



جامعة أسيوط - البويرة.
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي
الموضوع:

أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم
خلال المنافسة الرياضية صنف 14-17 سنة

دراسة ميدانية لبعض أندية القسم الجموي الأول و الثاني - البويرة -

إشراف الدكتور:

* زاوي عبد السلام

إعداد الطالب:

* براهمي يونس

السنة الجامعية: 2013/2012





شكر وتقدير

"بسم الله الرحمن الرحيم"

"وقال ربّ أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت عليّ وعلى والدي وأن أعمل صالحا ترضاه وأدخلني برحمتك في عبادك الصّالحين " سورة النمل (الآية 19).

"لئن شكرتم لأزيدنكم " سورة إبراهيم (الآية 07).

الحمد لله حمدا طيبا مباركا فهو الأحق بالحق، والشكر على جزيل نعمه ووقوفا عند قوله عليه الصلاة والسلام(ص): " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نتقدم بالشكر الخالص إلى أستاذنا الفاضل المشرف على هذه المذكرة

الدكتور "**زاوي عبد السلام**" الذي لم يبخل علينا بنصائحه وتوجيهاته القيّمة في البحث، كما نشكره على جديته ودقته في العمل، ونتمنى له التوفيق.

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل من قريب أو من بعيد ولو بكلمة أو دعاء وفي الأخير نتمنى من الله أن يرشدنا إلى سواء السبيل ويحقق هدفنا النبيل فإن أصبنا فمن الله وإن أخطأنا فمن الشيطان.

براهيمي يونس



محتوى البحث

العنوان

الصفحة

أ.....	شكر وتقدير.....
ب.....	إهداء.....
ج.....	محتوى البحث.....
ز.....	قائمة الجداول.....
ح.....	قائمة الأشكال.....
ط.....	ملخص البحث.....
ك.....	مقدمة.....

مدخل عام

2.....	1- إشكالية البحث.....
3.....	2- فرضيات البحث.....
موضوع	3- أسباب
	اختيار
3.....	البحث.....
3.....	4- أهداف البحث.....
3.....	5- أهمية البحث.....
الأساسية	6- تحديد
	المفاهيم
	والمصطلحات
	4.....
المرتبطة	7- الدراسات
	5.....
	بالبحث.....

الباب الأول: الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: التحضير النفسي

.....	تمهيد.....
	9.....
10.....	1-1- مفهوم علم النفس.....
10.....	1-2- مفهوم التحضير النفسي.....
	1-3- تعريف التحضير
10.....	النفسي.....
	1-4- دور وأهمية التحضير
11.....	النفسي.....

- 11.....1-5- محددات التحضير النفسي.....
- 1-6- قواعد التحضير
- 12.....النفسي
- 1-7- التحضير النفسي الرياضي العام و
- الخاص.....13
- 1-7-1- التحضير النفسي الرياضي العام.....13
- 1-7-2- التحضير النفسي الرياضي الخاص.....13
- 1-8- مبادئ التحضير النفسي
- الرياضي.....14
- 1-8-1- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية.....14
- 1-8-2- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير
- النفسي.....14
- 1-8-3- مبدأ التقبل.....15
- 1-8-4- مبدأ استمرارية
- التحضير.....15
- 1-9- عوامل التحضير النفسي
- الرياضي.....15
- 1-9-1- الدافع إلى التدريب
- الرياضي.....15
- 1-9-2- تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب
- الرياضي.....16
- 1-10- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي.....17
- 1-10-1- التنفس العميق.....17
- 1-10-2- التصور
- الذهني.....17
- 1-10-3- التفكير الايجابي.....17
- 1-10-4- الحوار الداخلي.....18
- 1-11- نتائج التحضير النفسي.....18
- 1-12- أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي.....19
-خلاصة
- 20.....

الفصل الثاني: كرة القدم والمرحلة العمرية 14-17 سنة

- 22.....تمهيد
2-1- تعريف كرة
23.....القدم
2-1-1- التعريف
23.....اللغوي
2-1-2- التعريف
23.....الاصطلاحي
2-2- تاريخ كرة
23.....القدم
2-2-1- في العالم
2-2-2- في
23.....الجزائر
2-2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم
24.....
2-2-4- صفات لاعب كرة القدم
25.....
2-2-4-1- الصفات البدنية
25.....
2-2-4-2- الصفات الفيزيولوجية
25.....
2-2-4-3- الصفات النفسية
25.....
2-2-5- قوانين كرة
26.....القدم
2-2-6- المرحلة العمرية (14-
27.....(17سنة)
2-2-7- تعريف المرحلة العمرية (14-
27.....(17سنة)
2-2-8- خصائص المرحلة العمرية (14-
28.....(17سنة)
2-2-9- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17سنة)
29.....
2-2-10- أهمية الرياضة بالنسبة
31.....للمراهقين
32.....خلاصة

الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

34.....	تمهيد
	3-1- تعريف
35.....	المنافسة
35.....	3-2- أنواع المنافسة
	3-3- تعريف المنافسة
35.....	الرياضية
	3-4- أنواع المنافسة
36.....	الرياضية
	3-4-1- أنواع المنافسة الرياضية من حيث
	الهدف
	3-4-2- أنواع المنافسة الرياضية من حيث
	الوظيفة
37.....	3-5- أبعاد المنافسة الرياضية
37.....	3-5-1- المنافسة كموقف
	3-5-2-
37.....	المعلومات
	3-5-3- أنواع
38.....	المعلومات
38.....	3-5-4- الأهداف
	3-5-5- الأساليب و
38.....	الطرق
	3-5-6-
38.....	التقويم
38.....	3-6- الهدف من المنافسة
39.....	3-7- مكونات عملية المنافسة
39.....	3-7-1- الموقف التنافسي الوضعي
39.....	3-7-2- الموقف التنافسي الذاتي
40.....	3-7-3- الاستجابة
40.....	3-7-4- النتائج
	3-8- نظريات
40.....	المنافسة

3-8-1- المنافسة كشرط

40.....إيجابي

40.....3-8-2- المنافسة كوسيلة التدريب الفعال

40.....3-8-3- المنافسة كوسيلة مقارنة

3-8-4- المنافسة كوسيلة

40.....تقويم

41.....خلاصة

الباب الثاني: الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع: طرق ومنهجية البحث المتبعة

44.....تمهيد

4-1- الدراسة

45.....الاستطلاعية

45.....4-2- المنهج المتبع

متغيرات 4-3-

45.....البحث

46.....4-4- مجتمع البحث

46.....4-5- العينة

46.....4-6- مجالات البحث

46.....4-7- أدوات البحث

4-8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية

الأداة).....47

47.....4-9- عرض الوسائل الإحصائية

49.....خلاصة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

51.....تمهيد

5-1- عرض وتحليل

52.....النتائج

5-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور

الأول.....52 5-1-2- عرض وتحليل نتائج

المحور الثاني.....58

النتائج	مناقشة ومقابلة	64.....	الثالث.....
بالفرضية	مناقشة ومقابلة	70.....	5-2- بالفرضيات.....
بالفرضية	مناقشة ومقابلة	70.....	5-2-1- الأولى.....
بالفرضية	مناقشة ومقابلة	70.....	5-2-2- الثانية.....
بالفرضية	مناقشة ومقابلة	70.....	5-2-3- الثالثة.....
وفرضيات		71.....	خلاصة.....
المصادر		72.....	استنتاج عام.....
		73.....	خاتمة.....
		74.....	اقتراحات مستقبلية.....
		75.....	قائمة والمراجع.....
			الملاحق

قائمة الجداول

رقم الصفحة	العنوان	رقم الجدول
52	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 01	1-5
53	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 02	2-5
54	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 03	3-5
55	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 04	4-5
56	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 05	5-5
58	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 07	7-5
59	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 08	8-5
60	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 09	9-5
61	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 10	10-5
62	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 11	11-5
64	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 13	13-5
65	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 14	14-5
66	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 15	15-5
67	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 16	16-5
68	يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 17	17-5

قائمة الأشكال

رقم الصفحة	العنوان	رقم الشكل
12	محددات عملية التحضير النفسي للرياضي	1-1
14	التحضير النفسي في كرة القدم	2-1
52	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 01	1-5
53	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 02	2-5
54	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 03	3-5
55	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 04	4-5
56	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 05	5-5
58	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 07	6-5
59	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 08	8-5
60	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 09	9-5
61	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 10	10-5
62	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 11	11-5
64	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 13	13-5
65	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 14	14-5
66	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 15	15-5
67	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 16	16-5
68	دائرة نسبية تمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا ² للعبارة 17	17-5

ملخص البحث:

* عنوان الدراسة: أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 14-17 سنة).

* المشكلة: ما هي أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (فئة 14-17 سنة)؟

* الفرضيات:

الفرضية العامة: للتحضير النفسي للاعب كرة القدم صنف 14-17 سنة أهمية كبيرة خلال المنافسة الرياضية.

الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

- التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

- لاعبي كرة القدم فئة 14-17 سنة لديهم اهتمام بالتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.

* أهداف الدراسة:

- إظهار أهمية الإبعاد النفسية لهذه الرياضة.

- تبيان مدى مساعدة التحضير النفسي في استقرار مستوى أداء لاعبي كرة القدم فئة 14-17 سنة خلال المنافسة الرياضية.

- توضيح أن التحضير النفسي يلعب دورا ايجابيا من حيث تأثيره على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم فئة 14-17 سنة.

- تبيان أن نتائج المنافسات للاعبين فئة 14-17 سنة لها علاقة بعدم اهتمامهم بالتحضير النفسي.

* المنهج المتبع: من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة وتكون أهمية هذا المنهج في انه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ومعرفة طبيعة الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها

* العينة: لقد تم اختيار العينة بطريقة غير عشوائية من بين أندية كرة القدم بمدينة البويرة، التي تحتل ترتيبا جيدا وتمتلك منشآت جيدة وذات مستوى وتطور ملحوظ. كما اعتمدنا في اختيارنا على الأندية الأقرب والتي تسهل عملنا.

* أدوات الدراسة: ويتمثل في الاستبيان الذي يعد بالوسيلة العلمية التي تساعد الباحث على جمع الحقائق والمعلومات من البحوث خلال عملية جمع المعلومات وهو الوسيلة التي تفرض عليه التقييد بموضوع البحث إجراءه وعدم الخروج عن أطواره العريضة والتفصيلية النظرية والتطبيقية، ولقد اعتمدنا على الأسئلة المغلقة وقسمناه إلى ثلاثة محاور هي المحور الأول ويتضمن هذا المحور (6) أسئلة. والمحور الثاني ويتضمن هذا المحور (6) أسئلة. والمحور الثالث ويتضمن هذا المحور (6) أسئلة.

* الاستنتاجات: من خلال ما درسنا في موضوعنا هذا توصلنا إلى الاستنتاجات التي لها أهمية كبيرة وهي:

- مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.

- العمل المتواصل والدعوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة من لاعب إلى آخر في عملية الإرشاد النفسي.
- نقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي أثناء تكوينهم.
- رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية التحضير النفسي لأن مقدرة المدرب في المجال النفسي الرياضي لا تكفي للوصول باللاعب إلى اعلي المستويات ولأن الأخصائي النفسي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين.
- المقدرة الضعيفة في استعمال الأساليب الحديثة أثناء القيام بعملية التحضير النفسي بسبب نقص التكوين لدى المدربين والتي تعكسه الوسائل التقليدية المعتمدة من طرف المدربين في تحضيرهم نفسياً.
- إقرار بعض المدربين باستخدامهم للمهارات النفسية أثناء التدريبات والمنافسة ولكن بصورة قليلة.
- من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين الخاصة بمدى التقييد بتنفيذ المهارات النفسية تبين لنا أهمية أنهم لا يعلمون أن التحضير النفسي يحتوى على مهارات نفسية يجب تعلمها والتدرب عليها.
- الاهتمام بتطوير وتنمية القدرات النفسية المتعددة بصورة مستمرة ومتواصلة.
- الاقتناع بان التحضير النفسي الرياضي الجيد يعود إيجابياً على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.

* الاقتراحات:

- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.
- إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
- ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع معلوماتهم الخاصة بميدان علم النفس الرياضي حيث تساعده على التقرب أكثر من الدقة في الممارسة، كما يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين.
- ضرورة الاستعانة بالنفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الادراية والفنية للأندية الجزائرية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفاً وذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال الأسئلة ومقاييس نفسية خاصة.
- إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربهم.
- ينبغي استعمال التقنيات (الطرق) العلمية المدنية الخاصة للتحضير النفسي أثناء التدريب للاعبين.
- وجوب معرفة وتدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لاستعمالها في عمليات الإعداد النفسي لهم لمراجعة ظروف المنافسة حيث لكل لاعب خصائص نفسية.

- زيادة الاهتمام بطرق التدريب النفسي عند وضع مناهج التدريب للنوادي الرياضية لكرة القدم بعقد حصص نظرية للاعبين تدرس لهم مختلف المهارات النفسية.
- الاستماع للاعبين والسعي وراء تنمية قدراته وشخصيته لتساعده في الميدان وتزيد من فعاليته.

مقدمة

إن مفهوم الرياضة في القديم كان مقتصرًا على القيام بتمارين بدنية من خلال تسابق الأفراد فيما بينهم في التدريب من الناحية البدنية ليتمتعوا بصحة جيدة، أي أنها كانت تستعمل للترفيه والتسلية وقضاء الوقت فقط، ثم بعد ذلك أخذت الرياضة بشتى أنواعها طابعًا تنافسيًا إذ أصبحت كل الفرق الرياضية تعتمد على التدريب البدني والتنوع في طريقة التحضير الجيد للمنافسات و الدورات المقررة.

إلا أنه في كثير من الأحيان تجد معظم الفرق الرياضية واللاعبين أنفسهم صعوبات في تفسير أسباب الهزيمة مع تقارب أو تساوي المستوى مع الفريق الخصم في الرياضات الجماعية، لذلك أنشأت عدة معاهد في دراسة الرياضة وفروعها لإيجاد الأسباب المؤدية لذلك، وتحديد الأسباب بدقة باختلاف أنواعها ولذلك أكد العلماء أن التحضير البدني الجيد لا يكفي لوحده لكسب المباراة، فقد أكدوا أنه هناك الجانب النفسي الذي يلعب دورًا كبيرًا، أي الفريق المحضر نفسيًا أحسن من الآخر وهو الذي يفوز، وقد قاموا بعدة تجارب أثبتت أن الإعداد النفسي للمباراة يعتبر هامًا جدًا في تحديد نتائجها.

لقد أصبح بذلك التحضير النفسي له أسس وركائز دقيقة يقوم عليها وعوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابيًا أو سلبًا، ولعل ما يعرقل المدربين بصفة عامة و اللاعبين بصفة خاصة في تحقيق الأداء الجيد والرفع من مستواهم إلى أعلى المراتب هو وجود إشكال كبير في التحكم بالمتغيرات المتعلقة بالتحضير النفسي.

ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي.¹

ويرى الدكتور "حنفي محمود مختار": أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول إلى أعلى المستويات.²

لقد تم تقسيم البحث إلى بابين، الباب الأول و يحتوى على الجانب النظري ويشمل على ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرق فيه إلى مفهوم التحضير النفسي ومحددات عملية التحضير النفسي بعدها انتقلنا إلى الفصل الثاني الذي تكلمنا فيه عن كرة القدم والمبادئ الأساسية لكرة القدم وكذلك تكلمنا عن المرحلة العمرية صنف أواسط (14-17) سنة، وفي الفصل الثالث تكلمنا عن المنافسة الرياضية التي تطرقنا فيها إلى تعريف المنافسة الرياضية وأنواعها والهدف منها.

أما الباب الثاني فقد تناولناه في فصلين أولهما وضحنا فيه الطريق الذي سنتبعه في دراستنا بتحديد المنهج وخصائص المجتمع المبحوث والعينة المختارة وكذا عرض الأدوات المستخدمة للبحث والوسائل الإحصائية التي نعالج بها النتائج، وثانيهما والذي يعتبر زبدة العمل تطرقنا فيه إلى تحليل النتائج المستخلصة من الاستبيان عن طريق استعمال الوسائل الإحصائية ومقارنة هذه النتائج بالفرضيات المطروحة.

¹ أسامة كامل راتب.. تدريب المهارات العقلية.. ط1.. مصر .. دار الفكر العربي: 2000.. ص4.

² حنفي محمود مختار.. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.. مصر.. دار الفكر العربي: 1998.. ص5.

ملخّل عام

1- إشكالية البحث:

غالباً ما ترتبط المنافسات الرياضية بظهور بعض السلوكيات لدى اللاعبين أو الأندية سواء كانت سلوكيات مقبولة اجتماعياً كالرغبة في الفوز أو تحطيم أرقام قياسية يبذل أقصى مجهود بدني وتقني وتكتيكي وذهني، أو سلوكيات غير لائقة تماماً كالسلوك العدواني وخصوصاً إذا ما تكلمنا عن الفئات الصغرى والتي نريد أن نصنع منهم نجوماً للعدو وأن ننشئهم على الأخلاق الرياضية والتنافسية الحميدة.

إن النقاش حول موضوع الرياضة والمنافسة الرياضية يدور حول وجهة نظر متناقضة فالرأي الأول يرى بأن النشاط الرياضي التنافسي هو وسيلة تنفيس وتفريغ للعدوانية. إذ يرى "سينغ" أن الرياضيات التنافسية تفيد الصحة العقلية وسكينة النفس وتستطيع معالجة الحقد الفطري والعدوانية والجريمة والعنف عن طريق المنافسة". ويرى الرأي الآخر بأن النشاط الرياضي التنافسي يغذي روح العدوانية لدى الرياضيين بسبب الصراع الموجود بين خصمين يطمح إلى نفس النتيجة تجدر الإشارة إلى إن العدوان يختلف حسب نوع الرياضة فهناك ما هو مقبول رياضياً واجتماعياً وهناك ما هو غير مقبول.

بالرغم من أن رياضة كرة القدم تخضع لنظام أخلاقي متبع يتمثل في احترام الغير والتخلص من النوايا السيئة والرزانة والثقة في النفس والسيطرة على الذات إلا أنها بسبب الشروط التي تفرضها المنافسات في عصرنا الحالي وسيطرة الفكر البراغماتي المادي المبني على أساس تحقيق النتائج مهما كان الثمن والوسيلة على حساب المبادئ والقيم التي تتميز بها قوانين المنافسات الرياضية.

إذا ما افترضنا أنه قد اعتدنا على النتائج السلبية في لعبة كرة القدم فلماذا ظهور السلوكيات الخطيرة والمنافية للأخلاق الرياضية في الآونة الأخيرة بشكل كبير وأصبح مشكلة تطرح بشدة خصوصاً في المنافسات. وانطلاقاً من المبدأ الغائي الذي يرى بأن لكل سبب مسبب فإنه من خلال ما لاحظناه على البرامج التدريبية لهذه الرياضة أن أغلب المدربين يعتمدون في برامجهم التدريبية على الجوانب البدنية والتقنية والتكتيكية ويهملون إهمالاً تاماً الجوانب النفسية ويعتبرونها فطرية لدى الرياضي وليست بحاجة إلى تحضير خاص وذلك لجهل الأغلبية منهم لعمليات الإرشاد النفسي الرياضي وخصوصاً مهارتي الاسترخاء والتصور العقلي ومدى نجاعتها في معالجة مثل هذه الظواهر خصوصاً إذا ما تعلق الأمر بالفئات الصغرى مثل صنف 14-17 سنة والتي هي من أهم المراحل في النمو المتكامل للرياضي. ومن كل هذا نطرح الإشكالية التالية:

ما هي أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 14-17 سنة) ؟

ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- * هل للأداء الجيد للاعب كرة القدم علاقة بالتحضير النفسي الرياضي ؟
- * ما مدى تأثير التحضير النفسي الرياضي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم لصنف 14-17 سنة خلال المنافسة ؟

* ما مدى الاهتمام الذي يوليه لاعبي كرة القدم للتحضير النفسي خلال المنافسة ؟

2- فرضيات البحث:

أ- الفرضية العامة:

للتحضير النفسي للاعب كرة القدم صنف 14-17 سنة أهمية كبيرة خلال المنافسة الرياضية.

ب- الفرضيات الجزئية:

- * التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
- * التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.
- * لاعبي كرة القدم فئة 14-17 سنة لديهم اهتمام بالتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.

3- أسباب اختيار موضوع البحث:

* محاولة توضيح وإعطاء ولو بالقدر القليل نظرة واقعية على التحضير النفسي لرياضة كرة القدم على الخصوص.

* توضيح مدى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية وتسييره ايجابيا.

* رفع مستوى التدريب الرياضي عن طريق الإلمام بعمليات التحضير النفسي الرياضي.

