

جامعة أكلي محند أولحاج  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة  
الليسانس في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
فرع : التدريب الرياضي

الموضوع:

دور التحضير النفسي في إحراز النتائج  
لدى لاعبي كرة القدم .  
- صنف أشبال - (14-17 سنة)

دراسة ميدانية لبعض الفرق لولاية البويرة

إشراف الدكتور:  
لاوسين سليمان

إعداد الطالبين:  
مطاري ياسين  
شرفوخ سفيان

السنة الجامعية : 2012-2013

## شكر وتقدير

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

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف: **لاوسين سليمان**، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت وتبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان. كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة **معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية**، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة، فجزاهم الله عنا خير الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل الزملاء طلبة العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. وفي الأخير نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسى أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه.

# الإهداء

قال الله تعالى: [ ...ربي أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت  
علي و علي والدي و أن أعمل صالحا ترضاه و أدخلني  
برحمتك في عبادك الصالحين ]

النمل الآية 19

أهدي ثمرة هذا العمل المتواضع: إلى من رماني القدر بين  
أحضانها لتمنحني حنانها وعطفها والتي مثلت لي السعادة  
وأفنت عمرها في إسعادي أمي الغالية " مليكة " أطال الله في  
عمرها.

إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء لي الطريق.

إلى من رباني و منحني الثقة، إلى قاندي في

درب الحياة " أبي العزيز محمد " حفظه الله وأطال

عمره.

إلى كل أفراد العائلة و الأقارب كل باسمه

إلى كل الأصدقاء من بعيد أو من قريب

إلى من أحبهم قلبي و لم يذكرهم اللسان

إلى طلبة و أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات

البدنية والرياضية.

إلى كل من يفتح هذه المذكرة من بعدي .



# محتوى البحث

الورقة	الموضوع
أ	- شكر وتقدير
ب	- إهداء
د	- محتويات البحث
ح	- قائمة الجداول
ط	- قائمة الإشكال
ي	- ملخص البحث
ل	- مقدمة
- مدخل عام: التعريف بالبحث.	
02	1- الإشكالية
02	2- الفرضيات
03	3- أسباب إختيار الموضوع
03	4- أهمية الدراسة
03	5- أهداف الدراسة
03	6- الدراسات السابقة
05	7- تحديد المصطلحات والمفاهيم
<b>الجانب النظري</b>	
<b>الفصل الأول: التحضير النفسي.</b>	
06	- تمهيد
07	1- نبذة تاريخية
08	1-2- مفهوم التحضير النفسي للرياضي وأهدافه
09	1-3- دور وأهمية التحضير النفسي
10	1-4-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
10	1-4-2- اكتساب المهارات النفسية
10	1-5-1- أنواع الإعداد النفسي
11	1-5-1- من حيث المدة

13	1-5-2- من حيث النوعية
15	1-6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
15	1-7- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى
15	1-8- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة
16	1-9- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة
16	1-10- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات
17	1-11- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة
17	1-12- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
18	1-13- نظريات التحضير الرياضي النفسي
19	- الخلاصة
<b>الفصل الثاني: كرة القدم</b>	
20	- تمهيد
21	2- تعريف كرة القدم
21	2-1- التعريف اللغوي
21	2-2- التعريف الاصطلاحي
21	2-3- التعريف الإجرائي
21	2-4- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم
21	2-4-1- تطور كرة القدم عالميا
23	2-4-2- تطور كرة القدم في الجزائر
25	2-5- المبادئ الأساسية لكرة القدم
25	2-6- قواعد كرة القدم
25	2-6-1- المساواة
26	2-6-2- السلامة
26	2-6-3- التسلية
26	2-7- قوانين كرة القدم
30	2-8- متطلبات كرة القدم
30	2-8-1- الجانب البدني
33	2-8-2- الجانب النفسي
33	2-8-3- الجانب المهاري
33	2-9- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
35	- خلاصة

<b>الفصل الثالث : المراهقة</b>	
36	- تمهيد
37	3- مفهوم المراهقة
37	1-3- المراهقة لغة
37	2-3- المراهقة اصطلاحا
39	3-3- مراحل المراهقة
40	4-3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
40	5-3- حاجات المراهق
41	6-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى
44	7-3- أشكال من المراهقة
44	1-7-3- المراهقة المتوافقة
44	2-7-3- المراهقة المنطوية
45	3-7-3- المراهقة العدوانية
45	4-7-3- المراهقة المنحرفة
46	8-3- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين
46	9-3- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق
47	10-3- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق
47	11-3- النظريات المفسرة للمراهقة
47	1-11-3- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة
48	2-11-3- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع
48	12-3- تحليل ومناقشة النظريات
49	- خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل الرابع: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية</b>	
50	- تمهيد
51	4- الدراسة الاستطلاعية
51	1-4- المنهج الوصفي
51	2-4- متغيرات البحث
51	3-4- مجتمع البحث
52	4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها
53	5-4- مجالات البحث

53	6-4- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث
54	7-4- الشروط العلمية للأداة
54	8-4- الطريقة الإحصائية
56	- خلاصة
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج</b>	
78-57	1-5- عرض متحليل النتائج
79	- الإستنتاج العام
80	- الخاتمة
81	- إقتراحات وفروض مستقبلية
	- البيبليوغرافيا
	- الملاحق
	- الملحق رقم(1)
	- الملحق رقم(2)
	- الملحق رقم(3)
	- الملحق رقم(4)

## قائمة الجداول

الرقم	الجدول	الصفحة
01	يبين مدى الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي.	57
02	يبين أهمية التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين	58
03	يبين أهمية الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف المسطرة	59
04	يبين أهمية التحضير النفسي الجيد في التركيز أثناء المباراة	60
05	يبين أثر الثقة بالنفس على أداء اللاعبين أثناء المباراة	61
06	يبين مدى مقدرة اللاعبين على التنافس تحت الضغط	62
07	يبين ثقة اللاعبين بنفسيتهم أثناء المباراة	63
08	يبين تأثير القلق في المنافسة على مردود اللاعبين	65
09	يبين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة	66
10	يبين دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق	67
11	يبين العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين	68
12	يبين مدى توتر اللاعبين إذا كان من بين المتفرجين احد الأشخاص المهمين	69
13	يبين طبيعة الحالة النفسية للاعبين	70
14	يبين اللاعبين الذين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة	72
15	يبين تأثير الحوارات على نتائج اللاعبين أثناء المباراة	73
16	يبين الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد	74
17	يبين إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين	75
18	يبين خضوع اللاعبين لبرنامج التدريب على المهارات النفسية	76
19	يبين مدى تأثير التحضير النفسي الجيد على تركيز اللاعبين أثناء المباراة	77

## قائمة الأشكال

الرقم	الأشكال	الصفحة
01	يبين نسبة الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي	57
02	يبين نسبة التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين	58
03	يبين نسبة أثر الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف المسطرة	59
04	يبين نسبة أثر التحضير النفسي الجيد في التركيز أثناء المباراة	60
05	يبين نسبة أثر الثقة بالنفس على أداء اللاعبين أثناء المباراة	61
06	يبين نسبة مدى مقدرة اللاعبين على التنافس تحت الضغط	62
07	يبين نسبة مدى ثقة اللاعبين بنفسيتهم أثناء المباراة	63
08	يبين نسبة تأثير القلق في المنافسة على مردود اللاعبين	65
09	يبين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة	66
10	يبين نسبة دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق	67
11	يبين نسبة العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين	68
12	يبين نسبة مدى توتر اللاعبين إذا كان من بين المتفرجين احد الأشخاص المهمين	69
13	يبين نسبة طبيعة الحالة النفسية للاعبين	70
14	يبين نسبة اللاعبين الذين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة	72
15	يبين نسبة تأثير الحوارات على نتائج اللاعبين أثناء المباراة	73
16	يبين الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد	74
17	يبين إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين	75
18	يبين نسبة خضوع اللاعبين لبرنامج التدريب على المهارات النفسية	76
19	يبين نسبة تأثير التحضير النفسي الجيد على تركيز اللاعبين أثناء المباراة	77

## ملخص البحث:

عنوان الدراسة: دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم - فئة الأشبال -

مشكلة الدراسة :

- هل للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم- فئة الأشبال - ؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

هل التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟

هل التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

هل التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة؟

أهمية الدراسة:

التعرف على دور التحضير النفسي الجيد الذي يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

التعرف على أن التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس ويحسن النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

- التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

- التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تم اختيار العينة بشكل قصدي وتمثل في 66 لاعباً صنف أشبال من أربعة أندية على مستوى ولاية البويرة.

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين جانفي 2013 إلى غاية 10 ماي 2013.

وتم توزيع الاستبيان على بعض الأندية من ولاية البويرة.

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تم إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على

المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف .

النتائج المتوصل إليها: أثبتت هذه الدراسة أن التحضير النفسي له دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم، لما

له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب

البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة

القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

## الاستخلاصات والاقتراحات :

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية.
- ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين.
- يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من إدراج التدريب النفسي نظراً لدوره وأهميته.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.

## مقدمة:

يتفق الجميع على أن كرة القدم بلغت ذروتها في التطور و التنظيم و الإثارة وأصبحت بعض الدول الفقيرة اقتصاديا لها وزن كبير وتصنف ضمن الدول العظمى، ويكفي أن نذكر البرازيل، الأرجنتين و الكامبيرون لنعرف المكانة الكبيرة التي وصلت إليها هذه اللعبة الشعبية، حيث أزال الحدود بين ما يسمى الدول المتقدمة والدول السائرة في طريق النمو، لكن قد يختلف البعض في النظر لهذه الرياضة ويراها بمنظورها الخاص والبعض يعتبرها رياضة ترفيهية ترويجية، والبعض الآخر يراها مؤسسات قائمة بذاتها، وما تواجد هذه الهيئات الكبرى المنظمة لهذه اللعبة والاتحاديات والقوانين المضبوطة التي تتحكم في تسييرها إلا دليل على أنها أكبر من أن تكون مجرد وسيلة ترفيهية.

لذا ينبغي أن لا يقتصر مفهوم رياضة كرة القدم على الإبداع داخل الميدان وإنما يتعداه إلى التنظيم والتسيير والهيكلية، وقد عمدت الدول المتطورة على إنشاء مدارس لكرة القدم، وهيئات خاصة لتسيير المنشآت الرياضية وأشخاص يهتمون بجلب اللاعبين والتكفل بهم من جميع النواحي المعنوية والمادية قصد الوصول إلى مستوى عالي من الأداء والتنافس.

ولما كان الاهتمام والعناية من الأوليات الملقاة على عاتق هذه الهيئات وجب النظر في الطاقات الكامنة التي يختزنها الرياضي، فاهتم علماء النفس خاصة الباحثين منهم بميدان علم النفس الرياضي. فالجانب النفسي ذو أهمية معتبرة وبالغة بالنسبة لتطوير العمليات النفسية للاعب، وقد تشكل قاعدة مستقبلية تأتي بنتائجها الإيجابية بعد مدة زمنية من العمل والعلاج النفسي تسمح من خلالها توفير إمكانات نفسية للاعب وقدرته على التغلب والتحكم في سلوكه وفي بعض الحالات النفسية خاصة في المراحل الصعبة والمعقدة في حياته الرياضية للوصول إلى هذه الحالة أو المستوى يجب تحقيق نتائج تسمح له بتحسين حالته في الجانب النفسي ولذلك فالتحضير النفسي للاعب هو عبارة عن تكييف نفسه من خلال تكوينه و إتقان الصفات الشخصية الهامة، نجد روح المنافسة، الثقة بالنفس وعدم الشعور بالخوف و القلق في أغلب الأحيان.<sup>1</sup> وفي هذا الصدد كان اختيارنا لموضوع بحثنا الذي يتناول دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم على مستوى أندية ولاية البويرة صنف أواسط.

وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ثلاثة فصول:

الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي وتناولنا فيه مفهوم التحضير النفسي للرياضي وأهدافه ، دور و أهمية التحضير النفسي ، تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم، أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم والجزائر، أما الفصل الثالث فتطرقنا فيه إلى التعريف مرحلة المراهقة

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

### 1- الإشكالية:

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة وظهرت رسميا في القرن 19م، ومع بداية القرن 20م بدأ الإهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم، وقد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين أو اللاعبين وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا، بدنيا، نفسيا والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية فقط وإنما أيضا يلعب التدريب والتحضير النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية، منه الإنتباه والتصور الحركي، القدرة على الإستجابة الحركية والإدراك النفسي والحسي وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع التحكم في العوامل البيئية وأسلوب الحياة الرياضي... إلخ

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من مجهود بدني عصبي وما يرافق ذلك من إنفعالات مختلفة، وإذا إطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حساسية اللعبة وأهمية المباراة لأدركنا أهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا وتحقيق النتائج المرجوة، ومن خلال هذا قمنا بطرح الإشكالية التالية:

ما هو دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم - صنف أشبال -.

#### التساؤل العام:

- هل للتحضير النفسي دور في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟

#### الأسئلة الفرعية:

- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة؟

#### 2- الفرضيات:

الفرضية العامة: للتحضير النفسي دور هام في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم (أواسط).

#### الفرضيات الجزئية:

- التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس ويحسن النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

- التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

- التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

### 3- أسباب اختيار الموضوع:

من خلال ملاحظتنا الميدانية لاحظنا أن في أندية كرة القدم الجزائرية هناك اهتمام في تحضير في الجانب المدني والتكنيكي والتقني وإهمال الجانب النفسي الذي يتمثل في تحضير اللاعب نفسيا لخوض المباراة وذلك لتحسين مردوده والرفع من معنوياته وأدائه، وهذا ما دفعنا للاهتمام بهذا الجانب الذي يلعب دورا هاما في إعداد لاعبين ممتازين ومردود عالي أثناء المنافسة .

