



جامعة العقيد أكلبي معند أولعاج بالبوية

معمد العلوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



جامعة البوية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية

التخصص: تدريب رياضي

الموضوع:

الطاقة النفسية وعلاقتها بالأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

- دراسة ميدانية على بعض اندية الرابطة الولائية لولاية البوية صنف اكابر

تحت إشراف الدكتور:

*منصوري نبيل

من إعداد الطالب:

*لهوازي سمير

السنة الجامعية: 2014- 2015

شكر و عرفان

قَالَ اللهُ تَعَالَى:

"... وَ لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ ..."

صَدَقَ اللهُ الْعَظِيمُ

نحمد المولى عز وجل ونشكره أولا وأخيرا على إنهائنا هذا العمل

كما أنه " لا يعرف أقدار الرجال إلا الرجال " والدال على الخير كفاعله لذلك نجد أنفسنا عاجزين عن التعبير في تقديم شكرنا و عرفاننا إلى أستاذنا الفاضل " منصورى نبيل " الذي لمسنا فيه طيبة القلب وسعة الصدر و رزانة العقل وبشاشة الوجه ولم يبخل علينا بتوجيهاته ونصائحه القيمة التي رافقت البحث حتى نهايته، ن شكره ونتمنى له النجاح في مسيرته العلمية.

و إلى من مدّ لنا يد العون " الأستاذ بوغري محمد والأستاذ ميهوبى رضوان " والذين كانا الناصحين السديدين و إلى كل أساتذة و دكاترة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بالبويرة.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من عمال المكتبة و الإداريين وكل من ساهم من قريب أو من بعيد في إنجاز هذا العمل المتواضع

شكرا



إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

﴿ وَقَضَىٰ رَبُّكَ أَلَّا تَعْبُدُوا إِلَّا إِيَّاهُ وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا إِمَّا يَبُلُغَنَّ عِنْدَكَ الْكِبَرَ أَحَدُهُمَا أَوْ كِلَاهُمَا فَلَا تَقُلْ لَهُمَا أُفٌ وَلَا تَنْهَرْهُمَا وَ قُلْ لَهُمَا قَوْلًا كَرِيمًا وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذُّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا ﴾ {الإسراء 32 - 33}

إلى سبب الوجود وأجمل شئ في الوجود، إلى من احتضنتني بقلب ودود فشمنت في حضنها رائحة الورد، إلى من أحاطتني بدعوات ظلت ترسلها مع كل ركوع وسجود، إلى أجمل هدية أهداها رب الكعبة، إلى التي وصى بها الرسول صلى الله عليه وسلم ثلاثا، إلى التي أول ما نطق اللسان نطق باسمها، إلى المرأة التي علمتني أن الحياة كفاح.....وأن ثمارها بعد ذلك نجاح وأفراح فكنت برضاها عني أرتاح.....وادعوا لها الليل والصبح

إلى المرأة التي لقتني أول درس في الحياة "يا بني العلم مملكة والأخلاق تاجها" أمي الغالية أطال الله في عمرها

...إلى الرجل الذي قاد بي السفينة من الطفولة إلى الرجولة إلى الذي أثار دربي بالنصح والتوجيه والإرشاد. "يا بني العلم نضج ووعي ورشاد وليس قبح وزيف وفساد" هذا الذي وفي ويوفي بواجبات الأبوة إلى من يحمل بين جوانحه تلك المشاعر الدافئة...إلى الذي لن أنسى فضله علي ما حيت...
أبي العزيز.....لخضر أطال الله في عمره

إلى الأخ الذي لم يبخل علي بالنصح والإرشادات توفيق أطال الله في عمره
إلى كل الإخوة و الأخوات سعيد، الجوهر، سماح، صبرينة، امال
إلى عائلة لهوازي وكل الأقارب

إلى رفاق الدرب "اسامة حميد، احسن، جمعة، احمد، امين، حسام" وإلى عائلتي الثانية الاتحاد العام الطلابي الحر دون ان انسى ايوب، منى، رميساء شهرة محمد نهاد وهيبة ايمان

سمير لهوازي



الفهرس

الصفحة	العنوان
ا	شكر و تقدير
ب	إهداء
د	محتوى البحث
ذ	قائمة الجداول
ز	ملخص البحث
س	مقدمة
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	الإشكالية
2	الفرضيات
3	أسباب اختيار الموضوع
3	أهمية البحث
3	أهداف البحث
4	تحديد المصطلحات والمفاهيم
الجانب النظري : الخلفية النظرية لدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث	
الفصل الأول : الخلفية النظرية للدراسة	
تمهيد الفصل الأول	
المحور الأول: الطلاقة النفسية	
09	تعريف الطلاقة النفسية.
09	أنواع الطلاقة النفسية.
09	خصائص الطلاقة النفسية.
10	أبعاد الطلاقة النفسية.
13	الطلاقة النفسية عند الرياضيين.
14	الفروق الفردية في الطلاقة النفسية.
المحور الثاني: الأداء المهاري	
16	تعريف الأداء المهاري الرياضي.
16	مكونات الأداء المهاري الرياضي المثالي.
16	أهمية دراسة الأداء المهاري.
16	المبادئ التشريحية الأساسية للأداء المهاري.

17	العوامل المساهمة في الأداء المهاري أثناء الألعاب الرياضية.
17	أهم الاختبارات المهارية في كرة القدم.
17	مفهوم المهارة الحركية الرياضية.
17	تعريف الحركة الرياضية وخصائصها.
18	تعريف المهارة الحركية الرياضية.
18	مستوى وإتقان الأداء المهاري الرياضي.
18	أسلوب الأداء المهاري الرياضي.
18	تقسيم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية.
18	تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحي البدني.
19	تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركي.
20	مراحل اكتساب الأداء المهاري.
المحور الثالث: كرة القدم	
22	تعريف كرة القدم.
22	تاريخ كرة القدم في الجزائر.
23	متطلبات الأداء للاعب كرة القدم.
23	المتطلبات البدنية.
24	المتطلبات المهارية.
24	المتطلبات الخطئية.
24	المتطلبات الخطئية الهجومية.
24	المتطلبات الخطئية الدفاعية.
25	القوانين الأساسية في كرة القدم.
26	خلاصة الفصل الأول
الفصل الثاني: الدراسات السابقة والمثابفة	
28	تمهيد
29	الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق.
29	علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) عند لاعبي كرة القدم أكابر دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة لسنة الجامعية 2009 2010.
30	دراسة جوليا سيبايلي 2009.
30	دراسة ارنولد واخرون 2008.

31	دراسة سوجي ياما وانوماتا 2005 .
31	دراسة سكوت 2003.
31	دراسة يونغ 1999.
31	دراسة جاكسون 1996.
31	التعليق على الدراسات.
32	خلاصة
الفصل الثالث: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية	
34	تمهيد.
35	الدراسة الاستطلاعية.
36	المنهج المتبع.
36	متغيرات البحث.
37	مجتمع الدراسة.
37	عينة البحث.
37	كيفية اختيار العينة.
37	مجالات البحث.
38	أدوات الدراسة.
38	الصدق الظاهري
39	صدق الاتساق الداخلي
40	ثبات المقياس
41	عرض الاختبارات والمقاييس
41	الاختبار الأول: الجري بالكرة.
42	الاختبار الثاني: إيقاف والتحكم في حركة الكرة.
42	الاختبار الثالث: اختبار تسديد الكرة.
43	الاختبار الرابع: الركلة الركنية.
44	الاختبار الخامس: اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء.
45	مقياس الطلاقة النفسية.
46	مجال الثقة بالنفس
47	مجال تركيز الانتباه
48	مجال مواجهة القلق
49	مجال الاستمتاع
50	مجال التحكم والسيطرة

51	مجال آلية الأداء
52	الوسائل الإحصائية المستعملة في المقياس
53	خلاصة.
الفصل الرابع: عرض وتحليل النتائج	
55	تمهيد
56	عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها.
56	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى.
56	في مجال الثقة بالنفس
58	مجال تركيز الانتباه
58	مجال مواجهة القلق
60	في مجال الاستمتاع
60	بعد التحكم والسيطرة
62	في بعد آلية الأداء
63	عرض النتائج المتعلقة بالطلاقة النفسية
64	عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية
64	الاختبار الأول: اختبار الجري بالكرة
64	الاختبار الثاني: إيقاف والتحكم في حركة الكرة
64	الاختبار الثالث: اختبار تسديد الكرة
65	الاختبار الرابع: الركلة الركنية
65	الاختبار الخامس: اختبار تمرير الكرة و هي في الهواء
65	متوسط الأداء المهاري في الاختبارات
66	عرض نتائج الفرضية العامة.
67	مناقشة النتائج المتحصل عليها.
67	مناقشة الفرضية الجزئية الأولى.
68	مناقشة الفرضية الجزئية الثانية.
69	مناقشة الفرضية العامة.
70	خلاصة
71	الاستنتاج العام
72	الخاتمة
73	اقتراحات وفروض مستقبلية
74	البيبلوغرافيا

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان
20	جدول رقم(01): يبين مراحل اكتساب الأداء المهاري.
37	الجدول رقم (02):يمثل المجال البشري للبحث.
38	الجدول رقم (03):يبين الأبعاد الستة للطلاقة النفسية.
39	والجدول رقم (04):يوضح معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية.
40	الجدول رقم (05): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل.
45	الجدول (06): يمثل أبعاد وفقرات الطلاقة النفسية.
46	الجدول رقم (07): يمثل عبارات الثقة بالنفس.
47	الجدول رقم (08): يمثل عبارات مجال تركيز الانتباه.
48	الجدول رقم (09): يمثل عبارات مواجهة القلق.
49	الجدول رقم (10): يمثل عبارات مجال الاستماع.
50	الجدول رقم(11): يمثل عبارات مجال التحكم والسيطرة.
51	الجدول رقم (12): يمثل عبارات مجال آلية الأداء.
56	الجدول رقم 13: يمثل نتائج بعد الثقة بالنفس
58	الجدول رقم 14: يبين نتائج بعد تركيز الانتباه
59	الجدول رقم 15: يمثل نتائج بعد مواجهة القلق
60	الجدول رقم 16: يمثل نتائج بعد الاستمتاع
60	الجدول رقم 17: يمثل نتائج بعد التحكم والسيطرة
62	الجدول رقم 18: يمثل نتائج بعد الية الاداء
63	الجدول رقم 19: يمثل نتائج مقياس الطلاقة النفسية
64	الجدول رقم 20: يمثل نتائج اختبار الجري بالكرة
64	الجدول رقم 21: يمثل نتائج اختبار ايقاف والتحكم في حركة الكرة
64	الجدول رقم 22: يمثل نتائج اختبار تسديد الكرة
65	الجدول رقم 23: يمثل نتائج اختبار الركلة الركنية

65	الجدول رقم 24: يمثل نتائج اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء
65	الجدول رقم 25: يمثل متوسط الأداء المهاري في الاختبارات
66	الجدول رقم 26: يمثل العلاقة بين الأداء المهاري والطلاقة النفسية

ملخص البحث

الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

إشراف الأستاذ: منصور نبيل

إعداد الطالب: لهوازي سمير

الملخص:

هدفت الدراسة الى التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وكذا التعرف على مستويات الطلاقة النفسية وابعادها وكذا مستويات الاداء المهاري، ولتحقيق ذلك استخدم الباحث مقياس الطلاقة النفسية (دراسة القدومي والخوaja (2010) وكذا مجموعة من الاختبارات المهارية على عينة من (69) لاعبا يشكلون ثلاثة اندية من رابطة ولاية البويرة لكرة القدم البالغ عددهم (16) من المجتمع الاصلي. كما استخدم الباحث المنهج الوصفي التحليلي لملاءمته طبيعة الدراسة. وتوصل الباحث الى:

1. هناك علاقة بين الطلاقة النفسية والأداء المهاري في كرة القدم.
 2. مستوى الطلاقة النفسية متوسط لدى لاعبي كرة القدم.
 3. مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم متوسط.
- ومن أهم توصياته نجد:
1. التركيز على الأداء المهاري أثناء الحصص التدريبية.
 2. ضرورة تدعيم كل فريق بأخصائي نفسي رياضي.
 3. الاهتمام بالجانب النفسي للرياضيين.
 4. محاولة الرفع من مستوى الطلاقة النفسية لدى الرياضيين.

الكلمات الدالة:

الطلاقة النفسية (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، الية الاداء)

الاداء المهاري

كرة القدم

مقدمة:

يعتبر التطور الحاصل في مختلف الأنشطة الرياضية ما هو إلا حصيلة أبحاث ودراسات وعلوم مختلفة أسهمت في تقدم الحركة الرياضية تقدما واسعا على جميع الأصعدة ومن تلك العلوم التي ساهمت في هذا التطور علم النفس الرياضي الذي له الأثر الكبير والواضح جنبا الى جنب مع بقية العلوم النظرية والتطبيقية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية الى تطوير المستويات والانجازات الادارية في مختلف الالعاب الرياضية اثناء المنافسات الرياضية من خلال الاعداد النفسي الذي لا تقل اهميته في وصول اللاعب الى افضل مستوى قبل وفي اثناء المنافسة الرياضية.

وقد شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا بالإعداد المتكامل للاعبين كرة القدم من خلال النواحي البدنية والمهارية والخطية والنفسية حيث أن الإعداد البدني والمهاري والخطي قد تعددت اساليبه وطرقه الى حد كبير وظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بدراسة العوامل النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي من منظور تأثير تلك العوامل النفسية على الاداء الرياضي من ناحية وكيف تؤثر الممارسة الرياضية على نمو الشخصية في النواحي النفسية من ناحية اخرى.

فالجانب النفسي يعد من اهم جوانب الاعداد وخصوصا في جوانب الاعداد الاخرى اضافة الى الاعداد البدني والمعرفي ثم المهاري والخطي. ان لاعبو المستويات العليا متقاربون في هذه المستويات والعامل الحاسم في تحديد نتيجة المنافسة هو العامل النفسي والذي يكون متوافرا بدرجة أكبر لدى اللاعبين اصحاب المشاركات الاكثر التي تزيد من فرص النجاح التكيف لديهم.

وتعد الطلاقة النفسية الناحية الإيجابية للطاقة النفسية والتي من الممكن أن تزيد من دافعية اللاعبين في المباراة وخاصة لاعبات كرة الطائرة التي لا يغيب عن أي متابع لها أنها لعبة تحتاج إلى نواحي نفسية كبيرة في كسب النقاط، والفوز بالمباراة، " فالطلاقة هي الجزء الإيجابي للطاقة النفسية أي هي الحالة التي يعيش فيها الرياضي أعلى درجات الثقة بالنفس لتحقيق الأهداف العالية مما يؤثر في انقياد الرياضيين الذين لديهم مستوى عالٍ من الطلاقة النفسية لممارسة الرياضة بشكل أكثر استمتاعا.

و يستخدم مصطلح الطلاقة النفسية في مجال علم النفس على نحو مرادف لمصطلحات أخرى مثل الخبرة المثلى للأداء، الشعور ببلوغ الذروة، إذ تعرف بأنها "حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة (عبد العزيز، 2008، ص 10).

وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاقة النفسية محددًا إن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء فان البعض الآخر يعرف الطلاقة النفسية بكونها حالة استغراق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء. أي انه خلال حدوث حالة الطلاقة يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي ويفقد لحظيا الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه. (عبد العزيز، 2008، ص12).

من اجل ذلك قمنا بهذه الدراسة وقد قسمناها الى:

جانبيين: الاول الجانب النظري بعنوان الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث بدوره قسم كذلك الى فصلين، الفصل الاول مقسم الى ثلاث محاور هي:

المحور الاول: الطلاقة النفسية

المحور الثاني: الاداء المهاري

المحور الثالث: كرة القدم

اما الفصل الثاني فكان بعنوان الدراسات المرتبطة بالبحث وتناولنا فيه دراستين باللغة العربية وست دراسات باللغة الاجنبية.

اما الجانب التطبيقي: فكان بعنوان الدراسة الميدانية للبحث وقسم بدوره الى فصلين رئيسيين الفصل الثالث فكان بعنوان منهجية البحث واجراءاته الميدانية، تكلمنا فيه عن الدراسة الاستطلاعية والمنهج والعينة وكذا متغيرات البحث ومجالاته بالاضافة الى عرض الاختبارات والمقاييس.

اما الفصل الرابع فكان بعنوان عرض وتحليل ومناقشة النتائج، وتم فيه عرض النتائج وتحليلها ومناقشتها، مع مقارنتها بالفرضيات.

مدخل عام:
التعريف بالبحث

1- إشكالية الدراسة:

من الخصائص السيكولوجية للمنافسات أنها ترتبط بمجموعة من المتغيرات التي يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي أثنائها وقد تمتد في بعض الأحيان حتى بعد الانتهاء منها لأن ما يميزها عن ظروف التدريب هو زيادة حماس اللاعبين وارتفاع مستوى الدافعية لديهم ولفهم هذه المتغيرات المصاحبة للأداء الناجح يتطلب ذلك معرفة التراكيب السيكولوجية التي ترتبط بالأداء المثالي وتساهم في تحديد مستوى ونوعية الأداء ولعل الطلاقة النفسية هي العامل النفسي الأساسي بوصفها خبرة ذاتية ايجابية تكون على ارتباط وثيق بالأداء المثالي والقيم وفيضوء قلة الدراسات التي تناولت الجانب النفسي في فعالية كرة القدم بوصفها لعبة حديثة فضلا عن قلة البحوث التي تناولت الربط بين الطلاقة النفسية بمستوى الانجاز المهاري في كرة القدم (عبد العزيز، عبد المجيد، 2008، صفحة 20) ونظرا لكون الباحثين الذين يعملون في المجال الرياضي ومتابعون لكرة القدم لاحظوا بان اغلب المدربين المحليين يركزون على الأداء البدني والمهاري والخططي ولا يعيرون أهمية للجوانب النفسية إلا القليل عن غير دراية أو تنقصهم الخبرة في هذا المجال لا سيما فيما يتعلق بموضوع الطلاقة النفسية التي تعد من المصطلحات الحديثة والمتجددة التي تتناول الطلاقة النفسية المثلى للاعبين بشكل دقيق من اجل تهيئة نفسية أفضل للرياضيين بذل الجهد والتفوق في المنافسات.

وقد أصبح البحث العلمي في مجال علم النفس الرياضي من مجالات البحث الهامة في المجال الرياضي ولكن من خلال الخبرات البحثية والاطلاع لدى الباحثين تبين ان الدراسات السابقة في معظمها على الطلاقة النفسية السلبية ممثلة بالقلق والخوف والعدوان والتوتر بدرجة اكبر من الطلاقة الايجابية ممثلا بالطلاقة النفسية لدى الرياضيين والتي تمثل أعلى درجة من خبرات الإعداد النفسي للرياضيين وعلاقة كل ذلك بالإعداد النفسي كونه الحلقة الأولى والمهمة في عملية البناء المتكامل لرياضي الغد ومن هنا تبرز مشكلة الدراسة في معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم والتعرف على علاقتها بعملية الإعداد المهاري وهذا ما يدفعنا إلى طرح التساؤل العام التالي :

هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

1 ما مستوى الطلاقة النفسية المميزة لدى لاعبي كرة القدم ؟

2 ما مستوى الإعداد المهاري المميز لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والإعداد المهاري.

الفرضيات الجزئية:

مستوى الطلاقة النفسية عالي لدى لاعبي كرة القدم.

مستوى الإعداد المهاري متوسط لدى لاعبي كرة القدم.

2- أهداف الدراسة: تسعى الدراسة إلى تحقيق الأهداف التالية:

معرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية والإعداد المهاري.

معرفة مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

التعرف على مستوى الإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

3- أهمية الدراسة:

يعد علم النفس الرياضي احد العلوم التي شهدت اهتماما متزايدا في الآونة الأخيرة إلى جانب العلوم الأخرى من حيث التطبيقات الميدانية وان استغلال التداخل بين هذه العلوم من حيث الجانب التطبيقي والنظريات يهدف بالنهاية إلى تطوير المستويات والانجازات الرياضية في مختلف الألعاب الرياضية أثناء المنافسات وبما أن المنافسة تعني السرعة في إحراز الفوز على الفريق المنافس فيشترط لتحقيق هذا الفوز تنفيذ الواجبات المختلفة التي ينبغي على كل لاعب القيام بها لبلوغ الهدف وبناء على ذلك زاد الاهتمام في تهيئة وإعداد اللاعبين في المنافسة على نحو جيد من خلال التداخل بين جميع نواحي الإعدادات (البدنية المهارية الخطئية النفسية).

ويمكن القول عندما تتساوى مستويات اللاعبين في نواحي الإعداد بالنواحي العملية كافة فننا نستطيع القول بان العامل النفسي يمكن أن يكون المتغير الحاسم في مواقف المنافسة فظهرت الحاجة الى المزيد من الاهتمام بدراسة المتغيرات النفسية المرتبطة بالإعداد الرياضي في منظور تأثير تلك المتغيرات النفسية على الأداء الرياضي إذ يتأثر رياضيو جميع الألعاب ومنهم لاعبو كرة القدم بوجود متغيرات نفسية عديدة تصاحبهم قبل المنافسة وأثناءها ولعل اغلب القراءات النظرية أكدت وجود حالة الطلاقة النفسية بوصفها خبرة ذاتية تساهم في إنهاء الرياضي في الأداء وتكون مصاحبة للرياضي أثناء المنافسة فلا يكاد أي رياضي أية فعالية أن يستغني عنها لأنها تزيد من قدرته النفسية على ازداد الممارسات الحركية والمتنوعة فإذا كان المدرب يستطيع تنظيم الطاقة النفسية من خلال العلاقة بين أحمال التدريب وفترات الراحة فان تنظيم الطلاقة النفسية تكون من خلال تحديد الخصائص النفسية المرتبطة بالطاقة النفسية المثلى وذلك لتحقيق النتائج المرجوة أثناء المؤسسة.