4- أهداف البحث:

* إظهار أهمية الإبعاد النفسية لهذه الرياضة.

* تبيان مدى مساعدة التحضير النفسي في استقرار مستوى أداء لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة خلال المنافسة الرياضية.

* توضيح أن التحضير النفسي يلعب دورا ايجابيا من حيث تأثيره على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم صنف 14-17 سنة.

* تبيان أن نتائج المنافسات للاعب صنف 14-17 سنة لها علاقة بعدم اهتمامهم بالتحضير النفسي.

5- أهمية البحث:

* معرفة الأهمية و الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في إعداد اللاعبين وتأثيره على مردودهم.

* الكشف عن أهم المهارات النفسية التي تخص لاعب كرة القدم وعلاقتها بتحقيق أفضل النتائج.

* التطرق الى مدى الكفاءة التكوينية للمدربين في الميدان النفسي.

* التطرق الى مدى نضج اللاعبين في الجانب النفسي.

* اتخاذه مرجع يضاف لإثراء مكتبة القسم.

* إفادة الطلاب والباحثين بهذا البحث.

6- تحديد المصطلحات والمفاهيم الأساسية بالبحث:

تعريف التحضير النفسي:

نظريا: مجموعة من المناهج التي تهدف إلى خلق حالة نفسية ملائمة من أجل تحقيق أفضل النتائج.¹
إجرائيا: هو مختلف الوسائل التي بتطبيقها يمكن خلق حالة من التناغم والتوافق النفسي داخل الفرد نفسه وداخل مجتمعه عن طريق مختص في التحضير النفسي.

تعريف التحضير النفسي الرياضي:

نظريا: هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي وبروفيله النفسي من جهة أخرى وبذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي.²

إجرائيا: هو مجموعة التطبيقات العلمية التربوية الهادفة لإعداد الرياضي من الناحية النفسية من أجل تقوية الروح المعنوية والقدرة على التعامل الجيد مع الظروف والمتغيرات التي تحيط بالممارسات الرياضية سواء خلال التدريب أو المنافسة.

تعريف كرة القدم:

نظريا: كرة القدم هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين كل فريق يضم 11 لاعبا وتلعب هذه اللعبة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد أو المطاط، وتدوم المباراة 90 دقيقة مقسمة إلى شوطين، كل شوط يدوم 45 دقيقة، وهناك فترة للراحة تدوم 15 دقيقة ويحاول كل فريق تسجيل أهداف في شبكة الخصم والحفاظ على شبكته نظيفة.

إجرائيا: هي اللعبة الأكثر شعبية في العالم ممارسة وجماعية تلعب على أرضية مستطيلة الشكل، تلعب عن طريق فريقين متكونين من 11 لاعبا لكل فريق على أرضية الملعب لمدة 90 دقيقة في شوطين يمكن تمديدها إلى 120 دقيقة، لها قوانين وهيئات مختصة بها، وبطولات ودورات وطنية، إقليمية، عالمية.³

تعريف المنافسة الرياضية:

نظريا: هو صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول الهدف المسطر.⁴

¹ أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. مصر، دار الكتاب للنشر: 1994.. ص 162.

² أحمد أمين فوزي.. نفس المرجع: 1994.. ص 162.

³ رومي جميل.. كرة القدم.. ط6.. لبنان، دار النفائس: 1986.. ص50.

⁴ Norbert Sillamy.- dictionnaire usuel de psychologie.- 2 édition.- bordas.- France:

إجرائيا: هو الصراع أو التماور البدني، المهاري، الخططي في الإطار الرياضي للنشاط الرياضي الممارس الذي يكون بين فردين أو مجموعتين من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة وتحقيقها.

7- الدراسات المرتبطة بالبحث:

من بين الدراسات السابقة والمماثلة - الى حد معين - لموضوع بحثنا وجدنا دراستين تمس كل واحدة منها بعضا من جوانب بحثنا. وهي:

- **الدراسة الأولى:** من إعداد الطالبين بقجاوة مهدي سنوسي، العايب بشير، تحت إشراف الأستاذ عمرير زهير 2005-2006، جامعة الجزائر.

العنوان: أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم (صنف أوسط) اثناء المباراة الرسمي ومدى تكيف المدرب معه.

التساؤلات: * ما هي أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم؟

* ما هي أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم للمباراة؟

* كيف يتكيف المدرب الجزائري في كرة القدم مع الإعداد النفسي؟

* ما هي رؤية اللاعب الجزائري لكرة القدم للإعداد النفسي وأهميته؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: إن للإعداد النفسي أهمية كبيرة في المباراة لتحقيق الفوز المنشود لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- يكتسي الإعداد النفسي أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم إذ يعتبر حيز الزاوية في عناصر التدريب الرياضي.

- لا يحسن المدرب الجزائري التكيف مع الإعداد النفسي بشكل جيد.

- يلعب الإعداد النفسي للاعب كرة القدم للمباراة دورا فعالا في تحديد نتيجة المباراة واللعب بكل ثقة .

المنهج المتبع: استخدام في هذه الدراسة المنهج المسحي.

العينة: بحث اجري على فرق (شبيبة القبائل- اتحاد الجزائر- وفاق سطيف)، وكذا مدربي (ولاية الجزائر-

قسنطينة- وهران)

أدوات البحث: استخدم فيه الاستبيان الموجه إلى مدربي وكذا لاعبي كرة القدم، ويشمل عدة أسئلة انصبت بشكل

أساسي على أهمية الإعداد النفسي لكرة القدم ومدى تكيف مدربين معه.

الاستنتاجات:

- معنى المدرب لا يقومون بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة على الرغم من أن هذا

التشخيص مهم جدا لهم.

- معظم المدربين لا يحسنون التعامل مع الإعداد النفسي بشكل جيد على الرغم من انه احد ركائز التدريب.
 - اغلب المدربين لا يعدون معلومات خاصة عن سيرة اللاعبين.
 - انعدام وجود الأطباء النفسيين لمتابعة الحالة النفسية للاعبين.
 - بعض اللاعبين لا يفهمون كلمات وإرشادات مدربيهم بشكل جيد.
- الدراسة الثانية:** من إعداد الطالبين صايح شعبان وعميروش خالد 2011-2012 جامعة الجزائر.
- العنوان:** مدى تأثير لتحضير النفسي الرياضي على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة - صنف أكابر ذكور- القسم الوطني الأول.
- المشكلة:** ما مدى تأثير التحضير النفسي الرياضي على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة- صنف أكابر ذكور؟

الفرضيات:

الفرضية العامة: التحضير النفسي الرياضي يؤثر بنسبة عالية على مستوى أداء لاعبي الكرة الطائرة خلال المنافسة.

الفرضيات الجزئية:

- مدربي الكرة الطائرة للقسم الوطني الأول يراعون الفروق الفردية بين اللاعبين اثناء عملية التحضير النفسي.
- نقص الاهتمام في استخدام المهارات النفسية اثناء التدريب والمنافسة من طرف لاعبي الكرة الطائرة.
- النقص في تكوين مدربي الكرة الطائرة القسم الوطني الأول في مجال التحضير النفسي الرياضي.

الأهداف:

- إظهار الإبعاد النفسية لهذه الرياضة.
- تباين مدى اهتمام الأندية بالتحضير النفسي عند لاعبي الكرة الطائرة.
- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على الأداء الرياضي.
- إعطاء نظرة حول المحددات والآليات النفسية المطبقة لدى لاعبي الكرة الطائرة.
- إضافة مرجع جديد ومهم في المجال النفسي الى مكتبتنا وإثرائها.

المنهج المتبع: المنهج الوصفي.

العينة: المدربين تحتوي على 04 مدربين موجودين لنوادي بجاية للقسم الوطني الأول صنف أكابر ذكور.

أدوات الدراسة: الاستبيان الأول موجه الى المدربين والاستبيان الثاني موجه للاعبين يحتوي على 19 سؤال.

الاستنتاجات:

- مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
- نقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي اثناء تكوينهم.
- إقرار بعض المدربين باستخدامهم للمهارات النفسية اثناء التدريبات والمنافسة ولكن بصورة قليلة.

التعليق على الدراسات: من خلال إطلاعنا على الدراسة السابقة وجدنا أنها تتشابه مع الدراسة الحالية في إتباع المنهج الوصفي باستخدام أداة الاستبيان وهذا لوجود تشابه نسبي في الأهداف المراد الوصول إليها، وكذلك تشابهت الدراسات في النتائج المتوصل إليها حيث أن اغلب المدربين لا يعدون معلومات خاصة عن اللاعبين وكذلك انعدام وجود الأطباء النفسيين لمتابعة الحالة النفسية لهم، مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي و نقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية التحضير النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي اثناء تكوينهم.

الباب الأول:
الخلفية المعرفية النظرية

الفصل الأول: التحضير النفسي

تمهيد:

يشكل التحضير النفسي أهم العوامل الأساسية لتفوق الرياضي و الوصول إلى مستويات عالية و اجتياز الأرقام القياسية لان نتائج الدورات و البطولات الدولية و القارية أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي,مما دفع المسؤولين إلى استخدام كل الوسائل لتحسين وتطوير المهارات وقدرات الرياضي بحيث لجئوا إلى علم النفس أين وجدوا العلاقة الهامة التي تربطه بالرياضة ومدى أهميته في مساعدة الرياضي في النجاح و الوصول إلى أعلى قمة لقدراته.

كما أكد المسؤولين في علوم الرياضة بأن علم النفس الرياضي هو المجال الذي له أولوية التطوير وبذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية تعليم وتربية وتدريب الرياضيين للمنافسات الرياضية.

1-1- مفهوم علم النفس:

هو علم يدرس سلوك الرياضي الظاهري و الداخلي، ويدرس الحياة النفسية للرياضي وما تمليه من تأثيرات وجدانية وانفعالية وكل ما يتعرض طريقه أثناء الممارسات الرياضية من انفعالات وضغوطات وأثار نفسية. يعرف علم النفس الرياضي حسب الدكتور "أسامة راتب كامل" انه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان في الرياضة.¹

أما في الوقت الحالي لم يعد علم النفس العام أو علم النفس التربوي، بل أصبحت له مشكلاته ومباحثه وموضوعاته وأهداف التي تتفق مع خصائصه وطبيعته التي تتميز عن سواها من المشاكل في المجالات الأخرى.

حسب "بيار كوبرتا" الذي ذكر من طرف "فانيك وكراتي" (سنة 1972م) أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة مبكراً، وكان ذلك سنة 1900م، أين نشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي" وفي عام 1913م كانت عدة محاولات أخرى في علم النفس الرياضي. كما يجب أيضاً ذكر أعمال نظامية التي أنجزت في معهد "ليزيغ" حيث تم نشر حوالي ألفين كتاب حول علم النفس الرياضي الذي كان في الاتحاد السوفياتي.²

1-2- مفهوم التحضير النفسي:

قول الدكتور "محمد حسن علاوي" أن التحضير النفسي و السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإنتهاء الجيد و المناسب للرياضة في شرط المنافسة و التدريب. فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة ومحدودة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.

كما هو ذلك الإعداد الذي يخلق وينمي الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي ترتكز على التكوين الاقنتاعات الحقيقية و المعارف العلنية، كما يعمل على تطوير السماعات الإدارية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي للرياضي.³

يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العملية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضة بصفة عامة و الممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضية وبروفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحميل الأعباء البدنية و النفسية للتدريب و التكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي.

1-3- تعريف التحضير النفسي:

¹ أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضي.. ط 2.. مصر، دار الفكر العربي: 1997.. ص 24.

² محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. مصر، دار المعارف: 1985.. ص 26.

³ أحمد بسطويسي.. سباقات المضمار ومسابقات الميدان.. مصر، دار نشر المعارف: 1998.. ص 273.

التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة ومحددة، موجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.⁴

1-4- دور وأهمية التحضير النفسي:

حسب "فوربينون" نجد أن التشخيص البسيكولوجي يسلك الطريقة أو الاتجاه المعاكس، بعبارة أخرى انطلاقاً من الرياضة إلى الأخصائي النفسي أو المدرب، إلا أنه في الحقيقة للفريق، واستمرار التمارين التي تؤدي بالفريق بشكل مباريات تشبه حالات اللعب بالإضافة إلى الجوانب التنظيمية في خطوط الفريق وكيفية ربط هذه الخطوات بأسلوب علمي للوصول إلى التنظيمية للفريق، الهدف من ذلك هو خدمة الأداء الجماعي للفريق بشكل متكامل مؤكداً على الأسلوب الجيد.¹ فالتحضير النفسي يسرع من عملية الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات ووسائل التحضير النفسي الذي يساعد على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحمس الذاتي للنشاط.
- تكوين الإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسة.
- اكتساب إمكانات التحكم و المراقبة و الموازنة.
- اكتساب إمكانية الاسترجاع، دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضي وبعض الخصائص لشخصيته التي تشترط الإنهاء الجيد و المناسب للأنشطة الرياضية في التدريب و المنافسة.²

1-5- محددات التحضير النفسي:

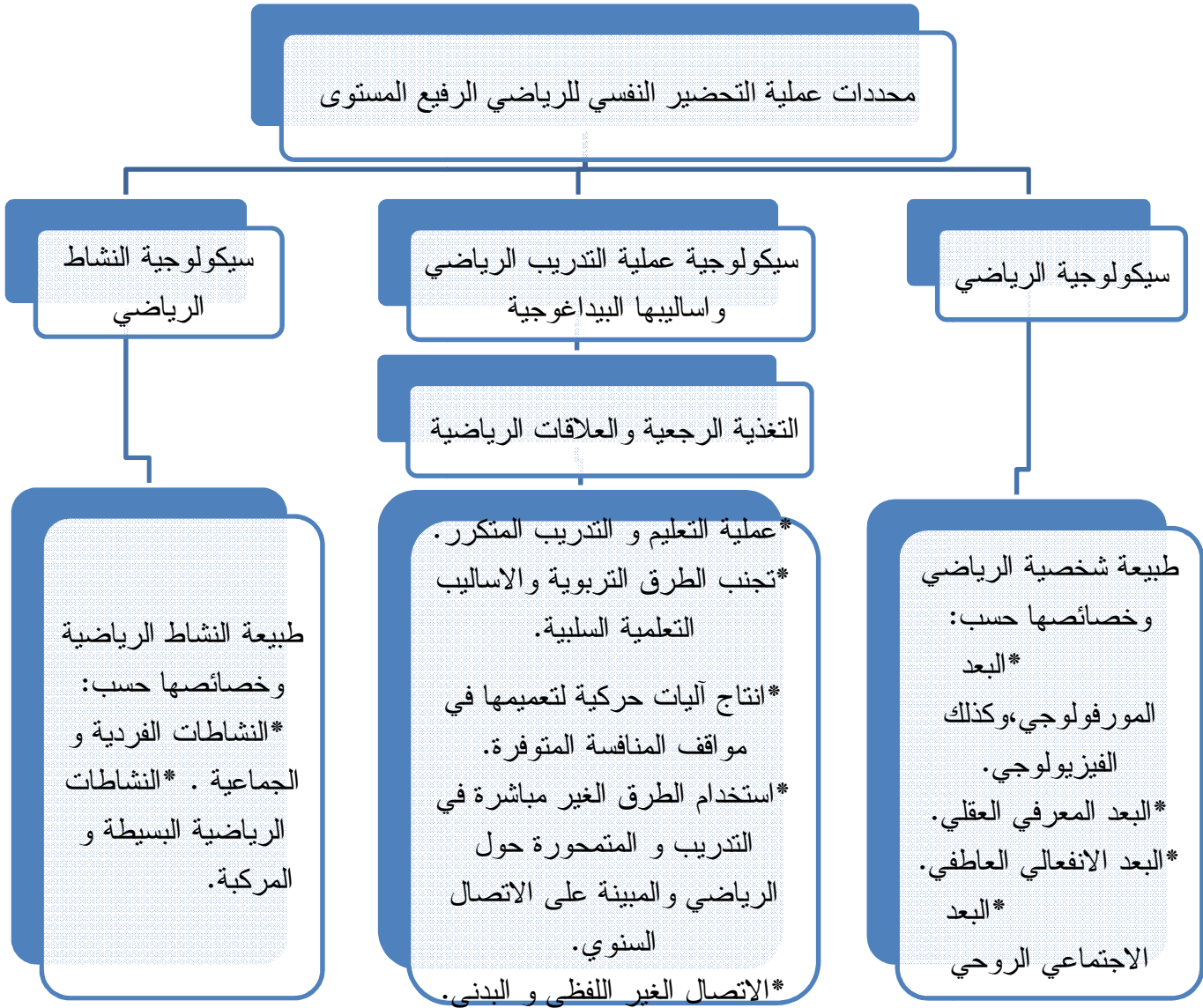
يجب مراعاة التحضير النفسي المباشر للفرد قبل دخوله المنافسة الرياضية، فإنه لن يؤدي إلى النتائج المنتظرة في حالة عدم التحضير النفسي القصير المدى في المنافسات الرياضية العامة كما يوضحه الشكل التالي:

⁴ أحمد أمين فوزي. مبادئ علم النفس الرياضي. - مصر، دار الكتاب للنشر: 1994. - ص 162.

¹ most ph. - psychologie sportive. - France, édition Masson: 1982. - p.12.

² كامل طه الويس. علم النفس الرياضي. - ط 1. - العراق، كلية الرياضة "جامعة بغداد": 1980. - ص 249.

الشكل (1-1): محددات عملية التحضير النفسي للرياضي: ¹



1-6- قواعد التحضير النفسي:

التحضير النفسي يمثل مستوى تطور المهارات النفسية الخاصة بالشخصية و الخصائص النفسية لشخصية الرياضي، التي تشترط التنفيذ الجيد في نشاط وفي شروط التدريب و المنافسة. التحضير النفسي هو تطوير التنفيذ التطبيقي للإمكانيات والطرق المحددة و الموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي وتزويد من وسيلة التكوين للصفات النفسية الضرورية. إن استعمال أساليب ووسائل التحضير النفسي يسمح بتطوير الصفات التالية عند الرياضي:

- الانتقاء الذاتي و الطموح (الاستنشاق).

¹ عزت محمود كاشف.. الإعداد النفسي للرياضيين، مرجع سابق.. ص 34.

- تقوية الإرادة لتطوير الصفات النفسية.
 - تعليم كيفية الإتقان وتحسين الخالات النفسية خلال التدريب و المنافسة.
 - اكتساب قدرات الاسترخاء بمساعدة المدرب و التركيز على النشاط.
 الهدف الرئيسي من التحضير النفسي هو تطوير السمات و الصفات النفسية الضرورية للشخصية للوصول الى المستوى العالي للإتقان الرياضي و الثوابت النفسية و الأعمال و الاستعداد للتحضير و المنافسة.
 التحضير النفسي كعمل رئيسي:

- تقييم شخصية اللاعب، الإبعاد، الفوائد، الأهداف، المزاج و الطبع.
 - المظاهر الاجتماعية: الشخصية و الجماعية، الجو النفسي للجماعة.
 التحضير النفسي يشكل أيضا تقدم مستمر حول تكوين الخصائص النفسية الثابتة للرياضي، التي تفرق بين العناصر التي تعود إلى الاستعدادات الوراثية في سلوك الرياضي المتعلقة بالتعليم وبتأثير المحيط وخاصة التغيرات التي تظهر عند الرياضي خلال المنافسات.¹ يرى "ماركلافك" انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير المباشرة، المتمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.
 هذه موجودة في كل وقت من مشواره الرياضي، هو كذلك تطبيق الإمكانيات و الطرق المعروفة و الموجهة للتكوين النفسي لدى الرياضي، يتعلق إذا بالتدريب لعدة شهور أو لعدة سنوات.
 حسب "قوربينوف" الذي ذكر من طرف "تهيلوريوز" التحضير النفسي للرياضي هو التطور من خلالها يكون ملجأ المكونة من الوسائل و الطرق الجد متجددة ويركز على اكتشاف عند الرياضي حالة وهي "التحضير النفسي" و حقيقة التطبيق بينت أن التحضير النفسي ليس إلا عنصرا من "العمل النفسي"²

1-7-1 - التحضير النفسي الرياضي العام و الخاص:³

1-7-1-1 - التحضير النفسي الرياضي العام:

يحقق كليا خلال الإتقان و التحسين الرياضي و تحقيق الأعمال التالية:
 - التربية الخلفية لشخصية الرياضي.
 - المقابلة و تطوير الدافعية.
 - خلق جو بسلوكي في الفريق.
 - تحسين الأعمال النفسية التي تضمن النجاح في المنافسة.

