملية التحضير النفسي.

3- ضعف الأداء مراده الى السمات الانفعالية المتوترة.

3-أهمية الدراسة:

تتجلى أهمية هذه الدراسة في:

- مكانة وقيمة الإعداد النفسي بالنسبة للاعب كرة القدم.

- طبيعة الموضوع الذي يشمل جانبا مهما من جوانب كرة القدم.

- معرفة مدى تأثير الإعداد النفسي وأهميته البالغة في الارتقاء بالأداء الرياضي للاعب كرة القدم.

- مدى مساهمة التحضير النفسي في تطوير السمات الشخصية.

- إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي.

4-أهداف الدراسة:

- تسليط الضوء على أهمية التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة الرياضية.

- إبراز دور وأهمية الصفات الشخصية لدى لاعب كرة القدم.

- يهدف هذا البحث إلى معرفة العلاقة الموجودة بين الإعداد النفسي والأداء الرياضي لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

- يسعى هذا البحث إلى لفت انتباه المدربين والمسيرين في كل التخصصات للأهمية البالغة للمحافظة على الجانب النفسي بالنسبة للرياضيين.

5-أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع لسببين هما:

أ- الأسباب الذاتية:

- تناسبه مع إمكانياتنا وكذلك الميل الشخصي لدراسة هذا الموضوع.
- نظرا لتواجدنا بنفس المجال.
- القيمة العلمية لموضوع البحث.
- معرفة أهمية التحضير النفسي في النوادي الجزائرية، وكذلك الحالات النفسية التي يواجهها اللاعبين.
- دعم وحث مختلف الرياضيين بالاهتمام بالجانب النفسي وعدم إهماله.

ب- الأسباب الموضوعية:

- عدم تطرق الباحثين لهذا الموضوع بالذات مما يجعله مجالا ثريا ونصيا للبحث.
- كثيرا ما نشاهد مباريات فريقين متكافئين من حيث المستويات البدنية والتقنية التكتيكية إلا أن الفوز يعود في نهاية المباراة إلى فريق دون الآخر، وهذا يعني أن الفريق الأكثر تحضيرا من الجانب النفسي هو الذي ينتزع الفوز، وهو ما دفعنا لتناول البحث.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم:أ- تعريف التحضير النفسي:

الإجرائي: هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.

الإصطلاحي: هو الذي يقوم بالبحث في الموضوعات المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته، كما يبحث في الخصائص النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي وتطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد مختلف الحلول لمختلف مشكلات التحضير النفسي. (محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي: دار المعارف، بدون طبعة، سنة 1995، ص25).

ب- تعريف كرة القدم:

اصطلاحا: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين، يتألف كل فريق من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عاملي محدد، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى الهدف، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس المرمى للحصول على هدف. (مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998، ص09).

إجرائيا: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك

الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكام للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت بالتعادل "في حالة مقابلات كأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء لفصل بين الفريقين.

ج-تعريف الأداء:

تعريف لغوي: أدى الشيء: أوصله والأداء إيصال الشيء إلى المرسل.

تعريف اصطلاحي: يعرفه عصام عبد الخالق: أنه عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقيسه نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيراً سلوكياً. (أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997، ص195).

إجراءياً: يقصد بالباحث بالأداء: النتائج التي يحققها الفرد الرياضي خلال الاختبارات في المهارات الرياضية، يمكن قياسها وتقييمها.

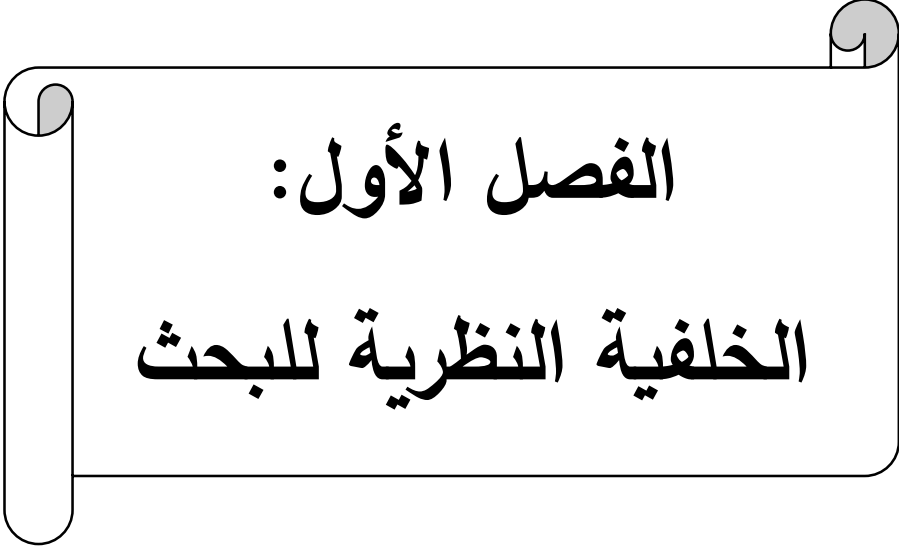
د-تعريف القلق:

يرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة الإشعاع الفنية، مصر، 2001، ص263).

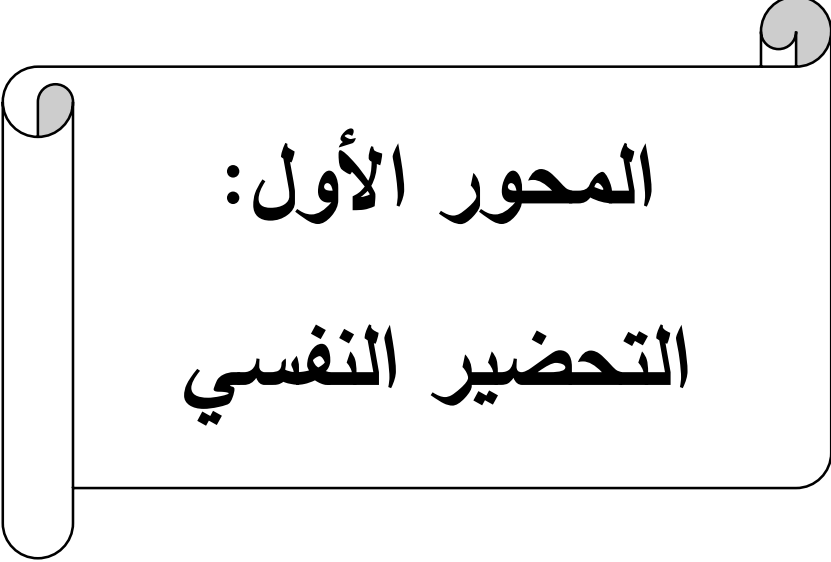
ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص277).

هـ-تعريف الاسترخاء:

هي قدرة اللاعب على الاحتفاظ بهدوء أعصابه في كل المواقف التي تواجهه أثناء المنافسات الرياضية والتدريبات الشاقة لأنها أساس الفوز.



الفصل الأول:
الخلفية النظرية للبحث



المحور الأول:
التحضير النفسي

تمهيد:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يوافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم والشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حسية اللعبة وأهمية المباراة، نقول لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا أهمية إعداد اللاعب اعدادا نفسيا سليما، من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها واحراز الفوز.

1- مفهوم علم النفس الرياضي:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير ممارسة النشاط الرياضي، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة ومحاولة الاستفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي، حيث كان علم النفس يبحث في الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مستوياته ومجالاته، كما يبحث في الخصائص والسمات النفسية (المرتبطة بالنشاط الرياضي) للشخصية التي تشكل الأساس الذاتي للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النوع من النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية لمختلف المشاكل التطبيقية في الوقت الحالي لم يعد علم النفس أو علم النفس التربوي بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه وموضوعاته وأهدافه التي تتفق مع خصائصه وطبيعته التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى. (محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، 1994، ص26).