4- أسباب اختيار الموضوع :

نستطيع أن نحدد أسباب اختيارنا لهذا البحث إلىأسباب ذاتية وهي :

•محاولة معرفة الحثيات والمعلومات المتعلقة بهذا الموضوع والذي نراه جدير بالدراسة.

•الميل الشخصي لهذا الموضوع وحبنا وعشقنا لكرة القدم.

فيما يتعلق بالأسباب الموضوعية فنذكر :

تعود في مجملها إلى قلة الدراسات الأكاديمية والبحوث العلمية حول هذا الموضوع كذلك استمرار معاناة

الأندية الرياضية لكرة القدم من نقص كبير في مستويات الأداء وزيادة الفاعلية الإنتاجية للاعبين.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

الطلاق النفسية:

عرفها كل من (جاكسون ومارشال 1996) بأنها حالة حاسمة في أثناء الاشتراك في المنافسة وتعرف على أنها عقلية بدنية مثلى وتعمل وفق الاشتراطات المهارية المؤداة . كما عرفها (إبراهيم) على أنها حالة يستطيع الشخص الرياضي أن يستمتع بها وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة(هويدة إسماعيل إبراهيم، 2005، صفحة 23).

أيضا عرفها راتب بأنها هي أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء فضلا عن أن الطلاقة هذه تحددت دون أثر للتوتر بأشكاله المختلفة سيما الناتجة عن الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق والملل.(أسامة، 2005، صفحة 146)

التعريف الإجرائي: حالة وعي يصبح فيها اللاعب مشغول كليا بما يؤديه وإبعاد كل الأفكار والانفعالات التي تعيق الانجاز إنجاب اللاعب أداة البحث (مقياس الطلاقة النفسية) سوف تظهر درجة الطلاقة النفسية لديه الإعداد البدني يشمل الخصائص البدنية للرياضي التي تؤثر على نموه وتطويره ويعطي نفس مفهوم الصفات البدنية أو الصفات الحركية (القوة السرعة المطاولة الرشاقة المرنة) لذا يفهم من هذا المصطلح بأنه الاستعداد البدني للرياضي الذي تؤهله إلى تحقيق مستوى العمل الرياضي المطلوب بصورة كاملة .

كرة القدم: FOOTBAL

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

صنف أكابر: هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها.

تعريف الأداء المهاري:

هو الصورة المثالية لإنجاز حركي معني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية معنية، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائمة، ويستخدم التحليل الذي يسمح بأفضل استفادة لإمكاناته البيولوجية الميكانيكية ويختلف الفرد عن الآلة في حركته بناء على تكوينه الجسماني وحدوده وإمكاناته، ولذلك يجب مراعاة هذه الظروف البيولوجية عند تطبيق القوانين الميكانيكية للحصول على أحسن تحليل بمعنى تكنيك لغرض الحركة القائمة إلى جانب مطابقة هذه الأمثلة لقواعد وقوانين النشاط الرياضي الممارس.(خاد، 2000، صفحة 08)

التعريف الاجرائي:

هو كل الإجراءات والتمرينات المهارية التي يقوم المدرب بالتخطيط لها بهدف الوصول الى دقة اداء المهارات بالية واتقان تحت اي ظرف.

الجانب النظري:
الخلفية النظرية للدراسة والدراسات المرتبطة بالبحث

الفصل الاول: الخلفية النظرية للدراسة

تمهيد:

شهدت السنوات الاخيرة اهتماما متزايدا بالإعداد المتكامل للاعب كرة القدم ويتضح ذلك من خلال العلاقة التكاملية بين جوانب التدريب المختلفة والتي تشمل الجانب البدني، المهاري الخططي، بالإضافة الى الجانب النفسي حيث ان الوصول الى المستويات الرياضية العالية يتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخططية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة احراز افضل مستوى ممكن.

كما يعد موضوع الطلاقة النفسية من الموضوعات النفسية المهمة التي ترتبط ارتباط وثيقا بالشخصية وذلك من خلال ارتباطها الوثيق بموضوع الثقة بالنفس والذي يعد من اهم الجوانب للحكم على الطلاقة النفسية وتظهر اهميتها للاعب كرة القدم لأنها تعبر عن افضل تهيئة نفسية للرياضي والتي يستطيع من خلالها تحقيق افضل اداء.

اما فيما يتعلق بالأداء المهاري للاعب كرة القدم فان الاداء المهاري المتميز واداء المهارات الاساسية بشكل احترافي يعد الركيزة الاولى لتحقيق الانجاز في مباريات كرة القدم، اذ انها تحتل جانب مهم في وحدة التدريب اليومية، حيث يتم التدريب عليها لفترات طويلة حتى يتم اتقانها لكون ان درجة اتقان المهارات الاساسية لنوع النشاط الممارس يعد من الامور المهمة التي يعتمد عليها لتنفيذ الخطط في مواقف اللعب المختلفة.

المحور الأول
لطلاقة النفسية

1-1-1 تعريف الطلاقة النفسية :

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل تعبئة أو تهيئة نفسية لدى الرياضي والتي يستطيع بموجبها تحقيق أفضل أداء. (راتب، 2004، صفحة 146)

فالطلاقة النفسية تبين الجانب الإيجابي من الطاقة النفسية حيث يتم كبت مصادر الطاقة النفسية السلبية من خوف وقلق وتوتر لدى الرياضي للوصول إلى الطاقة المثلى والظهور بأفضل حالة من الأداء وبذل الجهد. فالطلاقة النفسية هي أفضل تهيئة أو تعبئة نفسية لدى الرياضي يستطيع من خلالها تحقيق أفضل أداء أثناء المنافسة وتكون خبرتها عادة نتيجة ارتفاع مصادر الطاقة النفسية الايجابية مقابل انخفاض مصادر الطاقة النفسية السلبية. وهي حالة من الخبرة الإيجابية تحدث عندما يكون الفرد المؤدي مرتبطاً كلياً بالأداء في موقف ما تتساوى فيه المهارات الشخصية والتحديات المطلوبة للموقف كما أنها حالة يتطلع إليها صفوة الرياضيين وهي أيضا حالة يستطيع أن يستمتع بها اللاعب وذلك في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (علاوي، 1987، صفحة 251)

ان الرياضيين الذين يعيشون خبرة الطلاقة تكون درجة استمتاعهم بالرياضة أكثر احتمالاً ولديهم خبرات انفعالية موجبة بالمقارنة بالرياضيين الذين لا يعيشون تلك الخبرة ومن ثم فكلما فهم المسئولون والمدربون حالة الطلاقة وكيف يشعر بها الرياضيين كلما كانوا أكثر قدرة على مساعدتهم على تحقيق المستوى المثالي لهذه الخبرة. (عبد، 2001، صفحة 20)

1-1-2 أنواع الطلاقة النفسية:

لقد حدد كسكزنتيمهالي نوعين من الطلاقة :الطلاقة الاختيارية مقابل الطلاقة الموجهة بهدف.

✓ الطلاقة الاختيارية:وهي التي ترتبط بالأنشطة الترويحية.

✓ الطلاقة الموجهة بهدف: وهي التي ترتبط بالبحث وغير ذلك من الأهداف المحددة.

1-1-3 خصائص الطلاقة النفسية:

يعتبر تحديد أو معرفة الطلاقة النفسية من خلال خصائصها(بأبعادها) المتعددة، والمرتبطة لتحقيق أفضل خبرة نفسية وعقلية للرياضي يستطيع خلالها أن يحقق أعلى جودة من الأداء، كان توجيهها جيدا ومفيدا.وقد بين هذا التوجه كسكزنتيمهاليCsikszentimiholyi وآخرون(1989،1990) حيث قام بوصف هذه الأبعاد، ودعمها في البيئة الرياضية من خلال تحليل الأبحاث السابقة التي أجريت داخل وخارج المجالات الرياضية،وأیضا من خلال التحليل الكيفي للمقابلات الشخصية التي أجريت مع الرياضيين الصفوة اي رياضي القمة.

وقد شملت هذه الخصائص الخاصة بالطلاقة النفسية تسعة أبعاد هي :

التوازن بين القدرة المهارية وتحديات الموقف.	Challenge-skill Balance
الإندماج الواعي في الموقف	Action-AwarenessMerging
وضوح الأهداف	Clear Goals
وضوح التغذية الراجعة	Unambiguous feedback
التركيز على المهمة الجارية	Concentration on Task at Hand
الإحساس بالتحكم والسيطر	Sense of Control
عدم الشعور بالذات	Loss of self-consciousness
إدراك الوقت	Transformation of Time
الخبرة الذاتية	Autotelic Experience

إن معرفة هذه الخصائص النفسية التي تحدد وتعرف حالة الطلاقة النفسية للرياضيين ذوي المستوى العالي لا شك أنه يفيد ويساعد المدربين والمربين، لتوفير وتهيئة الظروف والإجراءات الملائمة لتحقيق وتحسين الخبرة النفسية لممارسة الرياضة، على أساس حالة الطلاقة النفسية تتحقق من خلال التعبئة لمصادر الطاقة النفسية الإيجابية مثل السعادة، والإستمتاع، والإثارة، كما وضح من تحليل تعريفها، فضلا على أنها حالة من الطاقة النفسية عالية المستوى، والخالية من مصادر الطاقة السلبية مثل القلق، والخوف، والملل، الأمر الذي يتيح للرياضيين ممارسة خبرة الطلاقة خلال التدريب.

إذا راعى المدربين والمربين الآتي:

- توفير الإجراءات المسيرة التي توفر الشعور بالاستمتاع بالنشاط الممارس مثل (الأدوات عوامل الأمان).
- توفير الإجراءات التي توفر السعادة بالممارسة مثل عدم إكثار النقد، تدرج خطوات التعليم التشجيع اللفظي والبصري.
- بناء الأهداف الواقعية التي تثير التحدي وتراعي الفروق الفردية بين الرياضيين.
- التدرج في زيادة صعوبة الأهداف بمعدل 10% من مستوى قدرة الرياضي لتطوير قدراته البدنية والمهارية.
- وضوح التعليمات وتوفير تغذية راجعية صحيحة لمواجهة التحديات.
- إتاحة الفرصة للرياضي لممارسة التصور العقلي لاكتشاف أخطائه وتعديله.
- إتاحة الفرصة للرياضي للاشتراك في مسابقات تجريبية تتناسب وقدراته ومهاراته.
- الإقناع اللفظي للرياضيين أن خبرة التحدي لا تعني المكسب ولكن الأفضل هو تحقيق أهداف الأداء الخاص بهم.
- تدعيم وتقدير قيمة الذات لدى الرياضي بإمداده بالمعلومات الإيجابية لمستوى تقدمه وتحسنه.
- توفير الفرص لمرور الرياضي بخبرات نجاح تدفعه للاستغراق في المحاولة وبذل الجهد لتطوير مستواه.

1-1-4 أبعاد الطلاق النفسية:

للطلاق النفسية ابعاد عديدة نأخذ منها الابعاد التي تناولتها الدراسة على وفق المقياس الذي تطبقه في البحث وهي كآلاتي:(الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، مواجهة القلق، الاستمتاع، التحكم والسيطرة، آلية الأداء)

➤ الثقة بالنفس:

يعرف علاوي الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من ان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة.(علاوي، 1987، صفحة 340).

وتعرفها مانزو (manzo) نقلا عن (عبد العزيز، 2012) بأنها خاصية ثابتة نسبيا ومكونة في درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي (تفاؤل) والاعتقاد أنك في التحكم والسيطرة (تحكم مدرك) والاعتقاد بأنك تملك المهارات والقدرات الضرورية لأن تكون ناجحا (كفاءة مدركة) مع تداخل هذه المكونات الثلاث في تتاغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية.(محمد، 2012، صفحة 24)

وعرفها "راتب" بأنها مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل خاصة أثناء مواقف المنافسة الضاغطة.

إن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح. فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ماهي الأشياء التي يتوقع عملها: إن الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية.

➤ تركيز الانتباه:

يعد تركيز الانتباه من المهارات النفسية للرياضيين، فهو الأساس لنجاح عملية التعليم والتدريب بأشكالها المختلفة فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا في الأداء.(وهشم، 1988، صفحة 238)

ويُعرف تركيز الانتباه على أنه: " مقدرة الرياضي على التصنيف فضلا عن الاحتفاظ بالانتباه نحو المتغيرات المرتبطة بمهام وواجبات الأداء ".(علاوي، 1987، صفحة 76)

ويتحدث بعض الرياضيين عن كونهم في حالة تركيز مع تحويل الانتباه والاحتفاظ بالتركيز طول مسافة السباق والوعي تجاه المنافسين، إذ يصف أحد لاعبي الماراتون هذا البعد بقوله التركيز مكون حاسم وأحد خصائص الخبرة المثالية، ولذا يجب تعلم واستبعاد عزل الأفكار غير مرتبطة بالأداء والتتاغم الكامل مع ما يؤدي. (crikszentmihalyi, 1994, p. 25)

لذا يعد تركيز الانتباه من الوسائل المهمة لرفع مستوى الرياضيين وقدرتهم على ملاحظة الأشياء بدقة ووضوح.

➤ مواجهة القلق:

يعد القلق من أهم المشاكل الحيوية المعاصرة التي تناولتها علم النفس الرياضي، إذ يمثل أحد الأبعاد الأساسية للخبرات الانفعالية للرياضيين.(العجيلي، 1990، صفحة 15)

إذ يواجه الرياضي ضغوطا موقفية تختلف درجة شدتها وتكرارها تبعا لمتطلبات الأداء الرياضي، ولعل أبرز هذه الضغوط هي القلق مما يحقق إنتاجية انفعالية مؤلمة لعدم وجود توازن جوهري بين المتطلب البدني والنفسي وإمكانية استجابة الرياضي، ووفقا لمدى إدراك الرياضي لهذه الضغوط يفقد الرياضي القدرة على الاحتفاظ بالانتران

بين تحديات موقف الأداء وما لديه من قدرات ومهارات ويشعر بالعديد من المظاهر السلبية منها القلق وبذلك يعاني من الإجهاد الذي يؤدي إلى الاحتراق النفسي والانسحاب.

وحينها يتمكن الرياضي من تحقيق الاتزان الإيجابي بين المهارات والتحديات انطلاقاً من الأهداف الواضحة يتحقق تناغم العقل والجسم وتكاملهما ويمكن التركيز في الأداء، وهذا ما يؤدي إلى قدرة الرياضي على خفض القلق الذي يشعر به في مواقف الأداء في المنافسات الرياضية مما ينعكس إيجاباً على طريقة الأداء.
(علاوي، 1987، الصفحات 18، 19)

➤ الاستمتاع:

يعرف الاستمتاع في الأداء بأنه "شعور الرياضي بتحدي مهام الاداء ومتطلبات الاداء لقدراته مما يجعله يشعر بالاستمتاع والرضا والحماس لبذل أقصى جهد وتحقيق أقصى أداء ممكن"
وهو شعور داخلي شخصي يمكن التحكم فيه عن طريق التحديات التي يواجهها الرياضي في مواقف المنافسة. (السيد، 2001، صفحة 35)

وقد أشار كسكزنتيمهالي إلى إن الرياضيين الذين يتميزون بحالة الطلاقة النفسية لديهم فإنها تمكنهم من مواجهة تحديات مواقف المنافسة وتحقيق حالة الاستمتاع بالأداء، وقد عبر احد عدائي المسافات القصيرة عن هذا البعد بقوله " كانت تحديات المنافسة مرتفعة ولكني شعرت بالاستمتاع في التفوق على هذه التحديات". (crikszentmihalyi، 1994، صفحة 73)

➤ التحكم وسيطرة الرياضي:

يعرف راتب (2000) بأنه الأداء والتنظيم والتحكم من قبل الرياضي لانفعالاته وتوجيه سلوكه في المواقف التي تتميز بالإثارة الانفعالية القوية في المواقف الضاغطة. (راتب، 2004، صفحة 688)
ويعد هذا البعد حاسماً لأنه يعني إمكانية وخاصة الإحساس بممارسة التحكم في الأداء في المواقف الصعبة ذات التحديات المرتفعة، وهذه نقطة جوهرية في حالة الطلاقة النفسية حيث يحدد هذا الإحساس الرياضي من الخوف من الفشل ويكون لديه الشعور بامتلاك الثقة لمواجهة التحديات التي يفرضها الأداء أكثر من كونها تحت التحكم والسيطرة مع ثقة الرياضي في مهاراته وقدراته والشعور بالهدوء، وقد عبر عداً ضمن هذا البعد بقوله "أستطيع رؤية كل شيء في هذه الحالة". (محمد، 2012) (عبد المجيد، 2008، ص 21)

➤ آلية الأداء:

هو مقدرة الرياضي على أداء متطلبات المهارة الرياضية بدرجة عالية من الدقة والإتقان دون التفكير والوعي والشعور بالأداء. (راتب، 2000، ص 677)

وتشير (اسماء عبد المجيد) نقلاً عن سوزان جاكسون (. Jackson s) إلى أن شعور الرياضي بما يؤدي يمثل اندماج الوعي بالأداء وتكامله، إذ يندمج العقل والجسم معاً في أداء متناغم ولا يتطلب هذا التوحد في الأداء جهداً إذ تعالج معلومات التغذية الراجعة عقلياً متزامنة مع هذا التوحد مما يحقق الانهماك في الأداء نتيجة للاتزان الإيجابي

بين التحديات المدركة والمهارات اللازمة لمواجهة هذه التحديات ويصبح الاداء تلقائي، وقد وصف هذا البعد بطرائق متعددة منها (تحدث الاشياء بصورة تلقائية، الشعور بالتوحد مع الاداء كما ان الذراع جزء من الجسم).
(عبد المجيد، 2008، ص20)

1-1-5 الطلاق النفسية عند الرياضيين:

لقد زاد في السنوات الأخيرة الاهتمام باستخلاص تعريف الطلاق النفسية التي تصف الشعور بما يؤدي ومعرفة نواحي القوة والقدرة على التحكم للخطة والإحساس بالسعادة واستخدام لوصف ذلك مصطلحات عديدة أكثرها شيوعاً

- الخبرة المثلى .
- الشعور ببلوغ الذروة.
- اللعب في المنطقة.

وسوف نستعرض العديد من وجهات النظر التي تعرف الطلاق النفسية، إذ يصفها كسكزنيتمهال بأنها إحساس يطوره الإنسان ليتعرف على أنماط الأداء التي تستحق الاحتفاظ بها وتناقلها عبر الزمن.
(محمد، 2012، صفحة 07)

ويرى كل من جاكسون (1992) نقلاً عن (عبدالعزیز، 2012)، إن الطلاق النفسية هي حالة يستطيع الفرد الرياضي أن يستمتع بها في أي مستوى من مستويات الاشتراك في الرياضة. (محمد، 2012، صفحة 10)

وإذا كان البعض من العلماء يعرف الطلاق النفسية محددًا أن الفرد يكون في حالة وعي شعوري في أثناء الأداء، فإن البعض الآخر يُعرف الطلاق النفسية بكونها حالة استغرق الرياضيين بالأداء ولا يكون لديهم وعي بما يحيط بهم مع الشعور بالاستمتاع في أثناء الأداء أي أنه في حالة حدوث الطلاق يكون لدى الفرد وعي ذاتي بما يؤدي، ويفقد لحظياً الوعي بما يحيط به ولكنه يستمتع بالأداء ونتائجه. (محمد، 2012، صفحة 12)

1-1-6 الفروق الفردية في الطلاق النفسية:

هناك فروق فردية في سعة Capacity الأفراد لتحصيل خبرة الطلاق. وهذا يطرح سؤال هام مفاده: لماذا تتكرر خبرة الطلاق بالنسبة لبعض الأفراد بدرجة أكثر من البعض الآخر؟ الإجابة على هذا السؤال تعني أن هناك نماذج معينة من الأفراد قد اعدوا نفسياً على نحو أفضل للمرور بخبرة الطلاق، بغض النظر عن الموقف. كما أوضح البحث على خبرة الطلاق النفسية أنه يوجد أحياناً فروقاً في كلا من تكرار، شدة، وخبرة الطلاق من فرد لآخر. لذا تم محاولة حصر هذه الاختلافات الفردية في تجريب خبرة الطلاق، وقد شمل هذا الحصر كيف يجري الأفراد عملية المعرفة وكيف أن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة على التركيز بفعالية أعلى. وقد أجاب لوجان Logan (1988) على ذلك بأن بعض الأفراد يكونون أفضل قدرة لتجاوز العقبات إلى داخل التحديات. وتعبئة طاقتهم النفسية الجاهزة للمرور بخبرة الطلاق بدون أن يكون واعين بذاتهم Self-Conscious. وقد وصف "لوجان" أيضاً عدم وعي الفرد بالذات بأنه مثل: الفرد الذي يكون قادراً على الاستغراق في النشاط بسبب انخفاض انشغاله بذاته. كما يضيف العمل في نطاق الدافعية الداخلية الفروق الفردية بين الأفراد في الطلاق والذي أجراه. (ديزي Deci وريان Ryan 1985) أن الأفراد الذين يشعرون بالضبط أكثر لأحداثهم الشخصية أو الذاتية يكونون أكثر ملائمة

ليكونوا مدفوعين داخليًا وبالتالي تكون فرصتهم للمرور بخبرة الطلاق أكبر. أي أن هناك علاقة بين الطلاق والدافعية الداخلية، حيث أن أحد مكونات الطلاق النفسية هي الخبرة الذاتية AutotelciExperiečne والتي وصفها سكينزنتميهايلي Csikszentmihaly (1990) كخبرة مكافئة داخليّة بينما وصف "ديزي Deci" (1985) الطلاق النفسية بأنها حالة نفسية للدافعية الداخلية.