### 4- أهمية البحث:

تتمثل أهمية البحث في:

\_ تسليط الضوء على دور التحضير النفسي على نتائج وأداء اللاعبين.

\_ اعطاء صورة واضحة على دور التحضير النفسي على اللاعب من الناحية النفسية.

\_ توضيح الفرق بين اللاعب أو الفريق الذي قام بالتحضير النفسي واللاعب الذي لم يخضع للتحضير النفسي.

كما تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في التطرق لدور التحضير النفسي في إعداد اللاعب للمنافسة، وفي موضوعنا تطرقنا لفئة الأشبال، هذه الفئة أو المرحلة تتوافق مع فئة حساسة من العمر الإنساني، وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة.

### 5- أهداف البحث:

يمكن حصر أهداف البحث في كونه عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي والأهمية التي يعينها التحضير النفسي على نفسية لاعبين كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق، وزيارة دقة التركيز والانتباه، والقدرة على التصور الذهني، ودافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس الذي يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج ويتجلى ذلك في:

\_ معرفة الحالة النفسية التي يعاني منها لاعب كرة القدم أثناء المنافسة.

\_ معرفة دور أهمية التحضير النفسي في التأثير على مردود اللاعبين.

### 6- الدراسات السابقة والمشابهة:

1-6- مذكرة لنيل شهادة الليسانس

معهد التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم - أكابر - وانعكاساته على المنافسة، من إعداد الطالبين:

طلال حمزة، ودواجي ظريفة

تحت إشراف الأستاذ: وافي نبيل

السنة: جوان 2008

تناولت هذه الدراسة: أهمية التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم - أكابر - وانعكاساته على المنافسة بحيث:

تناول في الفصل الأول كرة القدم

أما في الفصل الثاني فتناول التحضير السيكولوجي

وفي الفصل الثالث تطرق الى المنافسة

التقنية المستعملة في هذا البحث (النسبة المئوية) ويتكون الاستبيان من 17 سؤال موجهة لأكابر لاعبي كرة القدم

- عينة البحث: تتكون من 40 لاعب من النخبة الوطنية.

- نتائج الدراسة: من خلال البحث توصلوا إلى النتائج التالية:

- شعور اللاعبين بالقلق والتوتر النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي.

- نقص الثقة بين اللاعب ومدربه.

- نقص الكفاءة في مجال علم النفس.

- نقص الأخصائيين النفسيين.

2-6- دور أشرطة الفيديو في التحضير النفسي والتكتيكي لدى لاعبي الكرة الطائرة أكابر

دراسة ميدانية لأندية ولايتي العاصمة وبجاية.

أعدت من طرف الطلبة: الأستاذ المشرف:

- علي عاشور - أ:بوجليدة حسان

- موهوب يحي

معهد التربية البدنية والرياضية, سيدي عبد الله، الجزائر. دفعة 2004-2005.

- الأدوات المستخدمة:

استعمل الباحثون في بحثهم على الاستمارة الإستبائية الموجهة للاعبين والمدربين، والمقابلة الشخصية، واستخدموا

الإحصاء من أجل تحليل وترجمة النتائج وكذا المصادر والمراجع لجمع المادة الخيرية.

- المنهج المستخدم:

اعتمد الطلبة على المنهج الوصفي في الدراسة.

- عينة البحث:

كانت عينة البحث عشوائية على بعض المدربين واللاعبين في النوادي الرياضية الخاصة لكرة الطائرة وذلك بولايي الجزائر وبجاية، وزعت الاستمارة على 367 لاعبا و6 مدربين.

أهم النتائج:

- أشرطة الفيديو تمكن من معرفة نقاط قوة وضعف الخصم.
- أشرطة الفيديو تساعد على وضع خط مناسبة لطريقة لعب الخصم.
- أشرطة الفيديو تعطي صورة واضحة عن جمهور وميدان الخصم، هذا ما يقلل من الضغوطات النفسية.

■ مناقشة الدراسات:

من خلال الدراسات السابقة نرى بأن معظم استنتاجه كانت تدور حول إهمال المدربين الجانب النفسي وعدم توفر أخصائيين نفسيين ونسي إهمال اللاعبين للتحضير النفسي. كما كانت العينة المختارة للدراسة الأولى قليلة.

7- تحديد المصطلحات والمفاهيم:

**التدريب (التحضير) النفسي:** هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين، بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>11</sup>

**كرة القدم:** كرة القدم "FOOT BALL" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، ومن الناحية الإصطلاحية هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها، رومي جميل <<كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع>>.<sup>2</sup>

**المراهقة:** عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج.<sup>3</sup>

**المراهقة:** المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد فهي مرحلة بيولوجية عملية حيوية عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها.<sup>4</sup>

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط تدريب كرة القدم، ط1. مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2001. ص263.

<sup>2</sup> روجي جميل، كرة القدم، ط1. دار النقائض: بيروت، لبنان، 1986. ص50.

<sup>3</sup> مريم سليم، علم نفس النمو، ط1. دار النهضة العربية للطباعة والتوزيع: بيروت، 2002. ص379.

<sup>4</sup> فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1. دار الفكر العربي: مصر، 1975. ص257.

**تمهيد:**

يعتمد علم التدريب الرياضي الحديث على الأسس العلميّة التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر التحضير المختلفة، سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطّية أو نسبة الوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها، وقد ظهرت علوم حديثة اهتمت بالمجال الرياضي وساهمت في تطوير وتنمية قدرات اللاعب، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي وهو علوم يدرس شخصية الرياضي بتحليل و تبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر التحضير النفسي قصد إيجاد الحلول للمشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية أثناء التدريب، واللعب، وقصد القضاء على الضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب أثناء وقبل المنافسة ويجب على المدرب وضع برنامج يهدف التحضير النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة.

## 1- نبذة تاريخية:

يعتبر موضوع دراسة تأثير التحضير النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها إذ قام منذ أكثر من مئة عام كل من "ماناسيو عام 1876 وبوتكو 1897" بدراسة تأثير هذا النوع من التحضير على كفاءة أداء الأجهزة العضوية للجسم خلال عملها، حيث تبين أن التحضير النفسي يساعد على التحسين والتخفيف من آثار الإجهاد والآلام والأحاسيس الرضية الأخرى، وفي عام 1910م قام العالم الفرنسي (أوبنكاوكوى) ببناء على اعتقاده في جدوى وفعالية الإيحاء النفسي في العلاج المرضي، وبحشد أكبر عدد من تلاميذه بقصد تعليمهم وتعريفهم بفعالية هذه الطريقة ومبيناً لهم أن اتخاذ الفرد لوضع مريح ومسترخ ومغلقاً عينه مع تكرار للعدد (20.15)، تساعد على شفاؤه وتحسين حالته بمرور الأيام بشرط إجراء عدة جلسات في اليوم الواحد، وتعتبر الدراسات الخاصة بالإيحاء النفسي سبباً في ظهور العلاج بالتنويم المغناطيسي الذي علم تلامذته ومرضاه كيفية تحقيق الاسترخاء التام عند بدء العلاج بالتنويم المغناطيسي، وتجدر الإشارة إلى أن الهنود في القرن الثاني قبل الميلاد قد اخترعوا طريقة العلاج النفسي عرفت باسم (اليوجا النفسية) واستملت اليوجا على عدة أوضاع وحركات للتنفس والجمباز بقصد تمكين الفرد من التحكم في ذاته عن طريق تخيله تصوراً للقوة الجبارة لرب الكون الذي يساعد الفرد على عبور واختيار العوائق.

بعد ذلك قام العالم الألماني (شولتز) ببناء على تحليله لكل من طريقة الإيحاء النفسي وطريقة اليوجا الهندية بابتكار طريقتين للتدريب الإيحائي الذاتي للفرد، أحدهما داخلية تعتمد على تعلم وتعويد الفرد كيفية القدرة على التحكم في العمل وأداء أعضائه الداخلية، بينما الطريقة الخارجية تعتمد على إعادة المقدر لدى الفرد للتحكم في حالته النفسية.

بعد ذلك قام العالم الفرنسي (شولتز) بدمج كل من الطريقة الداخلية والخارجية للإيحاء الذاتي في طريقة واحدة بقصد تعليم الفرد القدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية للجهازين الهضمي والتنفسي.

ومع الخمسينيات اتسع مجال التدريب الإيحائي في العلاج النفسي حيث قام أخصائيو العلاج النفسي أمثال (كلينزروحي، كزفنيش) بإدخال عناصر جديدة لهذه الطريقة في الإيحاء بهدف جذب الانتباه نحو إمكانية تدريب الأعضاء الداخلية للفرد بواسطة شمولها لعدد كبير من العبارات والمضامين بناء على التصور والتخيل.<sup>1</sup> وفي أواخر الستينات وأوائل السبعينات قام كل من (فيلا نتوف، جاس تول، باستوخوف) باقتراح طريقة جديدة للتدريب الإيحائي تعتمد على طريقة التنويم المغناطيسي، ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج الأمراض، كمرض السكر والأمراض الجنسية، أما الثاني فيعتمد على إيثار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، ومن هنا ظهر اتجاه هام نحو إمكانية استخدام الإيحاء في التحضير النفسي للرياضيين ومن هنا بدأ ظهور استخدام الصحة النفسية لعلم النفس الوقائي والطب النفسي في المجال الرياضي والاعتماد على الدراسات وأبحاث قام بها أخصائيو علم النفس الرياضي والتي كان لها الفضل الكبير في

<sup>1</sup> محمود عزت كاشف، الإعداد النفسي الرياضي، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة، 1991. ص.11.

الاهتمام والالتفاف حول الحالة النفسية للرياضيين، ونتيجة للصعوبات المتزايدة في مجال الرياضيات التنافسية على المستوى العالي، إذ أصبحت الأبحاث النفسية ذات صفة تطبيقية مرتبطة بمجال التدريب والمنافسات الرياضية وهذا ما قام به (تشيرينكوف) حيث ابتكر طريقة التحضير النفسي للرياضيين تعتمد على ضبط الحالة الانفعالية للرياضي وذلك بالتحكم الإرادي في التغيرات في الوجه وضبط حركات انتظام التنفس.

وفي الأعوام العشرة الأخيرة بدأ أخصائيو علم النفس الرياضي وبكفاءة عالية في المساعدة في إعداد وتحضير اللاعبين في المنافسات عن طريق رفع الاستعداد الذاتي للرياضي أو استرخائه إثناء التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وشهدت هذه الفترة الزمنية ظهور أشكال جديدة في التدريب النفسي تعتمد على التأثير المتبادل بين اللاعبين وعلى كفاءة تقديم الخبرة إزاء المشكلات العصرية للرياضة وبالأخص مشكلة استعادة الشفاء أداء أعمال بدنية عالية الشدة (كثرة المنافسات).<sup>1</sup>

### 1-2- مفهوم التحضير النفسي للرياضي وأهدافه:

لقد أصبح من المسلم به علميا بعد الدراسات المستقصية في السلوك الإنساني في شتى مجالات الحياة، إن أي أداء حركي يصدر عن أعضاء جسم الإنسان منفردة أو مجتمعة ليس نتيجة لعمل بدني فقط، ولكن أيضا نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية.

ف نجد مثلا اللاعب عندما يمرر الكرة لزميله، فإن هذا الأداء الحركي الرياضي لا يصدر عن أعضاء جسمه فقط، ولكن يصدر بعد عملية التفكير.... على أثرها هذا النوع من الأداء، وهذا التفكير سبقه انتباه وإحساس وأدراك لطبيعة الموقف وسبقه أيضا تذكر الخبرات السابقة المرتبطة به، وهذا الأداء الحركي أيضا هو نتيجة لنشاط انفعالي كالرغبة والقوة والحماس.

وبالرغم من أن التدريب والمنافسات الرياضية التي يشترك فيها اللاعب هي مجال طبيعي لنمو وتطور دوافعه ومهاراته العقلية وسماته الانفعالية، إلا أن المخطط الواعي لبرامج إعداد الرياضيين هو الذي يضع الإعداد النفسي موضع التقدير والاهتمام.

ومن هذا المنطلق احتل الإعداد النفسي للرياضيين مكانة هامة في إعدادهم إعدادا يؤهله تأهيلا متكاملا لتحقيق النتائج الرياضية المرجوة حسب استعداداته وأقصى قدراته الشخصية.<sup>2</sup>

ويتمثل الإعداد النفسي للرياضي في مجموعة الإجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الأخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضية بصفة عامة والممارسة النوعية للنشاط الرياضي التخصصي من جهة، واستعدادات الرياضي نفسيا من جهة أخرى وذلك بهدف تطوير دوافعه وتنمية مهارته العقلية وسماته الانفعالية، لتحمل الأعباء البدنية والنفسية للتدريب والتكيف مع ظروف التنافس من أجل استطاعت الرياضي تحقيق أفضل مستوى ممكن له وبناء على هذا المفهوم الإعداد النفسي للرياضيين تحدد الأهداف الأساسية فيما يلي:

1. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة.

<sup>1</sup> محمود عزت كاشف\_مرجع سابق ، 1991\_ص12.

<sup>2</sup> احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1\_ دار الفكر العربي : القاهرة، 2003 \_ص162.

2. تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
3. تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط .
4. تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
5. تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات.
6. إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصص الرياضي.<sup>1</sup>
7. التنمية الكاملة للصفات المعنوية والإرادية.
8. تنمية عملية الإحساس، وبصفة خاصة الإحساس المميز للعبة نفسها مثل: الإحساس بالكرة، الإحساس بالوقت، الإحساس بالملعب.
9. تنمية عمليات الانتباه من حيث (الحجم - الشدة - التوزيع والانتشار - التغيير وتحويل الانتباه).
10. تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة.<sup>2</sup>
11. الهدف من التحضير النفسي هو تعليم الفرد التكفل بذاته وحل مشاكله بنفسه وعدم جعل الرياضي فرد في حاجة إلى مساعدة دائمة بل كفرد قادر ومسؤول عن نفسه وعن مجتمعه، وأيضاً التعليم للرياضي استنفاد لقواه ليس في أي عينة لكن في عمقه بالذات لأنه يوجد هنا لا أعرف لماذا...؟) الذي يجعله فائق بيلغ درجة الإنسان التام وهذا هو الهدف العام من التحضير النفسي، وللوصول إلى هذا المستوى هناك بعض من الخطوات التي يمكن إتباعها:

السماح للرياضي التحكم في جسمه، بإعطائه التقدم الشخصي الذي ينعكس على إسهاماته الرياضية.<sup>3</sup>

### 1-3- دور وأهمية التحضير النفسي:

- للتحضير النفسي دور كبير في تطوير القدرات والإمكانات النفسية للرياضيين.
- تكوين شخصية ذات إرادة للتحكم في القدرات النفسية.
- اكتساب إمكانيات تساعد على الاسترجاع دون مساعدة المدرب.
- التحكم في بعض الحالات النفسية المفاجئة، كالقلق... الخ.
- الطموح في التحسين الذاتي للنشاط الرياضي.
- التحكم بالحالات النفسية وخاصة أثناء المواقف الحرجة أثناء التدريب أو في المنافسة.

### 1-4- أهمية الإعداد النفسي:

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

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغيير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض... الخ وإن الأرجح

<sup>1</sup> احمد أمين فوزي.. مرجع سابق، 2003.. ص163.

<sup>2</sup> محمود عزت كاشف.. مرجع سابق، ص166.

<sup>3</sup> جمال عباس، التحضير النفسي الرياضي النخبوي، ط1.. دار قانة للنشر و التجليد: الجزائر، باتنة، 2011.. ص112.

تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء ... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

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

#### 1-4-1- إكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابياً فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبياً فيكسبه الغرور، والعداونية، والأنانية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، وتوقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين والإداريين وأولياء الأمور.<sup>2</sup>

#### 1-4-2- إكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثاً اهتماماً للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنباً إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة... الخ وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين: التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف.<sup>3</sup>

#### 1-5- أنواع الإعداد النفسي:

يمكن تقسيم الإعداد النفسي إلى:

- من حيث المدة وينقسم إلى:
- إعداد نفسي طويل المدى
- إعداد نفسي قصير المدى
- من حيث النوعية:

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 2001. ص23.

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، نفس المرجع، 2001. ص24.

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، ط1. دار الفكر العربي: مصر، 2003. ص30.

- إعداد نفسي عام
- إعداد نفسي خاص

### 1-5-1- من حيث المدة:

#### أ- الإعداد النفسي طويل المدى:

دوري كرة القدم في كل أنحاء العالم غالباً ما يستغرق عدة شهور تتخللها النادية والمنافسات ذات الأثر المعنوي والشعبي الكبير الذي من خلاله ينعكس على عطاء اللاعب في المنافسات أثناء الدوري العام وهذا ما يتطلب إعداد اللاعب كرة القدم بشكل جيد، ومن خلال الإعداد النفسي طويل المدى يمكن تنمية وتطوير لبسات النفسية لدى اللاعب كالإنتباه والتذكر والدقة والتوافق العصبي العضلي وغيرها من مكونات عملية الإعداد النفسي طويل المدى.<sup>1</sup>

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعداداً 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 يتلائم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.<sup>2</sup>
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لان عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب آثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال الإعداد النفسي الطويل والتأكد من سلامة الإعداد النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل.
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
- من المفيد جداً مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلاً مع اللاعبين وإفساح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب.
- خلال الإعداد النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل ويجعله متقبلاً غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف.

<sup>1</sup> غازي صالح محمود، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط1. مكتبة المجتمع العربي: الأردن، عمان، 2011. ص281.

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدلمي، كرة القدم، بدون طبعة. المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم: الجزائر، 1997. ص27.

- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لان ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، وتوضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم.
- لكي تتجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية، الاقتصادية، وحتى العاطفية.
- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة والفوز مقابلة الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات الإعداد النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
- العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت.

#### ب- الإعداد النفسي القصير المدى:

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

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

- مرحلة التوقع
- مرحلة المواجهة
- مرحلة الاسترخاء

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

#### ■ الإجتماع الأخير للفريق:

يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق ويشرح المدرب الخطة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق وسمعته.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> فيصل رشيد عياش الدلمي، مرجع سابق، 1997، ص 28.  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1، دار المعارف: القاهرة، مصر، 2000، ص139.

### ▪ قبيل الدخول إلى الساحة:

بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة وللأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسياً للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيداً الفروق الفردية، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتفاؤل.

### ▪ في فترة الراحة:

يقع كثيراً من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة و عنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.<sup>1</sup>

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

- الاستعداد التدريبي الجيد
- أهمية المنافسة
- قوة الخصم أو ضعفه
- الظروف الخارجية
- قوة الحوافز
- التحليل والتقييم

### 1-5-2- من حيث النوعية:

#### أ- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

### ▪ تطوير العمليات النفسية للاعب:

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

### ▪ الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

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

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، 2000، ص 140.

■ تثبيت الحالة النفسية للاعب:

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 سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

ب- 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.

■ الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة:

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.

- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.

- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.

- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة وصفات الحكم.

- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه.<sup>1</sup>

■ الإعداد النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى الإعداد النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والنقد بعمر 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.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، ط1. دار الفكر العربي: مصر، 2003. ص133.  
<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدلمي. مرجع سابق، 1997. ص28.

## 1-6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

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

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم.<sup>1</sup>
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
3. تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

## 1-7- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

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

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

- الناحية البدنية
- الناحية الخطية " التكتيكية "
- الناحية مهارية " التكنيكية "
- الناحية النفسية<sup>2</sup>

## 1-8- الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة:

يعتبر الإعداد النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع الإعداد النفسي قصير المدى وهو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، و تعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جداً لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً بجانب العمل على استفادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبدوا. مرجع سابق، 2001. ص 270.

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدلمي. مرجع سابق، 1997. ص 31.

وتتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة ويوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي والانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب عليه من سلوك عنيف في الأداء، و على الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية والقوة والسعي الانتصار.<sup>1</sup>

وتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة تبعا لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها ومن خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والسيولوجية قبل المباراة وأثنائها وبعد نهاية المباراة.

### 9-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة:

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

- استثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب.
- توتر عضلي وعصبي مستمر بسبب الكف الكامل.
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء.
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز وإصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام واليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.<sup>2</sup>

### 10-1- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

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

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة وما يصاحبها من خبرات النجاح والفشل.
- النتائج غير المتوقعة و مقارنتها بالنتائج الخطط لها.
- التوتر والقلق الناتج من المباراة والصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والانفعالي وصفاتهم الإرادية.

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبدو.. مرجع سابق، 2001.. ص274.

<sup>2</sup> وجدي مصطفى ، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، بدون طبعة.. دار الهدى للنشر والتوزيع: مصر، 2000.. ص260.

كل هذه العوامل وما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة وتأثيرها على خبرات النجاح والفشل وما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية وسلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته ومسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفا للإعداد للمباراة القادمة وفقا للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

### 11-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:

- تقديم العون والمساعدة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- التركيز على انفعالات اللاعبين 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.
- سرعة العمل والاندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة.

### 12-1- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداداته وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو الإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.<sup>1</sup>

ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلا المراحل النفسية المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية

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

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبدوا. \_ مرجع سابق، 2001. ص284.

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

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

### 1-13- نظريات التحضير الرياضي النفسي:

هناك عدة نظريات يتركز عليها التحضير النفسي منه النزوات لكلارك هزل 1934 أو نظرية التحكم ونظرية الإسناد العليا أو النماذج المختلفة كنموذج بركس ودودسون 1908 أو النموذج الكارثي لهاردي وفازي 1991، العوامل المشوشة للأداء كالقلق، التوتر، نقص الانتباه واليقظة، العمل مثلا بنظرية U المقلوبة التي هي أساس نموذج بركس ودودسون، فيجب العمل على مستوى اليقظة وإيصال الفرد إلى المنطقة المثلى، وبالنسبة لبعض المختصين ينتقدون هذا النموذج ويلحون على تعليم الفرد عند ارتفاع اليقظة، وآخرون يعتمدون على الأخذ بعين الاعتبار علاقة اليقظة بالأداء وبالنسبة لأصحاب النزعة المعرفية تعود اليقظة إلى القلق.

مما سبق يمكن الاستخلاص بان التحضير النفسي يهتم بتعديل الحالات النفسية قبل المنافسات ليساهم في اكتساب العادات الفكرية والمعرفية وصفات التحكم العاطفي والأساليب السلوكية المناسبة، ويستعمل في هذه العملية نماذج وأساليب مختلفة التي تصنف حسب الأساليب النفسية والجسمية كالتدريب، الإيحاء الذاتي، التأمل ن أو الطريقة الكرمية المتمثلة في التنويم المغناطيسي وطرق التحكم الوظيفي النفسي الموجهة خاصة للتحكم الانفعالي، التغذية البيولوجية الرجعية.

في هذه الحالة يلح المختصون على التكيف للقلق وتحسين التكيف للتوتر، يعني التحكم في خفض الانفعالات الناتجة عن المنافسة، وكذلك لمركب الاضطرابات الجسمية، الفيزيولوجية كالتنفس السريع ارتفاع نبضات القلب، الشد العضلي وغيرها كالتدريب التكيفي لفانك والتكرار الذهني لكوربان فالرياضي يتصرف في الحالات الرياضية المتوترة وفي الوضعيات التي يجد نفسه أمام صعوبات الأداء زيادة على وجود التقويم، فهي بمثابة تهديدات تؤدي إلى الاستجابات العاطفية واضطرابات مشتركة في السلوك.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> حسين السيد أبو عبدوا. مرجع سابق، 2001. ص 186.

<sup>2</sup> جمال عباس. مرجع سابق، 2011. ص 114.

## الخلاصة:

ومما سبق نستخلص إن التحضير النفسي له دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والتردد والقلق وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق نتائج حسنة.

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى، إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى أو سماع التعليق عبر المذياع.

## 2- تعريف كرة القدم:

## 2-1- التعريف اللغوي:

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " .

## 2-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .<sup>1</sup>

وقبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

وبضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة.

## 2-3- التعريف الإجرائي:

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين، ويشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

## 2-4- نظرة عن تطور كرة القدم في العالم:

## 2-4-1- تطور كرة القدم عالمياً:

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن.

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.<sup>2</sup>

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازياً مستهزئاً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وحتى

<sup>1</sup> رومي جميل.. مرجع سابق، 1986. ص 50 ، 52 .

<sup>2</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق.. مرجع سابق ، 1997. ص 02.

لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة.

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماري" KUMARI منذ 14 قرنا مضت وفي إيطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" CALCIO تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ.

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.<sup>1</sup>

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في إنجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.<sup>2</sup>

وقد تم توقيف كرة القدم رسميا عام 1314 من طرف الملك "ادوارد الثاني" وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية ومتقفة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

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 لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها، وفي عام 1920 اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقصورة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع مجددا من قبل سويسرا، المجر إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04 من أوروبا و09 من أمريكا.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> إبراهيم علام، كأس العالم لكرة القدم، ط1. دار القومية والنشر: مصر، 1960. ص32.  
<sup>2</sup> مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1. دار الفكر العربي: عمان الأردن، 1998. ص11.  
<sup>3</sup> حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997. ص23.

أما أول مقابلة جرت بين فرنسا والمكسيك انتهت 04-01 لفرنسا وكان شرف تسجيل أول هدف في المونديال من نصيب الفرنسي "لوصيان لوران" أما أول صاحب بطولة عالمية فهو لأورغواي على حساب الأرجنتين 04-02. هذه بعض التطورات التي مرت بها كرة القدم وهي كافية لإثبات أن كرة القدم قد تطورت من الخشونة والهمجية إلى الفن ومن الجمود إلى الحركة والتكتيك وكانت من جميع الدول المحبة للسلام والرياضة والآن ظهرت كرة القدم بصورتها المشرفة.

#### 2-4-2 تطور كرة القدم في الجزائر:

إن بداية كرة القدم في الجزائر هي بداية غامضة نظرا للظروف الصعبة التي يعيشها الشعب الجزائري تحت الاحتلال الفرنسي والذي كان محتكرا لكل الميادين ومنها ميدان الرياضة وبالخصوص رياضة كرة القدم والتي تعتبر من بين أولى الرياضات التي ظهرت في بلادنا، أما التاريخ الرسمي لكرة القدم في الجزائر فيعود إلى العام 1962 مباشرة بعد الاستقلال، حيث اكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها ويقسم المختصون والمتابعون لمشوار كرة القدم الجزائرية تطورها إلى ثلاث مراحل رئيسية قطعتها من خلال سيرتها التطورية.

#### ▪ المرحلة الأولى: (1895-1962).

تم تأسيس أول فريق رسمي جزائري عام 1895 وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود علي ريس" تحت اسم طليعة "الهواء الطلق" وفي عام 1921م يوم 07 أوت ظهر أول فريق رسمي يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر "MCA" وألوانها الأخضر والأحمر.<sup>1</sup>

غير إن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة CSC هو أول نادي أسس قبل سنة 1921، في ظل غياب تاريخ بدايته، وبعدها تأسست عدة فرق أخرى منها "غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية والاتحاد الإسلامي للجزائر".<sup>2</sup>

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري لقوى 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 وزوبا... الخ. وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المناسبات العربية منها أو الدولية.

#### ▪ المرحلة الثانية: (1962-1976)

حيث شهدت تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور "محمد معوش" وقد شارك في هذه الدورة ثلاثة أندية مغاربية الوداد البيضاوي المغربي، الترجي الرياضي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي.

<sup>1</sup> Hamid Grien.\_Almanche du sport algérien .\_édition.\_ ANEP ROUIBA ,Alger :1990 .\_p37.

