

جامعة اكلي محند اولحاج البويرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

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

**التخصص: تدريب رياضي**

**الموضوع**

مدى تأثير الإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم خلال  
المنافسة الرياضية صنف 14- 17 سنة

دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية البويرة  
-الرابطة الولائية والجهوية-

تحت إشراف الدكتور:

\* بن عبد الرحمن سيد علي

من إعداد الطالبين:

❖ معمري رابح

❖ بوتلجة يونس

السنة الجامعية:  
2014-2013



# كلمة شكر

قال تعالى: [ وَقَالَ رَبِّ أَوْزِعْنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ

وَأَنْ أَعْمَلَ طَالِبًا تَرْضَاهُ وَأَدْخِلْنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ]. { سورة النمل } الآية (19)

أولاً وقبل كل شيء نشكر الله تعالى ونحمده عز وجل على توفيقه لنا في إنهاء هذا العمل

المتواضع الذي نتمنى فيه أننا استفدنا و افدنا غيرنا نتقدم بالشكر الجزيل

إلى الدكتور المشرف " **بن عبد الرحمن سيد علي** " على معاونته الصادقة و ملاحظاته العلمية القيمة

و مناقشته الجادة و تشجيعه الكبير

وكل من ساعدنا في انجاز هذا العمل

رابع -

يونس

# إهداء

إلى رمز الحنان وحنوان الأمومة ....  
إلى التي أرضعتني من لبنها ، وغذتني من حنانها  
إلى هبة الرب وكمال الود وصفاء القلب  
إلى الحائرة دوماً عني .. والمشتاقة دائماً لي ..  
والحنونة أبداً علي ..  
أمي الغالية

إلى من كانوا ولا زالوا سنداً لي في الحياة : إخوتي وأخواتي  
.... وإلى كل الأهل والأقارب

إلى إخواني الذين لم تلدهم أمي .. في كل مكان  
إلى أرواح شهداء الأرض المباركة والأمل الكبير : فلسطين ..  
إلى كل من علمني حرفاً.. معلمي في المدرسة الابتدائية  
وأساتذتي في الإكمال والثانوية وأساتذتي في الجامعة  
إلى زملائي في هذا العمل  
أهدي هذا الجهد المتواضع

راجح



## الإهداء

أنا في الأرض فرع من أطعم  
وثماري لم تأت لولا زرعكم  
أنا في السماء أرتفاح لأسمكم  
وعلوي لم يعمل فوق شموخكم  
أنا في الحياة أمتداد لحبكم  
شكري لهذا الحب بأعباركم  
ألى من رمى خطواتي وقوى عزيمتي..... أبي الغالي  
من وهبني الحياة وضعت دائما لأجلي..... أمي الحنون  
الذين أمدوني بالمساعدة وساندوني..... أخوتي - أخواتي  
ألى كل من علمني حرفا..... تقديرا وعرفانا  
ألى كل محب تمنى لي النجاح وحقق الباربي عز وجل أمنيته  
ألى كل اصحابي ورفقاء طفولتي  
أهدي هذا الجهد المتواضع.



يونس

## محتوى البحث

### الصفحة

- كلمة شكر.....أ.
- اهداء .....ب.
- اهداء.....ج.
- فهرس المحتويات.....د.
- قائمة الجداول.....ط.
- قائمة الأشكال.....ي.
- ملخص البحث.....ك.
- مقدمة .....ل.

### مدخل عام

- 1- الإشكالية.....2.
- 2- فرضيات الدراسة .....2.
- 3- أهمية الدراسة.....3.
- 4- أهداف الدراسة .....3.
- 5- أسباب اختيار الموضوع .....3.
- 6- الدراسات السابقة و المرتبطة .....4.
- 7- تحديد المفاهيم و المصطلحات.....6.

## الباب الأول: الجانب النظري

### الفصل الأول : الإعداد النفسي

- 8..... تمهيد
- 9..... 1- الإعداد النفسي
- 9..... 1-1- مفهوم الإعداد النفسي
- 9..... 1-2- أهمية الإعداد النفسي
- 10..... 1-3- أنواع الإعداد النفسي
- 10..... 1-3-1- من حيث المدة
- 13..... 1-3-2- من حيث النوعية
- 14..... 1-4- وجبات الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم
- 14..... 1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
- 15..... 1-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة
- 15..... 1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
- 16..... 1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
- 18..... - خلاصة

### الفصل الثاني: كرة القدم و المرحلة العمرية (14-17) سنة

- 20..... - تمهيد
- 21..... 1-2- تعريف كرة القدم
- 21..... 2-2- تاريخ كرة القدم
- 21..... 2-2-1- تاريخ كرة القدم في العالم
- 21..... 2-2-2- تاريخ كرة القدم في الجزائر
- 22..... 2-3- مدارس كرة القدم

- 22..... 4-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 23..... 5-2- صفات لاعب كرة القدم
- 23..... 1-5-2- الصفات البدنية
- 23..... 2-5-2- الصفات الفيزيولوجية
- 24..... 3-5-2- الصفات النفسية
- 25..... 6-2- قوانين كرة القدم
- 26..... 7-2- المرحلة العمرية (14-17) سنة
- 26..... 8-2- تعريف المرحلة العمرية
- 27..... 9-2- خصائص المرحلة العمرية
- 28..... 10-2- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة
- 30..... 11-2- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
- 32..... -خلاصة

### الفصل الثالث: المنافسة الرياضية

- 34..... - تمهيد
- 35..... 1-3- مفهوم المنافسة الرياضية
- 35..... 2-3- طبيعة المنافسة
- 36..... 3-3- المنافسة الرياضية كعملية
- 37..... 4-3- أنواع المنافسات الرياضية
- 37..... 1-4-3- المنافسة التمهيدية
- 37..... 2-4-3- المنافسة الإختيارية
- 37..... 3-4-3- المنافسة التجريبية
- 38..... 4-4-3- منافسات الإنتقاء



38.....	3-4-5- المنافسة الرئيسية.....
38.....	3-5- نظريات المنافسة.....
38.....	3-6- أهمية المنافسة الرياضية.....
39.....	3-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.....
40.....	3-8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب.....
40.....	3-9- الإعداد النفسي للمنافسة.....
41.....	3-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية.....
42.....	3-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية.....
43.....	3-12- تحليل الأداء التنافسي الرياضي.....
43.....	3-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.....
44.....	- خلاصة .....

### الباب الثاني: الجانب التطبيقي

#### الفصل الرابع : منهجية البحث والاجراءات الميدانية

46.....	- تمهيد.....
47.....	4- منهجية البحث والاجراءات الميدانية.....
47.....	4-1- الدراسة الاستطلاعية .....
47.....	4-2- المنهج المستخدم.....
47.....	4-3- ضبط متغيرات الدراسة.....
47.....	4-4- مجتمع البحث.....
47.....	4-5- عينة البحث و كيفية اختيارها.....
48.....	4-6-مجالات البحث.....
48.....	4-7- أدوات الدراسة.....

49-8-4- الأسس العلمية للأداة.....

49-9-4- الوسائل الإحصائية.....

51-.....خلاصة

### الفصل الخامس: عرض و تحليل و مناقشة النتائج

53-.....تمهيد

54-1-5- عرض و تحليل و النتائج .....

54-1-1-5- عرض و تحليل نتائج المحور الاول.....

60-2-1-5- عرض و تحليل نتائج المحور الثاني.....

66-3-1-5- عرض و تحليل نتائج المحور الثالث.....

72-2-5- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضيات.....

72-1-2-5- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الأولى.....

72-2-2-5- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثانية.....

72-3-2-5- مناقشة و مقابلة النتائج بالفرضية الثالثة.....

73-.....خلاصة

74-.....استنتاج عام

75-.....الخاتمة

76-.....الاقتراحات و الفروض المستقبلية

77-.....قائمة المصادر والمراجع

- الملاحق

## قائمة الجداول و الأشكال

### 1 - قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
54	مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي للاعب قبل الدخول في المنافسة.	01
55	سعي اللاعب إلى تحسين ادائه وتقليل انفعالاته من خلال تدريبات اضافية.	02
56	رغبة اللاعب في تحسين مهاراته حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.	03
57	إمكانيات اللاعب في استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة	04
58	توجيه اللاعب لجهده الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة.	05
60	تأثير التوتر على أداء اللاعبين.	06
61	يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي.	07
62	ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب.	08
63	التحكم في الانفعال عند الغضب.	09
64	يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين.	10
66	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.	11
67	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب.	12
68	مكافئة المدرب للاعب الجيد.	13
69	كفاءة المدرب و دورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه.	14
70	كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء المباراة.	15

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي للاعب قبل الدخول في المنافسة.	54
02	سعي اللاعب إلى تحسين ادائه وتقليل انفعالاته من خلال تدريبات اضافية.	55
03	رغبة اللاعب في تحسين مهاراته حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.	56
04	إمكانيات اللاعب في استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة	57
05	توجيه اللاعب لجهده الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة.	58
06	تأثير التوتر على أداء اللاعبين.	60
07	يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي.	61
08	ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب.	62
09	التحكم في الانفعال عند الغضب.	63
10	يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين.	64
11	مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.	66
12	مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب.	67
13	مكافئة المدرب للاعب الجيد.	68
14	كفاءة المدرب و دورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه.	69
15	كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء المباراة.	70

## ملخص البحث :

يتحدث بحثنا هذا على مدى تأثير الإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية (صنف 14-17 سنة)، حيث طرحنا التساؤل العام و الذي كان ما مدى تأثير الإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية ( صنف 14-17 سنة) ؟ ومن هذا التساؤل وضعنا الفرضية العامة والتي كانت ان للإعداد النفسي تأثير عالي على لاعبي الكرة القدم خلال المنافسة الرياضية صنف 14-17 سنة.

اما فيما يخص أهداف الدراسة فكانت متعددة كملأ النقص الملموس في مكتبتنا وكذا معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي وايضا التعرف على مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي، ابراز اهمية الاعداد النفسي في رفع مردودية اللعب، معرفة الدور الذي تلعبه الاهمية النفسية في التأثير على مردودية اللاعب و معرفة اهمية التحضير النفسي في نوادي ولاية البويرة.

و 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. ونظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لفرق ولاية البويرة تنشط في القسم الولائي والجهوي وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع ". اما 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.

من خلال ما درسنا في موضوعنا هذا توصلنا إلى الاستنتاجات التي لها أهمية كبيرة واهمها نقص تكوين المدربين في المجال النفسي الذي يباشرون به المهام في عملية الإعداد النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي أثناء تكوينهم. وكذا رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية الإعداد النفسي لان مقدرة المدرب في المجال النفسي الرياضي لا تكفي للوصول باللاعب إلى اعلي المستويات ولأن الأخصائي النفسي يكون على علاقة جيدة مع اللاعبين.