المحور الثاني
الأداء المهني

1-2-1 تعريف الأداء المهاري الرياضي:

هو الصورة المثالية لانجاز حركي معني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهارة حركية معنية، وهو أسلوب التحليل الميكانيكي البيولوجي لغرض الحركة القائمة، ويستخدم التحليل الذي يسمح بأفضل استفادة لإمكاناته البيولوجية الميكانيكية ويختلف الفرد عن الآلة في حركته بناء على تكوينه الجسماني وحدوده وإمكاناته، ولذلك يجب مراعاة هذه الظروف البيولوجية عند تطبيق القوانين الميكانيكية للحصول على أحسن تحليل بمعنى تكنيك لغرض الحركة القائمة إلى جانب مطابقة هذه الأمثلة لقواعد وقوانين النشاط الرياضي الممارس.

1-2-2 مكونات الأداء المهاري الرياضي المثالي:

- التوقيت والإيقاع السليم
- النقل الحركي المتكامل.
- السرعة المناسبة للأداء.
- الدقة والجمال الحركي.
- ثبات الأداء بثبات الفعل الشرطي المنعكس.
- السهولة والانسائية في الأداء.
- القوة المثلى للأداء.
- التوافق بين مكونات الحركة.
- الاقتصاد العام في الجهد المبذول.
- التكيف مع ظروف ومواقف المنافسة.

1-2-3 أهمية دراسة الأداء المهاري:

* بحث طرق الأداء الفنية المثالية لمختلف أشكال الأداء الحركي.
* استخدام أفضل لإمكانات البيولوجية لدى الفرد للإنجاز الرياضي، في إطار قوانين الميكانيك للوصول لذلك الأداء المثالي.

* المساعدة على الاقتصاد في القوة المبذولة بالتأكيد على أن تتعادل القوة المبذولة مع القوة المطلوبة في أداء تلك المهارة.

* المساعدة على إدراك واكتشاف الأداء الحركي الخاطئ أو الناقص، ويمكن للمدرب استكمال النقص للوصول إلى درجة الإجابة المطلوبة.

* تحليل الأداء الحركي للتأكد من توافق وانسجام هذه التمارين في سير حركاتها مع أقسام مهارات النشاط.

* إعداد تمارين تحضيرية تستعمل للتعلم المهاري المركب.

* مساعدة المدرب على الاستفادة من الأسس العلمية في الوصول إلى الأداء الحركي الأمثل.

* تطوير واكتشاف طرق بسيطة وغير معقدة لتعلم المهارات.

* وضع الاختبارات اللازمة الصحيحة المطلوبة للأداء المهاري.

* المساعدة على الاستفادة من إمكانات الفرد النفسية لتحقيق الانجاز المطلوب.

* المساعدة على الاستفادة من ظروف الأداء. (الخالق، 2003، الصفحات 222-223)

1-2-4 المبادئ التشريحية الأساسية للأداء المهاري:

* المبادئ المرتبطة بالناحيتين التركيبية والوظيفية للمفاصل.

* المبادئ المرتبطة بالتركيب العضلي ووظائف الجهاز العصبي.

* ارتباط المبادئ التشريحية بالمبادئ الميكانيكية. (الدين، 1994، صفحة 12)

1-2-5 العوامل المساهمة في الأداء المهاري أثناء الألعاب الرياضية:

تختلف درجة الأداء المهاري في الألعاب وفقا لبعض المتغيرات هي:

* درجة صعوبة النشاط من حيث كونه نشاط بسيط أو معقد.

* الغرض من الأداء (غرض ترويحي أو تنافسي).

* طبيعة النشاط مثل الأنشطة الفردية، الجماعية، وأنشطة تتطلب الاحتكاك الجسماني وأخرى لا تتطلب

الاحتكاك وأنشطة بأدوات وأخرى بغير ذلك...

* مقدار الطاقة التي يتطلبها الأداء البدني في النشاط، وهي تختلف باختلاف المناخ والطقس، طبيعة النشاط

والغرض من الأداء والسن والجنس وغيرها. (علاوي، 1987، صفحة 55)

1-2-6 أهم الإختبارات المهارية في كرة القدم:

✓ إختبار الجري بالكرة .

✓ إختبار اخماد الكرة . إختبار رمية التماس .

✓ إختبار التصويب في المرمى .

✓ إختبار ضرب الكرة و هي في الهواء لأبعد مسافة .

✓ إختبار الضربة الركنية .

✓ إختبار قطع الكرة من الخصم .

✓ إختبار ضرب الكرة بالقدم لاطول مسافة ممكنة .

✓ إختبار الاستحواذ على الكرة في منطقة ستة امتار .

1-2-7 مفهوم المهارة الحركية الرياضية: (La technique moteur sportive)

➤ تعريف الحركة الرياضية وخصائصها:

الحركة يمكن أن تعرف كتغيرات الموقع في الفضاء للأجسام في حد ذاتها حيث تكون إما (نتكلم إذن عن

حركة إجمالية)، أو تكون لعضو من الجسم فقط (نستحضر في هذه الحالة حركة محلية أو موضوعية). وتعريف

الحركة يأتي أيضا من دور الإحساس والإرادة، حيث تأتي بعض الحركات من تأثير الإنتاج الإحساسيوالإرادي مثل

الحركات المقصودة لإصدار أو لقفذ شيء ما، نقل الكرة بالقدم، وبعض الحركات الأخرى التي تكون ذات طبيعة

آلية وتلقائية مثل التنفس والحركية الطبيعية للجسم. (colin، 2010، الصفحات 508-509)

وتتحصر خصائص الحركة الرياضية فيما يلي:

* لها هدف معين .

* تتحرك جميع أجزاء الجسم المختلفة متعاونة لتحقيق هذا الهدف .

* لها مستوى أي تتميز بطريقة أداء خاصة .

➤ تعريف المهارة الحركية الرياضية:

المهارة الحركية عامة هي قابلية الفرد على حل الواجبات الحركية على أساس تكوين الخبرات السابقة

وتوظيفها بشكل ممتاز. (البشتاوي، 2010، صفحة 19)

ويعرفها "هيرتز Hirtz" بالخاصية الحركية المركبة للفرد والتي تظهر إمكانيات التوافق الجيد بين الجهاز العصبي وأجهزة الجسم الحركية" فهي الأداء الحركي الإرادي الثابت المتميز بالتحكم بالدقة والاقتصاد في الجهد وسرعة الاستجابة للمواقف المتغيرة لإنجاز أفضل النتائج. (الخالق، 2003، صفحة 219)

أما في المجال الرياضي فيقصد بالمهارة الحركة الرياضية ذلك الأداء الحركي الضروري الذي يهدف إلى تحقيق غرض معين في الرياضة التخصصية وفقا لقواعد التنافس فيها. (حماد، 2010، صفحة 141)

فهو برنامج ذهني لتنفيذ حركة معينة، يكتسبه الرياضي من خلال التعلم الحركي، ويتميز هذا البرنامج الحركي الذهني بثباته بحيث يتمكن الرياضي من تنفيذ الحركة بصورة إرادية ثابتة في جميع الظروف والمواقف. (الخالق، 2003، صفحة 219)

➤ مستوى وإتقان الأداء المهاري الرياضي:

المستوى هو الدرجة أو الرتبة التي يصل إليها الرياضي من السلوك الحركي الناتج عن عملية التعلم لاكتساب وإتقان حركات النشاط الممارس على أن تؤدي بشكل وبدرة عالية ولتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد.

1-2-8 أسلوب الأداء المهاري الرياضي:

يختلف التكنيك المثالي من فرد لآخر باختلاف تكوينهم التشريحي وإمكاناتهم الفسيولوجية واستعداداتهم النفسية ولذلك نجد أن لكل فرد طريقة أداء خاصة به، أي يمكن أن يؤدي فردين حركة معينة بتكنيك واحد ولكن بطرق أداء مختلفة طبقا لخصائصهم وإمكاناتهم، ويمكن الاسترشاد بالأداء للاعبين القمة لتحديد درجة أجادته المستوى الفني ومنه التوصل إلى نموذج مثالي للأداء، وقد ارتبط نموذج الأداء الفني في بعض الأنشطة الرياضية بأسماء لاعبين دوليين ويجب على المدرب معرفة التكنيك الأمثل العام للأداء وتدريب رياضيه عليه لأنه الأفضل لتحقيق الغاية من الأداء ولكن لا يمكن لكل أفراد تطبيقه بطريقة واحدة ولكن لكل فرد طريقة أداء تمشي مع قدراته وإمكاناته. (الخالق، 2003، صفحة 219)

1-2-9 تقسيم الأداء المهاري في الأنشطة الرياضية:

✓ تقسيم المهارات الحركية من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية:

أنشطة تتميز بالقوة المميزة بالسرعة: (العدو، الوثب، الرمي...)

أنشطة تتميز بالتحمل: (المسافات المتوسطة والطويلة في الجري، الدراجات، التجديف، السباحة...)

نشطة تتميز بالدقة في الأداء: (الجمباز، التعبير الحركي، التمرينات الفنية، القفز في الماء، البالية...)

أنشطة تتميز بالتأثير الإيجابي المتبادل بين اللاعبين: (أفراد وفرق) كالمنافسات الفردية (سلاح، ملاكمة،

مصارعة) ومنافسات الفرق (كرة القدم، كرة اليد...).

✓ تقسيم المهارات من حيث التكوين الحركي:

أنشطة تتميز بأداء مهاري بسيط متشابه: ...ألعاب القوى، العدو، الجري، السباحة والتجديف.
أنشطة تتميز بأداء مهاري مركب ومتشابه: ...ويدخل ضمن هذه الأنشطة الجمباز والتمرينات الفنية والبالية.
أنشطة تتميز بالغير السريع في الأداء المهاري: الألعاب المنظمة (كرة القدم، اليد، السلة، الطائرة) والمنازلات
(الملاكمة، المصارعة والسلاح). (الخالق، 2003، صفحة 224)

1-2-10 مراحل اكتساب الأداء المهاري: (L'acquisition de la performance technique)

جدول رقم (01): يبين مراحل اكتساب الأداء المهاري. (الخالق، 2003، صفحة 238)

المراحل	اكتساب التوافق الأولى للحركة	اكتساب التوافق الجيد للحركة	اكتساب الإتقان والتثبيت للحركة
الخطوات التدريبية	-التقدم. -العرض والإيضاح (أداء النموذج والشرح). -مرحلة فهم الحركة. -محاولات الأداء. -التصحيح الأولى للأخطاء الرئيسية للحركة.	-التوجيه والاستيعاب للاكتساب والتحسين. -تكرارات قليلة للأداء مع إصلاح الأخطاء الدقيقة. -الإيضاح والأداء تحت الظروف الطبيعية للحركة. -تدريبات تطبيقية متدرجة.	-التكيف والمتطلبات لارتقاء مستوى الانجاز. -تكرارات كثيرة للأداء. -الأداء تحت ظروف طبيعية متغيرة. -إصلاح الأخطاء الدقيقة كمرحلة تثبيت.
نفسية (سيكولوجية)	-تصور أولي للحركة. -إحساس إدراك غير واضح. -تصور ابتدائي للتصور الحركي -انتباه مركز على الهدف.	-تطور التصور الحركي. -ضبط وترقية الإحساس الحركي. -تركيز الانتباه على الأداء.	-اكتساب تصور حركي دقيق زيادة ترقية الإحساس إدراك. -تركيز الاهتمام على النقاط الهامة للحركة والمناس وخطط اللعب.
تطبيقية (فسيولوجية)	- الشمول العام لعمليات الإثارة. توتر عضلي. -استشارة غير كافية للعضلات اللازمة.	-تركيز العمليات العصبية في الجهاز العصبي. -استثارة موجهة للهدف استرخاء عضلي.	-الثبات والتحول إلى الأوتوماتيكية الإرادية. -تميز واضح للعمليات العصبية.
التنظيم تحت شروط بيوميكانيكية	-زيادة مفعول القوى المضادة التي تؤدي إلى اضطراب خط سير الحركة. -زيادة درجة حرية الحركة ضمن سلسلة المفاصل الحسية بتحديد العضلات العاملة.	-زيادة درجة حرية الحركة بالإقلال من الاضطرابات في خط سير الحركة مع تعامل بانجازات عضلية قصيرة.	-الحركة الكاملة للحركة المطلوبة باستعمال القوى المضادة لتحقيق الحركة.

المحور الثالث
كرة القدم

1-3-1 تعريف كرة القدم:

التعريف الاصطلاحي:

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من أحد عشر لاعبا، يستعملون كرة فوق ملعب مستطيل في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الفريق الخصم ويتم تحريك الكرة بالأقدام والرأس خلال اللعبة لا يسمح إلا للحارس أن يمسك الكرة بيده داخل لمنطقة تعرف بمنطقة الجزاء. (فرحات، 1999، صفحة 217)

كما يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط وحكمين تماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، وتوقيت المباراة هو شوطين لكل شوط 45 دقيقة، بينهما فترة راحة 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل (في حالة مباراة الكأس) فيكون هناك شوطين إضافيين، وقت كل منها 15 دقيقة، وفي حالة التعادل يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الترجيح. (سالم، 1988، صفحة 11)

1-3-2 تاريخ كرة القدم في الجزائر:

إن تاريخ هذه اللعبة في بلادنا له بداية غامضة في ظروف صعبة تحت الاحتلال الفرنسي الذي كان محتكرا لكل الميادين، ومنها ميدان الرياضة، وبالخصوص كرة القدم التي بدأت عام 1895 بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي الرئيس" الذي أسس فريقا تحت اسم طليعة الحياة في الهواء الطلق.

فاعتبرت كأول بداية لتاريخ عريق مرت به هذه الرياضة في بلادنا ، وفي عام 1921 وفي غياب تاريخ بدايته أخذ على هذا الأساس مولودية الجزائر و ذلك للوثائق التي أثبتت تاريخ بدايته في ضلال الاستعمار الذي حام على كل البلاد ، أنشئت عدة فرق كانت معظمها فرقا إسلامية وطنية تعمل على توعية المواطنين، نذكر من بين هذه الفرق الاتحاد الإسلامي الوهراني، الاتحاد الإسلامي البليدة، الإتحاد الإسلامي الجزائري، وفي: 08 أبريل 1958 كون فريق جبهة التحرير الوطني ومن بين لاعبيه رشيد مخلوفي، سوخان، كرمالي، كريمو. (الجواد، 1984، صفحة 15)

أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى عام 1962 مباشرة بعد الاستقلال بموافقة من الإتحاد الدولي لكرة القدم، سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية وكذلك التمويل من طرف المؤسسات الوطنية الضخمة في مستوى هذه الرياضة في البلاد و القارة، وكذا على الصعيد العالمي.

ففي ظرف عشر سنوات صنعت الحدث بجيل جديد منهم: ماجر، عصاد، بلومي فرقاني... فبفضل هؤلاء توصلت إلى الإطاحة بالفريق الألماني في كأس العالم 1982 وفي إسبانيا، وتأهلت بعدها إلى المكسيك عام 1986 فشرفت للمرة الثانية الألوان الوطنية رغم وجودها في مجموعة قوية مثل البرازيل إسبانيا، أما عن الجمعية القارية فوصل رفقاء عصاد إلى اللقاء النهائي في كأس إفريقيا للأمم وخسرها ضد نيجيريا ب: (3 - 0).

وبعدما مرت الكرة الجزائرية بمرحلة صعبة بسبب توقف المؤسسات عن التمويل وهبوط البترول في الثمانينات لم يستسلم الخضر، بل حاربوا من أجل الوصول لأول كأس إفريقية في تاريخ كرة القدم الجزائرية، وكان ذلك على حساب الفريق النيجيري فكانت النتيجة لصالح الفريق الوطني ب: (1 - 0)، من تسجيل اللاعب وجاني سنة 1990 بالجزائر.

أما على مستوى الأندية وصل عميد الأندية مولودية الجزائر إلى تحقيق الفوز بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976، وكذلك جمعية إلكترونيك تيزي وزو عام 1981 فازت بنفس الكأس والتي تسمى حاليا شبيبة القبائل ، فمنذ تلك السنة لم تخسر أي كأس إفريقية لعبتها بداية بكأس الأبطال 1990، كأس الكؤوس عام 1995 وكأس الكاف ثلاث مرات على التوالي 2000 -2003 م. فعلى العموم كانت أهم الأحداث التي مرت بها كرة القدم الجزائرية على مختلف السنوات، فكانت قمة وصل إليها الفريق الوطني على المستويين القاري و العالمي وبالنسبة للأندية فلم تكن هذه القمة صدفة بل كانت بفضل تطور عميق طرأ على هذه الرياضات عبر العصور .

1-3-3 متطلبات الأداء للاعب كرة القدم

❖ المتطلبات البدنية:

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب أن يكون اللاعب متمتعا باللياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة باللعب والمهارة في الأداء الفني و الخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وترتبط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بالأداء المهاري والخططي للعبة .

وتتضمن المتطلبات البدنية لأداء اللاعب في كرة القدم الصفات البدنية للإعداد البدني العام، والصفات البدنية للإعداد البدني الخاص، حيث يهدف الإعداد البدني العام إلى تنمية الصفات البدنية العامة التي يمكن على أساسها بناء وتطوير الصفات البدنية الخاصة بلعبة كرة القدم بينما الإعداد البدني الخاص يهدف إلى تنمية الصفات البدنية الخاصة الضرورية للأداء في لعبة كرة القدم وتزويد اللاعب بالقدرات المهارية والخططية، على أن يكون مرتبط بالإعداد البدني العام ارتباطا وثيقا في جميع فترات التدريب .

ولما كانت الصفات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم قد تنامت بشكل ملحوظ نظرا لتطور الأداء للاعب كرة القدم كنتيجة لظهور كرة القدم الحديثة التي تتميز بجماعية الأداء كهدف للوصول إلى كرة القدم الشاملة، فقد ألقى ذلك عبئا كبيرا على اللاعبين دفاعا وهجوما إذ أنيطت بهم واجبات حركية تستدعي كمية كبيرة من الحركة يترتب عليها الاستنفاد الدائم لطاقت اللاعبين التي تستلزم بدورها وجود أجهزة حيوية تعمل بكفاءة عالية لتلبية هذه المتطلبات.

❖ المتطلبات المهارية:

المتطلبات المهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية و الهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات المهارية من خلال التخطيط الجيد لبرامج الإعداد المهاري الذي يهدف للوصول للاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جمع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة .

فكرة القدم تحتل مركزا متقدما من بين جميع الألعاب الرياضية بما يميزها بتعدد المهارات الحركية التي يجب أن يمتلكها اللاعب وبواسطتها يمكن تنفيذ الكثير من المهارات الفنية عند توفر الحد المطلوب من اللياقة البدنية . وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لا بد لهم من امتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة القدم ويمكن حصر المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم فيما يلي :

- المتطلبات المهارية الهجومية للاعب الميدان .
- المتطلبات المهارية الدفاعية للاعب الميدان .
- المتطلبات المهارية لحارس المرمى .

❖ المتطلبات الخطئية:

عندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة والاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم والدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوزعلى الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخطئية فيما يلي :

المتطلبات الخطئية الهجومية: وتتمثل فيما يلي:

- خطط هجومية فردية .
- خطط هجومية جماعية .
- خطط هجومية للفريق .
- خطط هجومية للحالات الخاصة .

المتطلبات الخطئية الدفاعية:وتشمل ما يلي:

- خطط دفاعية فردية .
- خطط دفاعية جماعية .
- خطط دفاعية للفريق .

إن أبرز ما يجعل الجماهير تذهب إلى الملاعب ودفع الأموال ومتابعة القنوات الخاصة بنقل الأنشطة الرياضية، المهارات التي يقوم بها اللاعبون والرياضيون المتميزون، فالمهارة هي غالب الفارق الواضح الذي يجعل لاعب ما أو رياضي ما محبوبا لدى الجماهير ومتابعا من الإعلام والمختصين، ولأن لكل رياضة أو لعبة مهارات مختلفة وجب على اللاعب أن يتقن ويلم بكل الجوانب التي تهدف إلى تطوير تلك المهارات.

إن الأداء المهاري في شتى الرياضات يتميز بالصعوبة أحيانا والتعقيد سواء من حيث التدريب عليه أو ممارسته في المنافسات المختلفة وهذا إنما راجع إلى حب اللاعبين والرياضيين ورغبتهم الكبيرة في تطوير أدائهم والوصول إلى المستويات العليا من الانجاز الرياضي.

لذلك فإن الأداء المهاري في كرة القدم على غرار الألعاب الرياضية الأخرى هو أساس الأداء الرياضي وجانبه الجمالي والذي يعبر عن الإتقان الصحيح والمستوى الذي وصل إليه الرياضي في لعبة الكرة القدم، وهذا الأداء لا يتم إلا بإتقان وتثبيت كل المهارات الأساسية في هذه اللعبة، وهذا لأن اللاعب في الكرة القدم على خلاف الألعاب الجماعية الأخرى يلعب في كل المناصب ويقوم بالدفاع والهجوم.

1-3-4 القوانين الأساسية في كرة القدم :

✓ الملعب:

يكون طول الملعب 120 م كحد أقصى و 9 م كحد أدنى، و عرضه كحد أقصى 90 م و 45 م كحد أدنى، أما بالنسبة للمباريات الدولية فيكون الطول 100 م حتى 110 م، و عرضه من 64 م حتى 75 م.

✓ الكرة:

يجب أن تكون مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو من أي مادة أخرى مناسبة لا يتعدى محيطها 70 سم ولا تقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يزيد عن 450 غرام ولا يقل عن 410 غرام.