2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي:

يعتبر موضوع تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها وتناولها منذ فترة زمنية قاربت 100 عام، إذ قام كل من "مانيسو" عام 1876 و "بوتينكو" عام 1897م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها، حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين وتخفيف آثار الآلام والأحاسيس المرضية الأخرى، وتجدر الإشارة أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اقترحوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم "اليوجا النفسية"، وهذا قصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله أو تصويره للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبوره واجتيازه لأي عائق يصادفه.

كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناء على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي وطريقة اليوجا النفسية الهندية طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم وتعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية، ثم قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية والخارجية للإحياء الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء طريقة الهدوء للأوعية الدموية وللجهازين الهضمي والتنفسي، باستخدام العبارات التالية مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفء...

وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من "فيلتون" و"جاسو" و"باستوخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج أمراض عديدة منها "داء السكري والأمراض الجنسية"، بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومنذ ذلك الحين والجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه والتمثلة في بدأ استخدام العلوم النفسية مثل: علم النفس الوقائي، الطب النفسي في المجال الرياضي، اعتمادا على الدراسات والأبحاث التي يقوم بها المختصون في علم النفس الرياضي، والذي يرجع الفضل إليهم في الاهتمام والالتفاف للحالة النفسية للرياضيين نتيجة للصعوبات

المتزايدة في مجال الرياضات التنافسية، إذ أصبحت الأبحاث النفسية الآن ذات صفة تطبيقية مترابطة بمجال التدريب والمنافسة.

وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية، المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي وتهيئة استرخائه أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، وكيفية قيام الخبرة والمشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين. (عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، 1991، ص11).

3-تعريف التحضير النفسي:

هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين الفني.

وعرف "قورينوف" التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة المراحل والوسائل والمناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعد نفسياً، ودائماً حسب قورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير لهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي التي تتخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

وحسب فيليب پوست، فالتحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي.

ويرى مارك لافاك أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة المتمكنة في تحسين القدرات النفسية للرياضي.

4-دور وأهمية التحضير النفسي:

التحضير النفسي يسرع في عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات ووسائل في تطوير القدرات التالية:

1-تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

2-تعلم التحكم في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات.

3-اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي على مستوى القدرات النفسية.

5-أهداف التحضير النفسي:

إن الهدف العام للتحضير النفسي هو تطوير الصفات النفسية العامة للشخص أو الرياضي للوصول إلى مستوى عالي من التحكم الرياضي والاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة يتطلب إتباع الخطوات التالية:

1-احترام مستوى التحضير النفسي للخصم.

2-تمكن الرياضي من التحليل الإيجابي للعدوانية واحترام ميوله الطبيعية.

3-يسمح للرياضي أن يكون ما هو إلا منافس رياضي آخر والذي هو هدفه في الرياضة.

6-عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسات الرياضية والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

أ-المكونات النور وبيولوجية: وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل: التذكر والتعلم.

ب-المكونات العقلية-النفسية: تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية والتحفيز للموضوع، إذن تخطيطا لإرادتها بالفوز.

ج-المكونات الاجتماعية: وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة، وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية ولكن دون إهمال الرياضات الفردية.

7-أنواع التحضير النفسي:

7-1-التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى الإعداد النفسي المباشر للرياضي المنافس قبيل اشتراكه في منافسة مباشرة وعليه يجب:

- التأثير الإيجابي على الرياضيين وذلك عن طريق معرفة الغاية من مشاعرهم.

- إجراء منافسات ودورات تحضيرية مع منافسين ذو مستوى متكافئ.

- تأكيد المشاركة للرياضي بإعطاء جميع المعلومات حول وقت المنافسة المكان والمنافس الخصم. (علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الأردن، 2002، ص57).

7-1-1-طرق التحضير النفسي قصير المدى:

يجب على المدرب أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي ما قبل البداية على الأفراد وضمان العمل على جعل لاعبي كرة القدم في أحسن الحالات، ويجب علينا أن نضع محل الاعتبار أنه لا يوجد طرق ووسائل ثابتة تصلح للاستعمال في كل الأحوال تحت نطاق مختلف الظروف والعوامل إذ يجب علينا مراعاة عمل الفروق الفردية بالنسبة للأفراد.

من ناحية أخرى يجب مراعاة الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل دخوله في المنافسة الرياضية فإنه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم وجود الإعداد النفسي الطويل المدى، ويعدد الخبراء النصائح للاستفادة منها في عملية الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة.

الأبعاد والشحن: وينقسم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة، إذ يرى بعض منهم استخدام ما يسمى بطريقة الأبعاد يفضل البعض الآخر استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد لاعب كرة القدم عن التفكير الدائم في المنافسة.

أ- طريقة الأبعاد: يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد لاعب كرة القدم عن التفكير الدائم للمنافسة.

ب- طريقة الشحن: يرى البعض الآخر أنه على اللاعب أن يعيش جو المباراة وكل ما يرتبط بها، ويستخدمون في ذلك اللاعب بدوام توجيهه وانتباهه لأهمية المنافسة، المباراة والتكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها وتذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز، وبالخسارة التي تحدث في حالة الهزيمة والتي قد تؤثر على مستقبله المادي.

7-2- التحضير النفسي طويل المدى:

أهم ما يهدف إليه هذا التحضير هو تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتشاف دوافع قوية جديدة، بالإعداد الجيد يمكن تطوير الدوافع لدى الرياضي ومن ثم تكون لديه اتجاهات إيجابية تؤدي إلى تثبيت مكونات الشخصية التي تكون من مستلزمات ولأجل تحقيق التحضير النفسي الطويل المدى يتم استخدام الأساليب الآتية:

- 1- منح الرياضي فرص كفاح مناسبة تبعا لمستوى قدراته.
- 2- إعداد الرياضي بالمعلومات الصحيحة التي تخدم نوع الرياضة التي يزاوله.
- 3- مساعدة الرياضي في تقييم ذاته ومقارنة نتائجه بنتائج زملائه من نفس المستوى.
- 4- مشاركة اللاعب في منافسات رياضية.
- 5- تعويد الرياضي على بذل الجهد والكفاح في سبيل الفوز.
- 6- الاهتمام بالحالة الصحية للرياضي وإمداده بالمعلومات الصحية التي تفيده.
- 7- الوضوح التام للرياضي إهتمام المدرب بعملية التدريب وإيمانه القوي يزيد من الدفاع لتحسين مستوى هذا اللاعب.
- 8- أنواع الإعداد النفسي:

8-1- الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

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

- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكاملة لديهم. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27).

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

8-2- 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. (نفس المرجع، ص 27).

خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن التحضير النفسي موضوع عميق وواسع المعالم، وإنما من خلال هذا العرض البسيط والعلم حاولنا أن نقرب أو نعطي لو فكرة بسيطة عن التحضير النفسي حتى تساهم هذه الفكرة الموجزة في فهم أعماق وأدق لموضوع بحثنا ودراستنا.

A graphic of a scroll with a white background and a black outline. The scroll is partially unrolled, with the top and bottom edges showing a greyish-brown color. The text is centered on the scroll.

المحور الثاني:

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 أبناءه كرة القدم أو على الاكل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها اثناء المنافسة.

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

1-تعريف كرة القدم:

1-1 التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم (FootBal) هي كلمة لاتينية وتعنى ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ"Rugby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها ما تسمى "Soccer".