اما اهم الاقتراحات كانت بضرورة الاستعانة بالنفسانيين الرياضيين ضمن الأجهزة الإدارية 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 مدربيهم وكذلك وجوب معرفة وتدريب اللاعبين على جميع المهارات النفسية لاستعمالها في عمليات الإعداد النفسي لهم لمراجعة ظروف المنافسة حيث لكل لاعب خصائص نفسية.

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 والتنويع 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 بلعب 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 الإعداد النفسي له أسس وركائز دقيقة يقوم عليها وعوامل مختلفة تؤثر فيه إما إيجابيًا أو سلبياً، ولعل ما يعرفه 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 به.

ويعتبر الإعداد 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.<sup>1</sup>

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم البحثنا إلى بابين، الباب الأول و يحتوى على الجانب النظري ويشمل على ثلاثة فصول، الفصل الأول تطرق فيه إلى الإعداد النفسي في كرة القدم: مفهومه، أهميته، أنواعه، واجباته...بعدها انتقلنا إلى الفصل الثاني الذي تكلمنا فيه عن كرة القدم والمبادئ الأساسية لكرة القدم وكذلك تكلمنا عن المرحلة العمرية صنف 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 زيادة العمل تطرقنا فيه إلى تحليل النتائج المستخلصة من الاستبيان عن طريق استعمال الوسائل الإحصائية ومقارنة هذه النتائج بالفرضيات المطروحة.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: تدريب المهارات العقلية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 2000 - ص283

مداخل عام

## 1- إشكالية البحث:

شهدت الرياضة عموماً وكرة القدم خصوصاً انتشاراً مذهلاً خلال سنوات معدودة، وواحدة من مفرداته جنونها أنها تتطور وتتقدم بسرعة متزايدة في جميع نواحيها وخاصة في النواحي البدنية و التقنية و الخططية و المهارية، فهذه النواحي تتداخل في بعضها البعض للوصول للاعبين الى اعلى المستويات الرياضية من خلال التدريب المبني على الاسس و المبادئ العلمية، ولكن ينصب الاهتمام الكبير بتمية المهارات الاساسية و التي تعد مؤشراً ذا قيمة لقدرات اللاعبين في تنفيذ المهارات الرئيسية في اللعبة.

ويعد التدريب الحديث في كرة القدم عملية تربوية منظمة مبنية على اسس عملية هدفها الوصول للاعبين الى ارقى المستويات لتحقيق الاداء المتكامل و المتطور والسريع ويعتمد علم التدريب الرياضي على دعم العلوم الطبيعية والانسانية و التي تعد من العلوم المهمة والمساعدة لعملية التدريب الرياضي، حيث يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب و تطوير الاداء الرياضي، ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبطة بالتدريب الرياضي و المنافسة الرياضية.

كما ان التحضير النفسي دور واهمية بالغة للحصول نتائج في المنافسات او اكثر من ذلك فهو يخلق حالة الاتزان و التوافق من اجل السير الحسن للمنافسة وهو تحضير يشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائج ايجابية، فالاعداد النفسية لكرة القدم صنف واسط هو عبارة عن تكيف نفسه من خلال تكوين و اتقان الصفات الشخصية العامة نجد روح المنافسة، الثقة بالنفس والذات والهدوء فان توفرت هذه الصفات يمكن للاعب ان يصل الى راحة نفسية و بالتالي تحقيق نتائج ايجابية اثناء المنافسة باعتبار ان المنافسة هي الوسيلة الوحيدة التي ينال الرياضي ثمرة مجهوده طيلة فترة تدريباته و تربيته، والتي تعني له الكثير، لذا فهو مطالب بتحقيق الفوز رغم كل العوائق والظروف التي يحيط به اضافة الى هاجس الخوف من طبيعة المنافس، الذي يجعله يحس بنوع من قلق المنافسة و التوتر و الضغط النفسي.

لكن الحاصل ان فيه كلام كثير وضجة حول الاعداد النفسية لدى الفرق ونحن كرياضيين وممارسين ومدربين ارتأينا ان نتعمق في هذا المجال ونطرح الاشكال التالي:

ما مدى تأثير الاعداد النفسية على لاعبي كرة القدم خلال المنافسة الرياضية صنف 14-17 سنة ؟  
ومن هنا نطرح التساؤلات التالية:

- هل الاعداد النفسية أهمية لدى لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة؟
- كيف يؤثر الاعداد النفسية على لاعبي كرة القدم لصف 14-17 سنة خلال المنافسة الرياضية؟
- هل كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية ؟

## 2- فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

الإعداد النفسي يؤثر بنسبة عالية على لاعبي الكرة القدم لصف 14-17 سنة خلال المنافسة الرياضية.



### - الفرضيات الجزئية:

- للإعداد النفسي أهمية لدى لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة.
- يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات النفسية التي تحدث للاعبين كرة القدم لصنف 14-17 سنة خلال المنافسة الرياضية.
- كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية.
- 3- **أهمية الدراسة:** يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على العوامل النفسية المؤثرة على اللاعبين والمستوى العام للمنافسات الرياضية ، لذا يعتبر الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من أكبر العوامل للنشاط الرياضي، إذ أن شخصية اللاعب الرياضي تحتاج إلى تحضيرات كبيرة نظرا لبعض الانفعالات التي يصادفها في نشاطه، لذا تطرقنا معرفة الأهمية و الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في إعداد اللاعبين وتأثيره على مردودهم.
- 4- **أهداف الدراسة:**

- ملاءمة النقص الملموس في مكتبتنا.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها الرياضي.
- التعرف على مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي.
- إبراز أهمية الإعداد النفسي في رفع مردودية اللاعب.
- معرفة الدور الذي تلعبه الأهمية النفسية في التأثير على مردودية اللاعب في المنافسة.
- معرفة أهمية التحضير النفسي في نوادي ولاية البويرة.
- معرفة أهمية ومكانة التحضير النفسي عند المدربين في برامج التدريب والتحضير للمنافسة.
- التطرق الى معرفة مستوى تكوين الاطارات الرياضية.
- الغرض من هذا العمل هو تعميم الفائدة و البحث العلمي.
- 5- **أسباب اختيار الموضوع:**

### \*الذاتية

- تناسبه مع امكانياتنا.
- القيمة العلمية لموضوع البحث.
- يعد تكملة واثراء للبحوث السابقة التي تهتم بجانب مهم.
- اثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث لدفعات القادمة.
- تقديم المساعدة لفتح مجالات جديدة لهذه الدراسة.
- معرفة أهمية التحضير النفسي في نوادي ولاية البويرة.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها اللاعبون.

### \*الموضوعية

- كثير ما نسمع تصريحات من المدربين عبر الاعلام ان انهزام او فوز فريق على حساب الاخر راجع لعوامل نفسية.

- رفع مستوى التدريب الرياضي عن طريق الالمام بعمليات التحضير النفسي.
- إهمال الجانب النفسي من طرف المدربين.

#### 6- الدراسات السابقة و المرتبطة:

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

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

العنوان: أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم (صنف أوسط) اثناء المباراة الرسمي ومدى تكييف المدربين 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 تكييف مدربين معه.

#### الاستنتاجات:

- معنى المدربين 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 لنادي 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 اطلاعنا 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.

## 7- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

## الإعداد النفسي:

**نظريا:** هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار افضل سلوك يقصد إيجابيا من الاداء البدني والمهاري والخططي و الوصول به الى قمة المستويات ,وان الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن الوصول الى مخطط ينفذ من خلال اليات محددة تساهم في الوصول الى قمة مستويات الأداء.

**إجرائيا:** هو مجموعة من العمليات التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية لممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي و بروفيله النفسي من جهة اخرى.

## 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 وجماهيرية 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<sup>1</sup>.

## المنافسة الرياضية:

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

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

## المراهقة:

**نظريا:** معناها النمو، نقول: " راهق الفتى وراهقت الفتاة"، بمعنى أنهما نميا نموا متواصلا ومستمرًا، والاشتقاق اللغوي يغير هذا المعنى على الاقتراب والنمو من النضج والحلم.<sup>(2)</sup>

**إجرائيا:** هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>3</sup>

1- رومي جميل:كرة القدم- دار النقائص- بيروت- لبنان- ط6 - 1986 م- ص6.

<sup>2</sup> - حامد عبد السلام زهران: علم النفس النمو والطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، القاهرة، مصر، 2001، ص(323).

2 - فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيوخة - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 1975 - ص257

# الجانب النظري

## الفصل الأول

الإحداث النفسي

## تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة ، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي ، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه ، فظهر الإعداد النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب ، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى الإعداد النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

## 1- الإعداد النفسي:

## 1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما :

- **الشق التعليمي** : ويشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي و الذهني وقد سبق الكلام عنهما .
- **الشق النفسي التربوي** : وهذا الشق له من الأهمية مالم الشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية و الفنية الخططية و الذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية و **الإعداد النفسي** يعني كل الإجراءات و الواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية و تنمية القيم الخلقية لدى اللاعب

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب و نوعية الأرض و الجمهور و الفريق المضاد ..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، و إلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب و الأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة .

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين<sup>1</sup>.

## 1-2- أهمية الإعداد النفسي :

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب و عدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي .

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب و استبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض ..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان الإعداد البدني ( الطاقة البدنية ) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي ( الطاقة النفسية ) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1 2001 - ص263 .

## 1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية :

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدره على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور<sup>2</sup>.

## 1-2-2- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ و برغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال و من أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف<sup>3</sup>.

## 1-3- أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى :

- من حيث المدة و ينقسم إلى :
- إعداد نفسي طويل المدى
- إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية :
- إعداد نفسي عام
- إعداد نفسي خاص

## 1-3-1 من حيث المدة :

- الإعداد النفسي طويل المدى :

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة<sup>4</sup>:

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كأس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية و إن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي

1- أسامة كامل راتب : الإعداد النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1- 2001 - ص23.

2 - أسامة كامل راتب : نفس المرجع- ص 24.

3 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية - مرجع سابق - ص30.

4 -- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم - الجزائر - بدون طبعة- 1997- ص 27.



فقط على عناصر اللياقة البدنية و المهارات و الخطط و إنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد و التهيئة .

- هناك جانب في التحضير الطويل المدى و هو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة و أخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية و إهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل و التأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص و الاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة و المتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب و تفسير سلوكهم و انفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة و أخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها و يمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل و الاختبارات .
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين و إفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة ، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف يسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل و يجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات و المقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم .
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، و توضيح نقاط الضعف و القوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين و يجعلهم مطلعين على خصومهم .
- لكي تتجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين و المسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب و مساعدته على التركيز على عناصر اللعب و كيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية ، الاقتصادية ، و حتى العاطفية .
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة و الفوز مقابلة الفرق القوية ، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة و هذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى و بذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة .
- العمل الجاد في جو من الفرح و الغبطة و السرور و الاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل و المصاعب مهما كانت .