1-7-2 - التحضير النفسي الرياضي الخاص:

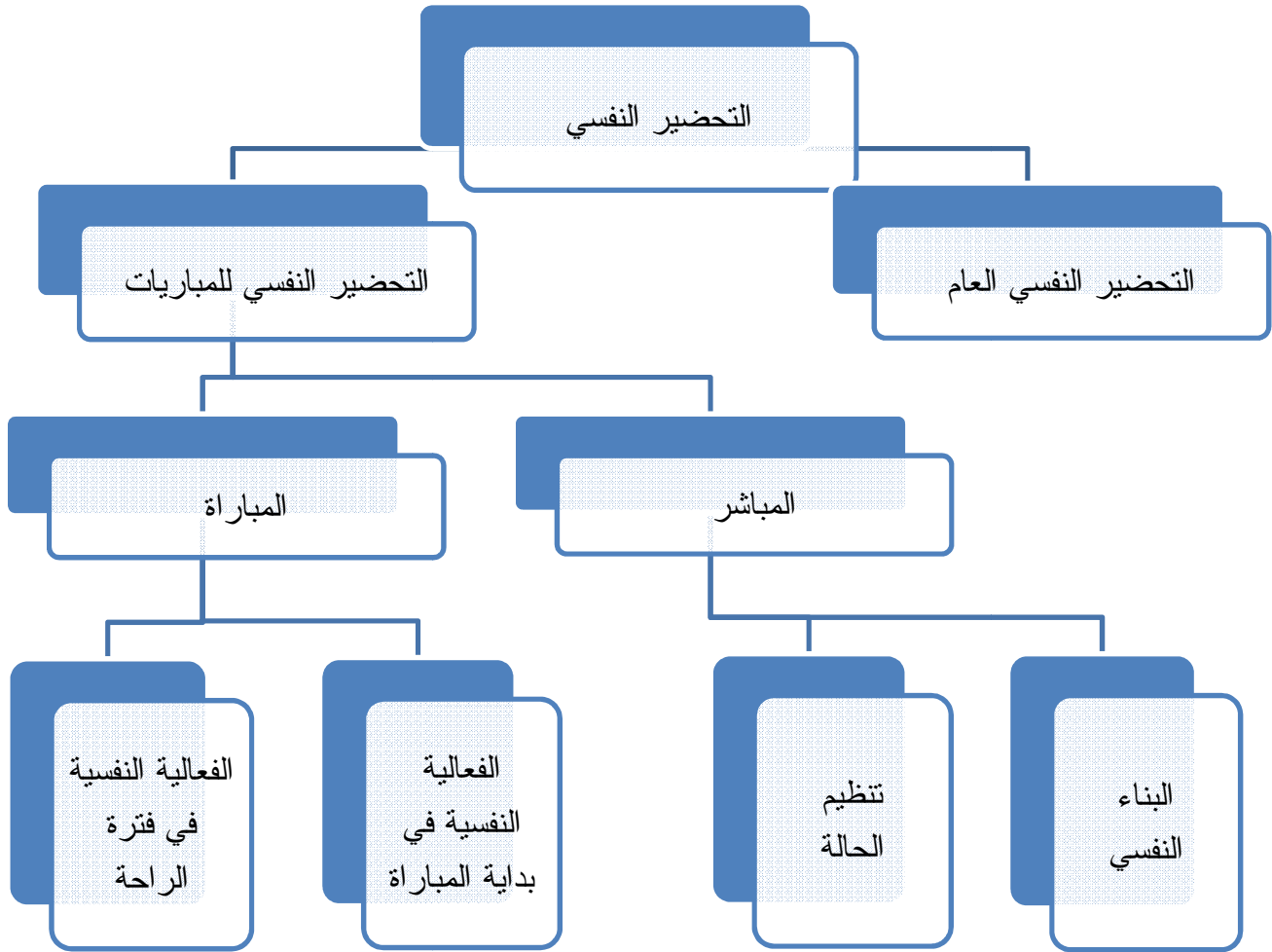
ينقسم إلى التحضير وما قبل المنافسة، كل نوع من التحضير يحل مشاكل محددة.
 لدينا فيما يلي مخطط يبين كيفية التحضير النفسي في كرة القدم:

¹ most ph.-op.cit.- p.12.

² Mark L.- Les cahiers de l'ISPN, N 04.- paris: 1989.- p.24.

³ محمد حسن علاوي... سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق: ص 110.

الشكل (1-2): التحضير النفسي في كرة القدم:



1-8-8- مبادئ التحضير النفسي الرياضي :

هناك العديد من الأسس و المبادئ العامة للتحضير النفسي ومن بين هذه المبادئ ما يلي:

1-8-8-1- مبدأ اعتبار التحضير النفسي عملية تعليمية:

إن عملية التحضير النفسي عملية تعلم إذ يتعلم اللاعب منها اتجاهات وقيما وأنماط سلوكية جديدة ويغير من جهة نظره نحو نفسه ونحو زملائه ونحو الفريق الذي ينتمي إليه ونحو المبادئ و الأشياء ويتعلم طرقا جديدة لمعالجة ما يعترضه من مشكلات بدلا من الحيل الهروبية أو العدوانية أو الخداع.

1-8-8-2- مبدأ استعداد الرياضي للتحضير النفسي:

يقوم هذا المبدأ على أن الأخصائي النفسي التربوي الرياضي لا يستطيع مساعدة الرياضي الذي لا يشعر انه في حاجة إلى مساعدة ، أو الذي لا يثق في قدرة الأخصائي النفسي على مساعدته، و المشكلة هنا أن الرياضي قد لا يعي المشكلة التي يعاني منها لنقص في مستوى إدراكه أو وعيه بعناصر المشكلة لسبب آخر وفي ضوء ذلك ينبغي على الأخصائي النفسي الرياضي الإسهام بصورة ايجابية في محاولة استثارة الرياضيين وتحفيزهم للإفادة من خدماته التوجيهية و الإرشادية ومن أمثلة ذلك ما يلي:

- استخدام طريقة الدعوة.
 - العلاقة الشخصية بالأخصائي.
 - تنمية الرغبة في التحضير.
 - تهيئة الجو المناسب.
- 1-8-3- مبدأ التقبل:**

المقصود بالتقبل هو التقبل المتبادل، أي تقبل الرياضي للمدرب، وكذلك تقبل المدرب للرياضي. وهناك بعض الآراء التي تعارض مبدأ التقبل الموجه للرياضي، وخاصة عندما يكون أساس مشكلته بعض أساليب السلوك التي تتنافى مع تقليد المجتمع ولكن من ناحية أخرى فإذا رفض المدرب تقبل مثل هذا النوع من الرياضيين يجعلهم ينفرون من التوجيه ويهربون منه وهنا تكمن مهمة الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب إلا يقف موقف الجادل أو المحقق مع الرياضي بل يحاول جاهداً أن يهيئ الموقف له حتى يشعر بالثقة و الطمأنينة وحتى لا يلجأ الرياضي إلى التهرب أو إخفاء مشكلته.

1-8-4- مبدأ استمرارية التحضير:

إن عملية التحضير النفسي عملية تتميز بالاستمرارية وليست مقصورة على خدمات تؤدي للرياضي أثناء فترة التدريب أو المنافسات الرياضية فقط و الاتجاه السائد الآن أن التحضير النفسي الرياضي عملية تبدأ مع بداية ممارسته للنشاط الرياضي حتى بلوغه أعلى المستويات الرياضية.

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

- أهمية المنافسة وإقناع الرياضي بها.
- اجتناب الرياضي للمشاكل الخارجية.
- تحديد الهدف المناسب المراد الوصول إليه.
- الحالة الفردية للرياضيين ومراعاتها من طرف المدرب.
- تعويد الرياضي على المواقف المختلفة التي يمكن حدوثها في المنافسة.
- يجب على الرياضي التحضير الجيد باستمرار بغية الارتقاء بمستواه إلى ابعده الحدود.¹

1-9-1- عوامل التحضير النفسي الرياضي:

إن التحضير النفسي يقوم على جانبين أساسيين وهما:

1-9-1- الدافع إلى التدريب الرياضي:

يعني إقناع الرياضي بإمكانه وطاقته اللامحدودة للوصول إلى النجاح وتلقينه الرغبة في تكوين أهداف ترسم السلوكيات الثابتة للوصول إلى النتيجة (عن طريق التشجيع المعنوي و المادي باستعمال عقلي) والى جانب ذلك يعمل المدرب على ترقية الروح الجماعية في الفريق و العلاقة الحسنة بين أفرادها عن طريق ألعاب المنافسة «jeux paring parthe»²

¹ محمد حسن علاوي.. سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق: ص 110 - 111.

² محمد حسن علاوي.. نفس المرجع: ص 111.

1-9-2- تكوين الاتجاهات الموافقة للتدريب الرياضي:

هي مركبة من ثلاث جوانب:

الجانب الأول:

يتعلق بالجهد المبذول خلال التدريب حيث يمكن للرياضيين عدم تقبل وتحمل عبء التدريب رغم إمكانياته ومميزاته البدنية الحسنة يتجلى ذلك في خوف رياضي من بذل الجهود أو عدم قدرته في استرجاع قوته للحصة التدريبية أو المنافسة الجديدة لمعالجة هذه الحالة عند بعض الرياضيين هو جانب هام في علم النفس الرياضي .

الجانب الثاني:

يخص التركيز في التدريب وتكوين الرياضي حول أهمية التدريب واسترجاع القوة بفضل الراحة والأكل وحسن الاستفادة من كل العوامل المتعلقة بتنظيم التدريب ويتطلب هذا الجانب تكوين مستوى عقلي يسمح للرياضي التمكن من فهم التنظيم لعمله وحياته من خلال التدريب ليساعده في المستقبل من التحكم في أعصابه والتميز بالهدوء في المنافسة.

الجانب الثالث:

هو الوصول إلى مستوى يسمح من خلال تكوين وتحضير خاص من التحكم قبل وفي المنافسة فيصبح للرياضي إمكانيات نفسية وقدرة على التغلب والتحكم في بعض الحالات النفسية وفي المراحل الصعبة و المعقدة في الميدان الرياضي.¹

إن التحضير النفسي للرياضي هو تكيف نفسي للرياضي حتى خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية الهامة في المنافسة وبين الصفات المعنوية يتفق الأخصائيون على الصفات التالية : الثقة بالذات،روح المصارعة والهدوء.

من جانب آخر التحضير النفسي يراعي الاتزان بين ما هو شعوري ولا شعوري فالحالة النفسية الايجابية قبل المنافسة مرتبطة بالاتزان بين الشعور واللاشعور ولهذا فتربية وتكوين الصفات الشخصية للرياضي التي تؤدي إلى النجاح تمر حتما على تنظيم الانفعالات و السعي إلى اتزان للمكونات النفسية الشعورية واللاشعورية عن طريق العمل الطويل(يدوم سنتين)يتعلم خلاله الرياضي أساليب التنظيم الذاتي.

حيث تنقسم أساليب التنظيم الذاتي إلى أربع مجموعات تشرح كل واحدة كيفية التحضير الذاتي و الترتيب الذاتي للمنافسة التي تكمن الرياضي من الاستقرار في المستوى التقني وتجعله قوة التدريب وبالتالي تحسن النتائج الرياضية وهي كالتالي:

الأسلوب الأول:

هو إبعاد الرياضي من جو المنافسة و الانفعالات التي تنتج عن جرائه وذلك بتوجيه الرياضي إلى الاعتناء بأنشطة يفضلها أن تكون غير رياضية تسلي وتخفف الضغط مثل:قراءة القصص(يوم أو يومين قبل المنافسة) متابعة أنشطة فكاهية أو الإصغاء إلى قطع موسيقى.

¹ كامل طه الويس..علم النفس الرياضي.. الطبعة الأولى، كلية الرياضة، جامعة بغداد: 1980.. ص263.

الأسلوب الثاني:

يخص إرخاء العضلات وتتم هذه العملية في مدة أسبوعين اثنين يتعلم الرياضي بفضل تمارين خاصة تدريجية (مجموعة عضلاته وأعضاء الجسم ومجموعة أعضاء أخرى من الجسم) التحكم في الجسم وكل العضلات هذه الطريقة هامة بخصوص قبل النوم يكون تدريبها ملقن ومنظم ذاتيا من طرف الرياضي بالتركيز على عضلاته معينة إلى جانب ارتخاء العضلات، هناك طريقة أخرى تتحكم في الحركات وعدم التسرع خلال المنافسة وطرق التنفس قبل المنافسة بصفة هادئة ومنظمة لتخفيف الشدة ولتهدئة الأعصاب ومن الضروري القيام بأنواع من التسخينات و التحريض الحركي للوصول إلى الارتخاء النفسي و الهدوء تتم كل هذه طرق تمارين خاصة وتنظيم ذاتي للرياضي.

الأسلوب الثالث:

هو عبارة عن منهج يخص الإيحاء الذاتي، يدفع الرياضي بنفسه ويوجهها إلى التمييز بالصفات الايجابية فيفكر لنفسه عبارات (مثل: يجب أن أكون هادئ أو أنا على يقين من نفسي) خلال التدريب أو قبل المنافسة هذه الطريقة لتنظيم الذات صعبة لأنها تتطلب من الرياضي إمكانيات معتبرة ولكنها فعالة ومؤثرة ايجابيا على الحالات النفسية للرياضي.

الأسلوب الرابع:

يعتمد على تنظيم الأهداف حيث يختار الرياضي الأهداف الملائمة لإمكانياته وتحقيق حسب المؤثرات الخارجية للمحيط و المؤثرات الداخلية، ويتصور لكل ظروف المنافسة وتحتاج هذه الطريقة إلى تجربة كبيرة في الممارسة و المنافسة الرياضية موقف المدرب من التحضير النفسي للرياضي وخاصة في مرحلة التنظيم الذاتي.¹

1-10-1- أهم التقنيات المستعملة في التحضير النفسي:

هناك عدة آليات يستخدمها المدرب في كرة القدم ومن أهمها ما يلي:

1-10-1- التنفس العميق:

والذي يلعب دور كبير في ضمان العمل العضلي الزائد وما يحتاجه من أوكسجين.

1-10-2- التصور الذهني:

- يستفيد منه الرياضي في تحسين المقدرة على التركيز الجيد.

- الرياضي الذي يتمتع بالمقدرة على الاسترخاء يستطيع أداء مهارات التصور الذهني على نحو أكثر فعالية كما يمكن الاستفادة منه في تعلم مهارات الاسترخاء.

- يهدف إلى تصور درجة التزام الرياضي نحو انجاز الهدف، كما يمكن تحسين التصور الذهني بشكل واضح عندما يمارس التصور الذهني من خلال أهداف واقعية.

¹ فؤاد يوسف.. التحضير النفسي الرياضي.. دون طبعة: 1995-1996.. ص8.

1-10-3- التفكير الايجابي:

يؤثر نوع التفكير الرياضي في مقدار الثقة بالنفس، بحيث يلاحظ أن بعض الرياضيين وخاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير السلبي الذي يركز على نقاط القوة في المنافس، وفي المقابل نقاط الضعف وجوانب النقص في قدراته وهذا النوع من التفكير السلبي الذي يؤثر بالثقة بالنفس مثل مراجعة خبرات النجاح السابقة، نذكر أكثر من مستوى أداء له سابق تركيز على تحقيق أهدافه وبذل جهود بغض النظر عن النتائج السابقة.

1-10-4- الحوار الداخلي:

هي كل الكلمات أو الجمل التي يستخدمها اللاعب سواء قبل المنافسة أو أثناء المباراة التي تزيد من دافعية وثقته بنفسه وترفع من معنوياته، هذه الجملة مثلا: سوف أسجل هدفا رائعا، سنفوز..... الخ.

1-11- نتائج التحضير النفسي:

أن التحضير النفسي للرياضي ينتج عنه تطور عدة صفات منها:

- الاهتمام بالمنافسة:

يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة، ولا يجد صعوبة في تهيئة أو تحضير نفسه للمنافسة، كما أنه يعطي اهتماما بنتائج المنافسة.

- الشعور بالجماعة:

يشعر الرياضي بالجماعة تسانده قبل المنافسة كما انه متأكد مما هو متوقع منه عمله.

- الشعور بالقوة:

يشعر الرياضي بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبتين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.

- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:

يشعر الرياضي بأن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني و النفسي للمنافسة ومن هذا نستنتج أن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.

- الشعور بالصبر:

يشعر الرياضي أن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر و التفاؤل لديه.

- الشعور بالثقة التامة:

يشعر الرياضي أن قدرته على الأداء جيدة، على الأقل ما هو متوقع منه أو أداء أفضل من ذلك. وهذا كله يبين درجة الثقة التي يمتلكها الرياضي و الناتجة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.

- عدم شعوره بالخوف من المنافسة:

لا يشعر الرياضي بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها.¹

1-12- أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي:

- بعد كل ما تطرقنا إليه حول التحضير النفسي إلا أننا نجد أن العديد من المدربين في مختلف فرقهم الرياضية لكرة القدم لا يقومون بهذا الجانب من التحضير، وهذا راجع إلى عدة أسباب منها:
- عدم الاقتناع بأهمية التحضير النفسي الرياضي.
 - عدم معرفة طرق وأساليب التحضير النفسي.
 - اعتقادهم أن تدريب المهارات النفسية تقدم فقط للاعب الذي يعاني من مشاكل نفسية.
 - اعتقادهم بأن تدريب المهارات النفسية حلو لا ذات تأثير فعال وسريع.
 - الإقتصار على التدريب البدني، التقني، التكتيكي، دون التدريب النفسي.
 - عدم إدراج أخصائيين نفسانيين في الفريق.
 - نقص الخبرة عند المدربين في المجال السيكولوجي.
 - جهل المدربين للطرق و التقنيات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي.
 - الضغوط المتزايدة على كاهل المدرب.
 - نقص مراكز التكوين للمدربين والإطارات المختصة في علم النفس الرياضي.
 - نقص التشريعات الكفيلة بتقديم كرة القدم الجزائرية إلى مستوى عالي.¹

¹ أسامة كامل راتب.. قلق المنافسة.. مصر، دار الفكر العربي: 1990.. ص215-216.

¹ أسامة راتب كامل.. دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق.. ص326-327.

خلاصة:

يتعرض الرياضيون في كثير من الأحيان قبل وثناء المنافسة إلى مظاهر من الانفعالات النفسية كالتوتر والقلق التي تكمن في نقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي بالرياضي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية و الذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والمهارية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لان أهميته لا تقل عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى و المتقن وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة.

الفصل الثاني:
كرة القدم والمرحلة العمرية
14-17 سنة

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل محافظة على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارسه الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من مناهج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية والقوانين لها، وكذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم.

2-1- تعريف كرة القدم:

2-1-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم "football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى باك "regby" أو كرة القدم الأمريكية أم كرة القدم المعروفة و التي سأحدث عنها تسمى "soccer".

2-1-2- التعريف الاصطلاحي:

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

2-2- تاريخ كرة القدم:

2-2-1- في العالم:

لقد اختلفت الآراء وكثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش وتحسين لياقتهم البدنية، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة ويذكرون إن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز. حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى "kemari".² وهناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى "الكاليسو calicio" كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة، بمناسبة عيد "sanjon".³

كما ورد في احد مصادر التاريخ أنها تذكر باسم "تسو شوي tsu-shu" أي بمعنى ركل الكرة وكل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين ارتفاعهما عن 30 قدم مكسورة بالحرائر المزركشة وبينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره وقطره قدم واحد⁴، وبعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على وان تكون هذه اللعبة لعبتين: الأولى (soccer) والثانية (rugby)، وبعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشرة لكرة القدم وثلاثة عشر بجامعة كامبردج، وفي عام 1862 أنشأت عشرة قواعد جديدة تحت عنوان "اللعبة السهلة" وجاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم، وفي 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد والقوانين الجديدة لكرة القدم وبمرور كل هذه السنوات أدى ذلك الى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 ويميت باتحاد الكرة، وبدأ الدوري بإثنا عشر فريقا وسنة بعدها أسست في الدنمرك الاتحادية الوطنية لكرة القدم ويتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا.

2-2-2- في الجزائر:

تاريخ كرة القدم طويل في الجزائر، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبته، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي "مولودية الجزائر"، جاء بعدها "شباب

¹ رومي جميل.. كرة القدم.. ط6.. لبنان، دار النفائس: 1986.. ص50.

² مختار سالم.. كرة القدم لعبة الملايين.. ط2.. لبنان، مكتبة المعارف: 1988.. ص15.

³ حسن عبد الجواد.. كرة القدم.. ط2.. لبنان، مكتبة المعارف: 1984.. ص15.

⁴ مختار سالم.. نفس المرجع.. ص12.

قسنطينة"، ثم "الاتحاد الرياضي الإسلامي لوههران" وانضمام فرق عديدة للمجموعة، تكونت جمعيات الرياضة الوطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار، جاء بعد هذه الأندية فريق "جبهة التحرير الوطني" الذي كون في 13 أفريل 1958 حيث ولد في حزن الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم.