1-2 التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها رومي جميل (1986)، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائيا والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحويل كرة القدم الى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية (رومي جميل، 1986).

ويضاف أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من احدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

2-نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم:

1-2 تاريخ تطور كرة القدم:

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

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (اتون) (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5.5 م وسجل هدفين في تلك الفترة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميت الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour)- كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشئت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الاسهل" حيث جاء فيها، تحرم فيه ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة الى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها. (جوناثان ويلسون، 2008).

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 الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنماركي كانت رمية التماس بلا اليدين في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، دانمارك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الاورغواي 1930 وفازت بها.

2-2 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

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

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

1855: أسس اول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شفيلد).

1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتحاد في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين انجليز واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا، ايرلندا وتقرر انشاء هيئة دولية مهمتها الاشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الاوروغواي.

1934: كأس العالم في إيطاليا وفازت بها الدولة المستضيفة.

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1938: كأس العالم في فرنسا وفازت بها إيطاليا.

1939: تقرر وضع ارقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر انشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

1963: أول دورة باسم كأس العرب.

1967: دورة البحر الأبيض المتوسط من ضمن العابها كرة القدم.

1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب المانيا.

1975: دورة البحر الأبيض المتوسط في الجزائر.

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الارجننتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الأولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في اسبانيا وفازت بها إيطاليا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب المانيا الغربية.

1994: دورة كأس العالم في أمريكا وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت ب 32 منتخب، من بينها خمسة منتخبات افريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية.

2006: دورة كأس العالم في المانيا وفاز بها المنتخب الإيطالي.

2010: دورة كأس العالم في جنوب افريقيا وفازت بها اسبانيا لأول مرة في تاريخها.

2014: دورة كأس العالم في البرازيل وفازت بها المانيا.

2018: دورة كأس العالم في روسيا وفاز بها المنتخب الفرنسي.

2022: دورة القادمة لكأس العالم في قطر.

3- كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود، علي رابيس، الذي أسس 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 أول 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، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر. نظرا 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 تجرى وتعطى الفرصة لأبناء الشعب بالتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي (سانت اوجين، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقياد الثورة الى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين. وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال لمرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م، وكان محند معوش أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية. وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.

3-1 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.

3-1-1 الإطار القانوني للنادي:

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

3-1-2 هياكل 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 طبقا للتنظيم الساري المفعول.
 - اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

3-1-3 مهام النادي:

- من بين المهام الرئيسية للنادي:
- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
 - تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية.
 - تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
 - الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

4- مبادئ الأساسية وقوانين لكرة القدم:

4-1 المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

وتوقف نجاح أى فريق وتقدمه الى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالراس في المكان والظروف المناسبة، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق (ادواردو غاليانو، 1995).

وصحيح أن لاعب كرة القدم يخلق 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 الناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدئ باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالراس.
- حراسة المرمى.

4-2 قوانين كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير رسمية ما بين الأحياء) ترجع أساسا الى سهولة الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لا زلت باقية الى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، اسندوا الى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون الاستثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار (1982) هي كما يلي:

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

- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وارضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية. (سامي الصفار، 1982).

- **التسلية:** وهي افساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعب اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض...

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

❖ **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 120م ولا يقل عن 90م، ولا يزيد عرضه عن 75م ولا يقل عن 64م.

❖ **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 396غ.

❖ **عدد اللاعبين:** تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

❖ **معدات اللاعبين:** يتطلب من كل فريق لبس لباس موحد مختلف عن الفريق الثاني وكذا حارس المرمى ولا يسمح لأي لاعب بان يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

❖ **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

❖ **مساعد الحكم:** يعين للمباراة مساعدا للحكم واجبهما بمساعدة الحكم في السيطرة على المباراة حسب قوانين.

❖ **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف الى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

- ❖ بدأ واستئناف اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدين ولل فريق الفائز بالقرعة احدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- ❖ الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس سواء على الأرض أو الهواء، أو عندما يوقف الحكم المباراة.
- ❖ طريقة تسجيل هدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.
- ❖ التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- ❖ الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية: ركل أو محاولة ركل الخصم عرقلة الخصم مثل:
 - محاولة ايقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - الوثب على الخصم.
 - دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه...
- ❖ الضربة الحرة: حيث تنقسم الى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة، وغير مباشرة هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.
- ❖ ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- ❖ رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.
- ❖ ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى إلا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.
- ❖ الضربة الركنية: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى الا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

5-متطلبات كرة القدم:

5-1 الجانب البدني:

5-1-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني 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 بالراس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.

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

5-1-2 الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الاعداد الرئيسية، وأولها في فترة الاعداد 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:

- 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 الى تطوير الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي). (مفتي ابراهيم حماد، 2004).

- الإعداد البدني الخاص: (préparation physique spécifique)

الاعداد 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 وتحملاً لسرعة... الخ. (احمد الباسطي، 1997).

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الاعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الاعداد الخاص والاستعداد للمباريات.

5-2 الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب الى 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 للفرق الأكثر إعداد من الناحية النفسية والارادية.

5-3 الجانب المهاري:

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

6- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
- التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومراحل اللعب في كرة القدم.
- الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
- تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
- إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة.
- ادماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

* **الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها خلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

* **الدور الاقتصادي:** باختلاف القطاعات الأخرى فكان القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد سنوفيكس عالم الاجتماع الرياضة الهولندية، أن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى الى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية باعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الاشهار والتمويل وكذا مداخل المباريات والمنافسات على كل المستويات بالإضافة الى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

*الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل الترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينها في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في موندنال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين.

7- خصائص لاعب فئة 16-19 سنة:

يبين الدكتور قاسم حسن حسين 1998- أن من خصائص اللاعب المراهق في كرة القدم ما يلي:

7-1 الصفات البدنية:

- **السرعة الانفعالية:** تتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة أو الانطلاق بسرعة نحو الكرة القادمة للوصول إليها قبل المنافس والجري للحاق بالمنافس عند الدفاع.
- **السرعة الحركة:** هي سرعة أداء اللاعب للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل تحت ضغط المنافس خاصة عند التصويت بدقة.
- **سرعة الاستجابة:** وهي القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتغيير موقف اللعب حتى يستطيع أن يستجيب بسرعة.
- **القوة:** هي القدرة العضلية في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها بالتوتر العضلي، وتؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة وتظهر أهميتها في المزاحمة للاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.
- **القوة المميزة للسرعة:** تظهر في الوثب لضرب الكرة بالراس عند التصويب أو ابعاد.
- **الرشاقة:** يجب التدريب عليها يوميا ويتمثل في القدرة على المرور على المنافس أو أكثر وتتطلب سلاسة في المراوغات في الأرض أو في الهواء.
- **المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن تأخذ المفاصل في الجسم الزوايا الصحيحة لذلك فان مرونة العمود الفقري لها دور هام في انسيابية الحركات.
- **المداومة والتحمل:** التحمل جزء هام من اللياقة البدنية حيث أنه يتوقف على استخدام مجموعة كبيرة من العضلات ولمدة طويلة فهو عام هام يساعد على تحسين اللياقة البدنية ونعنى بالتحمل القدرة على استمرار في أداء متطلبات المباراة بدون هبوط المستوى وهو ما يسمى بتحمل الأداء خاصة في الدقائق الأخيرة فكلما زادت قدرته على تحمل الأداء تأثرت صفاته الارادية مثل العزيمة والإصرار والعمل على النصر والثقة بالنفس للاستحواذ على الكرة.
- **التوافق:** بين أجزاء جسم اللاعب عند أداء المهارات هام جدا لدقة أداء اللاعب والتوافق مع الكرة هو العامل الفيصل في اتقان المهارة، فإن لم يكن هناك توافق بين نظر اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم قدرة اللاعب

على التحكم في الكرة، لذلك كانت كل تمارينات الكرة تعمل على توافق نظر اللاعب وجسمه والكرة من هنا كانت أهمية اختبارات التوافق لتحديد مدى قدرة اللاعب على التوافق.

