



جامعة أكلي محند أولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات
الرياضية والبدنية



مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
تخصص: تدريب رياضي تنافسي
العنوان:

تأثير المتغيرات النفسية على أداء لاعب كرة القدم

دراسة ميدانية في فريق لوكوموتيف عمر
صنف أكابر

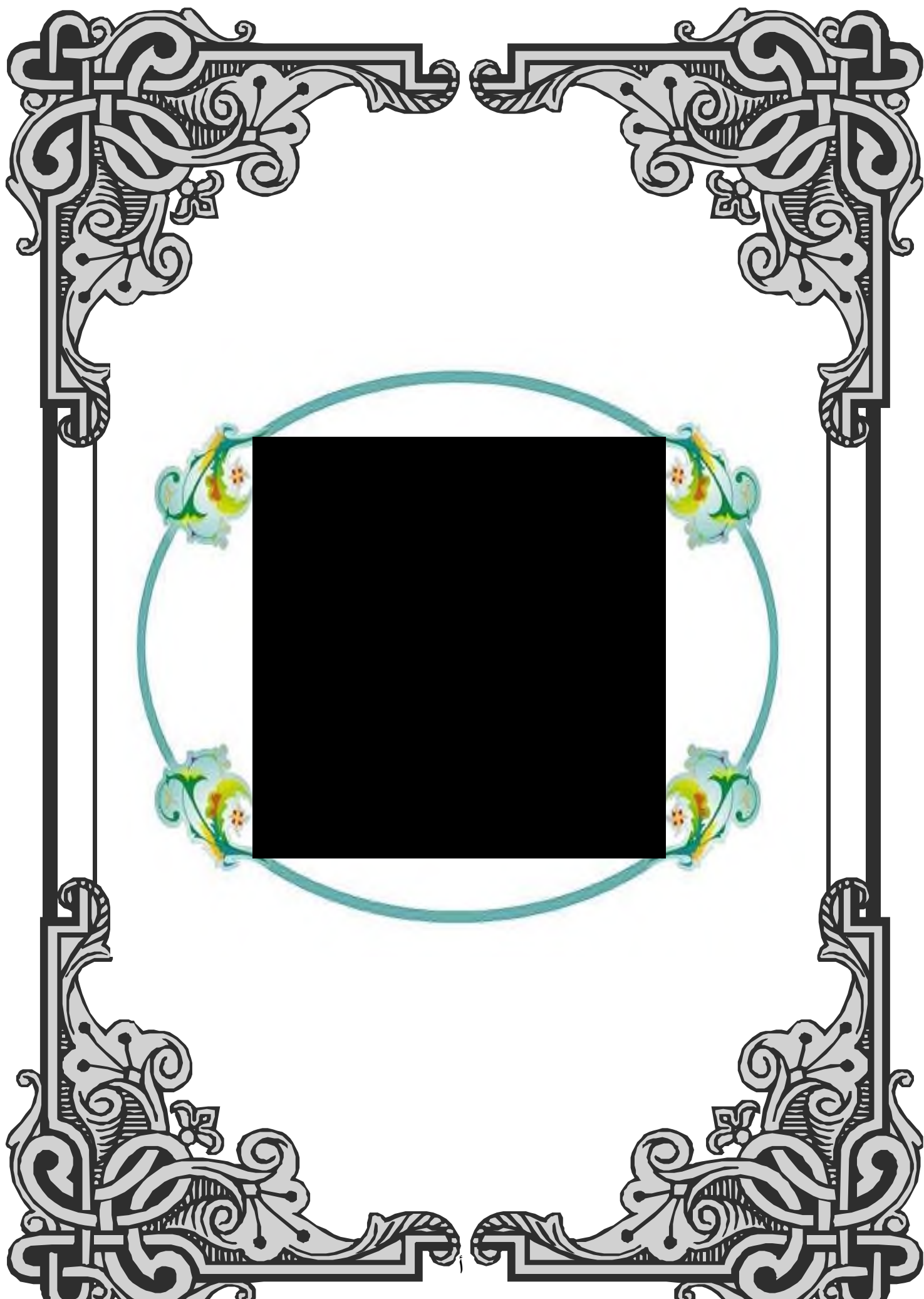
الأستاذ المشرف:

د. أيت الطاهر يونس

إعداد الطالبين

- مزاري عبد الناصر
- سماني عبد الحق

السنة الجامعية 2021-2022



كلمة شكر وعرّفان

نحمد الله حمد الشاكرين وننتي عليه ثناء الذاكرين أن وفقنا وسدد خطانا لإتمام هذا الجهد المتواضع.

وعملا بقوله صلى الله عليه وسلم: ﴿من لم يشكّر الناس لم يشكّر الله﴾.

نتقدم بالشكر والعرّفان للأستاذ الفاضل آيت طاهر يونس المشرف على بحثنا والذي لم يتوانى بتقديم توجيهاته القيمة وإرشاداته ونصائحه الهامة.

كما لا ننسى أن نشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد من أهل وإخوان وزملاء، وخاصة أساتذة

العلم الذين زودونا بما نحتاجه من رصيد وهذا خلال الفترة الجامعية

إلى من سهر على كتابة وطبع هذه المذكرة وإن كنا عاجزين عن شكر الجميع فعند الله خير الجزاء وأوفره.

الإهداء :

قال تعالى: واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا.

❖ إلى أُمِّي الغالية حفظها الله

❖ إلى من علمني مبادئ الحياة وقيمها

إلى من ضحى بأغلى ما يملك كي أصل إلى ما وصلت إليه إلى من كله الله بالهيبة والوقار إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من أحمل اسمه بكل افتخار... أرجو من الله عز وجل أن يمد في عمره ليرى ثمار قد حان قطافها بعد طول انتظار...أبي الغالي حفظه الله ورعاه

❖ إلى إخوتي وأخواتي.

❖ إلى جميع الأهل والأصدقاء.

❖ إلى جميع من يحبني ويتمنى لي الخير من قريب أو بعيد

❖ إلى كل نفس تعاني الضعف والفقر والحرمان

❖ إلى كل من أحبهم قلبي ولم يدركهم قلمي...

أهدي هذا العمل المتواضع:

إلى أُمِّي وأبي وزوجتي و إبني وإخوتي وأصدقائي

قال الله تعالى:

﴿وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا﴾.

إلى والدي وإخوتي الأعزاء الذين كانوا لي سنداً في حياتي إلى كل أصدقائي وزملائي الذين لن أنساهم أبداً إلى كل أساتذتي وخاصة أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية .

الفهرس

- شكر وعرفان
- قائمة الجداول
- قائمة الأشكال
- مقدمة

الإطار العام للدراسة

- 1- الإشكالية.....03
- 2- فرضيات الدراسة.....03
- 3- أهداف الدراسة.....04
- 4- الدراسات السابقة والمثابفة.....04
- 5- توظيف الدراسات السابقة وربطها بدراستنا الحالية.....06
- 6- أسباب اختيار الموضوع.....06
- 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....07

الجانب النظري

الفصل الأول: التدريب النفسي

- تمهيد.....10
- 1- مفهوم علم النفس الرياضي.....10
- 3- التدريب الرياضي.....13
- 4- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة.....17
- 5- المهارات النفسية.....21
- 6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم.....23
- 7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم.....24
- 8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى.....25

الفصل الثاني: الأداء الرياضي

- تمهيد.....27
- 1- مفهوم الأداء الرياضي.....28
- 2- المتغيرات النفسية والأداء الرياضي التنافسي.....28
- 3- دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي.....29
- 4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي.....30
- 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب.....30
- 6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء.....31
- خلاصة.....33

الفصل الثالث: كرة القدم

| | |
|---------|--|
| 35..... | تمهيد |
| 36..... | 1_تعريف كرة القدم |
| 36..... | 2_مدارس كرة القدم |
| 37..... | 3_المبادئ الأساسية لكرة القدم |
| 37..... | 4_طرق اللعب في كرة القدم |
| 39..... | 5_متطلبات كرة القدم |
| 43..... | 6_بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم |
| 45..... | خلاصة |

الجانب التطبيقي الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث

| | |
|----------|---------------------|
| 48 | تمهيد |
| 49..... | الدراسة الاستطلاعية |
| 49..... | المنهج المستخدم |
| 49..... | ضبط متغيرات الدراسة |
| 50..... | الطريقة الإحصائية |
| 51..... | صعوبات الدراسة |

الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج

| | |
|---------|------------------------------|
| 53..... | - عرض وتحليل نتائج الاستبيان |
| 83..... | - الاستنتاج العام |
| 85..... | _ خاتمة |
| 86..... | - الاقتراحات |
| 88..... | - المراجع |

قائمة الجداول

| الرقم | عنوان الجدول | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 1 | يوضح عدد فرضيات الاستبيان | 51 |
| 2 | معرفة هل يفضل تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها للخلف | 53 |
| 3 | معرفة هل يمرر اللاعب الكرة إذا أحس أن المنافس قريب منه | 54 |
| 4 | معرفة إذا كان اللعب يحب أخذ المبادرة للتسديد على المرمى | 55 |
| 5 | معرفة رغبته في تمرير زملائه الكرة له | 56 |
| 6 | معرفة إذا كان اللاعب يحب أن يراوغ بالقرب من منطقة جزاء فريقه أثناء ضغط المنافس. | 57 |
| 7 | معرفة هل يفضل اللاعب تمرير الكرات الطويلة على القصيرة أثناء ضغط المنافس | 58 |
| 8 | معرفة هل ينتشلت تفكير اللاعب عندما تكون الكرة لديه | 59 |
| 9 | معرفة هل يخاف اللاعب أن يخطأ في التمرير | 60 |
| 10 | معرفة هل يستخدم اللاعب مهارات عالية أثناء المباريات المهمة | 61 |
| 11 | معرفة هل يستخدم اللاعب مهارات أعلى مما يقدمه في المباراة | 62 |
| 12 | معرفة هل يشعر اللاعب بتقلص أو مغص في معدته قبل المباراة | 63 |
| 13 | معرفة هل يشعر اللاعب بعرق في الجسم خاصة في اليد | 64 |
| 14 | معرفة هل يشعر اللاعب بأن جسمه مشدود | 65 |
| 15 | معرفة هل يشعر اللاعب برعشة في بعض أطرافه | 66 |
| 16 | معرفة هل يشعر اللاعب بأن ريقه ناشف | 67 |
| 17 | معرفة هل يستطيع اللاعب التنفس بشكل صحيح | 68 |
| 18 | معرفة هل يشعر اللاعب بقلبه يخفق بشكل كبير | 69 |
| 19 | معرفة هل يشعر اللاعب بالألم في بعض أجزاء جسمه | 70 |
| 20 | معرفة هل يشعر اللاعب بالتعب في بعض عضلاته | 71 |
| 21 | معرفة هل يشعر اللاعب بصداع بسيط في الرأس | 72 |
| 22 | معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة | 73 |
| 23 | معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة | 74 |
| 24 | معرفة هل يشعر اللاعب بالقلق من المساحات التي تركها الفريق إذا كان في حالة دفاع متقدم وتسيطر عليه فكرة هجمة معاكسة من الخصم | 75 |
| 25 | معرفة هل يخاف اللاعب من المشاركة في الهجوم إذا طلب منه المدرب أن يراقب لاعبا ما. | 76 |
| 26 | معرفة هل يشعر اللاعب بتوتر وقلق شديدين ولا يستطيع التفكير بوضوح إذا كان الفريق في حالة دفاع متأخر. | 77 |

| | | |
|----|----|--|
| 27 | 78 | معرفة إذا كان تموقع اللاعب سيئاً في أرضية الميدان إذا كان فريقه متأخر في النتيجة |
| 28 | 79 | معرفة إذا كان اللاعب يستطيع التوفيق بين حركة زملائه وحركة لاعبي المنافس |
| 29 | 80 | معرفة إذا كانت الأمور تختلط على اللاعب ويفقد تركيزه أثناء الهجوم المعاكس |
| 30 | 81 | معرفة إذا كان اللاعب يشعر بأنه مقيد وتقل مقدرته على التفكير |

قائمة الأشكال

| الرقم | عنوان الشكل | الصفحة |
|-------|--|--------|
| 1 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يفضل تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها للخلف | 53 |
| 2 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يمرر اللاعب الكرة إذا أحس أن المنافس قريب منه | 54 |
| 3 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللعب يجب أخذ المبادرة للتسديد على المرمى | 55 |
| 4 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة رغبته في تمرير زملائه الكرة له | 56 |
| 5 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللاعب يجب أن ياروغ بالقرب من منطقة جزاء فريقه أثناء ضغط المنافس. | 57 |
| 6 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يفضل اللاعب تمرير الكرات الطويلة على القصيرة | 58 |
| 7 | معرفة هل يتشتت تفكير اللاعب عندما تكون الكرة لديه | 59 |
| 8 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يخاف اللاعب أن يخطأ في التمرير | 60 |
| 9 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يستخدم اللاعب مهارات عالية أثناء المباريات المهمة | 61 |
| 10 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يستخدم اللاعب مهارات أعلى مما يقدمه في المباراة | 62 |
| 11 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بتقلص أو مغص في معدته قبل المباراة | 63 |
| 12 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بعرق في الجسم خاصة في اليد | 64 |
| 13 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن جسمه مشدود | 65 |
| 14 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب برعشة في بعض أطرافه | 66 |
| 15 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن ريقه ناشف | 67 |
| 16 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يستطيع اللاعب التنفس بشكل صحيح | 68 |
| 17 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بقلبه يخفق بشكل كبير | 69 |
| 18 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بالألم في بعض أجزاء جسمه | 70 |
| 19 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بالتعب في بعض عضلاته | 71 |
| 20 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بصداغ بسيط في الرأس | 72 |
| 21 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة | 73 |

| | | |
|----|---|----|
| 74 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة | 22 |
| 75 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بالقلق من المساحات التي تركها الفريق إذا كان في | 23 |

| | | |
|----|---|----|
| 76 | حالة دفاع متقدم وتسيطر عليه فكرة هجمة معاكسة من الخصم | |
| 77 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يخاف اللاعب من المشاركة في الهجوم إذا طلب منه المدرب أن يراقب لاعبا ما. | 24 |
| 78 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بتوتر وقلق شديدين ولا يستطيع التفكير بوضوح إذا كان الفريق في حالة دفاع متأخر. | 25 |
| 79 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان تموقع اللاعب سيئا في أرضية الميدان إذا كان فريقه متأخر في النتيجة | 26 |
| 80 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللاعب يستطيع التوفيق بين حركة زملائه وحركة لاعبي المنافس | 27 |
| 81 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كانت الأمور تختلط على اللاعب ويفقد تركيزه أثناء الهجوم المعاكس | 28 |
| 82 | دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللاعب يشعر بأنه مقيد وتقل قدرته على التفكير | 29 |

مقدمة

مقدمة:

لقد مر النشاط الرياضي بمراحل عدة عبر العصور حتى بلغ ما هو عليه حاليا، إذ أصبح ممارسة موجهة، وهدافة بعدما كان يعتمد على المجهود العضلي لسد مختلف حاجات الإنسان.

وتعتبر الرياضة في السنوات الأخيرة عاملا هاما في الحياة اليومية، بحيث أصبحت قطب تجلب إليها عددا كبيرا من الممارسين، يختلف هدف كل واحد منهم حسب اختلاف أسبابهم وغاياتهم فنجد من منهم من يمارس الرياضة بهدف التسلية والترويح، ومنهم من يضعها نصب عينه لتحقيق النتائج في مختلف المنافسات والمسابقات نجد رياضة كرة القدم مثلا.

ونظرا لما للرياضة من أهمية باعتبارها اللعبة الأكثر شعبية فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه والنشاط الثانوي والانشغال الكمالي، بل تحولت إلى علم من علوم التربية، فأنشئت لها معاهد للتربية البدنية والتكنولوجية الرياضية، وأقيمت مراكز للتوثيق والاختبارات الرياضية والدراسات.

إلا أنه ما يبقى حاليا كعائق في طريق الرياضة والرياضيين - مدربين، ممرنين، مربين ورياضيين - هو الميدان السيكولوجي بمختلف جوانبه.

