

جامعة آكلي محند أولحاج-البويرة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

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

التخصص: التدريب الرياضي

دور التحضير النفسي الرياضي في التقليل من ضغوطات
المنافسة الرياضية صنف أكابر

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

تحت إشراف الأستاذ:

الوناس محمد الله

إعداد الطالبين:

❖ ديب خير الدين

❖ شيرود أمين

السنة الجامعية : 2014-2015



شكر وتقدير

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى : ﴿ وَقَالَ رَبِّي أَوْزَنِي أَنْ أَشْكُرَ نِعْمَتَكَ الَّتِي أَنْعَمْتَ عَلَيَّ وَعَلَى وَالِدَيَّ وَأَنْ أَعْمَلَ صَالِحًا تَرْضَاهُ وَأَذِلَّنِي بِرَحْمَتِكَ فِي عِبَادِكَ الصَّالِحِينَ ﴾

سورة النمل الآية (19)

اللهم صلّ على سيدنا محمد ﷺ النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

ويقول الرسول ﷺ ﴿ مَنْ لَمْ يَشْكُرِ النَّاسَ لَمْ يَشْكُرِ اللَّهَ ﴾

لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجمك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجل عرفان إلى أستاذنا المشرف: **الوئاس محمد الله** الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذله وتبذل.

نتقدم بجزيل الشكر إلى كل أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، ونشكر عناصر الفرق التي أجرينا معها العمل الميداني على تفهمهم ومساعدتهم لنا، كما نشكر الأستاذ منصور نبيل والأستاذ الحاج أحمد والأستاذ فرنان والدكتور الزاوي عبد السلام والطلاب زهواني سفيان على مساهمتهم في إنجاز هذا البحث .

نتقدم بالشكر الى جميع الزملاء في المعهد



إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى : ﴿وَخَفِضْ لَهَا جَنَاحَ الذَّلْ مِنْ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْنِي كَمَا رَحِمْتَنِي صَغِيرًا﴾

سورة الإسراء الآية (24)

إلى من أعطوني كل ما يملكون دون مقابل إلى من زرع في قلبي بذرة الإيمان إلى من بذل أقصى جهد في

تربية أحسن تربية

إلى سيدة النساء، إلى العظيمة في العطاء، إلى نور الحياة وبهجتها، إلى التي أعطتني روحها لتبقى أرواحنا

إلى أختي أم في الدنيا

حفظها الله في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى خير الآباء، إلى من كان عظيماً في عطائه، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحى من أجلتي بالغالي والنفيس

إلى معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والإيثار .

إلى أبي الغالي.

حفظه الله في كل وقت بعينه التي لا تنام

إلى كل من كانوا ولا زالوا سنداً لي في الحياة: أختي وصديقتي زهوا نبي سفيان

حفظهم الله ورحمهم بعينه التي لا تنام "أمين"

إلى كل أساتذة وطلبة **معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضة** بجامعة البويرة

إلى كل من علمني حرفاً معلمتي في الابتدائية وأساتذتي في الإكمالية والثانوية وأساتذتي في الجامعة إلى الأستاذ

والمعلم القرآني دواجي كمال حفظه الله والأستاذ حاج علي سليم

إلى أصدقائي: فاتح- صابر- بوسيف- محي الدين- عبدوا- فارس- مناج- لخضر الزعيم- بلال- نور الدين- محمد الباري-

شهاب- حمزة كما أقدم تحياتي الخاصة إلى الطالب زهوانبي سفيان

خير الدين
خير الدين

إهداء

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قال الله تعالى : ﴿واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا﴾

سورة الإسراء الآية (24)

إلى من أعطوني كل ما يملكون دون مقابل إلى من زرع في قلبي بذرة الإيمان إلى من
بذل أقصى جهد في تربية أحسن تربية

إلى التي أوصاني بها المولى خيرا وبراً، إلى التي حملتني وهنا على وهن، إلى التي سهرت
الليالي لأنام في هناء، إلى منبع الحب والعنان والوفاء والعطاء إلى أمي الغالية

حفظها الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لانتنام.

إلى خير الآباء إلى من كان عظيماً في عطائه، إلى نور الحياة وبهجتها إلى الذي ضحى من
اجلي بالغالي والنفيس. إلى معلمي ورائدي في الجدية والالتزام والأثار إلى أبي الغالي.

حفظه الله ورعاها في كل وقت بعينه التي لانتنام.

إلى أخي الحبيب رشيد حفظه الله ورعاها. إلى أخي وصديقي وحبيبي أسامة. وإلى أخواتي الأعزاء
واهدى ثمرة عملي إلى إخوتي عبد الرؤوف ومنير وعبد الغفور وبوجمعة.

إلى كل أساتذة وطلبة **معهد علوم وتكنولوجيا النشاطات البدنية والرياضية بجامعة البويرة**

إلى أصدقائي: زهواني سفيان- يوسق- أمين- (أستاذ عداد- فريد صايقي)- خير الدين- نكاز

بلال- مداد كريمةوا- حسام- سمير- أحمد- عبد الحق- بلعباس- سعد علي- سمير- يونس- عبد

الخليد- طارق- علي- بغداددي- سفيان- حبيب- نضبان- اسماعيل- منير- عطوي- فؤاد- أسامة-

إلى كل أصدقائي في المعهد

أمين



محتوى البحث

الموضوع	
أ	-شكر وتقدير.
ب	-إهداء.
ج	-إهداء.
د	-محتوى البحث.
ك	-قائمة الجداول.
ل	-قائمة الأشكال.
م	-ملخص البحث.
ن	-مقدمة.
مدخل عام: التعريف بالبحث	
2	-الإشكالية.
3	-الفرضيات.
4	-أسباب اختيار الموضوع.
4	-أهمية البحث.
4	-أهداف البحث.
5	-الدراسات المرتبطة بالبحث.
8	-تحديد المفاهيم والمصطلحات.
الخلفية المعرفية النظرية	
الفصل الأول: التحضير النفسي	
13	-تمهيد.
14	1.1. نبذة حول علم النفس الرياضي.
14	2.1. نبذة حول التحضير النفسي الرياضي.
15	2.2.1. تعريف التحضير النفسي.
15	3.2.1. دور وأهمية التحضير النفسي.
16	3.1. الإعداد النفسي.
17	1.4.1. إكتساب المفاهيم التربوية النفسية.
17	2.4.1. اكتساب المهارات النفسية.
18	5.1. أنواع الإعداد النفسي.
18	1.5.1 من حيث المدى: الاعداد النفسي طويل المدى.



20	-الإعداد النفسي قصير المدى.
22	2.5.1. من حيث النوعية: .
22	-الإعداد النفسي الخاص.
23	6.1. الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.
24	7.1. الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية.
24	1.7.1. الإعداد النفسي قبل المنافسات.
25	2.7.1. الإعداد النفسي في أيام المنافسة.
26	3.7.1. الإعداد النفسي بعد المنافسة.
26	4.7.1. دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة.
27	8.1. الإعداد النفسي للعمليات العقلية ميدانية للاعب كرة القدم.
27	9.1. السمات النفسية للاعب كرة القدم.
27	1.9.1. أثناء التدريب.
28	2.9.1. أثناء المنافسة الرياضية.
28	3.9.1. بعد المنافسة.
29	10.1. نتائج التحضير النفسي للاعب كرة القدم.
29	11.1. أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي.
30	- خلاصة.
التدريب في كرة القدم	
32	-تمهيد.
33	1.2. تعريف كرة القدم.
33	2.2. تاريخية حول كرة القدم.
33	1.2.2. تاريخ كرة القدم في العالم.
35	2.2.2. تاريخ كرة القدم في الجزائر.
36	3.2. مكانة كرة القدم في الجزائر.
36	4.2. قوانين كرة القدم.
41	5.2. التدريب في كرة القدم.
42	1.6.2. مدرب كرة القدم.
43	7.2. الجوانب الأساسية لإعداد لاعب في كرة القدم.
43	1.7.2. الإعداد البدني.



44	2.7.2. الإعداد الخططي.
44	3.7.2. الإعداد المهاري.
45	4.7.2. الإعداد الذهني (المعرفي).
45	5.7.2. الإعداد النفسي
46	8.2. المهارات الأساسية في كرة القدم (صناعة اللعب).
49	9.2. متطلبات كرة القدم الحديثة.
50	10.2. خصائص كرة القدم.
51	11.2. قواعد كرة القدم.
52	-خلاصة.
الفصل الثالث: المنافسة الرياضية	
54	-تمهيد
55	1.3. مفهوم المنافسة الرياضية.
55	2.3. أنواع المنافسات الرياضية.
56	3.3. الهدف من المنافسة.
56	4.3. نظريات المنافسة.
57	5.3. أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب.
58	1.6.3. قواعد وضوابط المنافسة الرياضية.
58	2.6.3. طبيعة المنافسة.
59	3.6.3. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية.
59	7.3. ضغط المنافسة.
60	8.3. الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة.
62	9.3. المنافسة الرياضية كمصدر لضغط النفسي.
63	10.3. مصادر الرئيسية لضغط المنافسة.
63	1.10.3. ضغط الجمهور.
63	2.10.3. ضغط المنافس.
63	3.10.3. ضغط الحكم.
64	4.10.3. ضغط الملعب.
64	11.3. التخلص من ضغط المنافسة.
65	-خلاصة.



الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

67	-تمهيد
68	1.4. الدراسة الاستطلاعية.
68	2.4. منهج البحث المتبع.
69	4.4. ضبط متغيرات الدراسة.
69	5.4. مجتمع البحث.
69	6.4. عينة البحث وكيفية اختيارها.
69	7.4. مجالات البحث.
70	8.4. أدوات البحث.
71	9.4. الأسس العلمية للأداة (السيكومترية للأداة):
72	10.4. الوسائل الإحصائية
73	- خلاصة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

75	-تمهيد.
76	1.5. عرض وتحليل نتائج الاستبيان
76	1.1.5. عرض وتحليل النتائج المحور الأول.
87	2.1.5. عرض ومناقشة المحور الثاني
97	2.5. مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات.
97	-خلاصة.
98	-استنتاج عام
	- خاتمة.
	-الاقتراحات والفروض مستقبلية.
	-قائمة المصادر والمراجع.
	-الملاحق.
	-ملحق رقم 01.
	-ملحق رقم 02.



قائمة الجداول والأشكال

قائمة الجداول:

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
1	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 01	76
2	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 02	77
3	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 03	78
4	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 04	79
5	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 05	80
6	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 06	81
7	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 07	82
8	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 08	83
9	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 09	84
10	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 10	85
11	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 11	86
12	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 12	87
13	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 13	88
14	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 14	89
15	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 15	90
16	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 16	91
17	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 17	92
18	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 18	93
19	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 19	94
20	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 20	95
21	يمثل التكرارات والنسب المؤوية وقيم كا ² للعبارة 21	96



قائمة الأشكال:

الصفحة	العبرة	رقم الشكل
76	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 1	1
77	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 2	2
78	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 3	3
79	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 4	4
80	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 5	5
81	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 6	6
82	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 7	7
83	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 8	8
84	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 9	9
85	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 10	10
86	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 11	11
87	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 12	12
88	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 13	13
89	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 14	14
90	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 15	15
91	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 16	16
92	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 17	17
93	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 18	18
94	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 19	19
95	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 20	20
96	دائرة نسبية تمثل تكرارات والنسب المؤوية وقي كا ² للعبارة 21	21



يتحدث بحثنا هذا على دور التحضير النفسي الرياضي في التقليل من ضغط المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر بحيث تمحورت إشكالية البحث حول تأثير التحضير النفسي في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر، حيث تم صياغة فرضية البحث العامة كالتالي للتحضير النفسي دور بالغ الأهمية في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

أما فيما يخص الأهداف العامة للدراسة تدور حول أهمية التحضير النفسي الرياضي للاعب كرة القدم ومدى أهميتها في التقليل من ضغوطات المنافسة في فرق كرة القدم بولاية البويرة وكذلك الاطلاع على واقع التحضير النفسي والتعرف على الدور الذي يقوم به التحضير النفسي في مجال عملية التدريب ومدى تأثيره في الرفع من مستوى أداء اللاعبين.

ومن خلال المشكلة المطروحة في هذا البحث، فإن المنهج الوصفي هو الأكثر ملائمة لإجابة عن التساؤلات المطروحة وتكمن أهمية هذا المنهج في أنه يعطي للباحث فهما أفضل للظاهرة موضوع البحث حتى يتمكن من تحقيق تقدم كبير في حل المشكلة ومعرفة طبيعته الظاهرة وتحليلها والتعرف على العلاقات بين مكوناتها.

ونظرا لطبيعة الدراسة قمنا باختبار عينة عشوائية بسيطة والتي اشتملت على 30 لاعب من فرق كرة القدم بالرابطة الولائية بالبويرة فئة أكابر. من مجتمع الدراسة الذي يتضمن كل فرق كرة القدم لفئة أكابر بولاية البويرة ولقد تم الشروع في بحثنا هذا ابتداء من منتصف شهر جانفي عن طريق البحث النظري، اما فيما يخص البحث في الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارة استبيان على اللاعبين خلال الفترة الممتدة 10 أفريل الى 03 ماي، المجال المكاني تمثل في فرق الرابطة الجهوية والولائية لكرة القدم فئة أكابر على مستوى إقليم ولاية البويرة.

أما أدوات الدراسة فقد اعتمدنا في هذا البحث على عدة وسائل من اجل إثراء موضوعنا بالمعلومات الكافية في الجانب النظري والتطبيقي تمثلت في جملة من المصادر والمراجع، كما اعتمدنا على تقنية الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات في الجانب التطبيقي للدراسة، وفيما يخص التحليل الإحصائي اعتمدنا على النسبة المؤوية واختبارات التوافق النسبي (كا²) كاف تربيع.

من خلال ما درسنا في موضوعنا هذا توصلنا إلى الاستنتاجات التي لها أهمية كبيرة و أهمها التحضير النفسي الرياضي يمثل القاعدة الأساسية للتدريب الرياضي من خلال إكساب اللاعب المهارات النفسية والعقلية. للتحضير النفسي دور بالغ الأهمية في الرفع من مستوى أداء اللاعبين والرقى بهم إلى أعلى مستوى رياضي ممكن. التحضير النفسي الرياضي يهتم باللاعب ويسعى لحل ما يواجهه من صعوبات التي قد تتعري طريقه.

أما أهم الاقتراحات كانت بضرورة الاستعانة بأخصائي نفسي ضمن أجهزة الإدارية للفريق للمرافقة اللاعبين طيلة فترات التدريب وتخليصهم بالقدر الكافي من ضغط المنافسة التي قد يواجهونها.

يجب على المدرب الرياضي دائما أن يهتم بالحالة النفسية للاعبين أثناء مراحل الإعداد و بإمكانه القيام بمهام الأخصائي النفسي داخل الفريق.

مراقبة الحالات الانفعالية للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة من خلال أسئلة ومقاييس نفسية خاصة. لقد اشتمل بحثنا على عدة كلمات مفتاحية ودالة أهمها: التحضير النفسي الرياضي - ضغوطات المنافسة-صنف أكابر.



- مقدمة:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ انه يعتبر قمة التحضير حيث أصبح ضروري من الضروريات لتدريب في كرة القدم لان اللاعب هو جسم وعقل ونفس ولا بد أن يكون المدرب واعيا ومدركا لأهمية الحالة النفسية للاعبه والعمل على تهيئته نفسيا لمواجهة جميع الضغوطات التي قد يواجهها عند مشاركته في المنافسات المختلفة.

أصبح الاهتمام باللاعبين حيث توفير سبل الراحة البدنية والنفسية قصد تحقيق التوافق النفسي والانفعالي والاجتماعي وبذلك الصحة النفسية هذا بفضل البرامج المتكاملة التي تسمو بالارتقاء بمستوى وضائق العقلية والانفعالية والبدنية للاعب والتي من بينها برنامج التحضير النفسي الذي يهدف بدرجة أولى إلى مساعدة الرياضي على فهم نفسه على نحو أفضل وأيضاً فهم مشكلات التي قد تواجهه والتي يعاني منها وحلها وتنمية الإمكانيات المختلفة.⁽¹⁾

يساهم التحضير النفسي الرياضي في إدخال روح المنافسة والطموح إلى الفوز وتحدي جميع الضغوط الصعبة التي تواجهه، وإذ كان مستوى اللاعب لا يثبت أداء معين أو الفريق ككل يعاني من استقرار في مستوى والأداء أثناء المنافسة الماضية يجعل المدرب يسعى لمعرفة أسباب عدم الاستقرار والثبات حيث يصل إلى إدراك إن القدرات البدنية والمهارية للاعبين سليمة فيرجح إن تلك المشاكل والصراعات راجعة إلى القلق الزائد والإدراك والخوف من الفشل وعدم القدرة على التركيز في الأداء مما يتطلب ضرورة تدخل للتعامل مع اللاعب نفسياً وهذا من خلال التحضير النفسي الرياضي من تصور عقلي واسترخاء وتشجيع مع المساعدة على إبراز الجوانب القوة والضعف ووضع جميع احتمالات التي قد تضغط عليهم أثناء المنافسة وكذلك يجب الاتصال والتقرب أكثر من اللاعب قصد نجاح الاتصال وتقديم المساعدة المطلوبة، وكذلك منح فرصة للتعبير عن المشاعر وأداء بعض المواقف وحتى البرامج التدريبية كونه المعني الأول وهذا ما يدعم له روح المسؤولية وفي الحقيقة يجب أن يتواجد أخصائي نفسي رياضي للقيام بعملية التحضير النفسي خلال فترات التدريب والمنافسة بشكل مستمر ومتواصل ولكن بحكم الاحتكاك الكبير بين المدرب ولاعبه فانه يمكنه المساعدة في تحضيرهم نفسياً وهذا شريطة أن يكون يمتلك المهارات الأساسية للتحضر النفسي.

وعلى هذا الأساس قمنا بتقسيم البحث إلى بابين، الباب الأول يحتوي على الذي يمثل الخلفية المعرفية النظرية للدراسة والذي قسم إلى ثلاثة فصول، الفصل الأول: تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي الرياضي وأهم ما جاء في هذا الفصل مفاهيم خاصة بالتحضير النفسي وعلاقته بالعلوم الأخرى وأهم مراحله والنظريات والأسس التي يقوم عليها التحضير النفسي للعب لاشترك بمستوى عالي في المنافسة...وبعدها انتقلنا إلى **الفصل الثاني**: كان بعنوان التدريب في كرة القدم حيث أخذنا فيه نبذة تاريخية عن كرة القدم كما تطرقنا إلى أهم جوانب إعداد لاعب في

(1) مهني حسن بشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي، ط2، دار وائل للنشر، عمان، 2010 ص20.



كرة القدم وكذلك تحدثنا على التدريب في كرة القدم وتناولنا فيه دور المدرب ومتطلبا لالعاب في كرة القدم كما لا ننسى ذكرنا أيضا قوانين ومهارات كرة القدم... وفي الفصل الثالث تكلمنا على المنافسة الرياضية تعرفها وأنواعها ونظرياتها وأهم قواعد وضوابط المنافسة ومظاهرها السلبية. وكذلك تناولنا ضغوطات الرئيسية للمنافسة الرياضية وكيفية التخلص منها.

أما الباب الثاني الخلفية المعرفية التطبيقية فقد تناولنا فيه فصلين أولهما تطرقنا فيه إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية للبحث وذكرنا فيه المنهج المتبع ومجتمع البحث وكذلك العينة وكيفية اختيارها وأدوات البحث التي تمثلت في وسائل جمع البيانات وأهم الوسائل الإحصائية التي ساعدتنا على تحليل ومناقشة النتائج... وثانيهما والذي يعتبر زيد العمل تطرقنا فيه إلى عرض وتحليل نتائج والوصول إلى الاستنتاج عام للدراسة بالإضافة إلى خاتمة واقتراحات والتوصيات، وقائمة المراجع والمصادر الذي اعتمد عليها الباحث وكذلك الملاحق التي تتضمن مجموعة الوثائق الإدارية التي ساعدتنا على انجاز الدراسة.



1. الإشكالية:

لقد حققت لعبة كرة القدم خلق الروح الرياضية بين شباب العالم متجاوزين بذلك حدود القوميات واللغات والعقائد في سبيل تحقيق التفاهم والتعاون والتعايش بينهم، فأصبحت كرة القدم إحدى الرياضة الأكثر شعبية في العالم ما جعلها تنتشر بسرعة وتتربع على اكبر الجماهير الرياضية ومما ساعد على انتشارها وسائل الإعلام التي توليها أهمية بالغة عن باقي الرياضات.¹

وفي بداية القرن 20 بدا الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد فقد شهدت تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين، ومن ابرز سمات تطورها أنها تتقدم بسرعة متزايدة في جميع النواحي وخاصة النواحي البدنية والتقنية والخطية والمهارية وهذه النواحي تتداخل فيما بينها لتصل باللاعب إلى أعلى مستوى رياضي وذلك من خلال التدريب المبني على الأسس والمبادئ العلمية.

ويعد التدريب الرياضي الحديث في كرة القدم عملية تربية منظمة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات لتحقيق الأداء الجيد والمتكامل وذلك بالاعتماد على العلوم الطبيعية والإنسانية والتي تعد من العلوم المهمة والمساعدة لعملية التدريب الرياضي، ونتيجة لذلك اخذ العلماء التدريب الرياضي يولون العناية الفائقة لمختلف النواحي المؤثرة على الأداء الرياضي فنيا وبدنيا ونفسانيا حتى يساعدهم على بناء الفرق الرياضية وبالتالي تحقيق افضل النتائج.

وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية فقط وإنما أيضا يلعب التحضير النفسي دورا هاما في الحصول على أفضل النتائج خلال المنافسة أو أكثر من ذلك فهو يخلق حالة من الاتزان والتوافق لدى الرياضيين من اجل السير الحسن لمنافسة الرياضية.²

وباعتبار المنافسة الوسيلة الوحيدة التي ينال الرياضي ثمرة مجهودا ته طيلة فترة التدريباته وتربصا ته وبالتالي فهي تعني له الكثير لذا فهو مطالب بتحقيق الفوز رغم كل العوائق والظروف التي تحيط به.

وبما أن رياضة كرة القدم مليئة بالمنافسات الرياضية فهي تفرض عليهم إتباع نظام أخلاقي راقى والمتمثل في احترام الغير والتخلص من النوايا السيئة والسيطرة على الذات إذ يرى سينغ" أن الرياضة التنافسية تفيد الصحة العقلية وسكينة النفس وتستطيع معالجة الحقد الفطري والعذوانية والقضاء على الجريمة والعنف عن طريق المنافسة". إلا أنها وبسبب الشروط التي تفرضها المنافسة تتعري اللاعبين بعض الضغوطات ويصاحبها في ذلك

¹الدكتور احمد الجمعاني:موسوعة كرة القدم،دار مكين،الطبعة الأولى 2001 2

² احمد امين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي،دار الكتاب لنشر مصر 1994 8

الشعور بالقلق والتوتر إثناء المنافسة مما يتسبب ذلك في الكثير من المضاعفات السيئة على صحة الجسمية والنفسية بشكل عام .

إن ضغوط المنافسة لها آثار سلبية على صحة الفرد البدنية والعقلية فمثلا القلق التوتر الشعور بالإحباط يؤدي ذلك إلى الانخفاض في الأداء أثناء المنافسة ومن ثم يفقد اللاعب تركيزه على المنافسة، والتحصير النفسي يشكل القاعة المستقبلية لتخلص من الضغوطات المنافسة من خلال تكوين وإتقان الصفات الشخصية العامة نجد فيها روح المنافسة الثقة بالنفس والذات والشعور بالهدوء الراحة فان توفرت هذه الصفات يمكن للاعب الوصول إلى الراحة النفسية وبالتالي تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسة.

للتحصير النفسي دور هام في عملية التدريب الرياضي وذلك من خلال تطوير وتنمية السمات الشخصية للاعب ومساعدتهم على التكيف والتأقلم مع البيئة المحيطة(المنافسة) وكذلك تنمية روح المثابرة والعمل وذلك من اجل ضمان الصحة الجسمية النفسية للاعب وبالتالي الوصول به إلى النتائج الجيدة.

ومن هذا المنطلق كانت لدينا الرغبة في معالجة هذا الموضوع وقد قمنا بطرح حملة من التساؤلات كالتالي:

التساؤل العام:

❖ هل للتحضير النفسي دور في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر؟

التساؤلات الجزئية:

❖ هل للتحضير النفسي دور في الحد من ضغط الجمهور والملعب؟

❖ هل للتحضير النفسي دور في التقليل من ضغط المنافس والحكم؟

2.فرضيات الدراسة:

1.2. الفرضية العامة:

❖ للتحضير النفسي دور بالغ الأهمية في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

2.2. الفرضيات الجزئية:

❖ للتحضير النفسي الرياضي دور في التقليل من ضغط الجمهور والملعب.

❖ للتحضير النفسي الرياضي دور في التقليل من ضغط المنافس والحكم.

3. أسباب اختيار الموضوع:

- إبراز وتوضيح أهمية التحضير النفسي الرياضي في التقليل من الضغوطات المنافسة الرياضية.
- إهمال الجانب النفسي من قبل المدربين
- تصريحات أكثر المدربين على أن الانهزام والفوز فريقهم راجع إلى عوامل نفسية.
- معرفة الحالات النفسية التي يواجهها اللاعبون نوادي ولاية البويرة.
- رفع من مستوى التدريبي لدى اللاعبون وذلك بالربط بين الجوانب النفسية والبدنية و ذلك عن طريق الإلمام بالعمليتين في آن واحد.
- التعرف على طبيعة الخدمات المقدمة للاعبين في الجانب النفسي.
- إثراء مكتبة الجامعة وتوفير البحوث لدفعات القادمة.

4. أهمية البحث:

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته وتسلط الضوء على واقع التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.
- هذا البحث عبارة عن دراسة تطبيقية تتجلى أهمية الدراسة:

- ✓ معرفة قيمة وأهمية العوامل النفسية المؤثرة على اللاعبين والمستوى العام للمنافسة الرياضية.
- ✓ الاهتمام بالتحضير النفسي للاعبين من اجل الحد من الانفعالات التي يصادفها في نشاطه الرياضي.
- ✓ الكشف عن أهم المهارات النفسية التي تخص لاعب كرة القدم وعلاقته بتحقيق أفضل النتائج.
- ✓ إبراز دور التحضير النفسي في تخفيف من ضغط المنجم عن للمنافسة.
- ✓ لفت انتباه القائمين على عملية التدريب من اجل الاهتمام بخدمات التحضير النفسي.

5. أهداف البحث:

- إبراز أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم خلال المنافسة الرياضية
- توضيح إن التحضير النفسي يلعب دورا هاما في التقليل من ضغوطات المنافسة.
- مدى مساهمة العوامل الداخلية النفسية و الخارجية الاجتماعية على تحقيق النتائج.
- التعرف على مدى الاهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعب.
- محاولة الكشف وتحليل نوعية العلاقة الموجودة بين المدرب واللاعبون.
- توعية وتوجيه المسؤولين إلى ضرورة توفير أخصائي في علم النفس الرياضي.
- معرفة التأثير الإيجابي للتحضير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.
- توعية وتوجيه المسؤولين الى ضرورة توفير أخصائيين في علم النفس الرياضي لتقديم الرعاية النفسية للاعبين.

6. الدراسات المرتبطة بالبحث:

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

1.6. الدراسة الأولى: في إطار تحضير شهادة ليسانس

من إعداد الطالبين معمري رابح و بوتلجة يونس- تحت إشراف الدكتور ابن عبد الرحمان سدعلي 2013-2014* جامعة البويرة*

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

- ما مدى تأثير الإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم صنف 14-17 المنافسة الرياضية؟
 - هل للإعداد النفسي أهمية لدى لاعبي كرة القدم صنف 14-17
 - كيف يؤثر الإعداد النفسي على لاعبي كرة القدم صنف 14-17 خلال المنافسة الرياضية؟
 - هل كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية؟
- الفرضيات:

- الإعداد النفسي يؤثر على بنسبة عالية على لاعبي كرة القدم لصنف 14-17 خلال المنافسة الرياضية.
 - للإعداد النفسي أهمية لدى لاعبي كرة القدم صنف 14-17.
 - يساهم الإعداد النفسي في التخفيف من حدة الانفعالات النفسية التي تحدث للاعبين خلال المنافسة الرياضية.
 - إن كفاءة مدرب تساعد في رفع من الحالة النفسية للاعبين خلال المنافسة الرياضية
- منهج المتبع: استخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي.
- العينة:

بحث اجري على فرق (مولودية شعبية البويرة-نادي الجباحية-نادي ثامر)

أدوات الدراسة:

- استخدم فيه الاستبيان الموجه إلى اللاعبين، ويشمل عدة أسئلة انصبت بشكل أساسي على أهمية الإعداد النفسي لكرة القدم ومدى تأثيره على نتائج المنافسة.

الاستنتاجات:

- العمل المتواصل والدعوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة وذلك باستخدام أساليب الإرشاد النفسي.
- رغبة معظم المدربين في أن يساعدهم أخصائي نفسي رياضي في عملية الإعداد النفسي.
- إقرار بعض المدربين باستخدامهم لبعض المهارات النفسية إثناء التدريب والمنافسة ولكن بصورة قليلة.

2.6. الدراسة الثانية: دراسة رسالة الماجستير.

من إعداد الطالب بكيل حسين ناصر الصوفي - تحت إشراف الدكتور بن عكي مجمد آكلي

العنوان:

انعكاسات الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوة. فئة أكابر 2009-2010 "جامعة الجزائر"

التساؤلات:

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوة إلى ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟
- هل يرجع القلق التنافس لدى رياضيين إلى ضعف القدرة على التصور؟
- هل يرجع القلق التنافس لدى رياضيين إلى ضعف القدرة على مواجهة القلق؟
- هل يرجع القلق التنافس لدى رياضيين إلى ضعف القدرة على الثقة بالنفس؟

الفرضيات:

- يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوة إلى ضعف الجانب الإعداد النفسي لديهم.
- يرجع القلق التنافس لدى رياضيين إلى ضعف القدرة على التصور.
- يرجع القلق التنافس لدى رياضيين إلى ضعف القدرة على مواجهة القلق.
- يرجع القلق التنافس لدى رياضيين إلى ضعف القدرة على الثقة بالنفس.