7-2 الخصائص التشريحية والفيزيولوجية بالنسبة للاعب كرة القدم:

إن الدور الذي تلعبه الخصائص الفيزيولوجية في تطوير العضوية يرجع الى الجهاز العصبي المركزي، أن التدريب المتعدد الاختصاصات يجب أن يكون اهتماما أساسيا في الوسط الرياضي لكي تتطور عن اللاعبين قابلية أداء النشاط الرياضي لمدة طويلة في الحياة، لذلك يجب أن يكون التدريب بطريقة حيوية تحفيزية مصحوبة بعدد كبير من التجارب الناجحة، فإثناء تعليم الحركات التنسيقية المعقدة للاعب المراهق بطريقة منهجية يجب الاهتمام لهما تأثير كبير على العضوية وهما:

-التبادلات الوظيفية.

- إعادة الهيئة المورفولوجية في شكل متطور يتميز بصفات انتروبومترية.

7-2-1 التغيرات الفيزيولوجية:

نلاحظ في الفترة عدة تغيرات فيزيولوجية، فنلاحظ تغيير وظائف كل جهاز من أجهزة الجسم. وقد ركز العلماء في دراستهم على البلوغ الجنسي لما يكسبه من أهمية بالغة والذي يعتبر من التغيرات الفيزيولوجية التي تحدث للمراهق.

7-2-2 المميزات الجسمية للمرحلة العمرية (16-19) سنة:

- زيادة ملحوظة في نمو الطول في هذه المرحلة والذي يسبق زيادة في الوزن حيث تبدو على الأطفال النحافة وعدم السيطرة على التوازن عند أداء الحركات المختلفة بالنسبة لنمو الطول، والجدول التالي يبين ذلك:

جدول رقم 04: يبين مقارنة بين نمو الطول عن البنين والبنات عند أواخر المراهقة:

العمر	الطول (سم) بوجه عام	فرق الطول بين الولد والبنات
عند الولادة	45 تقريبا	الولد أطول 1/4 سم من البنات
5 سنوات	105 تقريبا	الولد أطول 1/4 سم من البنات
11 سنة	135 تقريبا	يتساوى الولد والبنات
13 سنة	150 تقريبا	البنات أطول 1.9 سم على الولد
15 سنة	165 تقريبا	يتساوى الولد والبنات
18 سنة	170 تقريبا	الولد أطول من البنات 6-7 1/2 سم

زيادة كبيرة في حجم القلب الامر الذي يتطلب عدم اجهاد الطفل في هذه المرحلة وخصوصا عند وجود الرغبة في النشاط من قبل الطفل مع ملاحظة بأن البنات سباقيين الأولاد في النمو فتظهر عليهن علامات التعب.

- تغيير في صوت الطفل في هذه المرحلة ذلك ناجم عن تغيير في شكل وحجم الحنجرة.

- نمو ملحوظ في الأعضاء التناسلية ونشاط بعض الغدد كالنخامية والتناسلية وهذا ما يتطلب نوعا من الغذاء.
- تغيير واضح في شكل الثدي عند البنات مع حجمه وبدأ ظهور الحيض بالإضافة الى ظهور الشعر تحت الابط.
- نمو كبير في الذكاء.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا في هذا الفصل رأينا أن رياضة كرة القدم عرفت في الآونة الأخيرة تطورا ملحوظا في مختلف الجوانب، حيث تعتمد كرة القدم على لياقة بدنية عالية من أجل مسايرة ريثم المقابلات، حيث تظهر اللياقة البدنية كتحليل عضوي وكتحضير شامل وموحد للاعبي كرة القدم بدنيا.

كما تناولنا في هذا الفصل أهم مميزات الفئة العمرية (16-19) سنة وأهم المتغيرات الجسمية ومتطلباتها وخصائصها.

الفصل الثاني:

الدراسات المرتبطة

بالبحث

تمهيد

تعد الدراسات السابقة من بين عناصر البحث الاساسية والمنهجية لطرق باب البحث علما أنها تزود الباحث بالعديد من المعطيات والنتائج التناولات المنهجية سواء على الصعيد النظري أم على الصعيد الميداني.

لا شك أن كل باحث يعتمد في دراسته على دراسات سابقة تشبه موضوع بحثه، وهذا من أجل تناسق البحوث فيما بينها في معالجة موضوع ما دون تكرار البحث، وبهذا يكون كل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث أخرى، أما فيما يخص بحثنا فعلى الرغم من أهميته، إلا أننا لم نجد سوى القليل من الدراسات المشابهة له ومن بين هذه المواضيع نذكر ما يلي:

1- عرض الدراسات:

الدراسة الأولى:

تحت عنوان "أهمية التحضير النفسي أثناء المنافسة الرياضية للاعبين كرة القدم فئة 15-17 سنة"، دراسة ميدانية أجريت على بعض أندية رابطة ولاية الجزائر.

هدفت هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 15-17 سنة) والإحاطة ببعض الجوانب الفنية والعلمية المرتبطة بعملية التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية لهذه الفئة العمرية، ولتحقيق ذلك تم استخدام المنهج الوصفي التحليلي لملائمته لطبيعة الدراسة، وطبق على عينة من 54 لاعبا يمثلون ثلاثة أندية رياضية تنشط على مستوى رابطة ولاية الجزائر من إجمالي 16 نادي رياضي.

نتائج الدراسة:

- 1-مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- 2-العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبين في عملية الإرشاد النفسي.

الدراسة الثانية:

تحت عنوان مكانة التحضير النفسي الرياضي في أندية كرة القدم الجزائرية، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية-جامعة خميس مليانة-.

يسعى الباحث من خلال هذه الدراسة إلى إبراز أهمية التحضير النفسي الرياضي في تحسين أداء اللاعبين، الكشف عن مدى اهتمام المدربين بالتحضير النفسي للاعبين.

شملت عينة البحث على 12 مدرب من مدربي فريق كرة القدم التي تنشط في القسم الوطني الأول والثاني، وقد اختبرت العينة بطريقة عشوائية، ولطبيعة الدراسة استخدم الباحث المنهج الوصفي.

نتائج الدراسة:

1- الاعتماد على التحضير البدني والتقني والتكتيكي وإهمال التحضير النفسي يؤثر على مستوى أداء اللاعب في كرة القدم، باعتباره قاعدة أساسية من قواعد التدريب الرياضي الحديث، وكذا علاقته الجدلية مع باقي التحضيرات الأخرى، وإن كل تحضير مرتبط بالآخر ارتباطاً جديلاً وثيقاً إلى حد أن الواحد لا يستغني عن الآخر.

2- عدم استخدام المدربين التقنيات التحضير النفسي الحديثة يؤثر سلباً على مستوى أداء اللاعبين، فالتقنيات التحضير النفسي الحديثة كالاسترخاء بأنواعه والتصور العقلي والانتباه والحوار الداخلي تساعد اللاعب على التوجيه والإرشاد وتنمية سمات الدافعية وكذا القدرات والسمات الشخصية.

الدراسة الثالثة:

تحت عنوان "مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية"، دراسة ميدانية على مستوى بعض أندية رابطة ولاية باتنة لكرة القدم 'أكابر'.