كما يجب إعطاء المتغيرات النفسية الأهمية البالغة وذلك للدور الذي يمكن أن تلعبه في تغيير النتيجة من إيجابية يصعب تحقيقها إلى سلبية أو من سلبية إلى إيجابية،

كما أن للنشاط الرياضي الممارس من قبل الرياضي بمفهومه وأسس والأهداف المنتظرة من وراء ممارسته دور فعال في إمكانية الوصول إلى معرفة تأثير المتغيرات النفسية على اللاعبين التي تحد من إمكانية بلوغ الرياضي أهدافه المرجوة، وذلك عن طريق الإعداد الجيد والكمال بدنيا ومهاريا و خططيا ونفسيا، وكذا التحكم الجيد في باقي المتغيرات ذات العلاقة باللاعب والمنافسة وفق متطلباتها فرديا أو جماعيا وحسب مستواها ونوعيتها والظروف المحيطة بها.

وقسم هذا البحث إلى جانبين نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدورها إلى ثلاثة فصول رئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى علم النفس الرياضي، مفهومه، دوره، مهامه، كما تطرقنا كذلك إلى علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي، بالإضافة إلى التدريب النفسي، تعريفه، أهدافه، أنواعه، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الأداء الرياضي مفهومه، دور المدرب في ثبات أداء الرياضي، اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي، الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب بالإضافة إلى فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء وفي الفصل الثالث تطرقنا إلى كرة القدم تعريفها، مدارسها، أهدافها، خصائصها، مبادئها، متطلباتها، نبذة تاريخية عن تطورها، كرة القدم في الجزائر.

أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء

ملخص عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.

الإشكالية:

كان يعتقد من قبل أنه للحصول على أداء جيد على الرياضي أن يكون جاهز بدنيا فقط، وهذا الذي جعل الكثير من الكتاب في ميدان الرياضة يركزون في مؤلفاتهم على التحضير البدني للرياضي، بيد أنه وفي العديد من المرات كانت النتائج المتحصل عليها ليست هي المتوقعة والمرجوة نظرا لوجود عوامل أخرى مؤثرة بعيدا عن الجانب البدني لهذا شرع في التفكير في العوامل النفسية، وأن عليها أن تأخذ حيزا أكبر من منح لها حتى الآن لتكون بذلك موضوع الوقت الراهن.

وقد تم الاعتراف بأهميتها على المستوى العالمي، وهذا الاعتراف لم يكن من طرف الرياضيين والمدرّبين فقط بل أيضا من قبل الأخصائيين النفسانيين الذين جعلوا التحضير النفسي في ميدان الأنشطة الرياضية موضوعا رئيسيا للدراسة وهذا بهدف تحسين الأداء الرياضي.

وفي علم النفس توجد دراسات تجمع مختلف المتغيرات النفسية البارزة للحصول على أداء رياضي عالي، حيث كانت محاولاتهم لتحديد الخصائص النفسية للرياضيين التي تحقق النجاح، ومعظم الب ارمج الموجهة لتحسين الأداء الرياضي استعملت مجموعة من التقنيات لتطوير المهارات النفسية للاعبين كالاسترخاء، المحافظة على التركيز والانتباه وتقنيات أخرى إدراكية، وهذا نظرا للتأثير السلبي لبعض المتغيرات النفسية كالنوتر والقلق والضغط النفسي على الأداء الرياضي.

ومثلما يتأثر اللاعبون بكل هذا في شتى بقاع العالم، يتأثر كذلك اللاعبون في الجزائر والذين يتعرضون لمثل هذه الحالات التي تؤثر سلبيا على أدائهم، ونظرا لهذه الأهمية التي تأخذها الجوانب النفسية في أداء اللاعبين نأتي إلى طرح الإشكال التالي:

- إلى أي مدى تؤثر العوامل النفسية على أداء لاعبي كرة القدم في الجزائر؟
- ما مدى تأثير العوامل النفسية على الأداء المهاري؟
- إلى أي درجة تؤثر العوامل النفسية على الجانب البدني للاعبين في الجزائر؟
- إلى أي درجة تلعب المتغيرات النفسية دورا في الأداء التكتيكي للاعبين؟

الفرضيات:

الفرضية العامة:

تؤثر المتغيرات النفسية بشكل كبير على أداء لاعبي كرة القدم في الجزائر

الفرضيات الجزئية:

- تلعب المتغيرات النفسية دورا بليغا في التأثير على أداء اللاعبين المهاري
- للمتغيرات النفسية دور كبير في التأثير على الجانب البدني للاعبين

مقدمة

- يتعرض الأداء التكتيكي للاعبين إلى تأثير كبير من طرف العوامل النفسية
- أهداف الدراسة:
- هدفت الدراسة إلى معرفة مدى التأثير الخاص بالمتغيرات النفسية على أداء لاعبي كرة القدم في الجزائر
- معرفة درجة الإعداد النفسي التي يحتاج إليها اللاعبون ولأي مدى يجب أن يتم التركيز على التحضير النفسي، ومعرفة نوعية الإعداد النفسي التي يجب أن يتلقاها اللاعبون
- إيجاد حلول لمختلف المشاكل التي يمر بها اللاعبون أثناء المنافسات
- الدراسات السابقة والمساهمة:
- كان هنالك العديد من الدراسات التي تطرقت إلى موضوع المتغيرات النفسية منها:
- الدراسات العربية:

1- دراسة خالد إبراهيم أحمد 1984:

أجريت هذه الدراسة في جامعة بغداد بكلية التربية البدنية والرياضية، وقد هدفت إلى التعرف على عامل القلق وأثره على الانجاز الرياضي ومعرفة أسباب القلق لدى لاعبي كرة السلة، حيث افترض الباحث ما يلي:

- لعامل القلق أثر سلبي على لاعبي كرة السلة
- معرفة أسباب القلق تساعد على وضع الحلول المساعدة على تقليل أثره، وتألفت عينة البحث من 96 لاعب من ضمن 08 أندية في محافظة بغداد *ومن النتائج التي تم التوصل إليها ما يلي:

- ✓ لعامل القلق أثر سلبي على أداء اللاعبين
- ✓ للبرنامج العلاجي تأثير كبير في رفع انجاز اللاعبين
- ✓ وجود فروق بين النتائج القبلية والبعدية للإنجاز الرياضي

2- دراسة حسن العبيدي علي التركي 1988 بعنوان:

-سمة القلق لدى لاعبي الدرجة الأولى لكرة القدم وعلاقته بمستوى أدائهم

هدفت الدراسة لمعرفة العلاقة بين سمة القلق ومستوى أداء لاعبي كرة القدم، وتكونت العينة من 26 لاعبا موزعين على 08 أندية من الدرجة الأولى، حيث استخدم الباحث مقياس سمة القلق الذي يتكون من 15 عبارة وأسفرت النتائج عن وجود علاقة بين مستوى سمة القلق ومستوى أداء اللاعبين في كرة القدم ووجود فروق ذات دلالة إحصائية بين مجموعة لاعبين ذوي القلق العادي واللاعبين ذوي القلق الواطئ.

- 3- تأثير الضغوط النفسية للمواقف الرياضية المختلفة في بعض الاستجابات الوظيفية وفقا للسمات الشخصية السائدة لدى لاعبي كرة السلة
- هدفت الدراسة إلى:

مقدمة

- بناء مقياس للتعرف على أسباب الضغوط النفسية
 - الكشف عن الفروق في تأثير الضغوط النفسية بين المواقف الرياضية المختلفة
 - الكشف عن الفروق في تأثير الجهد البدني والضغوط النفسية في المواقف الرياضية المختلفة لدى لاعبي كرة السلة.
- بلغت عينة البحث 12 لاعبا من نادي الموصل الرياضي بالدوري الممتاز (2004.2005) حث خلصت الدراسة إلى جملة من النتائج أهمها:
- يعاني لاعبي كرة السلة ضغوطا نفسية قبل المباراة المهمة
 - كلما ازدادت أهمية المباراة زادت درجة أنواع الضغوط النفسية
 - يعد اختبار الجهد البدني أحد أنواع الضغوط التي تزيد من معدل إفراز هرمونات "الكورتيزول" و "البرولاكتين" و "التابروتين ثلاثي اليود".
 - يستجيب الجهاز الهرموني للضغوط النفسية أو البدنية وهذه الاستجابة تمثل رد فعل اتجاه هذه الضغوط.

4- علي حسين علي موسم 2014-2015 دراسة بعنوان: الضغوط النفسية وعلاقتها بالسلوك التنافسي للاعبين أندية الدرجة الممتازة بكرة القدم.

*أهداف الدراسة:

- التعرف على الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي أندية الدرجة الممتازة في إقليم كردستان في كرة القدم
- التعرف على الفروق في الضغوط النفسية والسلوك التنافسي بين لاعبي م ركز اللعب المختلفة (الدفاع، الوسط، الهجوم)
- وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب العلاقات المتبادلة لملائمته طريقة البحث، حيث توصل الكاتب إلى بعض الاستنتاجات أهمها:
- (المراكز الثلاثة) الدفاع، الوسط، الهجوم) متساوين من حيث التعرض إلى الضغوط النفسية، وأيضا يمتلكون سلوك تنافسي جيد
- ضرورة تواجد مدرب نفسي أسوة بالمدرّب البدني كضرورة لنجاح العملية التدريبية ومواجهة الحالات النفسية التي يتعرض لها اللاعبين في الأندية
- الدراسات المحلية:

1-مدى تأثير الضغوط النفسية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية
مراكشي سمير -جامعة المسيلة(2016.2017)

2-دراسة ميدانية للاعبين "الأكابر" لدى بعض فرق ولاية برج بوعرييج المستوى الشرفي وما قبل الشرفي حيث استعمل فيها "الدراسة الوصفية"، تكونت عينة البحث من 64 لاعب كرة قدم صنف أكابر ذكور وتم استخدام مقياس أع ارض ومصادر الضغوط النفسية والمتكون من 55 عبارة للإجابة عليها، وقد خلصت الدراسة إلى أن:

-لاعب كرة القدم أكابر يتعرض لمستويات متوسطة من الضغط النفسي على مختلف الجوانب النفسية والفزيولوجية والسلوكية

-الضغوط النفسية المتوسطة تسبب أعراض سلبية متوسطة من الضغط النفسي على الجوانب النفسية والفزيولوجية والسلوكية وبالتالي انخفاض تدريجي متوسط في القدرة على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم. -الجانب النفسي هو الأول في أسباب ظهور أعراض الضغط النفسي عند لاعب كرة القدم -أكابر ثم يليه الجانب الفزيولوجي ثم يليه أخيرا الجانب السلوكي.

-يظهر السلوك السلبي في أداء لاعب كرة القدم كنتيجة حتمية لتراجع الكفاءة النفسية والفزيولوجية التي تتحكم في الأداء المهاري للاعبين.

*توظيف الدراسات السابقة وربطها بدراستنا الحالية:

عندما ننظر مليا إلى هذه الدراسات وما يشابهها فإننا نرى الاختلاف الواضح في عينة البحث وكذلك المناخ والبيئة التي يعمل فيها أعضاء العينة، وكذلك الدراسات ومكان إجرائها، أما نقاط التشابه فهي استخدام المنهج الوصفي، وفي اغلب الدراسات كان اختيار العينة قصدي لتسهيل عملية الدراسات حيث انطلق بحثنا هذا من حيث ما وصلت إليه الدراسات السابقة، ومن هذا ركزنا في هذه الدراسة على ما لم نركز عليها الدراسات السابقة وعليه يكون البحث مكمل لها في تطرقنا إلى موضوع المتغيرات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ومدى تأثيرها على الجوانب المهارية، البدنية، التكتيكية، وهذه الميزة هي ما تميز بحثنا عن البحوث الأخرى وهي التحدث عن مدى تأثير العوامل النفسية على النواحي الرئيسية لأداء لاعبي كرة القدم(المهارية، البدنية، التكتيكية) دون التطرق إلى الأداء بأي شكل.

أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

- انتشار العديد من حالات القلق والانفعالات لدى اللاعبين قبل وأثناء وبعد المباراة الأمر الذي يمكن أن يكون له الأثر على مردود اللاعبين، لذا يتطلب دراسة يستعان بها من اجل العمل على استغلال هذا الجانب لدى اللاعبين في المنافسات الرياضية.
- الرغبة في دراسة أي مشكل يعيق هذه اللعبة.
- نقص الرعاية النفسية للاعبين الذين يعانون من الحالات النفسية.

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

*المتغيرات النفسية: يقصد بها النواحي الخاصة بالنفس والتي لها تأثير على الإنسان، ويكون هذا التأثير ايجابيا أو سلبيا، وهذا حسب نوعية المتغير النفسي، كالقلق، التحفيز، التوتر... وفي بحثنا هذا نقصد بها وبشكل أكبر الجوانب التي لها جانب كبير من التأثير السلبي كالقلق، التوتر، الضغط النفسي...

*الأداء الرياضي: حسب تعريف "عصام عبد الخالق" "هو عبارة عن انعكاس لقد ارت ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبي ار سلوكيا"¹.

وهو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها من تحمل المسؤولية * لاعبي كرة القدم _أكابر_:

-لغة: كبر، يكبر، كبر فلان في السن، تقدم فيه فهو كبير.²

-اصطلاحا: مرحلة النضج واكتمال الشخصية، وهي تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة والإشراف عليها، تعتبر المرحلة من 18 سنة إلى 40 سنة بمرحلة فئة الأكابر بالنسبة للاتحاد الدولي لكرة القدم.

¹ - نازر مجيد الطالب، علم النفس الرياضي، ط1، دار الحكمة، 1983، ص 214.

² - مجاني الطلاب قاموس، 2001، ص 199.

الجانب النظري

الفصل الأول

التدريب 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.

1-2 دور علم النفس الرياضي:¹

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة 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. 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.

¹ أسامة كامل ارتب، علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997، ص17.

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- المهام 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 أفرد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضاً لعلم النفس الرياضي دوار 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 وقد ارته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، قد يكون الاجتهاد 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 المراجعة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف 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 متمرتين 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

¹ - المرجع نفسه، ص 28.

² - محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ط7 القاهرة مصر، 1992 ص 15-16.

الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية و الفيزيولوجية العصبية.¹

1-3-3-توطيد مستوى الإنجاز:

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

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، والهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.²

2-علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة. وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن حودورث woodworth < 1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو «علم الدافعية Motivology " وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح

¹ - محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997، ص 124، 125.

² - المرجع نفسه، ص 124-125.

الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية.¹

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.¹

3- التدريب الرياضي:

3-1 تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.²

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.³

وعرف "فورينوف" >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما 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 مويست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير المباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.⁴

3-2 أهداف الإعداد النفسي:

تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

¹ - محمد حسن أبو عبيدة، المرجع السابق، ص 207.

² - حسن السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص 263.

³ - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ب ط، مصر، 1985، ص 26.

⁴ - Philippe More, Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris, 1992, P12.

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارت الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.¹
- 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 الاجتماعي 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.²

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 الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلاً سليماً.

¹ - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003، ص 162.

² - المرجع نفسه، ص 162.

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.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية.¹

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

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

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمتغيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف، أ وفي حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، والا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.¹

3-3-1-2-1 الإعداد النفسي قصير المدى:

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

¹ - نازر مجيد طالب وكمال 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، الج 1، 1997، ص 25.

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

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

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

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

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

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

3-3-1-2-3-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.

3-3-1-2-4-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.

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

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 ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

_ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.¹

_ **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 لفت ارت طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

3-2-2-3- 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 استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للم ارفق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

4- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1- القلق:

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

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

¹ - رشيد عيا ش الدليمي ولحمر عبد الحق كرة القدم، مرجع سابق، ص 27.

ويرى 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.¹
ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر.²

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) أ وفي 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.³

4-1-1-3-القلق الانفعالي:

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب.

4-1-2-أسباب القلق:⁴

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:

¹ - محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994، ص 281.

² - محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992، ص 277.

³ - أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 247.

⁴ - محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002، ص 311.

عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية، ومالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة والمزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة.¹

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

4-2- التوتر:

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

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 إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر:

البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.... الخ.

إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير، إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر. ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل إيجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي.²

¹ - فكري الدباغ، أصول الطب النفسي، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983 ص 97.