المنهج المتبع:

استعمل في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

العينة:

بحث اجري على رياضي العاب القوة في اليمن (عدن - حضر موت - حجة).

الاستنتاجات:

- إن اغلبي الرياضيين لديهم تصور ذهني متوسط يشعرون بالقلق بدرجة عالية أثناء المنافسة.
- إن حالات القلق التنافس ترجع إلى ضعف في القدرة على الاسترخاء.
- إن اغلب الرياضيين الذين لديهم دافعية الإنجاز منخفضة يشعرون بالقلق خلال المنافسة بدرجة عالية.

3.6. الدراسة الثالثة: في إطار تحضير شهادة ليسانس

من إعداد الطلبة:

"شاحي رشيد ونوالي احمد وأيت مصباح سيلية" تحت إشراف الدكتور عبد العزيز الوصافي

العنوان:

التحضير النفسي الرياضي واثر على خفض القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية-للأندية المحترفة الأولى. "2011-2012"

التساؤلات:

- ما هو أثر التحضير النفسي في خفض القلق عند لاعبي كرة القدم في المنافسات الرياضية ؟
- هل يولي المدرب أهمية كبيرة للتحضير النفسي للاعبي كرة القدم " فئة الأكاير" .؟
- كيف يتم التحضير النفسي من طرف المدرب؟

الفرضيات:

- للتحضير النفسي أثر على خفض القلق عند لاعبي كرة القدم الجزائرية فهذه المنافسات الرياضي "فئة أكاير".
- يعتبر التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب للاعبه غير كافي لإكمال المهمة .
- التحضير النفسي يتم من طرف المدربين بطريقة غير علمية وغير مدروسة.

المنهج المتبع:

في هذه الدراسة قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي

العينة:

وتم اختيار العينة من فريق اتحاد العاصمة ومولودية الجزائر.

الاستنتاجات:

- الاهتمام بجميع الجوانب بما فيه التحضير النفسي.
- الاهتمام بمعنويات اللاعبين أثناء المنافسة وقبل المنافسة
- إعطاء مكانة للأخصائي النفسي في الأندية.
- إعطاء أهمية للتحضير النفسي في البرنامج التدريبي.
- إعطاء النصائح للاعبين أثناء الحصص التدريبية.

التعليق على الدراسات:

أوضحت الدراسات السابقة أن هناك مؤشرات ايجابية تدل على ضرورة البرامج التدريب النفسي للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة، حيث لخصت معظم الدراسات في هذا المجال إلى تحديد الآثار الايجابية لتحضير النفسي في

تطوير القدرات المهارية المختلفة أثناء المنافسة وكذلك السيطرة على الذات والتحكم في الانفعالات اللاعب وخلق جو تسوده الروح الرياضية واحترام للمنافس.

من خلال الاستعراض النظري للدراسات المرتبطة بموضوع الدراسة الحالية ما يلي:

أوضحت دراسة "معمرى رباح وبتلج إسماعيل" على وجود تأثير لتحضير النفسي على أداء لاعبي كرة القدم الذي يعتبر الشرط الأساسي في تحقيق الفوز وتحصل على أعلى رتبة ممكنة . كذلك إشارة دراسة" بكيل حسين ناصر" على أن الإعداد النفسي الجيد للاعبين يقلل في ظهور حالة القلق التنافسي لدى لاعبي العاب القوى وينقص من المصادر المسبب للقلق حيث تكون هذه التأثيرات سلبية على أداء اللاعبين قبل وأثناء المنافسات الرياضية وبذلك تفقد المنافسة طابعها الشريف .

أيضا أظهرت نتائج دراسة " شابحي رشيد ونوالي احمد وايت مصباح سيلية" أن للتحضير النفسي الرياضي اثر في خفض القلق عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية وان هنالك تأثير على المهارات النفسية وذلك بزيادة أو خفض والحفاظ على القلق المناسب والايجابي للاعبين.

ومن خلال اطلعنا على الجانب التطبيقي لدراسات السابقة وجدنا أنها تتشابه مع الدراسة الحالية في إتباع المنهج الوصفي باستخدام أداة الاستبيان وهذا لوجود تشابه نسبي في الأهداف المراد الوصول إليها. إلا أن دراستنا تناولت دور التحضير النفسي في التقليل من ضغوطات المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر في البطولة الجهوية بالبويرة.

7. تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقا من هذا المنطلق نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع دراستنا.

1.تعريف التحضير النفسي:

التعريف النظري:

هو مجموعة من المناهج تهدف إلى خلق حالة نفسية ملائمة من اجل تحقيق أفضل النتائج.¹

التعريف الإجرائي:

هو مختلف الوسائل التي بتطبيقها يمكن خلق حالة من التناغم والتوافق النفسي داخل الفرد نفسه وداخل مجتمعه عن طريق مختص في التحضير النفسي.

2.تعريف التحضير النفسي الرياضي:

التعريف النظري:

¹احمد امين فوزي:مبادئ علم النفس الرياضي،دار الكتاب للنشر،مصر 1999 162

هو مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق أخصائي نفسي رياضي تبعا لمتطلبات النفسية لممارسة الرياضة بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية ليتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من اجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من انجاز رياضي.¹

التعريف الإجرائي:

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

3. تعريف كرة القدم:

التعريف النظري:

هي عبارة عن نشاط رياضي يمارس ضمن قوانين خاصة تملك هيكلًا تنظيميًا دقيقًا، وهي لعبة قبل كل شيء ذي طابع جماعي تلعب بين فريقين يحاول احدهم التسجيل اكبر عدد ممكن من الأهداف لكي يكون هو الفائز، يتكون كل فريق من احد عشر لاعبا بما فيهم الحارس المرمى، يلعب الفريقان على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب ويشرف على تحكيمها حكم الوسط وحكمين للخطوط الجانبية وحكم رابع (احتياطي).⁽²⁾

التعريف الإجرائي:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل ، يحاول كل منهما إن يسجل اكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى الخصم، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد منها يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 105 دقيقة، بالإضافة إلى احتساب الوقت الضائع تستعمل كرة جلدية في اللعب وتكون ألْبسة الفريقين مختلفة عن بعضها البعض لتسهيل اللعب والتواصل داخل الفريق.

4. صنف أكابر في كرة القدم:

¹ أحمد امين فوزي: نفس المرجع، ص 162.

² مامور بن حسن السليمان: كرة القدم بين المفاسد والمصالح الشرعية، دار ابن الحزم، لبنان، 2000 - 09

هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي كذلك تطور الفرد من رعاية الأسرة إلى الاستقلال الذاتي وكسب الرزق إلى المسؤولية لتكوين أسرة جديدة ورعايتها والإشراف عليها، وحددت ما بين 18 سنة و 40 سنة بمرحلة فئة أكابر بالنسبة إلى الاتحادية الدولية لكرة القدم.

5.ضغوط المنافسة:

هي عبارة عن زيادة التوتر والقلق على الأداء فيبدأ الاضطراب التوافق العضلي وكذلك التوقيت ويبدأ عملية التناغم بين الانقباض العضلي والاسترخاء تفقد تسلسلها الهرموني ، وتبدأ الحركة في التقطيع وعدم الاتصال ويضيق مدى الحركة.

التعريف الإجرائي:

ضغط المنافسة عبارة عن استجابة الفرد لمتطلبات خارجية كالجهد والحكم والمنافس وأرضية الملعب، أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الرياضي للتكيف مع الوضع الجديد قصد البحث عن الاتزان الجسمي والعقلي للوضع والحالة التي هو فيها.⁽¹⁾

6.المنافسة الرياضية:

التعريف النظري:

هي صراع بين فردين أو بين مجموعتين من الأفراد للوصول إلى الهدف المسطر.

التعريف الإجرائي:

هي الصراع أو التحاور البدني،المهاري،الخططي في إطار الرياضي للنشاط الرياضي الممارس الذي يكون بين فردين أو مجموعتين من أجل الوصول إلى الأهداف المسطرة وتحقيقها.⁽²⁾

⁽¹⁾تأثير الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة القدم:مذكرة شهادة ليسانس،سنة الجامعية 2013-2014، ص 10

⁽²⁾كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون: القياس والتقييم وتحليل مباراة في كرة اليد،مركز الكتاب للنشر-ط1- القاهرة، مصر 2002 345.

الخطافية

المعرفية

النظرية

الفصل الأول

التحضير

النقسي

الرياضي

تمهيد:

يعتمد التدريب الرياضي في العصر الحديث على أسس علمية تهدف إلى تحقيق النتائج والوصول بالرياضي إلى اعلي قمة لقدرات ويعتبر التحضير النفسي الرياضي من أهم العوامل الأساسية المساعدة في لتفوق الرياضي والوصول به إلى المستويات العالية والمساعدة في اجتياز الأرقام القياسية. ونتائج الدورات والبطولات الدولية أثبتت الأهمية البالغة للدور الذي يقوم به التحضير النفسي مما دفع المسؤولين إلى اللجوء إلى علم النفس أين وجدوا العلاقة الهامة التي تربطه بالرياضة ومدى أهميته في مساعدة الرياضي في إيجاد الحلول لجميع مشكلاته النفسية وخاصة التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب والتدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى التحضير الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

كما أكد المسيرين في علوم الرياضة بان علم النفس الرياضي هو المجال الذي له الأولوية التطوير وذلك يصبح التحضير النفسي والتحضير البدني والتكتيكي جزء لا يتجزأ من عملية التعلم والتربية والتدريب الرياضييين للمنافسات الرياضية.

التحضير النفسي الرياضي

1.1. نبذة حول علم النفس الرياضي :

هو ذلك العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الظاهري والداخلي ويقصد بالسلوك كل ما يصدر عن أفعال وأقوال أو حركات ظاهرية فالنشاط هو محصلة لتفاعل الجوانب البدنية والعقلية والانفعالية للفرد. يعرف علم النفس حسب الدكتور "احمد أمين فوزي" انه العلم الذي يحاول الكشف عن القوانين والمبادئ التي تفسر العلاقة الوظيفية القائمة بين الفرد وبيئته، بهدف فهم السلوك والتحكم فيه والتنبؤ به وتطبيق هذه المعرفة السيكولوجية على مشكلات الإنسانية من اجل العمل على حلها.⁽¹⁾

ويتخذ علم النفس مجال الرياضة مجالاً خصباً له لتطبيق نظرياته وذلك لاحتوائها على العديد من أنواع السلوك المتنوعة والانفعالات التي تصدر من الرياضيين. وهناك مجموعة من المؤلفين والباحثين على رأسهم "ببرك وبرتا" الذي ذكر من طرف "فانكي وكراتي" أين بين وجوب إدخال علم النفس في الرياضة وكان ذلك عام 1900. أين قام بنشر كتاب بعنوان "علم النفس الرياضي" وفي عام 1913 كانت له عدة محاولات أخرى في علم النفس الرياضي.⁽²⁾

2.1.1. مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف "محمد حسن علاوي" علم النفس الرياضي بأنه الدراسة العلمية للسلوك والخبرة والعمليات العقلية المرتبطة بالرياضة على مختلف مجالاتها ومستويات وممارستها بهدف وصفها وتفسيرها والتنبؤ بها والإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة في التطبيق العلمي.⁽³⁾

2.1. نبذة حول التحضير النفسي الرياضي:

لقد أصبحت ممارسة الرياضة ربيعة المستوى في الوقت الراهن تستوحي على الرياضي كفرد أو فريق التدريب الجاد والتحضير الرياضي الشامل لكل الجوانب سواء البدنية. التقنية. التكتيكية. والنفسية التي لا تقل أهمية عن سابقتها بالإضافة إن هناك عامل آخر يتمثل في الاستعداد للمنافسة والتي تغير من قدرة الجسم على إبراز الإمكانيات القصوى أثناء المنافسة الرياضية.⁽⁴⁾

قول الدكتور "محمد حسن علاوي" أن التحضير النفسي والسيكولوجي يعني مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض المناصب الشخصية للرياضي التي تشترط للإنهاء الجيد والمناسب للرياضة إما في التدريب أو المنافسة. فالتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومنهاج معين وموجهة نحو التكوين النفسي الرياضي.⁽⁵⁾

(1) احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي-ط2-دار الفكر العربي، مصر، 2006 24

(2) محمد حسن علاوي : علم النفس الرياضي، دار المعارف -ط1- مصر، 1985 23

(3) محمد حسن علاوي:مدخل في علم النفس الرياضي-ط7-مركز كتاب للنشر، 2009 15

(4) جمال عباس: التحضير النفسي النخبوي، دار القانة، الجزائر، 2011 ص 102

(5) محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 26

التحضير النفسي الرياضي

يتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة من الإجراءات العلمية التربوية عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعاً للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة من جهة واستعدادات الرياضة وبر وفيله النفسي من جهة أخرى، وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهاراته العقلية وسماته الانفعالية لتحمل أعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعة الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له من الانجاز الرياضي.

2.2.1. تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي هو صيرورة التطبيق العلمي للوسائل ومنهاج معينة ومحددة، موجهة نحو التكوين النفسي للرياضيين.⁽¹⁾

حسب فليت موسط عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم التكويني والتحسين في الصفات النفسية للرياضي". ويرى مارك لافاك: انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من طرق مباشرة او الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية.⁽²⁾

3.2.1. دور وأهمية التحضير النفسي:

- التحضير النفسي دور كبر في تطوير القدرات والإمكانيات النفسية للرياضيين وذلك من خلال:
 - إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصص الرياضي.
 - تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
 - تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
 - احترام مستوى التحضير النفسي للخصم والتحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.
 - تمكين الرياضي من التحلي الايجابي للعدوانية واحترام ميوله للطبيعة.
 - يسمح للرياضي إن يكون ما هو إلا منافس رياضي آخر، والذي هو هدف الرياضي في الرياضة.
 - الطموح للتحمس الذاتي لنشاط الرياضي الممارس.
 - إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز لدى الرياضيين وبيعص خاصيات الشخصية التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في التدريب والمنافسة.
 - التحكم في الحالات النفسية كالخوف وخاصة إثناء المواقف الحرجة أثناء التدريب والمنافسة.⁽³⁾

⁽¹⁾ احمد أمين فوزي -مبادئ علم النفس الرياضي- دار الكتاب للنشر-مصر -ط2 : 2011 ص162

⁽²⁾ Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12

⁽³⁾ طارق بدر الدين، احمد أمين فوزي- سيكولوجية الفريق الرياضي-ط1-دار الفكر العربي-القاهرة: 2001 ص193

3.1. الإعداد النفسي:

- يسعى الإعداد النفسي إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية المجيدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي، بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي للإفراد الرياضية، الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها سلمياً.⁽¹⁾

1.3.1. مفهوم الإعداد النفسي:

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان أبدا وهما:

الشق التعليمي: ويشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني.

الشق النفسي التربوي: وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفصيل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس الأداء من الناحية البدنية والخططية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقوم بتقرير نتيجة المباراة.

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب إثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت الصفات الإرادية وتنمية القيم الخلقية للاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في الأداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرضية والجمهور والفريق المضاد فأصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء اللعب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة، ومن هنا ترجع أهمية العداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقاً لأدائه أثناء المباراة.

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على انه العملية التربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة في النفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي التربوي للاعب.⁽²⁾

3.2.1. أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها أظهرت أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد "محمد حسن علاوي" من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الاعتماد النفسي و تحمل ضغوط المنافسة الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق افضل النتائج.

ومن هذا المنطلق يمكن تلخص أهمية وهدف من العداد النفسي:

- تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في أبطار مواقف المنافسة.

التحضير النفسي الرياضي

- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا .
- تكوين شخصية ذات إرادة في التحكم في القدرات النفسية.
- تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا التدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- وتشكيل الميول هي الإيجابية الرياضي استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي .
- تطوير وتوظيف السمات الشخصية لدى الرياضي مع ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الممارس.⁽¹⁾

1.4.1. إكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الرياضيين وقد يكون هذا التأثير ايجابيا فيكسب الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسب الغرور والعدوانية والأناية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس.⁽²⁾

2.4.1. اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار إن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع التدريب القدرات البدنية والمهارية الرياضية، والنتيجة إننا نلاحظ ان بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، التركيز، الانتباه ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة. ويرغم انه من الناحية المثالية يتوقع إن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فانه عند تعذر ذلك يمكن إن يقوم المدرب الرياضي مع مراعاة إن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن امثل المهارات النفسية الشائعة في برنامج التدريبي للاعبين:التعامل مع الضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف.⁽³⁾

5.1. أنواع الإعداد النفسي :

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

⁽¹⁾حسن السيد أبو عبدا:لاتجاهات الحديثة في تحديد وتدريب كرة القدم، المرجع السابق، ص263

⁽²⁾أسامة كمال راتب:الإعداد النفسي للناشئين-ط1-دار الفكر العربي،القاهرة، 2001، ص24

⁽³⁾أسامة كمال راتب:الإعداد النفسي للناشئين،مرجع سابق ، 2001 ، ص24، 25

- من حيث المدة وينقسم إلى:
 - إعداد نفسي طويل المدى .
 - إعداد نفسي قصير المدى.
 - من حيث النوعية:
 - إعداد نفسي عام.
 - إعداد نفسي خاص.
- 1.5.1 من حيث المدى:**

❖ الإعداد النفسي طويل المدى:

إن إعداد فريق في المشاركة في المنافسات المهمة يتطلب الآن إعدادا و تدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى الإعداد النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.⁽¹⁾

تعريف الإعداد طويل المدى:

هو تلك الحركة التي تبدأ عندما يدرك الرياضي مشاركته في المنافسات على مستوى عالي، إي أن الإعداد النفسي يستغرق مدة أشهر وسنوات قبل موعد المنافسة.⁽²⁾

المبادئ الهامة لإعداد النفسي طويل المدى :

1. يرى البعض أن من أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين ما يلي: ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية.
2. المعرفة الجيدة للاشتراكات وظروف المنافسة والمنافس.
3. الفرح للاشتراك في المنافسة.
4. عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية.
5. مراعاة الفروق الفردية.⁽³⁾

1. ضرورة إقناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة الرياضية:

⁽¹⁾قاسم حسن حسين: موسوعة الرياضية والبدنية الشاملة-ط1-دار الفكر للنشر، عمان، 1998، ص85

⁽²⁾فيصل رشيد عياش الدامي: كرة القدم ، بدون طبعة، المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم ، الجزائر، 1997، ص 27

⁽³⁾محمد حسن علاوى: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1987 ، ص 138

التحضير النفسي الرياضي

إن أهم أسس الإعداد النفسي الناجح هو معرفة الرياضي لأهمية المنافسة، والافتتاح بان الاشتراك فيها يشكل المستقبل الذاتي له. وإقناعه بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تمثلها عملية الاشتراك في المنافسة من الأسس الهامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده ويسعى إلى تعبئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية.

2. المعرفة الجيدة للاشتراكات وظروف المنافسة والمنافس:

إن معرفة الفرد الرياضي للمنافس الفعلي وكذلك المتوقع وكذلك مكان المنافسة، ومختلف العوامل البيئية والمناخية، وما يتميز به المنافس من صفات وسمات معنية، من أهم الأسس التي تشكل توقع الرياضي والمدرّب للنائج وكذلك تسمح بتشكيل خطة إعداد حقيقية على ضوء المعارف والمعلومات الصحيحة للمتطلبات والاشتراكات التي يتحمل مجابتهها.

وعموماً يقتضي الأمر دوام التعاون بين المدرّب والرياضي وتبادل الخبرات المكتسبة في سبيل رسم الصورة الحقيقية للمنافس. وذلك لرفع من درجة الفعالية والثقة بالنفس وتحمل المسؤولية.

3. الفرح للاشتراك في المنافسة:

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة، وعلى ضوء المتطلبات معرفته للمتطلبات والاشتراكات السابق ذكرها، فإن الفرد يولد لديه السعادة حقيقية لاشتراك في المنافسة لمحاولة العمل على تحقيق هذا الهدف.

وتتعدد مصادر الفرح والسعادة بالنسبة للانتظار المنافسة القادمة وينتج عن ذلك اقتناعات الفرد الرياضي ومحاولة الوصول إلى البطولة الرياضية والفوز وتسجيل الأرقام وما يرتبط ذلك كله من تحقيق الفرد لذاته. العمل على إن يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرّج بالرغبة الجامحة نحو مقياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي. المر الذي يسهم في تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على ارتقاء بمستواه ومما يشكل فرح اللاعب وسعادته بالنسبة للمنافسة القادمة.

4. عدم تحميل الفرد بأعباء أخرى خارجية:

من خلال إعداد الفرد الرياضي للمنافسة هامة يجب إن لا يقتصر دائرته على التدريب أو المنافسة فقط، بل يجب إن يتسع نطاقه إيضاح الدراسي أو العمل وكذلك المسائل الخاصة لضمان عدم حدوث الصراعات النفسية التي تؤثر على المستوى الرياضي بدرجة كبيرة. ويتصل الإعداد النفسي للرياضيين للمنافسات الهامة بتوطيد اللاقى التعاونية مع الأسرة الفرد الرياضي لضمان استيعابها لدور الذي يقوم به وتقبلها عن طيب خاطر. يرى "محمد حسن علاوي" إن الأمر يتطلب التنسيق والتعاون بين المدرّب وأسرّة الفرد الرياضي، وذلك لضمان العمل على الشامل كاهل الفرد الرياضي بأعباء تقلل من مستواه وقدراته.⁽¹⁾

5. مراعاة الفروق الفردية:

التحضير النفسي الرياضي

أشير إلى أن مراعاة الخصائص التي يتميز بها كل فرد كلا من "محمد جابر وعصام حلمي" على إن الأفراد الذين لديهم كفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لابد أنهم أكفاء على لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات.⁽¹⁾

ويجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في نواحي الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون الإعداد النفسي ما يلي:

- سن الفرد الرياضي وخصائص الجنسية المميزة.
- خبرة المنافس والنشاط المهني ومستواه العقلي.
- نوع النشاط الرياضي ودرجة الإتقان المهاري الخططي.
- الهدف وأهمية المنافسة الرياضية.

بعض التوجيهات العامة يجب مراعاتها في عملية الإعداد النفسي طويل المدى:

فيما يلي نعرض لبعض التوجيهات التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى:

- ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب آثار نفسية سلبية على اللاعبين.

- يجب العمل على زيادة الدافعية الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول به لأعلى المستويات الرياضية.

- ينبغي تعويد اللاعبين على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف أو في حالة تفوق مستواه على مستوى المنافس.

- ضرورة تطبيق القوانين أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في العب القانوني السليم.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الرياضي مع مراعاة الحذر من المقالات في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى الغرور.⁽²⁾

❖ الإعداد النفسي قصير المدى:

يعرف بالإعداد المباشر للاعبين قبيل اشتراكهم الفعلي في المنافسات الرياضية لفرض التركيز على التهيئة الجيدة وإعدادهم وتوجيههم بصورة التي تسمح بتعبئة كل قدراتهم وطاقتهم لكي يستطيعون استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسة الرياضية.

1. طرق الإعداد النفسي قصير المدى:

(1) محمد جابر وعصام حلمي: أسس التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 48

(2) محمد حسن علاوى : سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار الفكر العربي، مصر، 2000، ص 142

التحضير النفسي الرياضي

هناك طرق عديدة للإعداد النفسي قصير المدى وهنا يأتي دور المدرب الرياضي على جعل الفريق في أحسن حالاته للاستعداد لخوض المنافسة الرياضية ومن أهم الطرق:

1-الإبعاد.

2-الشحن.

3-تنظيم التعود على المواقف المنافسات.

4-الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء)

1-الإبعاد:

يقصد الإبعاد استخدام مختلف الطرق والوسائل التي تعمل على إبعاد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسة الرياضية، ومن أهم هذه الطرق:

- سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الغاني أو لانشغال بالقراءة.
- مشاهدة بعض الأفلام أو المسرحيات المرحة.
- البقاء في أماكن بعيدة عن مخالطة الجمهور لعدم الإثارة والشحن للاعبين.

2 الشحن:

يقصد بها أن يعيش الفرد الرياضي في جو المنافسة وان يعمل على اندماج الكلي في كل ما يحيط بالمنافسة وكل ما يرتبط بها يداوم التوجيه لأهمية المنافسة والتكرار الدائم للنقاط النهائي التي يجب مراعاتها والتذكير بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز أو الخسارة التي يمكن أن تحدث له في حالة الهزيمة.⁽¹⁾

3 تنظيم التعود على المواقف المنافسات:

يرى الباحث أن الاستخدام الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف والظروف والأجواء المختلفة للمنافسات الرياضية، وخاصة ما يرتبط فيها بالمنافسات الهامة التي يشترك فيها. حتى يمكن بذلك إكساب الفرد الرياضي على القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة والتي تبعث في الفرد الطمأنينة والأمان والقدرة على مواجهة الاحتمالات المختلفة في نفس الوقت والتي تؤدي إلى رفع المستوى الرياضي. وإضافة إلى ذلك "محمد حسن علاوي" إن من أهم النقاط التي ترتبط بعملية التعود على مواقف المنافسات الرياضية ما يلي:

-معرفة الخصائص المنافسين وما يتميزون به من نواحي الضعف والقوة.

-التدريب على الظروف التي تقام فيها المنافسات (ليلا ونهارا).

-التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات (أمطار، تلوج، حرارة، رياح).⁽²⁾

4 الاهتمام بعملية التهيئة (الإحماء):

التحضير النفسي الرياضي

أشار إلى هذه العملية "أبو علاء" (1998) على أن التهيئة هي حالة الارتفاع التدريبي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي، وكلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع مستوى الأداء الرياضي، فمن المعروف إن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجياً، وتنقسم عملية التهيئة أو الإحماء إلى قسمين:

- الإحماء العام قبل المنافسة.

- الإحماء الخاص قبل المنافسة.⁽¹⁾

2.5.1. من حيث النوعية:

❖ الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من العداد فيما يلي:

▪ تطوير العمليات النفسية للاعب:

ويقتصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة بأشكالها وأنواعها المختلفة.

▪ الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثمار للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

تثبيت الحالة النفسية :

حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية، التفكير، الانفعال، الإرادة، وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبياً أو إيجابياً ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنباً إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

❖ الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي في كل حالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

- الإعداد النفسي للاعب واحد.

- الإعداد النفسي الخاص ضد خصم معين.

- الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

6.1. الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:

⁽¹⁾ أبو علاء احمد عبد الفتاح: بيولوجية الرياضية وصفة الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 105

التحضير النفسي الرياضي

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق ... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- أهمية نتيجة المنافسة وأثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.
- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه.¹

1.6.1. 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 والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخطية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس.²

2.6.1 :

يعتمد الإعداد النفسي والإرادي للرياضيين على الأخذ بعين الاعتبار المؤثرات النفسية الهادفة لإبراز أفضل القدرات للاعبين، ويشتمل هذا النوع من الإعداد على الخطوات التالية :

- 1-دراسة الخصائص أو الصفات الشخصية للاعب ،بهدف تكييف ومواءمة طرق الإعداد والتوجيه النفسي.
- 2-يتعلم اللاعب الأساليب المحفزة والمنبه والهادفة في الهيئة وإعداد اللاعب للاشتراك في المنافسات.
- 3-يتعلم اللاعب الأساليب النفسية المهدئة والمطمئنة والهادفة لتهيئة النفس والبعد عن الانفعالات.
- 4-الإعداد النفسي للاعب في المرحلة التحضيرية قبل المنافسات.
- 5- الإعداد النفسي للاعب والهادف لتنمية النفس والإصرار على تحقيق الهدف.
- 6- الإعداد النفسي للاعب والمتزامن مع التدريب الرياضي بهدف الإتيان النهاري السريع.
- 7-الإعداد النفسي قبل المسابقات بقصد التعبئة والاستعداد لبعض المواقف الجديدة أو الغريبة مثل الملعب الجديد أوفي الفندق لم يعتد اللاعب عليه بعد.
- 8-الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته في التغلب على بعض المواقف السلبية.
- 9- الإعداد النفسي للاعب بقصد مساعدته على الاسترخاء والهدوء عقب المنافسات .⁽³⁾

7.1. الإعداد النفسي للمنافسة الرياضية:

2003 133.

1997 28.

2002 28

¹ : تدريب المهارات النفسية _1.

² فيصل رشيد عياش الدلمي :

⁽³⁾ : الرياضي

التحضير النفسي الرياضي

إن فائدة الإعداد النفسي يعتمد على إحداث تأثير بواسطة عبارات الإيحاء النفسي الذاتي التي يكررها اللاعب مع نفسه لإحداث الهدوء والطمأنينة أو حالة من التنبيه والإثارة لديه .وبما أن المنافسة تحتل أهمية كبرى تفوق أهمية التدريب لدى اللاعب ،نتيجة لان المسابقة يحضرها في الغالب جمهور من المشاهدين يفوق جمهور الموجود خلال التدريب، هذا بالإضافة إلى أن المسابقة يتم نقل وقائعها بواسطة التلفزيون والراديو ووسائل الإعلام المختلفة، ويوجد دائما في المسابقات خصم ومنافس ،ومن ثم فان أداء المشتركين فيها يحتل أهمية وتقديرا اجتماعيا عاما.

1.7.1. الإعداد النفسي قبل المنافسات:

يسعى الإعداد النفسي إلى تعبئة وتنشيط قدرات اللاعب للتنافس بأعلى مستوى ،فأحيانا يتعرض اللاعبون قبلي المسابقات إلى بعض المظاهر المتمثلة في :

عدم انتظام النوم أو الأرق، ازدياد درجة التوتر والإثارة ووصولها أحيانا إلى درجة التهيج ،الأرق، عدم التركيز في عمليات التفكير ،انخفاض في درجة الحماس والفتور للاشتراك في المنافسة.

1. خطة الإعداد النفسي قبل المنافسة:

يقتضى الإعداد التنفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي واللاعب بوضع خطة موضح فيها الجوانب التالية:

وهنا تبرز أهمية الأخصائي النفسي في تهيئة اللاعب باعتباره المسئول الأول عن عمليات الإعداد النفسي للاعبين والعمل على تدعيم التماسك الفريق.