في ظرف أربعة سنوات تحول الفريق الى مجموعة ثورية مستعدة لتضحيات و إسماع صوت الجزائر من ابعد نقطة من العالم، في تخفي وبدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تخفيض النشيد الوطني. بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب التروحي و الاستعراضي، حيث إن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978-1985 التي شوهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر في المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980، وفي المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني الى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980. وكذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط و وصلت الى قممها في مونديال ألمانيا سنة 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم وهو الفريق الألماني الغربي وانهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل، وتحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر.¹

2-3- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة و التي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طريق التدريب. ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه الى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة. إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف نوعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة و بالتوقيف سليم وبمختلف الطرق، ويحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق. إن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين والملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقانا تاما. وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائما عن طريق تدريب اللاعبين على الناحيتين أو أكثر قبل البدء باللعب وتقسيم المبادئ الأساسية لكرة القدم الى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمي التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.

¹ مجلة الوحدة الرياضية.. الجزائر.. عدد خاص: 18/06/1982.. ص10.

- حراسة المرمى.²

2-4- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم الى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخطئية ، النفسية، و البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا وعاليا و التعدادات النفسية الايجابية المبينة على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.¹

2-4-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف الصفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة التميرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل النقاط الكرة، و المحافظة عليها وتوجيهها يتناسق بتناسق عام وتام.

2-4-2- الصفات الفيزيولوجية:

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

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع .

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي النفسي وكذلك العضلات المتداخلة في الجهاز العصبي.

² بلقاسم كلي واخرون.. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم.. مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر.. جامعة الجزائر: 1997.. ص46.

¹ حسن عبد الجواد.. مرجع سابق.. ص25-27.

2-4-3- الصفات النفسية:

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

- التركيز: يعرف التركيز على انه "تضييق الانتباه، وتشبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد"، ويرى البعض إن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بـ:مدى الانتباه).¹

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

- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الإعداد للأداء، ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب.

- الثقة بالنفس: هي توقع النجاح الأكثر أهمية والاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .

- الاسترخاء: هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر.²

2-5- قوانين كرة القدم:

- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 متر ولا يقل عن 100 متر، ولا يزيد عرضه عن 100 متر ولا يقل عن 60 متر.

- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها لا يتعدى 450 غ ولا يقل عن 359 غ.

- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب اناي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان، و7 لاعبين احتياطيين.

- الحكام: يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون وتطبيقه.

- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط و واجبهما أن يبين خروج الكرة من الملعب، يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

¹ يحي كاظم النقيب.. علم نفس الرياضة.. السعودية، معهد إعداد القادة: 1990.. ص384.

² أسامة كامل راتب.. تدريب المهارات النفسية.. مصر، دار الكتاب للنشر: 1995.. ص 117.

- مدة اللعب: شوطان متساويان كل منهما 45 دقيقة، يضاف الى كل شوط وقت ضائع ولا تزيد في طرف الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.
- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصف الملعب، وركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة الى نهايتها.
- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة.¹
- التسلسل: يعتبر اللاعب متسلسلا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها.
- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
 - * ركل أو محاولة ركل الخصم.
 - * عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الأنحاء أمامه أو خلفه.
 - * دفع الخصم بعنف .
 - * الوثب على الخصم .
 - * ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - * مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - * يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى.
 - * دفع الخصم بالكثف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

- الضربة الحرة: حيث تنقسم الى قسمين:

- (أ) مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- (ب) غير 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.
- رميت التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى ما عدا الجزاء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيها عدا الجزاء الواقع بين القائمين.²

2-6- المرحلة العمرية (14-17 سنة):

المراقبة مرحلة انتقالية من الطفولة الى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة و الرشد.

2-7- تعريف المرحلة العمرية (14-17 سنة):

¹ حنفي محمود مختار.. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 1997.. ص 23.

² حنفي محمود مختار.. نفس المرجع، 1997.. ص 23.

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا. وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني **Adolescele** وتعني الاقتراب من النضج.³ والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها.⁴

ويرى دارتي روجرز **Darati Rogers** أن للمراقبة تعاريف متعددة، فهي فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية ومرحلة زمنية، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة.¹

وحسب اليزابيت هيرلوك (1973) (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة ونقص إشباع الحاجات وفشل العلاقات مع الجنس الآخر).²

2-8- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة:

أ- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف بهم ضمنيا إلا أن بعض لمراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بميكانيزمات العلمية التابعة للسلوك.

ويقترح **Guilford** في المجال الرياضي " المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها". ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي وهو مبدأ هام ويعقد تقدم الطفل في العمل ويتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها.³

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية وبذلك فهو مصطلح نوعي يشير الى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.⁴

ب- الخصائص النفسية:

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون الى أفكار وانجازات الآخرين في المهارات الحركية، وكذا الى المخاطرة في أنشطتهم والى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية، ويزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية، هناك رغبة شديدة لممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة ويتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين، هذا ما يدفعه الى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أباه و أمه.

³ سعدية محمد علي بهاور.. سيكولوجية المراهقة.. ط1.. مصر، دار البحوث العلمية: 1980.. ص 25.

⁴ فؤاد الباهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 1975.. ص 257.

¹ ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2.. لبنان، دار الآفاق الجديدة: 1999.. ص 91.

² حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. ط5.. مصر، عالم الكتاب: 1995.. ص 20.

³ فرج حسين بيومي.. بناء اختبارات معرفية لكرة القدم.. ط1.. الأردن، دار الفكر: 1986.. ص 71.

⁴ حمدي عبد المنعم.. بناء اختبار معرفي.. ط1.. الأردن، دار الفكر: 1983.. ص 20.

ويكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب. في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا وقد توفق قوته الواقع نفسه وتمتدح عنده الحقيقة بالخيال ويتسم بالقوة و الجنوح.

ج- الخصائص الحركية و الجسمية:

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكر بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجال من الأشكال النوبية و حجمها أكثر، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما المرأة فسعتها الحيوية فتكون أقل.

د- الخصائص الاجتماعية:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته ، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به.¹

هـ- الخصائص الانفعالية:

يرى علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي:

- * نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- * تظهر على المراهق انفعالات متقلبة و عدم الثبات.
- * الصراخ و يرمي الأشياء ، و إذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية.
- * يتعرض في بعض الظروف لحالات من اليأس.

تكون للمراهق بعض العواطف و الشخصية كالاعتزاز و العناية بالنفس و طريقة الجلوس و الشعور بحقه في إبداء رأيه. و يكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة.²

2-9- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة:

أ- الاحتياجات المعرفية:

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا الى المعرفة العلمية و هي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا يتم التحليل العقلي المجرد، و هي خاضعة للاختبارات الحسية و العقلية. و يحتاج الى المعرفة الرياضية و ذلك باكتسابها، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتزداد المؤشرات الحسية الى العقل ليتولى تنظيمها و الربط بين الحركات الرياضية في ما بينها، ليصوغ منها المعرفة

¹ مصطفى فهمي.. سيكولوجية الطفولة و المراهقة.. ط1.. مصر، مكتبة مصر: 1974.. ص 233-234.

² مصطفى فهمي.. نفس المرجع، ص 190.

العلمية، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد و الوقت، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم و التدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه الطريقة على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريع ، الوراثة، القياسات البدنية.³

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب أن يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة، فان ذلك بتحقيق بان تبني لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعالة.⁴

ب- الاحتياجات البدنية:

تتميز هذه المرحلة بالمراقبة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراقبة على التطور الحركي، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (14-17) سنة وتأثيرها على التطور الحركية.¹

إذ يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية و البنية الجسمانية، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (1980-WEINE CH) أن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة و المرونة أكثر، بينما يرى 1979-HARRE " أن زيادة نمو قابلية مستوى القوة العضلية و البدنية في هذه الفترة، ولذا يحتاج الى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به الى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات.²

ج- الاحتياجات النفسية الحركية:

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج الى وسائل التدخل المناسبة للتقويم ولهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي.

وكما يحتاج الى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته وعلى مواصلة أهدافه وتطورها.³

³ قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي.. ط1.. مصر، دار الفكر للطباعة: 1998.. ص 19.

⁴ طلعت منصور.. تشييط نمو الطفل.. المجلد العاشر.. الكويت، مجلة علم الفكر: 1989.. العدد 8.

¹ قاسم حسن حسين.. مرجع سابق، 1998.. ص 19.

² حنفي محمود مختار.. مرجع سابق، 1997.. ص 98.

³ جوليا بانتوني.. التربية النفسية الحركية البدنية والصحية.. ترجمة عبد الفتاح حسين.. مصر، دار الفكر العربي: 1991.. ص 114.

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية من التعلم الفني.⁴

د- الاحتياجات الاجتماعية:

إن الطفل الى ما هو المعني الذي يتضمنه"التكوين الاجتماعي" بحيث تضم(FROBEL)"استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين، و بالتالي أهمية وخصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل"الطمأنينة و الفرح و الابتسامه تظهر ما بداخل الطفل"وكما إن البحث الانثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار بالإضافة الى الأبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع وفيما يحتاج الى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية.

أن عملية التربية عنصر أساسي في حياة الطفل بحيث تهدف الى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج الى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد Mead George على أهمية اللعب في اكتساب الدور و المهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.¹

2-10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلسلية وترويح لكلا الجنسين، حيث تحضير المراهق فكري وبدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الى الاضطرابات النفسية و العصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل وتتمثل في عدة نقاط وهي:

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية وتحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته واستعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضية لتوفر الوسائل والإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة الى النصح و الإرشاد والثقة و التشجيع فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه و بث الثقة في حياة المراهقين طوال مشوارهم الرياضي.²

⁴ أحمد سليمان روبي.. الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي.. مصر، دار الفكر العربي: 1996.. ص 54.

¹ ليمريلا كيران.. التربية الاجتماعية.. مصر، دار الفكر العربي: 1993.. ص 9.

² معروف زيات.. خفايا المراهقة.. ط2.. سوريا، دار الفكر: 1996.. ص 15.

خلاصة:

تعتبر كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطویرها و النهوض بها للوصول الى المستوى العالمي.

وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید إن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ويجب الاهتمام به ومعرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه العائلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

والتدريب المنظم و المدروس هو الذي يجعل اللاعب في أحسن الظروف، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين و المدربين، وتعليم طرق لعبها وتطویر هذه الطرق لرفع مستوى أداء لدى اللاعبين.

الفصل الثالث:

المنافسة الرياضية

تمهيد:

إن المنافسة موجودة في الحياة الاقتصادية، الفنية، السياسية وفي كل المجالات الحياتية وبصورة عامة هي صراع بين الأشخاص أو مجموعة من الأشخاص للوصول الى الهدف المنشود أو الى نتيجة ما و الرياضة هي الميدان الوحيد الذي يثري أكثر معلوماتنا حول المنافسة.

إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا تعني دائما معنى شخصية لكن يمكن أن تكون ذات أهمية اجتماعية لأن كل رياضة يمثل مجموعة سواء نادي أو دولة أو بلد ما. و المنافسة الرياضية هي نشاط يحاول كل مشترك الفوز فيه، بمعنى يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في تطور وتجديد الاستعدادات، ومن هنا فواجب المدربين أن يبينوا للشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر ايجابية عن الرياضيين عموما ما يشتركون في الرياضة فيتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تتدرج ضمن مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعمل الرياضيون الى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة. كما تعمل الرياضة على إخراج أحسن ما نملك وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج و الابتكار و أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

3-1- تعريف المنافسة:

توجد عدة تعريفات يمكن أن تعطينا المعنى الحقيقي للمنافسة، والمتداول لدى الجميع هو أن المنافسة صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول للهدف المسطر.

3-2- أنواع المنافسة:

أ- المنافسة المباشرة:

هي منافسة تكون بين فردين أو مجموعتين للوصول إلى هدف معين مثال: الفن النبيل، كرة القدم..الخ.

ب- المنافسة الغير مباشرة:

هي تحدي الفرد أو الرياضي لأرقامه أو نتائجه المتحصل عليها، ومحاولة تحسينها مثال: العاب القوى (القفز الطويل، القفز العالي، سباقات السرعة...الخ).¹

3-3- تعريف المنافسة الرياضية:

الكلمة المنافسة هي كلمة لاتينية (compititou) والتي تعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنفعة، وحسب القاموس (robert de sport) الذي يعرف المنافسة: هي كلمة على شكل مزاحمة تبحث للبحث عن النصر في مقابلة رياضية.²

وتعرف الموسوعة العلمية للنشاط الرياضي المنافسة بأنها شكل منظم لمواجهة نشاط تنافسي طبقا لقواعد محددة مسبقا، وتزداد الدافعية فيها من خلال حماس المشاركين أو المنافسين و الرغبة في الفوز.³ إن كلمة المنافسة تتضمن الهدف النهائي لمختلف الأنشطة البدنية، فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مزاحمة للبحث عن النصر في مقابلة رياضية.

أما "matie" يكمل هذا التعبير بقوله: "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مقننة في إطار أو نمط استعدادات معروفة ثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى".⁴

ويرى "alder man" هي صراع بين أشخاص للوصول إلى الهدف المنشود أو نتيجة ما.⁵ إن المنافسة تعتبر جزء من الأنشطة الرياضية و في هذا التعلم التدريبي و الممارسة يكونون عمل تحضير هدفه هو ضمان الفوز في المنافسة، إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يعني دائما معنى شخصيا، لكن يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لأن الرياضي يمثل مجموعة، نادي، بلد، أو دولة ما.

فالمنافسة الرياضية هي نشاط يحاول فيه كل مشارك، الفوز يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهدا بدنيا ونفسيا هاما.⁶ تعرف المنافسة بأنها وضعية أين يكون صراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة، وهذا متعلق بأدائهم الرياضي.⁷ عرف "morten diss" المنافسة هي وضعية أين

¹Norbert Sillamy.- dictionnaire usuel de psychologie.-2 édition.- bordas.- France:

²Robert de sport.- paris: 1985.- p.

³محمد حسن علوي.- علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية.- مصر، دار الفكر العربي: 2002.- ص 28.

⁴Matier.- aspect fondamentaux de l'entrainement.- Vigot, paris: 1983.- p.13.

⁵ Alderman.- manuel de la psychologie du sport.- paris: 1999.- p.15.

⁶Larousse encyclopédie: 1972.- p.332.

⁷Alderman.- Idem, 1986.- p.96.

الكفاءة موزعة بطريقة غير عادية بين المشاركين و أهداف المشاركين مرتبطة بطريقة سلبية، أي إذ تحصل الأول على هدف و الثاني لا يستطيع الوصول إليه الرياضي لذي يفوز الثاني يخسر.¹

3-4- أنواع المنافسة الرياضية:

3-4-1- أنواع المنافسة الرياضية من حيث الهدف:

يمكن تقسيم المنافسة طبقاً للهدف منها إلى الأنواع التالية:

أ- **المنافسة التمهيدية:** ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد اللاعب أو اللاعبين على الشكل المبدئي للمنافسات وتجربة لتحقيق واجبات مهارية أو خطط معينة، كما يعتبر وسيلة للإعداد المتكامل.²

ب- **المنافسة الاختبارية:** وتستخدم المنافسة الاختبارية بغرض اختبار مستوى إعداد اللاعبين، ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية والتعرف على نقاط القوة والضعف، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناء على تحليل هذه المنافسة، ويتم التخطيط لبرنامج تدريبي للمرحلة التالية.

ج- **المنافسة التجريبية:** يتم خلال هذا النوع التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها اللاعبين وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، و في هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفير كافة الظروف للمنافسة الرئيسة بأقصى درجة ممكنة.

د- **المنافسة للانتقاء:** وبناء على هذه المنافسة يتم انتقاء اللاعبين وتشكيل الفريق في المنافسات الرئيسية والرسمية.

هـ- **المنافسة الرئيسية:** إن الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسة الرئيسية هو تحقيق اللاعب أو اللاعبين لأفضل مستوى ممكن من الاداءات المختلفة، ويتحقق ذلك من خلال التبعية القصوى لكفاءة إمكانات اللاعب أو اللاعبين البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية.

3-4-2- أنواع المنافسة الرياضية من حيث الوظيفة:

تنقسم المنافسة الرياضية إلى أصناف للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

أ- **المنافسة التحضيرية:** وظيفتها هي مساعدة إعداد حصة تكتيكية - تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين للمواجهة.

ب- **المنافسة للمراقبة:** تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حلّتهم التحضيرية، ودور منافسات المراقبة يمكن أن تؤخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

ج- **المنافسة الإقصائية:** هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضيات الفردية، وتسمح بتصنيف مشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسات الرسمية تبعاً لقوانين معروفة من قبل.

¹Thille.- riouxpsychologie du sport et de l'activité physique.- paris, editionvigot: 1997.- p.116.

² عماد الدين العباس أبو زيد.. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية- نظريات وتطبيقات.. ط1.. مصر، منشأة المعارف: 2005.. ص 367.

د - المنافسة الرسمية (الرئيسية):

حسب "plamaatove" وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز أو نيل المرتبة المشرفة، وأن المنافسات تشكل عنصر لا بد من تكوين الرياضيين، ولهذا السبب توصل المختصين إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم، واعتبروا متنافسين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

* يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها، وينبغي أن تكون مكيفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

* لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كان مهيبًا بدنياً، تكتيكياً، نفسياً للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

* يجب على المنافسة أن تعطي جو المواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

* الصلة بين التدريب و المنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذين الأخيرين ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.¹

3-5- أبعاد المنافسة الرياضية:

تحقق المنافسة الرياضية تحريك دوافع اللاعب أو الفريق نحو الوصول إلى أقصى مستوى ممكن بهدف القوة أو تحقيق أفضل نتيجة.²

3-5-1 - المنافسة كموقف:

إن المنافسة دائماً موقف محدد الأبعاد وتجمع فيه الفرص المتاحة للأداء والتفوق في الوقت المعين، وكما يجتمع فيها مجموعة من العقبات والصعوبات التي قد تعترض هذا التقدم والتفوق، وبذلك فإن في أي منافسة لا بد من تحقيق واكتشاف العناصر الايجابية الفعالة والمعينة على النجاح والتفوق وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد توقف العمل والأداء مع التغلب عليها، ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية وسلبية لوضع أسس الخطط للمنافسة، والتغيير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية وتركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغيير، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة، كما يمكن التحول والسيطرة، على العناصر والمعلومات التي هي خارج المنافسة كما يمكن وضع أسس الخطط للمنافسة.

3-5-2 - المعلومات:

تمثل المعلومات عنصراً هاماً ومؤشراً في جميع عمليات الإعداد والاشتراك واختبار المنافسات وهي ضرورية أيضاً في أجزاء التدريب، ويقصد بالمعلومات كل الصور والأشكال والمعارف التي يحصل عليها

¹ Plamaatove.. l'entrainement sportif"theorie et methodologie".. revie, EPS, paris: 1982.- p.55.

² عماد الدين العباس أبو زيد.. مرجع سابق: 2005.. ص 367.

خلال الاتصال والبحوث والتعليم وغيرها وتلعب المعلومات دورا رئيسيا وهاما في اتخاذ القرارات المناسبة للمواقف المختلفة.³

3-5-3- أنواع المعلومات:

* معلومات عن القواعد و التنظيم.

* معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من الخبرات، المهارات، اللياقة.....الخ و هي تمثل معلومات هامة للاختبار و وضع البرامجالخ.

* معلومات عن الجوانب السلبية و الايجابية في المواقف التنافسية.

ومن خلال هذا نلاحظ أن المعلومات من أهم الإبعاد.

3-5-4- الأهداف:

تتمثل الأهداف في كونها توجيه لكافة الجهود و المواد لتحسينها، وهي القوى المحركة لسلوك الفرد، حيث أن وضع وتحديد الأهداف ووضوحها يساعد في تحديد أنواع الأحمال والتدريب أساليب التعليم المرغوبة، والأهداف هي تلك الانجازات والطموحات والنتائج المحددة والمطلوب تحقيقها وفق للقدرات البشرية والوقت والجهد والإمكانيات والطاقات المتاحة، وتمتد فوائد الأهداف في تطوير الأداء البدني، المهاري، والخططي.....الخ. وزيادة الخبرة تعمل على تحديد الفرد لقدراته، مما يؤدي إلى بذل الجهد.