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

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

4-3- الضغط النفسي:

عرف "ماك ج ارن" 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

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب، في بعض الأحيان الإستجابية الهروبية، هذا فضلاً 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.

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، بدني أو عقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداداته للمنافسة

¹ - المرجع نفسه، ص 272.

² - أسامة كامل ارتب، المها ارت النفسية التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000، ص 196.

³ - صالح حسن الداهري ووهيب الكبيسي، علم النفس العام، بدون نشر ب ط، بدون بلد، ب س، ص 107، 108.

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 ملأ 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 الأرضية.

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

¹ - المرجع نفسه، ص 415-416.

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

الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني.¹

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضيق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما ازدادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا 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 كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

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

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:

5-3-1-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:

¹ - أسامة كامل ارتب، علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات، مرجع سابق، ص 117، 288، 299.

² - R-thamss préparation psychologique du sportif-ED1-vigot-paris-1991-P72.

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة (مثل) الاسترخاء-التركيز-الانتباه - التصور العقلي¹.

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 كبرى¹.

محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية المرجع السابق، ص 206-207.

6-واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم : يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً 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 - محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية المرجع السابق، ص 206-207.

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحويوية 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.¹
- 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 والتهدة 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 و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية

يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.¹ ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية.¹

8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :

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 و إذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيحس بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، 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

¹ - المرجع نفسه، ص 284-286.

² - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم المرجع السابق، ص 31.

الفصل الثاني

الأداء الرياضي

تمهيد:

يرغب الرياضيون في توافر قدر ما من الضغط النفسي في حياتهم الرياضية، وفي الواقع يعد ضغط المباراة من تلك الأشياء التي يجد فيها كثير من الرياضيين عناصر تنبيه وتحفيز له، غير انه من المعلوم أن زيادة الضغوط المفرطة، وبالتالي تقل فرص الأداء الناجح في المنافسة، كما يقول "ستيف بود بورسكي" "بطل العالم السابق في التزلج: "شدة عصبيتي تدمر قدرتي على الأداء".

لذا فإكتساب المهارات المناسبة للضبط الإرادي للقلق أو الإثارة غير المرغوب فيهما يشكل جزءا هاما في الخطة العقلية للعب.

1- مفهوم الأداء الرياضي:

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

ويعرفه الدكتور "عصام عبد الخالق" الأداء الرياضي على أنه: «إيصال الشيء إلى المرسل إليه: وهو عبارة عن انعكاس لقد ارت ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالباً ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكياً.⁽¹⁾ وللأداء الرياضي درجات ومستويات منها:

- **الأداء الأقصى:** ويقصد به أن يؤدي الفرد أفضل أداء ممكن قدر استطاعته.
- **الأداء المميز:** ويقصد به ما يؤديه الفرد بالفعل وطريقة أدائه، وليس ما يستطيع أدائه.

2- المتغيرات النفسية والأداء الرياضي التنافسي:

عند مناقشة العلاقة بين المتغيرات النفسية والأداء الرياضي التنافسي، لابد من الإشارة إلى أن القوى الدافعة للأداء الرياضي يمكن أن يكون مصدرها إيجابياً عندما تكون نابعة من الفرح والسعادة لمواجهة الموقف التنافسي، ويمكن أن يكون مصدرها سلبياً عندما تكون نابعة من القلق والتوتر. في مواجهة نفس الموقف التنافسي. فقد يمتلك اثنان من اللاعبين قد مرتقعا ومتساويا من هذه الاستثارة الدافعة نحو التنافس ولكنهما يختلفان في طبيعة هذه الإشارة، فقد تكون استثارة الأول نابعة من انفعال إيجابي كالفرح والسرور، بينما تكون استثارة الثاني نابعة من انفعال سلبي كما في حالة القلق.

ولقد اهتم بعض الباحثين بدراسة العلاقة بين مستوى المتغيرات النفسية والأداء الرياضي التنافسي، وأسفرت نتائج بحوثهم على أنه لا يوجد مستوى محدد من المتغيرات النفسية يساعد على إظهار أفضل أداء للرياضي، فقد يؤدي مستوى معين منها إلى مساعدة أحد الرياضيين على تحقيق أفضل إنجاز له، بينما يؤدي نفس المستوى منها إلى إعاقة رياضي آخر عن تحقيق الإنجاز المتوقع منه، وهذا التباين في تأثير نفس المستوى من المتغير ارت النفسية على مختلف الرياضيين أرجعة لطبيعة الشخص الرياضي في تقديره لقد ارثه الذاتية وكذلك إد أركه لطبيعة الموقف الرياضي التنافسي الذي يواجهه.

¹- نازر مجيد الطالب، علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، الع ارق، 1983، ص214-

كما أسفرت ملاحظات العاملين في حقل الأعداد النفسي للرياضيين، أن الرياضيين الذين يتصفون بالقلق كسمة مميزة لشخصيتهم، يكون أدائهم أفضل عندما يكونون على هذه الحالة قبل التنافس، بينما يضعف أدائهم عندما لا يكونون في هذه الحالة، فالقلق لدى مثل هذا الرياضي يعتبر جزءاً من أسلوبه في الحياة ونمطاً سلوكياً اعتاد عليه، وابتعاده عن حالة القلق لا يفيد في التنافس الشديد، من جهة ومن جهة أخرى، فإن هناك بعض الرياضيين الذين تتناوب حالة القلق الشديد قبل بداية كل منافسة لدرجة يصعب عليهم التعامل مع الآخرين أو التحدث إليهم أو الاستماع إلى حديث يوجه لهم، وقد يصابون بالغثيان والقيء، وهذه الظواهر لدى هؤلاء الرياضيين هي بمثابة مؤشرات إيجابية لاستعدادهم النفسي الخاص بالتنافس، وغياب هذه الظواهر السلبية قبل التنافس تعتبر مؤشرات سلبية لاستعدادهم النفسي.

بالرغم من أن لكل رياضي مستوى من القلق يساعده على تقديم أفضل أداء، إلا أن محاولات البحث في هذا الاتجاه قد أسفرت عن وجود مستوى مناسب من القلق يتناسب مع طبيعة كل أداء، فالأداء الذي يتميز بالدقة يختلف في طبيعته، ومن ثم في متطلباته عن ذلك الأداء الذي يتميز بالسرعة أو بالقوة وهكذا، فلكل طبيعة من الأداء تحتاج إلى مستوى معين من القلق

3 - دور المدرب في ثبات الأداء الرياضي :

يعد ثبات الأداء الرياضي للاعب أحد المؤشرات الهامة لعمل المدرب حيث أنها تعبر عن ارتفاع وازدهار كافة جوانب إعدادة إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها:

- درجة ثبات الانفعالي والعاطفي في المنافسات.
 - كيفية التحكم في انفعالات اللاعب أثناء المنافسة.
 - الدوافع المرتبطة بأشت أرك اللاعب في المنافسة.
- وثبات الأداء الحركي للاعبين يعني القدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المسابقات في إطار حالة نفسية إيجابية ويؤثر على حالة ثبات الأداء الحركي مجموعة من العوامل النفسية منها ما يلي:
- الصفات العقلية ودرجة ثباتها مثل: التذكر، الانتباه، سرعة رد الفعل، التصور لتنفيذ مختلف الواجبات الحركية المهارية في كافة الظروف التدريبية أو التنافسية سواء كانت عالية أو منخفضة الشدة وذلك عن طريق ظهور بعض ردود الأفعال العصبية المترتبة على ذلك بغض النظر عن حالة الإجهاد والصعوبات الخارجية.

- الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب، مستوى التنافس أو الطموح النفسي ودرجة تغييره أو تبدله على ضوء خبر ارت الفشل أو النجاح التي يحققها اللاعب، ومستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

- المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع والأشكال سواء كانت) صعوبات داخلية أم صعوبات خارجية (، فالتحكم الواعي في مثل هذه الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع في درجة ثبات أداء اللاعبين خلال المباراة، كذلك المساعدة في تمييز كافة العوامل التي تساعد على عدم تركيز اللاعب قبل المنافسة.
- العلاقات النفسية والاجتماعية بين أف أرد الفريق والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق المتمثلة في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة وملائمة.

4- اعتبارات المدرب عند تقويم الأداء الرياضي :

- يجب أن يكون هناك تقويم لمستوى الأداء عقب نهاية كل وحدة تدريبية لكي يتسنى للاعبين التعرف على مستواهم خلال الوحدات التدريبية لكي يستطيعوا مواصلة التقدم خلال الوحدات التدريبية اللاحقة، وهناك اعتبارات على المدرب مراعاتها عند تقويم هذا الأداء وهي:
- لكل وحدة تدريبية هناك هدف، لذلك على المدرب تبليغ اللاعبين بتحقيق ذلك الهدف أو عدمه وكذلك تحديد هدف للوحدة التدريبية اللاحقة وهكذا. لذلك عند وضع الوحدة الجديدة يجب أن يكون هناك تقادي لجميع الأخطاء والسلبيات التي أرفقت الوحدة التدريبية والبدء من جديد في الوحدة التدريبية اللاحقة.
- أن يكون هناك تسجيل لسلبيات وإيجابيات وحدة تدريبية ليتسنى بعد ذلك من مرجعة شاملة والتعرف على مدى التطور الذي حصل للاعبين والتحقق من تحقيق الأهداف المرسومة.
- على المدرب أن يسأل نفسه دائما: هل حقق المطلوب للوحدة التدريبية التي وضعها؟ ولماذا؟ ولماذا لم يتحقق؟، وهذه الإجابة تعد تخطيطا مستقبليا لوضع الأسس السليمة لعملية التدريب.

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب :

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

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

- تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقد أرتته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية الخلقية والإدارية.
- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.
- تجرى المنافسات الرياضية طبقاً لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.
- وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين وكثيراً ما يرى المتنافس في منافسيه خصوم له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.¹

6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء:

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

6-1- المكسب والأداء جيد:

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

¹- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987، ص(30-32).

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق فواز بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أف أرد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقد أرتهم البدنية والمهارية، ويمثل ذلك أهمية كبيرة حتى لا يكافأ الرياضيون أنفسهم على النتائج وينسبون ذلك لقد أرتهم وجهدهم وذلك يخالف الواقع.

6-3- الخسارة ولكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟

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

- تقدير الجهد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- لخسارة تعتبر شيئا طبيعيا ومتوقعا في الرياضة، ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجهد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن، الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوما أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

6-4- الخسارة واللعب ضعيف :

عندما يواجه المدرب هذه الفئة، فمن الأهمية أن يعزى الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد والحاجة إلى تحسين المها ارت البدنية والمها ارت النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين.

وينصح في هذه الحالة بعدم التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وأرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين اظهروا أداء حسنا.¹

¹ - أسامة كامل ارتب، علم النفس الرياضية) المفاهيم-التطبيقات(، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000 ، ص

خلاصة:

عندما تقترن المتغير ارت النفسية بالاستثارة، فإن زيادتها إذا كانت سلبية عن القدر المطلوب يؤدي إلى ارتباك الأداء الرياضي وأعاقته.

كما أن انخفاضها عن المستوى المطلوب يؤدي إلى اللامبالاة في مواجهة الموقف، وفي كلتا الحالتين يكون عنصرا سلبيا في الموقف الرياضي التنافسي.

وإذا كان مقدار القلق -مثلا- مناسباً لنوع التهديد الذي يواجهه أو يتوقعه الرياضي، كان ذلك مناسباً لإصدار السلوك المطلوب دون غيره، ويستطيع به الرياضي مواجهة الموقف المهدد له والتغلب على هذا التهديد، وهنا تكون المتغيرات النفسية عنصرا ايجابيا.

الفصل الثالث كِرَّةُ الْقَدَمِ

تمهيد:

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

وقد ذكر أن السيد "جول ريمي" الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم (FIFA)، قال مازحاً "إن الشمس لا تغرب مطلقاً عن إمبراطوريتي" دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً 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 وانتشاراً ولم يتأثر مركزها، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشاراً.

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 " Rugby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما " Soccer " تسمى

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 أرى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية. ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

1-3 التعريف الإجرائي:

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 اربع لم ارقبه الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة الراحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعدل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

2-مدارس كرة القدم:

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

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.

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

3-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.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أف أرده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أف أرده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بال أرس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوننا 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 أ وفي الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقننا 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:¹

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بال أرس.

حراسة المرمى.

4-طرق اللعب في كرة القدم:

إن لعبة كرة القدم: لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قد ارت اللاعبين ومها أرتهم 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.

¹ حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، مرجع سابق، ص 25-27.

5-1 طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاء 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 الإنجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

5-2 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 المهازرت المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع، الهجوم) (واش ارك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.¹

5-3 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 التمرير ارت المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.

5-4 طريقة 4-3-3:

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا 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.

¹ - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997، ص 36، 104، 105.

5-5 طريقة 3-3-4:

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 أ وخط الوسط...¹

5-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

5-7 الطريقه الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع. 5-8 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 ...).

6 متطلبات كرة القدم:

6-1 الجانب البدني:

6-1-1 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 90دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالأسر وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.²

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 حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

6-1-1-1 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

¹ Alain Michel – foot – balle, auditeur précédent, p142.

² - حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998، ص23.

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

6-1-1-2 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 والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

6-1-1-3 الإعداد البدني الخاص

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا 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 فمثلا العدو لمسافة 30 متراً لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات.²

6-1-2 عناصر اللياقة البدنية:

6-1-2-1 التحمل:

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.³ 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 أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين،

¹ - أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص70.

² أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 63.

³ - AHMED KHELIFI, L'arbitrage à travers le caractère du football , ENAL , Alger ,

1990,p107 .

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 .

6-1-2-2 القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دور 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 بالأس أو التصويب من المرمى أو التمري ارت المختلفة وعند أداء مختلف المهام ارت 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.¹

6-1-2-3 السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، وبفترض 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 تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير الم ركز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.²

6-1-2-4 تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تك رار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تك رار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.³

¹ - أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، مرجع سابق، ص 111.

² - قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، الع ارق. 1984، ص 48.

³ - حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر

، 2001، ص 39، 60.

6-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات 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.¹ ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء 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 المهارة الحركية الرياضية.

ثالثا: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.²

6-1-2-6 المرونة:

تعريفها: هي القدرة على إنجاز حركات بأكثر 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

الإنجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.³

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.⁴

6-2 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

¹قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مرجع سابق، ص 200.

²محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994، ص 110.

³ - PIRRE WULLACKI ,Médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

⁴أبو العلا عبد الفتاح واب ارهيمشعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر ، 1994، ص 395.

ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفرق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

6-3 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، دوار كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...¹

7- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

7-1 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 للتدريب.

7-2 الثقة بالنفس:

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

7-3 التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثي أو 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

7-4 المثابرة:

على لاعب كرة القدم ألا 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.²

7-5- الجراءة الشجاعة وعدم الخوف:

¹ حسن السيد أبو عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، م رجع سابق، ص 127.

² المرجع نفسه، ص 21-22.

تلعب صفة الجرأة دور هاماً 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 .

7-6-الكفاح:

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

7-7-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 دور هاماً في رفع الروح المعنوية للفريق.¹

¹ حنفي محمود مختار، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، مرجع سابق، ص 288.

خلاصة:

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

الجانِبُ النُّظَرِيّ

الفصل الرابع

الإجراءات المنهجية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال بحثه يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1- الدراسة الاستطلاعية :

تعتبر خطوة هامة وضرورية يجب القيام بها في أي بحث علمي باعتبارها القاعدة الأساسية للبحث الميداني وتعمل على تعميق المعرفة بالموضوع الم أرد دراسته والكشف عن جوانبه المختلفة وبالتالي تحديد الإطار العام الذي تجرى فيه الدراسة الميدانية لذا قبل الشروع في وضع أسئلة الاستبيان وتوزيعه على العينات الخاصة بالبحث كان لابد علينا من القيام بزيارت أولية بقصد التعرف على ميدان البحث والأف أرد الذين تستلزم مشاركتهم قصد الأخذ بأرائهم ومناقشتها لنبين إذا كانت هذه العينة تمس الموضوع الذي نحن بصدد دراسته.