#### -الإعداد النفسي القصير المدى:

هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة و رفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز و يمكن توضيح هذا النوع من الإعداد النفسي خلال :

يرى بعض علماء النفس في ألمانيا الغربية أن الإعداد النفسي القصير المدى في المنافسات الهامة يتركز في ثلاث مراحل هي :

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

و هذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة ( STRESSE ) إن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له - موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق ، الخوف ، عدم الطمأنينة و التوقع السلبي ..... الخ.<sup>1</sup>

#### اجتماع الفريق الأخير :

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات و الواجبات على الفريق و يشرح المدرب الخطة المطلوبة و كيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق و سمعته

#### قبيل الدخول إلى الساحة :

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة و للأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة و قوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم و تحفيزهم للعطاء و في هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية ، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين و جعلهم يشاركون في المنافسة بثقة و تفاؤل<sup>2</sup> .

#### في فترة الراحة :

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول<sup>3</sup> .

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء و تغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول و تشجيع اللاعبين و حثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة و التي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها الإعداد النفسي الطويل المدى و من أهمها :

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه

1 - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص 28.

2 - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار العارف - القاهرة - مصر - ط1 - 2000 - ص139.

3 - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - مرجع سابق - ص 140

- الظروف الخارجية

- قوة الحوافز

- التحليل و التقويم

1-3-2- من حيث النوعية :

- الإعداد النفسي العام :

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي :

**تطوير العمليات النفسية للاعب :**

و يقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التصور الحركي و التفكير و كذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها و أنواعها المختلفة .

**الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب :**

و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديه

**تثبيت الحالة النفسية للاعب :**

حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة و الطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية ، التفكير ، الانفعال ، الإرادة، و هي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا و يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

**-الإعداد النفسي الخاص :**

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة

- الإعداد النفسي للاعب واحد

- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين

-الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد

**الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة :**

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها و

أهميتها على الفريق ..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم

- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة

- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة

- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم

- طبيعة الجمهور و انفعالاته و سلوكه<sup>1</sup> .

**الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد :**

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص , فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم و التقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع و تكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية و مهارية و الخططية و لكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة و مقاومة التعب و الثقة العالية بالنفس<sup>2</sup> .

**1-4 واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :**

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة و أن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء و من هذه الواجبات :

-المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى

مستوى من المهارات في كرة القدم .

-مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقعية .

-تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب و المباريات .

-تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس<sup>3</sup> .

**1-5- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى :**

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية و الفنية و الخططية ، و بالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية و البدنية و الخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية و التي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق ، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك و يبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة و بالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب و ضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن ، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب و طبيعة المتطلبات الفنية و الخططية و البدنية تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص بها .

نستخلص أن الإعداد النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي :

-الناحية البدنية

-الناحية الخططية " التكتيكية "

-الناحية مهارية " التكنيكية "

1 - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 2003 - ص133.

2 - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص28.

3 - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 270.

-الناحية النفسية<sup>1</sup>.

### 1-6- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة :

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى و هو غالبا ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام ، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جدا لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دورا بالغا من الأهمية لإعداد اللاعب نفسيا بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية و الذهنية و الانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة .

و تتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة و يوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي و الانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء ، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية و القوة و السعي الانتصار.

و تختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل و أثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة و البطولة التي يشتركون فيها و من خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية و الفسيولوجية قبل المباراة و أثنائها و بعد نهاية المباراة<sup>2</sup>.

### 1-6-1-ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة :

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية و الموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها :

- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب
- توتر عضلي و عصبي مستمر بسبب الكف الكامل
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز و إصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف ، و ما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام و اليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة<sup>3</sup>.

### 1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات :

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جدا من المدربين يعطون اهتماما للاعبين بعد انتهاء المنافسة ، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس و الإحباط و الاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور و التعالي عند الفوز مما يؤثر سلبيا على الحالة النفسية للاعب و تصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة و ما يصاحبها من خبرات النجاح و الفشل

1 -- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص31.

2 - حسين السيد أبو عبو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص274.

3 - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب - مرجع سابق - ص260.

- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها
- التوتر و القلق الناتج من المباراة و الصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم و الذين شحنوا فوق طاقتهم ، و حالة ثباتهم المعنوي و الانفعالي و صفاتهم الإرادية

كل هذه العوامل و ما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة و تأثيرها على خبرات النجاح و الفشل و ما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية و سلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته و مسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

#### 1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة :

- تقديم العون و المساعدة للاعبين بعد المباراة مباشرة
- التركيز على انفعالات اللاعبين و ليس على انفعالات المدربين
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة و ليس التواجد مع وسائل الإعلام
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة
- عدم تقييم الأداء و النتيجة عقب المباراة مباشرة
- سرعة العمل و الاندماج في البرنامج الزمني و الإعداد للمباراة القادمة

#### 1-8- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم :

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية و مهارية و الخطئية و النفسية و الذهنية و لا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار و نهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج و أرقى المستويات

و من هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداد و تجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى و يتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطئية يندرج فيها الإعداد النفسي و يتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى<sup>1</sup>.

و يجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء و تطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء و تطوير الدافعية و يجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء و تطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية و تطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية

1 - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص284.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعدادات النفسية متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني و المهاري و الخططي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

الفترة التأسيسية ، وفترة المسابقات ، و الفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات و متطلبات الإعداد النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة و مستواها و إمكانية الفريق و المتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين و تشخيص لحالتهم النفسية و الانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب و المباريات من خلال ديناميكية الأداء و حمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة الإعداد النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية و بث روح الألفة والصداقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك<sup>1</sup>.

1 - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 186.

**خلاصة:**

يتعرض الرياضيون في كثير من الأحيان قبل واثناء 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 الإعداد 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 و المرحلة العمرية

(14-17) سنة

**تمهيد :**

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .  
و هي من الألعاب القديمة و تاريخه طويل حافظة فيه على حيويتها و قدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم و مارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهاج لتدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة و النضال .  
و قد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة و ذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم و الجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة و المبادئ الأساسية و القوانين النظم له ، و كذا الصفات التي يتميز بها لاعب كرة القدم .

## 2-1- تعريف كرة القدم

- **التعريف اللغوي** : كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " regby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer "

- **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 " .<sup>1</sup>

## 2-2- تاريخ كرة القدم :

2-2-1- **في العالم**: لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم في اليابان كانت تدعى كيماري kemari " .<sup>2</sup> و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calicio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " .<sup>3</sup>

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريرية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد<sup>4</sup>، و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى ( soccer ) و الثانية ( rugby )، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يमित باتحاد الكرة ، و بدا

الدوري باثنا عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا .

## 2-2-2- في الجزائر:

طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة

<sup>1</sup> رومي جميل : كرة القدم - مرجع سابق- ص 50

<sup>2</sup> مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف - بيروت - لبنان- ط2- 1988- ص15.

<sup>3</sup> حسن عبد الجواد : كرة القدم ،مكتبة المعارف- لبنان - ط2- 1984- ص15

<sup>4</sup> مختار سالم : نفس المرجع- ص12.

التحرير الوطني الذي كون في 13 افريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 - 1985 التي شهدت 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 ثم المرتبة الثانية في كاس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كاس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر<sup>1</sup>.

### 2-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها و كذلك الشروط الاجتماعية و الاقتصادية و الجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

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

- المدرسة اللاتينية

- مدرسة أمريكا الجنوبية<sup>2</sup>

### 2-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق . و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع المبادئ الأساسية اتقاننا تاما .

<sup>1</sup> - مجلة الوحدة الرياضية- عدد خاص - 18/06/1982- الجزائر - ص 10.

<sup>2</sup> - عبد الرحمان عيساوي : سيكولوجية النمو - دار النهضة العربية - لبنان - بدون طبعة- 1980- ص 72.

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 ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة
- المحاورة بالكرة
- المهاجمة
- رمية التماس
- ضرب الكرة
- لعب الكرة بالرأس
- حراسة المرمى<sup>1</sup>

## 2-5- صفات لاعب كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة.<sup>1</sup>

## 2-5-1- الصفات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مها كان تكوينهم الجسماني، و لئن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تتقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تندش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا ترتكز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ، و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام.<sup>2</sup>

## 2-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب الا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض

<sup>1</sup> - بلقاسم كلي وآخرون : دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية - مذكرة لنيل شهادة الليسانس في ت.ب.ر. معهد ت.ب.ر - دالي إبراهيم - جامعة الجزائر -1997-ص-46.

<sup>1</sup> - حسن عبد الجواد : كرة القدم - مرجع سابق - ص 25- 27

<sup>2</sup> - موفق مجيد المولى : الإعداد الوظيفي لكرة القدم - مرجع سابق - ص - 10-09

بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع

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

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي.<sup>3</sup>

### 2-5-3- الصفات النفسية :

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

- التركيز :

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).<sup>1</sup>

- 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 ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء.<sup>2</sup>

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

<sup>3</sup> - موفق مجيد المولى : نفس المرجع - ص 62

<sup>1</sup> - يحي كاظم النقيب : علم النفس الرياضية - معهد إعداد القادة - السعودية - بدون طبعة - 1990 - ص 384

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - مرجع سابق - ص 117

## 2-6- قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يدير اللعبة وهي كالتالي :

### - ميدان اللعب:

يكون مستطيل الشكل لا يتعدى طوله 130 م و لا يقل عن 100م ، و لا يزيد عرضه عن 100م و لا يقل عن 60م .

### - الكرة:

كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم ، و لا يقل عن 68سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

### - مهمات اللاعبين

لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

### - عدد اللاعبين:

تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

### - الحكام :

يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه.