<sup>2</sup> محمد منصور، الكرة الجزائرية فوز مستحق \_ جريدة الشباك، العدد 26، الجزائر \_ 26 نوفمبر 1993 \_ص23.

ونظمت أول بطولة وطنية موسم (1962-1963) توج بها فريق الإتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ونظمت أول كأس للجمهورية سنة 1963 وفاز بها فريق "وفاق سطيف" وكانت أول مقابلة للفريق الوطني. 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 الجزائر التي سجلت أول فوز لها وللجزائر لكأس إفريقيا للأندية البطة سنة 1976.<sup>1</sup>

### ▪ المرحلة الثالثة: (1978-.....)

تعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشبيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نפט الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجبل جديد المتكون من عصاد، بلومي، فرقاني، ماجر ...

عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 2-0 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إمضاء وجاني.

أما على صعيد الأندية ترجمت بنتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976.

وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفروآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و 1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2000، 2001، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995.

أما على الصعيد العربي فوجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق وداد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م.

وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المتتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> رضوان، جريدة الهدف \_ العدد، 226، الجزائر \_ 29 مارس 2003 \_ ص4  
<sup>2</sup> السعيد خباطو، مقابلة صحفية \_ جريدة الشباك، العدد 206، الجزائر \_ 03 أوت 1997 \_ ص07.

## 2-6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أى فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والضرب المناسبين ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام به دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء بالعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

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

## 2-7- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسيير هذه اللعبة وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع، وهذه المبادئ هي:

## 2-7-1- المساواة:

إن هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرصاً متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

<sup>1</sup> حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4. دار العلم للملايين: بيروت، 1997. ص25.

## 2-7-2- السلامة:

وهي تعتبر روحا للعبة وبخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزهم من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

## 2-7-3- التسلية:

وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

## 2-8- قوانين كرة القدم:

ولقد وضعت هذه القوانين على شكل مواد وعددها سبعة عشر مادة وسنتطرق إليها بالتفصيل:

## القانون الأول: الملعب "الميدان"

طوله من (90 إلى 120م) وعرضه من (45 إلى 90م)، أما في المباريات الدولية فيكون طوله محصور بين (100 و 110 متر) وعرضه محصور بين (64 و 75 متر).

يجب أن يكون الملعب أو ميدان اللعب مستطيل، ويكون مخطط بخطوط واضحة عرضها 12سم، حيث يقسم الملعب إلى نصفين متساويين بخط يرسم في منتصف هذا الخط دائرة نصف قطرها (9،12م)، كما أن هذه الخطوط تعين لنا منطقة المرمى ومنطقة الجزاء على النحو التالي:

منطقة المرمى تحدد عند كل نهايتي ميدان اللعب حيث يرسم خطان عموديان بزوايا قائمة على مسافة (5،5م) من الحافة الداخلية لكل قائم هذان الخطان داخل ميدان اللعب بمسافة (5،5م) ثم يوصلان بخط موازي لخط المرمى.<sup>1</sup>

منطقة الجزاء: تحدد منطقة الجزاء عند كل من نهايتي ميدان اللعب كمايلي:

يرسم خطان عموديان على خط المرمى على مسافة (5،16م)، ويمتد هذان الخطان داخل الملعب بنفس المسافة (5،16م)، 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 (9،15م)، كما يحدد الملعب بأربعة قوائم توضع في زواياها و ارتفاعها (5،1م) على الأقل برأس غير مدببة وراية وترسم ربع دائرة نصف قطرها (01م) من قائم راية الركنية داخل ميدان اللعب.<sup>2</sup>

## القانون الثاني: الكرة

يجب أن تكون الكرة مستديرة ومصنوعة من الجلد أو مادة مناسبة، محيطها لا يزيد عن 71,3سم ولا يقل عن 68,2سم وزنها عند ابتداء المباراة لا يزيد عن 440غرام ولا يقل عن 400 غرام، وضغط الهواء داخلها عند مستوى سطح البحر يكون مساويا لـ 0,6 إلى 1,1 ضغط (600 إلى 1100 غ/سم<sup>2</sup>).<sup>3</sup>

<sup>1</sup> حسن السيد أبو عبيده، مرجع سابق، 2002، ص13.

<sup>2</sup> الاتحادية الجزائرية لكرة القدم، دليل تطبيقي تبسيط قوانين اللعبة، دار الهدى: عين مليلة، الجزائر، 2006، ص15.

<sup>3</sup> حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب، المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية. مكتبة القاهرة الحديثة: القاهرة، 1972. ص8-13.

## القانون الثالث: عدد اللاعبين

تلعب مباراة بين فريقين يتكون كل فريق من 11 لاعب ويكون احدهم حارسا للمرمى ويحمل ملابس تميزه عن باقي اللاعبين والحكم، ويمكن تعويض حارس المرمى من احد رفاقه أثناء اللعب ويجب أن يعلم الحكم من طرف قائد الفريق وفي حالة الطرد قبل بدأ المباراة فإن اللاعب الذي طرد يمكن تعويضه بأحد البدلاء ولكن في حالة طرد أحد البدلاء فلا يمكن تعويضه بأحد اللاعبين.<sup>1</sup>

## القانون الرابع: معدات اللاعبين

يجب على اللاعب ألا يستعمل أي معدات أو يلبس ما يشكل خطورة عليه أو للآخرين وتكمن المعدات الأساسية إجبارية للاعب في:

- قميص، ثبان، "سروال قصير أو شورتر".
- واقي 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.
- جوارب وأحذية.

## القانون الخامس: الحكم

كل مباراة تدار بواسطة الحكم وهو الذي له السلطة الكاملة لتنفيذ قانون اللعبة ويتخذ القرارات في كل الحالات وقراراته غير قابلة للنقاش، وهو الوحيد من يحتسب وقت اللقاء، كما يمكنه إيقاف اللقاء مما وجد أن صلاحيته وسلطاته بدأت تضعف، وله الحق في منح إنذار إلى لاعب عند سلوك غير رياضي كما له الحق في الطرد ويسمح أو يمنع أي احد من الدخول إلى أرضية الميدان وهو الذي يقوم بإيقاف اللقاء عند إصابة أي لاعب إصابة خطيرة كما يسمح باستمرار اللعب عند خروج اللاعب المصغر، كما يجب أن يتأكد من شخصية اللاعبين، ولا يترك اللاعبين يلعبون في حالة ما إذا كانت شخصية غير موثقة بالوثائق الرسمية كما يسمح بتسجيل احتياطين مؤهلين قبل بداية اللقاء، كما أنه يراقب اللعب ويسهر على سلامة اللاعبين دائما، يدل على هدف ويحترم أولويات الأفضلية، كما يعتمد على نصيحة الحكام المساعدين بخصوص الوقائع التي لم يراها كما يخطر الجهات المسؤولة بتقرير عن المباراة الذي يتضمن عن أي قرار تأديبي اتخذ ضد اللاعبين والجهاز الفني وأي وقائع أخرى حدثت قبل أو أثناء أو بعد المباراة.<sup>2</sup>

## القانون السادس: الحكام المساعدون

يكون حكام التماس اثنان يساعدون الحكم الرئيسي، وبدونهما لا يمكن لعب اللقاء وتكمن مهمتها في إعلان بخروج الكرة كلية، وأي فريق له الحق في ركلة ركنية، ركلة المرمى أو رمية التماس، كما يعلن عن تواجد اللاعب في موقف التسلل وهو الذي يطلب التبديل من الحكم الرئيسي، كما يمكن إيقاف اللعب بإعطاء إشارة للحكم الرئيسي إذا ما لاحظ حدوث سلوك غير رياضي خارج نطاق رؤية الحكم الرئيسي ودورهم معتبر ولقيانهم البدنية هي الأمور التي يتوقف عليها السير الحسن للقاء.

<sup>1</sup> رومي جميل.. مرجع سابق، 1986.. ص84.

<sup>2</sup> مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، ط2.. مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1999.. ص16.

**القانون السابع: مدة المباراة**

تستمر المباراة لفترتين متساويتين مدة كل منهما 45 دقيقة وتختلف مدة المباراة حسب الصنف والجنس، وبين فترتين توجد استراحة مدتها 15 دقيقة، كما يتم التعويض في أي شوط من شوطي المباراة من الوقت الضائع وهذا من خلال حدوث الاستبدال وإصابة اللاعبين ونقلهم إلى خارج الميدان أو تضيع الوقت من طرف اللاعبين وغيرها وهذا الوقت يتم وفقا لتقدير الحكم له، كما يمتد الوقت للسماح بتنفيذ ركلة الجزاء عند نهاية كل من فترتي المباراة كما أنه يمكن تمديد الوقت وهذا عند انتهاء اللقاء بالتعادل والذي يسمى بالوقت الإضافي ويقسم على شوطين كل شوط 15 دقيقة ولا يتم استراحة ما بين الشوطين.

**القانون الثامن: بدء واستئناف اللعب**

عند بدء المباراة يتم إجراء قرعة باستخدام قطعة النقود والفريق الذي يكسب القرعة يختار إما المرمى أو الكرة وضربة البداية يجب أن تمرر في جهة ميدان الخصم الذي يتواجد على بعد 9,15م من الكرة والتي يقوم بها اللاعبون في بداية اللقاء أو عند تسجيل الهدف أو عند بداية الشوط الثاني من المقابلة أو عند بداية كل شوطين من الوقت الإضافي عند اللجوء إليه، كما يمكن إحراز الهدف مباشرة من ركلة البداية ولا تتم هذه الضربة إلا إذا توافرت الشروط الآتية.

- تواجد لاعبي كل فريق في نصف ملعبهم.
  - تكون الكرة ثابتة على علامة المنتصف.
  - يعطي الحكم الإشارة لبدء اللعب.
  - لا يلمس اللاعب ضربة بداية الكرة مرة ثانية إلا إذا لمسها لاعب آخر.
- ولو لمس لاعب ركلة بداية الكرة مرتين متتاليتين تحسب ركلة حرة غير مباشرة يلعبها الفريق من مكان ارتكاب المخالفة.

وعند إيقاف الحكم للمباراة لأي سبب من الأسباب فإنه يتم استئنافها وذلك بإسقاط الكرة بين لاعبين من مكان الذي توقفت عنده اللعبة ولا يبدأ اللعب إلا عندما تلامس الكرة الأرض.<sup>1</sup>

**القانون التاسع: الكرة في اللعب وخارج اللعب**

تكون الكرة في اللعب في جميع أوقات المباراة بما في ذلك عندما ترتد من قائم المرمى أو العارضة أو قائم الراية الركنية وتبقى داخل الملعب وتكون الكرة خارج اللعب عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء على الأرض أو الهواء وعندما يوقف الحكم اللعب.

**القانون العاشر: طريقة تسجيل الهدف**

يسجل الهدف عندما تعبر الكرة بأكملها من على خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة، بشرط ألا يسبق تسجيل الهدف ارتكاب مخالفة لقوانين اللعبة بواسطة الفريق الذي سجل هدف.

<sup>1</sup> الاتحادية الجزائرية لكرة القدم. مرجع سابق، 2006. ص 32.

**القانون الحادي عشر: التسلسل**

التسلسل: هو تواجد اللاعب في وضعية على الميدان بالنسبة لجهة مرمى الخصم وتكون الكرة في هذا الوقت مرسله لهذا اللاعب من طرف أحد مرافقيه، كما أن مبدأ الأفضلية يطبق على وضعيات التسلسل.<sup>1</sup>

**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، أما في حالة الركلة الحرة غير مباشرة فيحسب الهدف فقط إذا لمست الكرة ل لاعب آخر قبل دخولها المرمى، فإذا دخلت الكرة مرمى المنافس مباشرة تحتسب ركلة مرمى، أما إذا دخلت الكرة مرمى نفس الفريق تحتسب ركلة ركنية. وفي كلا الحالتين فإنه تصبح في اللعب فور ركلها أو تحركها، 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.

**القانون الرابع عشر: ضربة الجزاء.**

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، وتقدف الكرة في ضربة جزاء من المكان المخصص لذلك، ويمتد الوقت لأخذ ركلة جزاء عند نهاية كل شوط من الوقت الأصلي أو الوقت الإضافي. يجب أن يتواجد اللاعبون خارج منطقة الجزاء وخلف نقطة الجزاء على بعد لا يقل عن 9.15م من نقطة الجزاء، ويجب أن يكون أخذ الركلة معروف. أما حارس المرمى فيكون على خط مرماه في مواجهة أخذ الركلة بين القائمين حتى تترك الكرة.

**القانون الخامس عشر: رمية التماس**

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 لخطه رمي الكرة أن يواجهه اللاعب وأن يكون جزء من كتلتها قديمه إما على خط التماس أو على الأرض خارج التماس، يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه وان يرمي الكرة من خلف وفوق رأسه تعتبر الكرة في

<sup>1</sup> مصطفى محمود كامل. \_ مرجع سابق، 1999. ص 20.

اللعبة 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.<sup>1</sup>

### القانون السادس عشر: ركلة المرمى

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

### القانون السابع عشر: ركلة الركنية

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.<sup>2</sup>

### 9-2- متطلبات كرة القدم:

#### 1-9-2- الجانب البدني:

#### أ - المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.<sup>3</sup> ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.<sup>4</sup>

#### ■ الإعداد البدني لكرة القدم : (préparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني: إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.<sup>5</sup>

#### ■ الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية

<sup>1</sup> مفتى إبراهيم محمد، الإعداد المهاري والخطي، ط1، دار الفكر العربي : مدينة نصر ، القاهرة، 1998، ص 304-306.

<sup>2</sup> حسن عبد الجواد، مرجع سابق، 1997، ص 177.

<sup>3</sup> حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ط1، منشآت المعارف : مصر، 1998، ص 23.

<sup>4</sup> أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف : مصر، 1990، ص 70.

<sup>5</sup> - MICHEL PRADET – La Preparation physique , clection Entraînement , INSEP publication , Paris, 1997, p22

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

■ الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ. هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات<sup>1</sup>.