✓ عدد اللاعبين:

ينكون اللاعبون من إحدى عشر لاعبا، أحدهم حارس مرمى ولا يمكن ابتداء المباراة إذا كان عدد اللاعبين يقل عن سبعة لاعبين. (متولي، 1999، الصفحات 11-12)

✓ الحكام:

يحكم المباراة حكم واحد بمساعدة مراقبين لخطوط التماس، وحكم رابع يقوم بمراقبة المباراة فنيا.

✓ فترات اللعب:

تتكون المباراة من شوطين، كل شوط يدوم 45 دقيقة تتخللها فترة راحة لا تزيد عن 15 دقيقة.

✓ بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة الحق في اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

✓ الكرة في الملعب أو خارج الملعب:

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

✓ طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة.

✓ **التسلل:** يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

✓ **الأخطاء و سوء السلوك:**

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

❖ ركل أو محاولة ركل الخصم.

❖ عرقلة الخصم مثل محاولة إسقاطه أو الانحناء أمامه أو خلفه.

❖ دفع الخصم بعنف.

❖ يمنع لمس الكرة باليد إلا حارس المرمى.

❖ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

✓ **الضربة الحرة:**

❖ المباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.

❖ الغير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

❖ ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامة الجزاء وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

✓ **رمية التماس:**

عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس .

✓ **ضربة المرمى:**

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمتين، ويكون الآخر من لعبها من فريق الخصم.

✓ **الضربة الركنية:**

عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمتين. (المسعود، 2004، صفحة 37)

خلاصة :

نستنتج أن الطلاقة النفسية من أشد الانفعالات التي يتعرض إليها اللاعب قبل وأثناء المنافسة، والذي يترك أثر كبير في نفسية أداءه، حيث أنه يتكون من عدة تغيرات جسمية نفسية وسيكولوجية مختلفة، ولقد قمنا في هذا الفصل بإبراز هذه المراحل المكونة للأداء النفسي.

كما وضحنا فيه أيضا بعض النظريات التي تبين أن الطلاقة النفسية عنصر لا يمكن إهماله، وهذا لما فيه من تأثير على اللاعب، لذا يجب على المسؤولين والأخصائيين الأخذ بعين الاعتبار هذا العامل ومحاولة التقليل منه بالوسائل اللازمة للوصول إلى تحقيق أهدافهم.

فالوصول بالرياضة إلى المستوى العالي وتحقيق نتائج ايجابية يتطلب توفر الوسائل والإمكانيات الضرورية التي تساعد الحكام على التحضير الجيد، وما يرافق هذا الأخير من تحضير نفسي ومهاري وبدني، حيث يتطلب النشاط الرياضي إبداء صفات نفسية لتحقيق نتائج ايجابية من جهة، وبالتالي تكمن مهمة المختص في تحضير اللاعب نفسيا، والذي يحدد سلوكهم في ظروف التنافس، مهما كان مدى تعقدها وصعوبتها، حيث لا يمكن القيام بالتحضير بالصدفة أو عشوائيا، بل يجب أن تكون عمليا وعلميا ومنظما ومنتظما وذلك بإتباع بعض الخطوات كمعرفة أبرز الخصائص النفسية لجميع اللاعبين.

الفصل الثاني: الدراسات المرتبطة بالبحر

تمهيد:

تكمن أهمية الدراسات السابقة والمثابفة في المساهمة في معالجة مشكلة البحث ومعرفة الأبعاد التي تحيط به مع الاستفادة منها في توجيه وضبط المتغيرات، وكذا في مناقشة النتائج، ومن خلال الإطلاع على مختلف المراجع المتوفرة تمكن الباحث من تسجيل دراسات سابقة أو مثابفة متعلقة بالموضوع، في حين تم تسجيل الدراسات المذكورة، ومن خلال ما قام به الباحث من مسح العلمي للدراسات والبحوث السابقة المرتبطة بالموضوع والتي تناولت موضوع الطلاقة النفسية و علاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، وبهدف الاسترشاد بها والتعرف على المناهج المستخدمة من الدراسة ووصف مختصر للعينة وكيفية اختيارها و الأدوات المستخدمة وأهم النتائج التي تم توصل إليها، وسيقوم الباحث بتقديم هذه الدراسات ثم التعليق على النتائج مرة واحدة.

1.2. الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة في العراق (الطاهر، 2001)

قام بالدراسة كل من د. حبيب علي طاهر د. عايد كريم الكنان وقد تمثلت مشكلة البحث في :
أن توافر الشروط العلمية يعد من أهم الجوانب التي يجب مراعاتها عند بناء وأعداد المقاييس وخصوصاً صدق المقياس ونظراً لأهمية مقياس الطلاقة النفسية للباحثين الأمر الذي يحتاج إلى إعادة التأكد من صدقة لذا قام الباحثان باستخدام الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة من هنا ظهرت مشكلة الدراسة لدى الباحثين وبالتحديد يمكن إيجازها في الإجابة عن الآتي ما مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بالكرة الطائرة ؟ .

وهدفت الدراسة إلى: إيجاد الصدق العاملي لمقياس الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة للمتقدمين و مستوى الطلاقة النفسية للاعبين الكرة الطائرة للمتقدمين - منهج البحث وإجراءاته الميدانية وقد استعمل الباحثان المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المعيارية والدراسات المسحية لملائمتها طبيعة المشكلة، اما عينة البحث اشتملت (96) لاعباً من لاعبي أندية القطر للدرجة الأولى وقد قسمت الفرق إلى أربعة مناطق ترشح فريقان من كل منطقة وأصبح عدد الأندية (8) أندية اشتركوا في المباريات النهائية بطريقة الدوري لمرحة واحدة وأستخدم الباحثان الأدوات الآتية: استمارة مقياس الطلاقة النفسية، استمارة تفرغ لبيانات، الوسائل الإحصائية التالية:
برنامج SPSS، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، التحليل العاملي.

ومن بين الاستنتاجات المتوصل إليها

كان مستوى الطلاقة النفسية للاعبين أندية الدرجة الأولى بمستوى متوسط في جميع مجالاته (الثقة بالنفس وتركيز الانتباه و مواجهة القلق و التحكم والسيطرة الرياضية وآلية الأداء) ما عدا مجال الاستمتاع فكانوا بمستوى عالي. أظهرت نتائج التحليل العاملي (6) عوامل قبلت في ضوء شروط قبول العامل.

2.2. علاقة مستوى الطاقة النفسية بالعوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) عند لاعبي كرة القدم أكابر دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة لسنة الجامعية 2009 2010. (مراد، 2009)

تمثلت مشكلة الدراسة في: كيف تؤثر الطاقة النفسية على العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) عند لاعبي كرة القدم؟

وتمثلت اهداف البحث في:

نوعية العلاقة بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية والمهارات التقنية إيجابية كانت أم سلبية عند مستوى الدلالة ...

وجود اختلاف في تأثير الطاقة النفسية على بعض الصفات البدنية (التحمل الخاص، القوة، السرعة، الرشاقة).

أمافرضيات البحث فتمثلت في:

تؤثر الطاقة النفسية على العوامل المشروطة للإنجاز الرياضي (البدني، التقني) وفق متغيرات الخبرة الرياضية ومستوى المنافسة.

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغير الخبرة الرياضية عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة إيجابية ذات دلالة إحصائية بين مستوى الطاقة النفسية وبعض الصفات البدنية وفق متغير مستوى المنافسة عند لاعبي كرة القدم.

و المنهج المتبع في البحث: الأسلوب الوصفي بأسلوبه المسحي، وتمثلت عينة البحث في: فريق وفاق سو، فريق اتحاد الأخضرية، فريق شعبية البويرة، فريق حمزاوية عين بسام. ومن بين الاستنتاجات:

تأثير الطاقة النفسية على الصفات البدنية لعينة البحث لم يكن ثابتا (لا وفق منحنى يو المقلوب ولا وفق منحنى خطي تصاعدي). كما أن هذا التأثير كان سلبيا لصفتي السرعة والتحمل الخاص سجلنا أعلى قيمة لدرجة الارتباط بالنسبة لصفة قوة الأطراف السفلى للمستوى المعتدل من الطاقة وقيمتها 0,255 فيما كانت بالنسبة للسرعة 0,118- للمستوى المنخفض من الطاقة وللتحمل الخاص 0,001- للمستوى المنخفض من الطاقة، وللرشاقة سجلنا أعلى قيمة 0,545 للمستوى الأعلى من الطاقة بدلالة إحصائية عند $\alpha=0,05$.

تأثير الطاقة النفسية على المهارات التقنية كان إيجابيا، و وفق منحنى خطي تصاعدي، سجلنا اعلي الدرجات للمستوى الأعلى من الطاقة بالنسبة لمهارة تنفيذ ضربة الجزاء 0,370 ولمهارة التحكم في الكرة 0,565 ولمهارة الارتكاز والتنقل بدون كرة 0,665 بدلالة إحصائية عند $\alpha=0,05$

الدراسات باللغة الأجنبية:

3.2. دراسة جاكسون 1996: (جرادات، 2012، صفحة 42)

هدفت الدراسة على التعرف على خبرات الطلاقة النفسية واستخدمت الباحثة المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة شملت (16) لاعب للتزلج على الجليد و (28) لاعب من النخبة لمختلف الألعاب وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية ومتغيرات الدافعية والسيطرة والثقة بالنفس والاتجاهات الرياضية الايجابية والإعداد النفسي والبدني والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية.

4.2. دراسة يونغ 1999: (جرادات، 2012، صفحة 42)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة على خبرة الطلاقة النفسية لدى اللاعبين المحترفات للتنس الأرضي في استراليا واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (31) لاعبة وأظهرت نتائجها إلى وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني و النفسي والدافعية والتركيز والمزاج الايجابي والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية.

5.2. دراسة سكوت 2003: (جرادات، 2012، صفحة 41)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الطلاقة و المتغيرات النفسية داخل عملية التدريب للرياضيين واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (83) رياضي من لاعبي منتخب نيوزولاندا واستخدم الباحث كل من مقياس جاكسون لحالة الطلاقة -مقياس الدافعية الرياضية - مقياس القيادة الرياضية ومن أهم نتائج هذه الدراسة أن لاعبي المنتخب ذو الخبرة العالية (المستوى العالي) لديهم دافعية ذاتية وان خبرة الطلاقة النفسية تزداد لمن لديهم خبرة آلية (المستوى العالي) فالرياضة مقارنة بمن لديهم خبرة اقل (المستوى المنخفض)

6.2. دراسة سوجي ياما وانوماتا 2005: (جرادات، 2012، صفحة 41)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العوامل المؤثرة على الطلاقة النفسية لدى لاعبي المنتخبات الوطنية للألعاب الفردية في اليابان واستخدم الباحث المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على (29) لاعبا ممن تراوحت أعمارهم بين (18-29) سنة وأظهرت نتائج الدراسة وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء والثقة بالنفس والاسترجاع والدافعية وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية كما أظهرت النتائج أن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء والثقة بالنفس وارتفاع مستوى الدافعية .

7.2. دراسة ارنولد واخرون 2008: (جرادات، 2012، صفحة 41)

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة الطلاقة النفسية لدى الموهوبين في كرة القدم في ألمانيا بالعوامل الخارجية (الدعم المعنوي للمدرب وبنية الجسم والتغذية الراجعة للأداء) حيث تم استخدام المنهج الوصفي بالاعتماد على تقارير كل من المدرب واللاعبين الموهوبين لمعرفة العلاقة بين متغيرات الدراسة وشملت عينة الدراسة على (398) لاعب موهوب و (45) مدرب من فرق كرة القدم للموهوبين وخلصت الدراسة إلأن مستوى الطلاقة النفسية للفريق يكون أعلى في حالة الفوز منه في حالة الخسارة وان متغيرات الدراسة (العوامل الخارجية) والتي شملت الدعم المعنوي للمدرب والتغذية الراجعة تؤثر بشكل ايجابي على الحالة النفسية (الطلاقة للمدرب واللاعب) 3.4. دراسة

8.2. جوليا سيبيلي 2009: (جرادات، 2012، صفحة 40)

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين خبرة الطلاقة النفسية والأداء الرياضي وخاصة لدى لاعبي المراثون واستخدم الباحثان المنهج الوصفي ولتحقيق ذلك أجريت الدراسة على عينة قوامها (286) عداء من لاعبي المراثون وخلصت الدراسة إلى أن الطلاقة تؤثر على مستوى أداء لاعبي المراثون بشكل غير مباشر حيث أن الطلاقة النفسية ترتبط بمستوى الدافعية لمواصلة السباق وبالتالي لا ترتبط بشكل مباشر بالأداء .

التعليق على الدراسات:

- اختارت هذه الدراسات العينات من فئات عمرية مختلفة سواء ممارسين للعبة كرة القدم او غير ممارسين للعبة كرة القدم ومن حيث السن تنوعت الفئات العمرية ولاعبي مدارس وطلاب كليات التربية البدنية الرياضية ولاعبي الدرجة الأولى والممتازة.
- استخدمت معظم الدراسات المنهج المسحي والمنهج الوصفي لملائمته طبيعة الدراسة.
- اسفرت نتائج بعض الدراسات عن وضع مجموعة اختبارات مهارية وبدنية لناشئ كرة القدم.
- تناولت الدراسات معالجات إحصائية متعددة مما أفادت الباحث في استخدام الأسلوب الاحصائي المناسب.
- اثبتت الدراسات وجود علاقة طردية بين الطلاقة النفسية والأداء المهاري.

خلاصة:

ترتبط جل الدراسات والبحوث العلمية و الأكاديمية بعدد من الدراسات السابقة و المشابهة ذات الصلة المباشرة بالمواضيع المراد دراستها، و لأهمية هذه الدراسات، فإن صاحب البحث قد حاول استعراض جملة من الدراسات في ميدان التدريب الرياضي ، بغرض تحديد و ضبط بعض المتغيرات الرئيسية في ميدان بحثه. والتي اتفقت بالإجماع على أهم النقاط المشتركة. حاولنا من خلالها تسليط الضوء على النقاط التي تخدم دراسة بحثنا وتدعمها للوصول إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية مبرزين في ذلك بعض نقاط التشابه والاختلاف بين الدراسات، كما حرصنا على أن تكون تكملة من زاوية أخرى علمية محاولين في ذلك إعطاء صبغة جديدة لهذه العملية الحساسة.

الجانب التطبيقي:
الدراسة الميدانية للبحر

الفصل الثالث:
نهجية البحث واجراءاته الميدانية

تمهيد:

تعد الدراسة الميدانية وسيلة هامة من أجل الوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة، فإخضاع الظواهر في التربية البدنية والرياضية عموماً إلى القياس والتجريب، واعتماد الأساليب الإحصائية سعياً إلى الوصول لقدر كبير من الدقة في النتائج المتوصل إليها في البحوث، وكذلك إضفاء الموضوعية العلمية من حيث طرح المواضيع وكذلك معالجتها، ولذلك يتم التركيز كثير على الجانب التطبيقي في البحوث العلمية وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول الموضوع المدروس وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل والتفسير للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو بطلانها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة والمناسبة لجمع المعلومات والتقنيات المناسبة للترجمة المتعلقة بالبيانات.

ولذلك سوف نتناول في هذا الفصل المتعلق بمنهجية الدراسة الميدانية من حيث المنهج المناسب وشرح الأدوات والوسائل المستعملة لجمع المعلومات وتحليل ذلك، مع إبراز علاقتها في الفرضيات والجانب النظري وكذا شرح التقنيات الإحصائية بشيء من التفصيل.

3-1- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية في معناها العام أنها البحوث جديدة التداول لم يتطرق إليها من قبل ولا تتوفر عليها بيانات أو معلومات علمية مسبقة تجعل الباحث يجهل كثيرا من أبعادها وجوانبها (ثابت، 1984، صفحة 74).

ويشير "محمود عبد الحليم" أن أهم أهداف الدراسة الاستطلاعية تشترك في:

ممارسة تطبيق الاختبارات وتحديد صعوبات التطبيق ومحاولة حلها.

عمل ملاحظات بشأن التأكد من مناسبة محتويات هذه الاختبارات لمستوى أفراد عينة البحث وكذلك مناسبة الوقت المحدد لكل منها.

يمكن تحديد جوانب القصور في إجراءات تطبيق أدوات جمع بيانات البحث ويمكن تعديل تعليمات هذه الأدوات في ضوء ما تسفر عنه الدراسة الاستطلاعية.

يمكن تحديد ما يستغرقه الدراسة الميدانية من وقت (المنسي، 2012، صفحة 14).

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها والمتمثلة أساسا في الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه إختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لإنجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة وتأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعة مسبقا كحل نظري للموضوع، ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا

وبعد أن استعرض الباحث الإطار النظري للدراسة والذي تم من خلال تحديد المفاهيم الأساسية لها والمتمثلة أساسا في موضوع الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم فالباحث يركز على ضبط الإشكالية والفرضيات عند الانطلاق في البحث العلمي ومنها يحتم عليه إختيار أدوات البحث الضرورية والمناسبة لإنجاز الدراسة الميدانية الذي يعطي مصداقية كبيرة للإشكالية المطروحة من جهة ومن جهة أخرى تأكيد أو نفي الفرضيات الموضوعة مسبقا كحل نظري للموضوع. ومما لاشك فيه أن الاختبارات والمقاييس النفسية تعد المقياس الموضوعي المقنن لعينة من السلوك المراد اختياره تمثيلا دقيقا (فصل، 1996، صفحة 11).

ولأجل ذلك استخدمنا مقياس الطلاقة النفسية وخمس اختبارات مهارية على عينة محددة لاعبي كرة القدم وتتبعنا لأجل ذلك الخطوات التالية:

➤ تحديد عينة (مجتمع) الدراسة والمثل في لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لولاية البويرة 2015/2014. والبالغ عددهم (69) لاعبا اختيروا بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة.

➤ التنقل إلى مقر الرابطة الولائية لولاية "البويرة" من أجل توضيح الغرض من الدراسة الاستطلاعية والنتائج المتوقعة في الدراسة و تحديد قنوات الاتصال مع النوادي الرياضية .

➤ التنقل الى النوادي المختارة من عينة الدراسة وتسليم اللاعبين استمارة المقياس من أجل الاطلاع عليه جيدا والإجابة عليه بعد التأكد من عدم وجود صعوبة لديهم في استيعاب وفهم مضمون عبارات المقياس.

ومما اتضح أيضا أن الإجابة على عبارات مقياس الطلاقة النفسية كانت تستغرق في العموم والمتوسط (ساعة) ومن خلال التطبيق واستلام المفحوصين طرحوا بعض الاستفسارات حول بعض العبارات في المقياس مما جعل الباحث يأخذ عملية ضبط هذه العبارات بشكل أكثر وضوح في الصورة النهائية وذلك بدون تغيير في المعنى أو الاتجاه.

3-2- المنهج المتبع:

في حقيقة الأمر ليس الباحث هو من يختار المنهج الذي يراه مناسب الدراسة بقدر ما طبيعة الموضوع المتناول هي التي تحدد نوع المنهج وبما أن الدراسة التي بين أيدينا دراسة العلاقة بين الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

وتبعاً لأهداف الدراسة وطبيعة الموضوع وكذلك تبعاً للمشكلة يحتم علينا استعمال المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لطبيعة الإشكال المطروح حيث يعتبر من أكثر مناهج البحث استخداماً وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، ويهتم بجمع أوصاف دقيقة علمية للظواهر المدروسة، ووصف الوضع الراهن وتفسيره وكذلك تحديد الممارسات الشائعة والتعرف على الآراء والمعتقدات والاتجاهات عند الأفراد والجماعات وطرائقها في النمو والتطور، كما يهدف أيضاً إلى دراسة العلاقة القائمة بين الظواهر المختلفة.

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما توجد في الواقع، يهتم بوصفها وصفاً دقيقاً يعبر عنها تعبيراً كفيماً أو تعبيراً كمياً، فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها، أما التعبير الكمي فيعطينا وصفاً رقمياً يوضح مقدار هذه الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة الأخرى.

فالمنهج الوصفي لا يتوقف عند وصف الحالة فقط بل يتعدى ذلك ليصل إلى تحليل واستنتاج النتائج إذ يرى "محمد شفيق" أن الدراسة الوصفية لاتقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها وتحديدها بالصورة التي هي عليها كمّاً وكيفاً بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها (شفيق، 1998، صفحة 108).

3-3- متغيرات البحث:

3-3-1- المتغير المستقل: الطلاقة النفسية

3-3-2- المتغير التابع: الجانب المهاري.

3-4- مجتمع الدراسة :

يتكون مجتمع الدراسة على جميع لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية لولاية"البويرة"، للموسم الرياضي

(2015/2014) والذي يضم 16 فريق اي ما يعادل 368 لاعبا

3-4-1- عينة البحث:

العينة في معناها هي مجتمع الدراسة الذي يجمع منه البيانات الميدانية وهي جزء من الكل، وتعني بذلك عدد الأفراد المستخرج من المجتمع المراد دراسته، وتستخدم للدلالة على جزء من مفردات المجتمع التي تم اختيارها في الدراسة في أغلب الأحيان وتطبق نتائجها على المجتمع وقد ضمت هذه العينة 69 لاعبا تكون ثلاثة اندية

3-4-2- كيفية اختيار العينة:

في دراستنا هذه أردنا معرفة العلاقة بين الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وفي ضوء أهداف البحث وطبيعة الدراسة ولأجل اختبار فرضيات الدراسة استعملنا عينة من لاعبي كرة القدم الرابطة الولائية لولاية "البويرة" لرياضة كرة القدم.

3-5-3- مجالات البحث:

إن لكل بحث علمي مجالات يجب على الباحث أن يأخذها بعين الاعتبار لتوضيحه أكثر، وسوف نحاول أن نحدد من خلال هذا العنصر المجال المكاني أين سوف تجرى هذه الدراسة الميدانية، وكذا تحديد المجال الزمني أو المدة التي تستغرقها هذه الدراسة.