### - مراقبو الخطوط:

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

### - مدة اللعب :

شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د

### - بداية اللعب:

يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة 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 و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

### - طريقة تسجيل الهدف:

يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة .<sup>1</sup>

### - التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

<sup>1</sup> - علي خليفة العنشري وآخرون : كرة القدم - الجماهيرية العربية الليبية - بدون طبعة - 1987 - ص 255

- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعدد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
  - ركل أو محاولة ركل الخصم.
  - عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء 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 بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه<sup>1</sup>.
  - الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
  - مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
  - غير مباشرة: و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
  - ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
  - رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
  - ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
  - الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين
- 2-7- المرحلة العمرية (14-17) سنة .
- المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة ، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتَي الطفولة والرشد .
- 2-8- تعريف المرحلة العمرية (14-17) سنة
- المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .
- و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolesce و تعني الاقتراب من النضج<sup>1</sup>.
- و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها<sup>2</sup>.
- و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " .<sup>3</sup>

<sup>1</sup> - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1997 - ص 23

<sup>1</sup> - سعدي محمد علي بهاور : سيكولوجية المراهقة - دار البحوث العلمية - ط1 - 1980 - ص 25

<sup>2</sup> - فؤاد البهي السيد : الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة - مرجع سابق - ص 257

<sup>3</sup> - ميخائيل إبراهيم أسعد : مشكلات الطفولة والمراهقة - دار الأفق الجديدة - لبنان - ط2 - 1999 - ص 91



وحسب اليزابيث هيرلوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر )<sup>4</sup>.

## 2-9- خصائص المرحلة العمرية (14-17) سنة

### - الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهضم ضمناً إلا أن بعض لمراقبين (1987Hayes) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكياً و أن يكون معرفياً باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيمكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات و يقترحه 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 و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها<sup>1</sup>.

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل<sup>3</sup>.

### - الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه . ويميل إلى التعامل مع الآخرين عملياً حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب<sup>3</sup>.

في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قوياً جداً و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

<sup>4</sup> - حامد عبد السلام زهران : علم النفس الطفولة والمراهقة - عالم الكتاب - القاهرة - مصر - ط5 - 1995 - ص 20

<sup>1</sup> - فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية لكرة القدم - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1 - 1986 - ص 71

<sup>2</sup> - حمدي عبد المنعم : بناء اختبار معرفي - دار الفكر - عمان - الاردن - ط1 - 1983 - ص 20

### - الخصائص الحركية و الجسميّة :

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 الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

### -الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد ان يكونها تحد من حريته ، و هكذا 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<sup>1</sup>.

### - الخصائص الانفعالية :

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

- نلاحظ ان المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .

- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا

يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :

- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .

يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة<sup>2</sup>.

### 2-10- احتياجات الطفل خلال مرحلة (14-17) سنة :

#### - الاحتياجات المعرفية :

يحتاج الطفل في هذه المرحلة أولا إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية .

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فترد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت ، 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 والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو

<sup>1</sup> مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة والمراهقة- مكتبة مصر - مصر - ط1- 1974 - ص 233- 234

<sup>2</sup> مصطفى فهمي : نفس المرجع - ص 190

خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية<sup>1</sup>. ويرى البعض أن تكوّن القدرات العقلية ، وتشكيل والوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة<sup>2</sup>.

- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تأثير مرحلة المراهقة 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 تطور الحركة<sup>3</sup>.

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد(1980-WEINE CH) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية ي هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات<sup>4</sup>

#### - الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي ، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلقى و منحه الثقة بالنفس .

وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطويرها<sup>5</sup>.

إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة ، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

<sup>1</sup> - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - دار الفكر للطباعة - مصر - ط1 - 1998 - ص 19

<sup>2</sup> طلعت منصور : تشييط نمو الطفل - مجلة علم الفكر - الكويت - المجلد العاشر - 1989 - عدد 08

<sup>3</sup> - قاسم حسن حسين : علم التدريب الرياضي - مرجع سابق - ص 19

<sup>4</sup> - حنفي محمود مختار : التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 98

<sup>5</sup> - تاليف جوليا بانتوني - ترجمة عبد الفتاح حسين : التربية النفسية الحركية البدنية والصحية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - بدون طبعة -

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير ... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

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 مثل التعلم الفني <sup>1</sup>

#### - الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة <sup>2</sup> و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

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

#### 2-11- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويج لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتنزة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية 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 أجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع ، و عند مشاركة

<sup>1</sup> - أحمد سليمان روبي : الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - ط1 - 1996 - ص 54

<sup>2</sup> - ليمريلا كيران : التربية الاجتماعية - دار الفكر العربي - القاهرة - مصر - 1993 - ص 09

المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية ، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

\* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

\* التقليل من الأوامر و النواهي .

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - معروف زيات : خفايا المراهقة - دار الفكر - دمشق - سوريا - ط2- 1996 - ص 15

### خلاصة :

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

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

# الفصل الثالث

المنافسة الرياضية

**تمهيد:**

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام بالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.



### 3-1- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة.<sup>(1)</sup>

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط إستعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى".<sup>(2)</sup>

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي".<sup>(3)</sup>

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي ولإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والإعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدّة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- إستغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

### 3-2- طبيعة المنافسة:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

(28).

MATVIEV :PSYCHOLOGIE SPORTIVE,ED-VIGOT,FRANCE :1997,P(23).

P-SWIENBERG,D,GOULD:PSYCHOLOGIE DU SPORT DE L'ACTIVITE

<sup>(3)</sup>PHYSIQUE,VIGOT,PARIS:1997,P(125).

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.<sup>(1)</sup>

### 3-3- المنافسة الرياضية عملية:

أشار "رايتر مارتنيز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي". وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتنيز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

### 3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.<sup>(2)</sup>

### 3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.<sup>(3)</sup>

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.<sup>(4)</sup> وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

### 3-3-3- الإستجابة:

مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

(422).

(204).

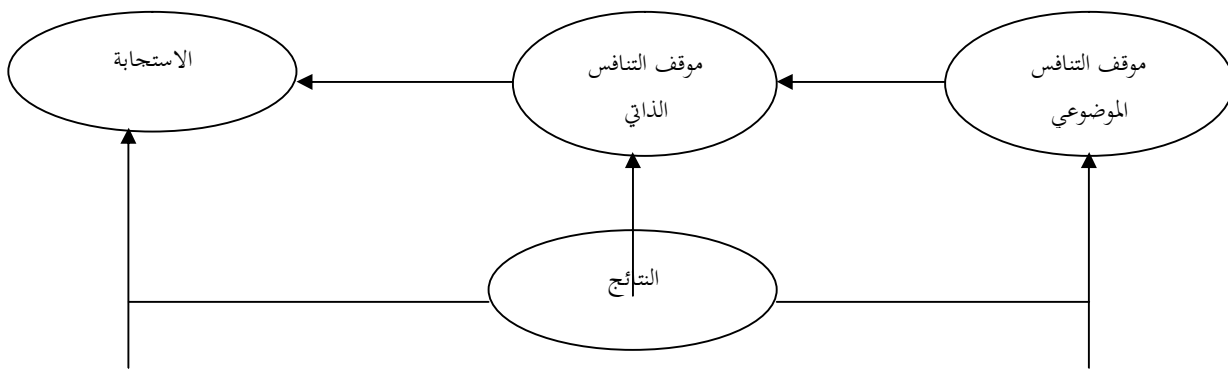
(190).

(31-30).

### 3-3-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.<sup>(1)</sup>



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

### 3-4- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

#### 3-4-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعاً تجريبياً يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

#### 3-4-2- المنافسة الإختيارية:

وتستخدم المنافسة الإختيارية لغرض إختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءاً على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

3-4-3- المنافسة التجريبية: يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.

### 3-4-4- منافسات الإنتقاء:

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

### 3-4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطية والنفسية.<sup>(1)</sup>

### 3-5- نظريات المنافسة:

#### 3-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.<sup>(2)</sup>

#### 3-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "الدرمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.<sup>(3)</sup>

#### 3-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.<sup>(1)</sup>

#### 3-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.

- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.<sup>(2)</sup>

### 3-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عاشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتيات Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات الترويية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليده هذه الحضارات.

(26.25).

(2) RECHARD B-ALDERMAN :MANUEL DE PSYCHOLOJE DU SPORT, EDITION VIGOT,PARIS :P(99).

JURGENWEINECLE :MANUEL D'ENTRAINEMENT ,EDITION4,PARIS :1997,P(27).

(1) RECHARD B-ALDERMAN :MANUEL DE PSYCHOLOJE DU SPORTIF,OPCIT :P(99).

(03).

منذ القدم إلى يمنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تندرج ضمن مفهوم التنافس

وهذا ما دعى "فاندروزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللوعي في غالبه، أقصد تتتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.<sup>(1)</sup>

### 3-7- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الإهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الإهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والإعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.<sup>(4)</sup>

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية. فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين. (1)

### 3-8- أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتصدر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب. (2)

### 3-9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الإنتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة. (3)

(43).

(12).

(116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.<sup>(4)</sup>

### 3-9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.

### 3-9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)

- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.<sup>(1)</sup>

### 3-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:<sup>(1)</sup>

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

### 3-10-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تتطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من إرتباطاتها بإعداد اللاعب بدنياً ومهارياً، خططياً ونفسياً لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا إختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

### 3-10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الإرتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الإرتقاء بمستوى جميع الوظائف

(145).

(67).

(87).

البدنية والحركية والعقلية والنفيسة، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

### 3-10-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع:

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الإهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتاجها ويوظفون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

### 3-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا طبقا للعديد من العوامل.

### 3-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الآخر.

### 3-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضا نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي اكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والإرادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الإيجابية.

### 3-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجرى تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الإهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمارين القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية



الصفات النفسية بصورة واعية وبيدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي حالة حال التخطيط بين عملية الإعداد البدني والمهاري والتكتيكي وبشكل هادف.

لذلك يجب أن تكون العملية التدريبية والتحضير النفسي وحدة متكاملة ويجب أن تكون تنمية الصفات النفسية مضمونا دائما للعملية التدريبية.<sup>(1)</sup>

### 3-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي.

فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع إمكانيات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>(1)</sup>

### 3-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والإضطرابات الإنفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث إختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه إختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن إستثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الإلتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب التّظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أجم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.<sup>(2)</sup>

(237).

(02).

(35).

### خلاصة:

تلعب المنافِسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافِسة مع الذات أو المنافِسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي. كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافِسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافِسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

# الجانبة التطبيقية

## الفصل الرابع

منهجية البحث و إجراءاته الميدانية

## تمهيد :

من خلال هذا الفصل سنحاول الإلمام بموضوع بحثنا ودراسته الميدانية، حتى نغطي 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- منهجية البحث والإجراءات الميدانية:

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء الإلمام بموضوع بحثنا و دراسته دراسة ميدانية.

#### 4-1- الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء المباراة، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات . والفرق التي قمنا بزيارتها هي: مولودية شعبية البويرة ، نادي جباحية، نادي ثامر.