2. ظروف المنافسة المزمّن قيامها:

وتشمل :طبيعة المنافسة (عالمية- دولية- محلية) ووقت إجرائها(صيف -شتاء)

-التوقيت الزمني ومكان إجراء المنافسة(الملعب-الصالة)

ويهما إن ننوه إلى ضرورة إن يهيأ اللاعب نفسه بضرورة معرفة مكان إجراء المنافسة وتصور

بشكل جيد، بحيث يتكيف اللاعب لهذا المكان، ويمكن عبارات أو الكلمات كمؤثرات نفسية

تحقق تصور ملائم في هذا الشأن، ومن أمثلها ما يلي:

*يوجد ملعب مشابه ومطابق لهذا الملعب اعتدت اللعب عليه في بطولات مختلفة

* لا تشعرانك غريب عن هذا الملعب، وسيكون أداؤك متميز.

3. بيانات عن المنافسين:

التحضير النفسي الرياضي

تشمل: أعمارهم-مستواهم الفني - أفضل لاعبيهم وخصائصهم-جوانب الضعف فيهم. ويجب على المدرب عند قيامه بتقديم مستوى المنافسين إلا يهول أو يقلل من قدراتهم أو إمكانياتهم، وعليه أيضا إلا يززع ثقة اللاعبين بأنفسهم وفي خبراتهم وكفاءتهم.⁽¹⁾

4. الهدف أو الغرض من الاشتراك في المنافسة:

ويعمل الأخصائي النفسي على زرع هدف التنافس للاعبين لاحتلال المركز الأول والإصرار على ذلك، ويجب أن يكون الإعداد النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي يحققها اللاعب أو الفريق ككل، وضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي قد تعرض لها سابقا، وفي هذا المجال يجب أن يلجا اللاعب إلى أساليب مختلفة لتنمية ثقة في نفسه وان يتوفر لديها لإصرار على ضرورة الهدف من الاشتراك في المسابقة.

5. دوافع الاشتراك في المسابقة:

وتتميز في إبراز وتوضيح دور اللاعب في إعلاء شأن ناديه أو مجتمعه منخلا قدراته الفردية التي تحقق وفي انسجام مع قدرات الباقي الزملاء رفعة النادي أو المجتمع ، ومن الأمثلة الكلمات التي تفيد في هذا المجال: قدراتك وإمكاناتك تسخرها لتحقيق الفوز لفريقك.

6. تهيئة الحالة النفسية عالية للاشتراك في المنافسة:

إن تهيئة الجو النفسي للاعب قبل الاشتراك في المنافسة يعتبر مبررا موضوعيا لان يعمل اللاعب على تطوير خصائصه وقدراته الانفعالية، وحينئذ يمكنه أن يهيئ نفسه حالة من الهدوء والطمأنينة ، بهدف أن يقلل من أهمية المنافسة حتى لا يتسبب التفكير الدائم ظروفًا وإحداثها زيادة في درجة لاستثارة الانفعالية. وتتحقق عملية التهدئة والطمأنينة النفسية عندما يوحى أو يقنع اللاعب نفسه بأنه لن يشترك في مباراة هامة وحاسمة وإنما هو في تدريب جاد ، ومن جانب آخر يجب أن يهيأ اللاعب لذاته الثبات الانفعالي من خلال استخدام للكلمات أو العبارات التالية كمؤثرات نفسية والتي منها ما يلي:

- انك تستطيع بسهولة أن تتحكم في عواطفك وانفعالاتك.

- يجب أن تسعى دائما لإظهار أفضل النتائج والانجازات الرياضية.⁽²⁾

1.2.7.1. الإعداد النفسي في أيام المنافسة:

يجب على المدرب و الأخصائي النفسي ضرورة العمل لاجب على كيفية إن يتحكم اللاعب في حالته الانفعالية(المزاج)ويوجهها منذ الصباح الباكر ليوم المنافسة، لذا ينصح الأخصائي النفسي بتكرار العبارات التالية والتي تساعده في رفع درجة استعدادة وتعبئة قدراته للمنافسة وهي:

أنا أشعر بالسعادة لاشتراك في المنافسة.

إننا مستعد للأداء في الحال غلا يوجد شيء يقلقني أو يزعجني.

التحضير النفسي الرياضي

- وعند الإعداد الإجماع أو التسخين في يوم المنافسة يجب أن يستخدمه اللاعب العبارات أو الكلمات كمؤثر نفسي هادف لرفع درجة الاستعداد والتعبئة، والعبارات هي:
 - انفعالاتي ايجابية وتحفيزي للاشتراك في المنافسة عالي.
 - هدوئي وصبري يساعدني على تحقيق الفوز.
 - سأظهر خلال المنافسة اكبر قدرة من معداتي البدنية وقوة إراديتي.
 - أخطاء الحكام أو خصوم الأقياء لن تقلل من تصميمي على الفوز.
- وأثناء المنافسة يقوم المدرب و بالاعتماد على التدريب النفسي على تهيأت اللاعب للاستعداد الدائم والمتوقع لأي ظروف غير متوقعة أو المفاجئة، فيقوم المدرب إدخال العبارات التالية في رأس اللاعب وذلك لمساعدته على تحقيق سرعة رد فعل عالية اتجاه الأحداث والمواقف التي قد يتعرض لها كان يقول:
 - أفكاري تتوارد بسرعة وقرراتي أخذها في الحال. -زمام المباراة في يدي .
 - سيضطر الخصم للالتزام بخطتي، فانا صاحب القرار والمبادرة في إدارة خطة المنافسة⁽¹⁾

3.7.1. الإعداد النفسي بعد المنافسة:

- إن الإجراءات التي يقوم إلى ها المدرب بعد المباريات تسأهم بفعالية لرفع الروح المعنوية لدى اللاعبين وهي تحقيق التدريبات التالية والمباريات بكفاءة نفسية عالية.
- فلتهذا النفسية سواء كان الفريق فائزا أو منهزم عملية ضرورية العودة الجماعية إلى الملعب كفريق متكامل بل إمكانية؛ كذلك تحليل المباريات والوقوف على الإيجابيات والسلبيات ذات التأثير واضح وضروري في تحقيق الإنجاز.
- ومما سبق يرى الباحث أن عمليات الإعداد سواء قبل المنافسات أو بعد المنافسات وفي ضوء التقدم التكنولوجي يلعب دورا أساسيا بما توفره من الأجهزة المتقدمة الجانب الآلي (يسهم في الاستفادة من كل البيانات والعمليات المسجلة للتعرف على سير اللاعبين واختيار أفضلهم بالنسبة لكل مباراة حسب مستوى ونوع المنافس⁽²⁾).

4.7.1. دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:

- تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- التركيز على انفعالات لاعبين وليس على انفعالات المدربين.
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة وليس التواجد مع وسائل الإعلام.
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.
- عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة.

8.1. أسس الإعداد النفسي للعمليات العقلية ميدانية للاعب كرة القدم:

⁽¹⁾ عزت محمود كاشف: المرجع السابق، ص 76-77.

⁽²⁾ عمر نصر الله محمود و نبيل محمد مبروك: الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية: مصر، الإسكندرية، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، 2006، ص 96.

التحضير النفسي الرياضي

تطبق الآن وتوسيع طرق القياس المختلفة للعمليات العقلية العليا مثل سرعة الاستجابة، والتوقيت الحركي، وعمق الرؤية، وخصائص عملية الانتباه، والثبات الانفعالي وغيرها . ويتضمن هذا النوع من الإعداد النفسي التدريب على العمليات العقلية المختلفة وفق برنامج عملي مقنن يشمل على برامج من تمارين منهجية مضمونها يحتوي:

9.1. السمات النفسية للاعب كرة القدم :

1.9.1. أثناء التدريب:

إن عملية التدريب المنتظم تهدف إلى إكساب الفرد مهارات والقدرات البدنية والعقلية والنفسية حيث يستطيع اللاعب مستقبلا من استخدام قدراته ومهاراته بشكل ناجح أثناء المنافسة. **أولا المهارات الحركية:** تعتبر العنصر الأساسي في عملية التدريب، وأننا نستطيع إن نحصل على لاعب ذي أخلاق عالية ولديه إرادة قوية وصفات شخصية عالية ولكن تنقصه المهارة الحركية لذا توجب على المدرب مروعات الأمور التالية:

1- الإثارة والتحفيز لاكتساب المهارة ويجب إدخال السرور لدى اللاعب.

2- المعادلة الدائمة بين الإتقان الحركي والاتزان النفسي.

3- استخدام الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب سوف تساعد اللاعب على التصوير الحركي الجيد وخلف الثقة بالنفس وأبعاد صفة الخوف.

ثانيا العوامل الخلقية والإرادية: ويشمل العزم والتصميم والإرادة وتمثل المسؤولية وضبط النفس وبدل الجهد والتضحية كثيرا. مما ينتج عنه قوة الثقة بالنفس وارتفاع مستوى الانجاز الرياضي.

ثالثا المستوى البدني: إن اكتساب عناصر اللياقة البدنية سوف تمكن اللاعب من الأداء الجيد فضلا عن إمكانية اللاعب من تنفيذ الخطط المطلوبة منه.

رابعا العوامل الاجتماعية: إن العوامل البيئية والاجتماعية تؤثر بشكل ايجابي أو سلبي على نفسية اللاعب كذلك مكان التدريب والأدوات المستعملة أثناء التدريب. (1)

2.9.1. أثناء المنافسة الرياضية:

إن التدريب المنتظم الذي يمارسه اللاعب لا بد وان يقترن بالمنافسات المحلية والعالمية وان المنافسات هي عبارة عن اختبار المستوى الذي توصل إليه اللاعب ولزيادة جرعات التدريب وتشخيص للأخطاء.

أولا الحصول على الفوز: إن حلاوة النصر لا تقدر بثمن وهدف دائم أمام للاعبين هي الوصول يصبوا إليه. والفشل لا يعني الخسارة بل يكون فوزا إذا كان مستوى المشاركة عاليا.

ثانيا رفع قدرات العقلية والنفسية: لقد دلت البحوث العلمية على إن الممارسين لنشاط الرياضي أثناء مقارنتهم مع إقرانهم في نفس الاختصاص يظهرون فروقا معنوية لصالح الرياضي في قياس القدرات العقلية كالإدراك والتفكير والانتباه والتصور والملاحظة. كذلك نجد من خلال المنافسات ثبات الصحة النفسية

(1) مهند حسين بشتاوي واحمد إبراهيم الخوجا: مبادئ التدريب الرياضي، دار وائل ط-2 ص 249

التحضير النفسي الرياضي

ثالثا استخدام القوى القصوى: نجد اللاعبين بشكل عام يقدمون ما لديهم من القدرات البدنية للحصول على الفوز وتحقيق الأرقام العالمية إثناء المنافسات.

رابعا النواحي التربوية: إن التزام بالقوانين التربوية أثناء المنافسات تكون هدفا تربويا يسعى إليه المدربون ويكتسبه اللاعب، فالتنافس بالروح الرياضية والتسامح والتعارف وحب الآخرين ما هو إلا سمات نفسية يكتسبها اللاعب خلال السباق والكفاح مع الفريق الأخر. ومما تقدم نجد إن تنمية شخصية الفرد الرياضي تكتسب من خلال التدريب والمنافسات.

3.9.1. بعد المنافسة:

إن الإصابات الرياضية كالجروح والكسور و التمزق ينتج عنها في اغلب الأحيان موقف سلبي يؤثر بشكل مباشر على اللاعب وينتج عنه صفة الخوف التي تلازم اللاعب لفترة طويلة... وهذا ما يسمى بالصدمة النفسية إن القلق والهستريا أو الوسواس هي اضطرابات في الأجهزة الوظيفية ويؤدي ذلك إلى خفض المستوى الرياضي وعلى المدرب ملاحظة ذلك بشكل واعي فنجد بعض اللاعبين أثناء التدريب يتمتعون بشجاعة عالية ولكننا نجد هذه الصفة قد تغيرت بصفة الخوف بعد المنافسة. وينتج عن الخوف تغيرات نفسية - فسيولوجية خارجة عن إرادة اللاعب كذلك صفة القلق يتعرض لها اللاعب بعد المنافسة. والقلق النفسي هو مظهر انفعالي يتميز بالتوتر الداخلي وكما يمكن للأخصائي الرياضي مساعدته وذلك بالإتباع الطريقة التالية:

أولا: المحادثة: تلعب المحادثة دورا مهما من خلال الحديث الفردي مع اللاعب يمكن تفريغ انفعالاته السلبية فالأخصائي النفس هو الذي لديه الأسلوب الجيد والحديث المنطقي والواقعي والبعيد عن الخيال وينبغي عله إفهام اللاعب عن كافة مجريات الأمور ولابتعاد عن الأمور الخاطئة.

ثانيا: تعودا على المواقف من خلال التدريب.

ثالثا التدرج: إن التدرج الصحيح في عمليات التدريبية سوف يمنع الصدمة النفسية حيث يكسب اللاعب الثقة بالنفس وتحمل الجهد البدني و التواضع والرغبة بالممارسة والحماس تظهر أثناء تحقيق اللاعب للفوز على الخصم وتلعب خبرات النجاح والفشل الدور الأساسي في إظهار السمات النفسية لدى اللاعب.⁽¹⁾

10.1. نتائج التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

إن التحضير النفسي الجيد للاعب كرة القدم ينتج عنه تطوير عدة صفات أساسية منها:

✓ الاهتمام بالمنافسة: يشعر اللاعب أن له القدرة على التركيز على المنافسة الكروية، ولا يجد أي

صعوبة في تهيئة أو التحضير نفسه للمنافسة، كما انه يعطي اهتماما بنتائج المنافسة.

(1) مهند حسين بشتاوي واحمد إبراهيم الخوجا: مرجع السابق، ص، ص 251-252

التحضير النفسي الرياضي

✓ الشعور بالجماعة:

بما أن كرة القدم لعبة جماعية فيعمل التحضير النفسي على مساعدة اللاعب على اللعب الجماعي وتخليصه من الأنانية الزائدة وكذلك يشعر الرياضي إن الجماعة تسانده وتهتم به وينتأجه.

✓ **الشعور بالقوة:** يشعر اللاعب بنوع من القوة فهو يشعر بذراعين خفيفين وسهولة الاحتفاظ بالركبتين منتصبين وهذا كله يدل على عدم الشعور بالخوف.

✓ الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة:

يشعر اللاعب أن لديه الوقت الكافي للتحضير البدني والنفسي للمنافسة ومن هذا إن طريقته في التحضير للمنافسة صحيحة وتزيد من كفاءته وقدرته على التحضير الجيد.

✓ الشعور بالصبر:

يشعر اللاعب إن لديه الوقت الكافي للتحضير قبل بدء المنافسة يمثل هذا الوقت نوع من الصبر والتفائل.

✓ الشعور بالثقة التامة:

يشعر اللاعب أن قدرته على الأداء الجيد، على الأقل ما هو متوقع منه أو داء أفضل من ذلك، وهذا كله يبين درجة الثقة التي يملكها اللاعب والنتيجة عن تحضيره الجيد أثناء التدريب.

✓ عدم الشعور بالخوف:

لا يشعر اللاعب بالخوف من الاشتراك في المنافسة أو ضد أي خصم كان مهما كان مستواهم.⁽¹⁾

11.1. أسباب عدم استعمال التحضير النفسي الرياضي: بعد كل ما تطرقن إليه حول التحضير النفسي إلا أننا نجد أن العديد من المدربين في فرقهم الرياضية لكرة القدم لا يقومون بهذا الجانب من التحضير، وهذا راجع إلى عدة أسباب منها:

- عدم الاقتناع بأهمية التحضير النفسي الرياضي.

- اعتقاد إن المهارات النفسية تقدم فقط للاعب الذب يعاني من مشاكل نفسية.

- الاقتصار على التدريب البدني، التقني، التكتيكي دون التدريب النفسي.

- عدم إدراج أخصائيين نفسانيين داخل الفريق.

- جهل المدربين للطرق والتقنيات العلمية الحديثة في مجال علم النفس الرياضي.

- نقص مراكز التكوين للمدربين والإطارات المتخصصة في علم النفس الرياضي.⁽²⁾

خلاصة:

يعتبر التحضير النفسي للاعب كرة القدم عملية ضرورية وهامة جدا في التدريب لجميع المراحل العمرية، ولكافة فترات التدريب، فالمشكلات التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب والتغيرات التي تطرى عليها هي

⁽¹⁾أسامة كمال راتب: قلق المنافسة، دار الفكر العربي، مصر، 1990، ص، ص 215-216.

⁽²⁾أسامة كمال راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار النشر، مصر، 1998، ص، ص 326-327.

التحضير النفسي الرياضي

تغيرات بدنية وفسولوجية واجتماعية ونفسية مما يتحتم على المدرب أن يهتم برعاية لاعبيه من جميع النواحي في جميع فترات التدريب، وإذ قام المدرب بالاهتمام بالناحية التطبيقية العلمية عن طريق تقنين وتنظيم الأعمال التدريبية من خلال التخطيط المنظم للعمل التدريبي، فإن ذلك يسهل على اللاعب لارتفاع بالمستوى و القدرة البدنية والمهارية والخططية، مم يعكس إيجابا على تطوير الجانب النفسي عند اللاعب وحينئذ يصل المدرب إلى إعداد اللاعب المتكامل في كرة القدم .

الفصل الثاني

التدريب

في حرفة

القدم

تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم معشوقة الجماهير في جميع أنحاء العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين و تتطور يوماً بعد يوم و لعل أهم الأسباب التي أدت إلى ذلك اتخاذ العاملين في حقلها الأسلوب العلمي سواء كان ذلك في مجال التدريب الإدارة أو أي مجال آخر يتصل بالعمل على النهوض بمستوى اللاعبين و الفريق في جميع المجالات البدنية والمهارية والخططية والنفسية و تحقيق أفضل النتائج خلال المنافسات الكبرى.

إن مستوى كرة القدم العالمية والإفريقية يتحسن بصفة خاصة نتيجة عمل القاعدي المبني على أسس علمية تسمح بالرفع من المستوى البدني ، التقني، التكتيكي، وكذلك الرفع من درجة التحكم النفسي في الظروف الصعبة التي تفرضها المنافسة.

1.2. تعريف كرة القدم:

كرة القدم هي لعبة جماعية يهتم فيها بتسجيل أكبر عدد من الأهداف في شباك المنافس والمحافظة على شبكة نظيفة من الأهداف، وهي تمارس ضمن قوانين خاصة وتملك هيكلًا تنظيميًا محكمًا لذلك يمكن تحليل اللعبة ويمكن الكلام عن المفاهيم الأساسية التي تحددها كوسيلة أو نظام، وهذه الشروط تراعى لتحديد القوانين العامة للعبة وتعليمها في مختلف الميادين الرياضية.

إن كرة القدم هي اللعبة الأكثر انتشارًا في العالم إذ تمارس من طرف جميع الناس والأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل واحد منهما من إحدى عشر بما فيهم حارس المرمى.

تلعب هذه الرياضة على ميدان مستطيل الشكل صالح للعب وأرضيته تكون مستوية وبكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، ويشرف على تحكيمها حكم ومساعدان ومرافقين لخط التماس وحكم رابع "احتياطي" وتدوم المباراة 90 د أي 45 د لكل شوط يتخللها وقت لراحة يقدر بـ 15 د وتجرى المباراة بين فريقين يرتديان ألوانًا مختلفة اللون. ويكمن الهدف الرئيسي في حسن اللعب جماعي من أجل أحسن تطبيق للخطط الإستراتيجية الموضوعة.⁽¹⁾

تلعب كرة القدم بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا وغرض كل فريق إحراز هدف في مرمى الفريق المضاد، وان يمنع الفريق الآخر من الاستحواذ على الكرة أو إحراز الهدف، ويجوز الجري بالكرة وتمريها بالقدمين أو الرأس أو أي جزء من جسم الإنسان باستثناء اليدين (لانطبق على حارس المرمى) وذلك وفق القوانين المنصوص عليها في القانون.⁽²⁾

2.2. تاريخية حول كرة القدم:

إن معرفة كل من اللاعب والمدرّب بتاريخ كرة القدم بشكل عام، وببلاجه بشكل خاص يزوده بمعلومات تاريخية حول اللعبة، إن تاريخ كرة القدم يعتبر جانب ثقافي هام يولد لدى اللاعبين الصغار الدوافع والحوافز التي تسهم في تطوير دوافعهم في طريقة تطوير أدائهم بكرة القدم.

1.2.2. تاريخ كرة القدم في العالم:

كرة القدم تعتبر من أقدم الألعاب، كما تعتبر من أكثر الألعاب جاذبية، ويروي لنا التاريخ أنها عرفت منذ القدم إذ مارس الصينيون كرة القدم منذ 2500 عام قبل الميلاد. وخلال ممارسة الصينيين لكرة القدم البدائية فقد كانوا يصنعونها من الجلد الحيوانات، لكنها لم تكن بنفس الحجم والوزن التي هي عليه الآن حيث كانت أصغر. واطل قو عليها اسم "تسو تشو".⁽³⁾

(1) التذكرة الرياضية: المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 2002، ص 06

(2) أحمد جمعاني ومحمد عبد ربه: موسوعة كرة القدم، دار المكين، الأردن، 2010، ص 01

(3) البروفسور مفتي إبراهيم: المرجع الشامل في كرة القدم، دار الكتاب الحديث، 2013، ص 11

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملاً لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.

كم يشير احد المرخين أن اليبانيين عرفوا كرة القدم منذ أكثر من 14 قرن .

وبالرغم من الروايات السابقة المشار إليها عن تاريخ كرة القدم وأماكن ممارستها بالعالم لقديم، إلا أن معظم المرخين يؤكدون أن الانجليز هم من اخترعوا لعبة كرة القدم التي نعرفها الآن وفي عام 1042 الانجليز على الجيوش الدنمركية فقطعوا رأس قائد الدنمركيين واستبدلوا رأسه بالكرة ومن ثم صار ذلك السلوك تقليدياً قومياً وعلامة على الثار والانتقام و الانتصار⁽¹⁾.

وتشير المراجع إلى إن الانجليز قد صنعوا الكرة من جلد البقر حيث كانت الكرة تعد لتلك المناسبة، وبالتدريج بدأت فكرة رياضة ولعبة كرة القدم تتبلور، استرعى قذف الكرة بالقدم أنظار الشباب والفتيات الإنجليز بشكل لم يكن معهوداً من قبل بالبلاد، رويداً رويداً انتشر أسلوب الترويض بقذف الكرة بدرجة أكثر انتشاراً وبمدى واسع. كان نتيجة الترويض بقذف الكرة بين الشباب أن قرر الملك ادوارد الثاني ملك إنجلترا بقرار عام 1313 بمنع اللعبة على اعتبارها إن ممارستها تسبب الضوضاء.

ازداد تنظيم كرة القدم شيئاً فشيئاً بمرور الوقت بعد إن كانت بلا قواعد تحكيم ممارستها ولا قوانين تنظيمية حيث كانت الكرة تركز بالقدم وتمسك باليد. وكانت تلعب من خلال أكثر من 50 ممارس في نفس الوقت وكان العنف مسموح به خلال ممارستها. وفي عام 1823 ظهر مستر وليم الطالب بكلية "رجبي" وعرض عدة اقتراحات لتنظيم اللعبة، وقد أدى ذلك إلى ظهور لعبة الرجبي. ومنذ ذلك الحين ظهر تضارب بين لعبة الرجبي وكرة القدم التي كانت معروفة التنافس على ضرب الكرة بالقدم دون حملها في ذلك الوقت.

1830 تم التفريق بين اللعبتين الرجبي Soccer Rugby .⁽²⁾

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم FIFA لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920 م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقتصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929 م طرح الموضوع مجدداً من قبل سويسرا،

⁽¹⁾ فيصل رشيد وعائش الدليمي ولحمر عبد الحق: مرجع سابق ، 1997. ص 02.

⁽²⁾ مقتي إبراهيم - المرجع السابق - ص 14-15

المجر إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04 من أوربا و09 من أمريكا.⁽¹⁾

أقيمت أول مباراة في كاس العالم بين منتخبى فرنسا والمكسيك عام 1930 يوم الأحد وانتهت المباراة لفوز فرنسا بأربع أهداف مقابل هدف واحد وفازت إلا أورغواي بهذه البطولة.

وإما البطولة الثانية جرت 1934في ايطاليا وأجرت عليها بعض التعديلات كان تلغي نظام المجموعات وخروج المغلوب مباشرة من مبرة واحدة.وكانت ايطاليا صاحبة اللقب أنى ذاك.⁽²⁾

إن كرة القدم تطورت على عدة مراحل فتخلصت من طابعها الخشوني والهمجي وتحولت إلى الفن والدقة في الحركات والتكتيك الأدائي، وأصبحت شعار جميع الدول المحبة للسلام وتقريب الشعوب من بعضها البعض والتخلص من جميع النوايا السيئة وأما الآن فأصبحت كرة القدم معز الدول وشرف لها في أن تشارك ا وان تتضمن مختلف المنافسات الخاصة بها.

2.2.2. تاريخ كرة القدم في الجزائر:

إن كرة القدم الجزائرية الوطنية تستنبط أسسها المعنوية وطاقتها من حساسية وحيوية جزائرية، منذ عشرات السنين والتي ترجمت في عدة شخصيات رياضية شابة ذات مواهب عالية، أو عن طريق العديد من الفرق والنوادي، التي يشكل في مجملها البنية الأساسية لهذه الرياضة التي أصبحت الرياضة رقم 01 في الجزائر.

قبل الاستقلال

وفي عام 1895 تأسس أول فريق جزائري و الذي أطلق عليه " الهواء الطليق" وفي 07 أوت 1921 ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الرياضية الجزائرية وهو MCA ولودية الجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوة أبنائه من أجل الانضمام لصد الاستعمار كانت كرة القدم إحدى الوسائل المحققة لذلك، ولكن السلطات الفرنسية لم تنفطن إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، كما حدث في مقابلة مولودية الجزائر وفريق "سانت أوجين" "بولوغين حاليا"، والتي على إثرها أعتقل الكثير من الجزائريين وكان هذا في سنة 1956.

وفي سنة 1958م كون فريق جبهة التحرير الوطني الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت إتيان، وكذا كرمالي وزويا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولي.⁽³⁾

(1) حنفي محمد مختار: كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، ط1 مصر، 1997 ص25

(2) احمد أمين جمعاني و وائر عبد ربه: مرجع السابق، ص 176

(3) موهاب عبد الرحمان وآخرون: مذكرة نيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر. جامعة الجزائر، 2004، ص10-11

بعد الاستقلال

بعد الاستقلال تأسست الاتحادية الجزائرية لكرة القدم عام 1962 وانخرطت المؤسسات الدولية في - 1963 الكاف - الفيفا واحتلت كرة القدم الوطنية مكانة مرموقة فالنظام الرياضي للدول. ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. إن أول مباراة للمنتخب الجزائري عام 1963 ضد المنتخب البلغاري وانتهت لصالح الجزائر 2-1، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له أمام المنتخب التونسي سنة 1964 أما على صعيد الأندية الجزائرية ففريق مولودية 1976. (1)

3.2. مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضيات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع، كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة وجعلت لها منشآت هامة تقدر بـ 120000 ملعب من أشهرها ملعب 05 جويلية بالعاصمة، ملعب عنابه، البليدة، وهران ومستغانم، كما نجد تقريبا على كل الولايات ملاعب كثيرة لكرة القدم، ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم عبرة عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول. (2)

4.2. قوانين كرة القدم:

ولقد وضعت هذه القوانين من طرف الاتحادية الدولية لكرة القدم والتي يقدر عددها بسبعة عشر مادة والتي سوف نتطرق إليها بالتفصيل:

القانون الأول: الملعب

أبعاده: يجب أن يكون الملعب مستطيلا، ولا يزيد طوله عن 130 متر ولا يقل عن 100، ولا يزيد عرضها عن 100 متر ولا يقل عن 50 متر، إما في المباراة الدولية يجب أن يزيد طوله عن 110 وعرضه عن 80 متر. **التخطيط:** يجب أن يخطط الملعب بخطوط واضحة ليزيد عرضها على 12 سنتم ويسمى الحدود الطويلة بخطوط الجانبية والقصيران بخطين الهدف، ويوضع في كل زاوية من الملعب علم مثبت على عمود طرفي. ويرسم خط يقسم الملعب إلى قسمين متساويين ويعين وسط الملعب بعلامة مناسبة تكون في مركز لدائرة نصف قطرها 10 متر.

منطقة المرمى: تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطيين عموديين بزواوية قائمة على مسافة 5.5م من الحافة الداخلية للقائم الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل الملعب 5.5 ثم يوصلان بخط موازي للمرمى. (3)

(1) محمد منصور: الكرة الجزائرية فوز مستحق، جريدة الشباك، العدد 26، الجزائر، 26 نوفمبر 1993، ص 23

(2) المجلة الفصلية للجنة الاولمبية الجزائرية-العدد 03-1999: ص 09

(3) حمد جمعاني ووائل عبد ربه، مرجع سابق، ص 02.

منطقة الجزاء: تحدد منطقة الجزاء عند كل نهايتي ميدان اللعب كما يلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (16,5م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (16,5م)، ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى، وداخل منطقة الجزاء توضع علامة جزاء على بعد (11م) من نقطة المنتصف بين القائمين، ويرسم قوس خارج منطقة الجزاء من نقطة الجزاء ونصف قطرها (15,9م)، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها و ارتفاعها (1,5م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.⁽¹⁾

القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة كروية الشكل ومصنوعة من مادة الجلد أو مادة مناسبة ووزنها عند بداية المباراة لا يزيد عن 440 غرام وليقل عن 400 غرام. ومحيطها الدائري بين 86-71س.

القانون الثالث: اللاعبين

تقام مباراة كرة القدم بين فريقين، كل فريق يتكون 11 لاعب بحارس المرمى وفي كل المباراة الرسمية يمكن بتغيير ثلاث لاعبين فقط، أما فيما يخص المباراة الودية يمكن القيام بخمس تغييرات. قبل كل تغيير يجب إخبار الحكم وكل لاعب احتياطي يكون تحت سلطة الحكم. يجوز للاعب أن يحل محل الحارس المرمى شرط أن يخبر الحكم قبل إجراء التبديل.⁽²⁾

القانون الرابع: بدله اللاعبين

يجب على اللاعبين إلا يستعملوا أي معدات أو ألبسة تشكل خطورة على الآخرين، وتكمن المعدات الأساسية والإجبارية للاعب في : قميص، تبان، سروال قصير أو شورت و اقي الساقين والذي يجب أن يكون مغطى بالجوارب ويكون مصنوع من مادة ملائمة (مطاط أو بلاستيك أو ما يشبه ذلك)، بحيث يضمن نسبة معقولة من الحماية.