وقد أجرينا دراستنا الاستطلاعية باستخدام أداتين من أدوات البحث العلمي وهي الملاحظة والمقابلة، وهذا عن طريق حضور العديد من مباريات الرابطة الولائية الخاصة بولاية البويرة، وملاحظة اللاعبين ومقابلتهم، بهدف الاحتكاك بمجتمع البحث ومعرفته أكثر، وإدراك خصائصه ومختلف جوانبه، ليسهل علينا بعدها القيام بالدراسة الرئيسية.

1-1- المنهج المستخدم :

- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.¹

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباراً بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أع ارض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين.²

1-2- ضبط متغيرات الدراسة :

1-2-1- تعريف المتغير المستقل :

هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو " تأثير المتغيرات النفسية".

¹ - محمد أزهر السماك وآخرون، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.

² - عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات، مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجازائر، 1995، ص129، 130.

1-2-2- تعريف المتغير التابع :

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.¹
تحديد المتغير التابع: وهو «أداء لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية».

1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أف أرد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث".²
 وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فريق لوكوموتيف عمر "صنف أكابر".
 ولقد قمنا باختيار 20 لاعبا كعينة للبحث.

1-2-1- أدوات الدراسة :

1-2-1-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها :

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة الم أرد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

1-2-1-1-1- طريقة الاستبيان :

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد قمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

قمنا بتوزيع الاستبيان في نادي لوكوموتيف عمر ، على 20 لاعبا.

¹ - محمد حسن علاوي -أسامة كامل ارتب، البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر ،1999، ص(219).

² - رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجازئر ،2007، ص(334).

جدول رقم 1: يوضح عدد فرضيات الاستبيان

| عدد العبارات | الفرضيات | فرضيات الاستبيان |
|-----------------|--|------------------|
| 10 | تلعب المتغيرات النفسية دورا بليغا في التأثير على أداء اللاعبين المهاري | الفرضية الأولى |
| 12 | للمتغيرات النفسية دور كبير في التأثير على الجانب البدني للاعبين | الفرضية الثانية |
| 7 | يتعرض الأداء التكتيكي للاعبين إلى تأثير كبير من طرف العوامل النفسية | الفرضية الثالثة |

الصدق:

صدق المحكمين: تم عرض الصورة الأولية للمقياس على مجموعة من المحكمين بلغت 3 محكمين وهم من الأساتذة المتخصصين في التدريب الرياضي في معهد التربية البدنية والرياضية حيث قاموا بتصحيح بعض العبارات الموجودة في الاستبيان) أنظر الملاحق.

2-1-1-2- الطريقة الإحصائية

• النسبة المئوية:

النسبة المئوية = $\frac{\text{العدد الفعال}}{\text{التك إرت}} \times 100$ مجموع التك إرت

• استخدام قانون χ^2 كاف تربيع

يستخدم قانون χ^2 = ك² بنوع خاص في اختبار مدى دلالة الفروق بين التكرار الذي حصل عليه الباحث وقانونه كالتالي:

$$\chi^2 = \sum \frac{2(O_i - E_i)}{E_i}$$

O_i : التكرارات الحقيقية E_i : التكرارات المتوقعة

3- صعوبات الدراسة :

- ✓ صعوبة إيجاد الفريق.
- ✓ صعوبة توزيع الاستبيان.
- ✓ صعوبة استلام الاستبيان.

الفصل الخامس

عرض وتحليل النتائج

عرض وتحليل نتائج الاستبيان

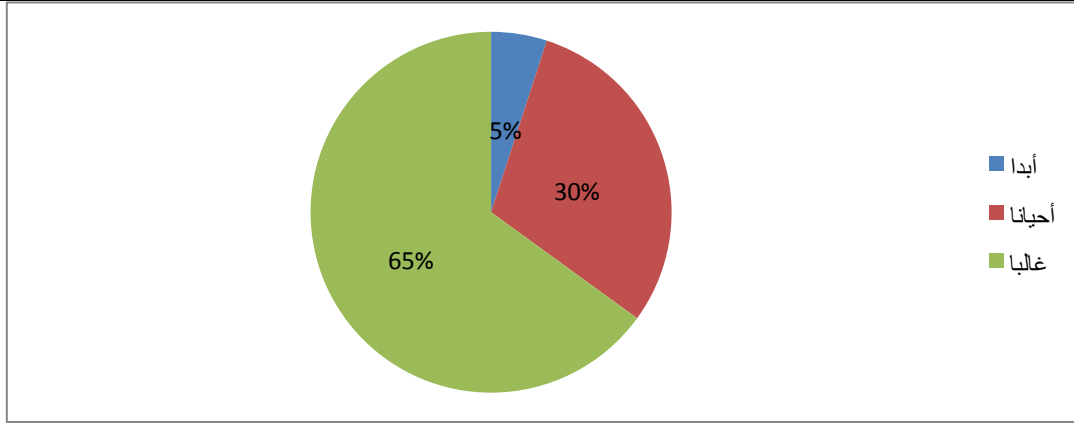
الفرضية الأولى: تلعب المتغيرات النفسية دورا بليغا في التأثير على أداء اللاعبين المهاري

السؤال 1: أفضل تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها إلى الخلف

الهدف منه: معرفة هل يفضل تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها للخلف

جدول رقم 2: معرفة هل يفضل تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها للخلف

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 10.84 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 6 | 30% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 13 | 65% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



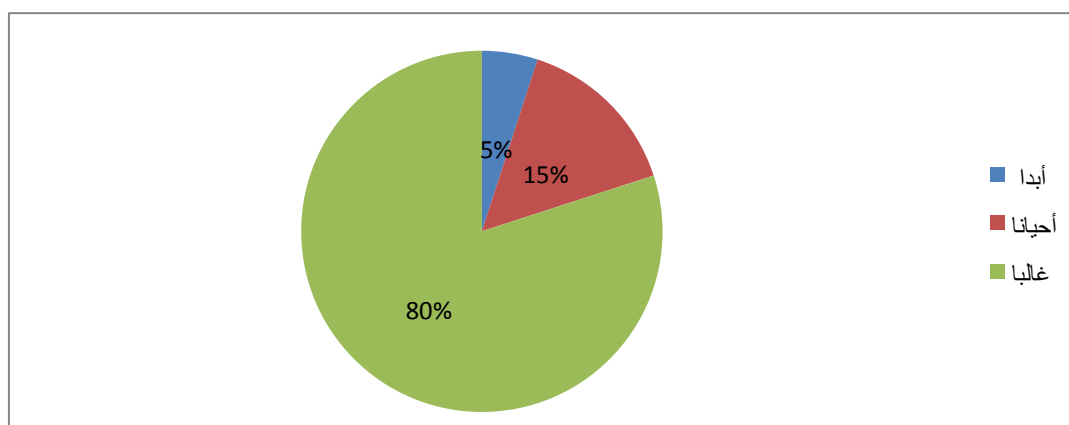
شكل رقم 1: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يفضل تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها للخلف

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 30% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 65% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 10.84 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يفضلون تمرير الكرة إلى الأمام على إعادتها للخلف.

السؤال 2: لا أمرر الكرة إلى زميلي إذا أحسست أن اللاعب المنافس قريب منه
الهدف منه: معرفة هل يمرر اللاعب الكرة إذا أحس أن المنافس قريب منه
جدول رقم 3: معرفة هل يمرر اللاعب الكرة إذا أحس أن المنافس قريب منه

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 8.19 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 3 | 15% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 16 | 80% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 2: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يمرر اللاعب الكرة إذا أحس أن المنافس قريب منه

تحليل النتائج:

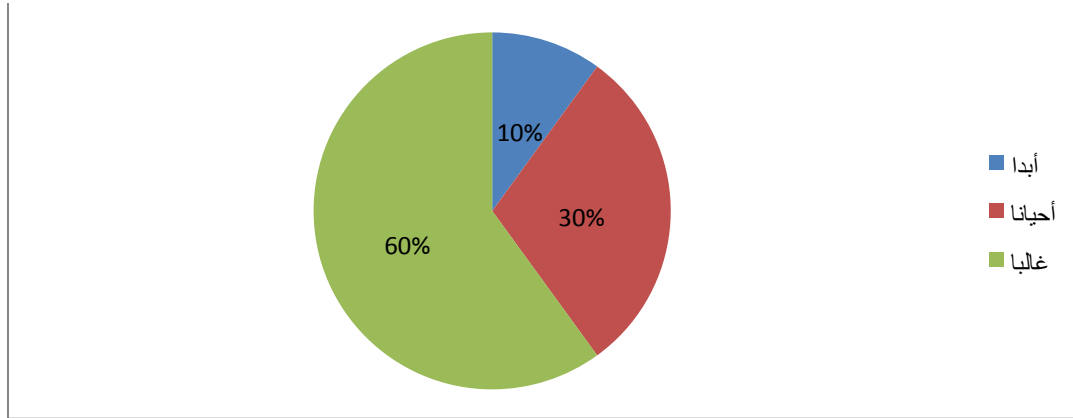
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 15% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 80% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 19.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يمررون الكرة إذا أحسوا أن المنافس قريب منهم.

السؤال 3: لا أحب أخذ المبادرة للتسديد على المرمى

الهدف منه: معرفة إذا كان اللعب يحب أخذ المبادرة للتسديد على المرمى

جدول رقم 4: معرفة إذا كان اللعب يحب أخذ المبادرة للتسديد على المرمى

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 2 | 10% | 7.6 | 7.56 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 6 | 30% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 12 | 60% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



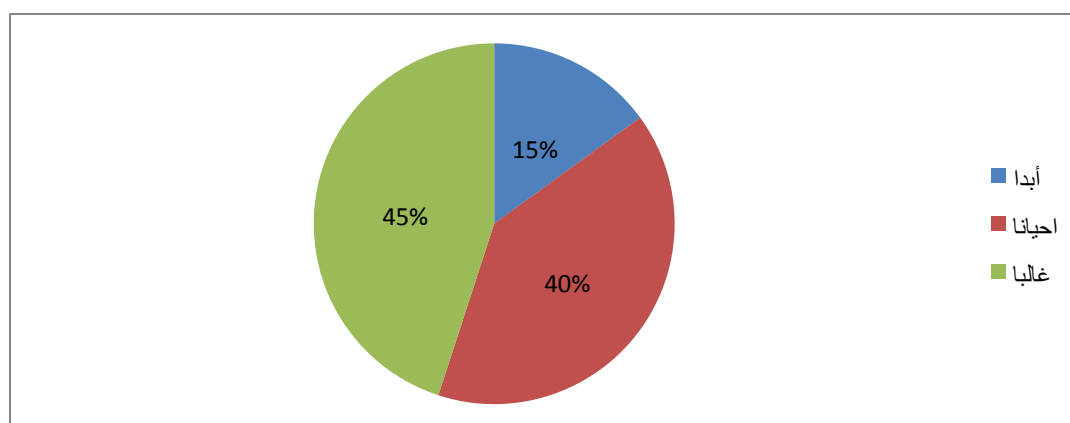
شكل رقم 3: دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللعب يحب أخذ المبادرة للتسديد على

المرمى تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 30% أجابوا ب أحيانا أما 60% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 56.7 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون أخذ المبادرة للتسديد على المرمى.

السؤال 4: لا أرغب في أن يمرر لي زملائي الكرة
الهدف منه: معرفة رغبته في تمرير زملائه الكرة له
جدول رقم 05: معرفة رغبته في تمرير زملائه الكرة له

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 8.03 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 8 | 40% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 9 | 45% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |

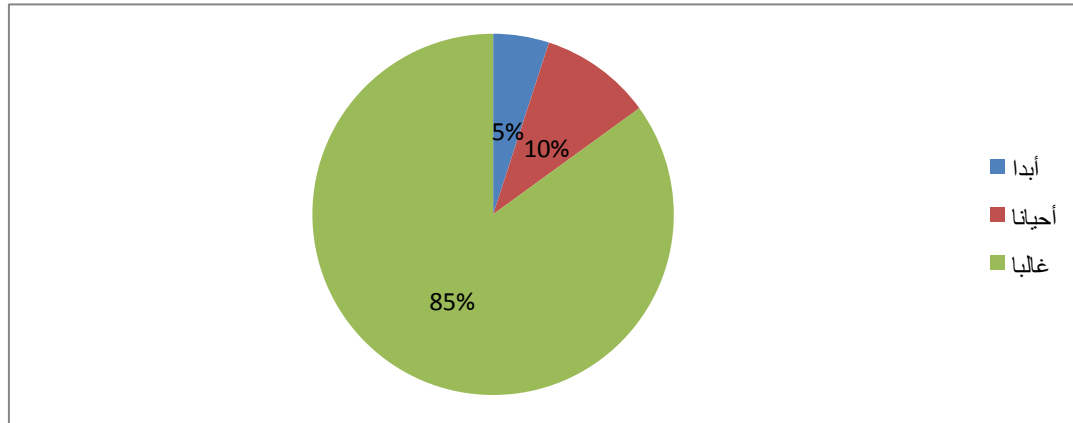


شكل رقم 4: دائرة نسبية تبين مدى معرفة رغبته في تمرير زملائه الكرة له تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا بـ أبدا و 40% أجابوا بـ أحيانا أما 45% أجابوا بـ غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 8.03 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يرغبون في تمرير الكرة لهم من طرف زملاء.

السؤال 5: لا أحب أن أأروغ بالقرب من منطقة جزاء فريقي أثناء ضغط المنافس
الهدف منه: معرفة إذا كان اللاعب يحب أن يراوغ بالقرب من منطقة جزاء فريقي أثناء ضغط المنافس
جدول رقم 06: معرفة إذا كان اللاعب يحب أن يراوغ بالقرب من منطقة جزاء فريقي أثناء ضغط المنافس.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 23.98 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 2 | 10% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 17 | 85% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 5: دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللاعب يحب أن يراوغ بالقرب من منطقة جزاء فريقي أثناء ضغط المنافس.

تحليل النتائج:

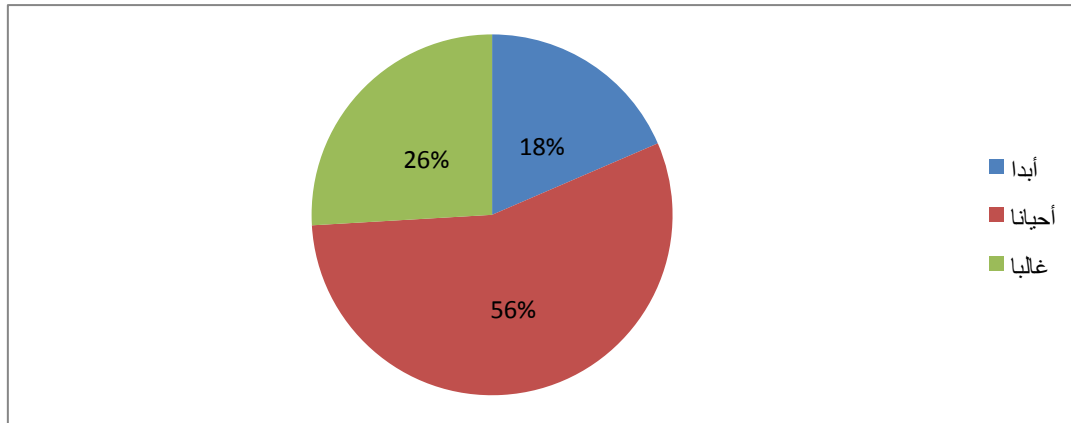
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 10% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 85% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 23.98 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يحبون المراوغة أمام منطقة جزاء فريقهم أثناء ضغط المنافس.

السؤال 6: أثناء ضغط المنافس أفضل تمرير الك ارت الطويلة على القصيرة

الهدف منه: معرفة هل يفضل اللاعب تمرير الك ارت الطويلة على القصيرة أثناء ضغط المنافس

جدول رقم 07: معرفة هل يفضل اللاعب تمرير الك ارت الطويلة على القصيرة أثناء ضغط المنافس

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 8.19 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 3 | 15% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 16 | 80% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 6: دائرة نسبى تبين مدى معرفة هل يفضل اللاعب تمرير الك ارت الطويلة على القصيرة

أثناء ضغط المنافس

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 15% أجابوا ب أحيانا أما 80%

أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 19.8

وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05.

ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يفضلون تمرير الك ارت الطويلة على القصيرة أثناء ضغط المنافس.