#### 4-2- المنهج المستخدم :

**يعرف المنهج انه:** " مجموعة العمليات و الخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق بحثه".<sup>1</sup>

و تماشيا مع طبيعة الدراسة اتبعنا **المنهج الوصفي** و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختيار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع ".<sup>2</sup>

#### 4-3- ضبط متغيرات الدراسة :

- **المتغير المستقل** : يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع و الدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو " الإعداد النفسي خلال المنافسة"

- **المتغير التابع** : يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابي كان المتغير التابع مباشرة ايجابي و العكس و هنا المتغير التابع " اللاعبين صنف 14-17 سنة"<sup>3</sup>

#### 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- عينة البحث و كيفية اختيارها :

تعرف العينة على أنها: " مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية و هي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أن

تؤخذ مجموعة أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليها الدراسة"<sup>4</sup>

و تعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع".<sup>5</sup>

و نظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لفرق ولاية البويرة تنشط في

<sup>1</sup> - عثمان حسن عثمان : المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية ، منشورات الشهاب باتنة ، الجزائر 1998 ، ص 29

<sup>2</sup> - عثمان حسن عثمان : نفس المرجع ، ص 30

<sup>3</sup> فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة: نفس المرجع- ص169

<sup>4</sup> رشيد زرواتي: تدريبات في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار هومة ، الجزائر - ط1- 2002 - ص91

<sup>5</sup> - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- دار الفكر العربي - ط2 - القاهرة مصر 1999

القسم الولائي والجهوي وتعرف على أنها الطريقة التي تعتمد على : " منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع وان يكون ضمن أفراد العينة المختارة فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع " <sup>1</sup>.

4-6-مجالات البحث:

#### 4-6-1-المجال المكاني:

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق من ولاية البويرة التي تنشط في القسم الجهوي و الولائي وهي : مولودية شعبية البويرة ، نادي جباحية، نادي ثامر

#### 4-6-2- المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة و ذلك بعد الموافقة على الموضوع و قد دامت دراسة الجانب النظري من أواخر شهر جانفي حتى بداية شهر افريل ، إما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 28 افريل إلى غاية 15 ماي

3-6-3- المجال البشري:

لقد أجرينا هذا البحث على عينة من اللاعبين في أندية كرة القدم صنف 14-17 سنة. وقد بلغ عدد العينة 60 لاعبا موزعين كمايلي:

عدد اللاعبين	اسم الفريق
20	مولودية شعبية البويرة
20	نادي جباحية
20	نادي ثامر

#### 4-7- أدوات الدراسة :

##### الاستبيان:

ويعرف الاستبيان على انه:" مجموعة من الأسئلة والمركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها " <sup>2</sup>.

ولقد تم إعداد استمارة استبيان المكونة من 18 سؤال موجهة للاعبين, وقسمناه الى ثلاثة محاور, كل محور من 6 اسئلة .

ويحتوي على نوعين من الأسئلة :

-الاسئلة المغلقة : وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا .وقد يتضمن كذلك مجموعة من

الاختيارات وعلى المستجوب أن يختار الإجابة الصحيحة, ولقد اعتمدنا على خمسة عشر سؤال مغلق.

-الاسئلة المفتوحة : هي أسئلة تسمح للمستجوب الإدلاء برأيه الخاص, ولقد اعتمدنا على 3 اسئلة مفتوحة .

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي- اسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي- مرجع سابق- ص 144

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي ، اسامة كامل راتب: نفس المرجع - ص146

#### 4-8-8- الأسس العلمية للأداة (سيكومترية الاداة):

##### 4-8-1- الصدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه<sup>1</sup> كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه<sup>2</sup> وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

##### 4-7-2- الثبات:

يقصد بثبات الإختبار مدى الدقة و الاتساق الذي يقاس به اختبار الظاهرة و التي وضع من اجلها، و الثبات عكس الصدق ، يتسم بالصبغة الاحصائية نظرا لأن التحليل منطقي لأي اختبار لا يعطي اي دليل علمي عن الثبات، ويتم ثبات الاستبيان لمجموعة من المختصين للإجابة عنها ثم استرجاعها و بعد مدة يتم اعادة توزيع نفس الاستبيان من جديد للإجابة عنها، ويتم التوصل الى النتائج باستعمال كا<sup>2</sup>

##### 4-9- الوسائل الإحصائية :

بعد توزيع بيانات النتائج والتي عددها 60 لاعب وضعنا النسبة المئوية في تحليل النتائج المحصل عليها ومعدلتها كالتالي :

النسبة المئوية = (عدد الإجابات × 100) / عدد أفراد العينة .

وكذا المتوسط الحسابي ( $k^2$ ) :

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف نتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه للاعبين، ومنه ينبغي استعمال الصفة المناسبة للمقارنة، وذلك من خلال المقارنة بين التكرارات الحقيقية و التكرارات النظرية (المتوقعة). يرمز له ب:  $k^2$

$$k^2 = (ت. ح _ ت. ن) / ت. ن$$

القيمة المحسوبة من خلال الاختبارات.

ت. ح: عدد التكرارات الحقيقية (الواقعية).

ت. ن: عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

<sup>1</sup> - فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة. أسس البحث العلمي - مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية - مصر - ط1 - 2002 - ص 167

<sup>2</sup> فاطمة عوض صابر - ميرفت على خفاجة: نفس المرجع - ص 168

يتم حساب عدد التكرارات النظرية (ت.ن) من خلال المعادلة التالية: ت.ن = ن و ن  
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

معرض و تحليل ومناقشة النتائج

5-1 عرض وتحليل النتائج:

5-1-1: عرض وتحليل نتائج المحور الاول:

المحور الأول: للإعداد النفسي أهمية لدى للاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة.

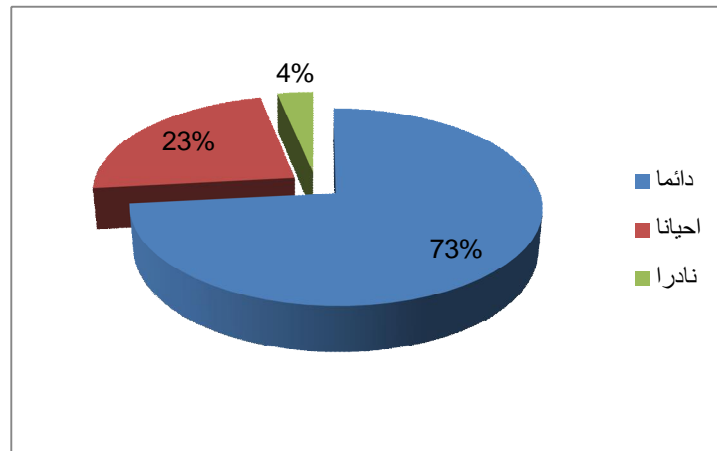
السؤال الأول: هل تقوم كلاعب بأداء مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة إن كان اللاعب يؤدي مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في المنافسة.

جدول رقم (01) يمثل مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي للاعب قبل الدخول في المنافسة.

الإجابة	التكرارات		2كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
دائما	44	73.33	5.99	0.05	02	دال
احيانا	14	23.33				
نادرا	02	3.34				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 1: يوضح مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي للاعب قبل الدخول في المنافسة.



تحليل النتائج:

من خلال الجدول (01)، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين ، فكانت نسبة 73.33 % من عينة البحث قد أجابوا

دائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 23.33%، ونادرا بنسبة

3.34 %، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة 2كا المحسوبة 34.77 وهي أكبر من قيمة

2كا المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02.

الاستنتاج:

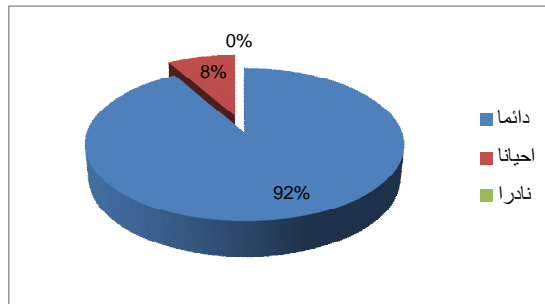
ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يؤدون مهارات التصور العقلي والاستعداد النفسي قبل الدخول في

المنافسة

**السؤال الثاني :** هل تسعى إلى تحسين أدائك وتقليل انفعالاتك من خلال تدريبات إضافية؟  
**الغرض منه:** معرفة إن كان اللاعب يسعى إلى تحسين ادائه وتقليل انفعالاته من خلال تدريبات اضافية.  
**جدول رقم (02)** يمثل سعي اللاعب إلى تحسين ادائه وتقليل انفعالاته من خلال تدريبات اضافية

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
دائما	55	91.67	72.5	0.05	02	دال
احيانا	05	8.33				
نادرا	00	00				
المجموع	60	100				

**الشكل البياني 2:** يوضح سعي اللاعب إلى تحسين ادائه وتقليل انفعالاته من خلال تدريبات اضافية.



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول (02)، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين ، فكانت نسبة 91.67 % من عينة البحث قد أجابوا دائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 8.33%، و نادرا بنسبة 00%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 72.5 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup>المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02

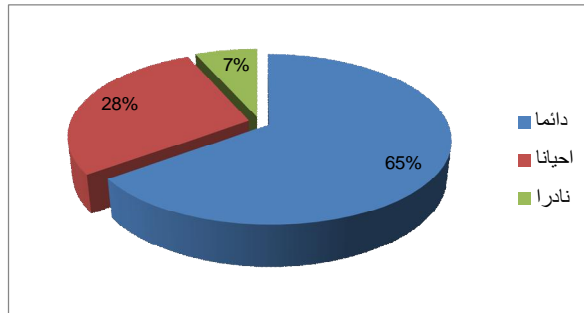
#### الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يسعون إلى تحسين أدائهم وتقليل انفعالاتهم من خلال تدريبات اضافية.

السؤال الثالث: هل يهكم التحسن في مهاراتك حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية؟  
الغرض منه: معرفة إن كان اللاعب يهه التحسن في مهاراته حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.  
جدول رقم (03) يمثل رغبة اللاعب في تحسين مهاراته حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
دائما	39	65	5.99	0.05	02	دال
احيانا	17	28.33				
نادرا	04	6.67				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 3: يوضح رغبة اللاعب في تحسين مهاراته حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية.



### تحليل النتائج:

من خلال الجدول (03)، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين، فكانت نسبة 65% من عينة البحث قد أجابوا دائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 28.33%، و نادرا بنسبة 6.67%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.3 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99. هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02.