القانون الخامس: الحكم

يجب إن يعين الحكم لإدارة المباراة، وتبدأ صلاحيته وممارسته للسلطات التي تمنحه القوانين اللعبة حالما يدخل الملعب وتمتد سلكه في توسع العقبة إلى المخالفات التي ترتكب أثناء التوقف للعب مؤقتاً، أو عندما تكون الكرة خارج اللعب، وقراره النهائي عن الوقائع الحقيقية المتصلة باللعب فيما يختص بنتيجة المباراة وعليه أن ينفذ القوانين.⁽³⁾

القانون السادس: الحكام المساعدون

يعين حكامان مساعدان إلى الحكم الرئيسي لمساعدته في تسيير المقابلة ولهم مهمة: إعلان عن خروج الكرة.

⁽¹⁾ لاتحادية الجزائرية لكرة القدم: دليل تطبيقي تبسيطي لقوانين اللعبة، دار الهدى، الجزائر، 2006 ص 15.

⁽²⁾ Abdelkader TOUIL , 1993, p31

⁽³⁾ احمد جمعاني ووائل عبد ربه: مرجع السابق، ص 5.

تعيين الفريق المستفيد من خروج الكرة سواء بتماس أو ركنية.

الحكام المساعدان يكون بحوزتهما علمان لإبلاغ الحكم بالخطأ وذلك برفع العلم لكي يراه.⁽¹⁾

القانون السابع: مدة المباراة

1 فترات اللعب:

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45د

2 مدة الاستراحة:

اللاعبون لهم الحق في فترة الراحة وتكون مدة الاستراحة بـ15د.

فترة الاستراحة يمكن للحكم تغييرها فقط .

3 تعويض الوقت الضائع:

يتم تعويض في أي شوط من الشوطين لمباراة عن الوقت الضائع من خلال:

- الاستبدال أو إصابة أي لاعب.
- تضییع الوقت أو أي سبب آخر.
- إذا انتهت المباراة قبل موعدها يجب إعادة المباراة ما لم تنص قواعد المسابقة المعنية على خلاف ذلك.⁽²⁾

القانون الثامن: بدا واستئناف اللعب

ركلة البداية هي الطريقة لبدا واستئناف اللعب:

في بداية المباراة، بعد تسجيل الهدف، عند بداية الشوط الثاني أو عند بداية أي شوط الايضافي.

إن إسقاط الكرة هي الطريقة لاستئناف المباراة بعد توقف مؤقت أصبح ضروريا عندما تكون الكرة في اللعب لأي

سبب غير مذكور في أي مادة من قانون اللعبة.⁽³⁾

القانون العاشر: الكرة في الملعب وخارج الملعب

1 الكرة خارج الملعب:

تكون الكرة خارج الملعب عندما:

تجتاز الكرة بأكملها المرمى وخط التماس سواء الأرض أو في الهواء. عندما يوقف الحكم اللعب.

2 الكرة في الملعب:

تكون الكرة في الملعب في كل الأحوال الأخرى بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى، العارضة وقائم راية الركنية

وتظل داخل ميدان اللعب.

ترتد سواء من الحكم أو الحكم المساعد عندما يكونا داخل ميدان اللعب.⁽⁴⁾

(1) رشيد مجيبة : ، الاتحادية الجزائرية، 2005 ، 56.

(2) مصطفى كمال محمود وحسام الدين: سنة، 1999 ص 19.

(3) الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل تطبيقي موجه لتبسيط ونشر قواعد اللعبة في وسط الفرق، سنة 2009 ، ص 4.

(4) Ligue nationale de football, **guide pratique lois du jeu**, 2008, p31.

المادة العاشرة: طريقة تسجيل الهدف:

1 احتساب الهدف:

يحتسب الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها فوق خط المرمى ما بين القائمين وتحت العارضة (بشرط) ألا يكون قد تم ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة من الفريق الذي أحرز الهدف.

2 الفريق الفائز:

الفريق الذي يسجل أكبر عدد من الأهداف خلال المباراة يكون هو الفائز وإن أحرز الفريقان عدد متساوي من الأهداف أو لم يحرز كليهما أية أهداف تكون نتيجة المباراة التعادل.

القانون الحادي عشر: التسلل

1 موقف التسلل:

التواجد في موقف التسلل ليس مخالفة في حد ذاته.

- يكون اللاعب في موقف التسلل:
- إذا كان اللاعب أقرب لخط مرمى الخصوم من كل كرة وآخر ثاني خصم (المدافع)
- لا يكون اللاعب في موقف تسلل في الحالات التالية:
- إذا كان على مستوى خط واحد مع آخر خصمين مدافعين.⁽¹⁾

القانون الثاني عشر: الأخطاء وسوء السلوك

إن الدور الرئيسي للحكم يتمثل في كبح أو منع بأفضل الوسائل كل حركة أو تصرف غير قانوني أو الأخطاء أو عنف ولا يعاقب على الخطأ إلا عندما يكون معتمداً، وتختلف نوع العقوبة وحسب نوع الخطأ ويمكن كذلك أن تكون العقوبة إدارية وتقنية على حسب حجم الخطأ وحسب الكرة إذا كانت ضمن اللعب أو خارج اللعب.

القانون الثالث عشر: الركلات الحرة

تكون الركلات الحرة إما مباشرة أو غير مباشرة وفي الحالتين يجب أن تكون الكرة ثابتة، ففي حالة الركلة الحرة المباشرة فإذا ركلت الركلة داخل الفريق المنافس فإن الهدف يحتسب، أما إذا ركلت الكرة داخل مرمى نفس الفريق تتحسب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، وعلى اللاعبين أن يقفوا بصورة إجبارية على المسافة المقدره لذلك أي على مسافة 9,15م من الكرة بالنسبة للفريق الخصم، وإذا اقترب الخصم من الكرة أقل من هذه المسافة فإنه يعاد تنفيذ هذه الركلة، وإذا لمسها اللاعب المنفذ للركلة مرتين متتاليتين قبل أن يلمسها لاعب آخر فإنها تحسب ركلة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطأ.⁽²⁾

القانون الرابع عشر: ركلة جزاء⁽³⁾

(1)

الدين،

. 24

(2) مشعل عدي النمري: مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر-ط1- عمان، 2012، ص 65.

(3) حسن السيد : الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، جامعة الإسكندرية، مصر، 2010 ، ص381.

تحتسب ركلة جزاء ضد الفريق الذي يرتكب أحد الأخطاء التي يعاقب عليها بركلة حرة مباشرة داخل منطقة جزائه والكرة في الملعب، ويمكن تسجيل هدف مباشر من ركلة الجزاء، وتُقذف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي.

مكان الكرة واللاعبون:

توضع على علامة الجزاء.

اللاعب منفذ الركلة: يحدد بوضوح.

حارس المرمى المدافع: يبقى على خط مرماه مواجهًا للراكل، بين القائمين وتحت العارضة حتى يتم ركل الكرة.

اللاعبون بخلاف منفذ الركلة يتواجدون:

خارج منطقة الجزاء.

خلف علامة الجزاء.

على مسافة لا تقل عن 9.15 متر 10 ياردة من علامة الجزاء.

- إن منفذ الكرة يركلها إلى الأمام ولا يجوز له أن يلعب الكرة مرة ثانية قبل أن تلمس لاعب آخر.

الحكم:

لا يعطي الحكم الإشارة بتنفيذ ركلة الجزاء حتى يصبح اللاعبون في مواقعهم المحددة لهم في القانون.

هو الذي يقرر إن ركلة الجزاء قد استكملت.⁽¹⁾

القانون الخامس عشر: رمية تماس

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط التماس سواء على الأرض أو في الهواء فإنها ترمى إلى داخل الملعب من النقطة التي اجتازت فيها الخط وفي أي اتجاه بواسطة لاعب من الفريق المضاد لآخر لا عب لمس الكرة يجب على الرمي لخطة رمي الكرة أن يواجه الملعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وأن يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في اللعب فور دخولها الملعب ولكن لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لا عب آخر، ولا يجوز تسجيل هدف مباشرة من رمية التماس.⁽²⁾

القانون السادس عشر: ركلة المرمى

ركلة المرمى طريقة لاستئناف اللعب وتحتسب ركلة المرمى إذا لمست احد المهاجمين ثم عبرت بكاملها خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء ولم تحتسب هدفا لإحكام القانون (10).
تركل الكرة بواسطة احد لاعبي الفريق من أي مكان داخل منطقة المرمى ويبقى الخصوم خارج منطقة الجزاء.
تكون الكرة في اللعب عندما تركل مباشرة من منطقة الجزاء.

⁽¹⁾ مشعل عدي النمري، المرجع السابق، ص 71.

⁽²⁾ مفتي إبراهيم محمد: الإعداد المهاري والخططي، ط1، دار الفكر العربي، مدينة نصر، القاهرة، 1998، ص، ص 304 - 306.

ومن مخالفتها :

إذا لمس منفذ الكرة مرة ثانية وقبل إن يلمسها تحتسب ركلة حرة غير مباشرة للفريق المنافس تلعب من مكان الذي حدثت فيه المخالفة.

القانون السابع عشر: ركنية الركنية

الركلة الركنية طريقة لاستئناف اللعب.

-يمكن إحراز هدف في مرمى الخصوم فقط من الركنية مباشرة.

-تحتسب ركلة الركنية:

إذا لمست الكرة أحد المدافعين ثم عبرت بكاملها خط المرمى سواء على الأرض أو في الهواء مباشرة ولم تحتسب هدفا طبقا لأحكام القانون (10).

- تنفذ الركلة الركنية بواسطة لاعب آخر غير حارس المرمى. ويجب على اللاعب الذي ينفذ الركنية عدم اللعب الكرة مرة ثانية حتى تلمس لاعب آخر.⁽¹⁾

5.2. التدريب في كرة القدم:

1.5.2. التدريب في كرة القدم:

التدريب الرياضي هو احد الصر التدريب عامة واحد مجالات النشاط الرياضي الذي يعمل على رفع مستوى الانجاز للوصول إلى المستويات العالية في النشاط الرياضي الممارس. فالتدريب الرياضي عبارة عن الشك الأساس لتحضير الرياضي وهو عبارة عن التحضير الذي يحصل بمساعدة معرفة طرق التمرين المنظم نسبة إلى أسس توجيه التنظيم التربوي لتطوير الرياضي (التكامل الرياضي).

في حين يرى "هارا" إن التدريب الرياضي عملية خاصة منظمة للتربية البدنية الشاملة التي تخضع للأسس العلمية والتي تهدف إلى الوصول إلى اعلي المستويات العالية في النشاط الممارس.

وفي هذا المجال يذكر "ريه" انه التخطيط الواعي والتنظيم المتقن للعمليات البدنية لزيادة القدرة الوظيفية، وذلك بغرض الوصول لهدف الصحة والكفاءة والتمتع بالحياة الممتدة إلى جانب العمليات التربوية وتطوير العديد من الصفات و الخصائص البدنية والمهارية.

ويمكن وضع تعريف الموجز للتدريب الرياضي: هو عملية تربوية منظمة لتحقيق التوازن بين متطلبات النشاط الرياضي الممارس وإمكانيات اللاعب وقدراته للوصول به إلى أعلى المستويات الرياضية الممكن في النشاط التخصصي.⁽²⁾

1.6.2. مدرب كرة القدم:

(1) مشعل عدي النمري، -مرجع سابق، ص77

(2) حمد إبراهيم الخواجا ومهند حسين البشتاوي: مبادئ التدريب الرياضي-ط2-دار وائل، الأردن، 2010 ص، ص26-27

المدرّب الرياضي هو العمود الفقري لعملية التدريب، فعلى عاتقه تق هذه المسؤولية، ومن خلال فهمنا لها يمكننا أن نحدد أن المدرّب يجب أن يكون قائداً تربوياً متفهماً لواجباته من الناحية التربوية والتعليمية، ولما كانت كرة القدم لعبة محبوبة فإن مدرّبها يكون ذو شخصية جاذبة من قبل اللاعبين فهو المثل الأعلى لكثير من اللاعبين، هذا بالإضافة إلى أن سلوكه في الحياة العامة يتصف بالأداء الكامل لمسؤوليته. ويمكن تلخيص صفاته:

- يجب أن يؤمن المدرّب إيماناً كاملاً بعمله كمدرّب ويحترم هذا العمل ويجب أن يكون عمله كقائد.
- يجب أن يتحلّى بالصبر وهدوء الأعصاب وأن يتسم بشخصية جاذبة.
- كلما كان المدرّب مؤهلاً علمياً في كرة القدم كلما زاد إنتاجه.
- أن يتصف بالذكاء الاجتماعي مع القدرة على التصرف السليم.

2.6.2. الأدوار المختلفة للمدرّب:

يعتبر المدرّب في أي لعبة خصوصاً في كرة القدم الحديثة من الأهمية للوصول إلى الانجاز العالي، لذلك فإن كل شخص في مجال التربية الرياضية لابد أن يقدر و يعرف دور المدرّب في تطوير الفريق والارتقاء به، ويجب أن ندرك بأن دور المدرّب وتحليل واجباته يجب أن لا يكون من وجهة نظر رياضية فقط، بل يستدعي أن نحل المدرّب كونه جزء من المجتمع الذي يعيش فيه، ويمكن تلخيص دور المدرّب إلى :

المدرّب كإداري:

يعتبر المدرّب مسؤولاً عن تطوير لاعبيه وفريقه على مدى فترة طويلة وتتضمن هذه المسؤولية:

- الإستراتيجية والتخطيط.
- العمل المستمر. إدارة عمل الفريق الإداري واللاعبين.

المدرّب كمربي ومعلم: بالإضافة إلى كونه المدرّب إداري فإنه يجب أن يكون مربياً ومعلماً لذلك عليه معرفة:

- هدف التربية فعليه أن يكون مسؤولاً فقط على النواحي التكتيكية لفريقه وإنما يكون مسؤولاً عن تربية لاعبيه أيضاً ويعمل على تطوير النواحي الخلقية والتصرفات الحميدة ويعمل على الحب الجماعي بينهم.⁽¹⁾

المدرّب كقائد (قيادة الفريق في المباراة):

تعتبر هذه النقطة مهمة جداً، فكيف يستطيع قيادة الفريق وجني الثمار لذا فإن مهمة إعداد الفريق للانجاز العالمي وتطوير اللاعبين إلى اعلي قيمة يمكن أن تكون سهلة لان معظم المدربين هم أكفاء، إما كيف يستطيع قيادة هؤلاء اللاعبين في المباراة فهذا شيء يختلف جوهرياً عن عملية التدريب وقيادته الحاسمة والهادئة في الظروف الصعبة.⁽²⁾

3.6.2. صفات فريق كرة القدم الجيد:

(1) أهمية ودور المدرّب في عملية الانتقاء المبنية على أسس علمية: شهادة ليسانس-الجزائر، 2010، ص 20.

(2) سامي الصغير وتأمّر محسن : كرة القدم، دار النهضة العربي بيروت، 2000 ، ص،ص122-125.

- إن فريق كرة القدم يتكون من مجموعة من اللاعبين يعملون على تحقيق أهداف معينة، وهم في ذلك يعملون معا وسعيون بهذا العمل ويتصف الفريق الناجح خلال المباريات بالاتي:
 - القدرة على اتخاذ القرارات لتحقيق النتائج وجعلها مؤثرة.
 - القدرة على الوصول إلى نتائج ممتازة رغم الصعوبات.
 - إحساس كل لاعبي الفريق بالمسؤولية عنه والرغبة في العمل لحل المشكلات التي تقابله.
 - التمسك بروح الفريق الكبرياء والسرور في الأداء الجماعي للاعب.
 - الاتصال الواضح الأمين بين لاعبي الفريق المؤسس على الثقة المتبادلة بينهم وعناية كل لاعب بزملائه.
- 7.2. الجوانب الأساسية لإعداد لاعب في كرة القدم:**

لقد صار الشغل الشاغل لمدربي كرة القدم الحديثة الارتقاء بقدرات اللاعبين إلى العلى مستوى، وهذا لا يتم إلا بتطبيق متطلبات كرة القدم الحديثة، وذلك بالتحضير الجيد من جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والذهنية والنفسية.

1.7.2 الإعداد البدني:

يعرف الإعداد البدني بأنه عملية تطبيقية التي ترفع الحالة التدريبية للاعب بإكسابه اللياقة البدنية والحركية، وهو يشمل على كل الإجراءات التي يقوم بها المدرب خلال الموسم التدريبي من تخطيط هادف لمحتوى التدريبات المتقنة بأسلوب علمي للوصول باللاعب إلى أعلى مستوى من اللياقة البدنية الخاصة بكرة القدم والتي تؤهل اللاعبين للتكيف مع متطلبات الأداء المهاري والخطي والذهني والإرادي.

وفي تطبيق العداد البدني يجب مراعاة الأمور التالية:

إجراء فحص طبي لجميع اللاعبين في بداية المرحلة ويتابع الكشف الطبي خلالها.

يفضل القضاء الجزء الأكبر من هذه المرحلة خلال 3 أسابيع الأولى.

الاهتمام بإعداد اللاعبين للاشتراك في المباراة التي سيؤدنها .

إعداد الخطة الفنية والإدارية للموسم والتي تكون متدرجة ومناسبة لمستوى الفريق ولإظهاره بمستوى لائق.

*وينقسم الإعداد البدني إلى إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.

والإعداد البدني العام والخاص متعاقبين الواحد تلو الآخر ، إلا أن الإعداد البدني العام مرحلة أساسية تأتي في المقدمة من حيث الترتيب في برامج الإعداد ، وتختلف نسبة تدريب الإعداد البدني العام عند الخاص تبعا لمراحل وفترات التدريب، حيث يختلف اتجاه التدريب من مرحلة إلى أخرى.⁽¹⁾

2.7.2. الإعداد الخطي:

(1) مشعل عدي النمري:-مرجع سابق، ص،ص 232-326

يقصد بالإعداد الخططي إمداد اللاعب بأكبر قسط من المعلومات والبيانات المعارف الخططية العملية والنظرية التي تمكنه من الأداء بصورة جيدة مع حسن التصرف في المواقف المختلفة التي يتعرض لها أو يتعامل معها خلال المباراة، وذلك باستخدام كافة الوسائل والإمكانيات والقدرات البدنية والنفسية. الخ ، لتحقيق التفوق وفرض السيادة على الخصم.

أنواع خطط اللعب: تتحصر خطط اللعب في كثير من أنواع الأنشطة الرياضية:

خطط الهجومية: تتميز بعنصر المبادأة والتي تشكل نقطة الانطلاق فيها محاولة الهجوم على المنافس مع مراعاة عدم إغفال النواحي الدفاعية. وهي كل التحركات التي يقوم بها الفريق عندما تكون عنده الكرة وهي تفرض على المنافس البدا في الهجوم ثم يحاول الفريق القيام بهجوم مضاد مفاجئ وقد ينجم عنه هدف.

خطط الدفاعية: وهي خطط اللعب التي يلجأ فيها اللاعب أو الفريق للدفاع ويترك زمام المبادأة وقيادة المباراة لمنافسه، وتستخدم مثل هذه الخطط في حالة تفوق الفريق المنافس أو عند محاولة تمجيد نتيجة المباراة أو عند محاولة الحد من درجة الهزيمة مثلاً.

أهمية الإعداد الخططي: وتظهر أهمية اكتساب اللاعب المعارف والمعلومات الخططية في تمكين اللاعب من حسن تحليل اللعب المختلفة واختيار انسب الحلول لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ. إن خبرة المباراة تتأسس من المعارف النظرية التي يقدمها المدرب. وتكون بشرح القواعد والقوانين للعبة الأساسية وكذلك وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.⁽¹⁾

3.7.2. الإعداد المهاري:

يعتبر الأداء المهاري احد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم ،ويقصد بالإعداد المهاري إكساب اللاعب مهارات الأساسية من خلال التدريب والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المنافسة وتحدد تلك المهارات في التحكم في الكرة وركل الكرة بالقدم وضرب الكرة بالرأس والجري بها، والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمة والاستخلاص الكرة من الخصم، ورمية التماس ومهارات حارس المرمى الإعداد المهاري الجيد للاعب كرة القدم يؤدي به إلى تطوير وصقل وتثبيت مهاراته الحركية التي توصله إلى تحقيق أعلى الانجازات الرياضية وان إتقان تثبيت وصقل المهارات الحركية تلعب دورا كبيرا في وصول الرياضي إلى قمة المستويات الرياضية المحلية والدولية. غمهما بلغ الفرد من قمة في مستوى اللياقة البدنية ومهما بلغ من قدرة كبيرة على الإعداد الاتصاف بالصفات الحميدة فلن يحقق النتائج العالمية ما لم يرتبط ذلك في قدرة على التكيف وإتقان المهارات الحديثة اتقاناً تاماً.⁽²⁾

المهارات الأساسية البدنية: وتتمثل في ما يلي:

1 الجري وتغيير الاتجاه.

(1) احمد إبراهيم خوجا و مهند حسن بشتاوي: المرجع السابق، صص 219-220

(2) مشعل عدي النمري: مرجع سابق، ص 221.

2-الوثب.

3الخداع والتمويه بالجسم.

4 وقفة اللاعب الدفاع.

المهارات الأساسية بالكرة:

1-التحكم بالكرة.

2-ركضت الفقرة.

3-مهارة أفتتاك الكرة من الخصم.

4-مهارة التحكم على أنواعها.

5-التكنيكات الخاصة باللاعبين.

6-مهارات الكرات المتقنة.

7-ركل الكرة.

8- المهارات والتكنيكات الراسية.⁽¹⁾

4.7.2. الإعداد الذهني (المعرفي):

الإعداد الذهني هو كل الطرق والوسائل التي يضعها المدرب ليجعل كل لاعب مستعدا لمعرفة متى وكيف يستخدم مهاراته الأساسية ويستغل المهارات الخطئية في الوقت المناسب، والإعداد الذهني والتعلم النظري يمثل حاليا جزءا هاما دائما من عملية التدريب الحديث، وهناك مهارات ذهنية كثيرة تؤثر في الأداء الرياضي للاعب كرة القدم مثل الانتباه والملاحظة، التفكير والاستنتاج، الاسترخاء والتصور الذهني، تحديد أهداف الحركة أثناء الأداء الحركي . كما إن المهارات الفنية في كرة القدم تؤثر في الإعداد الخططي فان المهارات الذهنية تلعب دورا هام من حيث انتقاء واستخدام المهارات الفنية المطلوبة في الخطط بأسلوب امثل المؤثر في الخطط.

5.7.2. الإعداد النفسي:

الإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية، فالإعداد النفسي يعت كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى لاعب. من وجهة نظر محمد حسن علاوى فلن الإعداد النفسي للاعب الرياضي ينحصر في المهارات النفسية التالية:

الاسترخاء:

ويقصد به عدم أداء أي شيء مطلقا باستخدام العضلات.

وتكمن أهميته في إسهم في خفض التوتر والقلق لدى اللاعب كرة القدم سواء كان قبل أو أثناء أو بعد المنافسة الرياضية.

(1) حمد إبراهيم الخوجا ومهند بشتاوي:المرجع السابق ، ص200.

القدرة على خفض مستوى النشاط العضلي تحت أي ظرف من الظروف.
المساعدة في الوصول إلى المستويات العالية من الشعور والراحة النفسية والهدوء والطمأنينة.
الإسهام في تأخر ظهور التعب العضلي وسرعة الاستشفاء من المجهود البدني.
اكتساب لانفعالات الايجابية السارة.⁽¹⁾

وتعتبر تمارينات التنفس الصحيحة كمدخل لتدريب مهارة الاسترخاء لا تعتبر إحدى الوسائل الهامة والسهلة والفاعلة في التحكم في التوتر العضلي. وهو يساعد في زيادة نسبة الأكسجين في الدم وهو الأمر الذي يسهم في الوصول الى المزيد من الطاقة للعضلات.

التصور العقلي:

وهو وسيلة عقلية أو أداء عقلي يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقاً لهذه البرمجة. فكان التصور العقلي في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته. والتصور العقلي يتطلب استخدام كل حواس لاسترجاع واستحضار المدركات والصور التي سبق للاعب إدراكها وينقسم أي تصور عقلي داخلي وخارجي .
وتكمن أهميته:

المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب واتفاقيها.

المساعدة في حل المشكلات الأداء.

المران على بعض المهارات النفسية.

المساعدة في التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.

تحسن الثقة بالنفس والتفكير الايجابي.

المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الاصابة⁽²⁾.

الانتباه:

هو العملية العقلية او العملية المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو موضوعات المدركة. فان عملية لانتباه تكون موجهة نحو موضوع أو أكثر من موضوعات المدركة طبقاً لرغبة الفرد الذي يقوم بعملية الانتباه.

وتوجد عوامل داخلية تؤثر في عملية الانتباه مثل:

الخصائص المميزة للحواس. وسمات الشخصية.

مستوى التعلم الحركي وتوقع المثيرات.

كما توجد عوامل مترجية مثل:

الضغوط الخارجية.

كمية وصعوبة المعلومات او المثيرات.

(1) محمد حسن علاوى: علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، 2002 ، ص210.

(2) محمد حسن علاوى-علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية-دار الفكر العربي-القاهرة:2002 ص247.

الوقت المطلوب للتركيز الانتباه.⁽¹⁾

8.2. المهارات الأساسية في كرة القدم (صناعة اللعب):

1 التمرير: يعتبر التمرير من أكثر المهارات استخداما في كرة القدم، حيث تستخدم هذه المهارة ويكثر في المباراة، والفريق الذي يجيد المهارة يستطيع ويدرّج كبيرة من أداء واجباته الدفاعية والهجومية في الملعب وبشكل سليم. تتدرج مهارة التمرير ضمن المهارات الفردية والجماعية في آن واحد إذ تجمع بين العمل الجماعي والفردى وكرة القدم هي لعبة جماعية لذلك نجد إن التمرير والاستقبال الكرة من أهم الأمور التي يجب أن يتعلمها اللاعب ويتقنها بكل سهولة.

ومهارة كرة القدم تجمع بين أمرين الأول هو الابتعاد عن الانتظار، بحيث يساعد اللاعب الوصول إلى الكرة عندما يقوم الأول بالتمرير، والثاني هو لانتظار والتدريب في حين يجد اللاعب صانع الألعاب مهاجما أزميل يمرر له كرة سليمة ودقيقة.

2 الجري بالكرة:

يعتبر الجري بالكرة من أهم المبادئ الأساسية التي يجب على المدرب تعليمها للاعبين وذلك نظرا الى اختلاف مراكز لعبهم سواء كانز مهاجمين أو مدافعين أو في خط الوسط .

يتوجه اللاعب إلى اقرب المساحات الخالية أمامه وبأسرع ما يمكن عند سيطرته على الكرة، يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى لمسافة قصيرة بحيث يمكنه الركن بشكل جيد وبسرعة فان ركلها لمسافة طويلة قد يفقد السيطرة والاستحواذ على الكرة، استعمال خارج القدم يسمح للاعب على المحافظة على سرعته، كما يجب عليه أن يختلس النظر دائما لرؤية اللعب وياحنا عن المساحات الخالية.

أنواع الجري المتبعة في كرة القدم:

- الجري بكرة بوجه القدم الداخلي.
- الجري بكرة بوجه الكرة الخارجي.
- الجري بكرة بوجه القدم الأمامي.
- الجري بكرة بوجه القدم الداخلي.

3 السيطرة على الكرة:

تعتبر السيطرة على الكرة من المهارات الهامة في كرة القدم، إذ لا يمكن للاعب أداء أي مهارة أخرى ما لم يتمكن من إتقان هذه المهارة على أكمل وجه.

امتصاص الكرة بمشط القدم.

امتصاص الكرة بالصدر.

امتصاص الكرة بالفخذ.

(1) محمد حسن علاوى-مرجع السابق-273

امتصاص الكرة على مشط القدم.

4 التصويب:

يعتبر التصويب على المرمى من أهم أساسيات لعبة كرة القدم إذ أن اللاعب يصل إلى مرحلة متقدمة في إتقان اللعبة وإن يبلغ مرحلة الإتقان في المهارة التصويب من مختلف مناطق في الملعب سواء بالقدمين أو بالرأس وذلك لتسجيل الأهداف بقوة وعناية في مرمى الفريق المنافس.

الوصف الحركي لأدائها:

الاقتراب إلى الكرة في خط مستقيم من مسافة معينة.

وضع القدم ثابت بجانب الكرة. أثناء ضرب الكرة يجب أن تعمل الضارعان على حفظ اتزان الجسم. ويكون النظر موجه إلى الأمام لحظة ضربها.

5 ضرب الكرة بالرأس:

والتدريب على ضرب الكرة بالرأسي اخذ دورا هاما في تخطيط تدريب اللاعبين كما انه يلعب دور هاما حاسما في تحديد نتيجة المباراة، ومن هنا كان إتقان العديد من الخبراء على أن الرأس يعتبر قدما ثالثة للاعب كرة القدم لان الكرة لا تكون على الأرض طوال زمن المباراة بل تلعب في الهواء فترة كثيرة فلعبة الكرة بالرأس بهدف التميرير أو التصويب على المرمى أو تشتيت الكرة بالرأس في حالة الدفاع يعتبر امراً حيويا وضروريا للاعب كرة القدم.

أنواع ضرب الكرة

ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.

ضرب الكرة بالرأس واللاعب غير متصل بالأرض (في الهواء).

6 حجب الكرة:

الحجب أو الفصل هما الوسيلتين الأفضل للمحافظة على السيطرة الكرة وتجنب محاولة الخصم انتزاعها، ومن المهم إن يتعلم اللاعب المهارات والقوة والمقدرة على التخلص من الخصم، يتطلب الحجب من اللاعب أن يضع جسمه بين الخصم والكرة دون ارتكاب أي مخالفة وبطريقة قانونية مع علمه أن الخصم سوف يتحرك ويغير اتجاهه. ويجب عليه تمرير الكرة لزميله الغير مراقب في اقرب فرصة .