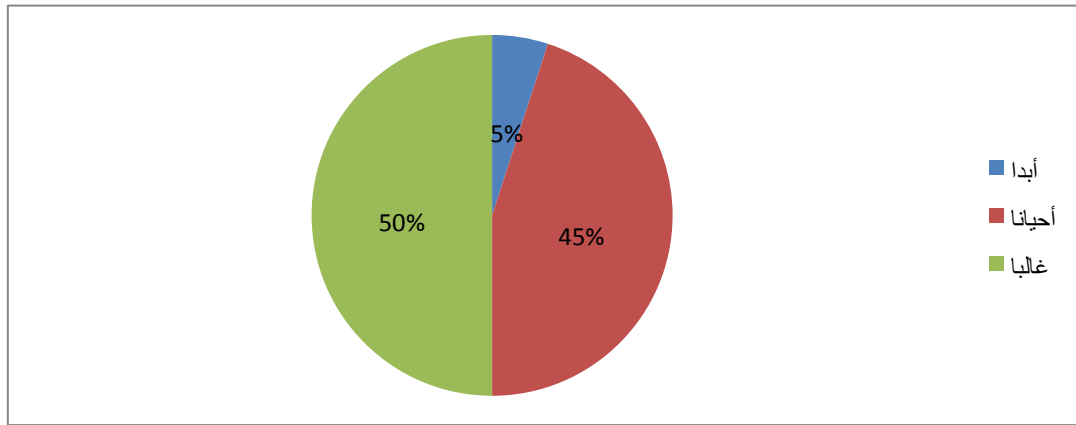
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال 7: عندما تكون لدي الكرة يتشتت تفكيري

الهدف منه: معرفة هل يتشتت تفكير اللاعب عندما تكون الكرة لديه

جدول رقم 08: معرفة هل يتشتت تفكير اللاعب عندما تكون الكرة لديه

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 10% | 7.6 | 7.27 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 9 | 45% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 10 | 45% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 7: معرفة هل يتشتت تفكير اللاعب عندما تكون الكرة لديه

تحليل النتائج:

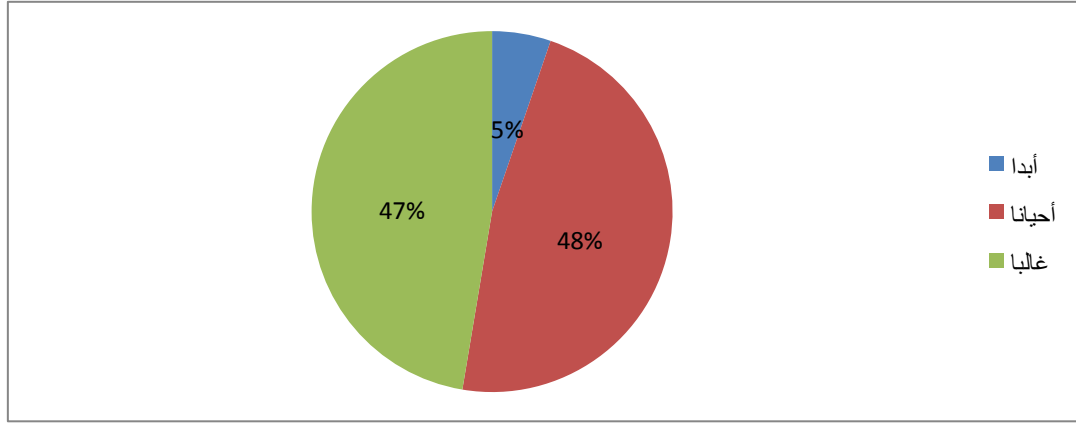
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بـ أبدا و 45% أجابوا بـ أحيانا أما 45% أجابوا بـ غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 27.7 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يتشتت تفكيرهم عندما تكون بحوزتهم الكرة.

السؤال 08 أخاف أن أخطأ في التمرير

الهدف منه: معرفة هل يخاف اللاعب أن يخطأ في التمرير جدول

رقم 09: معرفة هل يخاف اللاعب أن يخطأ في التمرير

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 7.27 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 10 | 50% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 9 | 45% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 8: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يخاف اللاعب أن يخطأ في التمرير

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 50% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 45% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 27.7 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعبين أحيانا فقط يمتلكهم الخوف من الخطأ أثناء تمرير الكرة.

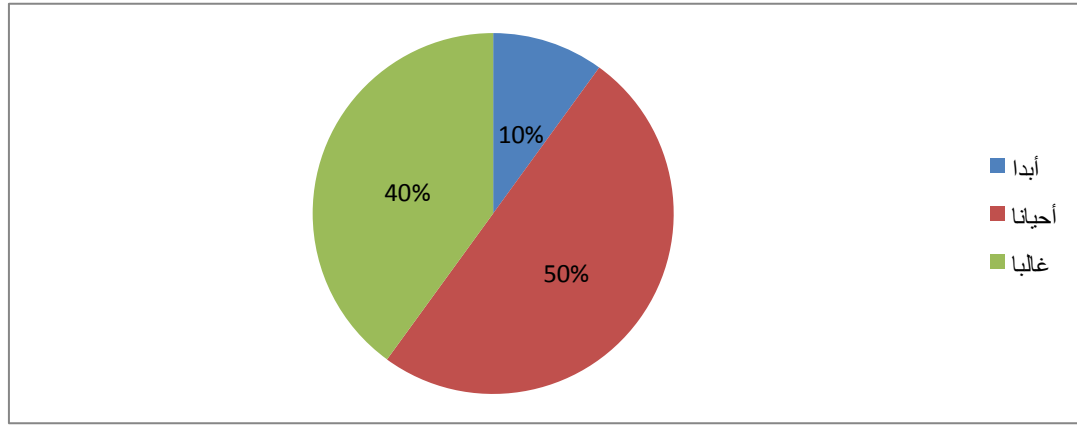
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال 9: لا أستخدمها أرت عالية أثناء المباريات المهمة

الهدف منه: معرفة هل يستخدم اللاعبها أرت عالية أثناء المباريات المهمة

جدول رقم 10: معرفة هل يستخدم اللاعبها أرت عالية أثناء المباريات المهمة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 2 | 10% | 7.6 | 18.5 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 10 | 50% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 8 | 40% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 9: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يستخدم اللاعبها أرت عالية أثناء المباريات المهمة

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 50% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 40% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 5.18 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا يستخدمها أرت عالية أثناء المباريات.

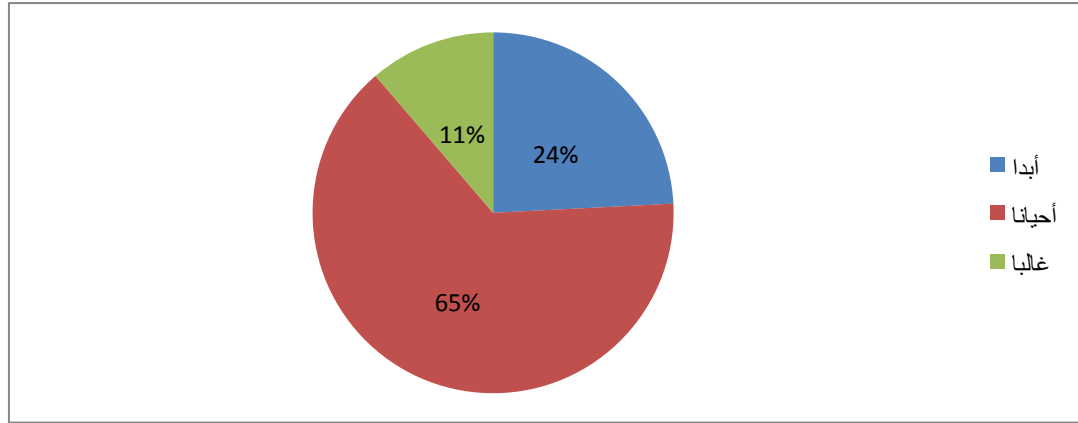
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال 10: في التدريبات أستخدم مها ارت أعلى مما أقدمه في المباراة

الهدف منه: معرفة هل يستخدم اللاعب مها ارت أعلى مما يقدمه في المباراة

جدول رقم 11: معرفة هل يستخدم اللاعب مها ارت أعلى مما يقدمه في المباراة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 8.03 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 8 | 40% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 9 | 45% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 10: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يستخدم اللاعب مها رات أعلى مما يقدمه في المباراة

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 40% أجابوا ب أحيانا أما 45% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 8.03 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين يستخدمون مها ارت أعلى مما يقدمونه في المباراة.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى

عرض وتحليل النتائج من خلال عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الأولى، نستنتج أغلب اللاعبين يكونون في قلق وتحت ضغط كبير، مما يجعلهم يفقدون تركيزهم، مما يجعلهم عاجزين عن تأدية المهارة الخاصة بلعبة كرة القدم، وفي كثير من الأحيان يصل الحال إلى صعوبة تأدية المهارة الأساسية، مما يعود على الفريق بأداء سلبي يتسبب في هزيمته، أيضا من سمات كرة القدم الحديثة هو "بناء الهجمة عن طريق مجموعة من التمري ارت بين أف ارد الفريق، واللعب في المساحات الضيقة ' والقيام بعدة تمري ارت قصيرة، والأداء الجماعي بين أف ارد الفريق"، وهذا كله يحتاج من اللاعب إبراز مهارة عالية، غير إن العوامل النفسية وكما أرينا من خلال النتائج تحول دون ذلك، هذا حد ار وإن امتلك اللاعب مهارة عالية، ومن هنا نجد بأن الفرضية قد تحققت.

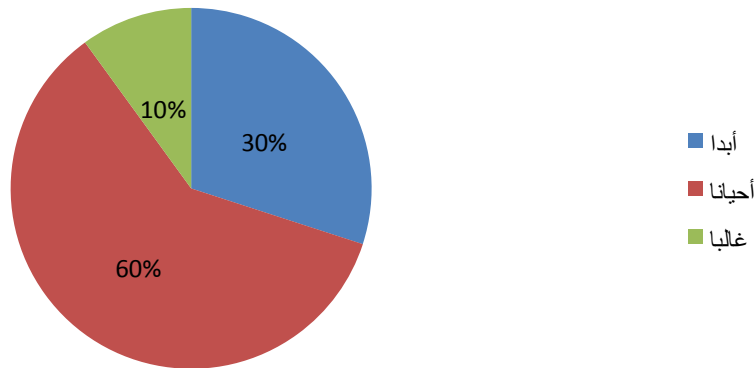
الفرضية الثانية: للمتغيرات النفسية دور كبير في التأثير على الجانب البدني للاعبين

السؤال 11: أشعر قبل المباراة بتقلص أو مغص (في معدتي

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بتقلص أو مغص في معدته قبل المباراة

جدول رقم 12: معرفة هل يشعر اللاعب بتقلص أو مغص في معدته قبل المباراة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 6 | 30% | 7.6 | 7.56 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 12 | 60% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 2 | 10% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 11: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بتقلص أو مغص في معدته قبل المباراة

تحليل النتائج:

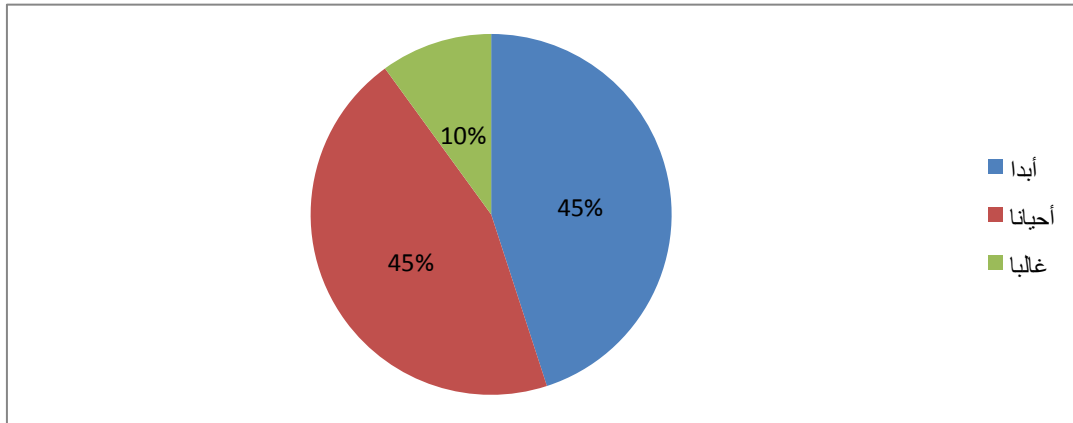
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 30% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 60% أجابوا ب أحيانا أما 10% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 56.7 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومن نستنتج أن اللاعب أحيانا فقط يشعر بتقلص أو مغص في معدته قبل المباراة.

السؤال 12: بعرق في الجسم خاصة في يدي

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بعرق في الجسم خاصة في اليد

جدول رقم 13: معرفة هل يشعر اللاعب بعرق في الجسم خاصة في اليد

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 9 | 45% | 7.6 | 8.84 | 5.99 | 0.05 | 2 | ر دالة غير |
| أحيانا | 9 | 45% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 2 | 10% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 12: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بعرق في الجسم خاصة في اليد

تحليل النتائج:

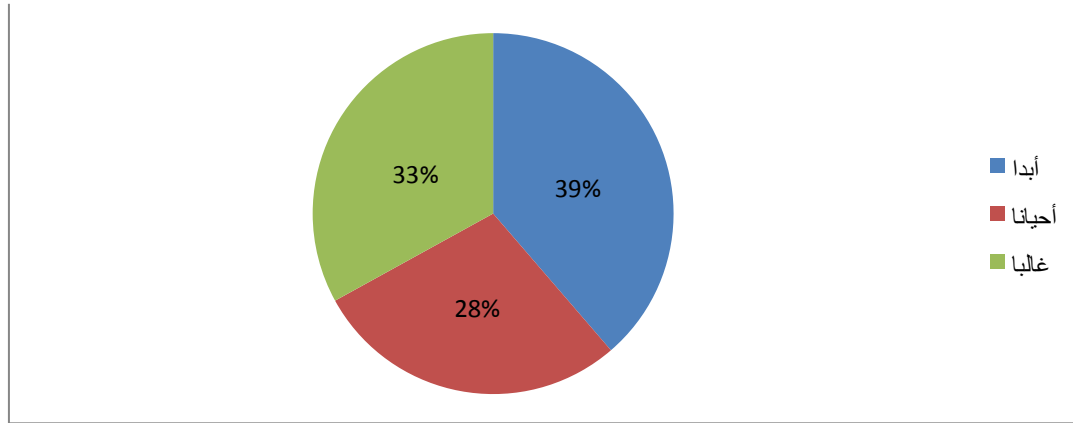
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 45% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 45% أجابوا ب أحيانا أما 10% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 84.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومن نستنتج أن اللاعبين لا يشعرون بالعرق في اليد أثناء المباراة.

السؤال 13: أشعر بأن جسمي مشدود

الهدف منه: هل يشعر اللاعب بأن جسمه مشدود

جدول رقم 14: معرفة هل يشعر اللاعب بأن جسمه مشدود

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 7 | 35% | 7.6 | 09.0 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 6 | 30% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 7 | 35% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 13: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن جسمه مشدود

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 35% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 30% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 35% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 0.09 من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى يوجد تفاوت في شعور اللاعبين بأن جسمهم مشدود.