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية الجزائرية، وبالتحديد بعض نوادي رابطة باتنة لكرة القدم أكابر، وتم اعتماد المنهج الوصفي وشملت عينة البحث 20 مدرب لفرق تلعب في القسم الشرفي وقبل الشرفي للموسم الرياضي (2020/2019)، تم اختيارهم بالطريقة القصدية وزعت عليهم استمارة استبيان وتم معالجة النتائج احصائياً باستخدام النسب المئوية.

نتائج الدراسة:

1- عدم اعتماد استراتيجيات التحضير النفسي الرياضي في النوادي الرياضية.

2- عدم وجود محضر نفسي رياضي مختص وإهمال المدربين للجانب النفسي.

الدراسة الرابعة:

تحت عنوان "دور التحضير النفسي في تنمية الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم"، دراسة ميدانية أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية بالبويرة، معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، جامعة البويرة-الجزائر-.

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مدى دور التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية، وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج الخاصة بالتحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية السليمة التي يتم استخدامها خلال مراحل التدريب وخاصة في مرحلة المنافسة للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي.

نتائج الدراسة:

- 1- التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له دور كبير في تنمية قدرات اللاعبين.
- 2- نصائح وتوجيهات المدرب لها دور كبير في إقبال اللاعبين على التدريب.
- 3- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين في المنافسة.
- 4- تشجيعات المدرب النفسية تزيد من رغبة اللاعبين على الأداء.

2- التعليقات على الدراسات:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية والبحث العلمي على وجه الخصوص يتم بطابعه التراكمي، فما من دراسة أو بحث إلا وجاءت بعده دراسات وبحوث عديدة قد تناولت هذه المواضيع بالشرح والتحليل، أو تشترك في بعض المعاني أو الجوانب وبذلك تتشكل هذه الدراسات.

ومن خلال الاطلاع على الدراسات المرتبطة بالبحث لموضوعنا التحضير النفسي وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم، اعتمدت الدراسات على المنهج الوصفي بأدوات مختلفة متمثلة في الاستبيان وهذا لوجود تشابه نسبي في الأهداف المراد الوصول إليها، وكذلك تشابهت الدراسات في النتائج المتوصل إليها حيث أن أغلب المدربين لا يعدون معلومات خاصة عن اللاعبين وكذلك انعدام وجود الأخصائيين النفسيين لمتابعة الحالة النفسية لهم، ومراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي، ونقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقيهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي أثناء تكوينهم.

خلاصة:

من خلال ما تطرقنا اليه نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث واجراءاته الميدانية مهما كان موضوع الدراسة، إذ أن منهجي البحث تزوده أساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات من خلال استخدامه لمختلف الأدوات والتي تساعد أيضا في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها.

ووظفنا في هذا الجانب الطرق والوسائل والأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل الى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة الإحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها.

منهجية البحث

تمهيد:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبني عليها الباحث قاعدته الأساسية في الانطلاق في عملية البحث والدراسة وتكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسته بالدقة العلمية، ومما لا شك فيه أن البحوث العلمية تهدف الى الكشف عن الحقائق، وتمكن قيمة هذه البحوث وأهميتها والتحكم في المنهجية المتبعة فيها، وهذه الأخيرة تعني مجموعة المناهج والطرق التي تواجه الباحث في بحثه، وبالتالي فإن وظيفة المنهجية هي جمع المعلومات، ثم العمل على تصنيفها وترتيبها وقياسها وتحليلها من أجل استخلاص نتائجها والوقوف على ثوابت الظاهرة المراد دراستها.

ونحن هنا سنحاول تبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول الى حل مشكلة البحث، والحصول على نتائج عملية مشبعة بإسناد علمي يمكن الوثوق به كما يمكننا تعميمها على بقية مجتمع البحث وكما هو معروف فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية وهذا لا يتحقق إلا إذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان ومدى إمكانية إجراء الدراسة.
- التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات متنوعة الدراسة).
- التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.
- قياس الخصائص السيكومترية (صدق وثبات) لأدوات الدراسة بهدف التأكد من مدى وملاءمتها وصلاحيتها للاستخدام.

2- منهج الدراسة:

إن اختيار منهج البحث يعتبر من أهم المراحل في عملية البحث العلمي، إذ نجد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس، وانطلاقاً من موضوع دراستنا والمتمثل في التحضير النفسي وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم، فإن المنهج الذي اتبعناه لدراسة الموضوع هو المنهج الوصفي الذي يعتبر بأنه دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع.

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

3- أدوات الدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي مجموعة من الأدوات والوسائل التي يستخدمها الباحث ويكيفها للمنهج الذي يستخدمه ويحاول أن يلجأ إلى الأدوات التي توصله إلى الحقائق التي يسعى إليها ويتحصل على القدر الكافي من المعلومات والمعطيات التي تفيدنا في موضوع بحثنا اعتمادنا على الأدوات التالية:

3-1 مقياس المهارات النفسية:

استخبار المهارات النفسية صممه كل من (بل والبنسون وشامبروك 1996) لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) المهمة للأداء الرياضي والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي: (عامر سعيد الخيواني، سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2011، ص398).

- القدرة على التصور.
 - القدرة على الإسترخاء.
 - القدرة على مواجهة القلق.
 - الثقة بالنفس.
 - دافعية الإنجاز.
 - القدرة على تركيز الإنتباه.
- ويتضمن المقياس 24 عبارة، وكل بعد من الأبعاد الستة نقيسه 4 عبارات، بعضها في اتجاه البعد والبعض الآخر في عكس اتجاه البعد.

ويقوم اللاعبون بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي التدرج (تنطبق على درجة كبيرة جداً، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جداً، لا تنطبق على إطلاقاً)، ويتم تصحيح هذا الاختبار كالاتي:

عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي:

عبارات في اتجاه البعد وأرقامها هي: 19/7/1.

عبارات في عكس اتجاه البعد وأرقامها هي: 13.

عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي:

عبارات في اتجاه البعد وأرقامها هي: 20/14/2.

عبارات عكس اتجاه البعد وأرقامها هي: 8.

عبارات بعد القدرة على مواجهة القلق أرقامها هي:

عبارات في اتجاه البعد وأرقامها هي: 22/16/10/4.

عبارات بعد الثقة بالنفس أرقامها هي:

عبارات في اتجاه البعد وأرقامها هي: 17/5.

عبارات عكس اتجاه البعد وأرقامها هي: 23/11.

عبارات بعد دافعية الإنجاز أرقامها هي:

عبارات في اتجاه البعد وأرقامها هي: 24/18/12/6.

عبارات بعد القدرة على تركيز الإنتباه وأرقامها هي:

عبارات عكس اتجاه البعد وأرقامها هي: 21/15/9/3.

وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات التي في اتجاه البعد، أما بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد فيتم عكس الدرجات على النحو التالي:

5 تصبح 1، 2 تصبح 4، 3 تصبح 3، 4 تصبح 2، 5 تصبح 1.

ويتم جمع درجات كل بعد على حدة، وبالتالي يمكن مقارنة الابعاد بعضها ببعض الآخر.

4-مجتمع الدراسة وعينتها:

لقد حدد عدد أفراد مجتمع الدراسة بثلاث فرق من قسم الهواة حيث حدد 40 لاعب كرة القدم، وحتى تكون الدراسة أكثر موضوعية واحتراما للأسس المنهجية في كتابة البحوث العلمية فقد تم أخذ نسبة 40% من المجموع الكلي لأفراد مجتمع الدراسة.

والعينة إذا هي جزء معين أو نسبة معينة من أفراد المجتمع الأصلي، ثم تعمم نتائج الدراسة على المجتمع كله، ووحدات العينة تكون أشخاصا كما قد تكون أحياء أو شوارعا أو مدن أو غير ذلك. (رشيد زرواتي، مناهد البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007، ص334).