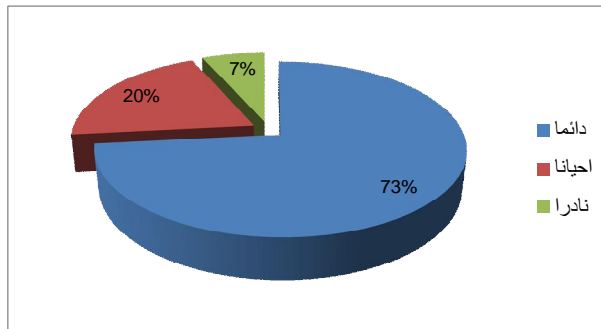
### الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يههمهم التحسن في مهاراتهم حتى ولو كان ذلك نتيجة لمباراة سلبية

السؤال الرابع : هل بإمكانك استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة ؟  
الغرض منه: معرفة إن كان اللاعب بإمكانه استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة.  
جدول رقم (04) يمثل إمكانيات اللاعب في استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
دائما	44	73.33	5.99	0.05	02	دال
احيانا	12	20				
نادرا	04	6.67				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 4: يوضح إمكانيات اللاعب في استحضار الصور الذهنية للأداء المميز خلال المنافسة.



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول (04)، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين ، فكانت نسبة 73.33 % من عينة البحث قد أجابوا دائما، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحيانا والتي بلغت نسبتها 20%، ونادرا بنسبة 6.67%، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 34.77 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02.

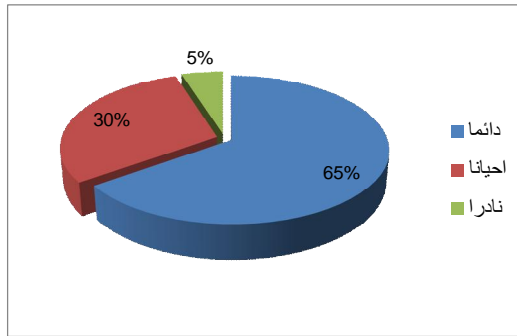
#### الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين بإمكانهم استحضار الصور الذهنية للأداء المميز لمهارتهم خلال المنافسة

**السؤال الخامس :** هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري لتتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة ؟  
**الغرض منه:** معرفة إن كان اللاعب يوجه جهده الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة .  
**جدول رقم (05) يمثل توجيه اللاعب لجهد الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة .**

الاجابات	التكرارات		2كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
دائما	39	65	5.99	0.05	02	دال
احيانا	18	30				
نادرا	03	05				
المجموع	60	100				

**الشكل البياني 5:** يوضح توجيه اللاعب لجهد الفكري ليتمكن من الأداء الجيد إلى نهاية المباراة .



#### تحليل النتائج:

من خلال الجدول (05)، والتي تبين لنا إجابات اللاعبين ، فكانت نسبة 65 % من عينة البحث قد أجابوا دائماً، وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابات الأخرى، منها أحياناً والتي بلغت نسبتها 30%، ونادراً بنسبة 5 %، مثل ما هو موضح أكثر في الشكل، إذ بلغت حينها قيمة 2كا المحسوبة 34.77 وهي أكبر من قيمة 2كا المجدولة والتي كانت 5.99 . هذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02.

#### الاستنتاج:

ومنه يمكننا القول بأن نسبة كبيرة من اللاعبين يوجهون جهدهم الفكري ليتمكنوا من الأداء الجيد الى نهاية المباراة.

**السؤال السادس :** ما مدى الأهمية التي تراها في التحضير النفسي وعلاقته بأدائك خلال المباريات ؟  
**الغرض منه:** 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 و بنسبة كبيرة على أن التحضير النفسي له أهمية كبيرة و علاقة 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 النفسي له علاقة إيجابية بأدائهم خلال المباريات.



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

المحور الثاني: يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات النفسية التي تحدث للاعب كرة القدم لصف 14-17 سنة خلال المنافسة.

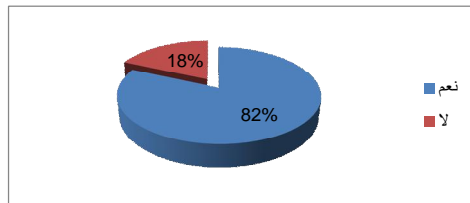
السؤال السابع: هل التوتر الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر سلباً على أدائك أثناء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة تأثير التوتر على أداء اللاعبين.

جدول رقم (06) يمثل تأثير التوتر على أداء اللاعبين

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%					
نعم	49	81.67	24.06	3.84	0.05	01	دال
لا	11	18.33					
المجموع	60	100					

الشكل البياني 6: يمثل تأثير التوتر على أداء اللاعبين



تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (06) أن نسبة 81.67% من أفراد العينة إجاباتهم تتفق على أن التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة يؤثر سلباً على أدائهم أثناء المنافسة، بينما نجد نسبة 18.33% إجاباتهم عكس ذلك، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 24.06 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي هي 3.84. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01

الاستنتاج:

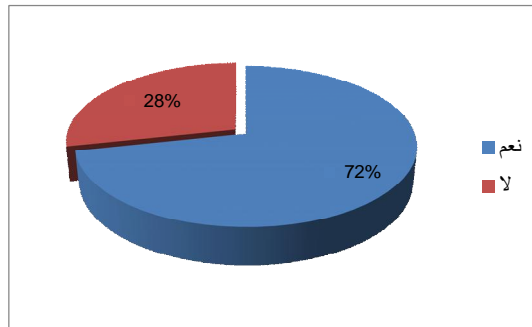
وما يمكن استنتاجه هو أن للتوتر تأثير سلبي على لاعبي كرة القدم. وهذا ما أكدته "أسامة كامل راتب": إن عدم استقرار مستوى أداء اللاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد، التوتر و الخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين -مرجع سابق - ص 23

السؤال الثامن: هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ؟  
الغرض منه : معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي.  
جدول رقم (07) يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد المنافس القوي

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
نعم	43	71.67	3.84	0.05	01	دال
لا	17	28.33				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 7 : يمثل شعور اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي



#### تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (07) أن نسبة 71.67% ترى بأن الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لهم الارتباك ، في حين نجد نسبة 28.33% ترى عكس ذلك ، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.26 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01.

#### الاستنتاج:

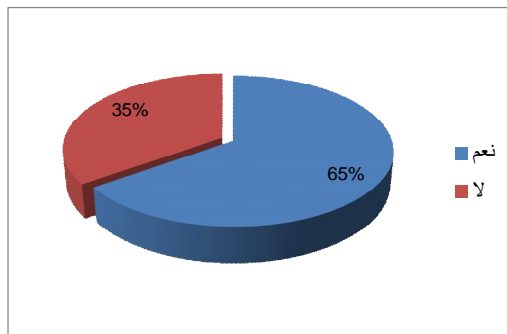
و منه نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يسبب الارتباك مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم.

السؤال التاسع: هل ارتكابك لبعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد ثقتك بنفسك ؟  
الغرض منه : معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه.

جدول رقم (08) يمثل ارتكاب الأخطاء وتأثيرها على اللاعب

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
نعم	39	65	5.4	0.05	01	دال
لا	21	35				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 8 : يمثل ارتكاب الأخطاء و تأثيرها على اللاعب



تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول رقم (08) أن نسبة 65% يرون أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد الثقة بالنفس أما نسبة 35% فيرون عكس ذلك, إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 5.4 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01.

الاستنتاج:

ومن خلال الجدول نستنتج أن ارتكاب الأخطاء أثناء المباراة يفقد الثقة بالنفس و يسبب الارتباك النفسي للاعب نتيجة لارتكابه بعض الأخطاء.

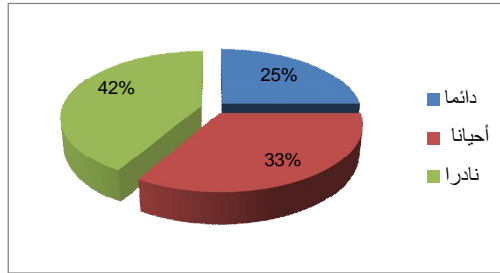
السؤال العاشر: هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

الغرض منه : معرفة مدى تحكم اللاعب في انفعالاته.

جدول رقم (09) يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
دائما	15	25	5.99	0.05	02	غير دال
احيانا	20	33.33				
نادرا	25	41.67				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 9 : يمثل التحكم في الانفعال عند الغضب



#### تحليل النتائج :

نلاحظ من الجدول رقم (09) أن نسبة 25% يرون أنه دائما ما يستطيعون التحكم في انفعالاتهم عند الغضب ،

في حين أن نسبة 33.33% ترى أنه أحيانا ما يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب ، في حين نجد نسبة

41.67% نادرا ما يتحكمون في انفعالاتهم عند الغضب ، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 2.5 وهي اصغر من قيمة

كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 5.99. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02

#### الاستنتاج:

نستنتج من خلال النتائج المتحصل عليها أن الغضب يؤثر تأثيرا سلبيا على اللاعبين وهذا ما يؤدي إلى عدم

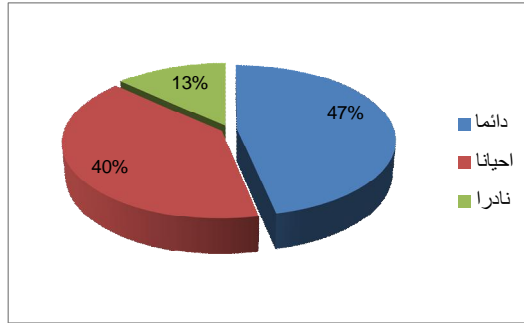
التحكم في انفعالاتهم ويرجع ذلك إلى السن الذي هم فيه ، وما يترتب عليه من ضغوط نفسية واجتماعية، حيث أن

المراهق يثور لأتفه الأسباب.

السؤال الحادي عشر: هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له أثر في تنمية قدراتك ؟  
 الغرض منه: معرفة أثر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب على اللاعبين.  
 جدول رقم (10) يمثل التحضير النفسي للمدرب وتأثيره على اللاعبين

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%					
دائما	28	46.67	11.2	5.99	0.05	02	دال
احيانا	24	40					
نادرا	08	13.33					
المجموع	60	100					

الشكل البياني 10 : يوضح التحضير النفسي للمدرب و تأثيره على اللاعبين



### تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (10) أن نسبة 46.67% ترى أن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب يساهم دائما في تنمية قدرات اللاعبين ، في حين أن نسبة 40% ترى بأن التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أحيانا ما يؤثر في قدرات اللاعبين ، وبنسبة أقل تتمثل في 13.33% نادرا ما يكون للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب أثر في تنمية قدرات اللاعبين، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.2 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 5.99. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02.

### الاستنتاج:

وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم وهذا ما يدل دلالة واضحة على أن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم ، وهذا ما أشار إليه "محمد حسن علاوي" في الفصل الأول، عنصر الإعداد النفسي للاعبين.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> -محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات - مرجع سابق - ص139

**السؤال الثاني عشر:** كيف ترى أدائك خلال المنافسة بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات ؟  
**الغرض منه:** 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.