3-5-3-1- المجال المكاني: الرابطة الولائية لولاية "البويرة".

3-5-3-2- المجال الزمني: الموسم الرياضي لسنة 2014/2015. (بعد اخذ الموافقة من الأستاذ المشرف على مشروع البحث في 20 أكتوبر 2014 تم الشروع في البحث وهذا بجمع المادة النظرية للإلمام بجميع جوانب الموضوع والاتصال بالأنديّة المعنية بالدراسة وامتدت هذه الدراسة إلى غاية ماي 2015).

3-5-3-3- المجال البشري: أفراد النوادي التالية:

الجدول رقم(02): يمثل المجال البشري للبحث:

الرقم	اسم الفريق	رمزه
01	الامل البلدي الرياضي جباحية	Csa
02	فريق ثاليوين	Ast
03	الجمعية الرياضية لبلدية القادرية	Drbk

3-6- أدوات الدراسة :

تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستويات الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وعلاقة ذلك بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم:

وبعد الاطلاع على الأدبيات التربوية والنفسية والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة والاطلاع على موضوع الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخوaja (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012) وخمس اختبارات مهارية. وتم في ضوء ذلك :

➤ تحديد فقرات المقياس.

➤ تحديد نوع الاختبارات المهارية.

3-6-1-الصدق الظاهري :

من الطرائق التي يلجأ إليها الباحث للحصول على صدق المحتوى اللجوء إلى عدد من المحكمين ليقوموا بالحكم على ما إذا كان كل بند يمثل تمثيلاً صادقاً ما وضع له وما إذا كان يقيسه بكل موضوعية أو ما يعرف بالصدق الظاهري، إذ بعد رجوع الباحث إلى مجموعة من الدراسات السابقة التي تتمحور حول موضوع الطاقة النفسية وعلاقته ببعض المتغيرات الأخرى تم اختيار مقياس الطلاقة النفسية وقد تم عرض المحاور على عينة من الأساتذة المختصين في التربية البدنية والرياضية والذي بلغ عددهم (11) أستاذاً من معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وقام الباحث بمناقشة المحكمين في تحديد الأبعاد الأساسية للمقياس وطلب من المختصين المحكمين استبعاد العبارات التي لا تخدم المحور من المقياس، وفق الجدول التالي:

الجدول رقم (03): يبين الأبعاد الستة للطلاقة النفسية.

الرقم	البعد	عدد الفقرات
01	مجال الثقة بالنفس	13
02	تركيز الانتباه	16
03	مجال مواجهة القلق	13
04	مجال الاستمتاع	05
05	مجال التحكم والسيطرة	16
06	مجال آلية الأداء	09
--	مقياس الطلاقة النفسية	72

3-6-2-3- صدق الاتساق الداخلي:

جرى التحقق من صدق الاتساق الداخلي للمقياس بتطبيق المقياس المعد على عينة استطلاعية من 8 لاعبين في كرة القدم استبعدوا من عينة الدراسة الأساسية.

وتم حساب "معامل ارتباط بيرسون" بين درجات كل مجال من مجالات المقياس والدرجة الكلية للمقياس وكذلك تم حساب "معامل ارتباط بيرسون" بين كل فقرة من فقرات المقياس والدرجة الكلية للمجال الذي تنتمي إليه وذلك باستخدام البرنامج الإحصائي (SPSS) وتراوحت معاملات الارتباط بين فقرات المقياس ما بين (0.346) و (0.883) وهي دالة إحصائية عند مستوى دلالة (0.05-0.01).

وهذا يؤكد أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الاتساق الداخلي وللتحقق من الصدق البنائي للمجال اذ قام الباحث بحساب معاملات الارتباط بين درجة كل مجال من مجالات المقياس والمجالات الأخرى، وكذلك كل مجال بالدرجة الكلية للمقياس.

والجدول رقم (04) يوضح ذلك.

معاملات ارتباط كل مجال من مجالات المقياس مع الدرجة الكلية

النية الاداء	التحكم والسيطرة	الاستمتاع	مواجهة القلق	تركيز الانتباه	الثقة بالنفس	الطلاقة	
						1.000	الطلاقة
					1.000	0.851	الثقة بالنفس
				1.000	0.533	0.831	تركيز الانتباه
			1.000	0.346	0.787	0.883	مواجهة القلق
		1.000	0.691	0.541	0.671	0.791	الاستمتاع
	1.000	0.834	0.744	0.671	0.778	0.831	التحكم والسيطرة
1.000	0.854	0.874	0.793	0.571	0.711	0.847	النية الاداء

3-6-3- ثبات المقياس:

تم تقدير ثبات المقياس على أفراد العينة الاستطلاعية وذلك باستخدام طريقتي " معامل ألفا كرونباخ":
الجدول رقم (05): يوضح معاملات ألفا كرونباخ لكل مجال من مجالات المقياس وكذلك المقياس ككل

الأبعاد	عدد الفقرات	معامل ألفا كرونباخ
مجال الثقة بالنفس	13	0.72
تركيز الانتباه	16	0.75
مجال مواجهة القلق	13	0.65
مجال الاستمتاع	05	0.79
مجال التحكم والسيطرة	16	0.74
مجال آلية الأداء	09	0.69
مقياس الطلاقة النفسية	72	0.71

يتضح من الجدول السابق أن "معاملات ألفا كرونباخ" جميعها جيدة وأن معامل الثبات الكلي بلغ 0.71 مما يدل على أن المقياس يدل على درجة عالية من الثبات.

3-6-4- صدق المقياس :

وبهدف التحقق من صدق المقياس لاستخدامه في الدراسة الحالية تم استخدام الصدق الظاهري (المنطقي) وذلك بعرض المقياس وتصحيح عباراته على (11) محكمين وذلك بهدف التحقق من مناسبة المقياس لهدف الدراسة وسلامة الصياغة اللغوية للفقرات المعدلة، ومدى انتمائها للأبعاد التي وضعت لقياسها. وفي ضوء مقترحات وملاحظات المحكمين، تم إجراء التعديلات اللازمة التي أجمع المحكمين عليها وتجدر الإشارة إلى أن المقياس الحالي لا يختلف في جوره عن المقياس الأصلي.

3-6-5- ثبات المقياس:

تعد الأداة ثابتة إذا أعطت النتائج نفسها في قياسها للظاهرة لمرات عديدة (العبيدي، 1990، صفحة 143). إذ يعد أسلوب ثبات المقياس عن طريق إعادة الاختبار (Testability - retestyli) أكثر الطرق استخداماً في إيجاد معامل الثبات وأكثرها شيوعاً (صبي، 1995، صفحة 197).

وفي ضوء ذلك تم تحديد عدد فقرات المقياس 72 فقرة و06 أبعاد وتم عرض المقياس على 11 أساتذة محكمين الذين قاموا بتعديل بعض الفقرات حيث أعطى لكل فقرة وزن مدرج وفق سلم متدرج ثلاثي (تنطبق دائماً، تنطبق أحياناً، تنطبق نادراً).

3-7- عرض الاختبارات والمقاييس:

3-7-1-الاختبار الأول: الجري بالكرة.(علوة، 1987، الصفحات 267-268-269)

الهدف من الاختبار:

قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب و أثناء المراوغة مع المنافسين

الأدوات المستخدمة في الاختبار:

ثلاثحواجز أو كراسي أو قوائم خشبيّة، ساعة الكترونيّة، كرة قدم.

تعليمات الاختبار:

➤ يعطي اللاعب ثلاثة محاولات متتالية، يحتسب له أقل زمن يسجله في كل محاولة من المحاولات الثلاث.

➤ يمكن المرور على يمين أو يسار القائم الأول.

➤ يجب عدم توقف حركة الكرة أثناء أداء الاختبار.

➤ إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء أداء الاختبار من الخط الأمامي لا تحتسب المحاولة.

حساب الدرجات:

يستخدم هذا الاختبار لتقويم مجموعة اللاعبين بمقارنة درجاتهم بعضهم ببعض، واللاعب الذي يسجل أقل

زمن في المجموعة يحصل على 10/10 ويكون هو أفضل في المجموعة في هذه المهارة.

لا يحتسب الزمن عندما تحدث الأخطاء التالية:

✓ ضرب الكرة في القائم.

✓ ركل الكرة للخلف أو للأمام بدون الجري به.

✓ تمريرالكرة حول القائم عن طريق نقلها بالقدم، بدون الجري بها والتحكم فيها.

الإجراءات:

- يرسم خطين متوازيين من الجير على أرض ملعب كرة القدم، بحيث تكون المسافة بين الخطين 50 متر.

- تثبت القوائم الخشبية في مواجهة خط البداية، بحيث يكون القائم الأول على بعد 9 أمتار من الخط،

وتكون المسافة بين كل قائم والآخر 8 أمتار، وبذلك تكون المسافة بين القائم الأخير وخط البداية تساوي 25 متر.

- توضع الكرة على خط البداية في مواجهة القائم الأول.

- عند إعطاء اللاعب إشارة البدء يقوم بالجري بالكرة من على يمين القائم الأول، ثم من على يسار القائم

الثاني وهكذا بدون توقف الكرة.

- ينتهي الاختبار بأن يقطع اللاعب خط البداية ومعه الكرة بأقصى سرعة ممكنة.

3-7-2-الاختبار الثاني: إيقاف والتحكم في حركة الكرة.

الهدف من الاختبار:

قياس الدقة في إيقاف الكرة واستعادة التحكم فيها بجانب القدم أو بالقدم، أو بالركبة أو الركبتين معاً، أو بالصدر أو بالرأس.

الأدوات اللازمة:

❖ خمس كرات قدم

الإجراءات:

- يرسم خطين متوازيين (أ. ب) المسافة بينهما 6 أمتار.
 - يقف اللاعب خلف الخط (ب).
 - يقف المدرب ومعه الكرة على الخط (أ)، ثم يرمي الكرة (كرة عالية) للاعب الذي يحاول إيقاف الكرة بأي جزء من أجزاء الجسم ما عدا الذراعين.
- تعليمات الاختبار:

- يرمي المدرب خمس كرات عالية ومتتالية للاعب.
- في كل مرة يحاول فيها اللاعب إيقاف الكرة تكون إحدى قدميه خلف الخط.
- يجب أن يتم إيقاف الكرة خلف الخط.

حساب الدرجات:

- تعطي درجتين لكل محاولة صحيحة.
- تحسب 10 درجات لمجموع المحاولات الخمسة.
- لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:
- أ. إذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.
- ب. إذا اجتاز الخط (ب) بأكثر من قدم واحدة.
- ج. إذا أوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.

3-7-3-الاختبار الثالث: اختبار تسديد الكرة. (علاوة، 1987، الصفحات 273، 271، 270، 269، 274-275)

الهدف من الاختبار: قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى.

الأدوات اللازمة: خمس كرات قدم.

الإجراءات:

- يرسم خط من الجير موازي لخط المرمى وعلى بعد 12 متر منه.
- توضع الكرة على نقطة ضربة الجزاء وفي اتجاه المرمى.
- لا يوجد حارس مرمى.
- عند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم لإدخالها بين القائمتين وأسفل العارض.

- يسمح بركلة واحدة بالقدم في كل محاولة.
- يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية.

تعليمات الاختبار:

- يجب ركل الكرة من نقطة ضربة الجزاء
- يجب ركل الكرة وهي ثابتة على الخط
- يجب ركل الكرة خمس محاولات فقط

حساب الدرجات:

- إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتان.
 - إذا دخلت الكرة المرمى مباشرة وهي على الأرض يمنح اللاعب درجة واحدة.
 - إذا دخلت الكرة المرمى من وضع الدرجة على الأرض يمنح اللاعب 1/2.
 - إذا لم تدخل الكرة المرمى يمنح اللاعب صفر.
 - نسجل للاعب درجات خمس ركلات متتالية وتحسب له الدرجة الكلية من 10.
- 3-7-4- الاختبار الرابع: الركلة الركنية. (علاوة، 1987، الصفحات 283-284)

الهدف من الاختبار:

قياس المهارة والدقة في وضع الكرة في الملعب عن طريق ركلها من أحد جانبيه

الإجراءات:

تحديد مربع طول ضلعه 6 أمتار أمام المرمى.

تعليمات الاختبار:

- تحديد منطقة ركلة الركنية.
- تعليمات الاختبار.
- تحديد منطقة ركلة الركنية.
- وضع الكرة في منطقة ركلة الركنية، ثم يقوم اللاعب بركلها بإحدى القدمين.
- الغرض من الاختبار هو أن تسقط الكرة في المربع الذي تم تحديده أمام المرمى.
- يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية.

حساب الدرجات:

تحتسب للاعب نتائج أفضل محاولتين من المحاولات الخمس و يتم ذلك على النحو التالي:

- إذا سقطت الكرة في المربع مباشرة يمنح اللاعب 5 درجات.
- إذا لمست الكرة أي جزء من أجزاء المربع و هي تتدحرج على الأرض يمنح اللاعب درجتين، الدرجة النهائية هي 10 درجات.

لا يمنح اللاعب أي درجة في الحالات التالية:

- إذا حدث خطأ قانوني أثناء الأداء.
- إذا لم تلمس الكرة المربع.

3-7-5-الاختبار الخامس: اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء .

الهدف من الاختبار:

قياس المسافة التي يمكن أن يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة الطائرة وهي في الهواء مباشرة، وقبل أن تصل إلى الأرض، و يمكن أن يتم ذلك باستخدام: الرأس، الكتف، الركبة أو المقعدة.

الإجراءات :

- تحديد منطقة من الأرض طولها 10متر
- يحدد خط البداية، ثم ترسم خطوط عريضة موازية له، ويكون الخط الأول منها على بعد 5 أمتار من خط البداية وتكون المسافة بين كل خط وآخر هي 1 متر .
- يجلس المدرب و معه الكرة على الخط الأول مواجهها اللاعب.
- يقوم المدرب برمي الكرة عالية إلى اللاعب الذي يقوم بركلها مباشرة و هي في الهواء لردها في اتجاه المنطقة المحددة لأطول مسافة ممكنة.
- تحتسب المسافة بين خط البداية وبين النقطة التي تسقط فيها الكرة على الأرض.
- يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.
- يقوم اللاعب بتمرير الكرة من خلف خط البداية

تعليمات الاختبار:

- عدم اجتياز خط البداية عند إرجاع الكرة في الهواء .
- يجب أن يتم تمرير الكرة في الهواء عن طريق ركلها بطريقة قانونية في كرة القدم.

حساب الدرجات:

- تحتسب للاعب أطول مسافة يحققها من محاولة صحيحة كالآتي:
- إذا سقطت الكرة بين خط البداية و الخط الأول يمنح اللاعب درجة واحدة.
- إذا سقطت الكرة بين 5-6 أمتار يمنح اللاعب 5 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 6-7 أمتار يمنح اللاعب 6 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 7-8 أمتار يمنح اللاعب 7 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 8-9 أمتار يمنح اللاعب 8 درجات.
- إذا سقطت الكرة بين 9-10 أمتار يمنح اللاعب 9 درجات.
- حينما تصل الكرة أو تتخطى مسافة ل 10 أمتار يمنح اللاعب الدرجة النهائية وهي 10 درجات.

3-8- مقياس الطلاقة النفسية:

3-8-1- وصف المقياس:

موضوع الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة "القدومي والخوaja" (2010) ودراسة "أحمد جرادات" (2012) وهو مقياس من ستة أبعاد (الجدول 06 يمثل ابعاد وفقرات الطلاقة النفسية)

الرقم	البعاد	عدد الفقرات
01	مجال الثقة بالنفس	13
02	تركيز الانتباه	16
03	مجال مواجهة القلق	13
04	مجال الاستمتاع	05
05	مجال التحكم والسيطرة	16
06	مجال آلية الأداء	09
--	مقياس الطلاقة النفسية	72

3-8-2-3- مجال الثقة بالنفس: الجدول رقم (07) يمثل عبارات الثقة بالنفس

الرقم	العبرة	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	ينطبق نادرا
01	أثق بقدراتي لمواجهة الضغوط النفسية			
02	لدى القدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
03	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
04	استطيع التكيف مع ظروف المنافسة الغير المتوقعة			
05	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسات			
06	أثق في قدراتي بالرغم من ضغوط المنافسة			
07	أضع أهدافا محددة استطيع تحقيقها			
08	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
09	أنا واثق من أدائي الجيد			
10	لدى المقدرة على تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة			
11	أنا غير متأكد من قدراتي ومهارتي الرياضية			
12	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة			
13	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة			
	رأيكم في البعد النهائي لمجال الثقة بالنفس			

3-8-3-3- مجال تركيز الانتباه: الجدول رقم (08) يمثل ابعاد مجال تركيز الانتباه

الرقم	العبارة	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	ينطبق نادرا
01	استطيع عزل الأفكار التي تشوش عني في المنافسة			
02	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب قلة التركيز			
03	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
04	يصعب علي التركيز أثناء المنافسة			
05	نقد الجمهور لأدائي يفقدني التركيز			
06	يصعب علي استعادة تركيزي عندما يتشتت انتباهي			
07	أجيد الملاحظة لحركات المنافس			
08	أشعر أن تركيزي يضعف بداية المنافسة			
09	أشعر بعدم التركيز في أوقات الصعبة للمنافسة			
10	أهازيح الجماهير تشتت انتباهي			
11	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
12	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي			
13	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء			
14	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة			
15	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء			
16	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي في المنافسة			
	رأيكم في البعد النهائي لمجال تركيز الانتباه			

3-8-3- مجال مواجهة القلق: الجدول رقم (09) يمثل عبارات مواجهة القلق.

الرقم	العبرة	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	ينطبق نادرا
01	أشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
02	أرتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
03	أشعر بانى مرتبك بسبب المنافسة			
04	أشعر بالتوتر عند الاشتراك بالمنافسات			
05	أشعر بالخوف عند حضور جمهور غفير			
06	أشعر بالتوتر عند مشاهدة أدائي أشخاص مهمين			
07	أشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة			
08	أخشى الفشل في تحقيق أهدافي			
09	أرتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة			
10	أشعر بان ضربات قلبي تزيد كلما زادت أهمية المنافسة			
11	أشعر بان جسدي متوتر			
12	أشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة			
13	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
	رأيكم في البعد النهائي لمجال مواجهة القلق			

3-8-4-3- مجال الاستمتاع:الجدول رقم (10) يمثل عبارات مجال الاستمتاع.

الرقم	العبرة	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	ينطبق نادرا
01	أشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المقابلة			
02	أنتظر المنافسة بشوق ورغبة			
03	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة			
04	أشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي			
05	أشعر بالملل وعدم الرغبة بالمشاركة في المنافسة			
	رأيكم في البعد النهائي لمجال الاستمتاع			

3-8-5-3- مجال التحكم والسيطرة:الجدول رقم(11) يمثل عبارات مجال التحكم والسيطرة.

الرقم	العبارة	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	ينطبق نادرا
01	أستطيع التحكم والسيطرة في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
02	أحتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
03	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
04	أحتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة			
05	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
06	لدي القدرة على ضبط النفس.			
07	لا أستطيع التحكم على انفعالاتي عندما يضايقني أحد المنافسين.			
08	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة.			
09	لديّ القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس.			
10	أفقد أعصابي بسهولة إذا انهزمت أول المنافسة			
11	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المنافسة			
12	أستطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافسة			
13	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة			
14	أفقد انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة			
15	أستطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير النتيجة في اتجاه المنافس			
16	أتحكم في انفعالاتي طول فترة المنافسة أو			

			المباراة
			رأيكم في البعد النهائي لمجال التحكم و السيطرة

3-8-6- مجال الية الاداء : الجدول رقم (12) يمثل عبارات مجال الية الاداء

الرقم	العبارة	ينطبق دائما	ينطبق احيانا	ينطبق نادرا
01	يتميز أدائي بالدقة والإتقان أثناء المنافسة			
02	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة			
03	ياثر أداء الآخرين في مستوى أدائي			
04	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة			
05	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري			
06	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة			
07	أدائي المهاري إلى الدقة أثناء المنافسات الهامة			
08	يصعب عليا إتقان الأداء أثناء المنافسات			
09	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة			
	رأيكم في البعد النهائي لمجال الية الاداء			

3-9- الوسائل الإحصائية المستعملة في المقياس:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل على مؤشرات ذات دلالة تمكننا من التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات.

- واستخدام الباحث للحقيبة الإحصائية (SPSS) لتحليل بيانات الدراسة بعد قيام الباحث بتفريغ البيانات وترميزها
- النسبة المئوية.
- المتوسط الحسابي.
- معامل الارتباط بيرسون pearson لدراسة الارتباطات بين عبارات وأبعاد المقياس وبالتالي ثبات الأداة.

$$r = \frac{N \times \text{مجس} \times \text{ص} - \text{مج} \times \text{مج} \times \text{ص}}{\sqrt{[2(\text{مج} \times \text{مج}) - 2(\text{ن} \times \text{مج})] \times [2(\text{مج} \times \text{ص}) - 2(\text{ن} \times \text{ص})]}}$$

بحيث ن = عدد العينة.

مج س ص = يمثل حاصل ضرب الدرجات المتقابلة في الاختبار.

مج س × مج ص = يمثل حاصل الضرب مجموع درجات الاختبار الاول في مجموع درجات الاختبار الثاني ص

مج س 2 = مربع درجات الاختبار الاول.

مج ص 2 = مربع درجات الاختبار الثاني.

معامل الصدق = الثبات $\sqrt{\quad}$

خلاصة:

تناولنا في هذا الفصل التمهيدي للجانب التطبيقي الخطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة وتوضيح أهم الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتسلسلها وتنظيمها، وأيضاً عرض هذه الطرق والأدوات وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال مكاني وزماني، كما حددنا كل من مجتمع وعينة البحث الذي تمحورت حوله دراستنا، والهدف منها جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور لأجل الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سلفاً.