3-5-5- الأساليب و الطرق:

ويتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية والتدريبية والتطبيقية والخطية، وكذلك تحديد الأساليب والطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي إلى موقف مستقبلي وفق الأهداف المحددة والمعلومات المتاحة، وتعد الأساليب والطرق احد الأبعاد الحيوية في إستراتيجية المنافسات.¹

3-5-6- التقويم:

بالرغم من أن عملية التقويم نضعها كأحد الأبعاد والإستراتيجية للمنافسات إلا أنها من الممكن أيضا أن تتدرج تحت بعض الطرق والأساليب، حيث أنها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الأهداف، سواء كان التقويم مرحليا أي خلال مراحل التنفيذ ومن ثم يمكنها من تصحيح وتطوير أساليب التنفيذ لتأمين الوصول إلى الأهداف المنشودة، وغالبا ما يتم وفقا للأهداف و المعلومات المتاحة.

وأن وظيفة المنافسة تدور حول ثلاثة أهداف رئيسية وهي:

* الإعلام و الاستعلام.

* التعليم و التعلم.

* التثقيف و التثقف.²

³ عماد الدين العباس أبو زيد. مرجع سابق: 2005. ص 368.

¹ عماد الدين العباس أبو زيد. نفس المرجع: 2005. ص 399.

3-6- الهدف من المنافسة:

* إن الهدف من المنافسة هو الوصول على أداء جيد وتحديد الفائز، كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة و التحكيم الرياضي.

* إن المنافسة شرط أساسي و ضروري لكل عمل تدريبي.

* إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا بتنظيم و تحضير الرياضي للمنافسة.

* كل متسابق يمكنه المشاركة بتفوق إذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه.

* تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.

* تحقيق الذات و الإنتاج للفرد، فيتحول من كل مكبوتات إلى إشباع الميول العدوانية، والعنف لدى بعض اللاعبين.

"تمس كل الجوانب فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية، وحتى بتحقيق تفكير واكتساب لمعارف مختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس، فوائدها وطرق التدريب بالإضافة الى ما نتيجته من فرض اكتساب الخبرات و المعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية و الخارجية للفرد".¹

3-7- مكونات عملية المنافسة:

نحاول في هذا الجزء أن نتعرف على ماهية وطبيعة المنافسة ونتناول بشكل خاص النموذج المقترح الذي قدمه "مارتن" 1974 و الذي يعتمد على أهمية الجانب المعرفي كوسيط بين كل من المثير و حدوث الاستجابة(المثير-المعرفة-الاستجابة) و فيما يلي شرح لمكونات نموذج عملية المنافسة.²

3-7-1- الموقف التنافسي الوضعي:

ويعني بالجانب الموضوعي لموقف المنافسة جميع المثيرات الموضوعية المرتبطة بموقف المنافسة، ويتضمن نوع الواجبات المطلوبة، ومستوى المنافس، والقواعد والشروط الخاصة بالأداء والانجاز، ويمكن أن يقلق على هذا الجانب متطلبات المطلوب بإنجازه. وتجدر الإشارة إلى أن متطلبات الهدف المطلوب إنجازه في عملية المنافسة تتحدد الى درجة كبيرة في ضوء معرفتنا ماذا يجب أن يفعل الفرد لإنجاز الهدف على النحو مرض وفق لمستويات محددة، ومثال على ذلك الفوز على المنافس، أو تسجيل مستوى رقمي معين أو تتبع معدل التقدم لمستوى أداء الشخص في ضوء خبرة أدائه السابق، ونظرا لأن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة يتحدد من خلال متطلبات البيئة بالنسبة للشخص، فإن هذه المتطلبات قد تتضمن بعض مصادر التهديد بالنسبة له، منها ما يرتبط بالنجاح الاجتماعي، ومنها ما يرتبط بالناحية البدنية.

3-7-2- الموقف التنافسي الذاتي:

ويعني بالموقف الذاتي لموقف المنافسة كيف يدرك أو يتقبل أو يقيم الفرد الجانب الموضوعي لموقف المنافسة. بمعنى آخر يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط

² علي فهمي بيك، عماد الدين العباس أبو زيد..المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية.. مصر، منشأة المعارف: 2003.. 225- 226.

¹ محمد عادل..التربية البدنية للخدمات الإجتماعية.. مصر، دار النهضة العربية: 1995.. ص 67.

² أسامة كامل راتب..قلق المنافسة- ضغوط التدريب- احتراف الرياضي.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 1997.. ص 20.

بين العوامل مثل استعداد الفرد لاتجاهاته و قدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة، ويبدو أن اغلب البحوث التي اهتمت بدراسة عملية المنافسة تبين لافتراض عام مفاده أن الجانب الموضوعي لموقف المنافسة، يتم إدراكه على نحو متماثل بالرغم من تباين و اختلاف الأفراد، وهذا افتراض بجانبه الصواب. إن الشيء المنطقي إذا أردنا حقا فهم كيف يسلك الأفراد مواقف المنافسة هو محاولة التعرف علي الفروق بينهم من حيث كيف يدركون مواقف المنافسة كما يدركون هؤلاء الأفراد أنفسهم.

3-7-3- الاستجابة:

تحدد درجة الاستجابة للفرد نحو موقف المنافسة الموضوعي تبعا لإدراكه الذاتي لموقف المنافسة،ويمكن عندئذ ان يستجيب الفرد وفقا لمستويات ثلاثة على النحو التالي:

* الاستجابة السلوكية ومثال ذلك الأداء الجيد.

* الاستجابة الفيزيولوجية ومثال ذلك زيادة تعرق اليدين.

* الاستجابة النفسية مثل زيادة حالة القلق.¹

3-7-4- النتائج:

تقيم نتائج المنافسة غالبا في ضوء محكين أساسين هما:النجاح و الفشل ويعتبر النجاح عادة نتيجة ايجابية،بينما ينظر إلى الفشل على أساس انه نتيجة سلبية، هذا و يعتبر تتبع النتائج التي يحققها شخص ما خلال مواقف المنافسة السابقة أمرا مفيدا يساعد في التنبؤ بدرجة إقباله أو إحجامه عن الاشتراك في المنافسات التالية.

2

3-8- نظريات المنافسة:

3-8-1- المنافسة كشرط ايجابي:

حسب "alder man": المنافسة حافز يسمح للشخص بالتطور. وحسب "yarkes dodsen" هي التي تدفع دائما أو تعقد من ناحية واحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك

3-8-2- المنافسة كوسيلة التدريب الفعال:

من أهمية المنافسة عموما موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وبفضلها يتم تحسين و تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل و التعرف على أخطاء التدريبات.

3-8-3- المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به،فإن سلوكياته ومعاملاته يمكن أن تتغير حسب معاملات أصدقائه،مدربيه،منافسيه،ومتفرجيه.

¹ أسامة كامل راتب.. مرجع سابق: 1997.. ص 21- 22.

² أسامة كامل راتب.. نفس المرجع: 1997.. ص 196.

3-8-4- المنافسة كوسيلة تقويم:

- تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب، ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في:
- * تقييم مستوى اللياقة البدنية و القدرات الفيزيولوجية في المنافسة.
 - * تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
 - * إيجاد حلول للمشاكل التقنية و التكتيكية أثناء اللعب.
 - * المقارنة بين مستوى النتائج المحددة.

خلاصة:

بعدما تطرقنا في فصلنا هذا الى عنصر المنافسة الرياضية في جوانبها المختلفة وتعرضنا الى خصائصها وأنواعها ومدى أهمية هذه المنافسة الرياضية و التي تبين لنا الصورة و المكانة الحقيقية و الدور الفعال لهذا العنصر في تطوير الرياضة عامة.

فالمنافسة تعطي للرياضي نكهة خاصة وهذا باستقطاب اكبر عدد ممكن من الجماهير وكذلك خلق نوع من الرغبة في الانتصار لدى الرياضيين بغيت تحقيق أحسن نتيجة ممكنة، ولهذا فعنصر المنافسة جزء لا يتجزأ من الرياضة.

الباب الثاني:

الخلفية المعرفية التطبيقية

الفصل الرابع:
طرق ومنهجية البحث
المتبعة

تمهيد:

من خلال هذا الفصل سنحاول الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته الميدانية، حتى نغطيه من ناحية المعلومات العلمية، والمناهج التي سنتبعها و الأدوات التي سنستعملها لتطبيق إجراءات الدراسة الميدانية ، لذلك سنحاول تحديد المنهج الذي سنتبعه وتحديد معالم المجتمع و العينة التي سنقوم بتطبيق إجراءات البحث عليها كما نحدد الوسائل والأدوات العلمية و الإحصائية التي نستعين بها لتطبيق هذه الدراسة.

4-1- الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام و الإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصة التدريبية، ومعاملة اللاعبين في ما بينهم ومعرفة مكان ووقت التدريبات، وأيضا من أجل معرفة وتحديد الأسئلة التي سنطرحها و الجوانب التي سنغطيها من خلال الاستبيان الذي سنوزعه للاعبين. والفرق التي قمنا بزيارتها هي: النجم الرياضي بئرغالو، مولودية بلدية البويرة، مولودية شعبية البويرة.

4-2- المنهج المتبع:

يمثل المنهج في البحث العلمي مجموعة من القواعد و الأسس التي تم وضعها من اجل الوصول إلى الحقيقة ويختلف منهج البحث باختلاف المواضيع المعالجة ولهذا توجد عدة أنواع من المناهج العلمية.¹ من خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة وتكون أهمية هذا المنهج في انه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ومعرفة طبيعة الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها، و الآراء حولها والاتجاهات نحوه وكذلك العمليات التي تتمنها و الآثار المترتبة عنها، ويرى إخلص محمد عبد الحفيظ" ومصطفى حسين باهي إلى أن هذا المنهج-الوصفي- لا يقتصر على جمع البيانات وتبويبها، إنما يمتد على ما هو اعد لأنه يتضمن قدرا من التفسير لهذه البيانات وهو أكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث التربوية والنفسية والاجتماعية والرياضية، لقد قمنا بوصف الظاهرة ومتغيراتها من كل الجوانب، كما حاولنا البحث على العلاقة القائمة بين التحضير النفسي و لاعبي صنف أواسط 14-17 سنة المرتبطة بالمنافسة عند لاعبي كرة القدم.

4-3- متغيرات البحث:

المتغير المستقل:

حسب لينشر lansheere هي المسبب في علاقة السبب و النتيجة أي هي المعامل المستعمل الذي من خلاله نريد قياس النتائج.² وفيما يخص بحثنا هذا فالمتغير المستقل هو: التحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية. المتغير التابع:

كما يعرفه إخلص محمد عبد الحفيظ: "أن المتغير التابع هو ما يتم قياسه بتقييم نتائج المتغير المستقل(فهو النتيجة)³" في بحثنا هذا المتغير التابع هو: لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة.

¹ محمد حسن علاوي.. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2002.. ص 83.

² LANSHERE VE.- introduction a la recherche éducation.- Paris, ED collin : 1981.- p.20.

³ إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي.. طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مصر، دار الفكر العربي: 2000.. ص 191.

4-4- مجتمع البحث:

إن مجتمع بحثنا والذي يدل عليه عنوان البحث هو لاعبو كرة القدم صنف 14-17 سنة، ومن خصائص أنه:

- يشمل لاعبي كرة القدم في ولاية البويرة.
- يشمل لاعبي صنف 14-17 سنة في كرة القدم.
- اللاعبين الذكور فقط.

4-5- العينة:

إن الاختيار الجيد للعينة يجعل النتائج قابلة للتعميم على المجتمع الأصلي الذي اشتقت فيه و لتحديد العينة عدة مميزات فهي توفر الوقت و الجهد و المال.

كما إن العينة هي مجموعة من الأفراد يبين الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من مجتمع أصل وتكون ممثلة له تمثيلا صادقا.¹

خطوات اختيار العينة: لقد تم اختيار العينة بطريقة غير عشوائية من بين أندية كرة القدم بمدينة البويرة، التي تحتل ترتيبا جيدا وتمتلك منشآت جيدة وذات مستوى وتطور ملحوظ. كما اعتمدنا في اختيارنا على الأندية الأقرب والتي تسهل عملنا.

4-6- مجالات البحث:**المجال الزمني:**

- الجانب النظري: نوفمبر 2012- فيفري 2013.
- الجانب التطبيقي: مارس 2013-منتصف ماي 2013.
- نهاية العمل: أواخر ماي 2013.

المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة الميدانية في المنشآت التي تتدرب بها الأندية المختارة في العينة وهي: الملعب الأولمبي "رابح بيطاط" بمدينة البويرة. ملعب مدينة بئر غبالو.

المجال البشري:

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من اللاعبين في أندية كرة القدم صنف 14-17 سنة وهي:

- 18 لاعبا في كل نادي من أندية: مولودية بلدية البويرة - شباب البويرة - نادي بئر غبالو.

4-7- أدوات البحث:**الدراسة النظرية:**

¹ إخلاص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي. مرجع سابق، 2000. ص 192.

من أجل دراسة موضوع بحثنا اعتمدنا على مجموعة من المراجع باللغة العربية والفرنسية، التي لها علاقة بموضوع البحث مباشرة وقد قمنا بتحليل النتائج على أساس الدراسة النظرية.

الاستبيان:

يعد الاستبيان بالوسيلة العلمية التي تساعد الباحث على جمع الحقائق و المعلومات من البحوث خلال عملية جمع المعلومات وهو الوسيلة التي تفرض عليه التقييد بموضوع البحث إجراءه وعدم الخروج عن أطواره العريضة و التفصيلية النظرية و التطبيقية، ولقد اعتمدنا على خمسة عشر سؤال مغلق و 3 أسئلة مفتوحة وقسمناه إلى ثلاثة محاور:

- المحور الأول: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة.

- المحور الثاني: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة.

- المحور الثالث: يتضمن هذا المحور (6) أسئلة.

4-8 - الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الأداة):

الثبات:

يتم حساب درجة ثبات الأدوات المستعملة من أجل التأكد انه يمكن الحصول على نفس النتائج أو نتائج مشابهة في حالة إعادة توزيع المقاييس أكثر من مرة، بمعنى انه لا يوجد تباين كبير بين الأجوبة، بعد ترتيب العبارات وتحليلها عن طريق حزمة البرامج الإحصائية (SPSS9.01) توصلنا إلى:

درجة ثبات الاستبيان: 0.9795

حيث تعتبر هذه القيمة عالية، مما يجعلنا نتأكد أن هذه الأدوات ثابتة صالحة لان تستعمل في أغراض هذه الدراسة.

الصدق:

يتم حساب درجة صدق الأدوات المستعملة من أجل التأكد الاختبار يقيس ما وضع لقياسه و قد تحصلنا على درجة الصدق الاستبيان:

الموضوعية:

لقد تم قياس موضوعية الاستبيان عن طريق عرضه على بعض الأساتذة من أجل تحكيمه وإفادتنا بكل المعلومات المتوفرة، وهم:

* الأستاذ: رامي عز الدين

* الأستاذ: ساسي عبد العزيز

* الأستاذ: خيرى جمال

4-9 - عرض الوسائل الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التواصل إلى مؤشرات كمية ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم، لقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب) وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في (spss.01.09)، أما المعادلات الإحصائية المستعملة فهي:

الفاكرونباخ: لقد تم حساب الفاكرونباخ من أجل معرفة درجة ثبات درجة شبكة التقييم الذاتي الاستبيان الخاص بإحساس وشعور اللاعبين بعد التدريب على مهارة التحضير النفسي.

$$\text{النسبة المئوية: يرمز لها بـ} \frac{\text{مجم س}}{\text{ن}} = \% :$$

اختبار بيرسون (k^2): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف نتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، لقد اعتمدنا خلال هذا البحث على عينة واحدة مكونة من 30 فردا ، ومنه ينبغي استعمال الصفة المناسبة للمقارنة، وذلك من خلال المقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة). يرمز له بـ K^2 :

$$\text{يمثل } K^2 = \frac{2}{\text{ت.ن}} (\text{ت.ح} - \text{ت.ن})^2$$

القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.

ت.ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت.ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم حساب عدد التكرارات النظرية (ت.ن) من خلال المعادلة التالية: ت.ن = $\frac{\text{ن}}{\text{و}}$

يمثل ت.ن: عدد التكرارات النظرية.

ن: عدد أفراد العينة.

و: عدد الاختبارات الموضوعية للأسئلة.

خلاصة:

من خلال هذا الفصل تطرقنا إلى تحديد خصائص المجتمع والوسائل التي سنعتمد عليها في إجراءات البحث التطبيقية وهذا من أجل العمل على تمهيد الطريق للعمل الميداني وتطبيق إجراءاته الميدانية في أحسن الظروف ومن أجل استبعاد العمل العشوائي والفوضوي، حيث حددنا المنهج المتبع وخصائص العينة والوسائل الإحصائية التي سنستعملها في تحليل النتائج.

الفصل الخامس:
عرض وتحليل ومناقشة
النتائج

تمهيد:

إن عرض النتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق الدراسة وتناولها بالتحليل والمناقشة يعتمد على الوسائل الإحصائية، وهنا يجب تحديد كيفية عرضها وكيفية استعمال الوسائل الإحصائية وتقديمها في جداول وبيانات تعكس وتعبر عن النتائج المتحصل عليها بالشكل المناسب.

كما أن هذا يسهل عملية مقارنة النتائج المتحصل عليها بالفرضيات المطروحة من أجل الخروج بدراسة مرابطة و متماسكة، وهنا نركز على كيفية عرض النتائج كل على حدا من أجل تفادي الالتباسات الغير مرغوبة والاعتماد على مقارنة النتائج بتطبيق الوسائل الإحصائية واستخراج النتائج ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات.

5-1- عرض وتحليل النتائج:

5-1-1- عرض وتحليل نتائج المحور الأول:

العبارة 01: هل تشعر عند اقتراب المنافسة بوجود شيء يشتت انتباهك ويفقدك التركيز؟

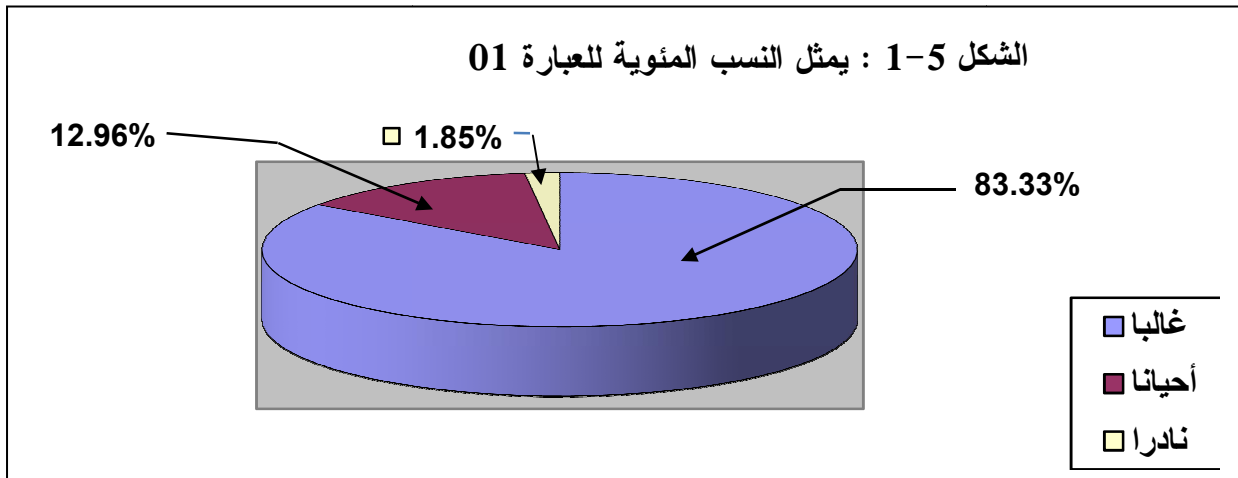
الهدف من العبارة 01: معرفة إن كان يوجد شيء يشتت انتباه اللاعب ويفقده تركيزه عند اقتراب المنافسة.

جدول 5-1: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 01.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	63.27	45	83.33	غالبا
				07	12.96	أحيانا
				01	1.85	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-1:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 01، فكانت نسبة 83.33% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 12.96%، و نادرا بنسبة 1.85%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 63.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة يشعرون بوجود شيء يشتت انتباههم ويفقدهم التركيز عند اقتراب موعد المنافسة.