7 الاستدارة:

وهي تغيير الاتجاه مع الكرة وهو قسم مهم من لعبة كرة القدم، في المساحات الضيقة من الملعب يستدير اللاعب ويغير اتجاهه طالما يستلم الكرة وتصبح تحت سيطرتهم وهذه الاستدارة غالبا ما تخرج الخصم خارج اللعب وتسمح للاعب اكتساب المزيد من الوقت لتحرير الكرة أو تسديدها أو الركض بها.

8 رمية تماس:

لن الاستفادة من رمية تماس في الخطط الدفاعية أو الهجومية لها شان كبير، لذلك يتقن اللاعب تلكه المهارة وفقا لقوانين اللعبة والتدريب على رميها بالقوة المناسبة لتذهب لزميل المطلوب إيصالها إليه لإمكانية الاستفادة منها في أداء جمل خطية تنتج عنها أهداف في المرمى.

الوصف الحركي للأداء:

مسك الكرة من جزئها الخلفي وأصابع اليدين منتشرة. وسحبها فوق الرأس. أثناء خفيف في الركبتين ثم تتطلق اليدين إلى الأمام دون أن تجتاز الرأس.

9 خدع المحاور:

الخداع هو الوسيلة التي تجعل المنافس يتوقع حركة اللاعب المستحوذ على الكرة توقعًا خاطئًا، وعليه تكون استجابة المنافس بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية خاطئة مما يمكن اللاعب من القيام بتصرف الخطي بأسلوب المناسب الذي يختاره.

أنواع الخداع:

الخداع بالجسم. الخداع بالكرة والخداع المركب .

9 اللعب الجماعي:

يعتبر اللعب الجماعي بمثابة الخلاصة لكل ما تعلمه اللاعب من دروس في كرة القدم وإتقانه لمهارات أساسية وتوظيفه إلى تلك المهارات في الممارسة الفعلية حتى يحقق الأهداف المتوقعة من الممارسة في: اللعب الجماعي الهجومي. اللعب الجماعي الدفاعي.

كما لخطط الهجومية فعاليتها في تحقيق النصر للفريق، فإن العمل الجماعي لدفاع له أهمية بالغة في المحافظة على مرمى الفريق دون تسجيل الأهداف من الخصم، ومنع المنافس من تحقيق ذلك. فالدفاع الجماعي يساعد الفريق في تنظيم خطته الهجومية، وعلى المدرب أن يهتم بتمرينات المربعات الصغيرة لأنها تزيد من كفاءة اللاعب مهارية.

9.2. متطلبات كرة القدم الحديثة:

متطلبات حارس المرمى الحديث:

-الخبرة وهي تأتي من قدم العمر وكثرة المباريات.

-التكتيك يملك مهارات المهاجم والنقاط الكرة بالتركيز الجيد وآمن.

-وفي كرة القدم الحديثة نجد حارس المرمى يلعب كآخر لاعب بسبب التعديلات بالقانون هذا ما يؤدي إلى الضغط على الخصم، الحارس يضغط على المدافعين والمدافعون يضغطون على الوسط والوسط يضغط على الهجوم.

متطلبات اللعب الدفاعي:

-يقوم كل أفراد الفريق بالدفاع من الخصم لفقدان الكرة.

-استخدام ظهر الوسط خاصة الظهر والحر.

-الدفاع القوي ضد المهاجمين ومراقبتهم اللصيقة.

-المراقبة اللصيقة للمهاجمين الخطيرين.

متطلبات اللعب الهجومي:

-أن يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللاعب التي تدربوا على ها.

-العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.

-جري المهاجم داخل الملعب للأهداف التالية:

-مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.

-خلق مساحة فارغة في الجناح.

متطلبات لاعبي الوسط:

ويمكن ترتيب الواجبات التكتيكية للاعبي الوسط كالآتي:

-تحويل اتجاه اللعب من جانب إلى آخر.

-تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة والبدء بتطبيق الخطط الهجومية.

-القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع.

-التهديف والهجوم المباشر.

-تقديم السند المباشر للمهاجمين.⁽¹⁾

10.2. خصائص كرة القدم:

1 الضمير الاجتماعي: فرياضة كرة القدم تكتسي طابعا جماعيا لتحقيق الأهداف المشتركة.

2 النظام: تحديد طبيعة القوانين والسماح بالاتصال بين الزملاء والاحتكاك مع الخصم. والعلاقة المتبادلة بينهم.

3 التنافس: بالنظر إلى الوسائل كرة القدم من كرة وميدان ودفاع الهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة

في إعطائها صبغة تنافسية بحتة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعبة في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم

وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

4 التغير: تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطة اللعب.

5 الاستمرارية: مما يزيد الاهتمام بالرياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها إذ يكون برنامج البطولة (سنويا ومستمر)

كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي

منافساتها في شكل متباعد.

6 الحيوية: اللاعب في كرة القدم ورغم ارتباطه مع زملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك الحيوية كبيرة في اللعب

الفردية والإبداعي في أداء المهارة وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب، إذ انه ليس معددا لأداء تقني معين

وهذا ما يكسب كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.⁽¹⁾

11.2. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات الرسمي) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك 17 قاعدة لسير هذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.

المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسة كرة القدم فرصة متساوية كي تقوم بعرض مهاراته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك هي مخالفات يعاقب عليها القانون.

السلامة: وهي تعتبر روحا للعبة يمنح بخلاف الخطورة التي كانت عليها في عهود العبرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة اللعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية لتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار بكفاءة عالية.

التسلية: وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسته للعبة فقد صنع المشرعون بقانون كرة القدم بعض الحالات التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.⁽²⁾

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس 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 والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه.

(1) عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية النمو، دار النهضة 1، بيروت، 1998 .71

(2) سامي الصفارة: كرة القدم، دار الكتاب، العراق، جزء الأول، 2002، ص 29.

ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى لأداء لدى اللاعبين.

الفصل الثالث

المناخنة

الرياضية

تمهيد:

إن المنافسة شيء جميل في الرياضة وذلك لرقى بها إلى أعلى المستويات وتحقيق الأرقام القياسية في كل النشاطات الرياضية، ولكي يتم التكيف مع واقع المنافسة الذي يتميز بضغوطه الكبيرة والتي من أهمها الملعب، الجمهور، الحكم والمنافس ، وجب علينا الاهتمام بالبرنامج التوجيهية والإرشادية الخاصة باللاعبين والمدربين من أجل تنمية وتطوير مستوى أداء اللاعبين واحترام قوانين وأحكام المنافسة الرياضية.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، وتحقيق أفضل نتيجة ممكنة والظهور بأفضل مستوى عملاً وخلقاً والرضي بما قدمه خلاله محاولة الاستفادة القصوى من الأخطاء التي وقعت خلال المنافسة.

1.3. مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات او المنافسة في مجموعة من العوامل الطبيعية أو المنافسة لمنافس المنافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة الآخرين وغير ذلك من أنواع لمنافسة الرياضية. (1)

رغم الكثير من التعاريف المنافسة إلا أن الترجمة الإجرائية المنافسة والشائعة متعودة على إسنادها على الصراع بين الأفراد أو مجموعة أفراد للوصول إلى هدف مشترك أو الحصول على نتيجة معينة حسب "شرشل" الذي وضع تعريف المنافسة حسب الوضعية الأولى التعاون والثانية التنافس. (2)

يرى "مات يفن" إن المنافسة هي النشاط الذي يحصل داخل أبطار المسابقة المؤقتة في نمط استعداداته معروفة وثابة بالمقارنة مع الدقة القصوى. (3)

ومن هذه التعاريف يمكن تحديد مفهوم المنافسة وبدقة:

إن كلمة المنافسة تنظم الهدف النهائي لمختلف الأنشطة الرياضية، فبدونها تفقد الرياضة مميزات الخاصة، فإن المنافسة هي شكل مواجهة البحث عن النصر في المقابلة الرياضية. كما يعرفها "مرتنز" هي حالة يقوم عليها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل على الحصول على الجائزة أو أكبر حصة منها وتحقيق مستوى نخبوي. (4)

2.3. أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة من المنافسات الرياضية و تنقسم إلى أصناف تبعا للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

1.2.3. المنافسة التحضيرية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعود اللاعب على الشكل المبدئي للمنافسة ووظيفتها مساعدة وإعداد خطة تكتيكية لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة. وكما تعتبر وسيلة الإعداد الكامل.

2.2.3. منافسة المراقبة:

وتستخدم المنافسة المراقبة من بغرض اختبار مستوى إعداد اللاعبين، وتسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية ودراسة مراحل التدريب المختلفة والتعرف على نقاط القوة والضعف. ويتم من خلالها التخطيط لبرنامج تدريبي للمرحلة الثانية.

(1) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب المنافسة الرياضية، دار العربي، القاهرة، 2002، ص 28

(2) JURGENE WENCK- MANUEL ET ENTRAÎNEMENT- édition VIGOT, PARIS 1999 p 15

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

(4) محمد عادل: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة، 1995 ص 67

3.2.3. المنافسة الإقصائية:

هي المنافسة التي تستعمل في انتقاء وإقصاء اللاعبين ويتم من خلالها تشكيل الفريق الذي يشارك في المنافسة الرياضية. وتستعمل بكثرة في الرياضة الفردية.

4.2.3. المنافسة الرئيسية:

فالمنافسة الرياضية هي تلك المنافسة الهامة التي يتحكم فيها تسجيل أحسن ما يمكن من النتائج كمنافسة البطولات المختلفة كالبطولة الجمهورية أو الدورات الأولمبية.. الخ. ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكفاءة وإمكانات اللاعبين البدنية، المهارية، الخططية، والنفسية.

حسب "بالماتو" إن وظيفتها الأساسية هي أن تكون فرصة الفوز ونيل المرتبة الشرفية وإن المنافسة تشكل عنصرا لا بديل له من تكوين الرياضيين ولهذا السبب توصل المختصين إلى مرحلة نهائية لتحضيراتهم واعتبروا منافسين ويجب احترام الكثير من مبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.⁽¹⁾

3.3. الهدف من المنافسة:

أن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك هو حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكم الرياضي.

✓ عن المنافسة تكون شرطا أساسيا وضروريا لكل عمل تدريبي.

✓ إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة وكل متسابق يمكنه المشاركة بقوى إذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه.

✓ تنمية القدرات البدنية الرياضية لمنافسين.

✓ تحقيق الذات وإنتاج الفرد، فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميول العدوانية للعنف لدى بعض اللاعبين.

تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية وحتى بتحقيق واكتساب المعارف مختلف الدالات بطبيعة المنافسة، كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرف التدريب، بالإضافة إلى ما تنتجه من حرص اكتساب الخبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة الخارجية للفرد.⁽²⁾

4.3. نظريات المنافسة:

1.4.3. المنافسة كشرط ايجابي:

حسب "الدر" المنافسة حافز تسمح للفرد بالتطور، وحسب "ويركز دودسن" هي التي تدفع الفرد دائما أو تعقد من ناحية وحدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي تسمح للاعب بان يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك يتطور أداءه الرياضي.

(1) عماد الدين عباس :التخطيط وأسس العلمية لبناء الفريق في الالعاب الجماعية، دار المعارف-ط1-مصر، 2005 ، ص367.

(2) محمد عادل : التربية البدنية لخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربي، 1955 ، ص 67.

2.4.3. المنافسة كوسيلة تدريب فعالة:

من أهمية المنافسة عموماً موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب وفضلها يتم التحسين وتطوير النتائج المتحصل عليها، والأهمية التي تكتسبها في مهام عوامل تطوير النتائج التي لا يمكن الحصول عليها خارج نطاق المنافسات من الحمولة و تقسيم المنافسة إلى مراحل والتعرف على أخطاء التدريب.

3.4.3. المنافسة كوسيلة مقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة له إذن سلوكاً ته ومعاملاته يمكن إن تتغير حسب معاملات أصدقاءه، بمدربه، منافسه ومتفرجة.

5.4.3. المنافسة كوسيلة تقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف الجوانب المنافسة في: تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفسيولوجية في المنافسة. تقييم مدى الحفاظ على تقنيات المكتسبة من خلال المنافسة. إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب. المقارنة بين مستوى نتائج المحددة.

5.3. أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتصدر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحنل 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 المنافس⁽¹⁾.

1.6.3. قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضة التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضاً 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

(1) عزت محمود كاشف: الأعداد النفسية للرياضيين، دار الفكر العربي، مصر، 2002، ص 12.

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 والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنايئة واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري 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 تابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كذلك 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 مثل ذلك القواعد التي تحرم على الملاك 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⁾.

2.6.3. طبيعة المنافسة:

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

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 وصول إلى⁽²⁾.

3.6.3. المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

(1) نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية - ط1 - دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية، 2004، ص 4.

(2) محمود عبد الفتاح عنان - سيكولوجية التربية البدنية والرياضية - ط1 - دار الفكر العربي - مصر: 1995، ص (422).

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، كما قد يرى المنافس في منافسه خصوماً له. وكما ينظر إليها على سباق لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز. وتناسوا أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب عام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع وذلك في حدود الأسس والقواعد التربوية وضرورة الالتزام باللعب النظيف وقبول الإحكام والتواضع وعدم الغرور فإنه يصبح من أهم الأمور التي تحفز الأفراد على ممارسة النشاط وبالتالي الوصول بهم إلى المستويات العالية.

وفي ما يلي بعض الأخطار التي ترتبط بالمنافسة الرياضية:

- التوجيه الاجتماعي السيئ.
- العدوان والعنف.
- التعصب وحب الفوز.
- الاستثمار السياسي ومشكلة الهوية والاحتراف.
- تعاطي المنشطات والعقاقير المحرمة دولياً.
- التطرف في اشتراك الشباب.⁽¹⁾

7.3. ضغط المنافسة :

لا شك في أن الفوز في أي منافسة رياضية، فردية كانت أو جماعية، يتطلب أن تتوفر في اللاعب مجموعة من العوامل، من بينها الاستعداد الكافي، والأداء الفني، والجهد البدني، واللياقة، والحماسة، والرغبة العارمة في الفوز، والثقة بالنفس.

ويلعب العامل النفسي دوراً محورياً، فهو سلاح ذو حدين، فإما أن يستطيع اللاعب تحييره لمصلحته شكلاً ومضموناً بحيث يتأقلم مع الأوضاع التي يمر بها، وبالتالي يتخطى الصعوبات التي تعترضه، وإما أن يكون تأثير العامل النفسي سلبياً، الأمر الذي يؤثر في سلوك اللاعب فيركبه القلق، ويسيطر عليه الهلع، وتهتز حركاته، ما قد يدفعه إلى اللامبالاة والتهور، وربما إلى ارتكاب حماقات وحصد إنذارات ومخالفات قد تؤدي به أو بفريقه إلى خارج حلبة المنافسة.

1.7.3. مفهوم ضغط المنافسة:

ويعرف كوكس ومكاي، Cox & Mackay، الضغط النفسي بأنه ظاهرة تنشأ من مقارنة الشخص للمتطلبات التي تطلب منه وقدرته على مواجهة هذه المتطلبات، وعندما يحدث اختلال أو عدم توازن في الآليات الدفاعية الهامة لدى الشخص، وعدم التحكم فيها أي الاستسلام للأمر الواقع يحدث ضغطاً، وتظهر الاستجابات الخاصة به، وتدل محاولات الشخص لمواجهة الضغط في كلتا الناحيتين النفسية والفسيولوجية المتضمنة حيل سيكولوجية ووجدانية على حضور الضغط.

ويوضح كاندلر، Candler أن " الضغط النفسي حالة من التوتر العاطفي تنشأ من أحداث الحياة المرضية " (1).

8.3. الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

1.8.3. القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه. وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (2)

تأثير القلق على أداء الرياضي خلال المنافسة:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى وال فشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

- ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة
- التوقع السلبي لنتيجة التنافس .
- زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.
- عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي. (3)

2.8.3. التوتر :

(1) هارون توفيق الرشيدى: الضغوط النفسية، الرياض، 1999، ص 20.

(2) محمد عبد الظاهر الطيب: مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية - ب ط - مصر ، 1994 ، ص 281

(3) أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي" ، مرجع سابق ، ص 247 .

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

- أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فإنه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة.....الخ⁽¹⁾.

3.8.3. الضغط النفسي: عرف "ماك جران Mac Grain" (1977) الضغط النفسي بأنه: "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية وال نفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة".⁽²⁾

4.8.3. الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة عليه.⁽³⁾ ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب، في بعض الأحيان الاستجابة الهروبية، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فإنه يتعلم مثيرات جديدة للخوف، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك .

5.8.3. الغضب:

يساهم الغضب أحيانا في زيادة القوة والطاقة للاعبين، وخاصة الرياضة ذات الاحتكاك الجسدي، كما له جوانب سلبية كان يفقد اللاعب تحكمه في السيطرة على أفعاله، وعدم التقدير بين اللاعبين والحكم.

9.3. المنافسة الرياضية كمصدر لضغط نفسي:

⁽¹⁾أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي -ط2 - مصر، 1997 ، ص 271.

⁽²⁾أسامة كامل راتب: المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي-ط1-مصر، 2000 ، ص196.

⁽³⁾صالح حسن الدايري و وهيب الكبيسي : علم النفس العام، بدون دار نشر-ب ط1- بدون بلد،ص،ص 107 ، 108.

وقد تلعب الضغوط النفسية دوراً حيوياً في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي.

ومن بين أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية النقاط التالية:

- 1- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية.
- 2- تتميز المنافسات الرياضية سواءً الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الإنسان الأخرى بوضوح تأثير الفوز والهزيمة أو النجاح والفشل، وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة.
- 3- تتفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين؛ الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضي وفقاً للسمات النفسية المميزة للرياضي.
- 4- تجرى المنافسات الرياضية وفقاً للوائح وقوانين محددة من قبل اتحاد اللعبة موضع المنافسة؛ مما يترتب عليه تحديد النواحي الفنية والتنظيمية لنوع النشاط الرياضي، وكذا سلوك اللاعبين الذي يتناسب مع تلك الأمور.
- 5- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن؛ الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والإرادية للرياضي.

6- يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.

7- إن المنافسة الرياضية ما هي إلا نشاط يحاول فيه الرياضي إحراز الفوز، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للرياضي فحسب؛ بل أيضاً على الدوافع الاجتماعية، مثل: رفع شأن الفريق - سمعة النادي - الوطن، إذ أن ذلك يعد من أهم القوى التي تحفز الرياضي للوصول لأعلى المستويات الرياضية.

8- تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية، وتؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية، مثل: الإدراك - الانتباه - التفكير - التصور، وذلك ما لم تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونا بالإنجاز المطلوب أو المتوقع.⁽¹⁾

10.3. مصادر الرئيسية لضغط المنافسة:

1.10.3. ضغط الجمهور :

هو مجموعة من الأفراد يجمع بينهم ميل أو اتجاه أو عاطفة مشتركة، حيث لا يمكن عددياً حصر عدد الحشود،

(1) للاكاديمية الرياضية العراقية: الدكتور نبراس يونس محمد آل مرادكلية التربية للبنات، جامعة الموصل، 2007.

إذ هناك من الجماهير الممكن وجودها بقدر ما هناك من ميول واتجاهات بشرية والعلاقة التي تميز الجمهور هو اتجاه لقبول مصدر الإثارة المشتركة أو الخضوع له، ويكون هذا الاتجاه عاما لكل الحاضرين تقريبا.

إن أسلوب تشجيع الجماهير يؤثر على اللاعبين إذ تختلف انفعالات اللاعب وحدثها تبعا لمتغيرات فاللاعب الذي يشاهد العشرات أو المئات من الجماهير يختلف عن ذلك الذي يشاهد الآلاف، واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم كذلك تختلف الانفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب غير الرياضي في التشجيع و غير مقبول رياضيا.

2.10.3. ضغط المنافس:

ينشأ هذا الضغط عندما يتلقى الفريق المزيد من المعلومات عن الخصم وخاصة الجوانب القوية منها التي تقود الصراع بطريقة مباشرة في الوقت التي تقل فيه المعلومات عن جوانب ضعف وإظهارها والتفكير بالوسائل الفعالة لمواجهتها والتغلب عليها، وحالة ضغط المنافس يمكن أن تنشأ أيضا عندما يلعب الفريق مع المنافس يضعه في مستوى أعلى منه مهاريا وخطبيا، وهذه الحالة تؤدي إلى الهزيمة النفسية أمام الخصم.

3.10.3. ضغط الحكم:

الحكم هو سيد الملعب وهو موجود لمساعدة اللاعبين والمدربين والادارين لإخراج المباراة بصورة عادلة، وليست سيطرة الحكم على المباراة بطلاق صفاراته من دون ضرورة، لأن ذلك يؤدي إلى ارتكاب الأخطاء تأثر سلبا على اللاعبين وتزيد من انفعالاتهم الداخلية مما ينعكس سلبا على أدائهم خلال المباراة وقد يكون الحكم سببا رأسيا في إثارة العنف بين اللاعبين أو بين أنصار الفريقين مما يرفع من درجة الاحتكاك بين اللاعبين.

يجب على الحكم الاتصاف بالنزاهة والفهم والعدالة، وحماية اللاعبين داخل الميدان وعندها فقط يصبح الحكم لا يفرض أي ضغط على اللاعبين مما يجعلهم مرتاحين نفسيا ولا يعقبون أبدا على قراراته ويبدلونه الاحترام والتقدير. فمهما كانت قراراته قاسية عليهم فيقبلونها لأنهم واثقون من نزاهته وحرصه على تطبيق القوانين.⁽¹⁾

مهما صدر من ضغط جماهيري على الحكم انه هو المسؤول الوحيد عن تسيير اللعب، لأن ذلك يؤثر سلبا على العلاقة القائمة بين اللاعبين مما يعمل على زيادة الشحنة بين اللاعبين ويجعلهم ينتفضون ويصدر عنهم صفات غير مرغوبة رياضيا. لأنهم في ذلك الوقت يسيطر عليهم ضغط الجماهيري من جهة والحكم من جهة أخرى.⁽²⁾

4.10.3. ضغط الملعب:

إن أرضية الملعب تؤثر على أداء اللاعب لاسيما إن كانت غريبة عنه فيصعب عليه اللعب فيها فيما تجعله يفقد الكثير من مهاراته وتصبح عليه أدائها وتتحكم في أرضية الملعب عدة عوامل طبيعية كالمطر الرياح الرطوبة مما

(1) Ahmed Khelifi, l'arbitrage à travers les caractères de football, entreprise national de livre, Algérie, 1990, p39,

(2) سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، دون سنة، ص 129.

قد تكون معوقة بالنسبة إليه فاللاعب الذي تدرّب في درجات منخفضة لا يستطيع اللعب بكل ارتياح في درجات مرتفعة مثلا وكذلك بالنسبة إلى نوعية الأرض الملعب فاللاعب الذي تعود اللعب فوق أرضية طبيعية لا يمكن له إن يتأقلم بسرعة مع نوع الأرضيات الأخرى.

11.3. التخلص من ضغط المنافسة:

لتخلص من ضغط الذي تفرضه المنافسة يلجأ الكثير من المدربين إلى التحضير النفسي لأن التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرصية.⁽¹⁾

يعمل الكثير من المدربين على إدراج التحضير النفسي الرياضي في برامجهم التدريبية من خلال استعمالهم للمهارات النفسية التي تساهم في تحسين مزاج اللاعبين وتخفيف القلق والكآبة والتوتر فتبنوا تأثيرا مفيدا على الصحة العقلية وعلى الصحة الجسمية.

ومن بعض الأساليب لتخلص من الضغط المنافسة:

العد العكسي السريع ثم الإنقاص في كل مرة سبعة أرقام دفعة واحدة، وهذا يمكنهم من ارتياح أمام الجمهور ويرفع من ثقتهم في أنفسهم.

ضرورة التقليل من مصادر الضغوط الداخلية والخارجية : الضجيج ودرجات الحرارة المرتفعة.

الاهتمام بالنوم الجيد والتغذية المناسبة للاعب .

تعويد اللاعب على مختلف الضغوط المنافسة من خلال إرجاء المنافسات ودية وشبه تنافسية خلال التدريب.

الاهتمام بالصحة النفسية للاعب من خلال الاحتكاك المدرب مع لاعبيه.

تجنب الاستعمال أسلوب قاس في حالة الخسارة.

السعي دائما لكي تسود الروح الرياضية في المنافسة ومحاولة القضاء على ظاهرة العنف.

خلاصة:

(1) محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية" دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1990، ص(67).

بعدها تطرقنا في فصلنا هذا إلى عنصر المنافسة الرياضية في جوانبها المختلفة وتعرضنا إلى خصائصها وأنواعها ومدى أهمية المنافسة بالنسبة للرياضي فالمنافسة الرياضية تعطي للرياضي نكهة خاصة وهذا باستقطابها أكبر عدد ممكن من الجمهور والمنافسين من مختلف الأماكن.

إن ضغط المنافسة من أكبر الصعوبات التي تواجه اللاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة والتي ترك أثر كبير في نفسية اللاعب ومردود اللعب حيث أنه من الصعب أن يتخلص منها لذا يتدخل التحضير النفسي ليعالجها ويزرع في قلب اللاعب الطمأنينة والراحة والثقة النفسية ويقدراته قبل وأثناء وبعد المنافسة.

الخلقية

المعرفية

التطبيقات

منهجية

البحث

وإجراءاته

الميدانية

تمهيد:

تعتمد الدراسات العلمية في تناول الظواهر و التشكيلات البحثية بصورة كبيرة على الجانب التطبيقي، وهذا قصد الإجابة على التساؤلات التي تطرح حول موضوع المدروس، وهذا بتوظيف التقنيات الإحصائية في التحليل و التفسير لتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها، وهنا تتجلى أهمية اختيار الوسائل الصحيحة و المناسبة لجمع المعلومات و التقنيات الملائمة لترجمة المتعلقة بالبيانات.

من خلال هذا الفصل سنحاول الإمام بموضوعنا في دراسته الميدانية حتى نغطيه من ناحيته المعلوماتية والعلمية وذلك من خلال تحديد منهجية البحث المتبعة في دراستنا وكذلك الأدوات التي نستعملها لتطبيق إجراءات الدراسة الميدانية لذلك سنحاول تحديد المنهج الذي سننتبعه وتحديد معالم المجتمع والعينة التي سنقوم بتطبيق إجراءات البحث عليها كما نحدد الوسائل والأدوات العلمية والإحصائية التي نستعين بها لتطبيق هذه الدراسة.

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

1.4. الدراسة الاستطلاعية:

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى إصلاحيّة الأدوات المستعملة حول موضوع البحث وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الأندية الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا وذلك من خلال التعرف على طريقة التحضير النفسي للاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسة.

2.4. منهج البحث المتبع:

اعتمدنا في بحثنا على **المنهج الوصفي** باعتباره الأنسب إلى الظواهر النفسية والاجتماعية وذلك بهدف تشخيصها وتحديد العلاقة بين عناصرها ثم تحليلها وتفسيرها والمقارنة بينها ومدى تأثير هذه الظواهر على بعضها البعض والتنبؤ بسلوك الظاهرة محل الدراسة في المستقبل. كما أن المنهج الوصفي ساهم في تكوين العلوم التربوية المختلفة الاجتماعية منها والنفسية عن طريق والتحقق من صدق ما يتوفر فيها من أفكار ونظريات.

1.3.4. تعريف المنهج الوصفي:

يعرف المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات ومحاولة اختيار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة والدراسة تحدد وتقرر الشيء الذي هو في الواقع.⁽¹⁾

حيث يعرفه الدكتور عبد الجليل الزوبعي بقوله: " في المجال العلوم التربوية والنفسية يعتبر المنهج الوصفي هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية والنفسية كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية.⁽²⁾

2.3.4. أهداف المنهج الوصفي:

يهدف المنهج الوصفي إلى جمع البيانات فقط من أجل اختبار الفروض أو الإجابة عن التساؤلات التي تتعلق بالحالة الراهنة لإفراد العين البحث، الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه من خلال الحادثة في الواقع. تهتم الدراسة الوصفية بالظروف الاجتماعية والسياسية والتربوية وكذلك الرياضية في جماعة معينة أو في مجتمع معين وفي هذه الدراسة الوصفية لا يقتصر الأمر على استخدام وسائل وأدوات البحث المتاحة بل يمكن للباحث أن يستعمل أساليب للقياس ترتبط بنوعية البحث.⁽³⁾

4.4. ضبط متغيرات الدراسة:

(1) عثمان حسام عثمان: المنهجية في كتابة البحوث والرسالات الجامعية، دار الشهاب، الجزائر، 1998 ص 29.

(2) الجليل : مناهج التربية الخليج، 1998 7.

(3) بوباود عبد اليمين، منهاج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة، ديوان المطبوعات الجامعية-الجزائر، 2010، ص 91.

المتغير المستقل: يعرف بأنه ذو طبيعة استقلالية حيث يؤثر في المتغيرين التابع والدخيل دون أن يتأثر بهما وهنا المتغير المستقل هو " التحضير النفسي للمنافسة " .

المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الاتجاه السلبي أو الايجابي فان كان المتغير المستقل ايجابيا كان المتغير التابع مباشرة ايجابيا العكس وهنا المتغير التابع هو " لاعبي كرة القدم صنف أكابر " **5.4. مجتمع البحث:**

إن مجتمع بحثنا والذي يدل عليه عنوان البحث لاعبي كرة القدم صنف أكابر ومن خصائصه:
-يشمل لاعبي كرة القدم في ولاية البويرة.
-يشمل لاعبي صنف أكابر في كرة القدم.
-اللاعبين الذكور فقط.

6.4. عينة البحث وكيفية اختيارها:

تعرف العينة على أنها: "مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى أن وتخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجرى عليه الدراسة".⁽¹⁾
وتعرف أيضا على: " أنها جزء من كل أو بعض من المجتمع الأصلي".⁽²⁾

ونظرا لطبيعة دراستنا فقد اعتمدنا على العينة العشوائية من المجتمع الأصلي للبحث لفرق لولاية 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 اختيار عشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع".⁽³⁾

7.4. مجالات البحث:

1.7.4 :

لقد اخترنا في دراستنا هذه فرق من ولاية البويرة التي تنشط في القسم الجهوي والولائي وهي:
أولمبيك مدينة البويرة، وداد عين الحجر، نادي الحمزاوية.