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

المحور الثالث: كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة.

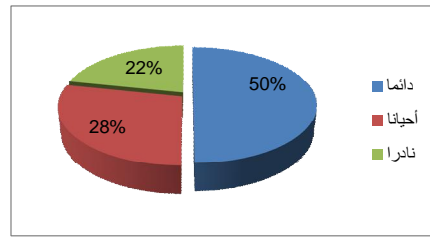
السؤال الثالث عشر: هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

جدول رقم (11) يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%					
دائما	30	50	7.9	5.99	0.05	02	دال
احيانا	17	28.33					
نادرا	13	21.67					
المجموع	60	100					

الشكل البياني 11 : يمثل مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (11) أن نسبة 50% يرون أن المدرب يهتم دائما بالراحة الشخصية للاعبين في حين أن نسبة 28.33% يرون انه أحيانا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين و تبقى نسبة 21.67% انه نادرا ما يهتم المدرب بالراحة الشخصية للاعبين, إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 7.9 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> الجدولة والتي هي 5.99. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02

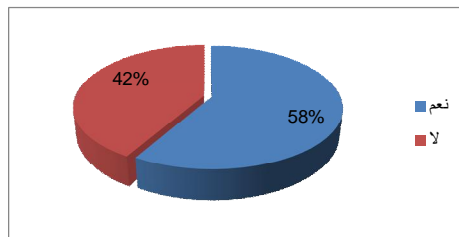
الاستنتاج:

من خلال هذه النتائج نستنتج أن اهتمام المدرب بالراحة الشخصية للاعبين تكسبهم الثقة بالنفس و تزيد من معنوياتهم و تشجعهم على المثابرة و العمل .

السؤال الرابع عشر: هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب أثناء اللعب ؟  
الغرض منه: معرفة الحالة النفسية التي يكون عليها اللاعب أثناء المباراة.  
جدول رقم (12) يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%				
نعم	35	58.33	3.84	0.05	01	غير دال
لا	25	41.67				
المجموع	60	100				

الشكل البياني 12 : يمثل مدى تركيز اللاعب أثناء اللعب



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 58.33% من أفراد العينة يكون فكرهم مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب ، في حين أن نسبة 41.67% ترى عكس ذلك، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 1.66 وهي أصغر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01

#### الاستنتاج:

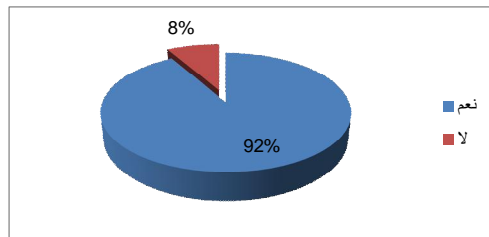
ومنه نستنتج أن أغلبية اللاعبين لا يركزون أثناء اللعب وذلك لخوفهم من عدم إرضاء المدرب وهذا ما يؤدي بهم إلى عدم إبراز كل إمكانياتهم وقدراتهم ، ويقع في بعض الأخطاء وهذا كله نتيجة كون فكره مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب و الجمهور .



السؤال الخامس عشر: هل يقوم المدرب بتحفيز اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟  
العرض منه: بيان ما يقوم به المدرب تجاه اللاعب المتفوق  
جدول رقم (13) يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد.

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%					
نعم	55	91.67	61.66	5.99	0.05	01	دال
لا	05	8.33					
المجموع	60	100					

الشكل البياني 13 : يمثل مكافئة المدرب للاعب الجيد



#### تحليل النتائج:

نلاحظ من الجدول رقم (13) أن نسبة 91.68% يرون أن المدرب يحفز اللاعب المتفوق و نسبة 8.33% يرون العكس, إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 61.66 وهي أكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 3.84. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 01

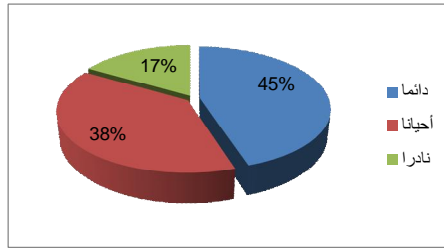
#### الاستنتاج:

و من هنا نستنتج أن المدرب الكفاء هو الذي يشجع المتفوق و ذلك ليعتد في نفوس اللاعبين التنافس و الجد و المثابرة و بالتالي الرفع من الروح المعنوية و زيادة القدرات البدنية و النفسية .

السؤال السادس عشر: هل يصح المدرب الأخطاء التي ترتكبها ؟  
الغرض منه: معرفة كفاءة المدرب في اكتشاف الأخطاء و تصحيحها .  
جدول رقم ( 14 ) يمثل كفاءة المدرب و دورها في اكتشاف أخطاء لاعبيه

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%					
دائما	27	45	8.65	5.99	0.05	02	دال
احيانا	23	38.33					
نادرا	10	16.67					
المجموع	60	100					

الشكل البياني 14 : يمثل كفاءة المدرب في اكتشاف أخطاء لاعبيه



#### تحليل النتائج :

نلاحظ من خلال الجدول (14) أن 45% ترى أن المدرب دائما ما يصحح الأخطاء المرتكبة في حين نسبة 38.33% ترى أن المدرب أحيانا ما يصحح الأخطاء المرتكبة ، و أن نسبة 16.67% ترى أن المدرب نادرا ما يصحح الأخطاء المرتكبة, إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 8.65 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 5.99. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02

#### الاستنتاج:

و على هذا نستنتج أن تصحيح المدرب لأخطاء اللاعبين مهم و مهم جدا لان ذلك يؤدي بهم إلى تدارك أخطائهم و تصحيحها و بالتالي يرتفع مستواهم و تزيد قدراتهم.

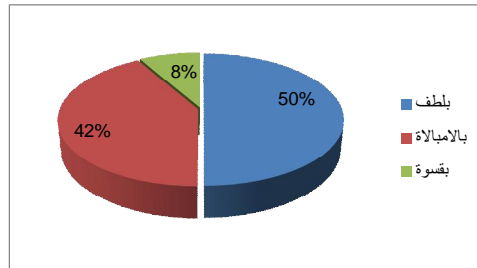
السؤال السابع عشر: كيف يتعامل المدرب معك أثناء المباراة.

الغرض منه: معرفة كيفية معاملة المدرب للاعبين .

جدول رقم (15) يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء المباراة

الاجابات	التكرارات		كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
	ت	%					
بقسوة	05	8.33	17.5	5.99	0.05	02	دال
بالامبالاة	25	41.67					
بلطف	30	50					
المجموع	60	100					

الشكل البياني 15 : يمثل كيفية تعامل المدرب مع اللاعب أثناء المباراة



تحليل النتائج:

نلاحظ من خلال الجدول رقم (15) أن نسبة 50% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بلطف أثناء المباراة ، في حين أن نسبة 41.67% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بالامبالاة أثناء المباراة، في حين أن نسبة 05% يرون أن المدرب يعامل لاعبيه بقسوة أثناء المباراة. ، إذ بلغت قيمة كا<sup>2</sup> المحسوبة 17.5 وهي اكبر من قيمة كا<sup>2</sup> المجدولة والتي هي 5.99. وهذا عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 02

الاستنتاج:

و من خلال النتائج نستنتج أن نظرة اللاعبين حول معاملة المدرب لهم تختلف من لاعب لآخر ، فمنهم من يرى انه يعامله بلطف و منهم من يرى انه لا يبالى بهم و منهم من يرى انه يعامله بقسوة.

## الاستنتاج العام :

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

- العمل المتواصل والدؤوب 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 الإعداد النفسي ونقص تلقينهم للمعلومات الخاصة بنفسية الرياضي أثناء تكوينهم.
  - رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية الإعداد النفسي لان 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 الإعداد 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 إيجابيا على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- وفي توصلنا إلى أن الفرضية العامة تحققت أي أن للإعداد النفسي تأثير عالي على لاعبي الكرة القدم لسنف 14-17 سنة خلال المنافسة الرياضية.

## الخاتمة:

الإعداد النفسي الرياضي حديثاً 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 جزءاً هاماً لا يتجزأ من التحضير العام بحيث أن كل من المسؤول الذي يقوم بالتحضير الرياضي نفسياً أو اللاعبين أنفسهم يجب أن يتفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه. ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة للتأكيد على واقع الإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم صنف أوسط 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.

## الاقتراحات و الفروض المستقبلية :

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين للاشتراك في المباراة .
- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيدا في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.
- نطلب من جميع المدربين اعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لان ذلك مهم جدا في كرة القدم ، فرما هذا اللاعب يكون منحرفا أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب
- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.
- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لان هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب ، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة ، و هناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من اجل التدريب ، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية و الذي يجب على المدربين أن تكون لهم الدراية الكاملة لهذه الحالات و يجب مساعدة اللاعبين و توفير جميع الإمكانيات لأجل تطوير كرة القدم الجزائرية .
- يجب توفير أطباء نفسانيين للاعبين، و لهذا ترجوا من الجهات المعنية و الرابطات و رؤساء النوادي ضرورة توفير أطباء نفسانيين.
- يتوجب على المدربين أن يعملوا على أن يكون جميع اللاعبين يفهمون كلمتهم و إرشاداتهم لان لعبة كرة القدم جماعية و فرد واحد يمكن أن يؤثر على الفريق و بالتالي على نتيجة لمباراة .
- نوصي المدربين بالابتعاد عن العصبية قبل بدأ المباراة أو أثنائها لان ذلك ليس في صالحه و لا في صالح اللاعبين أو الفريق و يجب عليه أن يكون متفائل حتى يشعر اللاعبون بالراحة في اللعب دون خوف من مدربه و بالتالي لا يقوم بأداء جيد في المباراة.
- نوصي المدربين أن لا يمدحوا اللاعب الذي يقوم بأداء جيد أمام زملائه لان بذلك يعتقد بأنه وصل إلى اعلى مستوى و بالتالي يسكنه الغرور و الغرور بالنفس خطير جدا في كرة القدم ، و إضافة إلى ذلك فإن مدح اللاعب أمام زملائه يؤثر على نفسية بقية اللاعبين مما يؤدي إلى شعورهم بالإحباط.
- 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.
- الاستماع للاعبين والسعي وراء تنمية قدراته وشخصيته لتساعده في الميدان وتزيد من فعاليته.