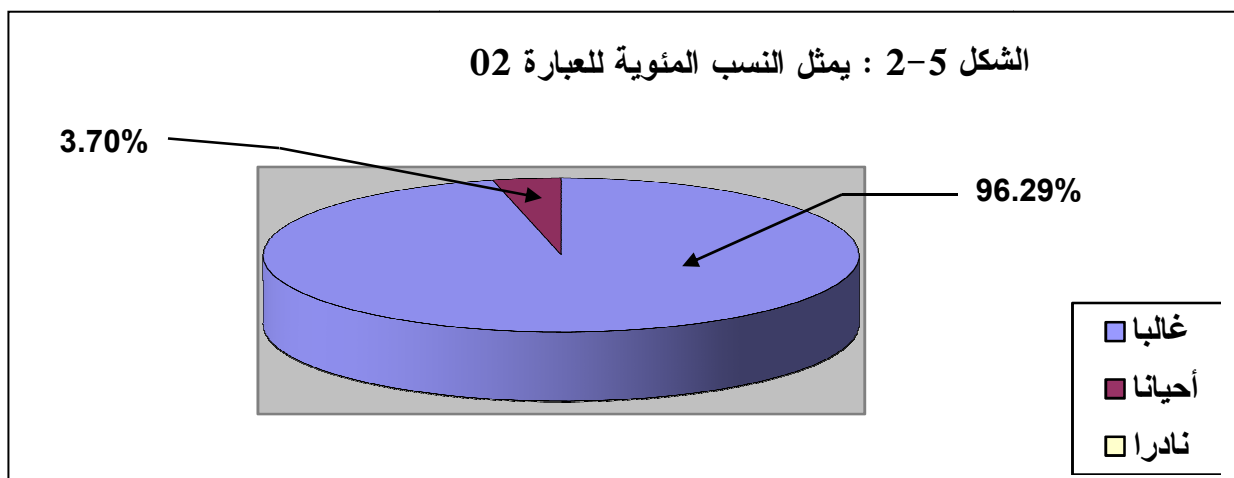
العبارة 02: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك وانفعالاتك أثناء المنافسة ؟
الهدف من العبارة 02: معرفة إن كان المدرب يساعد اللاعبين في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء المنافسة.

جدول 5-2: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 02.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	96.44	52	96.29	غالبا
				02	3.70	أحيانا
				00	00	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-2:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 02، فكانت نسبة 96.29% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 3.70% ، و نادرا بنسبة 00% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 96.44 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يساعدهم المدرب في السيطرة والتحكم في أفكارهم وانفعالاتهم أثناء المنافسة.



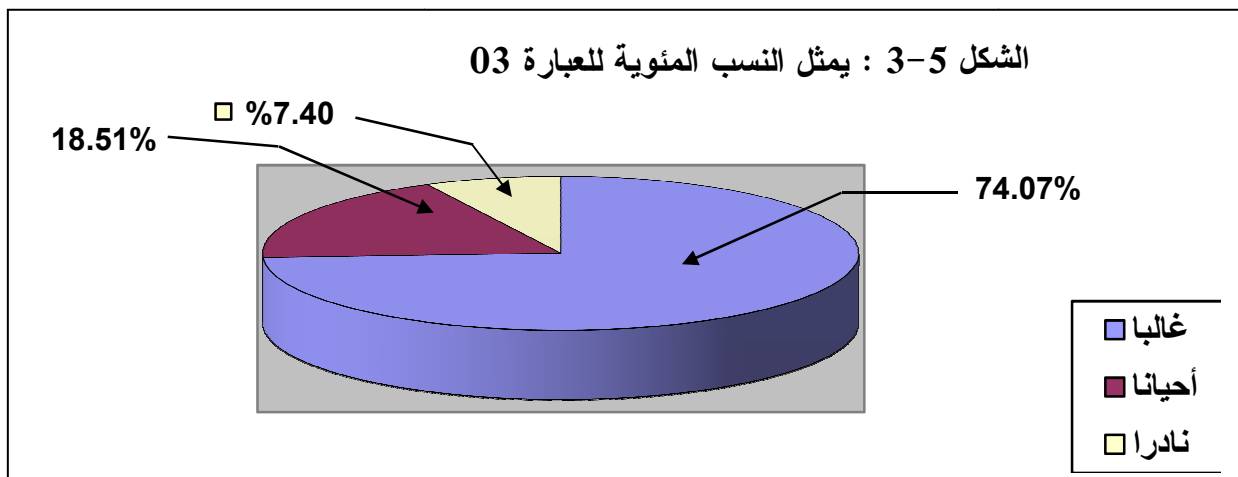
العبارة 03: هل تقوم كلاعب بأداء مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة؟
الهدف من العبارة 03: معرفة إن كان اللاعب يؤدي مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة.

جدول 5-3: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 03

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	41.33	40	74.07	غالبا
				10	18.51	أحيانا
				0	7.40	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-3:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 03، فكانت نسبة 74.07% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 18.51%، ونادرا بنسبة 7.40%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 41.33 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يؤدون مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة.

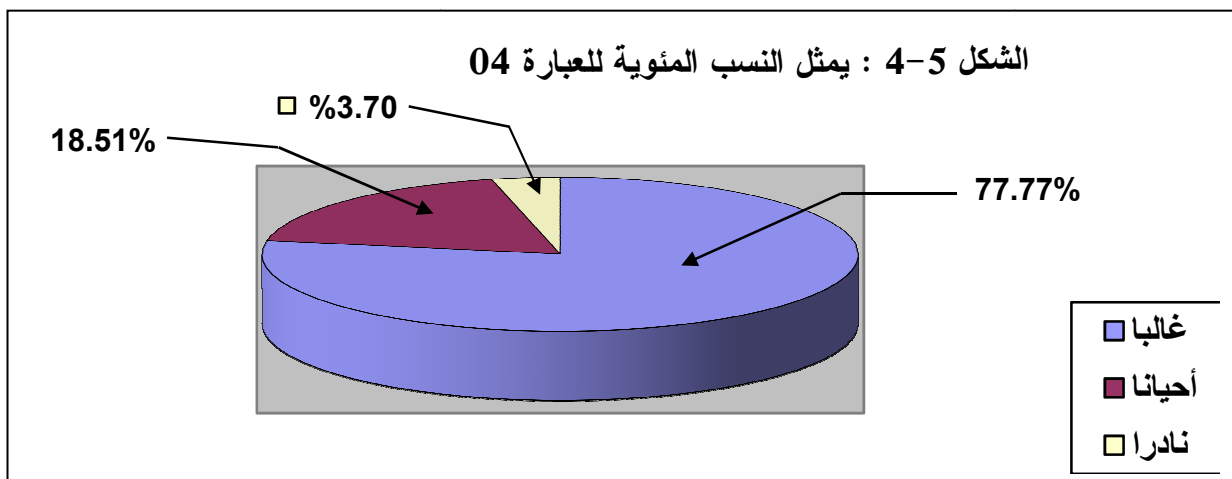


العبارة 04: هل بإمكانك استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة ؟
الهدف من العبارة 04: معرفة إن كان اللاعب بإمكانه استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة.
جدول 5-4: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 04.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	49.77	42	77.77	غالباً
				10	18.51	أحياناً
				02	3.70	نادراً

تحليل نتائج الجدول 5-4:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 04، فكانت نسبة 77.77% من عينة البحث قد أجابوا غالباً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحياناً والتي بلغت نسبتها 18.51%، و نادراً بنسبة 3.70%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 49.77 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99 هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين بإمكانهم استحضار الصور الذهنية للأداء المميز لمهارتهم خلال المنافسة.



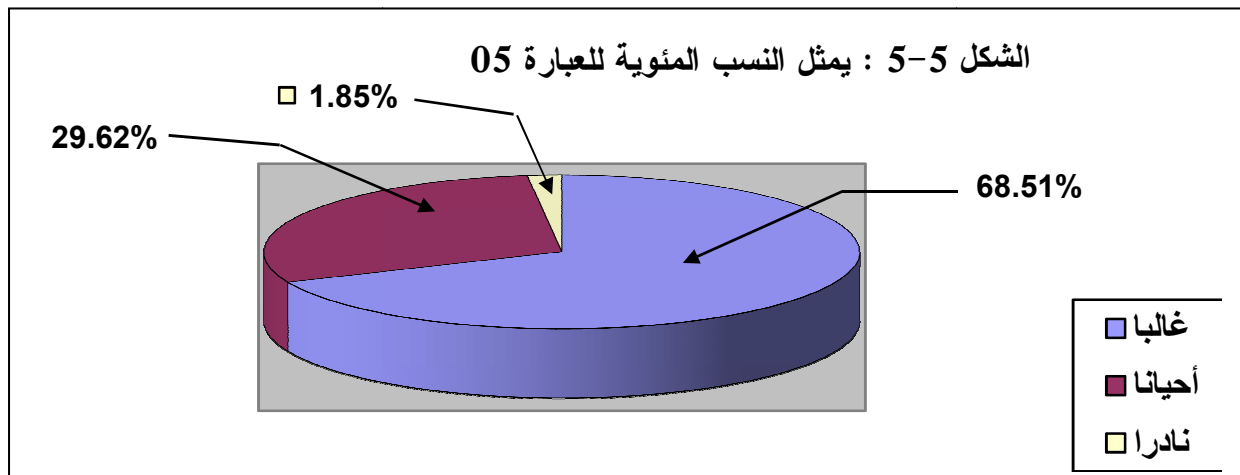
العبارة 05: خلال المنافسة، هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري لتتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة؟
الهدف من العبارة 05: معرفة إن كان اللاعب يوجه جهده الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة.

جدول 5-5: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 05.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	63.27	37	68.51	غالبا
				16	29.62	أحيانا
				01	1.85	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-5:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 05، فكانت نسبة 68.51% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 29.62%، و نادرا بنسبة 1.85%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 63.33 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة خلال المنافسة.



العبارة 06: كيف ترى أدائك خلال المنافسة بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات ؟
الهدف من العبارة 06: معرفة آراء اللاعبين في أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات.

تحليل النتائج:

من خلال أجوبة اللاعبين عن هذا السؤال وجدنا إجماعاً وبنسبة كبيرة على أن أدائهم خلال المنافسة يتطور ويتحسن عن أدائهم خلال التدريبات ويرجعون هذا إلى المنافسة بينهم وبين منافسيهم ودور مدربيهم في إمدادهم بالنصائح اللازمة والمتمثلة في رفع معنوياتهم وتحفيزهم ومدحهم لأدائهم الجيد خلال التدريبات وأيضاً مطالبتهم بالرفع من مستواهم، بينما يرى بعض اللاعبين أن أدائهم خلال التدريبات لا يتغير خلال المنافسة أي أنه يتسم بالثبات وهم نسبة قليلة.

الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يتحسن أدائهم خلال المنافسة مقارنة مع أدائهم خلال التدريبات وهذا يرجع إلى دور المدرب في نصحتهم وتحضيرهم نفسياً للمنافسة.

5-1-2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني:

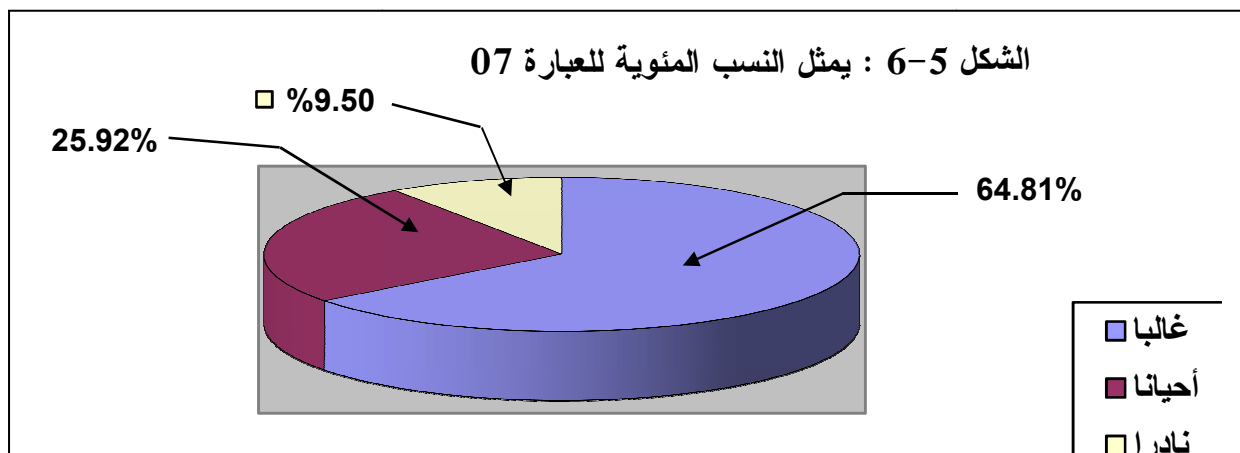
العبارة 07 : هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس ؟
الهدف من العبارة 07: معرفة إن كان اللاعب يستطيع التحكم في انفعالاته النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس.

جدول 5-6: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 07.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	26.33	35	64.81	غالبا
				14	25.92	أحيانا
				05	9.50	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-6:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 07، فكانت نسبة 64.81% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 25.92%، و نادرا بنسبة 9.50%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 26.33 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس.



العبارة 08: عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ غير أخلاقية، هل تشعر بالتوتر والقلق والضغوط النفسية؟

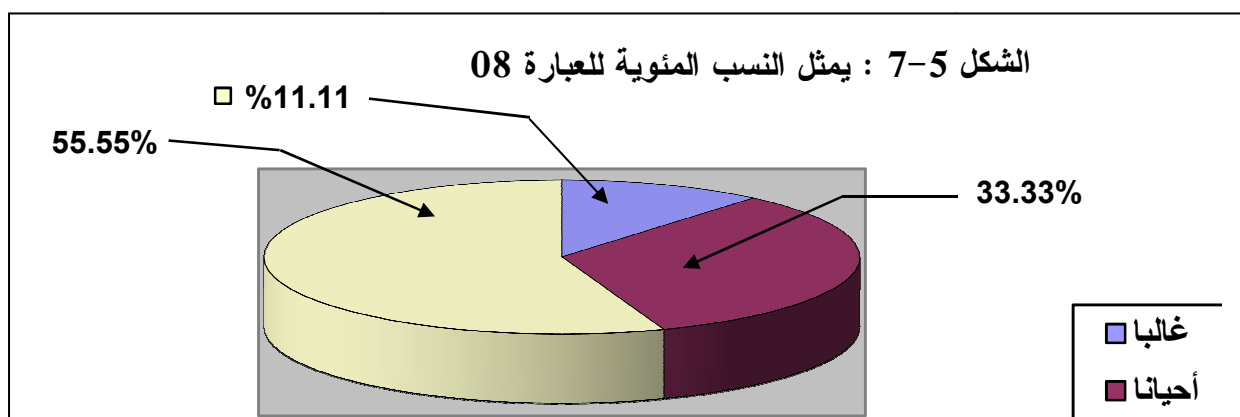
الهدف من العبارة 08: معرفة إن كان اللاعب يشعر بالتوتر والقلق والضغوط النفسية عندما يقوم الجمهور بمضايقته بإشارات وألفاظ غير أخلاقية.

جدول 5-7: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 08.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	16	06	11.11	غالبا
				18	33.33	أحيانا
				30	55.55	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-7:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 08، فكانت نسبة 55.55% من عينة البحث قد أجابوا نادرا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 33.33%، وغالبا بنسبة 11.11%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 16 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين لا يشعرون بالتوتر والقلق والضغوط النفسية عندما يقوم الجمهور بمضايقتهم بإشارات وألفاظ غير أخلاقية.



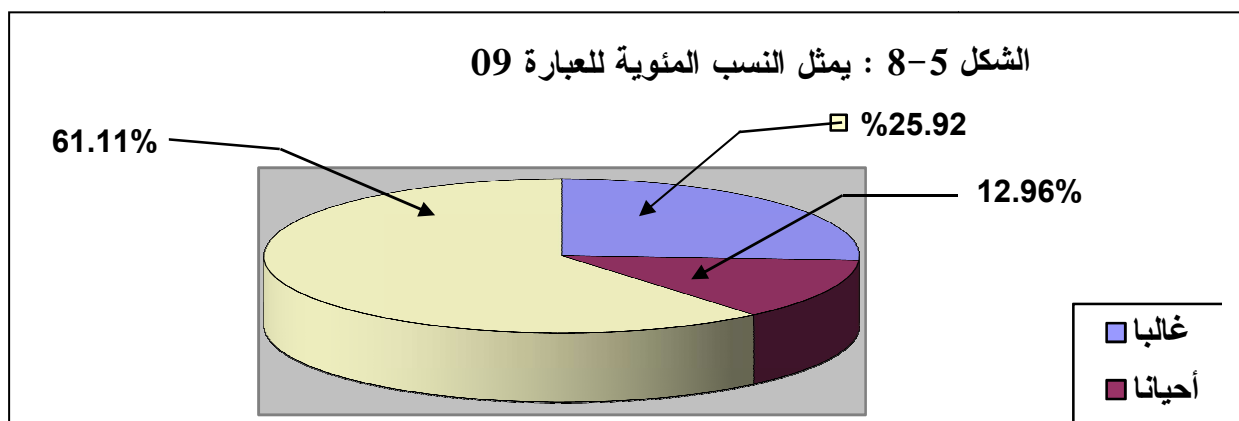
العبارة 09: هل تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على نحو غير مخطط له ؟
الهدف من العبارة 09: معرفة إن كان اللاعب يجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على نحو غير مخطط له.

جدول 5-8: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 09.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	20.11	14	25.92	غالبا
				07	12.96	أحيانا
				33	61.11	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-8:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 09، فكانت نسبة 61.11% من عينة البحث قد أجابوا نادرا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها غالبا والتي بلغت نسبتها 25.92% ، وأحيانا بنسبة 12.96% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 20.11 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين لا يجدون صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على نحو غير مخطط له.

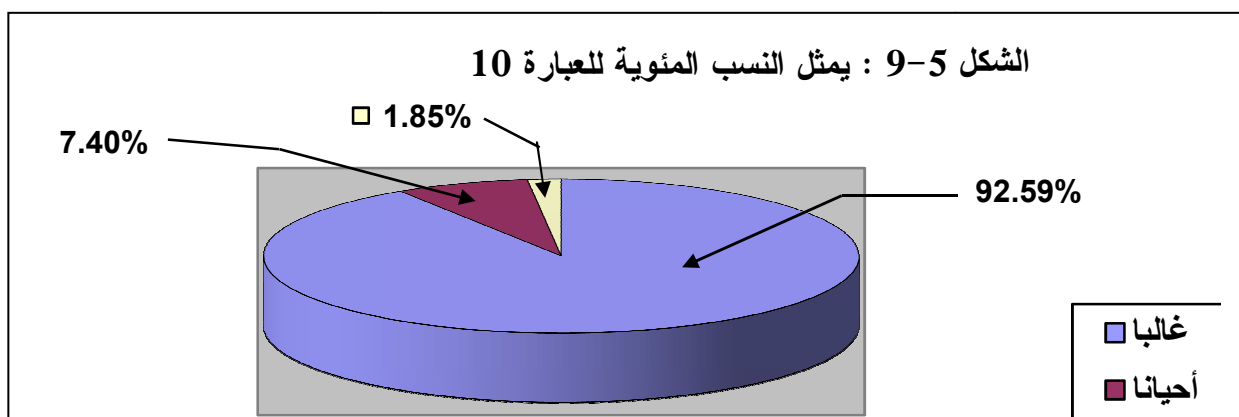


العبارة 10: هل تعتقد أن تحقيق الفوز يعتمد على مدى تركيزك واستعمال مهاراتك ؟
الهدف من العبارة 10: معرفة إن كان تحقيق الفوز يعتمد على مدى تركيز اللاعب واستعماله لمهاراته.
جدول 5-9: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 10.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	85.77	50	92.59	غالبا
				04	7.40	أحيانا
				00	1.85	نادرا

تحليل نتائج 5-9:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 10، فكانت نسبة 92.59% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 7.40%، و نادرا بنسبة 1.85%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 85.77 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن تحقيق الفوز يعتمد على مدى تركيزهم واستعمالهم لمهاراتهم.



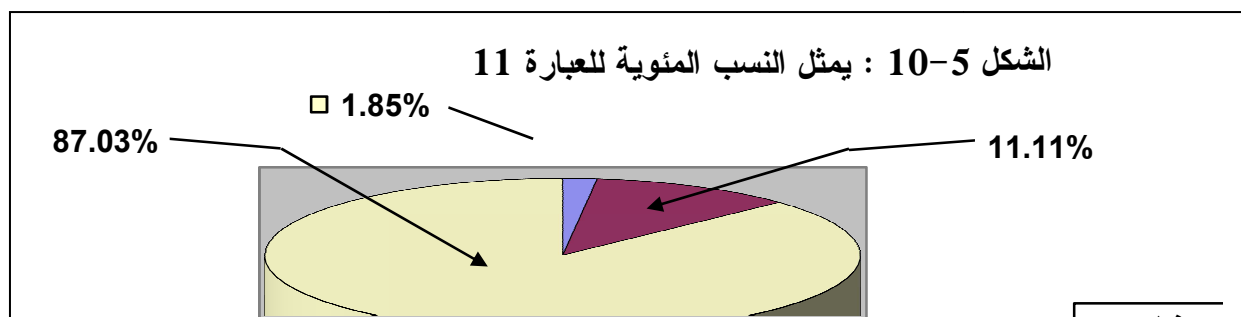
العبارة 11: هل تخشى أداء حركات أو مهارات حركية معينة (خصوصا الجديدة) خلال المنافسة ؟
الهدف من العبارة 11: معرفة إن كان اللاعب يخشى أداء حركات أو مهارات حركية معينة (خصوصا الجديدة) خلال المنافسة.