وفي بحثنا شملت العينة جزءا من مجتمع الدراسة على مستوى أندية الهواة (أكابر) وحرصا منا في مدى تقدير الثقة في النتائج ومصداقية للواقع، قمنا باختيار عينة بحثنا بطريقة عشوائية حيث أعطي لجميع أفراد مجتمع الدراسة فرصا متكافئة ومتساوية، ولم تخص العينة بأي خصائص وكانت طريقة الاختيار عن طريق النسبة المئوية والتي تمثل (40%) من المجتمع الأصلي للعينة وذلك لسببين:

- العينة العشوائية تعطي فرصا متكافئة لكل الأفراد لأنها لا تأخذ أي اعتبارات أو تمييز أو إعفاء أو صفات أخرى غير التي حددها البحث.

- اختيار العينة العشوائية لأنها هي أبسط طرق اختيار العينات، وقد شملت العينة على 40 لاعب كرة القدم موزعين على أربعة أندية.

جدول رقم (1): يمثل عدد اللاعبين

الفريق	مولودية البويرة	شعبية بلدية البويرة	وفاق سور الغزلان
عدد اللاعبين	13	13	14

5- حدود الدراسة:

5-1 الحدود البشرية:

كنا نريد أن تكون عينة البحث 40 لاعب كرة القدم الذين تراوحت أعمارهم من (16-19 سنة) مقسمين إلى صنفين أشبال وأواسط.

5-2 الحدود الزمنية:

كنا نريد أن تكون الدراسة في الفترة الممتدة ما بين شهر مارس وأفريل.

5-3 الحدود المكانية:

كنا نريد أن نقيم الدراسة على مستوى ملعب التدريبات الخاص بالفرق.

6- متغيرات الدراسة:

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك متغيرين الأول مستقل، والثاني تابع.

6-1 المتغير المستقل:

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج، ويظهر المتغير المستقل في البحث في تأثير التحضير النفسي.

6-2 المتغير التابع:

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم متغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع، ويظهر المتغير التابع في الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

7- الطريقة الإحصائية: (عمار بوحوش، محمد دنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995، ص11).

- النسبة المئوية: لكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة، قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهذا عن طريق اتباع القاعدة الثلاثية المعروفة بـ:

النسبة المئوية = $\frac{\text{عدد التكرارات}}{100} * 100$

حجم العينة

- اختبار k^2 :

$$K^2 = \sum \frac{(f_c - f_e)^2}{f_e}$$

f_e

F_e : التكرارات المتوقعة.

F_0 : التكرارات المشاهدة.

8- سيكومترية أداة الدراسة:

8-1 الصدق:

تم تحديد الصدق من خلال صدق المحتوى، إذ يعتمد هذا النوع من الصدق بصورة أساسية على مدى إمكانية تمثيل الإختبار لمعنويات عناصره، وكذلك المواقف والجوانب التي يقيسها تمثيلاً صادقاً ومتجانساً، ولتحقيق ذلك يجب مراعاة ما يلي:

* معرفة المكونات التي يمثلها الإختبار.

* تحديد نسبة كل مكون وتجانس هذه الأسباب في الإطار العام للاختبار.

* التأكيد من أن مكونات الاختبار مجتمعة تمثل الهدف الذي من أجله وضع الاختبار. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998).

حيث تم فيه عرض أداة البحث المتمثلة في الاختيارين الميدانيين (اختبار كوبر 12 دقيقة واختبار هارفارد للخطو 5د) على مجموعة من الأساتذة.

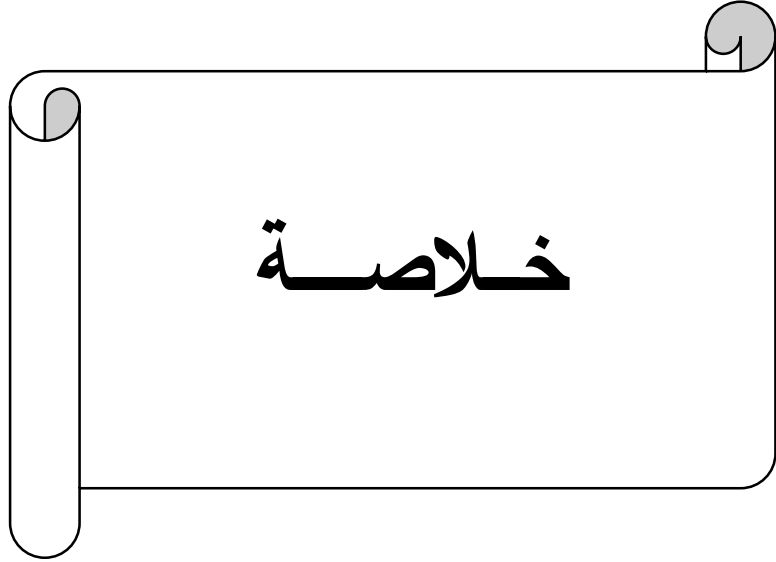
ليتم فيه تحكيم أداة البحث في مدى ملائمتها لقياس متغيرات الدراسة، وبعد التحكيم تبين -بعد الموافقة على قبول اختبارات الأداة لقياس متغيرات الدراسة- صدق محتوى الاختبار، وبذلك أصبحت أداة الاختبار صادقة.

8-2 الثبات:

تم استخدام طريقة إعادة الاختبار، وهي طريقة تستعمل بصورة كبيرة في مجال الاختبارات والقياس العامة وخصوصاً في المجال الرياضي لإيجاد معامل ثبات الاختبار من خلال إتباع الخطوات التالية:

* تحديد الاختبار.

- * تحديد العينة التي يجري عليها الاختبار.
- * إجراء الاختبار للمرة الأولى واحتساب النتائج.
- * إجراء الاختبار للمرة الثانية واحتساب النتائج تحت نفس الظروف وعلى نفس المجموعة.
- * ملاحظة الفترة الزمنية بين إجراء الاختبار في كلتا المرتين.
- * إيجاد معامل الارتباط بين نتائج الاختبارين في كلتا المرتين. (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998).



خلاصة:

من خلال ما تطرقنا إليه نستطيع القول بأنه لا يمكن لأي باحث أن يستغني على منهجية البحث واجراءاته الميدانية مهما كان موضوع الدراسة، إذ أن منهجي البحث تزوده أساليب وطرق البحث التي تسهل عليه عملية جمع المعلومات والبيانات من خلال استخدامه لمختلف الأدوات والتي تساعد أيضا في تحليل النتائج والبيانات المتحصل عليها.

ووظفنا في هذا الجانب الطرق والوسائل والأدوات التي ساعدتنا في كشف بعض الحقائق والتوصل إلى نتائج التي من خلالها يمكن التحقق من صحة فرضيات البحث، معتمدين في ذلك على خطة منهجية علمية اتبعناها لهذا الغرض، حيث تم اختيار منهج الدراسة وهذا حسب المشكلة المطروحة في هذه الدراسة، وقد تم تحليل منهج الدراسة وهذا حسب طبيعة المشكلة الإحصائية وهذا للتحقق من صحة الفرضيات أو عدمها.

نتائج الدراسات المتوقعة:

الفرضية العامة: هناك علاقة فردية موجبة بين التحضير النفسي وأداء لاعبي كرة القدم، حيث كلما زاد مستوى التحضير النفسي لدى مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

الفرضية الأولى: توقع وجود مكانة هامة ضمن برامج تدريبية للتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضية الثانية: توقع وجود انعكاس كبير في أداء لاعبي كرة القدم بعملية التحضير النفسي.