2.7.4. المجال الزمني:

شرعنا في البحث مباشرة وذلك بعد الموافقة على الموضوع وقد دامت دراسة الجانب النظري في أوائل شهر جانفي حتى منتصف شهر افريل، اما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد كانت من 20 افريل إلى غاية 15 ماي .

3.7.4. المجال البشري:

عدد اللاعبين	اسم الفريق
91	2002
143	1999
2	-

(1)رشيد زرواتي: تدريب في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهومة -1
(2)محمد حسن علاوي : البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي
(3)محمد ح : 144.

10	أولمبيك مدينة البويرة	لقد أجرينا هذا البحث على عينة من اللاعبين في أندية كرة القدم صنف أكابر وقد بلغ عدد العينة 30 لاعبا موزعين كما يلي:
10	وداد عين الحجر	
10	نادي الحمزاوية	

8.4. أدوات البحث:

1.8.4. وسائل وجمع المعلومات:

اعتمدنا في هذا البحث على عدة وسائل من اجل إثراء موضوعنا بالمعلومات الكافية في الجانب النظري والتطبيقي تمثلت في جملة من المصادر والمراجع كالتالي:

- القرآن كريم.
- الكتب بالغة العربية والأجنبية.
- المجلات.
- الدراسات المرتبطة بالبحث التي تمثلت في المذكرات التي أنجزت من قبل.
- الشبكة الدولية للانترنت.

2.8.4. وسائل جمع البيانات:

في هذا البحث تم الاعتماد على تقنية الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات الذي يعتبر من أنجع الطرق لجمع البيانات وكذلك التحقق من الإشكالية التي قمنا بطرحها في بداية البحث كما يسهل لنا عملية جمع المعلومات المراد الوصول إليها ويتم ذلك من خلال وضع استمارة الأسئلة.

ويعرف الاستبيان على انه: "مجموعة من الأسئلة المركبة بطريقة منهجية حول موضوع معين ثم يوضع في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين وهذا للحصول على الأجوبة الواردة فيها".⁽¹⁾

(1) محمد حسن علاوى وأسامة كمال راتب : مرجع السابق، ص146.

ولقد تم إعداد استمارة الاستبيان المكونة من 22 سؤال موجّهة للاعبين، وقسمناها إلى محورين، كل محور من 11 سؤال. وتحتوي على نوعين من الأسئلة:

- **الأسئلة المغلقة:** وتكون الإجابة في معظم الأحيان محدودة نعم أو لا. وقد يتضمن كذلك مجموعة من الاختبارات وعلى المستوجب أن يختار الإجابة الصحيحة، ولقد قمنا اعتمادنا على خمس عشر سؤال مغلق.

- **الأسئلة النصف مغلقة:** يحتوي هذا النوع على نصفين الأول يكون مغلقاً أي الإجابة فيه مقيدة "نعم" أو "لا" و النصف الثاني تكون فيه الحرية للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص.

- **الأسئلة المفتوحة:**

هي أسئلة تسمح للمستوجب للإدلاء برأيه الخاص. ولقد اعتمادنا على سؤال واحد من الأسئلة المفتوحة.

9.4. لأسس العلمية للأداة (السيكومترية للأداة):

1.9.4. الصدق الأداة:

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد للقياس.⁽¹⁾

كما يقصد بالصدق "الشمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراته ومفرداته من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه".⁽²⁾

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة لتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من أساتذة البويرة من اجل تحكيمه وهم:

- الأستاذ علاوان رفيق.

- الأستاذ منصور نبيل.

- الدكتور ساسي عبد العزيز.

وبالاعتماد على الملاحظات والتوجهات التي أبداه المحكمون، قمنا بإجراء بعض تعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الأخر.

2.9.4. الثبات:

يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة والاتساق الذي يقيا سبه الاختبار الظاهرة والتي وضع من اجلها، والثبات عكس الصدق، يتسم بالصبغة الإحصائية نظرا لان التحليل منطقي لأي اختبار لا يعطي أي دليل على علمي عن الثبات ويتم ثبات الاستبيان لمجموعة من المختصين للإجابة عنها ثم استرجاعها وبعد مدة إعادة توزيع نفس الاستبيان من جديد للإجابة عنها، ويتم التوصل إلى النتائج باستعمال كا².

10.4. الوسائل الإحصائية:

(1) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة: 167 2002 - 1 -

168.

(2) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة:

(2) فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة:

لا يمكن لأي بحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقوم سواء كانت اجتماعية أو نفسية أو اقتصادية وغيرها من الدراسات، حيث أن الوسائل الإحصائية هي التي تمد بالوصف الموضوعي الدقيق فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظة لوحدها، لكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج الصحيحة والصادقة، كما تهدف الوسائل الإحصائية إلى محاولة التوصل إلى المؤشرات كمية دالة تساعد الباحث على التحليل والتفسير الموضوعي للنتائج والحكم عليها، كما تمكننا من تصنيف التي تجمع وتترجم بموضوعية.⁽¹⁾

1.10.4. النسبة المئوية:

قمنا باستخدام قانون النسبة المئوية لتحليل النتائج في جميع النقاط المتحصل عليها وذلك بعد جمع تكرارات كل منها، حيث تم حساب النسبة المئوية بالطريقة الثلاثية كالتالي:⁽²⁾

س: تمثل عدد التكرارات
ع: المجموع الكلي

$$\frac{100 \times \text{س}}{\text{ع}} = \text{النسبة المئوية}$$

2.10.4 اختبار كا² (كاف تربيع):

يسمى باختبار التطبيقي النسبي وهو من أهم الطرق التي تستخدم عند مقارنة مجموعة من النتائج المشاهدة أو التي يقوم الحصول عليها، كما يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء المقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان الموجه، ذلك بمقارنة التكرارات الحقيقية المشاهدة والتكرارات المتوقعة: ويتم حساب الاختبار من خلال العلاقة التالية:⁽³⁾

$$\text{كا}^2 = \frac{\text{مجموعة التكرارات مشاهدة} - \text{التكرارات المتوقعة}^2}{\text{التكرارات المتوقعة}}$$

❖ مستوى الدلالة التي تساوي 0,05.

عدد الاحتمالات - 1

(1) محمد السيد: الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية، دار النهضة العربية-ط2-مصر، 1970، ص74.

(2) معين أمين السيد: المعين في الإحصاء، دار العلوم لنسر والتوزيع، الجزائر، 1998، ص34.

(3) فريد كمال أبو زيد وعبد الحفيظ الشايب: منهاج البحث العلمي للإحصاء، دار المسيرة، لأردن، 2006 ص213.

❖ درجة الحرية تحسب بالعلاقة التالية:

لحساب التكرارات المتوقعة نقوم بإتباع المعادلة التالية:

العينة	=	التكرارات المتوقعة
عدد الاحتمالات		

خلاصة:

على ضوء دراستنا النظرية وانطلاقاً من الطريقة المتبعة في الدراسة قمنا في هذا الفصل بتقديم دراستنا الاستطلاعية من حيث المجال الزمني والمكاني ، والشروط العلمية للأداة وضبط لمتغيرات ومنهج البحث وعينة الدراسة والأدوات المستخدمة في البحث والتي تمثلت في استمارة الاستبيان والتي سنحاول في الفصل الثاني بعرض وتحليل نتائجها ومناقشتها لمعرفة مدى صحة فرضيات الدراسة .

الفصل الخامس

عرض

وتحليل

ومناقشة

النتائج

تمهد:

لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى المعالجة الإحصائية للمعلومات التي تم جمعها عن طريق الاستبيان وذلك بالاعتماد على الوسائل الإحصائية والتي تمثلت في النسبة المؤوية واختبار χ^2 ، من أجل التأكد من مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها، حيث قمنا بمناقشة ونتائج المحور الأول والثاني من الاستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين وذلك بهدف مقارنة النتائج بالفرضيات والتأكد من مدى صحتها، وفي النهاية توصلنا إلى الاستنتاج عام ثم الخاتمة مع جملة من التوصيات والاقتراحات.

تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول من الاستبيان

1.5. عرض وتحليل نتائج:

المحور الأول: للتحضير النفسي الرياضي دور في التقليل من ضغوط الجمهور والملعب.

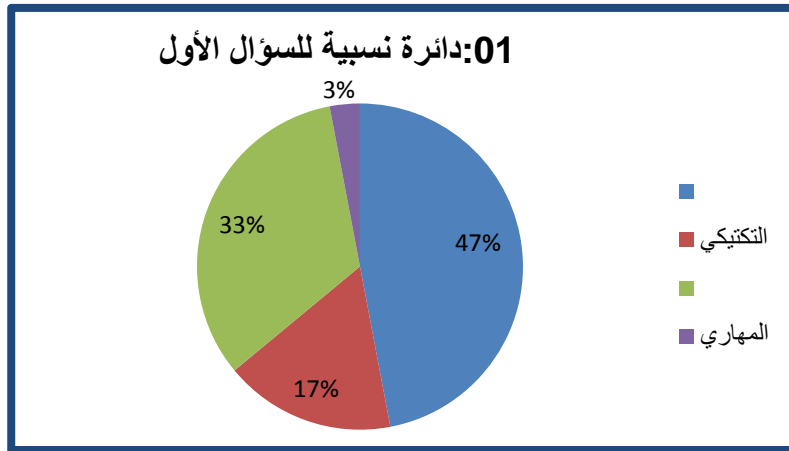
السؤال الأول: ما هو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبيرا خلال التدريبات؟

الغرض منه: معرفة نوع التحضير الذي يأخذ من اللاعبين وقتا كبيرا خلال برامجهم التدريبية.

جدول رقم (1) يمثل التحضير الذي يأخذ من اللاعب الوقت الكبير خلال التدريب

الايجابية	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
البدني	14	47	12.93	7.81	03	0.05	دالة
التكتيكي	05	17					
النفسي	10	33					
المهاري	01	3					
المجموع	30	100					

جدول رقم 01: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الأول.



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 01:

من خلال النتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الأول تبين

لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الأول: ما هو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبيرا خلال التدريب؟

فكانت نسبة 47% من عينة البحث أجابوا بـ "البدني" وهي نسبة قليلة مقارنة مع الإجابة بـ "النفسي" والتي بلغت

33% والإجابة بـ "التكتيكي" والتي بلغت 17% والإجابة بـ "المهاري" التي بلغت 03 مثل ما هو موضح في

الشكل رقم 01 إذ بلغت حينها قيمة كا² 12.93 وهي اكبر من كا² المجدولة والتي كانت 7.81 عند مستوى الدلالة

0.05 ودرجة الحرية 03.

نستنتج من خلال التحليل الإحصائي أن التحضير الذي يأخذ الوقت الكبير في الموسم الرياضي هو التحضير

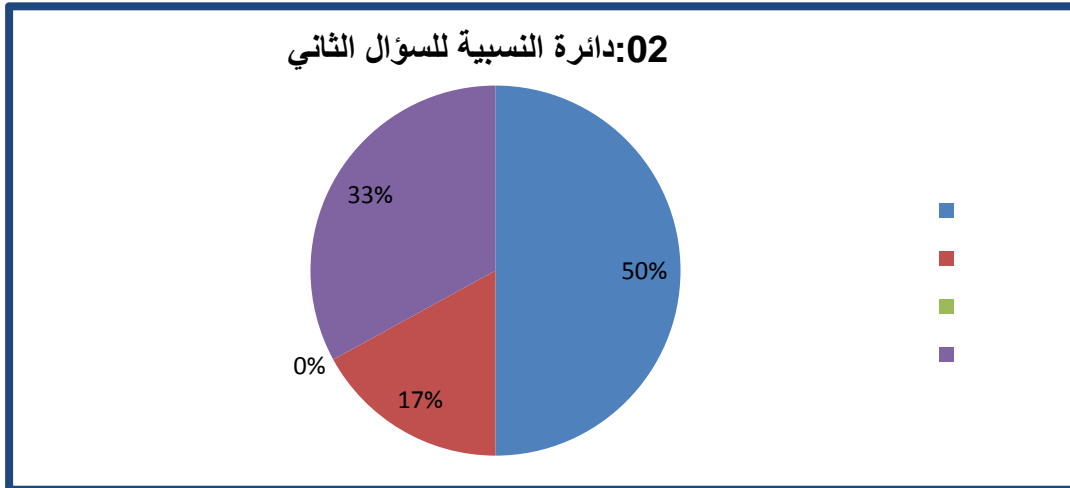
البدني أي أن المدرب يركز كثيرا على الجانب البدني.

السؤال الثاني: كيف يكون شعورك عندما سماع أهازيج الخصم في المدرجات؟

الغرض من السؤال: معرفة ما هو شعور الذي ينتاب اللاعب عند سماع الأهازيج الجمهور المنافس فوق المدرجات

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
الحماس	15	50%	16.6	7.81	3	0.05	دالة
القلق	05	17%					
الخوف	0	00%					
شعور آخر	10	33%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 02: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال الثاني



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 02:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثاني فكانت نسبة 50 من عينة البحث أجابوا بـ"الحماس" مقارنة بنسبة اللاعبين الذين أجابوا بـ"القلق" والتي بلغت نسبة 17 والإجابة بـ"الخوف" والتي بلغت 00 وأما الذين قالوا شعور آخر بلغت نسبتهم 33 مثلما هو موضح في الشكل رقم 02 إذ بلغت حينها قسمة كا² المحسوبة 16.6 وهي اكبر من كا² المجدولة والتي كانت 7.81 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 03.

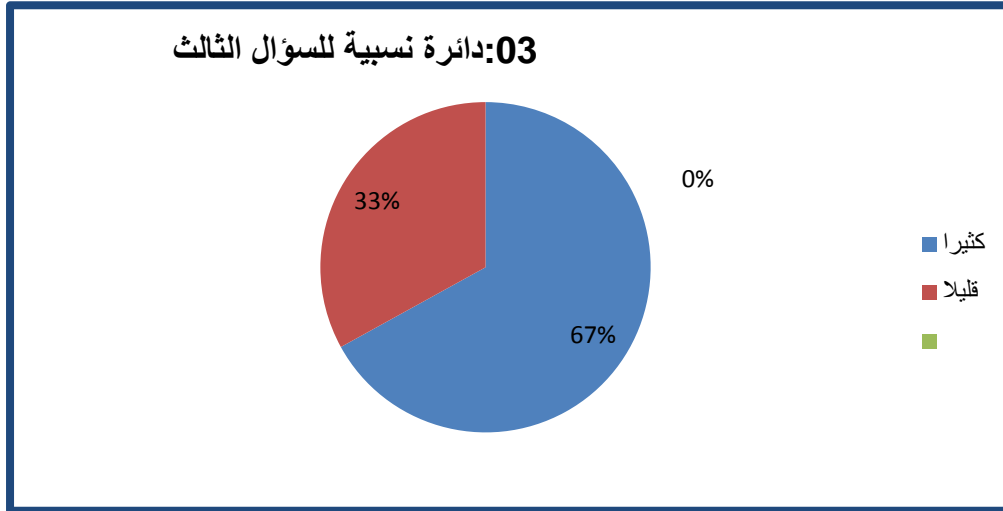
ومنه يمكننا القول بان نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون بالحماس عندما يكونون تحت ضغط الجمهور. ومنه نستنتج أن هناك دلالة إحصائية

السؤال الثالث: هل ترى بان للضغوطات الجماهيرية علاقة بنتائج المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الجمهور على اللاعب. وهل له اثر سلبي على نتائج المنافسة؟

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
كثيرا	20	67%	20	5.99	02	0.05	دالة
قليلا	10	33%					
أبدا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 03: التكرارات والدائرة نسبية وقيم كا² للسؤال الثالث.



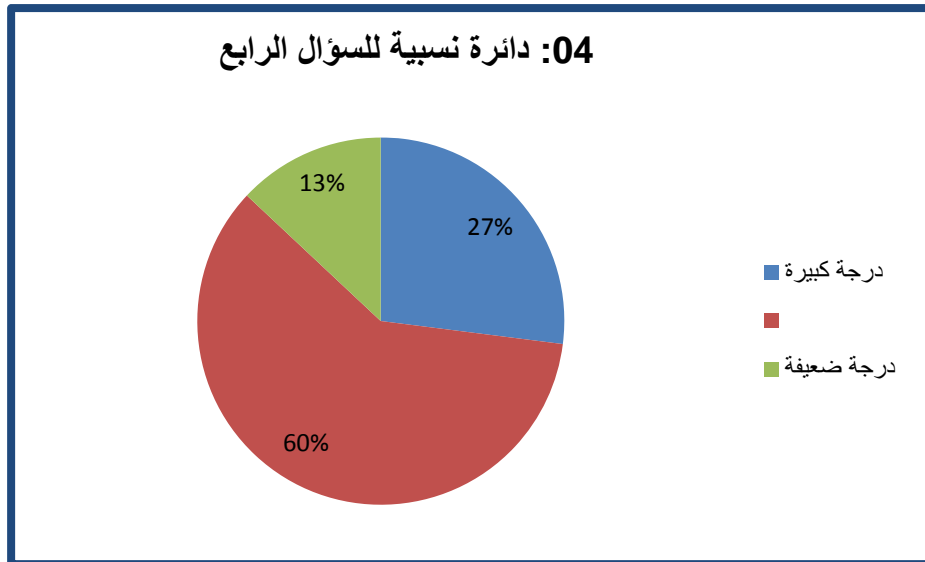
عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 03:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثالث: هل ترى بان للضغوطات الجماهيرية علاقة بنتائج المنافسة؟ فكانت نسبة 67 من عينة البحث أجابوا بـ "كثيرا" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ "قليلا" والتي بلغت نسبة 33 والإجابة بـ "أبدا" والتي بلغت 00 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 3 إذ بلغت حينها كا² المحسوبة 20 وهي اكبر من الجدولة والتي كانت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. ومنه يمكننا القول بان نسبة كبيرة من اللاعبين يقولون أن لضغوطات الجماهيرية علاقة بنتائج المنافسة. أي هناك دالة إحصائية.

السؤال الرابع: هل ترى بان الوصول إلى تحقيق أهدافك يكون تحت ضغط جماهيري؟
الغرض من السؤال: معرفة هل يستطيع اللاعب الوصول لهدفه تحت ضغط جماهيري.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
درجة كبيرة	08	27%	10.4	5.99	02	0.05	دالة
درجة متوسطة	18	60%					
درجة ضعيفة	04	13%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 04: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال الرابع.



عرض وتحليل النتائج:

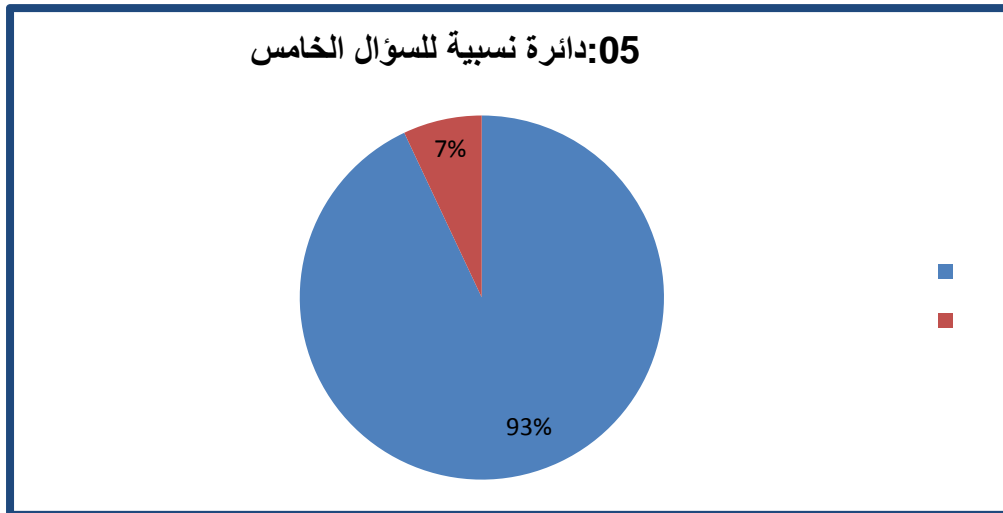
من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضحة في الجدول، والتي تبين لنا إن إجابات اللاعبين حول العبارة 04، فكلت نسبة 60 من عينة البحث أجابوا بـ "درجة متوسطة"، وهي إجابة كبيرة بالنسبة للإجابات الأخرى، منها درجة كبيرة والتي بلغت نسبتها 27 ، ودرجة ضعيفة بنسبة 13 مثل ما هو موضح أكثر في الشكل رقم 04 إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 10.4 وهي أكبر من كا² المجدولة 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

من خلال ما سبق نستنتج أن اللاعبين يستطيعون تحقيق أهدافهم بدرجة متوسط عندما يكون عليهم ضغط كبير من الجمهور. أي هناك دالة إحصائية .

السؤال الخامس: هل تشعر بأن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتكم ويقلل من ضغط الجماهير؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التحضير النفسي في الرفع من معنويات اللاعب وتخليصه من ضغط الجمهور.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	28	93%	22.53	3.84	1	0.05	دالة
لا	02	07%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 05: التكرارات والنسبية المئوية وقيمكا² للسؤال الخامس.



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 05:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الخامس: هل تشعر بأن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتكم ويقلل من ضغط الجماهير؟

فكانت نسبة 93 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 7 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 05، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.53 وهي اكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

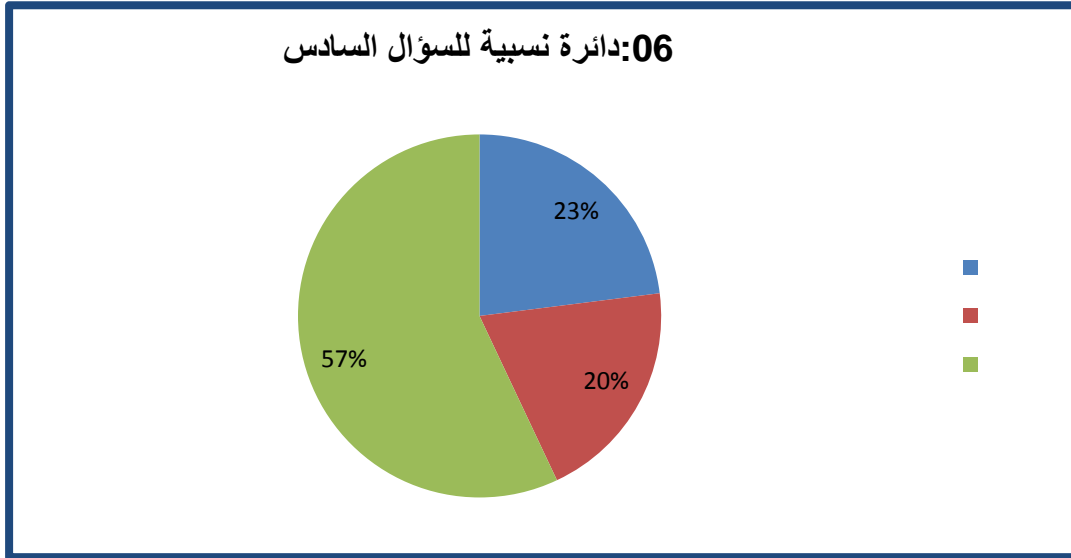
ومنه يمكن القول بان نسبة كبيرة من اللاعبين يشعرون بان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتهم ويخلصهم من ضغط الجمهور. أي هناك دالة إحصائية.

السؤال السادس: هل تتأقلم بسرعة مع أرضية الملعب الجديدة عنك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعب يتأقلم بشكل سريع مع أرضية الملعب الجديدة عنه.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	07	23	9.4	5.99	2	0.05	دالة
لا	06	20					
بصعوبة	17	57					
المجموع	30	100					

الجدول رقم 06: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال السادس.



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 06:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا

إجابات اللاعبين حول السؤال السادس: هل تتأقلم بسرعة مع أرضية الملعب الجديدة عنك؟

فكانت نسبة 57 من عينة البحث أجابوا بـ"بصعوبة" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"نعم" التي بلغت 23

والإجابة بـ"لا" التي بلغت 20 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 06، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 9.4 وهي

أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

ومن خلال النتائج يمكننا القول بان نسبة كبيرة من اللاعبين يتأقلمون بصعوبة مع أرضية الميدان الجديدة عنهم.

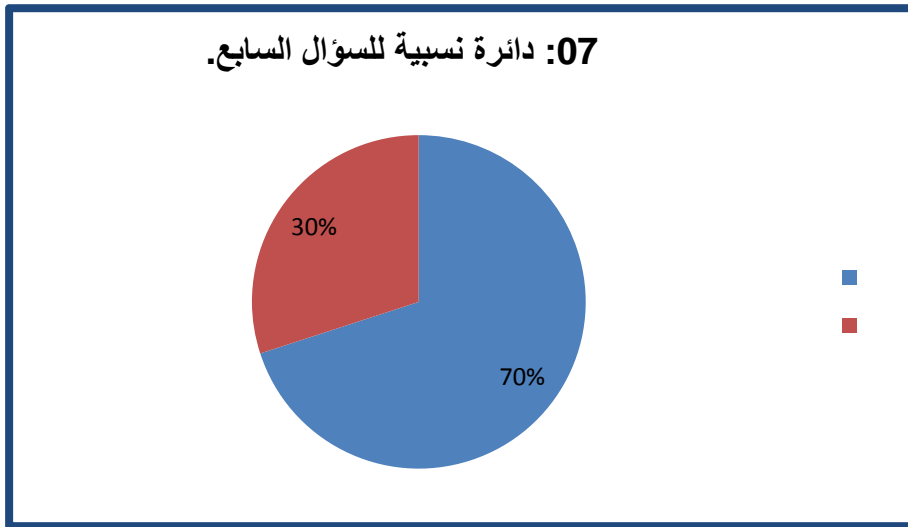
أي هناك دالة إحصائية .

السؤال السابع: هل يمكنك تحسين مهاراتك حتى ولو كانت أرضية الملعب جديدة عنك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعب يستطيع تحسين مهاراته حتى ولو على أرضية الملعب الجديدة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	21	70%	4.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	09	30%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 07: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال السابع.



عرض وتحليل النتائج الجدول السابع:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا

إجابات اللاعبين حول السؤال السابع: هل يمكنك تحسين مهاراتك حتى ولو كانت أرضية الملعب جديدة عنك؟

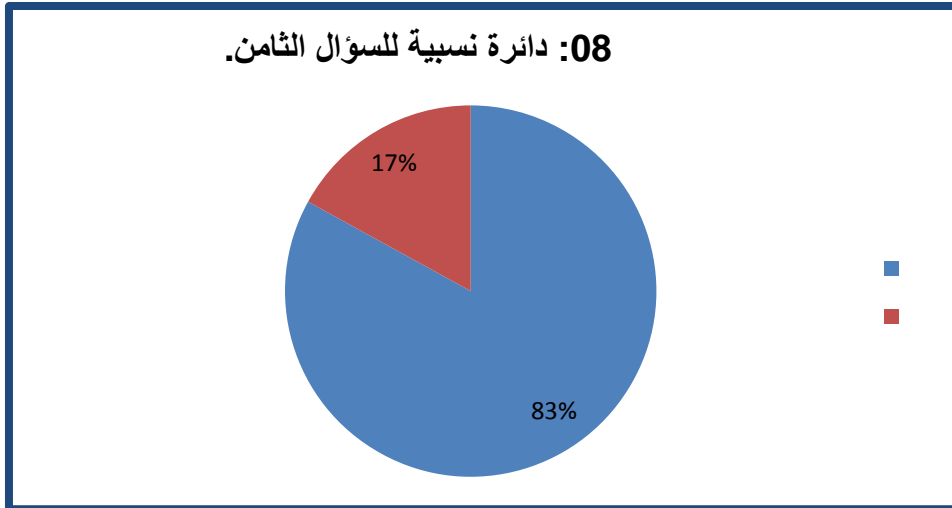
فكانت نسبة 70 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 30 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 07، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 4.8 وهي أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج من خلال الجدول المتحصل عليه أن اللاعبين يستطيعون التحسين من مهاراتهم على أرضيات جديدة عنهم. ومنه يمكننا القول بان هناك دالة إحصائية.

السؤال الثامن: هل التدريب والمنافسة على أرضيات متنوعة تساعدك على التكيف بسرعة مع أرضية الملعب؟
الغرض من السؤال: معرفة أهمية التدريب والمنافسة على أرضيات متنوعة في مساعدة اللاعب على التكيف مع أرضية الملعب الجديدة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	25	%83	13.33	3.84	1	0.05	دالة
لا	05	%17					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 08: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الثامن.



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 08:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثامن: هل التدريب والمنافسة على أرضيات متنوعة تساعدك على التكيف بسرعة مع أرضية الملعب؟

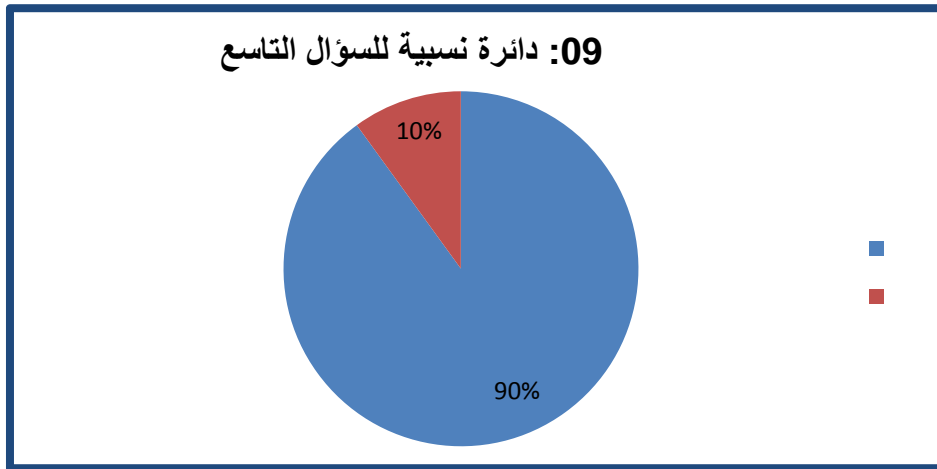
فكانت نسبة 83 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 17 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 08، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 13.33 وهي أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

ومن خلال النتائج يمكن القول بان نسبة كبيرة من اللاعبين يساعدهم التدريب على الأرضيات متنوعة والتكيف بسرعة مع أرضية الملعب. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

السؤال التاسع: هل عدم احترام اللاعبين لوضعية اللعب فوق أرضية الميدان يشعرك بالتوتر؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعب يشعر بالتوتر عندما رفاقه لا يحترمون أماكن لعبهم فوق الملعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	27	%90	19.2	3.84	1	0.05	دالة
لا	03	%10					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 09: التكرارات و النسب المئوية وقيم كا² للسؤال التاسع.