جدول 5-10: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 11.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	63.27	01	1.85	غالبا
				06	11.11	أحيانا
				47	87.03	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 11، فكانت نسبة 87.03% من عينة البحث قد أجابوا نادرا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 11.11% ، وغالبا بنسبة 1.85% ، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 63.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين لا يخشون أداء حركات أو مهارات حركية معينة (خصوصا الجديدة) خلال المنافسة.





العبارة 12: كيف ترى حماس المدرب أثناء التدريب وعلاقته بنتيجة أداء مهارتك خلال المنافسة ؟
الهدف من العبارة 12: معرفة آراء اللاعبين في حماس المدرب أثناء التدريب وعلاقته بنتيجة أداء مهاراتهم خلال المنافسة.

تحليل النتائج:

من خلال أجوبة اللاعبين عن هذا السؤال وجدنا إجماعاً وبنسبة كبيرة على أن حماس مدربيهم خلال التدريبات لأدائهم لمهارات اللعبة يساهم في بناء الثقة لديهم عن مستواهم ويحفزهم على تقديم كل ما يتطلب للفوز بالمنافسة ويرجعون هذا إلى دور مدربيهم الكبير في إمدادهم بالنصائح اللازمة والمتمثلة في رفع معنوياتهم وتحفيزهم ومدحهم لأدائهم الجيد خلال التدريبات، بينما يرى بعض اللاعبين أن حماس المدرب خلال التدريبات ليس له علاقة كبيرة بنتيجة أدائهم خلال المنافسة وهم نسبة قليلة.

الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون أن حماس المدرب لأداء مهاراتهم بكسبهم الثقة بالنفس وبالتالي يؤثر إيجابياً على نتيجة أدائهم خلال المنافسة.

5-1-3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث:

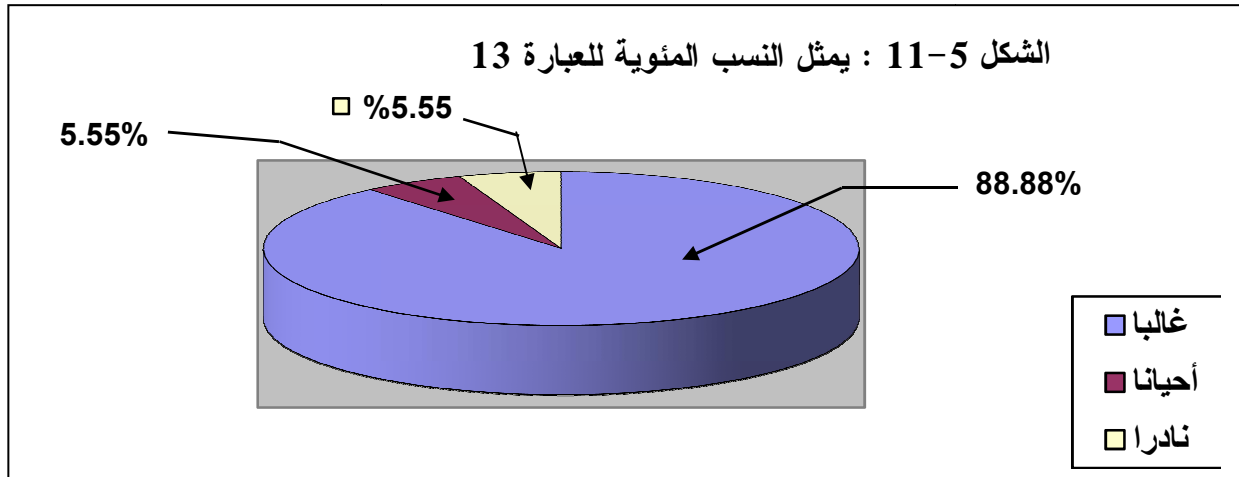
العبارة 13: هل تقرر في ذهنك الأجزاء والأعمال التي ستقوم بها مستقبلا خلال المنافسات ؟
الهدف من العبارة 13: معرفة إن كان اللاعب يقرر في ذهنه الأجزاء والأعمال التي سيقوم بها مستقبلا خلال المنافسة.

جدول 5-11: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 13.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	75	48	88.88	غالبا
				03	5.55	أحيانا
				03	5.55	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-11:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 13، فكانت نسبة 88.88% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 5.55%، و نادرا بنسبة 5.55%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 75 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يقررون في ذهنهم الأجزاء والأعمال التي سيقومون بها مستقبلا خلال المنافسة.

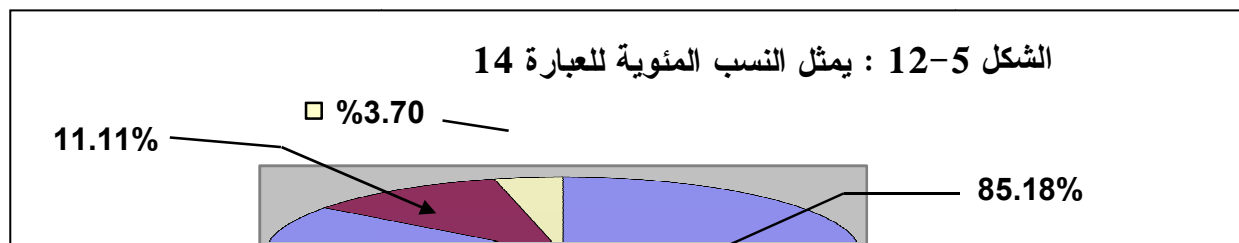


العبارة 14: هل يمكنك اتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك في المنافسة؟
 الهدف من العبارة 14: معرفة إن كان اللاعب يمكنه اتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاته في المنافسة.
 جدول 5-12: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 14.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	65.77	46	85.18	غالبا
				06	11.11	أحيانا
				02	3.70	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 14، فكانت نسبة 85.18% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 11.11%، و نادرا بنسبة 3.70%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 65.77 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يمكنهم اتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتهم المتكررة في المنافسة.





العبارة 15: هل يهكم التحسن في مهاراتك حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية ؟
الهدف من العبارة 15: معرفة إن كان اللاعب يههم التحسن في مهاراته حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.

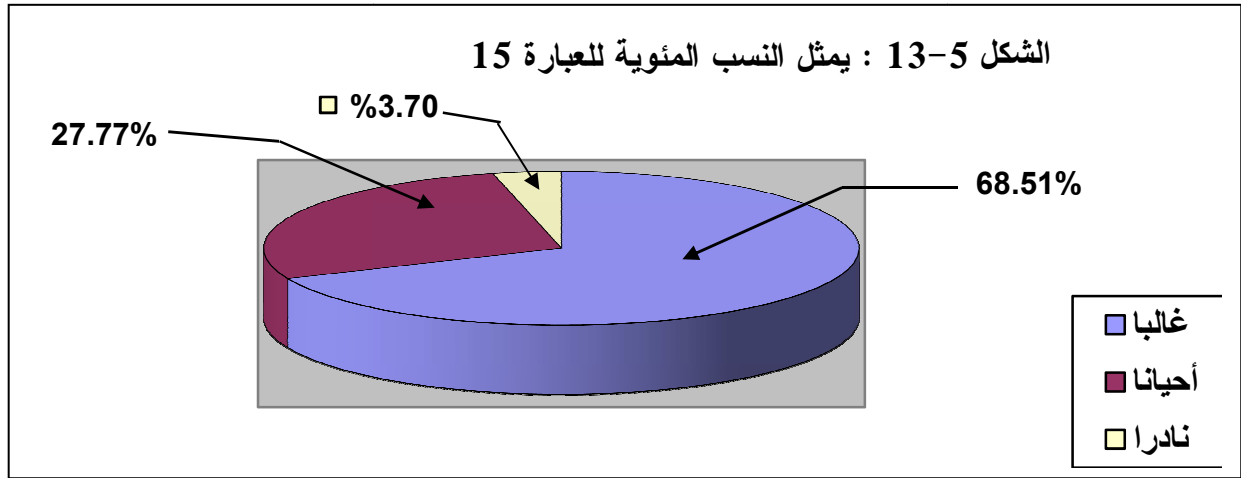
جدول 5-13: يمثل التكرارات والنسب المئوية و قيم كا² للعبارة 15.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	34.77	37	68.51	غالبا
				15	27.77	أحيانا
				02	3.70	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 15، فكانت نسبة 68.51% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 27.77%، و نادرا بنسبة 3.70%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 34.77 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يهتمهم التحسن في مهاراتهم حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.



العبارة 16 : هل تسعى إلى تحسين أدائك وتقليل انفعالاتك من خلال تدريبات إضافية ؟
الهدف من العبارة 16: معرفة إن كان اللاعب يسعى إلى تحسين أدائه وتقليل انفعالاته من خلال تدريبات إضافية.

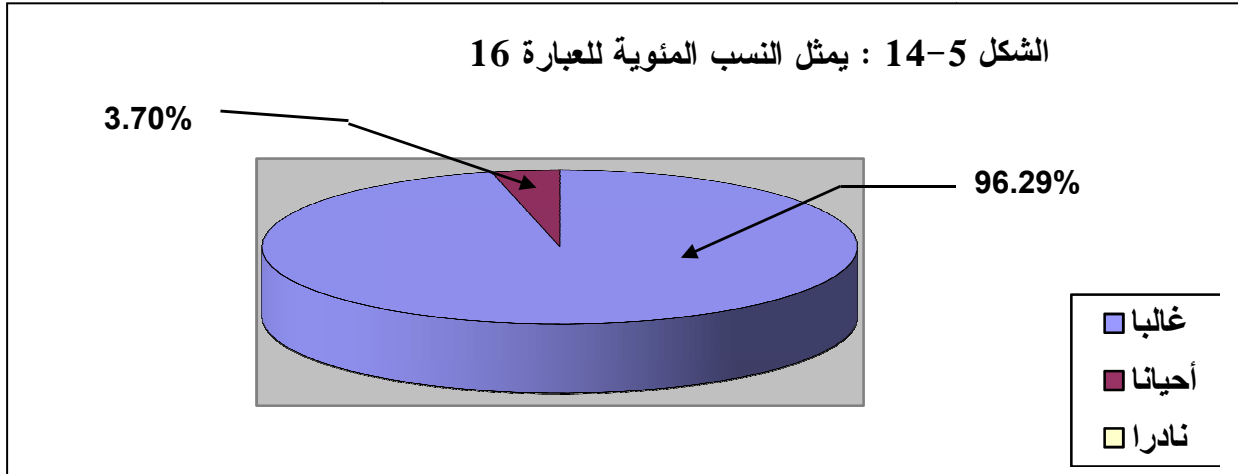
جدول 5-14: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 16.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	63.27	52	96.29	غالبا
				02	3.70	أحيانا
				00	00	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 16، فكانت نسبة 96.29% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى،

منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 3.70 %، ونادرا بنسبة 00%، مثل ماهو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 63.27 وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يسعون إلى تحسين أدائهم وتقليل انفعالاتهم من خلال تدريبات إضافية.



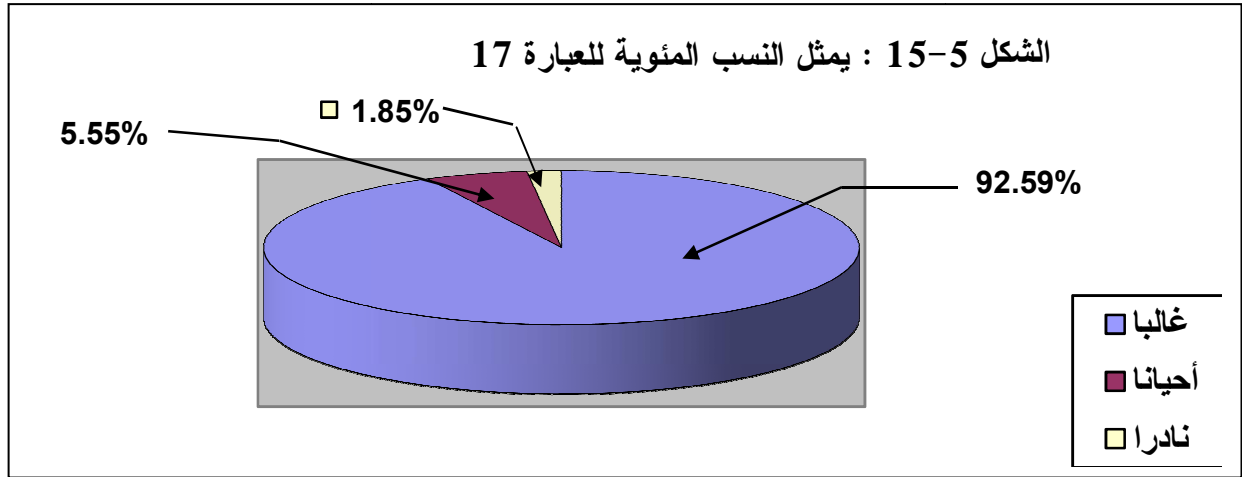
العبارة 17: هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتتاب الانفعالات الزائدة ؟
الهدف من العبارة 17: معرفة إن كان اللاعب يأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتتاب الانفعالات الزائدة.

جدول 5-15: يمثل التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للعبارة 17.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	التكرارات		الأجوبة العبارات
				ت	%	
02	0.05	5.99	85.44	50	92.59	غالباً
				03	5.55	أحيانا
				01	1.85	نادرا

تحليل نتائج الجدول 5-15:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين حول العبارة 17، فكانت نسبة 92.59% من عينة البحث قد أجابوا غالبا، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 5.55%، ونادرا بنسبة 1.85%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كاسي المحسوبة 85.44 وهي أكبر من قيمة كاسي الجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يأخذون بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة أثناء المنافسة.



العبارة 18: ما مدى الأهمية التي تراها في التحضير النفسي وعلاقته بأدائك خلال المباريات ؟
الهدف من العبارة 18: معرفة مدى الأهمية التي يراها اللاعب في التحضير النفسي وعلاقته بأدائه خلال المباريات.

تحليل النتائج:

من خلال من خلال أجوبة اللاعبين عن هذا السؤال وجدنا إجماعا وبنسبة كبيرة على أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة وعلاقة وطيدة مع أدائهم والمتمثل في النصائح والمديح الذي يقدمه المدرب سواء في التدريبات أو قبل الدخول في المنافسة وخصوصا خلالها ما يمنحهم الحماس لتقديم أداء جيد لمهاراتهم ويساهم في بناء الثقة لديهم عن مستواهم ويحفزهم على الفوز بالمنافسة.

الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يرون بأن التحضير النفسي له علاقة إيجابية بأدائهم خلال المباريات.

5-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:**5-2-1- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الأولى:**

من خلال الجداول رقم 01-02-03-04-05 والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات 01-02-03-04-05، ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم 06 وجدنا أنه توجد عوامل تؤثر على اللاعبين خلال المنافسة فيصيبهم القلق ويتعرضون للضغوط النفسية ولذلك وعن طريق تأثير مدربهم عليهم وإمدادهم بالنصائح والتحكم في انفعالاتهم، وعن طريق استعمالهم لمهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي وتوجيه جهدهم الفكري نحو أدائهم يستطيعون تقديم أداء جيد لمهاراتهم حتى الجديدة منها ما يساهم بتحقيقهم لنتائج جيدة خلال المنافسة.

ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الأولى.

5-2-2- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثانية:

من خلال الجداول رقم **11-10-09-08-07** والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات **11-10-09-08-07**، ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم **12** وجدنا أن اللاعبين يستطيعون التحكم في انفعالاتهم وتركيز الانتباه على مجريات المنافسة حتى في حالات الخسارة كما أنهم لا يعيرون اهتماما لتعليقات الجماهير وكلامهم المسيء وأنهم يعتقدون أن تحقيق الفوز يعتمد على تركيزهم ومدى استعمالهم لمهاراتهم.

ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثانية.

5-2-3- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضية الثالثة:

من خلال الجداول رقم **17-16-15-14-13** والأشكال المبينة لها وبعد القيام بتحليلها واستخلاص النتائج منها والخروج باستنتاج لكل من العبارات **17-16-15-14-13**، ومن خلال تحليل محتوى العبارة رقم **18** وجدنا أن اللاعبين يقررون الأجزاء والأعمال التي سيقومون بها مستقبلا ويتخذون أهدافا لتنفيذها في المستقبل من خلال اشتراكاتهم في المنافسة وأنه يهتمهم التحسن في مهاراتهم وبالتالي يسعون إلى تحسين أدائهم وتقليل انفعالاتهم من خلال تدريبات إضافية.

ومن هنا وفي إطار حدود وظروف ما ترمي إليه هذه الدراسة وحسب ملاحظتنا للفرق يمكننا القول أنه قد تحققت الفرضية الثالثة.

خلاصة:

من خلال عرض النتائج وتحليلها بالاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول والدوائر النسبية تحققتنا من أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة. كما أنه من خلال مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبيين معالم الاستبيان ومدى تحقيقه للفرضيات المطروحة، حيث وضعنا حيثيات إجراءاته ومراحله وتدرج الأسئلة والأجوبة في المساعدة على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

استنتاج عام:

- من خلال ما درسنا في موضوعنا هذا وما تناولناه من خلال الجانبين النظري والتطبيقي والدراسات الميدانية توصلنا إلى الاستنتاجات التالية والتي نرى أن لها أهمية كبيرة وهي:
- مراعاة مختلف المدربين للفروق الفردية بين لاعبيهم أثناء عمليات التحضير النفسي الرياضي.
 - العمل المتواصل و الدعوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب متغيرة للاعبين في عملية الإرشاد النفسي.
 - يجب على المدربين في المجال النفسي أن يباشروا مهام عملية التحضير النفسي وتلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي ابتداء من التدريبات وانتهاء بالمنافسة.
 - يجب على المدربين أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية التحضير النفسي لأن مقدرة المدرب في المجال النفسي الرياضي لا تكفي للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات ولأن الأخصائي النفسي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين.
 - ضرورة التمتع بالمقدرة على استعمال الأساليب الحديثة أثناء القيام بعملية التحضير النفسي بسبب أن الضغوط النفسية تعددت خلال المنافسات وهذا ما تعكسه الوسائل التقليدية المعتمدة من طرف المدربين في تحضيرهم النفسي.
 - اعتماد المدربين واستخدامهم للمهارات النفسية أثناء التدريبات و المنافسة يجب أن يكون بصورة متواصلة وفعالة مع اللاعبين ومراعاة خصائصهم العمرية.
 - من خلال إطلاعنا على إجابات اللاعبين الخاصة بمدى التقيد بتنفيذ المهارات النفسية تبين لنا أنهم يعلمون أن التحضير النفسي يحتوى على مهارات نفسية يجب تعلمها و التدريب عليها واستخدامها خلال المنافسة.
 - الاهتمام بتطوير وتنمية القدرات النفسية المتعددة بصورة مستمرة ومتواصلة لدى اللاعبين.
 - الاقتناع بان التحضير النفسي الرياضي الجيد يعود إيجابيا على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة خصوصا الأواسط صنف 14-17 سنة.

خاتمة:

التحضير النفسي الرياضي حديثا يستلزم توافر شروط أساسية لقيامه وهذه الشروط متمثلة في المحددات المعتمدة عليها في التحضير النفسي لبناء لاعبين ذو مستوى عالي ورفيع، وهذه المحددات في وقتنا الحالي تعتبر جزءا هاما لا يتجزأ من التحضير العام بحيث أن كل من المسؤول الذي يقوم بالتحضير الرياضي نفسيا أو اللاعبين أنفسهم يجب أن يتوفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه. ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة للتأكيد على واقع محددات التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط ما بين 14-17 سنة.

لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن هناك اهتمام كبير من طرف المدربين في مراعاة الفروق الفردية بين لاعبيه أثناء عملية التحضير النفسي، ولكن مراعاة هذه الاختلافات والفروق لا يمكن أن يأتي مفعوله الكامل على اللاعب بسبب نقص التكوين في مجال علم النفس الرياضي من طرف المدربين ويتجلى ذلك من خلال نقص معارفهم وتكوينهم حول طبيعة نفسية الرياضي من جهة وعدم وجود أخصائي نفسي مختص في علم النفس الرياضي الذي له معرفة دقيقة في كيفية رفع المؤهلات والقدرات النفسية للرياضي ونقص الاهتمام في استعمال الأساليب والوسائل العلمية الحديثة من جهة ثانية.