ب- عناصر اللياقة البدنية:

■ التحمل : عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب والرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.<sup>2</sup>

■ القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.<sup>3</sup>

■ السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتنضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم،

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي.. مرجع سابق ، 1990..ص 63 .

<sup>2</sup> - AHMED KHELIFI, L'arbitrage a travers le caractère du football, ENAL , Alger , 1990,p107 .

<sup>3</sup> أمر الله أحمد البساطي، التدريب والاعداد البدني في كرة القدم .. نفس المرجع ، 1990..ص 111 .

من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.<sup>1</sup>

#### ■ تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.<sup>2</sup>

#### ■ الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.<sup>3</sup> ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي:

أولا: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.<sup>4</sup>

#### ■ المرونة:

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر.

والمرونة هي التناقص الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.<sup>5</sup>

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.

<sup>1</sup> قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية. \_ مطبعة الجامعة : العراق، 1984. \_ ص 48 .

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده. \_ مرجع سابق، ص 39 ، 60 .

<sup>3</sup> قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار. \_ مرجع سابق، ص 200 .

<sup>4</sup> محمد حسن علاوي ، علم التدريب الرياضي، ط1. \_ المطبعة الثالثة عشر : مصر ، 1994. \_ ص 110 .

<sup>5</sup> PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 ,p145 .

### 2-9-2- الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.<sup>1</sup>

### 2-9-3- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء.<sup>2</sup>

### 2-10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

#### ▪ حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

#### ▪ الثقة بالنفس:

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

#### ▪ التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.<sup>3</sup>

#### ▪ المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

<sup>1</sup> أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، ط2. دار الفكر العربي: مصر، 1994. ص 395.

<sup>2</sup> حسن السيد أبو عبده. مرجع سابق، 2002. ص 127.

<sup>3</sup> فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق. مرجع سابق، 1997. ص 21-22.

### ▪ الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

### ▪ الكفاح:

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

### ▪ التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبهم الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> قاسمي عيسى، عمران المسعود، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007-2008. ص23.

## خلاصة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها 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. ولعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدرّس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى أداء لدى اللاعبين.

**تمهيد:**

تعتبر مرحلة المراهقة من أهم المراحل التي يمر بها الإنسان في حياته، خاصة وأنها بمثابة الجسر الرابط بين الطفولة والرشد، وتختلف هذه المرحلة عن باقي المراحل العمرية الأخرى من حيث التغيرات التي تمس الجوانب الاجتماعية والانفعالية والفيزيولوجية للفرد مما يستوجب على المربين والأخصائيين في هذا المجال إعطاءها القدر الكافي من العناية والإهتمام.

وقد تطرقنا في دراستنا هذه إلى المرحلة العمرية (14\_17 سنة) وذلك بهدف التعرف عليها من جميع النواحي التي قد تساعدنا في إجراء هذا البحث.

## 3- مفهوم المراهقة:

## 3-1- المراهقة لغة:

جاء على لسان العرب لابن منظور، راهق الغلام أي بلغ مبلغ الرجال فهو مراهق، وراهق الغلام، فهو مراهق إذا قارب الاحتلام، والمراهق الغلام الذي قارب الحلم، وجارية مراهقة، ويقال جارية راهقة وغلام راهق وذلك ابن العشر إلى إحدى عشر.<sup>1</sup>

أما في اللغة اللاتينية:

مراهقة مشتقة من الفعل اللاتيني فكلمة Adolescere بمعنى يكبر، أي ينمو على تمام النضج وغلى أن يبلغ مبلغ سن الرشد.<sup>2</sup>

قال ابن فارس: الراء والهاء والقاف أصلان متقاربان، فأحدهما: غشيان الشيء بالشيء الأخير، العجلة والتأخير، فأما الأول فقولهم زهقه الأمر: غشيه ..

قال الله تعالى: (ولا يرهق وجوههم قتر ولا ذلة) الآية (26) سورة يونس . والمراهق : الغلام الذي داني الحلم ... وأرهق القوم الصلاة، أخروها حتى يدنو وقت صلاة الأخرى. والرهق: العجلة والظلم.

قال الله تعالى: (فلا يخاف بخسا ولا رهقا) الآية(13) سورة الجن.

والرهق عجلة في الكذب والعيب.

والأصلان اللذان تدور حولهما، هذه المعاني هما صلة بهذا المصطلح وذكر في لسان العرب معاني عدة للرهق منهما : الكذب، والخفة والحدة والصفة والتهمة، وغشيان المحارم وما لا خير فيه، والعجلة والهالك، ومعظم هذه المعاني موجودة لدى المراهق.<sup>3</sup>

## 3-2- المراهقة اصطلاحاً:

إن أول عمل علمي، حول موضوع المراهقة يعود إلى (بدوير) 1981 وهو بعنوان: " روح الطفل " يليه كتاب (برنهام) " دراسة المراهقة " في هذه الأثناء، كان العلماء يعتبرون المراهقة الفصل الأخير من الطفولة لكن بعد ذلك أقيمت للمراهقة فصلاً خاصاً بها لاسيما مع (ستالين هول).

في كتابة المراهقة الذي تأثر بأفكاره داروين ولامارك، حول التطور، ثم تبعه تلاميذه من بعده حتى أصبح للمراهقة اهتمام عالمي، فأصبح علما قائما بذاته يدعى (Hébélogie).<sup>4</sup>

وعلى هذا الأساس تعددت الآراء والأفكار والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة، وقد عرف (ستالي هول) المراهقة سنة 1882م " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج ".<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أبو الفضل جمال الدين ابن منظور ، لسان العرب ، ط 1\_ دار الطباعة والنشر: لبنان ، 1997 . ص 430 .

<sup>2</sup> كمال الدسوقي ، النمو التربوي للطفل والمراهق ، ط 1\_ دار النهضة العربية : لبنان ، 1997 . ص 100 .

<sup>3</sup> مصطفى فهمي ، سيكولوجية الطفولة والمراهقة ، ط 1\_ مكتبة مصر :مصر، ب س\_ ص 97 .

<sup>4</sup> عبد الغني الإيدي ، التحليل النفسي للمراهقة ، ط 1\_ دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع : لبنان ، 1995 . ص 17 .

<sup>5</sup> مريم سليم\_مرجع سابق، 2002 . ص 379 .

من خلال هذا التعريف نجد أنه حدد المراهقة في حدوث بعض التغيرات على المستوى العضوي (الخارجي) أو الفيزيائي للفرد، حيث اعتبر هول أن بداية المراهقة هي ظهور العلامات الأولية للفرد منها:

- الإزدياد المفاجئ في أبعاد الجسم من حيث الطول والوزن وخصوصا عند الذكور الذين يشعرون بأنهم أصبحوا راشدين.
- ظهور الخصائص الجنسية الثانوية بعد استكمال الخصائص الجنسية الأولية، وبهذا المعنى، يصبح النضج عاما لدى جميع أفراد الجنس البشري، فهو محرك النمو الداخلي الذي يعد من الخلايا التناسلية. وعرفها فرويد (Freud) " بأنها فترة تبدأ من البلوغ وتنتهي عند نضوج الأعضاء الجنسية بالمفهوم النفسي".<sup>1</sup>
- من خلال هذا التعريف نجد أن المراهقة فترة ولادة جديدة، لما تطرأ على تفكير المراهق من تأمل وهو يمر بالمرحلة البيولوجية التي لا آثارها البارزة في تكوينه الجسمي وفي نمو أبعاده وفي ملاحظة ظواهر جديدة تتعلق بتكوينه العام، لم يألّف مثلها من قبل، ويمكننا أن نحمل فرويد الذي يؤكد على أن المراهقة مرحلة نفسية داخلية بحتة، راجعه إلى تكوينه البيولوجي في النقاط التالية.

- إن طبيعة التغيرات العضوية الخارجية للمراهق لها تأثير على نفسيته ومزاجه.
- ظهور بعض الدوافع الملحة في هذه الفترة والتي لم يعهدها من قبل كالدافع الجنسي.
- أما تعريف (أحمد زكي) للمراهقة " في المرحلة التي تسبق الرشد، وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج فهي تبدأ منذ البلوغ حتى سن الرشد في 21 سنة تقريبا، فالمراهقة هي المرحلة النهائية أو الطور الذي يمر فيه الفرد أو الناشئ أو غير ناضج جسما وعقلا ومجتمعنا نحو النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي".<sup>2</sup>
- ينظر أحمد زكي للمراهقة على أنها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين، بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كي يمكنه من القيام بالعلاقات الاجتماعية مع الآخرين، وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير على حصول هذا الاندماج.

مما سبق عرضه من التعاريف والآراء المختلفة، نجد هناك تباينا واضحا بين آراء واتجاهات العلماء، فيما يخص نظرتهم لمفهوم المراهقة، ويمكن القول أن المراهقة هي مرحلة النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي والخلفي وتختلف شدتها من فرد إلى آخر.<sup>3</sup>

وكثيرا ما نجد تداخلا بين البلوغ والمراهقة، حيث تم اعتبارهما مترادفتين، أو ذات معنى واحد غير أنه في الحقيقة، هناك فرق بين المفهومين، ويكمن الفرق بينهما في أن البلوغ (Perturloy) مرحلة من مراحل النمو الفيزيولوجي العضوي التي تسبق المراهقة، وتحدد نشأتها وفيها يتحول الفرد من كائن لا جنسي إلى كائن جنسي. وهناك من دعم هذا القول، وذكر أن البلوغ، " هو عملية تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج الجسدي، ويكون بمقدور الإنسان الإنجاب"، وقد تم التفريق بين المفهومين من طرف (ميخائيل عوض) في قوله:

فالبولوغ يقتصر معناه على النمو الفيزيولوجي والجنسي، وهي مرحلة التنازل تسبق المراهقة وفيها تتضح الغدد التناسلية ويصبح الفرد قادرا على التنازل والمحافظة على نوعه واستمرار رسالته.

<sup>1</sup> إبراهيم زكي قشقوش، سيكولوجية المراهقة، ط 1. مكتب الأنجلو مصرية: مصر، 1980. ص 75.

<sup>2</sup> محمود السيد الطوب، النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، ط 1. دار المعرفة الجامعية: مصر، 1997. ص 315.

<sup>3</sup> منى فياض، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، ط 1. المركز الثقافي العربي: لبنان، 2004. ص 216.

## 3-3- مراحل المراهقة:

هناك العديد من تقسيمات المراهقة، وبذلك فإن كثير من الدراسات التي أجريت مع المرهقين تدل على أن تقسيم المراهقة يكون إلى مراحل هذا لا يعني الفصل التام بين هذه المراحل وإنما يبقى الأمر على المستوى النظري فقط، ومن خلال التقسيمات والتي حدد فيها العمر الزمني للمراهق، والذي كان الاختلاف فيه متفاوتا بين العلماء إلا أننا نعتبر هذا التقسيم الذي وضعه أكرم رضا والذي قسم فيه المراهقة إلى ثلاث مراحل:

## ▪ المراهقة المبكرة:

يعيش الطفل الذي يتراوح عمره ما بين (12 - 15 سنة) تغيرات واضحة على المستوى الجسمي، والفيزيولوجي والعقلي والانفعالي والاجتماعي.<sup>1</sup>

فنجذ من يتقبلها بالحيرة والقلق ولآخرون يلقمونها، وهناك من يتقبلها بفخر واعتزاز وإعجاب فنجد المراهق في هذه المرحلة يسعى إلى التحرر من سلطة أبويه عليه بتحكم في أموره ووضع القرارات بنفسه والتحرر أيضا من السلطة المدرسية (المعلمين والمدرسين والأعضاء الإداريين)، فهو يرغب دائما من التخلص من القيود والسلطات التي تحيط به ويستيقظ لديه إحساسه بذاته وكيانه.

## ▪ المراهقة الوسطى (15 إلى 18 سنة):

تعتبر المرحلة الوسطى من أهم مراحل المراهقة، حيث ينتقل فيها المراهق من المرحلة الأساسية إلى المرحلة الثانوية، بحيث يكتسب فيها الشعور بالنضج والاستقلال والميل إلى تكوين عاطفة مع حنين آخر وفي هذه المرحلة يتم النضج المتمثل في النمو الجنسي، العقلي، الاجتماعي، الانفعالي والفيزيولوجي والنفسي، لهذا فهي تسمى قلب المراهقة وفيها تتضح كل المظاهر المميزة لها بصفة عامة .

فالمراهقون والمراهقات في هذه المرحلة يعلقون أهمية كبيرة على النمو الجنسي والاهتمام الشديد بالمظهر الخارجي وكذا الصحة الجسمية وهذا ما نجده واضحا عند تلاميذ الثانوية باختلاف سنهم، كما تتميز بسرعة نمو الذكاء، لتصبح حركات المراهق أكثر توافقا وانسجاما وملائمة.<sup>2</sup>

## ▪ المراهقة المتأخرة (18 إلى 21 سنة):

هذه المرحلة هي مرحلة التعليم العالي، حيث يصل المراهق في هذه المرحلة إلى النضج الجنسي في نهايته ويزداد الطول زيادة طفيفة عند كل من الجنسين فسيحاول المراهق أن يكيف نفسه مع المجتمع وقيمه التي يعيش في كنفها لكي يوفق بين المشاعر الجديدة التي اكتسبها، وظروف البيئة الاجتماعية والعمل الذي يسعى إليه.

كما يكتسب المراهق المهارات العقلية والمفاهيم الخاصة بالمواظبة ويزداد إدراكه، للمفاهيم والقيم الأخلاقية والمثل العليا فتزداد القدرة على التحصيل والسرعة في القراءة على جميع المعلومات والاتجاه نحو الاستقرار في المهنة المناسبة له.

<sup>1</sup> أكرم رضا ، مراهقة بلا أزمة، ط 2. دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000 . ص 257 .  
<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران ، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، ط 1. عالم الكتب: القاهرة، 1982. ص 252، 262، 289، 263.