# المصادر والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع:

اولا: باللغة العربية

المصادر:

1- القرآن الكريم: سورة النمل (الآية 19)

المراجع:

- 2- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات العقلية- دار الفكر العربي -القاهرة-مصر- ط1 -2000
- 3- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي مفاهيم ومصطلحات -دار الفكر العربي-مصر-ط1 -1997
- 4- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي للناشئين -دار الفكر العربي-القاهرة -مصر-ط1-2001
- 5- أسامة كامل رتب: تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي-مصر-ط1 -2003
- 6- أمين الخولي-محمد عدنان: المعرفة الرياضية -دار الفكر العربي-مصر-ط5-1988
- 7- احمد سليمان روبي: الأهداف التربوية في المجال النفسي الحركي - دار الفكر العربي-مصر-ط1-1996
- 8- السيد الحناوي: المدرب الرياضي -المركز العربي للنشر-مصر-ط2002، 1
- 9- حسن عبد الجواد : كرة القدم،-دار العلم للملايين-بيروت-لبنان-ط2-1984
- 10- حسن عبد الجواد : المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم -دار العلم للملايين-بيروت- لبنان، ط4  
1977-
- 11- حمدي عبد المنعم :بناء اختيار معرفي - دارا لفكر العربي -عمان،-الأردن-1983
- 12-حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم- دار الفكر العربي-مصر-ط1 -1998
- 13-حنفي محمود مختار :التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي- القاهرة -مصر-ط1  
1998 -
- 14-حامد عبد السلام زهران: علم النفس الطفولة و المراهقة-عالم الكتاب-مصر-ط5-1995.
- 15-حسين السيد ابو عبده:الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم -مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني  
-مصر-ط1، 2001
- 16-طلعت منصور : تنشيط نمو الطفل -مجلة علم الفكر-الكويت- المجلد العاشر-1989



- 17- يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة-1990
- ميخائيل إبراهيم اسعد:مشكلات الطفولة و المرهقة -دار الأفاق الجديدة- لبنان-ط2-1999-18
- 19-محمد حسن علاوي :سيكولوجية التدريب والمنافسات -دار المعارف -القاهرة - مصر-ط1-2000
- 20-محمود فتحي عكاشة :علم النفس الاجتماعي -مطبعة الجمهورية-القاهرة -مصر - دون طبعة -1997
- 21-محمد شفيق زكي :الإنسان والمجتمع -المكتب الجامعي الحديث- الإسكندرية -مصر-ط1-1997
- 22-معروف الزيت:خفايا المراهقة-دار الفكر -دمشق-سوريا-ط2-1986
- 23-مصطفى فهمي : سيكولوجية الطفولة و المراهقة -مكتبة مصر - مصرط1- 1974
- 24-مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين - مكتبة المعارف-بيروت - لبنان-ط2- 1988
- 25-ناهد رسن سكر:علم النفس الرياضي في التدريب والنافسات الرياضية-دار الثقافة للنشر والتوزيع-عمان -الأردن-ط1-2002
- 26-سعدية محمد علي :سيكولوجية المراهقة- دار البحوث العلمية - ط1 1980
- 27-عثمان حسن عثمان:المنهجية في كتابة البحوث و الرسائل الجامعية-منشوريه الكتاب-باتنة-الجزائر-1998
- 28-عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي نظريات و تطبيقات-دار الكتب الجامعية-مص-ط2- 1997
- 29-علي فهمي البيك: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف-الإسكندرية - مصر-ط1-2003-
- 30- علي خليفة العنشري وآخرون :كرة القدم-الجمهورية العربية الليبية-بدون طبعة-1987
- 31-فرج حسين بيومي: بناء اختبارات معرفية في كرة القدم - دار الفكر -عمان - الأردن-ط1-1986
- 32-رومي جميل:كرة القدم -دار النقائص - بيروت-لبنان -ط1-1986
- 33-وجدي مصطفى :الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب -دار الهدى للنشر والتوزيع -مصر - 2000
- 34-فؤاد البهي :الأسس النفسية للنمو من الطفولة للشيخوخة -دارا لفكر العربي -مصر-ط1-1975
- 35-فيصل رشيد عياش الدلمي :كرة القدم -المدرسة العليا لاساتدة ت.ب.ر-مستغانم -الجزائر - 1979
- 36-فيصل ياسين الشاطي:نظريات وطرق التربية البدنية-ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر-1999

37-فاطمة عوض صابر -ميرفت علي خفاجة-أسس البحث العلمي-مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية-الإسكندرية  
-مصر-ط1-2002

38- قاسم حسن حسين :علم التدريب الرياضي- دار الفكر للطباعة-مصر-ط1 -1988

39-رومي جميل :كرة القدم - دار النقائص،-بيروت- لبنان-ط1 1986

40-رشيد زرواتي: منهجية تدريبات في مناهج البحث العلمي في العلوم الاجتماعية- دار هومة-الجزائر-ط1  
2000-

41-وديع فرج : حبران في الألعاب للصغار و الكبار -منشأة المعارف -مصر -1996

42-يحي كاظم النقيب :علم النفس الرياضي -معهد إعداد القادة - السعودية- بدون طبعة - 1990

43- محمد حسن علاوي:"علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛دار الفكر العربي،القاهرة،.2002

44- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح:"التدريب، الرياضي"؛ الطبعة الأولى، دار الفكر العربي، مصر.1997.

-المجلات:

45-مجلة الوحدة الرياضية-عدد خاص -18-06-1982-الجزائر

ثانيا: باللغة الأجنبية :

46-Gacque crevoisrer :foot ball et psychologie la dynamique de l'equipe,chiron sport

47 -P-swienberg, d, gould:psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris:1997

48-Rechard alderman : Manuel de psychologie du sportif, Edition vigot, paris .

49-Matviev: psychologie sportive, ed-vigot, France : 1997

50- jurgen weineck : Manuel d'entrainement, edition4, paris : 1997.

الملاحق

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:

**مدى تأثير الإعداد النفسي على لاعبي 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 مناسبة لكل سؤال و الإجابة بحرية في باقي الأسئلة الأخرى المفتوحة.

تحت إشراف الدكتور:

- بن عبد الرحمن سيد علي

من إعداد الطالب:

- معمري رابح

- بوتلجة يونس

**المحور الأول:** للإعداد النفسي أهمية لدى لاعبي كرة القدم صنف 14-17 سنة.

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

نادرا  أحيانا  دائما

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

نادرا  أحيانا  دائما

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

نادرا  أحيانا  دائما -

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

نادرا  أحيانا  دائما

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

نادرا  أحيانا  دائما

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

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

**المحور الثاني:** يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات النفسية التي تحدث للاعب كرة القدم

لصنف 14-17 سنة خلال المنافسة.

7- هل التوتر الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر سلبا على أدائك أثناء المنافسة ؟

نعم  لا

8- هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ؟

نعم  لا

9- هل ارتكابك لبعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي إلى فقد ثقك بنفسك ؟

نعم  لا

10- هل تستطيع التحكم في انفعالاتك عند الغضب ؟

نادرا  أحيانا  دائما

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

نادرا  أحيانا  دائما

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

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

المحور الثالث: كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة.

13- هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

نادرا  أحيانا  دائما

14- هل يكون فكرك مشغول بالخوف من عدم إرضاء المدرب أثناء اللعب ؟

نعم  لا

15- هل يقوم المدرب بتحفيز اللاعب الذي يؤدي الأداء الجيد؟

نعم  لا

16- هل يصحح المدرب الأخطاء التي ترتكبها اثناء المنافسة ؟

نادرا  أحيانا  دائما

17- كيف يتعامل المدرب معك أثناء المباراة؟

بقسوة  باللامبالاة  بلطف

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

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

## Résumé de recherche

Cela témoigne de notre recherche sur l'impact de la préparation psychologique des joueurs de football au cours de la compétition sportive (classe 14-17 ans), où nous avons soulevé la question de l'année, et c'est ce que l'impact de la préparation psychologique des joueurs de football au cours de la compétition sportive (classe 14-17 ans)? C'est à cette question, nous avons développé le principe général, à savoir que la préparation de l'impact psychologique des joueurs de haut de football pendant athlétique catégorie de concours 14-17 ans

En ce qui concerne les objectifs de l'étude étaient multiples remplir pénurie de béton dans notre bibliothèque, ainsi que la connaissance des conditions psychologiques rencontrés par l'athlète et aussi d'identifier la capacité d'attention de la psycho formés, soulignant l'importance de la préparation psychologique à augmenter la rentabilité de jeu, sachant le rôle de l'impact psychologique important sur la rentabilité du joueur et voir l'importance de la préparation psychologique dans les clubs province de Bouira.

Et à travers la question soulevée dans cette recherche, l'approche descriptive est la plus appropriée pour répondre aux questions posées et l'importance de cette approche en ce qu'il donne au chercheur une meilleure compréhension du phénomène en question afin qu'ils puissent faire des progrès significatifs dans la résolution du problème et de trouver la nature du phénomène et pour analyser et identifier les relations entre les composants.

En raison de la nature de notre étude, nous avons adopté un échantillon aléatoire des équipes de recherche originaux de la communauté province de Bouira est active dans la section une manière dépendante provincial, régional et défini: "l'octroi de l'égalité des chances pour chaque membre de la communauté et faire partie de l'échantillon sélectionné, il comprend une sélection aléatoire du nombre de répondants liste de la communauté" .

Les outils d'étude et est dans le questionnaire, qui est le support de la science qui aide le chercheur à réunir des données et des informations provenant de la recherche dans le processus de collecte de l'information, ce qui signifie que imposer la restriction à la recherche menée et ne pas s'écarter de l'explosion large et détaillée théorique et pratique, et nous nous sommes appuyés sur des questions fermées et divisé en trois axes est le premier axe et comprend cet axe (6) de questions. Le deuxième axe et comprend cet axe (6) questions. Le troisième axe et comprend cet axe (6) de questions.

Grâce à ce que nous avons étudié dans notre thème de cette nous avons abouti à des conclusions qui sont d'une grande importance et surtout le manque de formation des formateurs dans le domaine de la psychologie engagé par les tâches dans le processus et le manque de préparation psychologique pour recevoir des informations sur la psychologie du sport pendant leur formative au cours de leur formation. Ainsi que le désir de la plupart des entraîneurs pour les aider à un psychologue du sport dans le processus de préparation psychologique parce que la capacité de l'entraîneur à l'athlète psychologique de domaine n'est pas suffisant pour le faire au plus haut niveau depuis le psychologue et avoir une bonne relation avec les joueurs.

Les suggestions les plus importantes est la nécessité d'utiliser les psychologue dans les structures administratives et techniques le club algérien aider les formateurs dans les joueurs suivi psychologique ainsi que la réalisation de ce fait les objectifs fixés à l'avance, par le contrôle des états émotionnels des joueurs avant de la concurrence à travers les questions et les mesures de particulier psychologique, soumettant les joueurs pour voir le psychologique entre les spécialistes le domaine où ils sont soumis à un examen par la physique ainsi que leur entraîneur doit savoir et former les acteurs sur toutes les compétences pour être utilisés dans les opérations psychologiques, préparation psychologique pour eux d'examiner les conditions de concurrence où chaque joueur des caractéristiques psychologiques.