الفرضية الثالثة: توقع أن ضعف الأداء مراده السمات الانفعالية المتوترة.

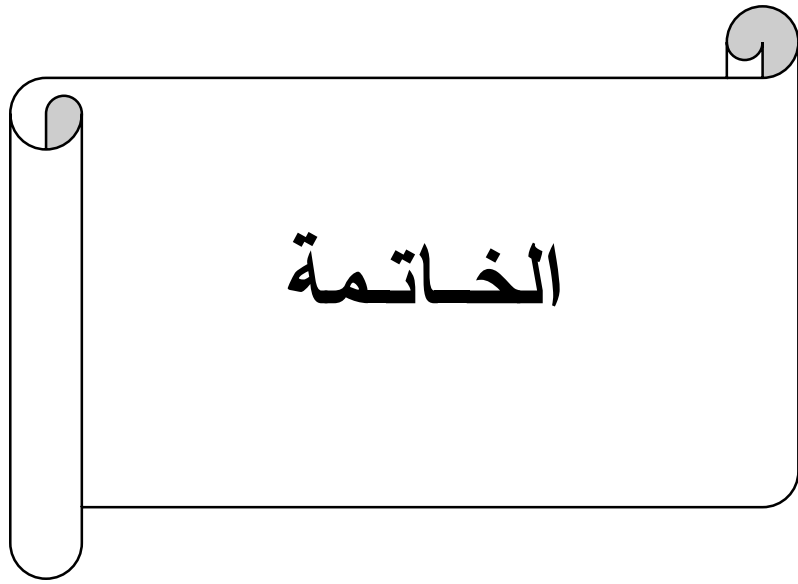
الاستنتاج العام:

نستنتج أن التحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا شائعا على الساحة الرياضية نظرا لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين، وكذا تحسين مردود أدائهم والوصول إلى النتائج المسطرة، وأن تنمية وتطوير مكونات التحضير النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الأساسية أو المهارات العقلية الأساسية التي تساعد اللاعب على مواجهة وضبط السلوكات والاضطرابات التي تحدث له، وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة السلوكات الإيجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

يعد التحضير النفسي أحد عوامل النجاح بالنسبة للاعب كرة القدم وذلك لاعتماده على التحضير النفسي، فالتحضير النفسي مكمل التحضير البدني والتقني والتكتيكي، فاللياقة البدنية بدون تركيز فهي تقريبا منعدمة، ويختلف التحضير النفسي من مدرب إلى مدرب وذلك حسب أهمية ودرجة الضغط الموجود، كما أن الرياضيون في الكثير من الأحيان قبل وأثناء المنافسة إلى مظاهر من الإنفعالات النفسية كالتوتر والقلق ونقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي إلى دخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لأنه لا تقل أهميته عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى والمتقن، وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة.

أثناء ذلك فالتحضير النفسي عامل إيجابي لتحسين النتائج على المدى الطويل، فالتهيئة النفسية والخروج من العقد والضغط النفسية حافزا لأداء جيد خلال المنافسة.

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على أداء اللاعبين ونتائجهم، فكلما كانت معنويات اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن والعكس، وبهذا ينبغي عدم الاغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدينية والفنية والتكتيكية، فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب واستغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه.

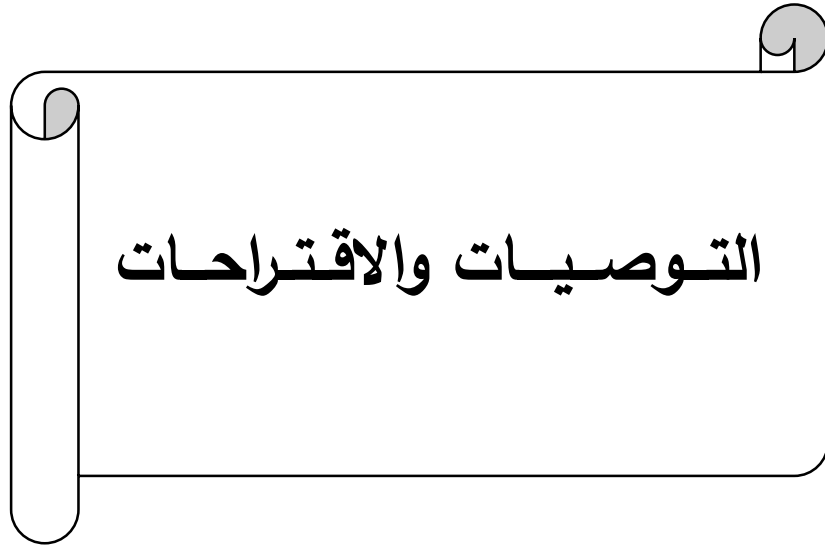


الخاتمة:

حاول الباحثان في دراستهم هذه في التعرف على أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، حيث أنهم في البداية أرادوا معرفة تأثير التحضير النفسي على الأداء الرياضي، الذي يكون له أثر على أداء اللاعبين خلال المنافسة، لأن الإعداد النفسي مهم في مسيرة أي فريق قبل وأثناء المنافسة، وذلك للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى من الجاهزية لتحقيق أفضل النتائج، ومن أجل ضمان أفضل النتائج الرياضية، إذا على المدربين الاهتمام بالجانب النفسي أثناء عملية التحضير مستعملين كل الطرق العلمية والمعارف المطبقة في التحضير للحصول على النتائج المرجوة.

بالرغم من الجهود المبذولة التي بذلناها في هذا البحث لا يمكننا القول أننا استكملنا موضوع التحضير النفسي وعلاقاته بأداء لاعبي كرة القدم، إذ يبقى من المواضيع الحساسة والمهمة التي تحتاج لمزيد من الدراسات، من أجل التحسين وإبراز أهميته والتوعية بإجبارية تطبيق برامج مع متطلباته من أخصائيين وأحدث التقنيات في جميع الأندية الرياضية، لاهتمامه بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم، في محاولة للتعريف بالمشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين في مشوارهم الرياضي، مع أننا اكتسبنا خبرة ونظرة جديدة في ميدان مما استنتجنا لأن المنافسة الرياضية ليست قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية وإنما نفسانية، فالرياضة في عصرنا الجديد تولي اهتماما اكبر للجانب النفسي الرياضي، لأنه عامل يساعد على التركيز والاستقرار النفسي للاعب مما يوفر طاقات بدنية ونفسية كبيرة لتحقيق النتائج الجديدة وتحسين الأداء.

وفي الأخير نتمنى أن يكون بحثنا المتواضع دفعة جديدة لإثراء مكتباتنا التي تقتدر إلى هذه الأنواع من البحوث.



التوصيات والاقتراحات

التوصيات والإقتراحات:

إن هذه الدراسة ما هي إلا محاولة بسيطة ومحصورة في إمكانياتنا المتوفرة، ورغم ذلك أردنا أن نعطي نقطة بداية لبحوث أخرى في هذا المجال بتوسع وتعمق أكثر، وقد بينت النتائج المستخلصة من هذه الدراسة مدى تأثير الإعداد النفسي بالأداء الرياضي وعلى ضوء النتائج نتقدم ببعض الإقتراحات إلى كل من يهمله الأمر، سواء كانوا مدربين أو مسؤولين، والتي نأمل أن تكون بناء مما قد تسهل عليهم تجنب الكثير من المشاكل التي يجدونها عقبة في طريقهم العملي.