## 3-4- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية:

وفي التصور الإسلامي للمراهقة يعتبرها بداية الرشد والتميز لديه، وهو المسؤول عن أي شيء يفعله يثاب عليه إذا كان خيرا ويحاسب إن كان شرا، حيث جاء في قوله تعالى: (وإذا بلغ الأطفال منكم الحلم فليستأذنوا كما استأذن الذين من قبلهم كذلك يبين الله لكم آياته والله عليم حكيم) الآية (56) سورة النور. جاء في تفسير هذه الآية أنه إذا بلغ هؤلاء الصغار مبلغ الرجال وأصبحوا في سن التكليف، يجب أن يتعلموا الاستئذان في كل الأوقات كما يستأذن الرجال البالغون.

وجاء عن عمر  $\tau$  قال: عرضت على النبي  $\mu$  في الجيش أنا ابن أربع عشرة سنة فلم يقبلني فعرضت عليه من قابل الجيش وأنا ابن خمسة عشرة سنة فقبلني، ولهذا أخذت الحديث دليلا على اعتبار سن الخمس عشرة سنة هو سن البلوغ، وهو الحد الذي يميز بين الصغير والكبير، ومن خلال الآية و الحديث الشريف نستنتج أن الشريعة الإسلامية لم تحدد أو تفصل بين البلوغ والمراهقة والرشد كمراحل منفصلة يجتازها الفرد، و لكنها فصلت بين سن الصبي والطفولة، وبين سن التكليف والمسؤولية.

## 3-5- حاجات المراهق:

الحاجة أمر فطري في الفرد أودعها الله عز وجل فيه ليحقق مطالبه ورغباته، ومن أجل أن يحقق توازنه النفسي والاجتماعي، ويحقق لنفسه مكانة وسط جماعته، و في الوقت نفسه تعتبر الحاجة قوة دافعة تدفع الفرد للعمل والجد والنشاط وبذل الجهد وعدم إشباعها يوقع الفرد في عديد من المشاكل . وعليه فالحاجة تولد مع الفرد و تستمر معه إلى وفاته، وتتوعد وتختلف من فرد لآخر ومن مرحلة زمنية لأخرى، وعلى الرغم من تنوع الحاجات إلا أنها تتداخل فيما بينها فلا يمكن الفصل بين الحسية، النفسية، الاجتماعية والعقلية، ولما كانت الحاجة تختلف باختلاف المراحل العمرية فإن لمرحلة المراهقة حاجات يمكن أن نوضح بعضها فيما يلي:

## ▪ الحاجة إلى الغذاء والصحة:

الحاجة إلى الغذاء ذات تأثير مباشر على جميع الحاجات النفسية والاجتماعية والعقلية، ولا سيما في فترة المراهقة، حيث ترتبط حياة المراهق وصحته بالغذاء الذي يتناوله، ولذا يجب على الأسرة أن تحاول إشباع حاجته إلى الطعام والشراب وإتباع القواعد الصحية السليمة لأنها السبيل الوحيد بضمان الصحة الجيدة، وعلم الصحة يحدد كميات المواد الغذائية التي يحتاج إليها الإنسان من ذلك، مثلا أن الغذاء الكامل للشخص البالغ يجب أن يشمل على (450غ) مواد كربوهيدراتية، (70غ) مواد دهنية حيوانية ونباتية، و(100غ) مواد بروتينية. ولما كانت مرحلة المراهقة مرحلة النمائية السريعة، فإن هذا النمو يحتاج إلى كميات كبيرة ومتنوعة من الطعام لضمان الصحة الجيدة.<sup>1</sup>

## ▪ الحاجة إلى التقدير والمكانة الاجتماعية:

إن شعور المراهق وإحساسه وبالتقدير من طرف جماعته، وأسرته، ومجتمعه بيئته مكانة اجتماعية مناسبة للنمو ذات تأثير كبير على شخصيته وعلى سلوكه.

<sup>1</sup> قاسمي عيسى، عمران المسعود، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائر، 2007-2008. ص56.

فالمراهق يرد أن يكون شخصا هاما في جماعته، وأن يعترف به كشخص ذا قيمة، إنه يتوق إلى أن تكون له مكانة بين الراشدين، وأن يتخلى على موضوعه كطفل، فليس غريبا أن نرى أن المراهق يقوم بها الراشدين متبعا طرائقهم وأساليبهم.<sup>1</sup>

إن مرحلة المراهقة مرحلة زاخرة بالطاقات التي تحتاج إلى توجيه جيد، لذا فالأسرة الحكيمة والمجتمع السليم هو الذي يعرف كيف يوجه هذه الطاقات لصالحه ويستثمرها أحسن استثمار.

#### ▪ الحاجة إلى النمو العقلي والابتكار:

وتتضمن الحاجة إلى الابتكار وتوسيع القاعدة الفكر السلوك، وكذا تحصيل الحقائق وتحليلها وتفسيرها. وبهذا يصبح المراهق بحاجة كبيرة إلى الخبرات الجديدة والمتنوعة، فيصبح بحاجة إلى إشباع الذات عن طريق العمل والنجاح والتقدم الدراسي، ويتم هذا عن طريق إشباع حاجاته إلى التعبير عن النفس والحاجة إلى المعلومات والتركيز ونمو القدرات.

#### ▪ الحاجة إلى تحقيق الذات وتأكيدها:

إن المراهق كائن حي اجتماعي وثقافي، وهو بذلك ذات تفرض وجودها في الحياة حيثما وجدت خاصة في حياة الراشدين، فلكي يحقق المراهق ذاته فهو بحاجة إلى النمو السليم، يساعد في تحقيق ذاته وتوجيهها توجيهها صحيحا، ومن أجل بناء شخصية متكاملة وسليمة للمراهقين يجب علينا إشباع حاجياتهم المختلفة، والمتنوعة فقدان هذا الإشباع معناه اكتساب المراهقين لشخصية ضعيفة عاجزة عن تحقيق التوافق مع المحيط الذي يعيش فيه.

#### ▪ الحاجة إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق:

من مميزات مرحلة المراهقة النمو العقلي كما ذكرنا، حيث تنفتح القدرات العقلية من ذكاء والانتباه والتخيل وتفكير وغيرها، وبهذا تزداد حاجة المراهق إلى التفكير والاستفسار عن الحقائق.

فيميل المراهق إلى التأمل والنظر في الكائنات من حوله وجميع الظواهر الاجتماعية المحيطة به، التي تستدعي اهتمامه فتكثر تساؤلاته واستفساراته عن بعض القضايا التي يستعصى عليه فهمها، حينما يطيل التفكير فيها، وفي نفس الوقت يريد إجابات عن أسئلته، لذا من واجب الأسرة أن تلبى هذه الحاجة، وذلك من أجل أن تنمي تفكيره بطريقة سليمة، وتجيب عن أسئلته دونما تردد.<sup>2</sup>

#### 6-3- خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى:

إن اكتساب المعرفة يمر حتما بالرغبة فيها، ومدى التهيؤ لاستيعابها لذا تم وضع مراحل عمرية تتوافق مع المتطلبات المعرفية التي يتلقاها الفرد. وبعد نهاية المرحلة الابتدائية التي تمتد من السادسة إلى غاية الحادي عشر تليها المرحلة المتوسطة التي تمتد عموما من 12 سنة إلى غاية 16 سنة، وتتميز هذه المرحلة بظهور البلوغ لدى الجنسين وازدياد قدرة التلميذ على الاستدلال، وظهور الميول والمهارات تبين وجود الحوافز ودوافع مهنية لدى التلميذ مرحلة، تأكيد على القدرة في استعمال الخبرات وإيقاظ المدجلات التي يكون قد اكتسبها في مرحلة التعليم الابتدائي، ويمكن اعتبار هذه المرحلة كمرحلة التحول من الطفولة والاستعداد إلى الرشد أو التدرج نحوه لهذا يطلق عليها

<sup>1</sup> فاخر عقل ، علم النفس التربوي، ط3\_ دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع : لبنان ، 2002 . \_ ص 125 .  
<sup>2</sup> حامد عبد السلام زهران ، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط5\_ دار عالم الكتب: مصر ، 2001 . \_ ص 435 ، 436 .

مرحلة المراهقة تصاحبها النضج والبلوغ لدى الطفل والمراهق (Adolescence) معناها السير نحو النضج هذا ما يجعل مرحلة التعليم المتوسط مميزة من هه الناحية باعتبارها تلازم التغيرات في النمو بكل جوانبه الجسمي والعقلي والانفعالي والاجتماعي والحسي والحركي، وسنحاول التطرق إلى هذه التغيرات التي تحدث في هذه الجوانب وهي:

#### ■ النمو الجسمي والفيزيولوجي:

تحدث أثناء هذه الفترة تغيرات فسيولوجية تبين دخول الفرد في مرحلة البلوغ، حيث تظهر علاماته كظهور العادة الشهرية لدى الإناث، وبداية إنتاج الجهاز التناسلي لدى الذكور للحيوانات المنوية، بالإضافة إلى ظهور خصائص الجنسية الثانوية لدى الجنسين ويبدأ عمل الغدد بصورة فعالة، تعمل الغدة النخامية على استثارة النشاط الجنسي، وتعمل الغدة الكظرية على زيادة الإسراع في النمو الجسمي. كما تحمل هذه المرحلة تغيرات فسيولوجية كحدوث تغير في التمثيل الغذائي، وتزداد حاجة الفرد للأكل باستثناء الحالات المرتبطة بالتغيرات الانفعالية، وتتغير بعض ملامح الطفولة كغلظة الصوت بالنسبة للذكور وتغير شكل الوجه وزيادة في الطول ونمو العضلات.<sup>1</sup>

#### ■ النمو العقلي:

هو مجموعة التغيرات التي تمس الوظائف العليا، كالذكاء والتذكر، ومن مظاهره بطئ نمو الذكاء مقابل السرعة في النمو، القدرة اللفظية الميكانيكية والإدراكية كالتحصيل والنقد. والقدرة العدلية واللفظية التي تأهل المراهق لاختيار التكوين المناسب، الأمر الذي يجعل عملية توجيهه أصعب ما تكون، كما نجد فروقا واضحة في القدرات الفردية فتظهر الطموحات العالية وروح الإبداع والابتكار، بالإضافة إلى ما سبق ذكره، فإن نظام التعليم (المنهج، شخصيات المدرسين، الرفاق) تأثر في النمو العقلي للمراهقين في حين يعوق الحرمان والإهمال الدراسي وسوء المعاملة هذا الجانب من النمو.<sup>2</sup>

#### ■ النمو الانفعالي:

يتفق علماء النفس على أن المراهقة هي فترة الانفعالات الحادة، والتقلبات المزاجية السريعة، في مرحلة المراهقة الأولى، حيث نجد المراهق دائما في حالة القلق والغضب، وينفعل ويغضب من كل شيء. فهذه الانفعالات تؤثر في حالته العقلية حيث تتطور لديه مشاعر الحب، والإحساس بالفرح والسرور عند شعوره بأنه فرد من المجتمع مرغوب فيه، فالمراهق في هذه الفترة يعتبر كأننا انفعاليا يعاني من ازدواجية المشاعر، والتناقض الوجداني، فيعيش الإعجاب والكراهية، والاندجاب والنفور.<sup>3</sup> فيتعرض بعض المراهقين إلى حالات من الاكتئاب والانطواء والحزن، فتنمو لديهم مشاعر الغضب والتمرد، والخوف والغيرة والصراع، فيثور غضبه على جميع المواقف، وعلى أفراد المجتمع عامة والأسرة والمدرسة خاصة.

#### ■ النمو الاجتماعي:

يضم النمو الاجتماعي كل التفاعلات الاجتماعية التي تحدث بين جوانب المجتمع الذي ينتمي إليه المراهق، ففي المرحلة الأولى تبدأ مرحلة أولى دراسية جديدة، هي مرحلة المتوسطة، فتزيد مجالات النشاط الاجتماعي للفرد

<sup>1</sup> حامد عبد السلام زهران. مرجع سابق، 2001. ص 345 ، 346 .

<sup>2</sup> محمد زياد حمدان ، علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، ط1 . دار التربية الحديثة : الأردن، 2000 . ص 28 .

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران. نفس المرجع ، 2001. ص 352 ، 354 .

وتتنوع الاتصالات بالمدرسين والرفاق، فهذا يجعل إمكانية التخلص من بعض الأنانية التي طبعت سلوكه في الطفولة، فينتج عنه نوع من الغيرة بحيث يحاول الأخذ والعطاء ، والتعاون مع الغير وتنتج لديه مظاهر النمو الاجتماعي لمرحلة المراهقة الأولى:

. رغبة المراهق في تأكيد ذاته، لذلك يختار في بادئ الأمر النموذج الذي يحتذي به كوالدين أو المدرسين أو الشخصيات ثم يعمل على اختيار المبادئ والقيم والمثل التي يتبناها، وفي الأخير يكون نظرة للحياة. . الميل إلى تحقيق الاستقلال الاجتماعي، ويتجلى هذا في نقد السلطة المدرسية والأسرية، ومحاولة التحرر منها عن طريق التسلط والتعصب وتقديم التقاليد.<sup>1</sup>

#### ▪ النمو الحركي الجسمي:

عن التغيرات الجسمية التي يتعرض لها المراهق من زيادة في الطول والوزن وزيادة القوة العضلية، يتبعه تغير في نموه الحركي الذي يؤدي حتما إلى تناسق في سلوك المراهق، وهذا ما نلاحظه من خلال الزيادة الكبيرة في القوة العضلية بدء بالطفولة المتأخرة إلى المراهقة.