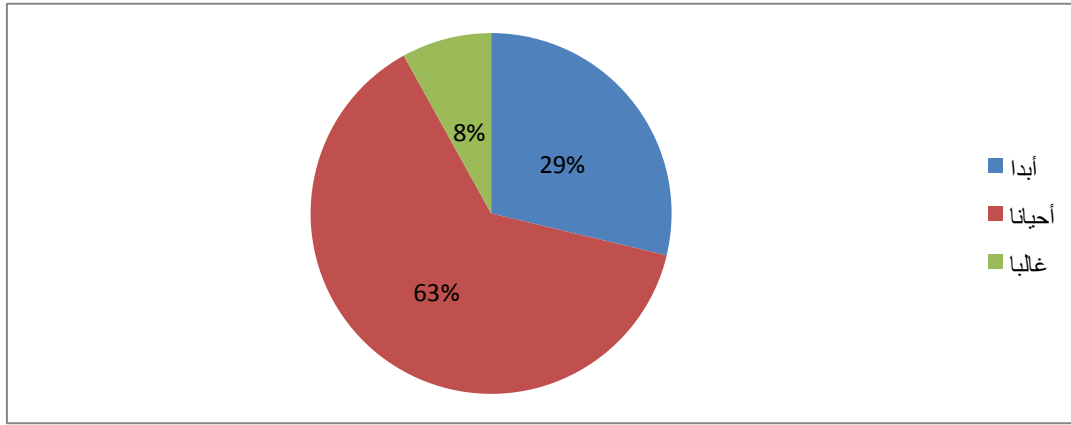
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

سؤال 14 : أشعر برعشة في بعض أطرافه

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب برعشة في بعض أطرافه

جدول رقم 15: معرفة هل يشعر اللاعب برعشة في بعض أطرافه

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 5 | 25% | 7.6 | 28.4 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 11 | 55% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 14: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب برعشة في بعض أطرافه

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 55% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 20% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 4.28 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا فقط يشعر برعشة في بعض أطرافه.

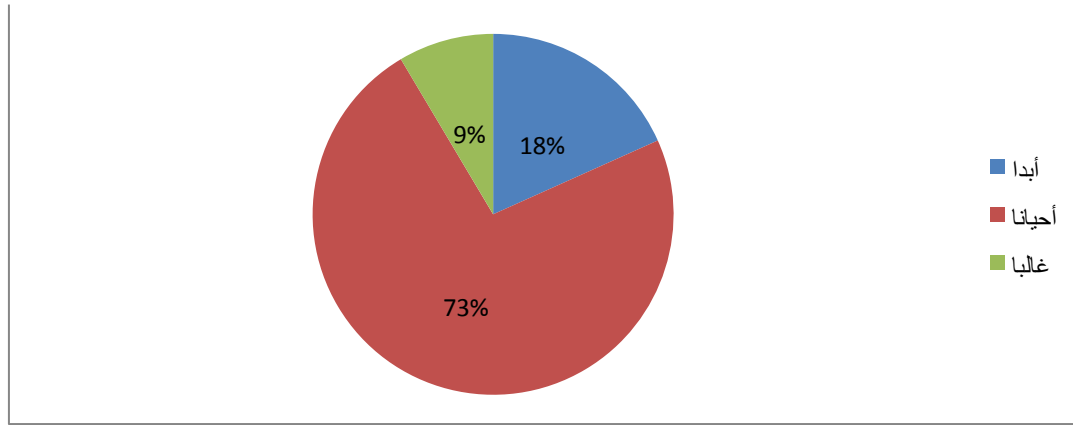
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال 15 أشعر بأن ريقه ناشف

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بأن ريقه ناشف

جدول رقم 16: معرفة هل يشعر اللاعب بأن ريقه ناشف

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 10.4 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 12 | 60% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 5 | 25% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 15: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن ريقه ناشف

تحليل النتائج:

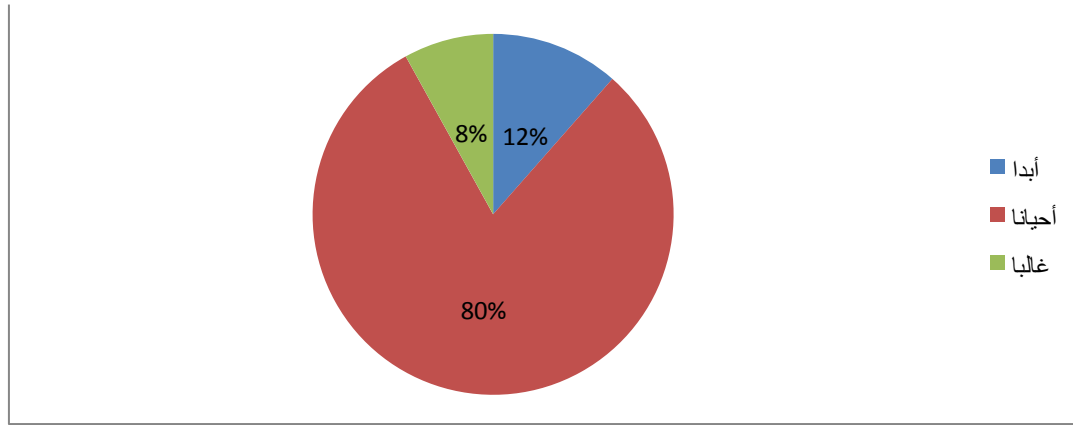
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 60% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 25% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 10.4 من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى يشعر بأن ريقه ناشف.

السؤال 16 لا أستطيع التنفس بشكل صحيح

الهدف منه: معرفة هل يستطيع اللاعب التنفس بشكل صحيح

جدول رقم 17: معرفة هل يستطيع اللاعب التنفس بشكل صحيح

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 2 | 10% | 7.6 | 12.34 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 14 | 70% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 16: دائرة نسببة تبين مدى معرفة هل يستطيع اللاعب التنفس بشكل صحيح

تحليل النتائج:

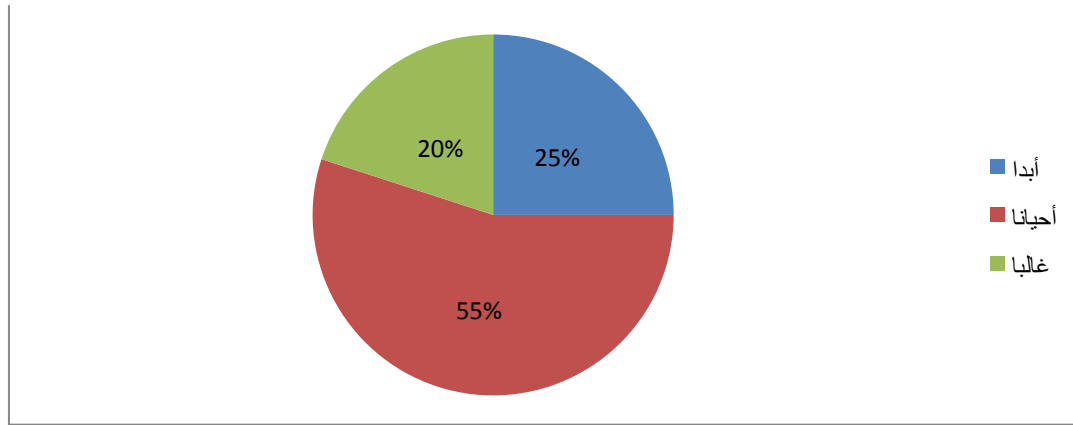
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 70% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 20% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 34.12 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. لا يتنفس بشكل صحيح.

السؤال 17: أشعر بقلبي يخفق بشكل كبير

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بقلبه يخفق بشكل كبير

جدول رقم 18: معرفة هل يشعر اللاعب بقلبه يخفق بشكل كبير

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 5 | 25% | 7.6 | 28.4 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 11 | 55% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 17: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بقلبه يخفق بشكل كبير

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 55% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 20% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 4.28 من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى يشعر بقلبه يخفق بشكل كبير.

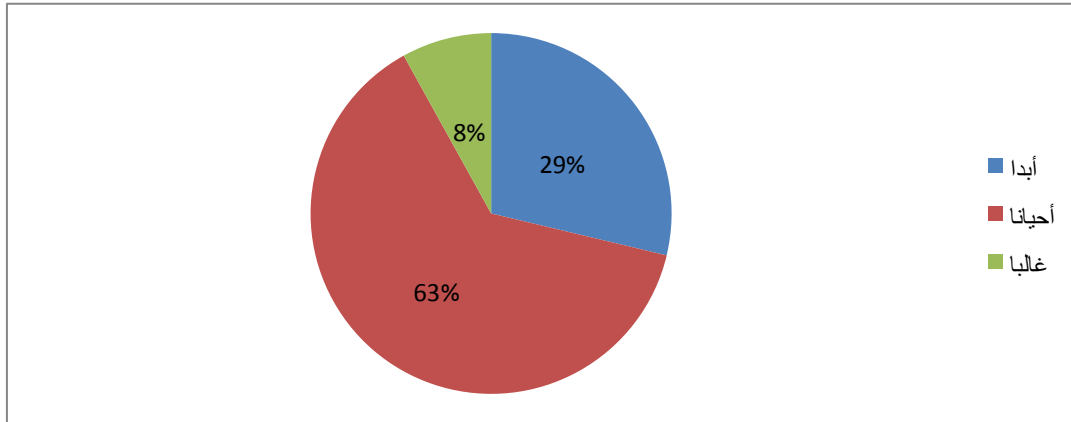
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال 18 : اشعر بالألم في بعض أجزاء جسمي

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بالألم في بعض أجزاء جسمه الجدول

رقم 19: معرفة هل يشعر اللاعب بالألم في بعض أجزاء جسمه

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 5 | 25% | 7.6 | 28.4 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 11 | 55% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 18: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بالألم في بعض أجزاء جسمه

تحليل النتائج:

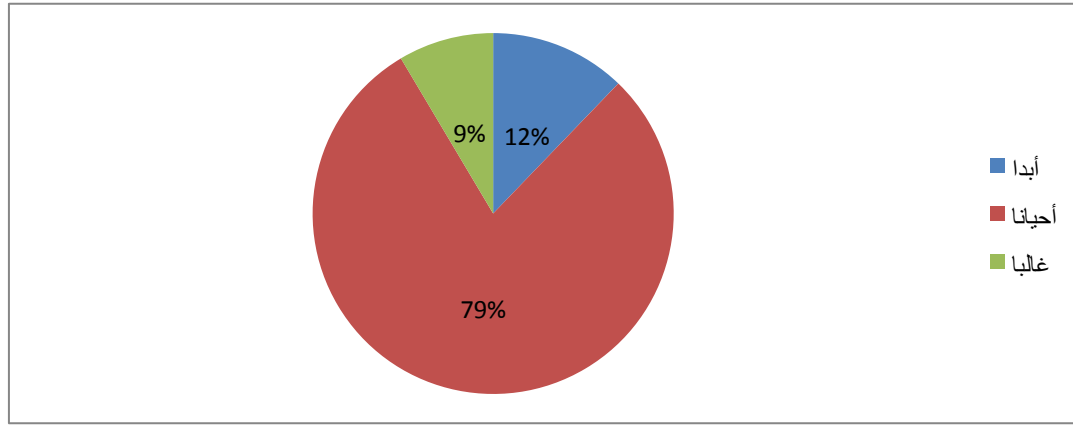
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 55% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 20% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 4.28 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. يشعر بالألم في بعض أجزاء جسمه.

السؤال 19: أشعر بالتعب في بعض عضلاتي

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بالتعب في بعض عضلاته

رقم 20: معرفة هل يشعر اللاعب بالتعب في بعض عضلاته

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 2 | 10% | 7.6 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 13 | 65% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 5 | 25% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 19: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بالتعب في بعض عضلاته

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 65% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 25% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 9.65 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. فقط يشعر بالتعب في بعض عضلاته.

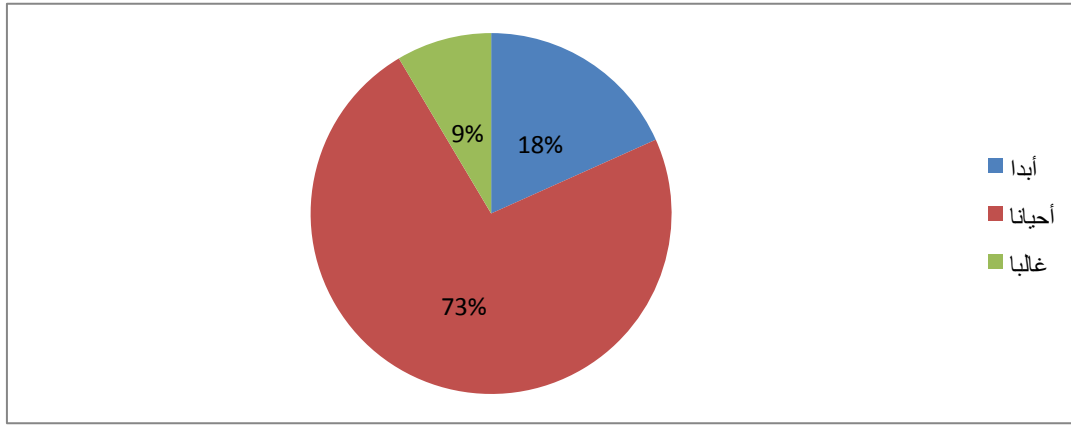
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

سؤال 20: أشعر بصداع بسيط في الرأس

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بصداع بسيط في الرأس

رقم 21: معرفة هل يشعر اللاعب بصداع بسيط في الرأس

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 6.66 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 12 | 60% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 5 | 25% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 20: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بصداع بسيط في الرأس

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 60% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 25% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 66.6 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. يشعر بصداع بسيط في الرأس.

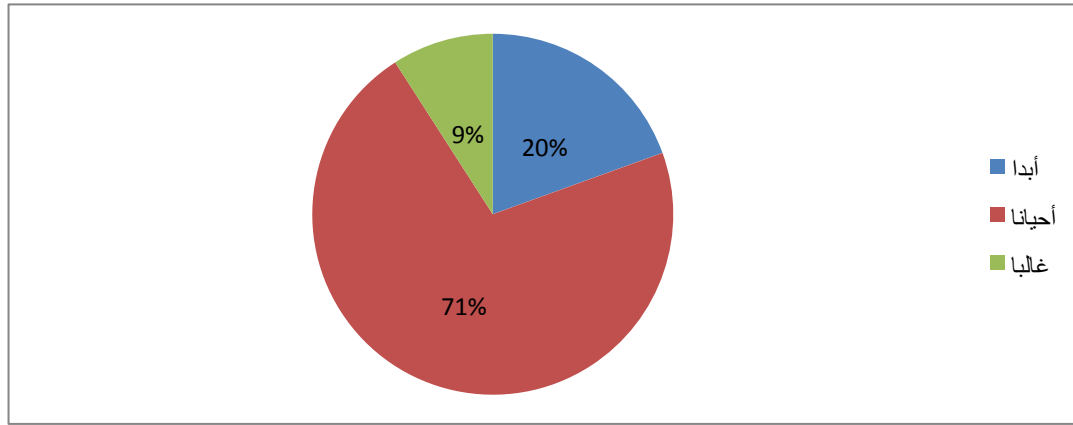
الفصل الثاني: عرض وتحليل النتائج

السؤال 21: أشعر بأن حالتي البدنية سيئة

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة

جدول رقم 22: معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 8.74 | 5.99 | 0.05 | 2 | غير دالة |
| أحيانا | 11 | 55% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 6 | 30% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 21: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة تحليل

النتائج:

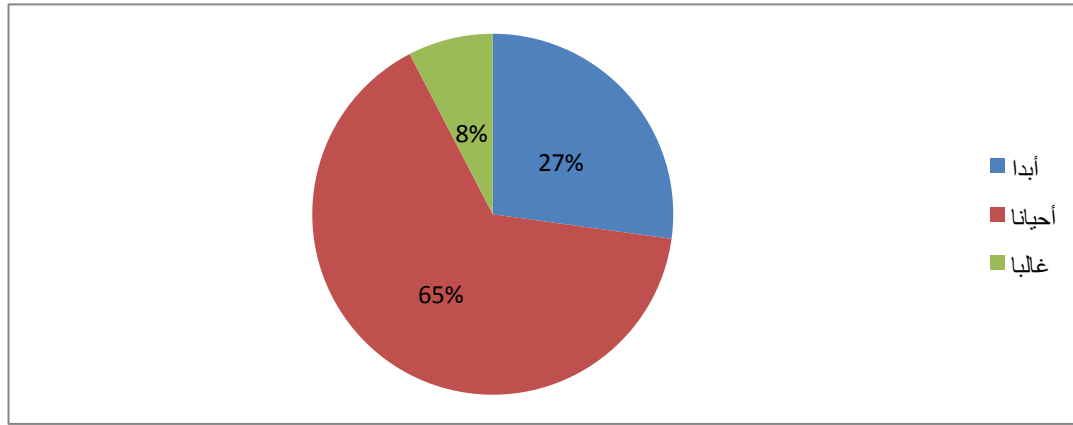
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 55% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 30% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 74.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا يشعر بأن حالته البدنية سيئة.