وتكمن أهمية هذا الفصل كونه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد ويحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه فالباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز لبحثه للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلاً وحتى إمكانية تعميمها.

الفصل الرابع: موض و تحليل و مناقشة النتائج

تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من اجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها لكن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها وتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على بعض فرق الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التعاريف لإزالة الإشكال المطروح خلال الدراسة التي حرصنا التباس أثناء تقديم هذه الشارحات، فلقد حرصنا ان تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في المقاييس والاختبارات المهارية من طرف اللاعبين ومعالجتها معالجة إحصائية، وكذا تقديم تحليل مفصل لهذه النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها لإتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

4-1- عرض وتحليل النتائج المتحصل عليها:

لتحديد مستوى الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخواجا (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012) وتم اعتماد المنسب المئوية وهي كالآتي :

(70%) فأكثر مستوى الطلاقة النفسية عال , من (50) % إلى (69.9)% مستوى الطلاقة النفسية متوسط أقل من (50) % مستوى الطلاقة منخفضة

4-1-1 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الأولى والذي نصه: مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم عالي.

لتأكيد هذه الفرضية أو نفيها تم حساب المتوسط الحسابي والنسب المئوية لكل مجالات الطلاقة وكذا المستوى الكلي للطلاقة النفسية

1- في مجال الثقة بالنفس:الجدول رقم 13 يمثل نتائج بعد الثقة بالنفس

الرقم	العبرة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	أثق بقدراتي لمواجهة الضغوط النفسية	2.71	90.33	عال
02	لدى القدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل	2.78	92.75	عال
03	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة	2.57	85.99	عال
04	استطيع التكيف مع ظروف المنافسة الغير المتوقعة	2.40	80.19	عال
05	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسات	2.73	91.30	عال
06	أثق في قدراتي بالرغم من ضغوط المنافسة	2.66	88.88	عال
07	أضع أهدافا محددة استطيع تحقيقها	2.31	77.29	عال
08	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي	2.86	95.65	عال
09	أنا واثق من أدائي الجيد	2.62	87.43	عال
10	لدى المقدرة على تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة	2.66	88.88	عال
11	أنا غير متأكد من قدراتي ومهارتي الرياضية	2.36	78.74	عال

12	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة	2.82	94.20	عال
13	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة	2.57	85.99	عال
	المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس	2.61	87.50	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلاقة النفسية في بعد الثقة بالنفس كانت عالية في كل الفقرات حيث بلغ المتوسط في كل العبارات ما بين (2.31-2.86) وبنسب مئوية بلغت ما بين (77.29-95.65)، وفي المستوى الكلي لمجال الثقة بالنفس بلغ 2.61 ، والنسبة مئوية بلغت 87.50.

مجال تركيز الانتباه: الجدول رقم 14 يبين نتائج بعد تركيز الانتباه

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	استطيع عزل الأفكار التي تشوشني في المنافسة	2.47	82.60	عال
02	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب قلة التركيز	2.60	86.95	عال
03	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	2.40	80.19	عال
04	يصعب علي التركيز أثناء المنافسة	2.53	84.54	عال
05	نقد الجمهور لأدائي يفقدي التركيز	2.66	87.92	عال
06	يصعب علي استعادة تركيزي عندما يتشتت انتباهي	2.60	86.95	عال
07	أجيد الملاحظة لحركات المنافس	2.55	85.02	عال
08	أشعر أن تركيزي يضعف بداية المنافسة	2.37	79.22	عال
09	أشعر بعدم التركيز في أوقات الصعبة للمنافسة	2.52	84.05	عال
10	أهازيح الجماهير تشتت انتباهي	2.68	89.37	عال
11	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة	2.75	91.78	عال
12	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي	2.78	92.75	عال
13	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء	2.59	86.47	عال
14	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة	2.78	92.75	عال
15	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء	2.56	85.50	عال
16	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي في المنافسة	2.60	86.95	عال
	المستوى الكلي لمجال تركيز الانتباه	2.59	86.43	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلاقة النفسية في بعد تركيز الانتباه لدى لاعبي كرة القدم جاءت عالية في كل الفقرات حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليهما بين (79.22-92.75). وفي المستوى الكلي لبعد تركيز الانتباه كان عال بمتوسط حسابي بلغ 2.59 وبنسبة مئوية 86.43. مجال مواجهة القلق: الجدول رقم 15 يمثل نتائج بعد مواجهة القلق

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	اشك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي	2.66	88.88	عال
02	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر	2.72	90.82	عال
03	اشعر بانني مرتبك بسبب المنافسة	2.73	91.30	عال
04	اشعر بالتوتر عند الاشتراك بالمنافسات	2.62	87.43	عال
05	اشعر بالخوف عند حضور جمهور غفير	2.62	87.43	عال
06	اشعر بالتوتر عند مشاهدة أدائي أشخاص مهمين	2.72	90.30	عال
07	اشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة	2.68	90.30	عال
08	اخشي الفشل في تحقيق أهدافي	2.63	87.92	عال
09	ارتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة	2.62	87.43	عال
10	اشعر بان ضربات قلبي تزيد كلما زادت أهمية المنافسة	2.71	90.33	عال
11	اشعر بان جسدي متوتر	2.63	87.92	عال
12	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة	2.60	86.95	عال
13	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف	2.69	86.95	عال
	المستوى الكلي لبعد مواجهة القلق	2.86	89.85	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلاقة النفسية في بعد مواجهة القلق لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على كل الفقرات، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة بين (86.95، 91.30)، اما المستوى الكلي لبعدها مواجهة القلق كان عال بمتوسط حسابي بلغ 2.86 وبنسبة مئوية 89.85. في مجال الاستمتاع: الجدول رقم 16 يمثل نتائج بعد الاستمتاع

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	اشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المقابلة	2.91	97.10	عال
02	انتظر المنافسة بشوق ورغبة	2.94	98.06	عال
03	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة	2.79	93.23	عال
04	اشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي	2.97	99.03	عال
05	اشعر بالملل وعدم الرغبة بالمشاركة في المنافسة	2.02	67.63	متوسط
	المستوى الكلي لبعدها الاستمتاع	2.72	91.01	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن للطلاقة النفسية في بعد الاستمتاع لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على الفقرات (01، 02، 03، 04)، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليهما بين (93.23-99.03) وفي الفقرة رقم (5) كانت متوسطة بنسبة 67.63 اما المستوى الكلي لبعدها الاستمتاع كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.72 وبنسبة مئوية 92.01.

بعد التحكم والسيطرة: الجدول رقم 17 يمثل نتائج بعد التحكم والسيطرة

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	استطيع التحكم والسيطرة في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة	2.60	86.95	عال
02	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة	2.62	87.43	عال
03	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم	2.23	75.84	عال
04	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة	2.56	85.50	عال
05	يسهل إثارتي أثناء المنافسة	2.65	88.40	عال
06	لدي القدرة على ضبط النفس	2.59	86.47	عال
07	لا استطيع التحكم في انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين	2.34	78.26	عال
08	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة	2.60	86.95	عال
09	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس	2.63	87.92	عال
10	أفقد أعصابي بسهولة إذا انهزمت أول المنافسة	2.47	82.60	عال
11	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المنافسة	2.76	92.27	عال
12	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس	2.65	88.40	عال
13	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة	2.71	90.33	عال
14	افقد انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة	2.36	78.74	عال
15	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما	2.65	87.92	عال

			تسير النتيجة في اتجاه المنافس
عال	82.12	2.46	16 أتحكم في انفعالاتي طول فترة المنافسة أو المباراة
عال	85.38	2.54	البعد الكلي لبعد التحكم السيطرة

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلاقة النفسية في بعد التحكم والسيطرة لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليهما بين (75.84-92.27)، المستوى الكلي لبعد الحكم والسيطرة كانت عالية بمتوسط بلغ 2.54 وبنسبة مئوية 85.38.

في بعد آلية الأداء : الجدول رقم 18 يمثل نتائج بعد الية الاداء

الرقم	العبارة	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية	التقييم
01	يتميز أدائي بالدقة والإتقان أثناء المنافسة	2.73	91.30	عال
02	لدي المقدرة على إتقان الأداء أثناء المنافسة	2.78	92.75	عال
03	ياثر أداء الآخرين في مستوى أدائي	2.72	90.82	عال
04	أصل إلى مرحلة إتقان الأداء في المنافسة	2.73	91.30	عال
05	أجد صعوبة في إتقان الأداء المهاري	2.24	74.87	عال
06	أحقق أفضل كفاءة لأداء المهارات الرياضية أثناء المنافسة	2.50	83.57	عال
07	يصل أدائي المهاري إلى الدقة أثناء المنافسات الهامة	2.65	88.40	عال
08	يصعب علي إتقان الأداء أثناء المنافسات	2.44	81.64	عال
09	أصل إلى قمة الأداء المهاري في المنافسة	2.63	87.92	عال
	المستوى الكلي لبعء آلية الأداء	2.60	86.95	عال

من خلال الجدول نلاحظ أن الطلاقة النفسية في بعد آلية الأداء لدى لاعبي كرة القدم، جاءت عالية على جميع الفقرات، حيث تراوحت النسب المئوية للاستجابة عليهما بين (74.87-92.75) وفي المستوى الكلي لبعء آلية الأداء كانت عالية بمتوسط حسابي بلغ 2.60 وبنسبة مئوية 86.95.

الجدول رقم 19: يمثل نتائج مقياس الطلاقة النفسية:

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	متوسط الاستجابة	النسبة المئوية	التقييم
03	بعد الثقة بالنفس	2.61	87.50	عال
02	بعد مواجهة القلق	2.86	89.85	عال
06	بعد التحكم السيطرة	2.54	85.38	عال
04	بعد آلية الأداء	2.60	86.95	عال
01	بعد الاستمتاع	2.72	91.01	عال
05	بعد تركيز الانتباه	2.59	86.43	عال
	المستوى الكلي للطلاقة النفسية	2.65	87.85	عال

نلاحظ من خلال الجدول أن ترتيب أبعاد الطلاقة النفسية كان كالآتي:

المرتبة الأولى: بعد الاستمتاع بنسبة مئوية 91.01.

المرتبة الثانية: بعد مواجهة القلق بنسبة مئوية 89.85.

المرتبة الثالثة: بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية 87.50.

المرتبة الرابعة: بعد آلية الأداء بنسبة 86.95.

المرتبة الخامسة: بعد تركيز الانتباه بنسبة مئوية 86.43.

المرتبة السادسة: بعد التحكم والسيطرة بنسبة مئوية 85.38.

البعد الكلي لمقياس الطلاقة النفسية كان بدرجة متوسطة بنسبة 87.85.

4-1-2 عرض النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية: تحليل نتائج الأداء المهاري :

من اجل تحليل النتائج تم الاعتماد على ثلاث درجات هي :

-من 7 إلى 10 جيد.

- من 4 إلى 6 متوسط .

- اقل من 4 ضعيف .

الاختبار الأول : اختبار الجري بالكرة

ضعيف	متوسط	جيد	
4	20	45	مجموع التكرارات
5.79	28.98	65.21	النسبة المئوية

الجدول رقم 20 يمثل نتائج اختبار الجري بالكرة

من خلال الاختبار المهاري المطبق (اختبار الجري بالكرة) نلاحظ ما يلي :

إن أفراد العينة من كانت لهم تقدير جيد هي اكبر نسبة متحصل عليها حيث قدرت ب 65.21، حيث تليها نسبة

تقدير متوسط ب 28.98 وفي الأخير نجد تقدير ضعيف بنسبة 5.79.

إذن نستنتج أن أداء اختبار الجري بالكرة عالٍ (جيد) عند لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية بالبويرة.

الاختبار الثاني : إيقاف والتحكم في حركة الكرة.

ضعيف	متوسط	جيد	
4	34	31	مجموع التكرارات
5.79	49.27	44.92	النسبة المئوية

الجدول رقم 21: يمثل نتائج اختبار ايقاف والتحكم في حركة الكرة

من خلال الاختبار المهاري (إيقاف والتحكم في حركة الكرة) نلاحظ ما يلي :

إن أفراد العينة من كانت لهم تقدير متوسط هي اكبر نسبة متحصل عليها حيث قدرت ب 49.27، ثم تليها نسبة

تقدير جيد بنسبة 44.92 وفي الأخير نجد تقدير ضعيف بنسبة 5.79.

إذن نستنتج أن أداء اختبار إيقاف والتحكم في حركة الكرة متوسط لدى لاعبي أندية الرابطة الولائية بالبويرة.

الاختبار الثالث: اختبار تسديد الكرة.

ضعيف	متوسط	جيد	
00	00	69	مجموع التكرارات
00	00	100	النسبة المئوية

الجدول رقم 22: يمثل نتائج اختبار تسديد الكرة

من خلال الاختبار المهاري (اختبار تسديد الكرة) نلاحظ ما يلي :إن كل أفراد العينة تحصلوا على تقدير جيد.

إذن نستنتج أن أداء اختبار تسديد الكرة عالٍ وجيد عند لاعبي أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة.

الاختبار الرابع: الركلة الركنية

ضعيف	متوسط	جيد	
00	22	47	مجموع التكرارات
00	31.88	68.11	النسبة المئوية

الجدول رقم 23 يمثل نتائج اختبار الركلة الركنية .

من خلال الاختبار المهاري (اختبار الركلة الركنية) نلاحظ ما يلي :

إن أفراد العينة من كانت لهم تقدير جيد هي اكبر نسبة متحصل عليها حيث قدرت ب 68.11 ثم تليها نسبة تقدير جيد بنسبة 31.88.

إذن نستنتج أن أداء اختبار الركلة الركنية عالٍ وجيد.

الاختبار الخامس: اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء .

ضعيف	متوسط	جيد	
7	42	20	مجموع التكرارات
10.14	60.86	28.98	النسبة المئوية

إذن من خلال الاختبار المهاري (اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء) نلاحظ ما يلي :

إن أفراد العينة من كانت لهم تقدير متوسط هي اكبر نسبة متحصل عليها حيث قدرت ب 60.86، ثم تليها نسبة تقدير جيد بنسبة 28.98 وفي الأخير نجد تقدير ضعيف بنسبة 10.14.

نستنتج أن أداء اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء متوسط لدى لاعبي كرة القدم للرابطة الولائية بالبويرة.

متوسط الأداء المهاري في الاختبارات: موضح في الجدول رقم 25

الرقم	اسم الاختبار	المتوسط الحسابي	النسبة المئوية
1	اختبار الجري بالكرة	7.08	70.86
2	اختبار إيقاف والتحكم في حركة الكرة	6.66	66.66
3	اختبار تسديد الكرة	9.47	94.78
4	اختبار الركلة الركنية	8.13	81.30
5	اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء	6.17	61.73
	مجموع الأداء المهاري في الاختبارات الموضوعة	7.30	75.06

من خلال تحليل نتائج الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي في اختبار الأداء المهاري نلاحظ ما يلي:

- كان في المرتبة الأولى : اختبار تسديد الكرة بمتوسط حسابي بلغ 9.47 و بنسبة مئوية بلغت 94.78.
- كان في المرتبة الثانية : اختبار الركلة الركنية بمتوسط حسابي بلغ 8.13 وبنسبة مئوية بلغت 81.30.
- في المرتبة الثالثة :اختبار الجري بالكرة بمتوسط حسابي بلغ 7.08 وبنسبة مئوية بلغت 70.86 .

- في المرتبة الرابعة: اختبار إيقاف والتحكم في حركة الكرة بمتوسط حسابي بلغ 6.66 وبنسبة مئوية بلغت 66.66
 - في المرتبة الخامسة : اختبار الكرة في الهواء بمتوسط حسابي بلغ 6.17 وبنسبة مئوية بلغت 61.73.
- 4-1-3 عرض نتائج الفرضية العامة :

توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و الأداء المهاري في كرة القدم.

معامل ارتباط بيرسون	النسبة المئوية	المتوسطات	
0.08	87.85	2.65	الطلاقة النفسية
	75.06	7.30	الاداء المهاري

الجدول رقم 26 يمثل العلاقة بين الاداء المهاري والطلاقة النفسية

من خلال تحليل نتائج الجدول رقم (26) نلاحظ ان المتوسط الحسابي للأداء المهاري كان اكبر من المتوسط الحسابي الخاص بالطلاقة النفسية حيث بلغ (7.30) اما في الطلاقة فقد بلغ (2.65)، أما بالنسبة إلى النسبة المئوية في الطلاقة النفسية قد بلغت (87.85) وفي اختبارات الأداء المهاري بلغت (75.06) كما نلاحظ من خلال الجدول ان معامل ارتباط بيرسون بين المتغيرين قد بلغ 0.08 وهذا ما يدل على انها دالة احصائيا وهذا ما يدل كذلك على وجود علاقة طردية بين المتغيرين، حيث نلاحظ انه كلما كانت الطلاقة النفسية كبيرة كان الأداء المهاري جيد.

4-2 مناقشة النتائج المتحصل عليها:

4-2-1 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

يتضح من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها والمبينة في الجدول (06) أن مستوى الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم كان كبيراً في مجالات: (مجال الثقة بالنفس، ومجال مواجه القلق، ومجال استمتاع، ومجال التحكم والسيطرة الرياضية ومجال آلية الأداء، تركيز الانتباه) وكانت عالية في الدرجة الكلية لمقياس الطلاقة النفسية وفق الترتيب التالي:

المرتبة الأولى: بعد الثقة بالنفس بنسبة مئوية 87.5.

المرتبة الثانية: بعد الاستمتاع بنسبة مئوية 86.66.

المرتبة الثالثة: بعد تركيز الانتباه بنسبة مئوية 86.33.

المرتبة الرابعة: بعدي التحكم والسيطرة وبعد آلية الأداء بنسبة مئوية 79.33.

المرتبة الخامسة: بعد مواجهة القلق بنسبة مئوية 78.66.

البعد الكلي لمقياس الطلاقة النفسية كان بدرجة عالية بنسبة 82.96.

وتفسر الباحثة السبب الرئيسي في الحصول على مثل هذه النتائج فإنه يعود إلى لاعبي كرة القدم يمتازون من خلال عمليات التدريب والتحضير من خلال أعلى درجة من التميز في الأداء والإعداد النفسي وخبرات النجاح، والثقة بالنفس وتؤكد على مثل هذه النتائج دراسات كل من : جاكسون (Jackson,1996) والتي أظهرت نتائجها وجود علاقة ايجابية بين الطلاقة النفسية والإعداد المهاري والسيطرة، والثقة بالنفس، والاتجاهات الرياضية الايجابية، والإعداد النفسي والاستجابة للتغذية الراجعة الايجابية، ودراسة يونج (Young,1999) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي لمتغيرات الإعداد البدني والنفسي، والدافعية، والتركيز، والمزاج الايجابي، والخبرة في اللعب على مستوى الطلاقة النفسية، ودراسة سوجييا ماوانوماتا (Sugiyama&Inomata,2005) والتي أظهرت نتائجها وجود تأثير ايجابي لارتفاع مستوى الأداء، والثقة بالنفس، والاسترخاء والدافعية وغياب الاعتقادات السلبية على الطلاقة النفسية، كما أظهرت النتائج إن الخصائص المميزة للرياضيين أثناء الطلاقة النفسية كانت الاسترخاء، والثقة بالنفس، وارتفاع مستوى الدافعية.

ويؤكد على مثل النتيجة كل من : علاوي (1987) وراتب (1995) فأشارتهم لوجود علاقة ايجابية بين خبرات النجاح وتطور مستوى الأداء ومستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

4-2-2 مناقشة الفرضية الثانية:

يتضح من خلال نتائج الدراسة المتحصل عليها والمبينة في الجدول (25) أن مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم كان عال في كل من الاختبارات (الجري بالكرة، تسديد الكرة، الركلة الركنية) وكان متوسطا في كل من اختبارات (إيقاف والتحكم في حركة الكرة، تمرير الكرة وهي في الهواء) وكانت عالية في الدرجة الكلية للاختبارات المهارية الخمسة وفق الترتيب التالي:

- كان في المرتبة الأولى : اختبار تسديد الكرة بمتوسط حسابي بلغ 9.47 وبنسبة مئوية بلغت 94.78
 - كان في المرتبة الثانية : اختبار الركلة الركنية بمتوسط حسابي بلغ 8.13 وبنسبة مئوية بلغت 81.30
 - في المرتبة الثالثة : اختبار الجري الكرة بمتوسط حسابي بلغ 7.08 وبنسبة مئوية بلغت 70.86
 - في المرتبة الرابعة: اختبار إيقاف والتحكم في حركة الكرة بمتوسط حسابي بلغ 6.66 وبنسبة مئوية بلغت 66.66
 - في المرتبة الخامسة : اختبار الكرة في الهواء بمتوسط حسابي بلغ 6.17 وبنسبة مئوية بلغت 61.73.
- مجموع الأداء المهاري في الاختبارات الموضوعة 75.06.

ويفسر الباحث السبب الرئيسي في الحصول على مثل هذه النتائج ان لاعبي كرة القدم يمتازون من خلال عمليات التدريب والتحضير بأعلى درجة من التميز في الأداء المهاري.

وهذا ما اثبتته دراسة كل من حاج احمد مراد واحمد سمير في الفصل الثاني

3-2-4 مناقشة الفرضية العامة

توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لتأكيد أو نفي الفرضية العامة استخدمت الباحث معامل الارتباط بيرسون لإيجاد العلاقة مابين الطلاقة النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم .

وجود علاقة ايجابية طردية بين الطلاقة النفسية والإعداد المهاري.