ولعله من مظاهر النمو الحركي زيادة قوته ونشاطه وإتقانه للمهارات الحركية مثل العزف على الآلات والألعاب الرياضية، وفي هذه الفترة نلاحظ أن الفتاة تكون أكثر وزنا وطولا ولكنها لا تضاهي القدرة العضلية التي تتميز بها عضلات الفتى، وبهذا يرجع الاختلاف الشدة والتدريب والنسب الجسمية عند الجنسين، كما يرتبط النمو الحركي للمراهق بالنمو الاجتماعي، فمن المهم للمراهق أن يشارك بكل ما أوتي من قوة في مختلف أوجه النشاط الجماعي وذلك لإثبات الذات وسط جماعته ، ويتطلب ذلك القيام بمختلف المهارات الحركية للقيام بهذا النشاط وإذ لم يتحقق له ذلك فإن المراهق يميل إلى الانسحاب والعزلة.

#### ▪ نمو مفهوم الذات عند الفرد خلال المراهقة المرحلة الأولى:

إن سلوك الفرد في مرحلة المراهقة الأولى يكون موجه نحو ذاته، الذي يصل عند بعض المراهقين إلى حد التمركز حول الذات لكنه يختلف مضمونه عن تمركز الطفل حول ذاته لأن المراهق يكون قد بلغ من النمو العقلي والنضج الاجتماعي ما يؤهله للتمييز بين ذاته والذاتيات الأخرى، من خلال المظهر السلوكي إلى معرفة أسباب التحولات التي يتعرض لها، ويأخذ شعور المراهق بذاته أشكالاً كثيرة بحيث نجده يعتني بمظهره الخارجي وبملبسه وعلاقاته مع الآخرين، كما أنه يعقد المقارنة بينه وبين غيره ممن هم في سنه مما يشعره بالقلق، وإذا شعر أن ذاته الجسمية ليس كما يتصورها، حيث يتأثر المراهق بنظرائه من نفس فئته العمرية، تجعله يقلدهم في الحديث والملبس وفي كثير من جوانب سلوكهم.

ومن مظاهر النمو الدالة لدى المراهق تفادي مشاركة الآخرين اهتماماتهم ومشاكلهم وعدم نشر أسرارهم، والتضمر والضيق كتعبير عن عدم الرضا من معاملة الكبار له، الذين يراهم غير متفهمين له وغير شاعرين بمشاكله وانشغالاته.

<sup>1</sup> محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1. دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع : مصر، 1986. ص 76.

### 3-7- أشكال من المراهقة:

توجد 4 أنواع من المراهقة:

#### 3-7-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها:

- . الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- . الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.<sup>1</sup>
- . الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة.

. التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقف المتنوعة في الحياة.<sup>2</sup>

#### ■ العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- . معاملة الأسرة السليمة التي تنسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.<sup>3</sup>
- . توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.

. شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتزازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع مستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.

. الشغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زد على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.

#### 3-7-2- المراهقة المنطوية : ومن سماتها ما يلي:

- . الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غريباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلا وانطواء.<sup>4</sup>
- . التفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي.

. الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.

. محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين.

#### ■ العوامل المؤثرة فيها:

. اضطراب الجو الأسري: الأخطاء الأسرية التي فيها، تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي... الخ.

<sup>1</sup> العيادي محمد الصغير، الطابيري عمار، بلعيد بوعلام... أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصدى لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة ليسانس غير منشورة ، المسيلة إدارة وتسيير رياضي، الجزائر، 2006-2007. ص55-56

<sup>2</sup> محمود حسن ، الأسرة ومشكلاتها، ط 1. دار النهضة العربية : لبنان، 1981. ص 24 .

<sup>3</sup> رابح تركي ، أصول التربية والتعليم، ط 2. ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1990. ص 173 .

<sup>4</sup> يوسف ميخائيل اسعد ، رعاية المراهقين، ط 2. دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة ، 1999 ، ص 160 .

.تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق.

.عدم الإشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي.

**3-7-3- المراهقة العدوانية :** (المتمردة) من سماتها:

. التمرد والثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع.

. العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية: ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية مثل : اللواط، العادة

السرية الشذوذ، المتعة الجنسية... الخ.<sup>1</sup>

. العناد : هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية

مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد، ويظهر

ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.<sup>2</sup>

. الشعور بالنقص والظلم وسوء التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي.

**3-7-4- المراهقة المنحرفة:** من سماتها ما يلي:

. الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع.

. الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات.

. بلوغ الذروة في سوء التوافق.

. البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك.

▪ **العوامل المؤثرة فيها:**

. المرور بخبرات حادة ومربرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية.

. القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية... الخ.

. الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة.

. الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة.

هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تؤكد هذه

الدراسة أن السلوك الإنساني من مرونة تسمح بتعديله.

وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق والسواء.<sup>3</sup>

**3-8- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين:**

تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالها بالدراسة في الجامعة، النادي

الرياض، فالمنتخبات القومية ن وتكتسي المراهقة أهمية كونها:

. أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا

وبدرجة كبيرة.

. مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".

<sup>1</sup> عبد الغني الإيبي، ظواهر المراهق وخفاياه، ط1. دار الفكر للملايين : بدون بلد ، 1995. \_ ص 153 .

<sup>2</sup> يوسف مخائيل اسعد. \_ مرجع سابق، 1999. \_ ص 157 .

<sup>3</sup> حامد عبد السلام زهران. \_ مرجع سابق ، 2001. \_ ص 440 .

. مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة والإيقاع الجيد.  
 . لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.  
 . مرحلة لإثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية.  
 . مرحلة تعتمد تمرينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.<sup>1</sup>

### 9-3- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق:

بما أن النشاط الرياضي جزء من التربية العامة، وهدفه تكوين المواطن اللائق من الناحية البدنية و العقلية والانفعالية والاجتماعية، وذلك عن طريق أنواع مختلفة من النشاط البدني لتحقيق هذه الأغراض، وذلك يعني أن النشاط الرياضي يضمن النمو الشامل والمتوازن للطفل ويحقق احتياجاته البدنية، مع مراعاة المرحلة السنوية التي يجتازها الطفل حيث يكون عدم انتظام في النمو من ناحية الوزن والطول مما يؤدي إلى نقص التوافق العصبي وهذا ما يحول دون نمو سليم للمراهق.  
 إذ يلعب النشاط الرياضي دورا كبيرا وأهمية بالغة في تنمية عملية التوافق بين العضلات والأعصاب، وزيادة الانسجام في كل ما يقوم به المراهق من حركات وهذا من الناحية البيولوجية.  
 أما من الناحية الاجتماعية فبوجود التلاميذ في مجموعة واحدة خلال الممارسة الرياضية يزيد من اكتسابهم الكثير من الصفات التربوية.

إذ يكون الهدف الأسمى هو تنمية السمات الخلقية كالطاقة وصيانة الملكية العامة والشعور بالصدقة والزمالة واقتسام الصعوبات مع الزملاء، إذ أن الطفل في المرحلة الأولى من المراهقة ينفرد بصفة المسيرة للمجموعة التي ينتمي إليها، ويحاول أن يظهر بمظهرهم ويتصرف كما يتصرفون، ولهذا فإن أهمية ممارسة النشاط الرياضي في هذه المرحلة هي العمل على اكتساب الطفل للمواصفات الحسنة، حيث كل الصفات السابقة الذكر تعتبر من المقومات الأساسية لبناء الشخصية الإنسانية، أما من الناحية الاجتماعية فإن للنشاط الرياضي دورا كبيرا حيث نشأة الاجتماعية للمراهق، إذ تكمن أهميتها خاصة في زيادة أواصر الأخوة والصدقة بين التلاميذ.<sup>2</sup>  
 وكذا الاحترام وكيفية اتخاذ القرارات الاجتماعية، وبذلك مساعدة الفرد على التكيف مع الجماعة، ويستطيع النشاط الرياضي أن يخفف من وطأة المشكلة العقلية عند ممارسة المراهق للنشاط الرياضي المتعدد ن ومشاركته في اللعب النظيف واحترام حقوق الآخرين، فيستطيع المربي أن يحول بين الطفل والاتجاهات المرغوبة التي تكون سلبية كالغيرة مثلا، وهكذا نرى أنه باستطاعة النشاط الرياضي أن يساهم في تحسين الصحة العقلية وذلك بإيجاد منفذ صحي للعواطف وخلق نظرة متفائلة جميلة للحياة وتنمية حالة أفضل من الصحة الجسمية والعقلية.

### 10-3- تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية للمراهق:

يعتبر علماء النفس اللعب احد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية، والتي تنطلق منها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر، كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص

<sup>1</sup> أحمد أبسطوسي، أسس ونظريات الحركة، ط1. دار الفكر العربي: بدون بلد، 1996. ص 185.

<sup>2</sup> بوفلجة غياث، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ط1. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1983، ص 37.

وعلاج المشكلات النفسية . ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم والتكيف في حياته ومجتمعه.

ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة، إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائياً دون أن يكون له هدف مادي معين، وهو احد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي، فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الاحباطات التي يعانها المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق والاحباطات والعنف والتعبير عن الصراعات المقفلة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف الفرد وشخصية الفرد<sup>1</sup>.

### 11-3- النظريات المفسرة للمراهقة:

#### 1-11-3- النظريات التي تنظر على أن المراهقة أزمة:

##### ■ نظرية ستانلي هول:

مما يأخذ على نظرية ستانلي هول أن المراهقة هي عبارة عن مرحلة تغيير الشديداً أو ميلاد جديد مصحوب بالضرورة بنوع من الشدائد والمحن والتوترات، وصعوبة التكيف في كل موقف يواجهه المراهق.

ويأخذ عن هول مصطلح العواطف والتوتر، حيث استعمله لما تتميز به فترة المراهقة من تعارض وتصارع لدى المراهق بين الأنانية والمثالية، القسوة والرفقة، العصيان والحب، وتشير نظريته إلى أن الفرد يرث الخصائص البيولوجية الخاصة بالجنس البشري، إذ أنها تدخل في تركيب المورثات.

وفي آخر الدراسات التي قام بها هول لعمل الأجناس البشرية اتضح له أن المراهقة ظاهرة حضارية وثقافية، و هذا يعني أنه تراجع في الأخير عن نظريته في المراهقة على أنها أزمة حتمية يمر بها كل فرد مهما كانت وضعيته، ومهما كانت بيئته.

##### ■ نظرية إيركسون: " مرحلة اكتساب الاحساس بالذات ":

يرى اريكسون أن بعض المراهقين يشعرون بإحباطات متتالية من الراشدين الذين يتعاملون معهم وغالباً ما يمتحن المراهق في هذه الحالة ذاته والتي تتألف من صور وأدوار اجتماعية اللتان تتصفان بالتعريف وعدم التقبل من جانب الوسط الذي يعيش فيه وفي هذه المرحلة يتمرد المراهق على سيطرة المراهقين، ويتجه نحو الجماعة ويصبح نشاطه فيها إجراء دفاعياً يحمي نفسه اتجاه مخاطر تشتت الذات وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة، قلقاً ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته لكن المراهق لا يستطيع إشباع الدافع الجنسي إلا بالطريقة التي حددها عرف المجتمع وتقاليد.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، ابراهيم عبد ربه خليفة، النمو والدافعية في توجيه النشاط الحركي للطفل، ط1. دار الفكر العربي : القاهرة ، 1999. ص127.

## 3-11-2- النظريات التي تفسر المراهقة بسبب طبيعة وثقافة المجتمع:

## ▪ نظرية مصطفى فهمي:

يعكس الدكتور مصطفى فهمي في نظريته التي قام بدراستها سنة 1954 حيث يرى أن علم النفس الحديث عند معالجته لموضوع المراهقة ينكر اعتبار هذه المرحلة فترة بحث جديدة في الحياة لأننا إذا أخذنا بهذا الرأي القديم أدى بنا إلى القول بأن مرحلة البلوغ الأمر الذي يتعارض مع وحدة الحياة والنمو.

## ▪ نظرية "أرنولد جيزل":

تتحد المراهقة حسب - جيزل - بالمفهوم الجسمي أولاً في العمليات الفطرية التي تسبب النمو والتطور المتزامن وفي القابلية على الانتاج، و في اختبارات المراهق وفي علاقاته مع الآخرين، ومن الناحية السيكلوجية على المراهق أن يأخذ بعين الاعتبار نواحي قوته ونواحي ضعفه في آن واحد، درس النضوج وركز عليه كعملية فطرية شاملة لنمو الفرد وتكوينه تتعدل وتنكيف عن طريق الغدة الوراثة، وتتعلق وجهة نظر - جيزل - بالوراثة النوعية أو الميراث العرقي، حيث اعتقد أن كل جوانب النمو بما في ذلك الجانب النفسي تسير وفق قوانين ذات امكانية تطبيق تتصف بالكلية والعمومية.

## 3-12- تحليل ومناقشة النظريات:

مما يعاب على النظريات التي تنظر للمراهقة على أساس أنها أزمة تصاحب الفرد أثناء مرحلة المراهقة، فهم يرون أن المراهق يكون تحت تأثير هذه المرحلة وبسبب التغيرات الجسمية السريعة غير المتناسقة يعيش حياة مضطربة قلقه ومع نضج الوظيفة الجنسية يتحول المراهق من كائن جنسي قادر على أن يحافظ على نوعه واستمرار سلالته إلى كائن مضطرب ومحبط، وهذا ما ذهب إليه ايركسون.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد هدى قناوي، سيكلوجية المراهقة، ط1. مكتبة الانجلو: مصر، 1992. ص26.

## خلاصة:

ما نستطيع قوله هو أن مرحلة المراهقة تعتبر من أخطر المراحل في حياة الفرد و أهمها في نفس الوقت، حيث أنها تمتاز بتغيرات وتحولات فيزيولوجية ومرفولوجية ونفسية، وقد تأثر سلبيا في الفرد وهذا يتوقف على عدة ظروف وشروط يعمل على تحقيقها بنفسه أو يحققها له المجتمع الذي يعيش فيه، وهي مرحلة حساسة جدا حيث يتم فيها إعداد المراهق ليصبح متشردا ومسؤولا ويكون عضوا في المجتمع. فهي تعتبر عملية بيولوجية حيوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها.