السؤال 22: أشعر بضغط عصبي

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة جدول

رقم 23: معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية سيئة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 5 | 25% | 7.6 | 6.66 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 12 | 60% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 3 | 15% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 22: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بأن حالته البدنية

سيئة تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 25% من اللاعبين أجابوا بـ 'أبدا' و 60% أجابوا بـ 'أحيانا' أما 15% أجابوا بـ 'غالبا' ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 66.6 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا فقط يشعر بأن حالته البدنية سيئة.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثانية:

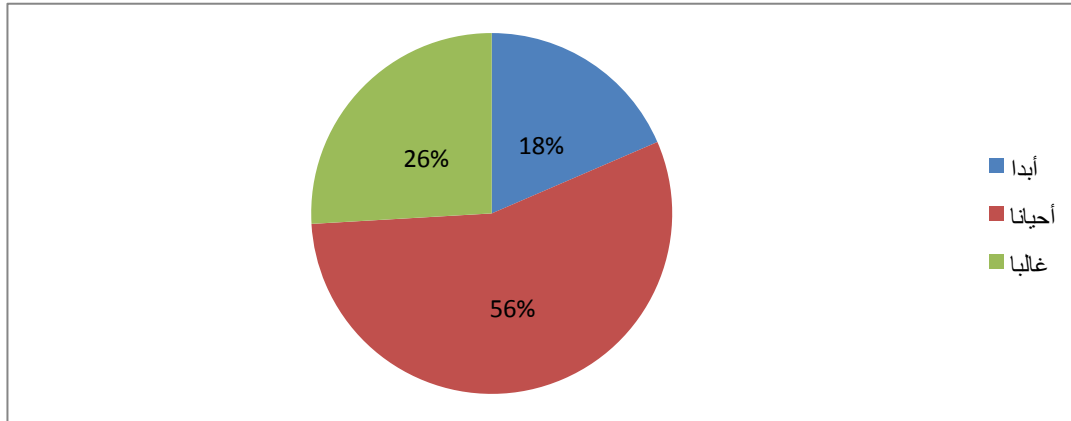
من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثانية، نجد أن المتغيرات النفسية تأثر بدرجة عالية على الجانب البدني للاعبين، من خلال الأعراض التي يشعرون بها، وإحساسهم بهذه الأعراض ولو «أحيانا» دليل على تأثير هذه الجوانب على الحالة البدنية، وخاصة قبل بداية المباراة، وحينما يصل اللاعب إلى هذه الدرجة من التأثر، دليل على الدرجة العالية التي تأثر بها المتغيرات النفسية كالقلق، الضغط، التوتر، ومن هنا نرى بأن الفرضية قد تحققت إلى حد ما.

الفرضية الثالثة: يتعرض الأداء التكتيكي للاعبين إلى تأثير كبير من طرف العوامل النفسية
السؤال 23: إذا كان الفريق في حالة "دفاع متقدم" أشعر بالقلق من المساحات التي تركناها وتسيطر على فكرة هجمة معاكسة من الخصم.

الهدف منه: معرفة هل يشعر اللاعب بالقلق من المساحات التي تركها الفريق إذا كان في حالة دفاع متقدم وتسيطر عليه فكرة هجمة معاكسة من الخصم.

جدول رقم 24: معرفة هل يشعر اللاعب بالقلق من المساحات التي تركها الفريق إذا كان في حالة دفاع متقدم وتسيطر عليه فكرة هجمة معاكسة من الخصم

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 8.19 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 3 | 15% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 16 | 80% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 23: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بالقلق من المساحات التي تركها الفريق إذا كان في حالة دفاع متقدم وتسيطر عليه فكرة هجمة معاكسة من الخصم

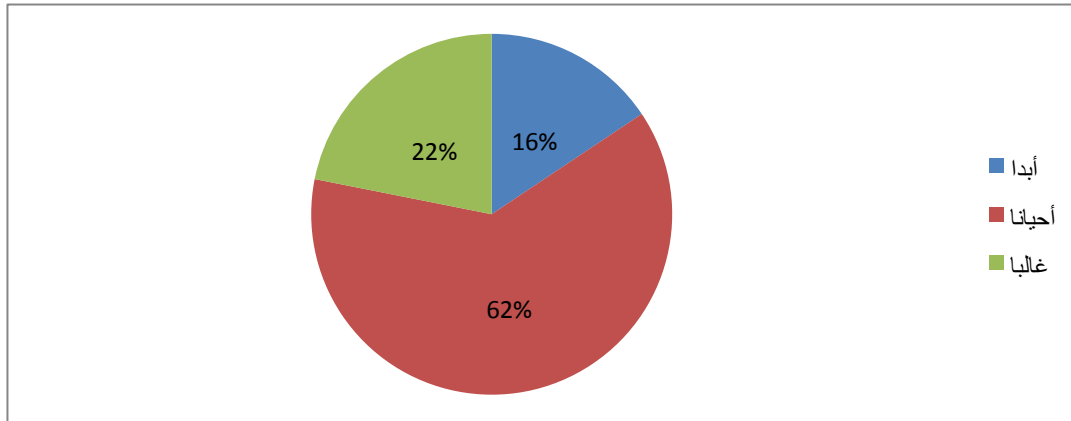
تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا بـ أبدا و 15% أجابوا بـ أحيانا أما 80% أجابوا بـ غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 19.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا فقط يشعر بالقلق من المساحات التي تركها الفريق إذا كان في حالة دفاع متقدم وتسيطر عليه فكرة هجمة معاكسة من الخصم.

السؤال 24: إذا طلب مني المدرب أن أرقب لاعبا ما فإنني أخاف من المشاركة في الهجوم الهدف منه: معرفة هل يخاف اللاعب من المشاركة في الهجوم إذا طلب منه المدرب أن يرقب لاعبا ما.

جدول رقم 25: معرفة هل يخاف اللاعب من المشاركة في الهجوم إذا طلب منه المدرب أن يرقب لاعبا ما.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 16.22 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 15 | 75% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100 | 20 | | | | | |



شكل رقم 24: دائرة نسببية تبين مدى معرفة هل يخاف اللاعب من المشاركة في الهجوم إذا طلب منه المدرب أن يرقب لاعبا ما.

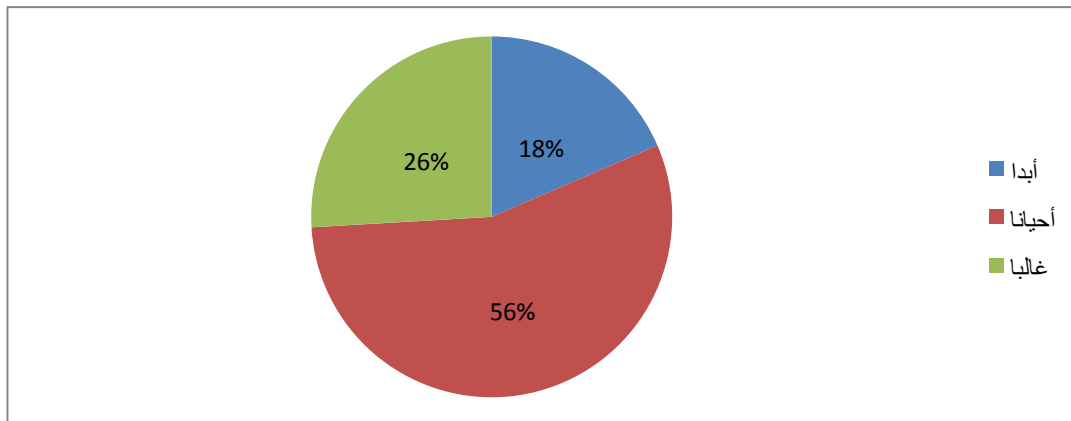
تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 20% أجابوا ب أحيانا أما 75% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 22.16 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب يخاف أحيانا من المشاركة في الهجوم إذا طلب منه المدرب أن ي ارقب لاعبا ما.

السؤال 25: إذا كنا في حالة دفاع متأخر أشعر بتوتر وقلق شديدين ولا أستطيع التفكير بوضوح الهدف منه معرفة هل يشعر اللاعب بتوتر وقلق شديدين ولا يستطيع التفكير بوضوح إذا كان الفريق في حالة دفاع متأخر.

جدول رقم 26: معرفة هل يشعر اللاعب بتوتر وقلق شديدين ولا يستطيع التفكير بوضوح إذا كان الفريق في حالة دفاع متأخر.

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² المجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|--------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 1 | 5% | 7.6 | 8.19 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 3 | 15% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 16 | 80% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



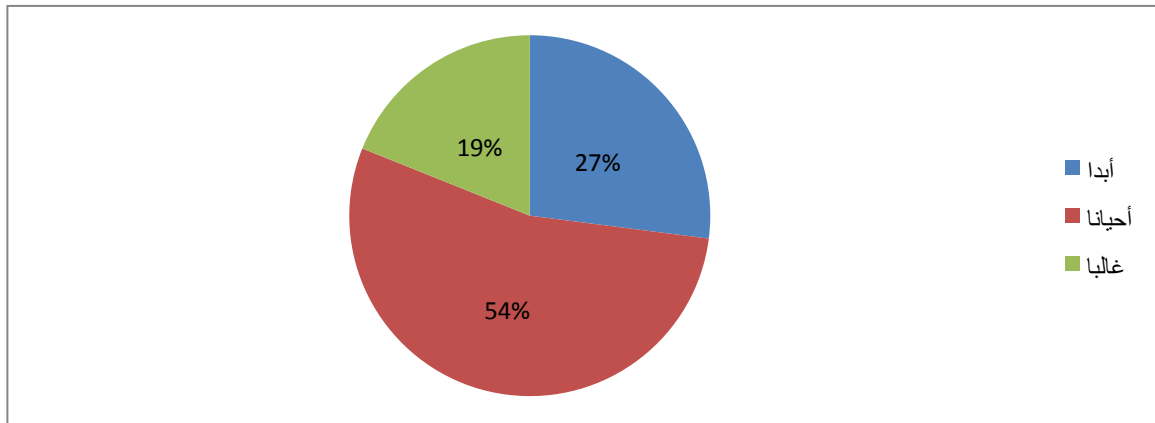
شكل رقم 25: دائرة نسبية تبين مدى معرفة هل يشعر اللاعب بتوتر وقلق شديدين ولا يستطيع التفكير بوضوح إذا كان الفريق في حالة دفاع متأخر.

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 5% من اللاعبين أجابوا بـ أبدا و 15% أجابوا بـ أحيانا أما 80% أجابوا بـ غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 19.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب غالبا ما يشعر بتوتر وقلق شديدين ولا يستطيع التفكير بوضوح إذا كان الفريق في حالة دفاع متأخر.

السؤال 26 يكون تموقعي سيئا في أرضية الميدان إذا كنا متأخرين في النتيجة
الهدف منه معرفة إذا كان تموقع اللاعب سيئا في أرضية الميدان إذا كان فريقه متأخر في النتيجة
جدول رقم 27: معرفة إذا كان تموقع اللاعب سيئا في أرضية الميدان إذا كان فريقه متأخر في النتيجة

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 2 | 10% | 7.6 | 12.34 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 14 | 70% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 26: دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان تموقع اللاعب سيئا في أرضية الميدان إذا كان فريقه متأخر في النتيجة

تحليل النتائج:

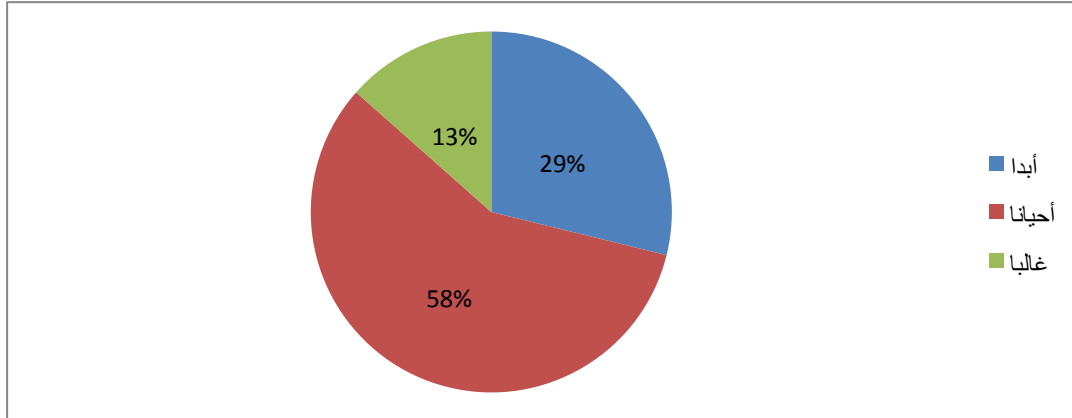
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا بـ أبدا و 20% أجابوا بـ أحيانا أما 70% أجابوا بـ غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 34.12 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن تموقع اللاعب أحيانا يكون سيئا في أرضية الميدان إذا كان فريقه متأخر في النتيجة.

السؤال 27: لا أستطيع التوفيق بين حركة زملائي وحركة لاعبي المنافس

الهدف منه معرفة إذا كان اللاعب يستطيع التوفيق بين حركة زملائه وحركة لاعبي المنافس

جدول رقم 28: معرفة إذا كان اللاعب يستطيع التوفيق بين حركة زملائه وحركة لاعبي المنافس

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 8.74 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة / غير دالة |
| أحيانا | 6 | 30% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 11 | 55% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 27: دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللاعب يستطيع التوفيق بين حركة زملائه وحركة لاعبي المنافس

تحليل النتائج:

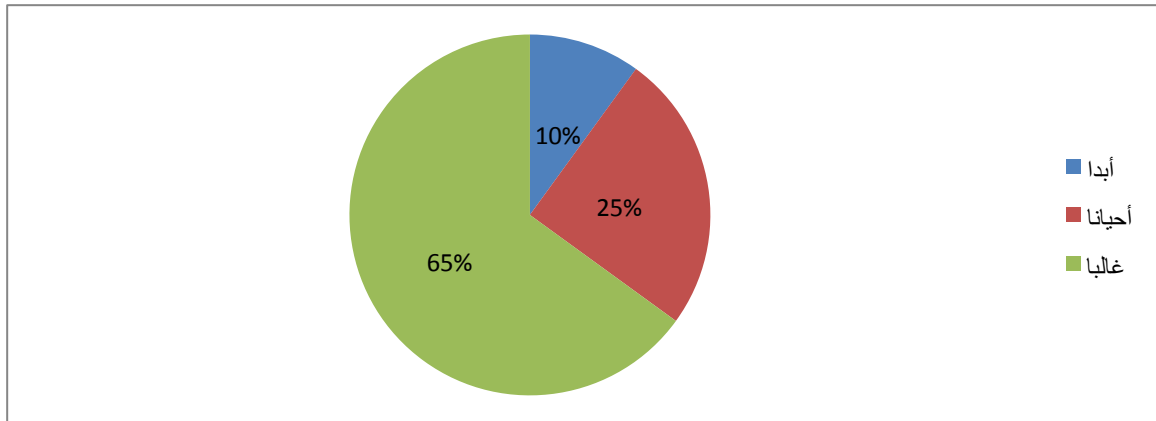
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 30% أجابوا ب أحيانا أما 55% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 74.8 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا يستطيع التوفيق بين حركة زملائه وحركة لاعبي المنافس.

السؤال 28: أثناء الهجوم المعاكس تختلط على الأمور كلها وأفقد تركيزي

الهدف منه معرفة إذا كانت الأمور تختلط على اللاعب ويفقد تركيزه أثناء الهجوم المعاكس

جدول رقم 29: معرفة إذا كانت الأمور تختلط على اللاعب ويفقد تركيزه أثناء الهجوم المعاكس

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 2 | 10% | 7.6 | 9.65 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 5 | 25% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 13 | 65% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 28: دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كانت الأمور تختلط على اللاعب ويفقد تركيزه أثناء الهجوم المعاكس.