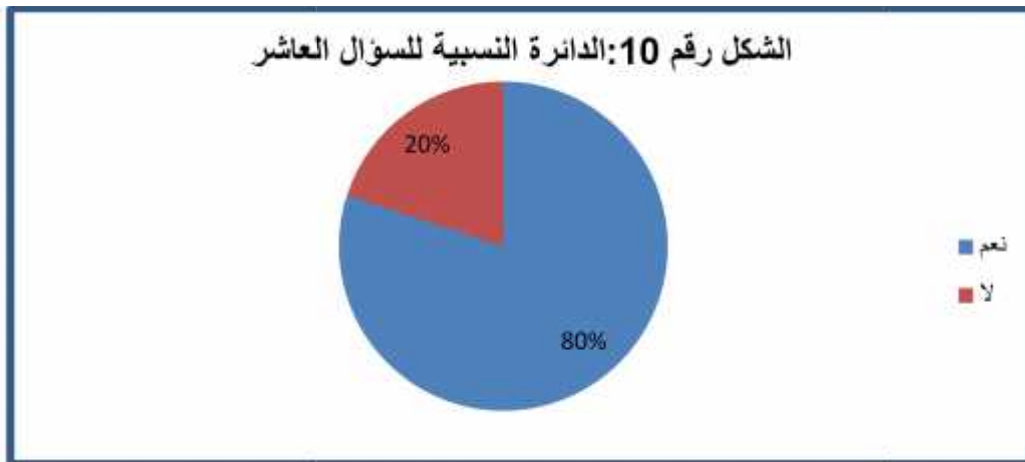
عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 09:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال التاسع: هل عدم احترام اللاعبين لوضعية اللعب فوق أرضية الميدان يشعرك بالتوتر؟ فكانت نسبة 90 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 10 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 09، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 19.2 وهي أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج من خلال نتائج التحليل الإحصائي نستنتج أن معظم اللاعبين يشعرون بالتوتر عندما رفاقهم لا يحترمون أماكن اللعب وذلك ما يؤثر على حالتهم النفسية. أي يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

السؤال العاشر: هل التحضير النفسي يمكنك من تحدي عقبة الجمهور والملعب؟
الغرض من السؤال: معرفة تأثير التحضير النفسي في تحدي عقبة الجمهور والملعب.
الجدول رقم 10: التكرارات والنسب المئوية وقيم χ^2 للمجدولة والمجدولة العاشر

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	χ^2 المحسوبة	χ^2 المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	24	80%	10.8	3.84	1	0.05	دالة
لا	06	20%					
المجموع	30	100%					



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 10:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال العاشر: هل التحضير النفسي يمكنك من تحدي عقبة الجمهور والملعب؟ فكانت نسبة 80 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 20 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 10، إذ بلغت حينها قيمة χ^2 المحسوبة 10.8 وهي أكبر من χ^2 المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

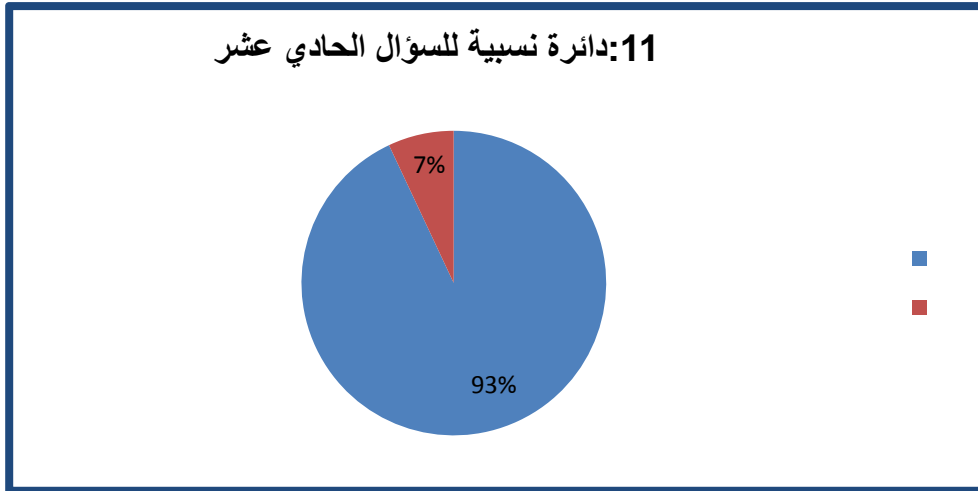
نستنتج من خلال التحليل الإحصائي نستنتج أن التحضير النفسي يساهم بشكل كبير في تحدي عقبات الجمهور والملعب. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

السؤال الحادي عشر: هل ترى أن الاستعدادات النفسية تشارك في التقليل من ضغط الجمهور والملعب؟

الغرض من السؤال: معرفة أهمية الاستعدادات النفسية وتأثيرها في التقليل من ضغط الجمهور والملعب.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	28	%93	22.53	3.84	1	0.05	دالة
لا	02	%07					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 11: التكرارات والنسب المئوية وقيم كا² للسؤال الحادي عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول الحادي عشر:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الحادي عشر: هل ترى أن الاستعدادات النفسية تشارك في التقليل من ضغط الجمهور والملعب؟

فكانت نسبة 93 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 07 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 11، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.53 وهي أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

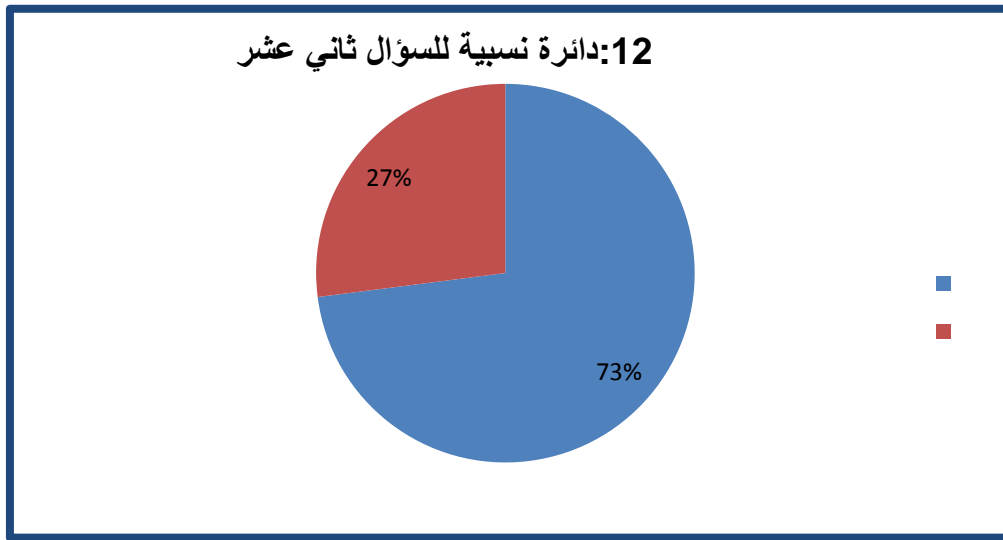
نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج أن الاستعدادات النفسية لها دور بالغ الأهمية في التقليل من ضغط الجمهور والملعب. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

المحور الثاني: للتحضير النفسي دور في التقليل من ضغط المنافس والحكم.

السؤال اثني عشر: هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك والتوتر أثناء المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	22	%73	6.5	3.84	1	0.05	دالة
لا	08	%27					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 12: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال ثاني عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 12:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثاني عشر: هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك والتوتر أثناء المنافسة؟

فكانت نسبة 73 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 27 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 12، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 6.5 وهي أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

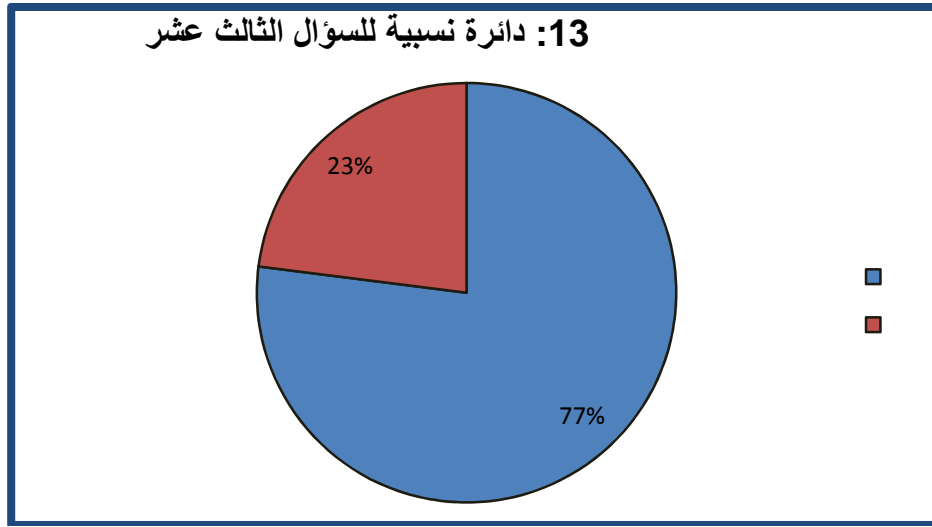
نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يزيد من ارتباكهم أثناء المنافسة. أي هناك دالة إحصائية.

السؤال الثالث عشر: هل العلاقات القائمة بين اللاعبين والمنافسين تتسم بـ؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية تعامل اللاعب مع منافسيه.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	23	%77	8.53	3.84	1	0.05	دالة
لا	07	%23					
المجموع	30	%100					

الجدول رقم 13: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال الثالث عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 13:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبيين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثالث عشر: هل العلاقات القائمة بين اللاعبين والمنافسين تتسم بـ؟ فكانت نسبة 77 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 23 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 13، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 8.53 وهي اكبر من كا² الجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

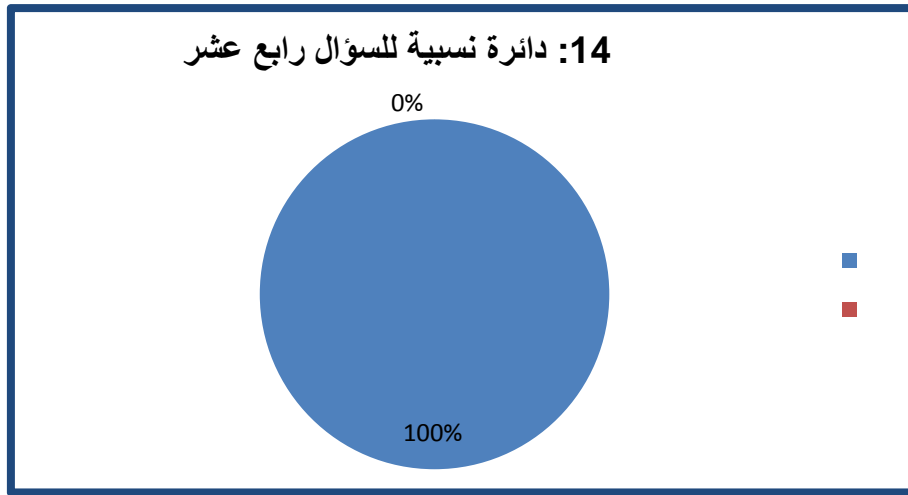
نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج أن العلاقة التي تربط بين اللاعبين خلال المنافسة تقوم على الاحترام المتبادل.

السؤال الرابع عشر: هل التحضير النفسي يمكنك في التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟

الغرض من السؤال: معرفة أثر التحضير النفسي في التحكم في انفعالات النفسية للاعب عندما تسير النتيجة للمنافس

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	30	100%	30	3.84	1	0.05	دالة
لا	00	00%					
المجموع	30	100%					

الجدول رقم 14: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال الرابع عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 14:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الرابع عشر: هل التحضير النفسي يمكنك في التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟

فكانت نسبة 100 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 00 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 14، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30 وهي أكبر من كا² المجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

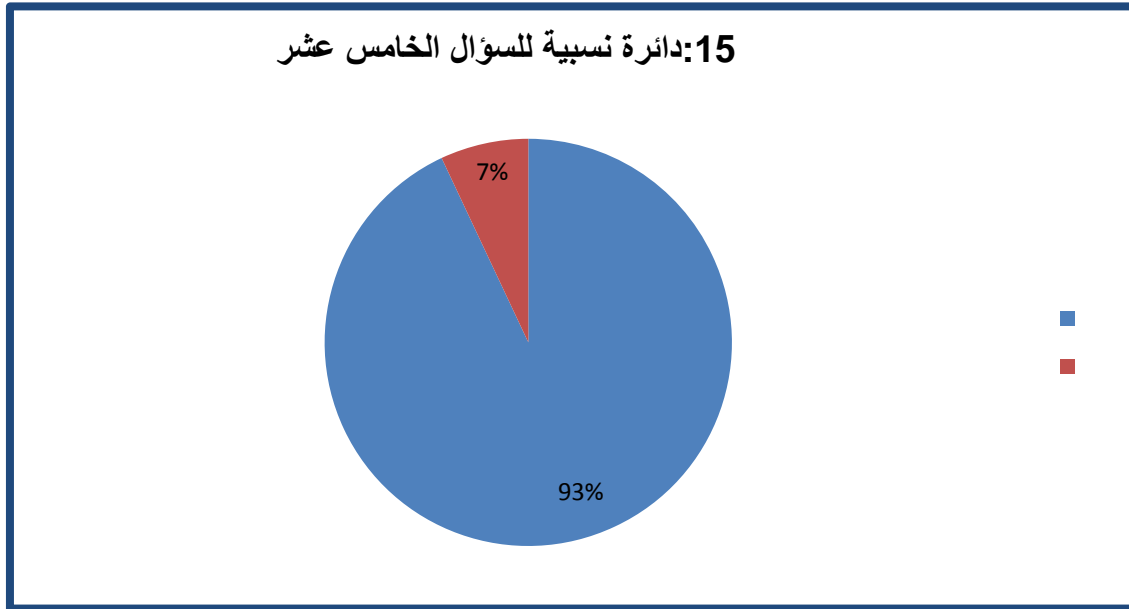
نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج ان التحضير النفسي يتحكم في انفعالاتهم عندما تسير النتائج لصالح منافسهم.

السؤال الخامس عشر: عندما تكون محضر نفسيا جيد هل يمكنك تجاهل العبارات المستفزة من المنافس؟
الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعب المحضر نفسيا جيدا يستطيع تجاهل العبارات المستفزة للمنافس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² المجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
---------	-----------	----------------	--------------------------	--------------------------	-------------	---------------	--------

دالة	0.05	1	3.84	22.53	93%	28	نعم
					07%	02	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم 15: التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا² للسؤال الخامس عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 15:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الخامس عشر: عندما تكون محضر نفسيا جيد هل يمكنك تجاهل العبارات المستفزة من المنافس؟

فكانت نسبة 93 من عينة البحث أجابوا ب"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة ب"لا" التي بلغت 07 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 15، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 22.53 وهي اكبر من كا² الجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج أن التحضير النفسي يمكنهم من تجاهل العبارات المستفزة من المنافسين. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

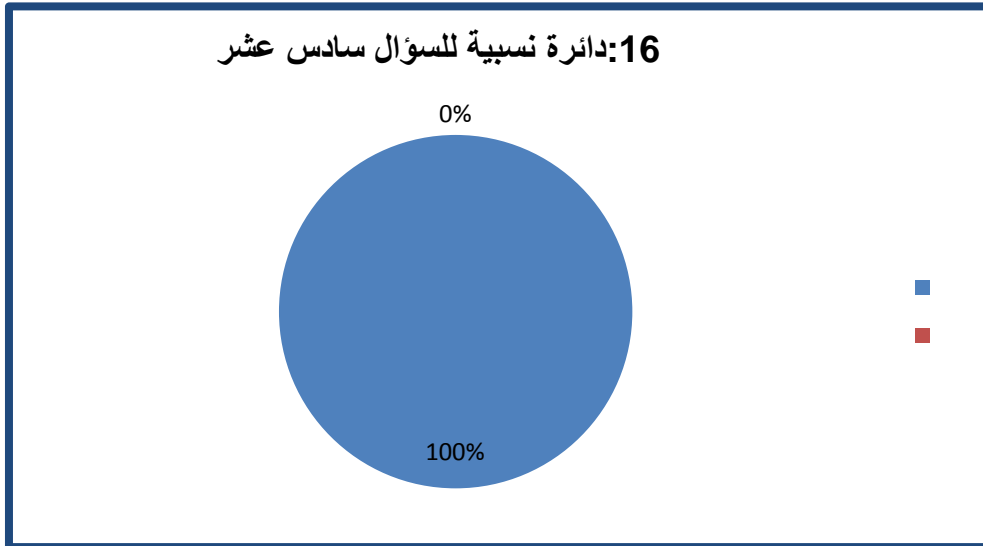
السؤال السادس عشر: هل التحضير النفسي يساعد على تحكّم في انفعالاتك أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان التحضير النفسي يساعد اللاعب في التحكّم في أعصابه.

الإجابة	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
---------	-----------	----------------	--------------------------	-------------------------	-------------	---------------	--------

دالة	0.05	1	3.84	30	100%	30	نعم
					00%	00	لا
					100%	30	المجموع

الجدول رقم 16: التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا² للسؤال السادس عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 16:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا ايجابيات اللاعبين حول السؤال السادس عشر: هل التحضير النفسي يساعد على تحكم في انفعال أثناء المنافسة؟ فكانت نسبة 100 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 00 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 16، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 30 وهي اكبر من كا² الجدولة التي بلغت 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01.

نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج أن التحضير النفسي يساعد على التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

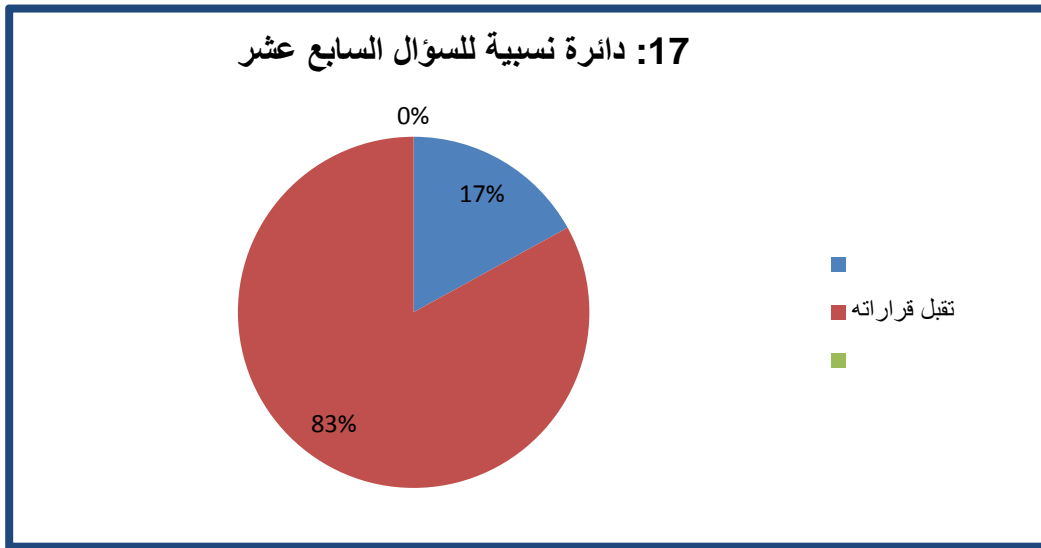
السؤال السابع عشر: كيف يكون تعاملك مع الحكم في حالة اتخاذه القرارات الخاطئة؟

الغرض من السؤال: معرفة كيفية تعامل اللاعب مع الحكم في حال اتخاذه لقرارات خاطئة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
الاحتجاج	05	17					

دالة	0.05	2	5.99	35			على الحكم
					83	25	التقبل
							قراراته
					%00	00	الاعتداء
					%100	30	عليه
							المجموع

الجدول رقم 17: التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا² للسؤال السابع عشر



عرض وتحليل ومناقشة النتائج الجدول رقم 17:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال السابع عشر: كيف يكون تعاملك مع الحكم في حالة اتخاذه القرارات الخاطئة؟ فكانت نسبة 83 من عينة البحث قد أجابت بـ"تقبل قرارات الحكم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"الاحتجاج على الحكم" التي بلغت 17 والإجابة بـ"الاعتداء على الحكم" والتي بلغت 00 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 17 إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة 35 وهي أكبر من كا² الجدولة والتي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات لاعبين نستنتج أنهم يتقبلون قرارات الحكم بكل روح رياضية. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

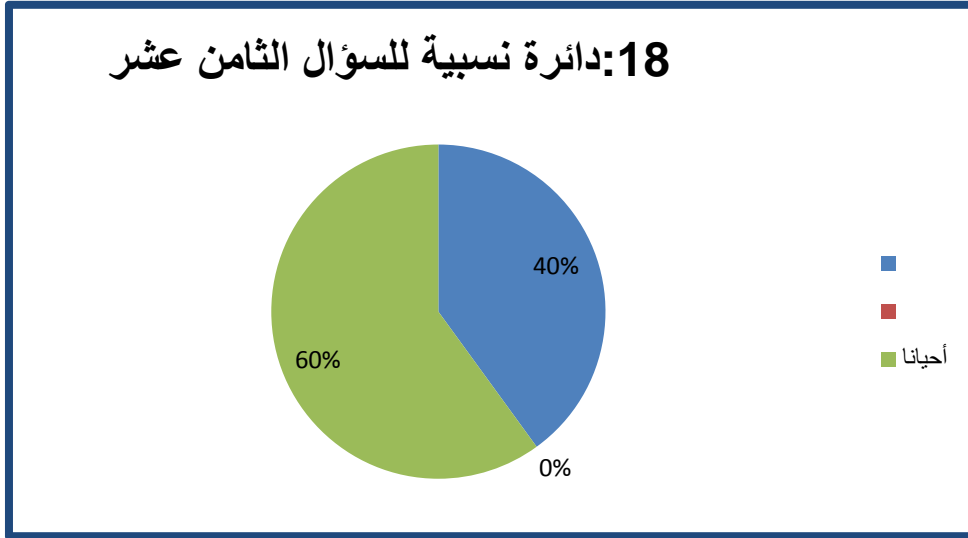
السؤال الثامن عشر: عندما تشعر بان الحكم متحيز للفريق المنافس هل تشعر بالانفعال والقلق؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان اللاعب يشعر بالانفعال والقلق عندما يكون الحكم متحيز للفريق المنافس.

الإجابة	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
---------	-----------	----------------	--------------------------	-------------------------	-------------	---------------	--------

دالة	0.05	2	5.99	16.8	40	12	نعم
					00	00	لا
					60	18	أحيانا
					%100	30	المجموع

الجدول رقم 18: التكرارات والنسبة المؤوية وقيم كا² للسؤال الثامن عشر



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم 18:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الثامن عشر: عندما تشعر بان الحكم متحيز للفريق المنافس هل تشعر بالانفعال والقلق؟

فكانت نسبة 60 من عينة البحث أجابوا بـ"أحيانا" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"نعم" التي بلغت 40 والإجابة بـ"لا" والتي بلغت 00 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 18، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 16.8 وهي اكبر من كا² الجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. نستنتج من خلال التحليل الإحصائي نستنتج ان معظم اللاعبين يشعرون بالانفعال عندما يكون الحكم متحيز للفريق المنافس. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

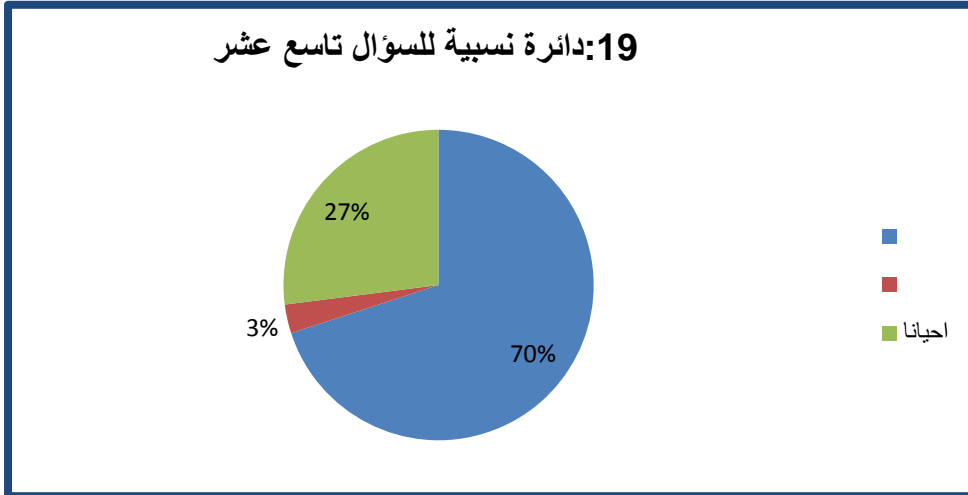
السؤال التاسع عشر: هل التحضير النفسي يساعدك على التحكم في أعصابك اتجاه قرارات الحكم مهما كانت طبيعتها؟

الغرض منه: معرفة إن كان التحضير النفسي يساعد اللاعب على التحكم في أعصابه إتجاه قرارات الحكم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المؤوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
---------	-----------	----------------	--------------------------	-------------------------	-------------	---------------	--------

دالة	0.05	2	5.99	20.6	70	21	نعم
					03	01	لا
					27	08	أحيانا
					%100	30	المجموع

الجدول رقم 19: التكرارات والنسبة المئوية وقيم χ^2 للسؤال التاسع عشر



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 19:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال التاسع عشر: هل التحضير النفسي يساعدك على التحكم في أعصابك اتجاه قرارات الحكم مهما كانت طبيعتها؟

فكانت نسبة 70 من عينة البحث أجابوا بـ"أحيانا" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"نعم" التي بلغت 27 والإجابة بـ"لا" والتي بلغت 03 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 19، إذ بلغت حينها قيمة χ^2 المحسوبة 20.6 وهي أكبر من χ^2 الجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج ان التحضير النفسي يساعدهم في التحكم في أعصابهم اتجاه قرارات الحكم مهم كانت طبيعتها. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

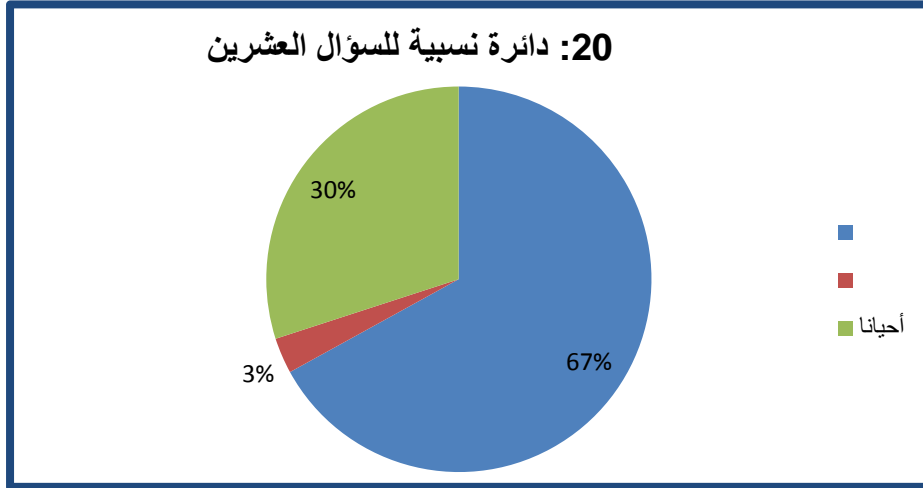
السؤال العشرين: هل ترى بأن التحضير النفسي يساعدك على تجاهل الضغط الذي يفرضه الحكم؟

الغرض من السؤال: معرفة إذ كان التحضير النفسي يساعده اللاعب على تجاهل ضغط المفروض من الحكم.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	20	67					

دالة	0.05	2	5.99	18.2	03	01	لا
					30	09	أحيانا
					%100	30	المجموع

الجدول رقم 20: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال العشرين



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 20:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابيات اللاعبين حول السؤال العشرين هل ترى بأن التحضير النفسي يساعدك على تجاهل الضغط الذي يفرضه الحكم؟

فكانت نسبة 67 من عينة البحث أجابوا بـ"أحيانا" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"نعم" التي بلغت 30 والإجابة بـ"لا" والتي بلغت 03 مثل ما هو موضح في الشكل رقم 20، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 18.2 وهي أكبر من كا² الجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02.

نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج بان التحضير النفسي يساعدهم في تجاهل ضغط الذي يفرضه الحكم. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

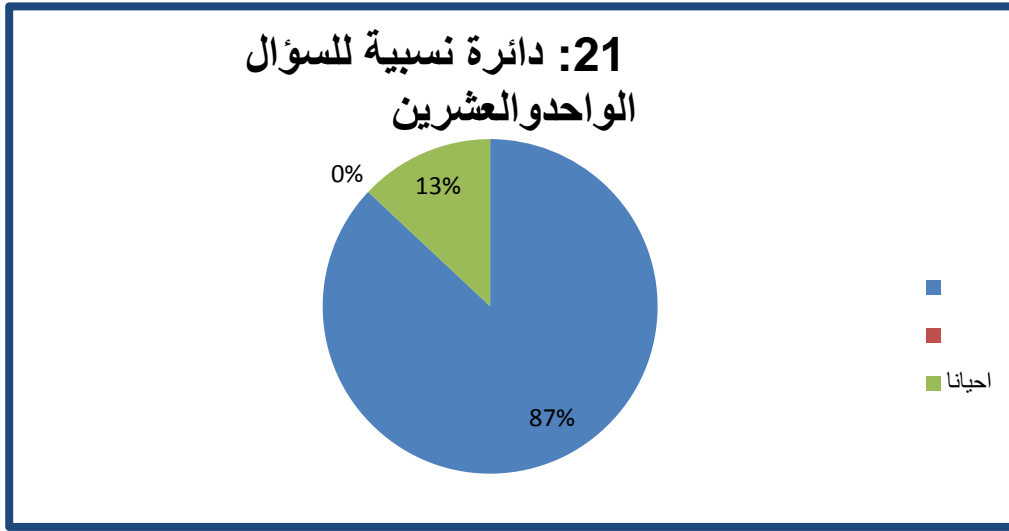
السؤال الواحد والعشرين: هل تشعر بأن التحضير النفسي الجيد يرفع من حظكم في الفوز بالمنافسة رغم جميع ضغوطاتها؟

الغرض من السؤال: معرفة إذ كان التحضير النفسي الجيد يزيد في حظ الفوز بالمنافسة.