كما استنتجنا أن اللاعبين يستعملون المهارات النفسية بمختلف أنواعها مثل تركيز الانتباه، الثقة بالنفس، التصور الذهني، إدارة الضغوط النفسية.... الخ لكن بنسب متذبذبة وناقصة لا تسمح للوصول إلى مستوى عالي للأداء رغم كونها القاعدة الأساسية للتحضير النفسي للمنافسة. كما توصلت هذه الدراسة إلى أن الركائز المعتمدة عليها في التحضير النفسي منها ما أعطي له الأهمية اللازمة ومنها التي مازالت حبيسة الشعارات البعيدة عن الموضوعية.

اقتراحات وفرضيات مستقبلية:

- لقد إرتئينا إلى تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات إلى المدربين وإلى كل من له شأن مع التحضير النفسي الرياضي بما فيهم السلطات الفدرالية، طامحين في أن تكون هذه الاقتراحات فعالة وتساعد في الارتقاء باللاعبين على الصعيد النفسي إلى أعلى المستويات:
- الاجتهاد الكامل لأجل اكتشاف المستويات المختلفة في فريديات اللاعبين والتركيز عليها في عمليات التحضير النفسي الرياضي لتسهيل المهمة التدريبية.
 - إدراك أهمية محددة التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائها العناية الكاملة في عمليات التحضير النفسي الرياضي.
 - عقد دورات تدريبية وذلك بإنشاء مراكز تكوين متخصصة لمدربي كرة القدم في الإعداد النفسي والتدريب على المهارات النفسية.
 - إعطاء أهمية وعناية كاملة لتكوين المدربين في سيكولوجية الرياضي لان مشاكل اللاعبين النفسية عديدة حيث يؤدي بعض التكوين إلى إمكانيات كبيرة في حل المشاكل النفسية التي يعاني منها الرياضي.
 - ينبغي على مدربي كرة القدم توسيع معلوماتهم الخاصة بميدان علم النفس الرياضي حيث تساعده على التقرب أكثر من الدقة في الممارسة، كما يطلع على التقنيات النفسية المختلفة التي تهدف إلى تحسين قدرات اللاعبين النفسية.
 - ضرورة الاستعانة بالفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الادراية والفنية للأندية الجزائرية لمساعدة المدربين في المتابعة النفسية للاعبين حتى يتسنى بذلك تحقيق الأهداف المسطرة سلفا وذلك من خلال مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل المنافسة من خلال الأسئلة ومقاييس نفسية خاصة.
 - إخضاع اللاعبين لمراجعة نفسية لدى المختصين في الميدان كما هم خاضعون لمراجعة بدنية على يد مدربهم.
 - ينبغي استعمال التقنيات (الطرق) العلمية المدنية الخاصة للتحضير النفسي أثناء التدريب للاعبين.
 - وجوب معرفة وتدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لاستعمالها في عمليات الإعداد النفسي لهم لمراجعة ظروف المنافسة حيث لكل لاعب خصائص نفسية.
 - زيادة الاهتمام بطرق التدريب النفسي عند وضع مناهج التدريب للنوادي الرياضية لكرة القدم بعقد حصص نظرية للاعبين تدرس لهم مختلف المهارات النفسية.
 - الاستماع للاعبين والسعي وراء تنمية قدراته وشخصيته لتساعده في الميدان وتزيد من فعاليته.

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

1) باللغة العربية:

* المصادر:

- 1- القرآن الكريم، سورة النمل (الآية 19).
- 2- القرآن الكريم، سورة إبراهيم (الآية 07).
- 3- القرآن الكريم، سورة لقمان (الآية 14).
- 4- السنة النبوية

* المراجع:

- 5- أحمد أمين فوزي.. مبادئ علم النفس الرياضي.. مصر، دار الكتاب للنشر: 1994.
- 6- أحمد بسطويس.. سباقات المضمار ومسابقات الميدان.. مصر، دار نشر المعارف: 1998.
- 7- أحمد سليمان روبي.. الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي.. مصر، دار الفكر العربي: 1996.
- 8- أسامة كامل راتب.. علم النفس الرياضي.. ط 2.. مصر، دار الفكر العربي: 1997.
- 9- أسامة كامل راتب.. تدريب المهارات النفسية.. مصر، دار الكتاب للنشر: 1995.
- 10- أسامة كامل راتب.. قلق المنافسة- ضغوط التدريب- احتراف الرياضي.. ط 1.. مصر، دار الفكر العربي: 1997.
- 11- إخلص محمد عبد الحفيظ، مصطفى حسين باهي.. طرق البحث العلمي والتحليل النفسي في المجالات التربوية والنفسية والرياضية.. مصر، دار الفكر العربي: 2000.
- 12- بلقاسم كلي واخرون.. دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم.. مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر معهد ت.ب.ر.. جامعة الجزائر: 1997.
- 13- حامد عبد السلام زهران.. علم النفس الطفولة والمراهقة.. ط 5.. مصر، عالم الكتاب: 1995.
- 14- حنفي محمود مختار.. التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم.. ط 1.. مصر، دار الفكر العربي: 1997.
- 15- حمدي عبد المنعم.. بناء اختبار معرفي.. ط 1.. الأردن، دار الفكر: 1983.
- 16- حسن عبد الجواد.. كرة القدم.. ط 2.. لبنان، مكتبة المعارف: 1984.
- 17- طلعت منصور.. تنشيط نمو الطفل.. المجلد العاشر.. الكويت، مجلة علم الفكر: 1989.. العدد 8.
- 18- كامل طه الويس.. علم النفس الرياضي.. ط 1.. العراق، كلية الرياضة"جامعة بغداد": 1980.
- 19- ليمريلا كيران.. التربية الاجتماعية.. مصر، دار الفكر العربي: 1993.
- 20- موفق مجيد المولي.. الإعداد الوظيفي لكرة القدم.. ط 4.. العراق، كلية الرياضة"جامعة بغداد": 1996.
- 21- محمد حسن علاوي.. علم النفس الرياضي.. مصر، دار المعارف: 1985.
- 22- محمد حسن علاوي.. علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية.. القاهرة، دار الفكر العربي: 2002.
- 23- محمد عادل.. التربية البدنية للخدمات الاجتماعية.. مصر، دار النهضة العربية: 1995.

- 24- ميخائيل إبراهيم أسعد.. مشكلات الطفولة والمراهقة.. ط2.. لبنان، دار الآفاق الجديدة: 1999.
- 25- معروف زيات.. خفايا المراهقة.. ط2.. سوريا، دار الفكر: 1996.
- 26- مصطفى فهمي.. سيكولوجية الطفولة والمراهقة.. ط1.. مصر، مكتبة مصر: 1974.
- 27- مختار سالم.. كرة القدم لعبة الملايين.. ط2.. لبنان، مكتبة المعارف: 1988.
- 28- سعاد محمد علي بهاور.. سيكولوجية المراهقة.. ط1.. مصر، دار البحوث العلمية: 1980.
- 29- علي فهمي بيك، عماد الدين العباس أبو زيد.. المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية.. مصر، منشأة المعارف: 2003.
- 30- عماد الدين العباس أبو زيد.. التخطيط والأسس العلمية لبناء وإعداد الفريق في الألعاب الجماعية- نظريات وتطبيقات.. ط1.. مصر، منشأة المعارف: 2005.
- 31- عزت محمود كاشف.. الإعداد النفسي للرياضيين، مرجع سابق.
- 32- فؤاد الباهي السيد.. الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة.. ط1.. مصر، دار الفكر العربي: 1975.
- 33- فؤاد يوسف.. التحضير النفسي الرياضي.. دون طبعة: 1995-1996.
- 34- فرج حسين بيومي.. بناء اختبارات معرفية لكرة القدم.. ط1.. الأردن، دار الفكر: 1986.
- 35- قاسم حسن حسين.. علم التدريب الرياضي.. ط1.. مصر، دار الفكر للطباعة: 1998.
- 36- رومي جميل.. كرة القدم.. ط6.. لبنان، دار النفائس: 1986.
- 37- جوليا بانتوني.. التربية النفسية الحركية البدنية والصحية.. ترجمة عبد الفتاح حسين.. مصر، دار الفكر العربي: 1991.

* المجالات العلمية:

- 38- مجلة الوحدة الرياضية.. الجزائر.. عدد خاص: 18/06/1982.

(ب) باللغة الأجنبية:

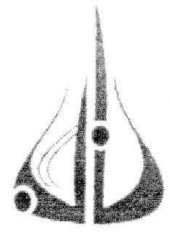
* المصادر:

- 39- Larousse **encyclopédie**: 1972.
- 40- most ph.- **psychologie sportive**.-France, édition Masson: 1982.
- 41- Norbert Sillamy.- **dictionnaire usuel de psychologie**.-2 édition.- bordas.- France:
- 42- **Robert de sport**.- paris: 1985.

* المراجع:

- 43- Alderman.- **manuel de la psychologie du sport**.- paris: 1999.
- 44- LANSHERE VE.- **introduction a la recherche éducation**.- Paris, ED colin : 1981.
- 45- Mark L.- **Les cahiers de l'ISPN**, N 04.- paris: 1989.
- 46- Matier.- **aspect fondamentaux de l'entraînement**.- Vigot, paris: 1983.
- 47- Plamaatove.- l'entraînement sportif"theorie et methodologie".- revie, EPS, paris: 1982.
- 48- Thille.- **riouxpsychologie du sport et de l'activité physique**.- paris, editionvigot: 1997.

الملاحق



البويرة في: 27/04/2013

سنة الجامعي: 2012 / 2013

2012 O.A

إلى السيد (ة) المحترم (ة): د. زواوي عبد الحميد
البويرة - كلية التربية

موضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة): أبي الهيثم زواوي

التخصص: التدريب الرياضي

في إطار القيام بدراسة ميدانية موضوع البحث:

أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم
م خلال المناخضة الرياضية من 14 - 17 مارس

يسرّج هذا البحث في إطار التحضير لتيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.

أستاذة
مؤسسة
MGL-USA



أي الأستاذ المشرف
Dr / ZAOUI Abdeslam
Maitre de conférences 'A'
S T S
جامعة البويرة



البويرة في 27/02/2013

الموسم الجامعي: 2012 / 2013

الرقم: 017/2012

إلى السيد(ة) المحترم(ة) السيد أحمد عيسى
مدير القسم الرياضي بئر خيالو

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

- الطالب (A): بشير عيسى بويدي
- التخصص: المكثبات الرياضية
- في إطار القيام بدراسة ميدانية موضوع البحث:

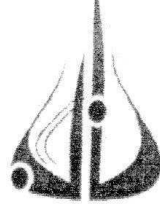
مهمة المحاضر المساعد للاعبين كرة القدم
فان المناقشة الرياضية مشقة 14 - 17 ليلة

يدرج هذا البحث في إطار التحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



د. زكريا فاتح
Maitre de conférences
جامعة البويرة
Université de Bouira



البويرة في: 27/04/2013

إلى السيد (ة) المحترم (ة): **د. زعيبي فرانسوا مولوديت**
البويرة "كونه القدم"

الموضوع: تسهيل مهمة.

يشرفني أن أقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة:

الطالب (ة): **الراحمي يوسف**
التخصص: **التدريب الرياضي**

في إطار القيام بدراسة ميدانية موضوع البحث:

أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم
فصل المناخنة الرياضية من 14 إلى 17 سنة

بدرج هذا البحث في إطار التحضير لنيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.

تقبلوا منا فائق التقدير والاحترام.



Club Sportif Amateur
CSA MBB
Mouloudiat Baladiat Bouïra

رأي الأستاذ المشرف
Dr/ ZAOU Abdeslam
Maitre de Conférence "A"
S. T. P. S
Université de Bouïra

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة آكلي محند اولحاج البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان خاص باللاعبين
دراسة ميدانية لأندية ولاية البويرة

في إطار التحضير لانجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان:

أهمية التحضير النفسي للاعبين كرة القدم خلال المنافسة الرياضية صنف 14-17 سنة.

نطلب منكم ملئ هذه الاستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على انجاز هذا البحث للتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم أن إجاباتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا لغرض البحث العلمي.

ولكم جزيل الشكر.

ملاحظة: ضع علامة (X) أمام الإجابة التي ترونها بمناسبة لكل سؤال و الإجابة بحرية في باقي الأسئلة الأخرى المفتوحة.

تحت إشراف الدكتور:

- زاوي عبد السلام.

من إعداد الطالب:

- براهيم يونس.

السنة الجامعية: 2012/2013

المحور الأول: التحضير النفسي الرياضي يساعد في استقرار أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

1- هل تشعر عند اقتراب المنافسة بوجود شيء يشتت انتباهك ويفقدك التركيز؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

2- هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم في أفكارك و انفعالاتك أثناء المنافسة؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

3- هل تقوم كلاعب بأداء مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

4- هل بإمكانك استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

5- خلال المنافسة، هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري لتتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

6- كيف ترى أدائك خلال المنافسة بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات؟

.....

.....

.....

المحور الثاني: التحضير النفسي الرياضي يساهم في بناء الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية.

7- هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس ؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

8- عندما يقوم الجمهور بمضايقتك بإشارات وألفاظ غير أخلاقية، هل تشعر بالتوتر والقلق والضغط النفسية ؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

9- هل تجد صعوبة في تركيز الانتباه عندما تسير المنافسة على نحو غير مخطط له ؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

10- هل تعتقد أن تحقيق الفوز يعتمد على مدى تركيزك واستعمال مهاراتك ؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

11- هل تخشى أداء حركات أو مهارات حركية معينة (خصوصاً الجديدة) خلال المنافسة ؟

* غالباً
* أحياناً
* نـادراً

12- كيف ترى حماس المدرب أثناء التدريب وعلاقته بنتيجة أداء مهاراتك خلال المنافسة ؟

.....
.....
.....

المحور الثالث: لآعبوا كرة القدم فئة 14-17 سنة لديهم اهتمام بالتحضير النفسي خلال المنافسة الرياضية.

13- هل تقرر في ذهنك الأجزاء والأعمال التي ستقوم بها مستقبلا خلال المنافسات ؟

* غالباً

* أحيانا

* نادرا

14- هل يمكنك اتخاذ أهداف واضحة من خلال اشتراكاتك في المنافسة ؟

* غالباً

* أحيانا

* نادرا

15- هل يهملك التحسن في مهاراتك حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية ؟

* غالباً

* أحيانا

* نادرا

16- هل تسعى إلى تحسين أدائك وتقليل انفعالاتك من خلال تدريبات إضافية ؟

* غالباً

* أحيانا

* نادرا

17- هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة ؟

* غالباً

* أحيانا

* نادرا

18- ما مدى الأهمية التي تراها في التحضير النفسي وعلاقته بأدائك خلال المباريات ؟

.....

.....

.....

Résumé de recherche

* **Titre de l'étude:** l'importance de la préparation psychologique des joueurs de football au cours de la compétition sportive (catégorie 14-17 ans).

* **Problème:** Quelle est l'importance de la préparation psychologique des joueurs de football au cours de la compétition sportive (catégorie 14-17 ans)?

* **Hypothèses:**

L'hypothèse générale: la préparation psychologique des footballeurs (catégorie 14-17 ans) a une grande importance au cours de la compétition sportive.

Hypothèses partielles:

- La préparation psychologique aide à stabiliser la performance sportive des joueurs de football au cours de la compétition sportive.
- La préparation psychologique contribue à bâtir la confiance en soi des joueurs de football au cours de la compétition sportive.
- La catégorie de joueurs de football de 14-17 ans ayant un intérêt dans la préparation psychologique dans la compétition sportive.

* **Objectifs de l'étude:**

- Montrer l'importance des dimensions psychologiques de ce sport.
- Spécifier l'aide de la préparation psychologique à la stabilité du niveau de performance des joueurs de football de la catégorie 14-17 ans au cours de la compétition sportive.
- Préciser que la préparation psychologique joue un rôle positif en termes de son impact sur le niveau de performance des joueurs de football dans la catégorie 14-17 ans.
- Montrer que les résultats de la compétition pour les joueurs de la catégorie 14-17 ans de préparation psychologique non productifs d'intérêts connexes.

* **Méthodologie:** à travers le problème posé dans cette recherche, l'approche descriptive est la plus appropriée pour répondre aux questions posées et l'importance de cette approche en ce qu'elle donne aux chercheurs une meilleure compréhension du phénomène en question pour être en mesure de réaliser des progrès substantiels dans la résolution du problème et de trouver la nature du phénomène et pour analyser et identifier les relations entre les composants

* **Exemple:** l'échantillon a été choisi d'une manière non aléatoire entre les clubs de football à Bouira, qui occupe une bonne entente et dispose de bonnes installations et un haut niveau de développement de manière significative. Comme nous l'avons adopté dans notre choix des clubs le plus proche qui facilitent notre travail.

* **Outils de l'étude:** L'au questionnaire, ce qui est par les moyennes scientifique permet au chercheur de recueillir des faits et des informations tirées de la recherche dans le processus de collecte d'informations qui est le moyen par lequel impose la restriction sujet de la recherche menée et ne pas sortir pour des phases large et détaillée théorique et appliquée, nous avons compté sur fermé et on a diviser à trois axes sont au premier axe et comprend cet axe (6) questions. Le second axe et comprend cet axe (6) questions. Troisième axe et comprend cet axe (6) questions.

* **Conclusions:** Grâce à ce que nous avons étudié dans notre thème cela, nous avons abouti à des conclusions qui sont d'une grande importance, à savoir:

- Prendre en compte les différents formateurs pour les différences individuelles entre leurs athlètes pendant les opérations de préparation psychologique sportif.
- Le travail continu et sans relâche par les entraîneurs pour aider les joueurs à résoudre leurs propres problèmes en utilisant des méthodes variables du joueur pour durer dans le processus de consultation psychologique

- Le manque de formation des formateurs dans le domaine de la psychologie engagés dans les tâches dans le processus de préparation et le manque de psychologue recevoir de l'information sur la psychologie du sport au cours de leur formation.
- La plupart des entraîneurs désire de les aider psychologue du sport dans le processus de préparation psychologique, parce que la capacité de l'entraîneur de l'athlète sur le terrain psychologique ne suffit pas pour obtenir de lui au plus haut niveau et que le psychologue avoir une bonne relation avec les joueurs.
- La faible capacité dans l'utilisation des méthodes modernes tout en faisant processus de préparation psychologique à cause du manque de formation des formateurs et réfléchi par les moyens traditionnels approuvés par les entraîneurs préparer psychologiquement.
- Adoption de certains formateurs qui les utilisent pour les habiletés mentales pendant l'entraînement et la compétition, mais à quelques-uns.
- Grâce à nous donner des informations sur les joueurs réponses sur la mesure de restriction à la mise en œuvre des compétences psychologiques nous montrer l'importance qu'ils ne savent pas que la préparation psychologique contient compétences psychologiques à tirer et répété.
- Participation à l'élaboration et au développement de la capacité mentale multi-continu et continu.
- La conviction que la préparation psychologique bon athlète retour positif sur la performance des joueurs de football lors de la compétition.

*** Suggestions:**

- Diligence complet afin de découvrir les différents niveaux de joueurs Ferdiat et se concentrer sur eux dans la préparation psychologique pour faciliter la tâche de l'entraînement sportif.
- Reconnaître l'importance de la préparation psychologique spécifique comme un facteur clé donnant toute l'attention dans les préparations psychologiques sport.
- Des sessions de formation et que la création de centres spécialisés configurés pour les entraîneurs de football dans la préparation de la formation professionnelle psychologique et mentale.
- Devrait être mis sur les entraîneurs de football développer leurs propres informations dans le domaine de la psychologie du sport, où l'aider à rapprocher plus de précision dans la pratique, comme on le voit sur diverses techniques psychologiques qui visent à améliorer les capacités mentales des joueurs.
- Nécessité d'utiliser les préparateurs sportifs les athlètes dans le cadre des dispositifs techniques et de gestion pour les clubs d'aider l'Algérien formé à un suivi psychologique pour les joueurs afin qu'il puisse atteindre les objectifs soulignés à l'avance par les cas de contrôle émotionnel pour les joueurs d'avance sur la concurrence grâce à des questions et des échelles psychologiques privées.
- Soumettre les joueurs de voir les spécialistes psychologiques dans le domaine où ils sont soumis à l'examen du préparateur physique.
- Techniques devraient être utilisées (routes) préparation psychologique scientifique civile privée lors de l'entraînement pour les joueurs.
- Obligation de connaissances et de formation des acteurs à toutes les compétences pour utilisation dans des opérations psychologiques de la préparation psychologique pour eux d'examiner les conditions de concurrence où les caractéristiques psychologiques chaque joueur.