ويفسر الباحث النتائج المتحصل عليها في وجود علاقة ارتباط بين الطلاقة النفسية والأداء المهاري إلى أن لاعبي كرة القدم لديهم من السمات النفسية الايجابية ما يؤهلهم للوصول إلى مستوى الإبتقان في المهارات كما يرى الباحث ان الفئة المستهدفة في الدراسة من لاعبي كرة القدم هي الفئة الأكثر اهتماما على المستوى الشعبي وهي الأكثر ممارسة الأنشطة الرياضية، ذلك بأنهم يعبرون عن أنفسهم من خلالها، أيضا فهم يرغبون في التفوق والنجاح وكذا التخلص من الضغوط الأسرية والاجتماعية التي تقيدهم، ويشير حسن علاوي، (1998) أن اللاعب الذي يتميز بالأداء المهاري الجيد، تتوفر لديه القدرة على التحكم والسيطرة.

ومن هنا يرى الباحث أن الذي يلتزم بمواعيد التدريب، ويبدل أقصى جهده للفوز في المنافسة ويتحكم بالإحداث التي تقع من حوله ويكون قادرا على تحمل المسؤولية، ويجد متعة حياته في ممارسة لعبة رياضته تشعره بأنه فرد مهم ولاعب يكون له شأن، ويتمتع بحب المغامرة والتحدي فإنه من الطبيعي أن يرتبط ذلك برغبة عالية في التميز والنجاح في كرة القدم و الاستمرار في التدريب وبذل الجهد طوال العام دون انقطاع.

خلاصة:

لقد تمكنا من خلال هذا الفصل من إعطاء القيمة العلمية الحقيقية لنتائج اللاعبين المسجلة من خلال الاختبارات المهارية، وقمنا بمناقشتها وتفسيرها لمعرفة أهم الجوانب المتدخلة في هذه العملية، ومن ثم الخروج باستنتاج لكل اختبار يبين مدى نجا عته في تقويم قدرات اللاعبين، كما ضم هذا الفصل نتائج مقياس الطلاقة النفسية الخاص باللاعبين والذي أردنا من خلاله إبراز الواقع الحقيقي الذي تعيشه كرة القدم الجزائرية . وفي الأخير قمنا بمقابلة نتائج عبارات المقياس التي خلصنا إليها بالفرضيات التي قمنا بافتراضها في بداية بحثنا.

الاستنتاج العام:

لقد تناول في هذا البحث بدراسة وتحليل ظاهرتين هما الطلاقة النفسية والإعداد المهاري فالطلاقة النفسية نمط من التعاقد النفسي يتمتع به اللاعب تجاه نفسه وأهدافه وقيمه والآخرين من حوله، واعتقاد الفرد بأن بإمكانه أن يكون له تحكم فيما يلقاه من أحداث ، ويتحمل مسؤولية ما .

لكن الضغوط النفسية المتراكمة تمثل حالة تترجم عن اللاعب كرة القدم أثناء المهنة في كيفية تفاعله داخل الملعب ومكوناته (جمهور، لاعبين، مسيرين، إعلام) ولأجل ذلك تمت دراسة العلاقة بين هاذين المتغيرين، حتى يؤثر بايجابية في الناحية النفسية لشخصية اللاعب وقدرته على التحكم في انفعالاته وسلوكياته وبالتالي الابتعاد عن أعراض ما أصبح يطلق عليه بالاحترق النفسي. ولاستدلال أكثر، قام الباحث بجمع المعطيات والنتائج لكي يتسنى اختبار الفروق الدالة في متغيرات البحث والتي تناولنا فيها العلاقة بين الطلاقة النفسية والأداء المهاري، إن الجهد المتواضع المقدم في هذا البحث يصب في جملة الاهتمامات المرتبطة بتحسين كفاءة اللاعب كرة القدم عند لاعبيه للمباريات خاصة تلك التي يصاحبها الاهتمام الجماهيري والإعلامي الكبير وهو ما ينشئ ضغطا رهيبا يعيشه اللاعب، قد لا ينتهي بنهاية المباراة هذا الضغط يؤثر في جوانب الشخصية، وقد توصلنا من خلال نتائج بحثنا إلى الاستنتاجات التالية :

- 1- هناك علاقة دالة وإيجابية بين الطلاقة النفسية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما بينته الفرضية العامة.
- 2- مستوى الطلاقة النفسية عالي لدى لاعبي كرة القدم وهذا ما ظهر في الفرضية الأولى.
- 3- مستوى الأداء المهاري عالي لدى لاعبي كرة القدم.

خاتمة:

يعد التطور الكبير في نظرية ومنهجة التدريب وفي فزيولوجيا الجهد البدني والطب الرياضي وعلم النفس الرياضي ووسائل الاسترجاع التي تتوفر عليها الفرق وفي مختلف وسائل التحفيز المادي والمعنوي جعل الفرق متساوية لا يفرق بينهم إلا جانبين الأول جانب الموهبة الفطرية التي تم صقلها بطرق وأساليب علمية كانت الفاصل في وضعيات تتطلب الحلول الفردية، والثاني جانب المهارات النفسية التي يصعب التحكم فيها، غير انه يمكن التدريب عليها وتميئتها بشكل تسمح لصاحبها بتقديم اكبر مردود بدني، مهاري وخططي من خلال التحكم في الطلاقة النفسية للاعب وذلك بإخضاعه على المهارات النفسية وتعديل الطلاقة النفسية.

من المعروف أن الطلاقة النفسية تكون في أفضل حالاتها من خلال التمرين الذهني، إذا فقد الرياضي المقدار الملائم من الطاقة النفسية فان الحاجة تكون ملحة لتعبئته نفسيا أي تحفيزه واستثارة الدافعية لديه، أما إذا كان الرياضي لديه طلاقة نفسية مرتفعة جدا بسبب القلق أو الغضب فيجب تعديلها، وتتحقق الطلاقة النفسية من خلال تعلم الرياضي كيفية السيطرة على أفكار ذهنه، وهو ما يهدف إليه أصلا تدريب المهارات النفسية غالبا ما نلاحظ أن المدرب يعتقد أن الاهتمام بالجانب الذهني للرياضي ليس من اختصاصه ومن ثم لا تتضمن إجراءات التدريب الاهتمام بذلك والواقع أن نجاح عملية التدريب لا تتحقق من خلال اكتساب الرياضي القدرة على السيطرة والتحكم في تنظيم الطاقة البدنية فحسب، وإنما من خلال السيطرة والتحكم في الطلاقة النفسية كذلك فان الطلاقة النفسية تحتاج إلى توجيه لأنها يمكن أن تكون بناءة أو هدامة، ايجابية أم سلبية ويتحقق ذلك من خلال مساعدة الرياضيين على توجيه طاقتهم النفسية بالتحكم في مصادرها السلبية والرفع من مصادرها الايجابية، ومن مصادر الطاقة النفسية التي تعيق الأداء التوتر، القلق، الخوف، الغضب أما أمثلة الطاقة الايجابية التي تسهل الأداء : الإثارة، الاستمتاع، المصادر السلبية تعيق الأداء لأنها تؤدي إلى زيادة توتر العضلات فتجعل الانتباه محدودا والتركيز ضعيفا كما أن التعب يحل بسرعة، أما مصادر الطاقة الايجابية فإنها تساعد على الاندماج في الأداء وتركيز الانتباه والتخلص من مصادر الأفكار السلبية.

ان الطلاقة النفسية موضوع يحتاج إلى الكثير من الدراسات والأبحاث، غير انه لفهمها يجب فهم ماهية الطلاقة في حد ذاتها، إن الإحساسات والأفكار قادرة على إحداث تأثير، فالإنسان حينما يغضب تتولد لديه طاقة حرارية في جسده ويتولد عن هذا الغضب ارتفاع في الضغط ونسبة السكر..

إذن في حالة معرفة المدربين، اللاعبين والمسيرين لأهمية الطلاقة بصفة عامة والطلاقة النفسية بصفة خاصة يمكن إدماج خبراء نفسانيين رياضيين في الطاقم الفني للفرق، ومن ثم إخضاع اللاعبين لبرامج التدريب على المهارات النفسية وتنظيم الطلاقة.

ان الجهد المتواضع في هذا البحث والذي أردنا من خلاله إبراز العلاقة الكبيرة الموجودة في المجال الرياضي ومجال التدريب الرياضي خاصة وهي العلاقة بين الجانب المهاري والنفسي وذلك من خلال إبراز العلاقة بين الأداء المهاري للاعب والطلاقة النفسية بأبعادها من خلال عرض وتحليل النتائج تبين إن هناك علاقة طردية بين

الأداء المهاري والطلاقة النفسية وكان كل مستويات المتغيرين (الأداء المهاري، الطلاقة النفسية) كبيرة وهذا ما يفسر طبيعة وجود هذه العلاقة.

بقي ان نشير ان هذا البحث مشعب يستحق الدراسة والتحليل من زوايا أخرى وأبعاد أخرى.

الاستنتاجات:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يستنتج الباحث ما يلي:

- توجد علاقة بين الطلاقة النفسية والإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
- يتمتع لاعبو كرة القدم بدرجة مرتفعة في مستوى الطلاقة النفسية.
- الجانب المهاري لدى لاعبي كرة القدم عالية.

التوصيات والفروض المستقبلية:

في ضوء أهداف الدراسة ونتائجها يوصي الباحث بمايلي:

- زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بتنمية مجال تركيز الانتباه لدى اللاعبين حيث كان في الترتيب الأخير بالنسبة لمجالات الطلاقة النفسية.
- ضرورة تركيز المدربين في مجال البرامج التدريبية على الإعداد النفسي للاعبين لرفع مستوى الطلاقة النفسية لديهم.
- زيادة اهتمام المدربين والمسؤولين بالأندية بالطلاقة النفسية وإعداد البرامج التدريبية المناسبة لتميتها في سن مبكرة لدى الرياضيين.
- إجراء دراسة مقارنة في الطلاقة النفسية بين لاعبي الألعاب الرياضية الجماعية والفردية.
- إجراء دراسات حول تطوير أدوات بحثية لقياس الطلاقة النفسية تناسباً لمستويات والأعمار المختلفة ابتداء من المدارس وانتهاء بلاعبي المستويات الرياضي العليا.
- إجراء دراسة حول العلاقة بين الطلاقة النفسية ومكونات الشخصية لدى الرياضيين.

قائمة المصادر:

1- القرآن الكريم {الإسراء 32 - 33}

2- الحديث النبوي الشريف

قائمة المراجع:

3- اخلاص مصطفى الباهي، واخلاص محمد عبد الحفيظ. (2000). طرق البحث العلمي والتحليل

الاحصائي في المجالات الرياضية والاحصائية. مصر: مرز للكتاب للنشر

4- أسامة كامل راتب. (2004). النشاط البدني الاسترخائيدخل لمواجهة الضغوط و تحسين نوعية الحياة. مصر: دار لفكر العربي القاهرة.

5- أسامة كامل راتب. (2000). كيفية مواجهة الضغوط النفسية . مصر .

5- العبيدي واخرون. (1990). البحث العلمي. مصر: دار النشر والتوزيع.

6- حسنين محمد صبحي. (1995). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي. مصر: مركز الكتاب للنشر.

7- جسن عبد الجواد. (1984). كرة القدم. بيروت .

8- رشيد فرحات. (1999). موسوعة كنوز المعرفة الرياضية . الكويت: دار النظر عبور.

9-رشيد زرواطي.تدريبات على منهج البحث العلمي في العلوم الإجتماعية. دار هومة. ط1. 2002.

10- محمد المنسي. (2012). مصر: دار النشر والتوزيع.

11- محمد شفيق. (1998). البحث العلمي والخطوات المنهجية لاعداد البحت الاجتماعية. مصر: دار الفكر القاهرة.

12- محمد سالم سعيد. (2005). الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الانجاز ومركز التحكم لدى الرياضيين من طلبة الجامعة. مصر .

13- محتار سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين . لبنان: مكتبة المعارف.

14- محمد يعلى، محمد الحمدي. (1998). الاعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.

15- محمد حسن علاوي. (1987). الإختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. مصر .

- 15- النشاط البدني الإسترخاء مدخل لمواجهة الضغوطات وتحسين نوعية الحياة 2004 مصدر دار الفكر العربي
- 16- ناصر ثابت. (1984). انوار على الدراسة الميدانية. الكويت: مكتبة الفلاح.
- 17- قاسم عيسى، وعمران المسعود. (2004). الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم (17، 14) سنة. الجزائر.
- 18- طلحة حسام الدين. (1994). الاسس الحركية والخطية للتدريب الرياضي التربوي. مصر: دار الفكر العربي.
- 19- عصام عبد الخالق. (2003). التدريب الرياضي نظريات وتطبيقات.
- 20- مفتي إبراهيم حماد. (2010). المهارات الرياضية (أسس التعلم والتدريب والدليل المصور).
- 21- مهند حسين البشتاوي. (2010). مبادئ التدريب الرياضي. الاردن: دار وائل للنشر.
- 22- راتب كامل أسامة. (2005). النشاط البدني الاسترخائي مدخل لمواجهة الضغوط وتحسين نوعية الحياة . مصر: دار الفكر العربي.
- 23- عبد العزيز، عبد المجيد. (2008). الفروق الفردية في حالة القلق النفسية وفق بعض المتغيرات وعلاقتها بالانجاز الرقمي. كويت.
- 24- هويدة إسماعيل إبراهيم. (2005). بناء مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي أندية الدرجة الممتازة في كرة الكائرة. العراق: كلية الطب الرياضية.
- 25- عباس فيصل. (1996). الاختبارات النفسية. بيروت: دار الفكر الغربي.
- 26- حسن أحمد الشافعي. مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة. منشئة المعارف الإسكندرية. 2002م.
- 27- فاطمة عوض صابر. أسس البحث العلمي. مكتبة الإشعاع الفنية. الإسكندرية. 2002م.
- 28- زيد كامل أبو زينة. مناهج البحث العلمي للإحصاء في البحث العلمي. دار الميسرة. عمان، الأردن. 2006م.

- المجالات العلمية:

25- المذكرة الرياضية للمركز الوطني للإعلام و الوثائق الرياضية. (1998).

المجلة العلمية للتربية البدنية والرياضية حلوان. تقنين مقياس حالة الطلاقة النفسية لدى الرياضيين (2001).

- المراجع باللغة الفرنسية:

crikszentmihalyi. (1994). *finding flow in web design the psychology of engagement with every day*. new york:

(2010) . basic book. armand colin

الملاحق

الطائف الأولى

جامعة أكلي محند اولحاج

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضي

استمارة استطلاع المحكمين

السيد الدكتور الفاضل :

تحية طيبة وبعد :

الاستمارة المعروضة على سيادتكم بشأن إبداء رأيكم في تحكيم عبارات مقياس الطلاقة النفسية وكذا مجموعة من الاختبارات المهارية.

عنوان البحث :الطلاقة النفسية وعلاقتها بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

الدرجة العلمية : الماستر

الأستاذ المشرف : الدكتور نبيل منصوري

الهدف من التحكيم:

- تحكيم مقياس الطلاقة النفسية لدى لاعبي كرة القدم وأبعاده

- الاختبارات المهارية لدى لاعبي كرة القدم.

ونأمل من سيادتكم الفاضلة المساعدة في بناء المقياس والاختبار من خلال :

- مدى ملائمة بنود المقياس

- إضافة أو تعديل أو حذف بعض العبارات أو البنود من أجل إثراء المقياس .

✓ التساؤل العام:

هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و الإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟

✓ التساؤلات الجزئية:

ما مستوى الطلاقة النفسية المميزة لدى لاعبي كرة القدم ؟

ما مستوى الإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟

✓ الفرضية العامة:

توجد علاقة بين الطلاقة النفسية و الإعداد المهاري لدى لاعبي كرة القدم

✓ الفرضيات الجزئية:

مستوى الطلاقة النفسية منخفض لدى لاعبي كرة القدم.-

مستوى الإعداد المهاري متوسط لدى لاعبي كرة القدم.-

بالنسبة لمقياس الطلاقة النفسية

وصف المقياس

موضوع الطلاقة النفسية تم اعتماده على دراسة القدومي والخوaja (2010) ودراسة أحمد جرادات (2012) . وهو مقياس من 06 ابعاد وفق الجدول التالي:

الرقم	البعاد	عدد الفقرات
01	مجال الثقة بالنفس	13
02	تركيز الانتباه	16
03	مجال مواجهة القلق	13
04	مجال الاستمتاع	05
05	مجال التحكم والسيطرة	16
06	مجال آلية الأداء	09
--	مقياس الطلاقة النفسية	72

مجال الثقة بالنفس:

الرقم	العبارة	ملائم	غير ملائم	التعديل
01	أثق بقدراتي لمواجهة الضغوط النفسية			
02	لدى القدرة على مواصلة النجاح عندما أتعرض للفشل			
03	أحقق أفضل أداء في المنافسات الهامة			
04	استطيع التكيف مع ظروف المنافسة الغير المتوقعة			
05	لدى درجة عالية من الثقة بالنفس أثناء المنافسات			
06	أثق في قدراتي بالرغم من ضغوط المنافسة			
07	أضع أهدافا محددة استطيع تحقيقها			
08	يتحسن أدائي في المواقف التي تتطلب التحدي			
09	أنا واثق من أدائي الجيد			
10	لدى المقدرة على تحقيق أفضل أداء خلال المنافسة			
11	أنا غير متأكد من قدراتي ومهارتي الرياضية			
12	لا أخشى تفوق المنافس أثناء المنافسة			
13	أستطيع تحقيق أهدافي رغم صعوبة المنافسة			
	رايكم في البعد النهائي لمجال الثقة بالنفس			

مجال تركيز الانتباه

الرقم	العبارة	ملائم	غير ملائم	تعديل
01	استطيع عزل الأفكار التي تشوش عني في المنافسة			
02	ارتكب أخطاء كثيرة بسبب قلة التركيز			
03	اشعر بعدم مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
04	يصعب علي التركيز أثناء المنافسة			
05	نقد الجمهور لأدائي يفقدني التركيز			
06	يصعب علي استعادة تركيزي عندما يتشتت انتباهي			
07	أجيد الملاحظة لحركات المنافس			
08	أشعر أن تركيزي يضعف بداية المنافسة			
09	أشعر بعدم التركيز في أوقات الصعبة للمنافسة			
10	أهازيح الجماهير تشتت انتباهي			
11	أخشى فقدان مقدرتي على التركيز أثناء المنافسة			
12	تشغلني نتيجة المنافسة مما يؤثر على تشتت انتباهي			
13	أتمتع بدرجة عالية من التركيز أثناء الأداء			
14	أرتكب الأخطاء بسبب نقص التركيز في المنافسة			
15	استطيع إعادة التركيز بسرعة عندما يتشتت انتباهي أثناء الأداء			
16	يسهل علي التركيز في تحقيق أهدافي في المنافسة			
	رايكم في البعد النهائي لمجال تركيز الانتباه			

مجال مواجهة القلق :

الرقم	العبارة	ملائم	غير ملائم	تعديل
01	اشكك في قدراتي عند مواجهة المنافس القوي			
02	ارتكب أخطاء كثيرة في المنافسة بسبب التوتر			
03	اشعر بانني مرتبك بسبب المنافسة			
04	اشعر بالتوتر عند الاشتراك بالمنافسات			
05	اشعر بالخوف عند حضور جمهور غفير			
06	اشعر بالتوتر عند مشاهدة أدائي أشخاص مهمين			
07	اشعر بالقلق أثناء المنافسات المهمة			
08	اخشي الفشل في تحقيق أهدافي			
09	ارتكب المزيد من الأخطاء كلما زادت أهمية المنافسة			
10	اشعر بان ضربات قلبي تزيد كلما زادت أهمية المنافسة			
11	اشعر بان جسدي متوتر			
12	اشعر بتقلصات المعدة قبل المنافسة			
13	أخشى التعرض للهزيمة من منافس ضعيف			
	رايكم في البعد النهائي لمجال مواجهة القلق			

مجال الاستمتاع:

الرقم	العبارة	ملائم	غير ملائم	تعديل
01	اشعر بالاستمتاع كلما زادت أهمية المقابلة			
02	انتظر المنافسة بشوق ورغبة			
03	أتمتع بدرجة عالية من مستوى الأداء في المنافسة			
04	اشعر بالمتعة أثناء ممارسة النشاط الرياضي التنافسي			
05	اشعر بالملل وعدم الرغبة بالمشاركة في المنافسة			
	رايكم في البعد النهائي لمجال الاستمتاع			

مجال التحكم و السيطرة:

الرقم	العبارة	ملائم	غير ملائم	معتدل
01	استطيع التحكم والسيطرة في انفعالاتي عند المواقف الصعبة في المنافسة			
02	احتفظ بهدوئي عند مواجهة المواقف الصعبة			
03	أتحكم في انفعالاتي إذا تعرضت لقرار خاطئ من الحكم			
04	احتفظ بالسيطرة على انفعالاتي رغم ضغوط المنافسة			
05	يسهل إثارتي أثناء المنافسة			
06	لدي القدرة على ضبط النفس			
07	لا استطيع التحكم على انفعالاتي عندما يضايقني احد المنافسين			
08	يسهل استثارتي في مواقف الأداء الصعبة			
09	لدي القدرة على ضبط انفعالاتي عند مواجهة المنافس			
10	أفقد أعصابي بسهولة إذا انهزمت أول المنافسة			
11	أحسن التصرف في اللحظات الحرجة في المنافسة			
12	استطيع التحكم في انفعالاتي رغم ضغط المنافس			
13	لدي القدرة على التصرف السريع في المواقف الصعبة في المنافسة			
14	افقد انفعالاتي بسهولة أثناء المنافسة			
15	استطيع التحكم في انفعالاتي عندما تسير			

مقياس الطلاقة النفسية :

الترتيب	مجالات الطلاقة النفسية	ملائم	غير ملائم	معتدل
01	بعد الثقة بالنفس			
05	بعد مواجهة القلق			
04	بعد التحكم السيطرة			
04	بعد آلية الأداء			
02	بعد الاستمتاع			
03	بعد تركيز الانتباه			
	رايكم في البعد النهائي لمقياس الطلاقة النفسية			

بالنسبة للاختبارات المهارية:

وصف الاختبار: الاختبار المهاري موضوع الدراسة عبارة عن مجموعة من الاداءات المهارية للاعب تعين من خلالها تحكم اللاعب في مهارات كرة القدم.