نستطيع أن نتقدم ببعض الإقتراحات ألا وهي:

- ✚ وضع أخصائي نفسي خاص بالجانب النفسي.
- ✚ ضرورة مرافقة الأخصائي النفسي إلى جانب المدرب للعمل متزامنا مع البرنامج التدريبي سواء شهري أو السنوي.
- ✚ عدم إهمال الإعداد النفسي باعتباره عامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
- ✚ التركيز على الأداء الرياضي الجيد من كل النواحي للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة.
- ✚ إتباع الطرق العلمية الصحيحة في التحضير النفسي.
- ✚ اعتبار الجانب النفسي عامل من عوامل النجاح.
- ✚ اعتبار أن السمات الشخصية ترتبط ارتباطا وثيقا بالأداء الرياضي.
- ✚ توفير البيئة المناسبة لتحضير اللاعبين.
- ✚ توفير الوسائل والمرافق الضرورية للعمل في أحسن الظروف.
- ✚ الاهتمام بتنمية القدرات النفسية المختلفة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع

أ

- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- ايدواردو غالين، كرة القدم بين الشمس والظل، 1985.
- أحمد الباسطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاتها: جامعة الإسكندرية، 1997.

ج

- جوناثان ويلسون، الهرم المقلوب، تاريخ تكتيكات كرة القدم، 2008.

ح

- حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة الاشعاع الفنية، مصر، 2001.

ر

- رسيان مجيد حربيط: علم النفس في التدريب والمنافسات الرياضية الحديثة، ناهد رسن، جامعة البصرة، 1988.
- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
- رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- رشيد زرواتي، مناهد البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، ط1، دار الهدى، عين مليلة، الجزائر، 2007.

س

- سامي الصفار، أسس التدريب في كرة القدم، 1982.

ع

- عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، الطبعة الأولى، 1991.
- عامر سعيد الخيكاني: سيكولوجية كرة القدم، ط1، مكتبة المجتمع العربي، عمان، الأردن، 2011.
- علم النفس الرياضي في التدريب والمنافسة الرياضية، الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع، بدون طبعة، الأردن، 2002.

- عمار بوحوش، محمد دنيبات، مناهج البحث العلمي وطرق البحث، ديوان المطبوعات الجامعية، 1995.

م

- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي: دار المعارف، بدون طبعة، سنة 1995.

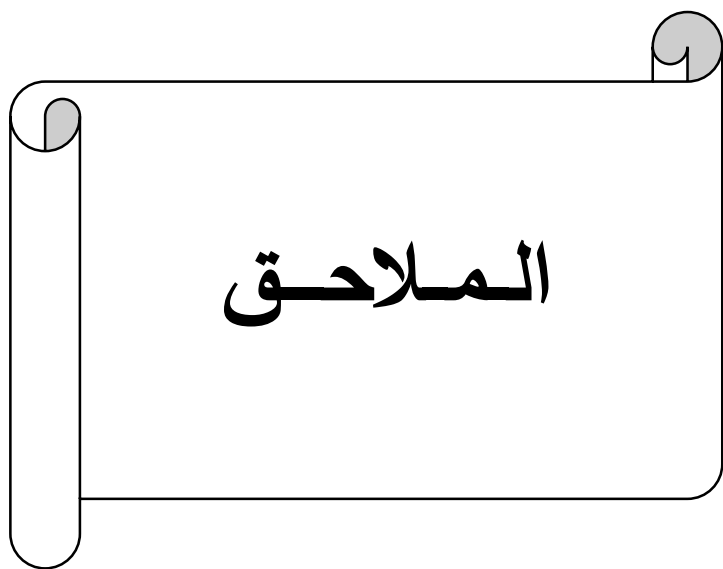
- محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.

- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، بيروت، لبنان، 1998.

- محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط1، دار المعارف، 1994.

- مفتي إبراهيم حماد، اللياقة البدنية، الطريق إلى الصحة والبطولة الرياضية، ط1، مصر، مركز الكتاب للنشر،
2004.

- مروان عبد المجيد إبراهيم، الأسس العلمية والطرق الإحصائية للاختبارات والقياس في التربية الرياضية، الجامعة
الهولندية، قسم المناهج والمقررات، كلية التربية الرياضية، 1998.



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة آكلي محند أولحاج البويرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان:

التحضير النفسي وعلاقته بأداء لاعبي كرة القدم

في إطار إنجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاحظتها بكل صدق وموضوعية خدمنا للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا، ولعلمكم أنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة.

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

تحت إشراف الأستاذ:

* د. يونس محمد

من إعداد الطالب:

حجوج كمال لخضر

بتيل سيد أحمد الشريف

الموسم الجامعي: 2021/2020

1- هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك؟

- دائما

- أحيانا

- نادرا

2- هل ترون أن بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي؟

- نعم

- لا

3- هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دورا في تحقيق النتائج الإيجابية؟

- نعم

- لا

4- هل تؤثر حالتكم النفسية على أدائكم أثناء المنافسة؟

- نعم

- لا

5- في حالة غيابكم عن الحصص التدريبية، كيف يعاملكم مدربيكم؟

- يكون متسامحا في بعض الأحيان

- فرض عقوبات تأديبية

- ابعادكم من الفريق

6- ما هو الدور الذي يقوم به المدرب في الفريق؟

- مربي

- مدرب

- كلاهما

7- هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك؟

- دائما

- أحيانا

- نادرا

8- في رأيك هل المستوى المعرفي للمدرب له أثر في استقراره مع الفريق؟

- نعم

- لا

9- هل الإعداد النفسي هو عنصر أساسي في كرة القدم؟

- نعم

- لا

10- هل تعدون معلومات خاصة بالحالة النفسية لكل لاعب؟

- نعم

- لا

11- هل للتحضير النفسي تأثير على أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة؟

- دائما

- أحيانا

- نادرا

12- هل الإعداد النفسي الذي تقوم بعمله على تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

- نعم

- لا

13- هل تقومون بإعداد اللاعبين نفسيا للمباراة؟

- دائما

- أحيانا

- نادرا

14- على ماذا ينصب تركيزكم أثناء التدريبات؟

- الجانب النظري

- الجانب النفسي

- الجانب التطبيقي

- العناصر الثلاثة معا

15- ما هو حسب رأيكم أسلوب التسيير الأمثل الذي ينتهجه المدرب؟

- الصرامة

- المرونة

- التساهل

16- هل ترجعون أداء لاعبيكم الجيد فوق الميدان إلى؟

- ثقة المدرب باللاعبين

- للصرامة المفروضة

- طريقة المدرب في المعاملة

- التحفيز المادي

Summary:

Study title: Psychological preparation and its relationship to football players' performance

Aim of the study:

- Shedding light on the importance of psychological preparation during the sports competition stage.
- Highlighting the role and importance of the football player's personal qualities.
- This research aims to know the relationship between psychological preparation and sports performance of players during competition.

Statement of problem: Does psychological preparation have relation to the performance of football players?

General Hypothesis: Psychological preparation is related to the performance of football players.

Partial Hypotheses:

- 1- Psychological preparation has a role within the training programs of football players.
- 2- The performance of football players is reflected in the psychological preparation process.
- 3- Poor performance is due to tense emotional features.

Field procedures for the study:

The sample: The study was conducted on a random sample consisting of 40 football players, 13 from Mouloudia Bouira team, 13 from Blida El Bouira district and 14 from ES Sur El Ghazlan.

Methodology: The method used in the study is the descriptive method.

Spatial field: We wanted to conduct the study at the level of the teams' training ground.

Time domain: We wanted the study to be in the period between March and April.

Research Tools: In this study a questionnaire has been used since it is one of the most effective ways to obtain information about this topic, problem or situation.

Suggestions for Further Research :

- Taking into consideration the psychological aspect as one of the successful factors.
- Personality traits are closely related to athletic performance.
- Providing the necessary means and facilities to work in the best conditions.

Keywords: Psychological preparation - football.