تحليل النتائج:

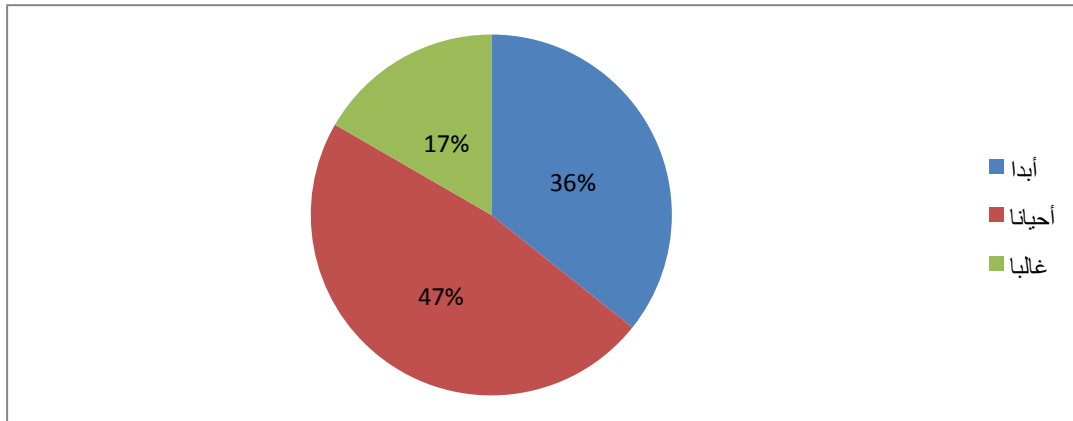
من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 10% من اللاعبين أجابوا ب أبدا و 25% أجابوا ب أحيانا أما 65% أجابوا ب غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 65.9 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن الأمور غالبا ما تختلط على اللاعب ويفقد تركيزه أثناء الهجوم المعاكس.

السؤال 29 أشعر أنني مقيد وتقل مقدرتي على التفكير

الهدف منه معرفة إذا كان اللاعب يشعر بأنه مقيد وتقل مقدرته على التفكير

جدول رقم 30: معرفة إذا كان اللاعب يشعر بأنه مقيد وتقل مقدرته على التفكير

| الإجابة | التكرار | النسبة المئوية | التكرار المتوقع | كا ² المحسوبة | كا ² الجدولة | مستوى الدلالة | درجة الحرية | دالة / غير دالة |
|---------|---------|----------------|-----------------|--------------------------|-------------------------|---------------|-------------|-----------------|
| أبدا | 3 | 15% | 7.6 | 9.05 | 5.99 | 0.05 | 2 | دالة |
| أحيانا | 4 | 20% | 7.6 | | | | | |
| غالبا | 13 | 65% | 7.6 | | | | | |
| المجموع | 20 | 100% | 20 | | | | | |



شكل رقم 29: دائرة نسبية تبين مدى معرفة إذا كان اللاعب يشعر بأنه مقيد وتقل مقدرته على التفكير

تحليل النتائج:

من خلال نتائج الجدول نجد نسبة 15% من اللاعبين أجابوا بـ أبدا و 20% أجابوا بـ أحيانا أما 65% أجابوا بـ غالبا ومن خلال المعالجة الإحصائية للاستبيان عن طريق كا² المحسوبة التي تساوي 05.9 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة عند درجة الحرية 2 ومستوى الدلالة 0.05. ومنه نستنتج أن اللاعب أحيانا فقط يشعر بأنه مقيد ونقل مقدرته على التفكير.

عرض وتحليل النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة:

من خلال عرض النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة، نستنتج إن الكثير من اللاعبين يفقدون تركيزهم تحت ضغط المباراة وطبيعتها، فيفقد اللاعبون مقدرتهم على التموقع الصحيح فوق أرضية الميدان، كتموقعهم أثناء الهجوم المعاكس، أو أثناء وضعية الهجوم، أثناء الدفاع المتقدم أو أثناء الدفاع المتأخر، ومن هنا نرى الدور الكبير الذي تلعبه العوامل النفسية في القيام بالأداء التكتيكي، وإن فن التموقع يحتاج إلى مهارت نفسية، وظهور هذه الأخطاء والاضطرابات في التموقع دليل على الأثر الكبير الذي تلعبه المتغيرات النفسية في الجانب التكتيكي، ومن هنا نجد إن الفرضية قد تحققت

الاستنتاج العام:

وفي الأخير، نستنتج أن أداء اللاعبين الجزائريين المهاري، البدني والتكتيكي، يتأثر بشكل كبير بالمتغيرات النفسية، والتي تؤثر بشكل سلبي، والتوجه إلى التدريبات مهارية، والبدنية والتكتيكية، بهدف تطوير أداء اللاعبين دون الأخذ بعين الاعتبار تأثير الجوانب النفسية في هذه النواحي، سيبقي المشكلة على حالها دون إيجاد حل لها، وأظهرت الدراسة كذلك مدى تدخل المتغيرات النفسية في مختلف جوانب الأداء، المهارية والبدنية والنفسية، ولذلك يجب علينا أن نأخذ بعين الاعتبار، أثناء تطوير جوانب الأداء، سواء المهاري أو البدني أو التكتيكي، أن نطور معها وبشكل متزامن المهارات النفسية، والتي تقلل من التأثير السلبي للمتغيرات النفسية.

خالد

خاتمة:

لقد كان هدفنا من إجراء هذه الدراسة هو الإشارة إلى أهمية الجوانب النفسية في الميدان الرياضي، لما في ذلك من أهمية في النهوض بالمستوى البدني والمهاري للرياضيين، بغية رفع النتائج إلى أبعد الحدود. فقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى جانب من هذه الجوانب وهو الضغط النفسي وذلك من خلال دراسة علاقته بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وبعد البحث النظري والدراسة الميدانية المنجزة والاستعانة بالاستمارات الاستبائية وجدنا أن هناك علاقة عكسية بين الضغط النفسي والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم. ونتيجة دراستنا هذه أدت إلى إثبات الفرضيات المقدمة في بداية الدراسة، فارتفاع نسبة الضغط النفسي لدى الرياضي يؤدي به إلى حالة استجابة انفعالية حادة مما يؤدي إلى عدم قدرته على مواجهة هذه الضغوط، وبالتالي يحدث التكيف السلبي معها، وهذا ما يجعله ينحرف على أدائه المعتاد، أما انخفاض نسبة هذه الضغوط إلى مستويات معتدلة ومثالية يؤدي بالرياضي إلى التكيف الإيجابي معها، مما يساهم في الرفع في مستوى أدائه وكفاءته، وبهذا تظهر النتيجة الإيجابية للاهتمام بالجانب النفسي في الميدان الرياضي بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة. وفي الأخير وختاماً لسنا نزعم الكمال والإحاطة بموضوع بحثنا ودراسة ولكن حسبنا فإننا بذلنا جهداً يشهد له هذا البحث فإذا كان ثمة نقص أو تقصير في جانب من جوانب البحث فالكمال الله تعالى، فما كان فيه صواب فهو من الله، وما كان خطأ فهو منا ومن الشيطان والله ورسوله منه براءة، فكما قيل: "ما لا يدرك كله لا يترك جله". وعلى كل حال نرجو أن تكون هذه الدراسة تمهيد وتوطئة لدراسات ورسائل أخرى تكون أكثر شمولية. ونرجو من الله تعالى أن نكون قد وفقنا في هذا العمل المتواضع، وندعوه جل وعلا أن يجعله عملاً نافعا ومفيداً لمن يطلع عليه وأن ينفع به إنه على كل شيء قدير. والحمد لله رب العالمين أولاً وأخيراً وصلى الله وسلم على نبينا محمد وعلى آله وصحبه أجمعين، -تم بحمد الله وفضله-.

الاقتراحات والتوصيات:

بعد تناولنا لموضوع دراستنا " علاقة الضغط النفسي بالأداء المهاري " واستخلصنا ما يمكن استخلاصه من خلال الأسئلة المطروحة حول هذا الموضوع، بالإضافة إلى دراستنا النظرية وجب علينا إثراء موضوع دراستنا بمجموعة من الاقتراحات والتوصيات التي نأمل أن تساهم في إعطاء دفعة قوية للرياضيين والرياضة بصفة عامة:

- ❖ يجب على المدرب زيادة على خبرته الفنية والتكتيكية، أن يكون ملماً بالجانب النفسي والعقلي.
- ❖ يجب أن يكون لكل فريق أخصائي نفسي من أجل المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة.
- ❖ عدم إهمال التحضير النفسي باعتباره جزء وعامل مهم في تحقيق النتائج الرياضية.
- ❖ الاهتمام بالفئات الصغرى لكرة القدم بتدرجها نحو صنف الأكاير.
- ❖ إقحام اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية وذلك لاكتساب نوع من الخبرة في الميدان بدون أي قيود لأننا في مستوى الهواة، وكذا من أجل الخروج من دوامة الضغط.
- ❖ يجب أن تكون المنافسة موحدة ومرتبطة بالأكاير في يوم واحد وذلك أرجع لعامل الجمهور وعامل المستوى.
- ❖ تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء
- ❖ عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة اللاعبين الشباب مما يجعلهم للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد يؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة (الاحتراق النفسي).
- ❖ العمل على وضع مجموعة من الأساليب والأدوات والمقاييس لتمكين استخدامها لتقدير مستوى الضغوط النفسية وأعرضها المختلفة.
- ❖ إجراء المزيد من الدراسات حول نفس الموضوع باستخدام متغيرات أخرى لم تتناولها الدراسة الحالية.

قائمة المراجع

المراجع باللغة العربية:

القرآن الكريم:

1. سورة الإسراء : الآية 24.

الحديث النبوي:

1. سنن الترمذي 1955 • حسن صحيح

الكتب:

1. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
2. أحمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003.
3. أسامة كامل أرتب، علم نفس الرياضة) المفاهيم والتطبيقات (، دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.
4. أسامة كامل أرتب، علم النفس الرياضية) المفاهيم-التطبيقات (، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 2000.
5. أسامة كامل أرتب، المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2000.
6. أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
7. أمين أنور الخولي، الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب، الكويت، 1996.
8. حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشآت المعارف، مصر، 1998.
9. حسن السيد أبو عبيده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
10. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
11. رومي جميل، كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
12. سامي الصفار، كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
13. صالح حسن الداهري ووهيب الكبيسي، علم النفس العام، بدون دار نشر، ب ط، بدون بلد، ب س.
14. عبد الرحمان عيساوي، سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، لبنان، 1980.
15. علي خليفة الهمشري وآخرون، كرة القدم، ليبيا، 1987.
16. فكري الدباغ، أصول الطب النفسي، دار الطليعة، ط3، لبنان، 1983.
17. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، العراق، 1984.
18. مجاني الطلاب قاموس، 2001.

19. محمد حسن أبو عبيدة، المنهج في علم النفس، دار المعارف، ب ط، مصر، 1997.
20. محمد حسن علاو ي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، القاهرة، 1992.
21. محمد حسن علاو ي، علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 2002.
22. محمد حسن علاو ي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط6، القاهرة، مصر، 1987.
23. محمد حسن علاو ي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف ط7 القاهرة مصر، 1992.
24. محمد عبد الظاهر الطيب، مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر، 1994.
25. موقف مجيد المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، لبنان، 1999.
26. ن ازر مجيد الطالب، علم النفس الرياضي، دار الحكمة للطباعة، بدون طبعة، بغداد، الع ارق، 1983.
27. ن ازر مجيد طالب وكمال الويس، علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، الع ارق، 1980.
28. يحيى كاظم النقيب، علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية، 1990.

المذكرات:

1. بلقاسم تلي وآخرون، دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، الجزائر، جوان 1997.
2. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
3. زيدان وآخرون، الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال والأواسط، مذكرة ليسانس، قسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر، 1995.

المناشير الوزارية:

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

2. منهاج التربية البدنية، منشورات لوزارة التربية الوطنية، 1984.

المراجع باللغة الأجنبية: باللغة الإسبانية:

1. Balaguer 1994, entrenamientopsicológico en el deporte, albatros educación.
2. Fernández mendo A, y morales sánchez, v (2010), psicología y fútbolprofesional, caracterización d'un retopendiente. Apuntes de psicología.

- .3 Reina Gómez y Hernández mendo 2012, football performance indicatorsreview, revistaiberoamericana de ciencias de la actividadfísica y el deporte.

باللغة الفرنسية

- .1 AHMED KHELIFI ,L'arbitrage à travers le caractère du football, ENAL, Alger, 1990.
- .2 Alain Michel ,foot – balle les systèmes de jeu, Edition Chiron, 2^{me} édition, paris, 1998.
- .3 MICHEL PRADET ,La Préparation physique collection Entraînement, INSEP publication, Paris, 1997.
- .4 Philipe More ,Psychologie Sportive, Ed Mosse, Paris ,1992.
- .5 PIRRE WULLACKI, Médecine du sport, édition vignot, paris, .0991
- .6 R-trams préparation psychologique du sportif– ED1–vigot–paris1991.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

جامعة الجزائر 3

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استبيان خاص باللاعبين

تحية طيبة أما بعد:

في إطار إنجاز مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر تحت عنوان "المتغيرات النفسية المؤثرة على أداء لاعبي كرة القدم-صنف أكابر-" نرجو من حضرتكم مساعدتنا في إنجاز هذا العمل وذلك بالإجابة على الأسئلة بكل صدق وموضوعية ولكم منا كل التقدير والاحترام:

ملاحظة:

ضع علامة (X) في الخانة التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة
وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم

السنة الجامعية 2022/2021

المستوى الدراسي:

| | |
|--------------------------|---------------|
| <input type="checkbox"/> | ابتدائي أساسي |
| <input type="checkbox"/> | ثانوي |
| <input type="checkbox"/> | جامعي |
| <input type="checkbox"/> | المركز: |
| <input type="checkbox"/> | حارس مرمى |
| <input type="checkbox"/> | مدافع لاعب |
| <input type="checkbox"/> | وسط مهاجم |
| <input type="checkbox"/> | |

الجزء الأول

1. أفضل تمرير الكرة الى الأمام على أعادتها الى الخلف

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

2. لا أتمرر الكرة الى زميلي إذا أحسست أن اللاعب المنافس قريب منه

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

3. لا أحب أخذ المبادرة للتسديد على المرمى

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

4. لا أرغب في أن يمرر لي زملائي الكرة

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

5. لا أحب أن أراوغ بالقرب من منطقة جزاء فريقى أثناء ضغط المنافس

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

6. أثناء ضغط المنافس أفضل تمرير الكرت الطويلة على القصيرة

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

7. عندما تكون لدي الكرة يتشتت تفكيري

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐

8. أخاف أن أخطأ في التمرير

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

9. لا أستخدم مها ارت عالية أثناء المباريات المهمة

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

10. في التدريبات أستخدم مها ارت أعلى من ما أقدمه في المباراة

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

الجزء الثاني

11. أشعر قبل المباراة بتقلص) أو مغص (في معدتي

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

12. أشعر بعرق في الجسم خاصة في يدي

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

13. أشعر بأن جسمي مشدود

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

14. أشعر برعشة في بعض أطرافي

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

15. أشعر بأن ريقني ناشف

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

16. لا أستطيع التنفس بشكل صحيح

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

17. أشعر بقلبي يخفق بشكل كبير

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

18. أشعر بالألم في بعض أجزاء جسمي

☐ أبدأ ☐ أحيانا ☐ غالبا

19. أشعر بالتعب في بعض عضلاتي
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

20. أشعر بصداع بسيط في الرأس
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

21. أشعر بأن حالتي البدنية سيئة
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

22. أشعر بضغط عصبي
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

الجزء الثالث

23. إذا كان الفريق في حالة "دفاع متقدم" أشعر بالقلق من المساحات التي تركناها و تسيطر

علي فكرة هجمة معاكسة من الخصم
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

24. إذا طلب مني المدرب أن أ ارقب لاعبا ما فإنني أخاف من المشاركة في الهجوم
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

25. إذا كنا في حالة دفاع متأخر أشعر بتوتر و قلق شديدين و لا أستطيع التفكير بوضوح
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

26. يكون تموقعي سيئا في أرضية الميدان اذا كنا متأخرين في النتيجة
أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

27. لا أستطيع التوفيق بين حركة زملائي وحركة لاعبي المنافس

28. أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

29. أثناء الهجوم المعاكس تختلط علي الأمور كلها وأفقد تركيزي

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐

30. أشعر إنني مقيد وتقل مقدرتي على التفكير

أبدا ☐ أحيانا ☐ غالبا ☐