ويحتوي الاختبار المهاري على 05 ورشات اساسية وهي :

- 1- الجري بالكرة.
- 2- ايقاف حركة الكرة.
- 3- اختبار تسديد الكرة.
- 4- الركلة الركنية.
- 5- اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء.

مع العلم ان الاختبار المهاري له مجموعة من التقويمات مثلما هو موضح .

الاختبار	ملائم	غير ملائم	التعديل
الجري بالكرة			
ايقاف حركة الكرة			
اختبار تسديد الكرة			
الركلة الركنية			
اختبار تمرير لكرة وهي في الهواء			

الاختبار الأول: الجري بالكرة

1- الهدف من الاختبار :

قياس القدرة على التحكم في الكرة أثناء التقدم في الملعب و أثناء المراوغة مع المنافسين.

2-الأدوات المستخدمة في الاختبار:

ثلاثحواجز أو كراسي أو قوائم خشبية.

ساعة الكترونية .

كرة قدم.

3-تعليمات الاختبار:

-يعطي اللاعب ثلاثة محاولات متتالية،يحتمسب له اقل زمن يسجله في كل محاولة من المحاولات الثلاثة .

-يمكن المرور على يمين أو يسار القائم الأول.

-يجب عدم توقف حركة الكرة أثناء أداء الاختبار.

-إذا خرجت الكرة من اللاعب أثناء أداء الاختبار من الخط الأمامي لا تحتسب المحاولة.

4-حساب الدرجات:

-يستخدم هذا الاختبار لتقويم مجموعة اللاعبين بمقارنة درجاتهم بعضهم ببعض ،و اللاعب الذي يسجل اقل زمن

في المجموعة يحصل على 10/10 و يكون هو أفضل في المجموعة في هذه المهارة

-لا يحتسب الزمن عندما تحدث الأخطاء التالية:

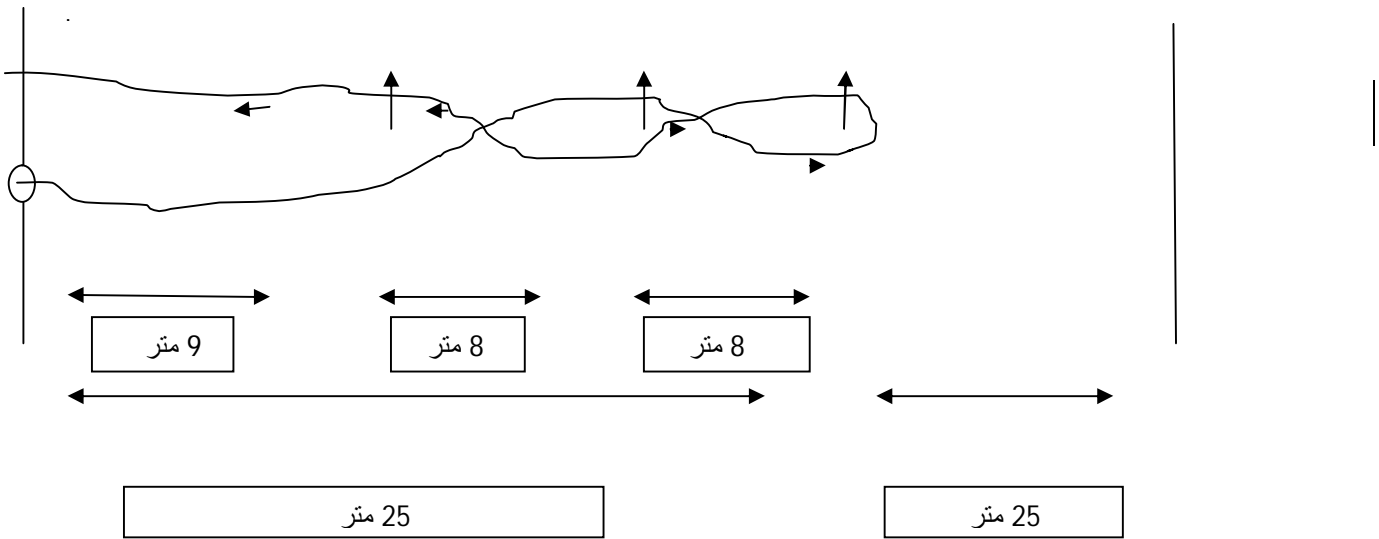
أ-ضرب الكرة في القائم.

ب-تمرير الكرة حول القائم عن طريق نقلها بالقدم ،بدون الجري بها و التحكم فيها.

ج-ركل الكرة للخلف أو للأمام بدون الجري بها.

5-الإجراءات:

- يرسم خطين متوازيين من الجير على ارض ملعب كرة القدم ،بحيث تكون المسافة بين الخطين 50 متر .
- تثبت القوائم الخشبية في مواجهة خط البداية ،بحيث يكون القائم الاول على بعد 9 امتار من الخط و تكون المسافة بين كل قائم و الاخر 8 امتار ،و بذلك تكون المسافة بين القائم الاخير و خط البداية تساوي 25 متر .
- توضع الكرة على خط البداية في مواجهة القائم الاول شكل رقم 18.
- عند اعطاء اللاعب اشارة البدء يقوم بالجري بالكرة من على يمين القائم الاول ،ثم من على يسار القائم الثاني و هكذا بدون توقف الكرة.
- ينتهي الاختبار بان يقطع اللاعب خط البداية و معه الكرة بأقصى سرعة ممكنة.



شكل رقم 18 يمثل الجري بالكرة

الاختبار الثاني: إيقاف و التحكم في حركة الكرة

1-الهدف من الاختبار :

قياس الدقة في إيقاف الكرة و استعادة التحكم فيها بجانب القدم او بالقدم،او بالركبة او الركبتين معا او بالصدر،الراس .

2-الادوات اللازمة:

خمس كرات قدم .

3-الاجراءات :

-يرسم خطين متوازيين (أ-ب) المسافة بينهما 6 امتار (شكل رقم 19).

-يقف اللاعب خلف الخط (ب).

-يقف المدرب و معه الكرة على الخط (أ)،ثم يرمي الكرة (كرة عالية) للاعب الذي يحاول إيقاف الكرة باي جزء من اجزاء الجسم ما عدا الذراعين.

4-تعليمات الاختبار:يرمي المدرب خمس كرات عالية و متتالية للاعب .

في كل مرة يحاول فيها اللاعب إيقاف الكرة تكون احدى قدميه خلف الخط.
يجب ان يتم إيقاف الكرة خلف الخط.

5-حساب الدرجات :

تعطي درجتين لكل محاولة صحيحة.

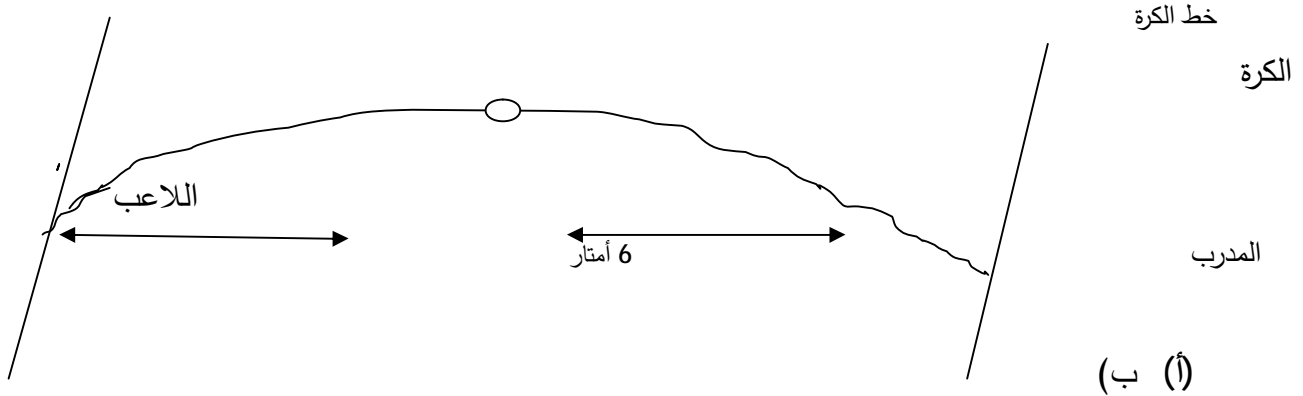
تحسب 10 درجات لمجموع المحاولات الخمسة.

لا تحتسب المحاولة صحيحة في الحالات التالية:

أ-اذا لم ينجح اللاعب في إيقاف الكرة.

ب-اذا اجتاز الخط (ب) باكثر من قدم واحدة.

ج-اذا اوقف الكرة بطريقة غير قانونية في كرة القدم.



شكل رقم 19 يمثل الإبعاد و التحكم في حركة الكرة

الاختبار الثالث: اختبار تسديد الكرة.

1-الهدف من الاختبار:

قياس الدقة في تصويب الكرة نحو المرمى

2-الأدوات اللازمة:

خمس كرات قدم.

3-الإجراءات :

-يرسم خط من الجير موازي لخط المرمى و على بعد 12 متر منه الشكل رقم (12).

-توضع الكرة على نقطة ضربة الجزاء و في اتجاه المرمى.

-لا يوجد حارس مرمى.

-عند اعطاء اشارة البدء يقوم اللاعب بركل الكرة بالقدم لادخالها بين القائمتين و اسفل العارضة.

-يسمح بركلة واحدة بالقدم في كل محاولة.

-يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية.

4-تعليمات الاختبار:

-يجب ركل الكرة من نقطة ضربة الجزاء .

-يجب ركل الكرة و هي ثابتة على الخط.

-يجب ركل الكرة خمس محاولات فقط.

5-حساب الدرجات:

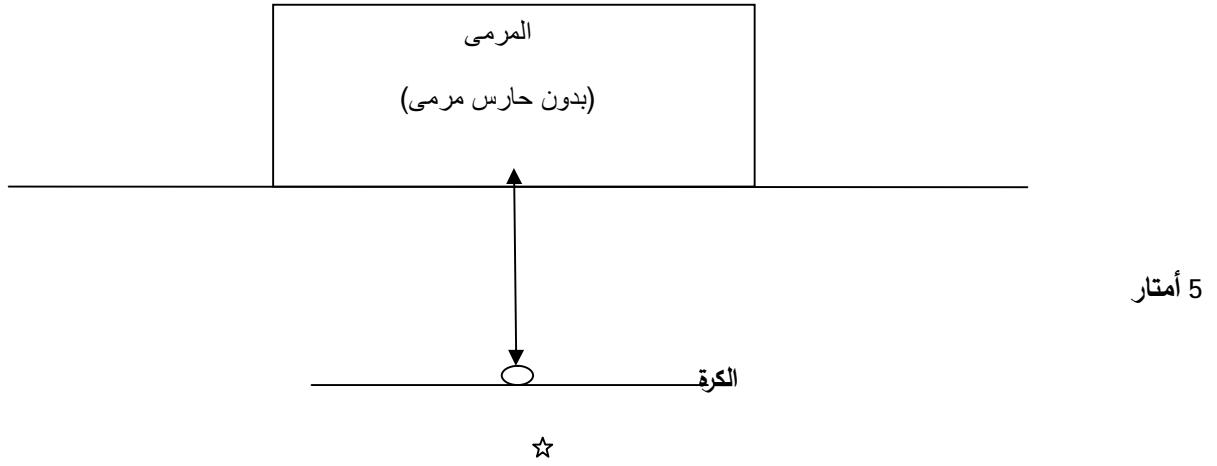
-اذا دخلت الكرة المرمى من وضع الطيران يمنح اللاعب درجتان

-اذا دخلت الكرة المرمى مباشرة و هي على الارض يمنح اللاعب درجة واحدة

-اذا دخلت الكرة المرمى من وضع الدرجة على الارض يمنح اللاعب 1/2

-اذا لم تدخل الكرة المرمى يمنح اللاعب صفر

-نسجل للاعب درجات خمس ركلات متتالية و تحسب له الدرجة الكلية من 10



الشكل رقم 21 اختبار تسديد الكرة

الاختبار الرابع: الركلة الركنية

1- الهدف من الاختبار :

قياس المهارة و الدقة في وضع الكرة في الملعب عن طريق ركلها من احد جانبيه.

2- الإجراءات: تحديد مربع طول ضلعه 6 امتار امام المرمى.

3- تعليمات الاختبار:

تحديد منطقة ركلة الركنية.

وضع الكرة في منطقة ركلة الركنية، ثم يقوم اللاعب بركلها بإحدى القدمين

الغرض من الاختبار هو ان تسقط الكرة في المربع الذي تم تحديده امام المرمى

يعطى اللاعب خمس محاولات متتالية.

4- حساب الدرجات:

تحتسب للاعب نتائج افضل محاولتين من المحاولات الخمس و يتم ذلك على النحو التالي :

اذا سقطت الكرة في المربع مباشرة يمنح اللاعب 5 درجات

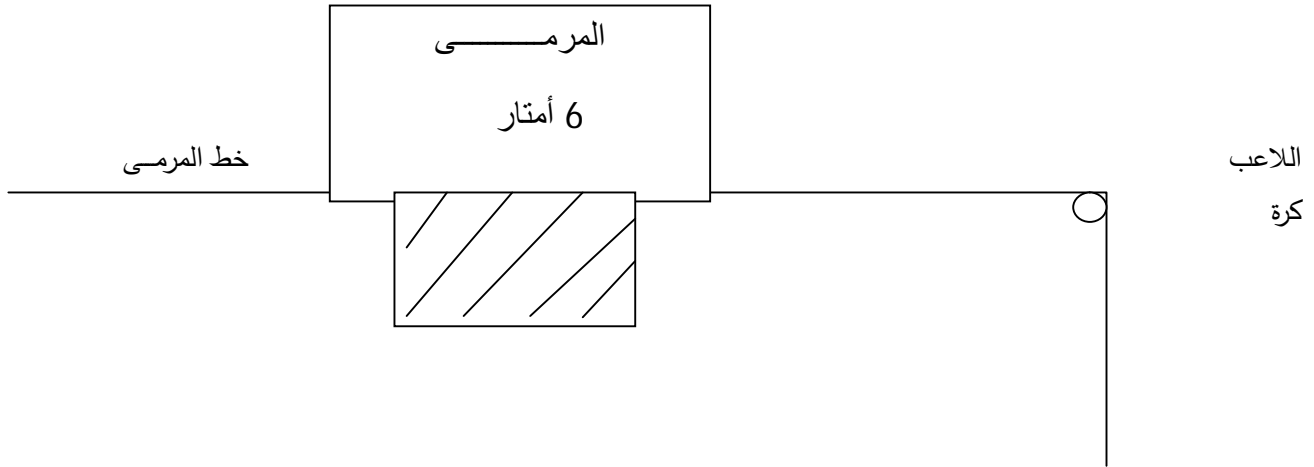
-اذا لمست الكرة اي جزء من اجزاء المربع و هي تتدحرج على الارض يمنح اللاعب درجتين ،الدرجة النهائية هي

10 درجات

لا يمنح اللاعب اي درجة في الحالات التالية :

أ- اذا حدث خطأ قانوني اثناء الاداء

ب- اذا لم تلمس الكرة المربع



الشكل رقم 26 " الركلة الركنية "

الاختبار الخامس: اختبار تمرير الكرة و هي في الهواء

1-الهدف من الاختبار :

قياس المسافة التي يمكن ان يحققها اللاعب عن طريق ركل الكرة الطائرة و هي في الهواء مباشرة،و قبل ان تصل الى الارض،ويمكن ان يتم ذلك باستخدام:الراس،الكتف،الركبة او المقعدة

2-الاجراءات : -تحديد منطقة من الارض طولها 10امتار

-يحدد خط البداية ، ثم ترسم خطوط عريضة موازية له ، و يكون الخط الاول منها على بعد 5 امتار من خط البداية،و تكون المسافة بين كل خط و اخر هي 1 متر
يجلس المدرب و معه الكرة على الخط الاول مواجهها اللاعب.

يقوم المدرب برمي الكرة عالية الى اللاعب الذي يقوم بركلها مباشرة و هي في الهواء لردها في اتجاه المنطقة المحددة لاطول مسافة ممكنة.

تحتسب المسافة بين خط البداية و بين النقطة التي تسقط فيها الكرة على الارض.
يعطى اللاعب ثلاث محاولات متتالية.

يقوم اللاعب بتمرير الكرة من خلف خط البداية.

3-تعليمات الاختبار:

عدم اجتياز خط البداية عند ارجاع الكرة في الهواء .

-يجب ان يتم تمرير الكرة في الهواء عن طريق ركلها بطريقة قانونية في كرة القدم

4-حساب الدرجات:

تحتسب للاعب اطول مسافة يحققها من محاولة صحيحة كالاتي :

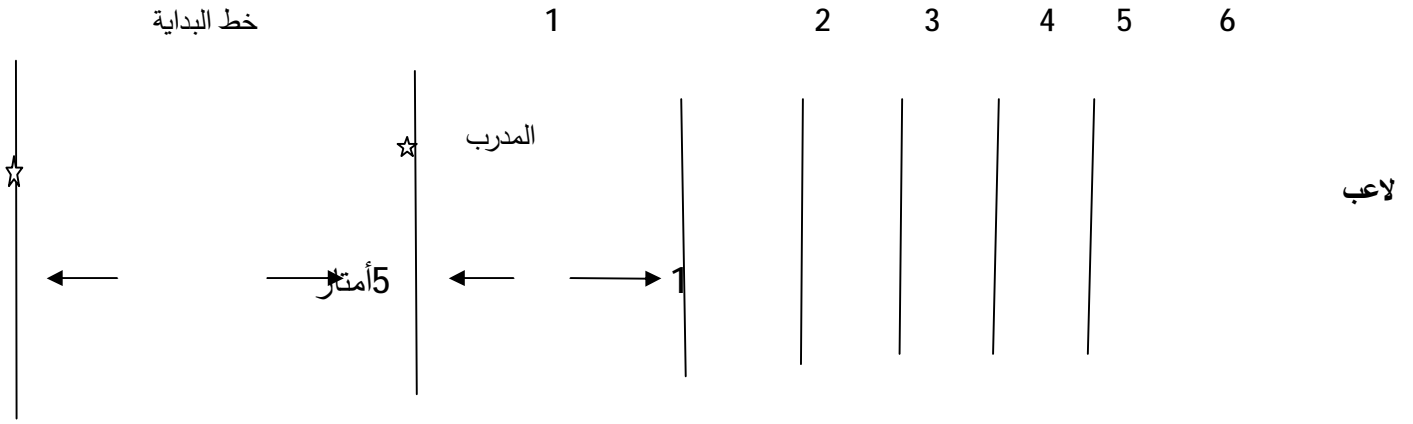
-اذا سقطت الكرة بين خط البداية و الخط الاول يمنح اللاعب درجة واحدة.

-اذا سقطت الكرة بين 5-6 امتار يمنح اللاعب 5 درجات.

-اذا سقطت الكرة بين 6-7 امتار يمنح اللاعب 6 درجات.

-اذا سقطت الكرة بين 7-8 امتار يمنح اللاعب 7 درجات.

- اذا سقطت الكرة بين 8-9 امتار يمنح اللاعب 8 درجات.
- اذا سقطت الكرة بين 9-10 امتار يمنح اللاعب 9 درجات.
- حينما تصل الكرة او تتخطى مسافة ل 10 امتار يمنح اللاعب الدرجة النهائية و هي 10 درجات.



الشكل رقم 23 يمثل اختبار تمرير الكرة وهي في الهواء

المعلق الثاني

الطابق الثالث

La relation entre la maitrise psychologique et le mouvement technique

Préparé par l'étudiant : LAHOUAZI Samir

encadré par le Dr MANSOURI Nabil.

Résumé :

La présente recherche vise à explorer la relation entre la maitrise psychologique et le mouvement technique chez les joueurs de football, en étudiant en premier lieu les niveaux de la maitrise psychologique et ses différentes dimensions et en deuxième lieu les niveaux du mouvement technique. Pour réaliser cela, le chercheur a utilisé le paramètre de la maitrise psychologique (La recherche de ALKADOUMI ET ALKHAWAJA (2010)). en même temps qu'une batterie de test appliqué sur un échantillon de 16 personnes issus d'une population totale de 69 sportifs appartenant aux trois clubs constituant la ligue de la wilaya de Bouira de football.

Pour sa recherche le chercheur a utilisé une démarche descriptive et analytique qui convient parfaitement à ce type d'étude.

A la fin de son étude, le chercheur est arrivé à prouver les éléments suivants :

- Une relation étroite relie la maitrise psychologique au mouvement technique chez les footballeurs.
- Le niveau de la maitrise psychologique est moyen chez les joueurs de football constituant le public cible de l'étude.
- Le niveau de mouvement technique est moyen chez les joueurs de football constituant le public cible de l'étude.

Les recommandations de l'étude insistent sur les éléments suivants :

- L'importance de se concentrer sur la maitrise psychologique pendant les séances d'entraînement.
- La nécessité de doter chaque équipe d'un psychologue spécialisé en sport.
- Se préoccuper de la préparation psychique des sportifs est primordial.
- L'obligation de produire plus d'effort pour essayer de lever le niveau de maitrise psychologique chez les sportifs.

Mots clés :

La maitrise psychologique (confiance en soi, concentration de l'attention, faire face au stress, la réjouissance, la maitrise du soi, les techniques de pratique).

Le mouvement technique.

Le football.