الإجابة	التكرارات	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدالة
نعم	26	87					

دالة	0.05	2	5.99	39.2	00	00	لا
					13	04	أحيانا
					%100	30	المجموع

الجدول رقم 21: التكرارات والنسبة المئوية وقيم كا² للسؤال الواحد والعشرين



عرض وتحليل النتائج الجدول رقم 21:

من خلال نتائج التحليل الإحصائي كما هي موضح في الجدول والدائرة النسبية الخاصة بالسؤال الثاني تبين لنا إجابات اللاعبين حول السؤال الواحد والعشرين: هل تشعر بأن التحضير النفسي الجيد يرفع من حظكم في الفوز بالمنافسة رغم جميع ضغوطاتها؟

فكانت نسبة 83 من عينة البحث أجابوا بـ"نعم" وهي نسبة كبيرة مقارنة مع الإجابة بـ"لا" التي بلغت 17 ونسبة 00 أجابوا بـ"لا" مثل ما هو موضح في الشكل رقم 21، إذ بلغت حينها قيمة كا² المحسوبة 39.2 وهي أكبر من كا² الجدولة التي بلغت 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 02. نستنتج من خلال التحليل الإحصائي لإجابات اللاعبين نستنتج ان التحضير النفسي يرفع ويقوى حظهم بالفوز بالمنافسة ويخلصهم من ضغوطها. ومنه يمكننا القول بان هناك دلالة إحصائية.

السؤال الثاني والعشرين (سؤال مفتوح):

هل الاستعدادات النفسية للاعب تساعده في التقليل من ضغط الحكم والمنافس؟ من خلال أجوبة اللاعبين عن السؤال ثاني والعشرون الذي تم طرحه كسؤال مفتوح أي حرية اللاعب في الإجابة حسب رأيه الشخصي، وجدنا إجماعا ونسبة كبيرة إن الاستعدادات النفسية للمنافسة عامل هام لان ذلك يساهم في بناء الثقة لديهم ورفع من استعداداتهم للمنافسة وتخلص من ضغط الذي يفرضه الحكم والمنافس وترفع

من مستواهم وتساعدهم على تقديم كل ما يتطلب منهم للفوز بالمنافسة . لان الاستعدادات النفسية تخلص اللاعب من الأفكار السلبية التي تسبق المنافسة وترفع من دافعيتهم لتحقيق أفضل مستوى كما تعمل على تقليل من ضغط المنافسة الراضية.

2.5. مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات:

من خلال جمعنا للبيانات عن طريق الاستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين والذي من خلاله يتم التأكد من مدى صحة الفرضيات وذلك بالمعالجة الإحصائية للبيانات.

1.2.5. الفرضية الجزئية الأولى للبحث: والتي تمحورت حول فكرة التحضير النفسي ودوره في التقليل من ضغط

الملعب والجمهور، وتركز هذه الفرضية على انه كلما كان اللاعب محضرا نفسيا جيدا كلما تخلص أكثر من الضغط الذي يفرضه عليه الجمهور والملعب وتتمثل هذه الخصائص بدرجة أولى في التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب بمساعدة الأخصائي النفسي قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية مما يمكن اللاعبين من تخلص من ضغط الجمهور والملعب.

2.2.5. الفرضية الجزئية الثانية: والتي تمحورت حول فكرة التحضير النفسي له دور في التقليل من ضغط

المنافس والحكم، وترتكز هذه الفرضية على أن التحضير النفسي عامل مهم بالنسبة للاعب ليتمكن من تخلص وضبط في انفعالاته وتحكم بها في حالة اتخاذ الحكم بعض القرارات التي قد تكون قاصية في حقه والتحضير النفسي يعمل دائما على الحفاظ على السمة الروح الرياضية والأخوة بين المنافسين ويزرع بينهم الاحترام والتقدير ويعمل دائما على تخليص اللاعب من بعض التصرفات الغير اللائقة التي قد تنجر من المنافسين والحكم من خلال ما سبق في تحليلنا للفرضيات الجزئية يمكننا القول بان للتحضير النفسي دور فعال في التقليل من ضغط المنافسة ويعمل على رفع مستوى أداء اللاعبين خلال المنافسة.

خلاصة:

من خلال عرض نتائج وتحليلها والاعتماد على الوسائل الإحصائية وتبينها في الجداول والدوائر النسبية تحققنا من أن التحضير النفسي الرياضي له دور كبير لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر . كما انه من خلال مناقشة ومقارنة النتائج بالفرضيات تطرقنا إلى توضيح وتبين معالم الاستبيان ومدى تحقيقه للفرضيات المطروحة، حيث وضحنا حيثيات إجراءاته ومراحلها وتدرج الأسئلة والأجوبة في مساعدتنا على الوصول إلى النتائج التي تبين الفرضية الرئيسية.

استنتاج عام:

من خلال ما قمنا به من تحليل ومناقشة النتائج المتحصل عليها عن طريق الاستبيان الذي تم توزيعه على اللاعبين وحسب رأي اللاعبين توصلنا إلى الاستنتاجات التالية:

✓ العمل المتواصل والدؤوب من طرف المدربين في مساعدة اللاعبين في حل مشاكلهم الخاصة والتي قد تصادفهم في مستقبلهم وذلك باستخدام أساليب التحضير النفسي.

- ✓ الاقتناع بان التحضير النفسي الرياضي الجيد يعود إيجابا على أداء لاعبي كرة القدم خلال المنافسة.
- ✓ إن التحضير النفسي الجيد للاعب عملية ضرورية للفوز بالمنافسة.
- ✓ التحضير النفسي يمكن اللاعب في التحكم في انفعالاته والسيطرة في ذاته اتجاه أي أمر طارئ قد يحدث أثناء المنافسة.
- ✓ التحضير النفسي يهتم دائما بالراحة النفسية للاعب قبل وأثناء وبعد المنافسة.
- ✓ اهتمام المدرب بالتحضير النفسي شيء ضروري ومهم.
- ✓ التحضير النفسي يسمو دائما للمحافظة على الهدف النبيل الذي ترمي إليه للمنافسة.
- ✓ ليس بإمكان أي مدرب فصل التحضير النفسي عن باقي جوانب التدريب الرياضي المتكامل.
- ✓ التحضير النفسي يساهم في تخلص اللاعبين من ضغوطات التي قد تتجر من المنافسة.
- ✓ التحضير النفسي يساعد اللاعبين على التركيز أثناء المباراة وتحقيق أفضل مستوى ممكن خلال المنافسة الذي يشاركون فيها.
- ✓ التحضير النفسي يساهم في رسم شخصية الرياضي المثلى فوق أرضية الميدان.

الخاتمة:

الإعداد النفسي الرياضي حديثا يستلزم توافر شروط أساسية لقيامه وهذه الشروط متمثلة في المحددات المعتمدة في عملية التحضير النفسي لبناء لاعب ذو مستوى عالي ورفيع، وهذه المحددات في وقتنا الحالي تعتبر جزءا هاما لا يتجزأ من التحضير العام بحيث إن كل المسئول الذي يقوم بالتحضير الرياضي نفسيا واللاعبين بأنفسهم يجب أن يتوفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه، ولقد جاءت هذه الدراسة

المتواضعة للتأكيد أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم فئة أكابر ودوره الهام في تخفيف التوتر والقلق والخوف من المنافسة الرياضية.

لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن التحضير النفسي له دور كبير في تحقيق أفضل النتائج ومنافسة على المراكز الأولى لان التحضير النفسي يبعث فيهم الثقة بالنفس مع رغم إن كانت استعداداتهم البدنية والتكتيكية غير كافية ، كما وجدنا أن المدربين يولون اهتماما للفروق الفردية لاعبيهم أثناء عملية التحضير من اجل تخفيف عليهم عبئ وشدة المنافسة .

كما استنتجنا أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تثبيت المهارات النفسية لديهم كالتركيز والانتباه والدافعية نحو تحقيق الفوز المرجو منهم وتحقيق الراحة النفسية للاعبين وكما يساعدهم على التحكم في انفعالاتهم وعدم إبدائها للغير .

اقتراحات وفروض مستقبلية:

من خلال الدراسة التي قمنا بها عن طريق البحث النظري والتطبيقي حول دور التحضير النفسي الرياضي في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر بالرابطة الولائية بالبويرة بحيث يعتبر هذا

الموضوع جد مهم في مجال التدريب الرياضي إذ انه يمثل احد الأقطاب الهامة في التدريب الرياضي الشامل والمتكامل والذي نتمن أن يتم التعمق فيه من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي.

في الأخير قمنا بتقديم بعض التوصيات والاقتراحات نذكرها كالآتي:

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين لإشراكهم في المنافسة .
- يتوجب على المدربين أن تكون لهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبيه.
- يجب أن لا يقتصر تكوين اللاعبين على الجانب البدني بل يجب إدخال الجانب النفسي ضمن برامج التدريب .
- إلزامية تواجد أخصائي نفسي في الفريق كما يجب أن تكون لديه شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية
- يجب إقحام التحضير النفسي الرياضي المبني على أسس علمية داخل النوادي الرياضية.
- الاستعانة بأساتذة مختصين لمساعدة المدربين على اكتساب مهارات التحضير النفسي قصد تقديمها للاعبين في أحسن وجه.
- أدراك أهمية محدد التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة في عملية التحضير النفسية للاعبين وكذلك الاجتهاد لاكتشاف المستويات الفردية للاعبين.
- وجود أخصائي في الفريق شيء ضروري ومهم في العصر الحديث.
- وضع برامج منظمة تتعلق بالتحضير النفسي الرياضي والتخلي على العمل الغير المنظم.
- توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإعداد النفسي الرياضي.
- يجب الاهتمام بالجانب النفسي أثناء مراحل الإعداد خلال الموسم الرياضي.
- لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسؤولية الإعداد النفسي بصفة عامة وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.
- كما نتمنى أن يوخز هذا البحث بعين الاعتبار قصد التعمق فيه من طرف المختصين في مجال التدريب الرياضي وبصفة خاصة علم النفس الرياضي.

خاتمة

الدراسة

الخاتمة:

الإعداد النفسي الرياضي حديثاً يستلزم توافر شروط أساسية لقيامه وهذه الشروط متمثلة في المحددات المعتمدة في عملية التحضير النفسي لبناء لاعب ذو مستوى عالي ورفيع، وهذه المحددات في وقتنا الحالي تعتبر جزءاً هاماً لا يتجزأ من التحضير العام بحيث إن كل المسئول الذي يقوم بالتحضير الرياضي للاعبين والملاعبين بأنفسهم يجب أن يتوفروا على آليات مرتفعة لتحقيق العمليات المتعددة للتحضير النفسي على أحسن وجه، ولقد جاءت هذه الدراسة المتواضعة للتأكيد أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم فئة أكابر ودوره الهام في تخفيف التوتر والقلق والخوف من المنافسة الرياضية.

لقد توصلنا من خلال هذه الدراسة إلى أن التحضير النفسي له دور كبير في تحقيق أفضل النتائج ومنافسة على المراكز الأولى لأن التحضير النفسي يبعث فيهم الثقة بالنفس مع رغم إن كانت استعداداتهم البدنية والتكتيكية غير كافية ، كما وجدنا أن المدربين يولون اهتماماً للفروق الفردية لاعبيهم أثناء عملية التحضير من أجل تخفيف عليهم عبئاً وشدة المنافسة .

كما استنتجنا أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على تثبيت المهارات النفسية لديهم كالتركيز والانتباه والدافعية نحو تحقيق الفوز المرجو منهم وتحقيق الراحة النفسية للاعبين وكما يساعدهم على التحكم في انفعالاتهم وعدم إبدائها للغير .

اقتراحات وفروض مستقبلية

من خلال الدراسة التي قمنا بها عن طريق البحث النظري والتطبيقي حول دور التحضير النفسي الرياضي في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر بالرابطة الولائية بالبويرة بحيث يعتبر هذا الموضوع جد مهم في مجال التدريب الرياضي إذ انه يمثل احد الأقطاب الهامة في التدريب الرياضي الشامل والمتكامل والذي نتمن أن يتم التعمق فيه من قبل المختصين في مجال علم النفس الرياضي.

في الأخير قمنا بتقديم بعض التوصيات والاقتراحات نذكرها كالآتي:

- ضرورة قيام المدربين بتشخيص المتطلبات النفسية للاعبين لإشراكهم في المنافسة .
- يتوجب على المدربين أن تكون لهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبيه.
- يجب أن لا يقتصر تكوين اللاعبين على الجانب البدني بل يجب إدخال الجانب النفسي ضمن برامج التدريب .
- إلزامية تواجد أخصائي نفسي في الفريق كما يجب أن تكون لديه شهادة في ميدان العلوم النفسية الرياضية
- يجب إقحام التحضير النفسي الرياضي المبني على أسس علمية داخل النوادي الرياضية.
- الاستعانة بأساتذة مختصين لمساعدة المدربين على اكتساب مهارات التحضير النفسي قصد تقديمها للاعبين في أحسن وجه.
- أدراك أهمية محدد التحضير النفسي كعامل أساسي بإعطائه العناية الكاملة في عملية التحضير النفسية للاعبين وكذلك الاجتهاد لاكتشاف المستويات الفردية للاعبين.
- وجود أخصائي في الفريق شيء ضروري ومهم في العصر الحديث.
- وضع برامج منظمة تتعلق بالتحضير النفسي الرياضي والتخلي على العمل الغير المنظم.
- توفير الإمكانيات والوسائل اللازمة لتخطيط وتنفيذ عملية الإعداد النفسي الرياضي.
- يجب الاهتمام بالجانب النفسي أثناء مراحل الإعداد خلال الموسم الرياضي.
- لا يمكن لأي شخص أن يتولى مسؤولية الإعداد النفسي بصفة عامة وهو لا يحمل المؤهلات العلمية والخبرة في هذا المجال.
- كما نتمنى أن يوخز هذا البحث بعين الاعتبار قصد التعمق فيه من طرف المختصين في مجال التدريب الرياضي وبصفة خاصة علم النفس الرياضي.

البيبليوغرافيا

قائمة المصادر والمراجع

المصادر
-القرآن الكريم: سورة النمل الآية (19).
-القرآن الكريم: سورة الإسراء الآية (24).
-السنة النبوية: حديث شريف صحيح

المراجع باللغة العربية
1. أحمد الجمعاني-موسوعة كرة القدم-دار مكين-الطبعة الأولى-2011.
2. أحمد أمين فوزي-مبادئ علم النفس الرياضي-دار الكتاب لنشر مصر - 1994.
3. أحمد أمين فوزي-مبادئ علم النفس الرياضي-ط2-دار الفكر العربي-مصر.
4. أحمد أمين فوزي -مبادئ علم النفس الرياضي- دار الكتاب للنشر-مصر ط2 : 2011.
5. أحمد جمعاني ومحمد عبد ربه-موسوعة كرة القدم-دار المكين -الأردن:2010.
6. أبو العلاء احمد عبد الفتاح ،بيولوجية الرياضية وصفة الرياضي-دار الفكر العربي-القاهرة:1998.
7. أسامة كمال راتب -قلق المنافسة-دار الفكر العربي.مصر 1990.
8. أسامة كمال راتب-الإعداد النفسي للناشئين-ط1-دار الفكر العربي-القاهرة: 2001 .
9. أسامة كمال راتب - دوافع التفوق في النشاط الرياضي دار النشر-مصر - 1998.
10. أسامة كامل راتب ، تدريب المهارات النفسية، ط1. دار الفكر العربي : مصر، 2003.
11. أسامة كامل راتب- علم النفس الرياضة- دار الفكر العربي -ط2 - مصر: 1997.
12. أسامة كامل راتب-المهارات النفسية التطبيقات في المجال الرياضي-دار الفكر العربي-ط1-مصر:2000.
13. أحمد إبراهيم الخواجا ومهند حسين البشتاوي-مبادئ التدريب الرياضي-ط2-دار وائل -الأردن: 2010.
14. جمال عباس- التحضير النفسي النخبوي -دار القانة -الجزائر : 2011 .
15. مأمور بن حسن السليمان-كرة القدم بين المفاصد والمصالح الشرعية-دار ابن الحزم -لبنان- 2000.
16. مفتى إبراهيم محمد، الإعداد المهاري والخططي، ط1. دار الفكر العربي: مدينة نصر، القاهرة 1998.
17. موفق مجيد المول- الأساليب الحديثة في تدريب كرة القدم- دار الفكر، عمان: سنة 2000 .

18.محمد عبد الظاهر الطيب-مبادئ الصحة النفسية- دار المعارف الجامعية - ب ط - مصر: 1994
19.محمد حسن علاوى -علم النفس الرياضي- دار المعارف- ط1-مصر: 1985.
20.محمد حسن علاوى-مدخل في علم النفس الرياضي-ط7-مركز كتاب للنشر:2009 .
21.محمد حسن علاوى ،سيكولوجية التدريب والمنافسات ،دار الفكر العربي -مصر:2000 .
22.محمد حسن علاوى-علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية-دار الفكر العربي-القاهرة:2002.
23.محمد حسن علاوى-علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية-دار الفكر العربي-مصر:2009.
24.محمد حسن علاوى وأسامة كمال راتب- البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي -دار الفكر العربي-ط2-مصر:1999.
25.*موهاب عبد الرحمان وآخرون-مذكرة نيل شهادة ليسانس في ت.ب.ر. جامعة الجزائر:2004.
26.معين أمين السيد-المعين في الإحصاء-دار العلوم لنشر والتوزيع-الجزائر: 1998.
27.محمد السيد-الإحصاء في البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية-دار النهضة العربية-ط2-مصر:1970.
28.مهند حسين بشتاوي واحمد إبراهيم الخوجا-مبادئ التدريب الرياضي-دار وائل-ط2:2010.
29.مهند حسن بشتاوي-مبادئ علم النفس-ط1- دار وائل للنشر:2005.
30.مشعل عدي النمري-مهارات كرة القدم وقوانينها-دار أسامة للنشر.ط1 عمان:2012 .
31.محمد عادل - التربية البدنية للخدمات الاجتماعية-دار النهضة:1995.
32.محمود عبد الفتاح عنان-سيكولوجية التربية البدنية والرياضية-ط1- دار الفكر العربي- مصر:1995.
33.محمد عادل:"خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"دار النهضة العربية،القاهرة، مصر:1990.
34.طارق بدر الدين، احمد أمين فوزي- سيكولوجية الفريق الرياضي-ط1-دار الفكر العربي -القاهرة:2001.
35.حسن السيد أبو عبد اتجاهات الحديثة في تحديد وتدريب كرة القدم-مكتبة الإشعار الفن-ط1 -مصر:2001.
36.حسن السيد أبو عبدوا- الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم- جامعة الإسكندرية-مصر:2010.
37.حنفي محمد مختار - كرة القدم للناشئين-دار الفكر العربي-ط1 مصر:1997.
38.قاسم حسن حسين-موسوعة الرياضة والبدنية الشاملة-ط1-دار الفكر للنشر عمان:1998.
39.فيصل رشيد عياش : كرة القدم ، بدون طبعة.المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم :الجزائر، 1997.
40.فيصل رشيد عايش الدليمي ولحمر عبد الحق._ مرجع سابق ، 1997.
41.التذكرة الرياضية-المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية:2002.
42.البروفسور مفتي إبراهيم-المرجع الشامل في كرة القدم-دار الكتاب الحديث-2013.
43.عزت محمود كاشف-الإعداد النفسي للرياضيين-دار الفكر العربي -مصر:2002.
44.عزت محمود كاشف-سيكولوجية التدريب والمنافسة في كرة القدم.دار الفكر العربي -ط1-مصر:2011.
45.عماد الدين عباس-التخطيط وأسس العلمية لبناء فريق في الألعاب الجماعية- دارالمعارف ط1-مصر:2005.
46.عمر نصر الله محمود- نبيل محمد مبروك-الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية- مصر الإسكندرية- دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر2006.

47. عبد الرحمان العيسوي - سيكولوجية النمو - دار النهضة - بيروت - ط1 : 1998.
48. عبد الجليل الزوبعي - مناهج البحث العلمي - محاضرات في البحث التربوي - مكتب التربية العربي لدول الخليج، 1983 .
49. عثمان حسام عثمان - المنهجية في كتابة البحوث والرسالات الجامعية - دار الشهاب - الجزائر: 1998.
50. رشيد مجيبة - حكم المباراة - الاتحادية الجزائرية: 2005.
51. مصطفى كمال محمود وحسام الدين - سنة: 1999.
52. الرابطة الوطنية لكرة القدم: دليل تطبيقي موجه لتبسيط ونشر قواعد اللعبة في وسط الفرق ، سنة 2009.
53. الاتحادية الجزائرية لكرة القدم - دليل تطبيقي تبسيطي لقوانين اللعبة - دار الهدى - الجزائر: 2006.
54. سامي الصغير وتامر محسن - كرة القدم - دار النهضة العربي بيروت: 2000.
55. سامي الصفارة - كرة القدم - دار الكتاب - العراق - جزء الأول: 2002.
56. سالم مختار، كرة القدم لعبة الملايين ، منشورات مؤسسة المعارف، بيروت، دون سنة
57. نبيل محمد إبراهيم - "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" - ط1 - دار الوفاء للطباعة والنشر - الإسكندرية: 2004
58. هارون توفيق الرشيد - الضغوط النفسية - الرياض - 1999.
59. صالح حسن الداهري و وهيب الكبيسي - علم النفس العام - بدون دار نشر - ب ط1 - بدون بلد
60. المنتدى الرياضي للأكاديمية الرياضية العراقية - الدكتور نبراس يونس محمد آل مراد كلية التربية للبنات - جامعة الموصل - 2007.
61. بوبا ود عبد اليمين - مناهج البحث العلمي في التربية البدنية والرياضة - ديوان المطبوعات الجامعية - الجزائر: 2010.
62. رشيد زرواتي - تدريب في منهجية البحث العلمي في العلوم الاجتماعية - دار الهومة - ط1 - الجزائر: 2002.
63. فاطمة عوض صابر وميرفت علي خفاجة - أسس البحث العلمي - مكتبة الإشعار الفني - ط1 - مصر: 2002.
64. فريد كمال أبو زيد وعبد الحفيظ الشايب - مناهج البحث العلمي للإحصاء - دار المسيرة - الأردن: 2006.
65. كمال الدين عبد الرحمان درويش وآخرون - القياس والتقويم وتحليل مباراة في كرة اليد - مركز الكتاب للنشر - ط1 - القاهرة - مصر: 2002.

المجلات العلمية

66.المجلة الفصلية للجنة الالمبية الجزائرية-العدد03-1999

المذكرات

67.تأثير الضغط الجماهيري على اداء لاعبي كرة القدم:مذكرة شهادة ليسانس،سنة الجامعية 2013-2014، ص 10

المراجع باللغة الاجنبية

68.Philipe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992

69Abdelkader TOUIL , 1993, 1

70.Ligue nationale de football, **guide pratique lois du jeu**, 2008

71.JURGENE WENCK- **MANUEL ET ENTRRAINEMENT**- édition VIGOT, PARIS 1999

72.MATVIEV :PSYCHOLOGIE SPORTIVE,ED-VIGOT,FRANCE :1997

73.Ahmed Khlifi, **l'arbitrage à travers les caractère de football**, entreprise national de livre , Algérie,1990

الملاحق

ملحق رقم 01

جامعة أكلي محند أولحاج- البويرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

إستمارة إستبيان موجهة للاعبين

دراسة ميدانية لبعض فرق الرابطة الولائية بالبويرة

في التحضير لإنجاز مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، تخصص تدريب رياضي، تحت عنوان:

دور التحضير النفسي الرياضي في التقليل من ضغوطات المنافسة لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

نطلب منكم ملئ هذه الإستمارة بالإجابة عن أسئلتنا قصد مساعدتنا على إنجاز هذا البحث لنتوصل إلى نتائج تفيد الدراسة. ونعلمكم أن إجاباتكم تبقى سرية ولا تستخدم إلا في البحث العلمي.

وتقبلوا منا فائق الإحترام والتقدير.

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

تحت إشراف الأستاذ:

الوناس عبد الله

من إعداد الطالبين:

- ديب خير الدين.

- شيروود أمين.

المحور الأول: للتحضير النفسي الرياضي دور في التقليل من ضغط الجمهور والملعب.

1- ما هو التحضير الذي يأخذ منكم وقتا كبيرا خلال التدريبات؟

البدني التكتيكي المهاري النفسي

2- كيف يكون شعورك عند سماع أهزيج جمهور الخصم في المدرجات؟

الحماس القلق الخوف شعور آخر

3- هل ترى بأن للضغوط الجماهيرية علاقة بنتائج المنافسة؟

كثيرا قليلا أبدا

4- هل ترى بأن الوصول إلى تحقيق أهدافك يكون تحت ضغط جماهيري؟

درجة كبيرة درجة متوسطة درجة ضعيفة

5- هل تشعر بأن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتكم ويقلل من ضغط الجماهيري؟

نعم لا

كيف ذلك :
.....
.....
.....

6- هل تتأقلم بسرعة مع أرضية الملعب الجديدة عنك؟

نعم لا بصعوبة

7- هل يمكنك تحسين مهاراتك حتى ولو كانت أرضية الملعب جديدة عنك؟

نعم لا

8- هل التدريب والمنافسة على أرضيات متنوعة تساعدك على التكيف بسرعة مع أرضية الملعب ؟

نعم لا

9- هل عدم إحترام اللاعبين لوضعية اللعب فوق أرضية الميدان يشعرك بالتوتر؟

نعم لا

10- هل التحضير النفسي الجيد يمكنك من تحدي عقبة الجمهور والملعب؟

نعم لا

11- هل ترى أن الإستعدادات النفسية تشارك في التقليل من ضغط الجمهور والملعب؟

نعم لا

كيف:.....

.....

.....

المحور الثاني: للتحضير النفسي دور في التقليل من ضغط المنافس والحكم.

12- هل الإشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الإرتباك والتوتر أثناء المنافسة؟

نعم لا

13- هل العلاقة القائمة بين اللاعبين والمنافسين تتسم ب:

الإحترام المتبادل الإختلاف والصراع

14- هل التحضير النفسي يمكنك في التحكم في إنفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح المنافس؟

نعم لا

15- عندما تكون محضر نفسيا جيدا هل يمكنك تجاهل العبارات المستفزة من المنافس؟

نعم لا

كيف ذلك:.....

.....

.....

16- هل التحضير النفسي يساعدك على التحكم في إنفعالاتك أثناء المنافسة؟

نعم لا

17- كيف يكون تعاملك مع الحكم في حالة إتخاذه القرارات الخاطئة؟

تقبل قراراته الإحتجاج على الحكم الإعتداء على الحكم

18-: عندما تشعر بأن الحكم متحيز للفريق المنافس هل تشعر بالإنفعال والقلق؟

نعم لا أحيانا

19-: هل التحضير النفسي يساعدك على التحكم في أعصابك إتجاه قرارات الحكم مهما كانت طبيعتها؟

نعم لا أحيانا

20-: هل ترى بأن التحضير النفسي يساعدك على تجاهل الضغط الذي يفرضه الحكم؟

نعم لا أحيانا

21-: هل تشعر أن التحضير النفسي الجيد يرفع من حظكم في الفوز بالمنافسة رغم جميع ضغوطاتها؟

نعم لا أحيانا

كيف ذلك:

22-: هل الإستعدادات النفسية للاعب تساعد في التقليل من ضغط الحكم والمنافس؟

.....

résumé de l'étude

Le rôle de la préparation psychologique dans la diminution des pressions de la compétition du joueur de football (catégorie sénior).

De terrain sur quelque équipe de la ligue de la wilaya de Bouira

(Catégorie sénior).

Problème de l'étude : est ce que la préparation psychologique a un rôle dans la diminution des pressions de la compétition du joueur de football (catégorie sénior).

Hypothèse de l'étude : la préparation psychologique du footballeur a un grand rôle dans la diminution des pressions de la compétition sportive (c).

Objectifs de l'étude :

- Montrer l'importance des dimensions psychologiques de ce sport.
- montrer que les résultats de la compétition pour joueurs de la Catégorie sénior de La préparation psychologique non productive d'intérêts connexes.
- détection des servis désorientation les conseils psychologiques dans les équipe de football bouira.
- Préciser que la préparation psychologique joue un rôle positif dans la diminution des pressions de la compétition sportive des joueurs.

Le coté théorique de l'étude :

Premier chapitre : la préparation psychologique sportive.

Deuxième chapitre : l'entraînement dans le football.

Troisième chapitre : la compétition sportive.

Procédure de l'étude sur le terrain :

Méthodologie de recherche :

Dans cette étude nous somme appuyés sur l'**proche descriptive** comme méthode de recherche pour les informations.

L'échantillon de recherche : L'échantillon de notre recherche contenant 30 joueur de football catégorie sénior . Nous avons pris 10 joueurs des équipes suivant :

Wrab Ain el hadjar	OMB bouira	H kap Ain bssem
--------------------	------------	-----------------

D'une façon aléatoire simple.

Domaine d'étude : nous avons commencé cette étude partir de fièvre 2015. Avec les équipes de football catégorie sénior dans le territoire de la wilaya de bouira.

Résultats de l'étude :

- l'orientation et les conseils psychologique sportifs représentent la base de l'entraînement sportif.
- la préparation psychologique participe dans les diminutions des pressions des joueurs
- la préparation psychologique aide le joueur à contrôler ses reflex pendant la compétition.

Mots clés :

- préparation psychologique, pressions de la compétition, football, catégorie sénior.