**تمهيد:**

بعد دراستنا للجانب النظري، الذي تناول الرصيد المعرفي الخاص بموضوع البحث والذي ضم ثلاثة فصول بهذه الدراسة وهي على الترتيب:

- التحضير النفسي في المجال الرياضي.
- ممارسة رياضة كرة القدم.
- المراقبة.

سنحاول الانتقال للجانب التطبيقي (الميداني)، قصد دراسة الموضوع دراسة ميدانية، حتى نعطي منهجية علمية حقها، وكذا تحقق المعلومات النظرية، التي تناولناها في الفصول السالفة الذكر، ويتم ذلك عن طريق تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان، والتي وجهت إلى لاعبي كرة القدم، القسم الشرفي "صنف أواسط".

#### 4- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لبعض فرق ولاية البويرة، القسم الشرقي "صنف أشبال 14 - 17 سنة" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت، حيث كان من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من الفرق الناشطة بالولاية ومقرها، وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

#### 4-1- المنهج الوصفي :

مما لا شك فيه أن أي منجز علمي يطمح إلى الاتصاف بصفة العلمية تجد نفسه مطالباً بوضع خطة أو طريقة أو منهج يحدد من خلاله الخطوات التي اتبعتها في الوصول إلى النتائج التي حققها، ومن دون ذلك يعد هذا المنجز عملاً يتصف بالنشاز وعدم الدقة و المنهجية لذلك نجد أن الضرورة العلمية تقتضي منا استخدام المنهج الوصفي باعتباره "دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع." <sup>1</sup>

#### 4-2- متغيرات البحث :

استناداً إلى فرضيات البحث تبين لنا أن هناك متغيرين اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كالتالي:

#### تعريف المتغير المستقل:

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

تحديد المتغير المستقل: "التحضير النفسي".

#### تعريف المتغير التابع:

متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع. <sup>2</sup>

تحديد المتغير التابع: "نتائج اللاعبين".

#### 4-3- مجتمع البحث :

من الناحية الاصطلاحية: "هو تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ من العينة وقد تكون هذه المجموعة: مدارس فرق، تلاميذ، سكان، أو أي وحدات أخرى." <sup>3</sup>

ويطلق على المجتمع الإحصائي اسم العلم ويمكن تحديده على أنه كل الأشياء التي تمتلك الخصائص أو سمات قابلة للملاحظة والقياس والتحليل الإحصائي.

<sup>1</sup> حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، بدون طبعة. مؤسسة شباب الجامعة: الإسكندرية، مصر، 2003. ص 66.  
<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999. ص 219.  
<sup>3</sup> محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003. ص 14.

وفي بحثنا هذا تمثل مجتمع البحث في كل الأندية التي تنشط في رابطة ولاية البويرة لكرة القدم صنف أشبال مثل ما يمثله الجدول التالي:

الرقم	رمزه	عدد اللاعبين	المقر
01	IRB	20	الاصنام
02	JC	12	عين الترك
03	JSC	20	اغبالو
04	ABRD	11	الجباحية
05	OR	11	رافور
06	ASCAEK	20	اهل قصر
07	IRB	20	بشلول
08	CRM	13	مشدالا
09	AGZ	20	قلت الزرقة
10	CRBO K	13	برج خريص
11	ASCEH	15	الهاشمية
12	DRBK	20	القاديرية
13	ANBD	11	جواب
14	ASCD	11	ديرا
المجموع	14	217	14

#### 4-4- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حجر الزاوية في أي دراسة ميدانية، تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها يجلو على النحو الآتي:

العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة لمجتمع البحث.<sup>1</sup> وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني وبالنسبة لعلم النفس وعلوم التربية البدنية والرياضية تكون هي "أشخاص" والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين وفي بحثنا شملت جزءا من مجتمع الدراسة القسم الشرفي لكرة القدم "صنف أوسط" وقد تم اختيار **العينة القصدية**، واشتملت على 66 لاعبا أي 04 فرق في كرة القدم من فرق ولاية البويرة.

<sup>1</sup> رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية؛ ط1. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: الجزائر، 2007. ص334.

أما الفرق فهي من القسم الشرفي، وهي كالتالي:

الرقم	النادي	عدد اللاعبين
01	أهل القصر	20
02	الهاشمية	15
03	الجباحية	11
04	القادرية	20
المجموع	04	66

#### 4-5- مجالات البحث:

▪ **المجال المكاني والجغرافي:** أجري الجانب النظري في مكتبة العلوم والنشاطات البدنية والرياضية ومكتبة العلوم الإنسانية والاجتماعية.

أجري البحث الميداني بولاية البويرة احتوت على أربعة فرق لكرة القدم من قسم الشرفي وهم على النحو التالي:

جنوب البلاد: الهاشمية.

شمال البلاد: الجباحية، القادرية.

شرق البلاد: أهل القصر.

#### ▪ المجال الزمني:

انقسم المجال الزمني الذي قمنا فيه بهذه الدراسة إلى قسمين:

- مجال خاص بالجانب النظري ويمتد من (جانفي إلى غاية أفريل 2013-05-24).

- أما المجال الخاص من الجانب التطبيقي فيمتد من (30 أفريل 2013 تاريخ تسليم الاستبيانات الخاصة باللاعبين إلى الفرق المعنية وتم استرجاعها بتاريخ 05 ماي 2013) وقد تمت عملية فرز النتائج وتحليلها بتاريخ 10 ماي 2013.

#### 4-6- الأدوات والتقنيات المستعملة في البحث:

لقد اعتمدنا في دراستنا على أداة الاستبيان:

#### الإستبيان:

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات التي يتحصل عليها الباحث من خلال المقابلة، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات.

- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان.

- اختيار العينة التي يتم استجوابها.

- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل سؤال.

- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث. وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

**نوع الأسئلة:** طبعا يتم الاعتماد على الأسئلة التالية:

**الأسئلة المغلقة:** وهي الأسئلة التي يحدد فيها الباحث إجاباته مسبقا وغالبا ماتكون "بنعم" و"لا".

**الأسئلة المفتوحة:** وهي الأسئلة التي يترك فيها حرية التعبير.

**الأسئلة متعددة الأجوبة:** وهي أسئلة مضبوطة بأجوبة متعددة ويختار المجيب الذي يراه مناسباً.

**7-4- الشروط العلمية للأداة:**

■ **صدق الأداة:**

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه.<sup>1</sup>

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمه.<sup>2</sup>

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما أعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة البويرة، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبدأها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

**8-4- الطريقة الإحصائية:**

النسبة المئوية: بما أن البحث كان مختصرا على البيانات التي يحتويها الاستبيان فقد وجد أن أفضل وسيلة إحصائية لمعالجة النتائج المحصل عليها هو استخدام النسبة المئوية.

طريقة حسابها:

ع ← 100 %

$$ت ← س = \frac{ت \times 100}{ع}$$

حيث أن: ع = عدد العينة.

ت = عدد التكرارات.

س = النسبة المئوية.

اختبار كاف تربيع (كا<sup>2</sup>): يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المحصل عليها من خلال الاستبيان وهي كمايلي:

<sup>1</sup> فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة\_ أسس البحث العلمي، ط1\_ مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية : مصر، 2002\_ ص 167.  
<sup>2</sup> فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة\_ نفس المرجع ، 2002\_ ص 168.

$$كا^2 = \frac{\text{مج}(ت \times ح \times ن) \times 2}{ت \times ن}$$

درجة الخطأ المعياري  $(\alpha = 0,5)$

درجة الحرية  $(n-1)$

إذا كانت عدد التكرارات أقل من 05 نستعمل تصحيح "ياتس"

$$كا^2 = \frac{\text{مج}(ت \times ح \times ن \times 0,5) \times 2}{ت \times ن}$$

يمثل  $كا^2 =$  القيمة المسحوبة من خلال الاختبار.

ت ح = عدد التكرارات الحقيقية (المتوقعة).

ت ن = عدد التكرارات النظرية (المتوقعة).

يتم عدد التكرارات النظرية (ت ن) من خلال المعادلة التالية:

$$ت ن = \frac{ن}{و}$$

ن = العدد الكلي لأفراد العينة.

و = يمثل عدد الاختبارات الموضوعية.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> عبد عليين صيف السامرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة. العراق، جامعة: بغداد، 1997. ص 75.

## خلاصة :

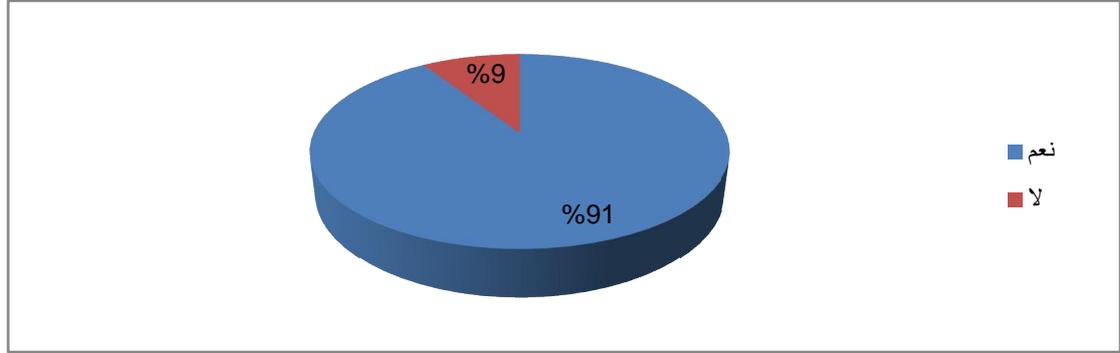
نستخلص مما سبق أنه لا دراسة علمية بدون منهج، وكل دراسة علمية ناجحة ومفيدة لا بد لها وأن تتوفر لدى الباحث الذي يقوم بها منهجية علمية معينة ومناسبة وتتماشى مع موضوع ومتطلبات البحث، ولا بد له أن تكون أدوات البحث مختارة بدقة من عينة ومتغيرات واستبيان... الخ. تتماشى مع متطلبات البحث وتخدمه بصفة تسمح له بالوصول إلى حقائق علمية صحيحة ومفيدة للباحث والمجتمع ومنه فإن العمل بالمنهجية يعد أمراً ضرورياً في البحوث العلمية الحديثة قصد ربح الوقت والوصول إلى النتائج المؤكدة إضافة إلى وجوب أن تكون المنهجية والأدوات المستخدمتين في البحث واضحة وخالية من الغموض والتناقضات.

**المحور الأول: التحضير النفسي يؤدي إلى رفع الثقة عند لاعبي كرة القدم**

**السؤال الأول:** هل المسؤولون عن النادي يحضرونكم نفسيا؟ إذا كانت الإجابة بنعم من يقوم به؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان للفريق أخصائي نفسي وفي حالة عدم تواجده من يقوم بالتحضير النفسي.  
**الجدول رقم (01)** يبين مدى الاهتمام الذي يتلقاه التحضير النفسي.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	60	90.90%	55.09	3.84	0.05	01	دال
لا	06	9.10%					
المجموع: 02	66	100%					

**الشكل رقم (01)** يبين نسب نتائج الجدول



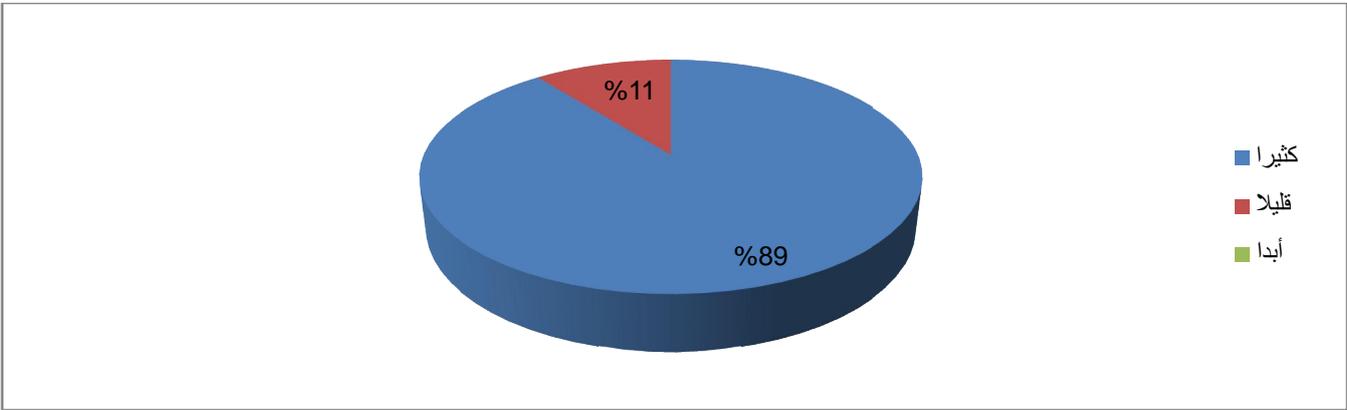
**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (01):** من خلال نتائج الجدول أعلاه والذي يبين مدى تحضير اللاعبين نفسيا اتضح أن 90.90% من اللاعبين وقد احتلت المرتبة الأولى يخضعون للتحضير النفسي، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 9.90% من اللاعبين لا يخضعون للتحضير النفسي، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 55.09 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 3.84.

أما من خلال السؤال النصف مفتوح الذي يدور حول من يقوم بتحضيرهم نفسيا، أجاب معظم اللاعبين أن المدرب هو الذي يقوم بتحضيرهم نفسيا.

**السؤال الثاني:** هل التحضير النفسي الجيد يزيد من ثقتكم بالنفس؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان التحضير النفسي الجيد يساعد على بث الثقة في النفس.  
**الجدول رقم (02)** يبين أهمية التحضير النفسي في تنمية الثقة بالنفس عند اللاعبين .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	59	89.40%	94.45	5.99	0.05	02	دال
قليلا	07	10.60%					
أبدا	00	00%					
المجموع:03	66	100%					

**الشكل رقم (02)** يبين نسب نتائج الجدول:

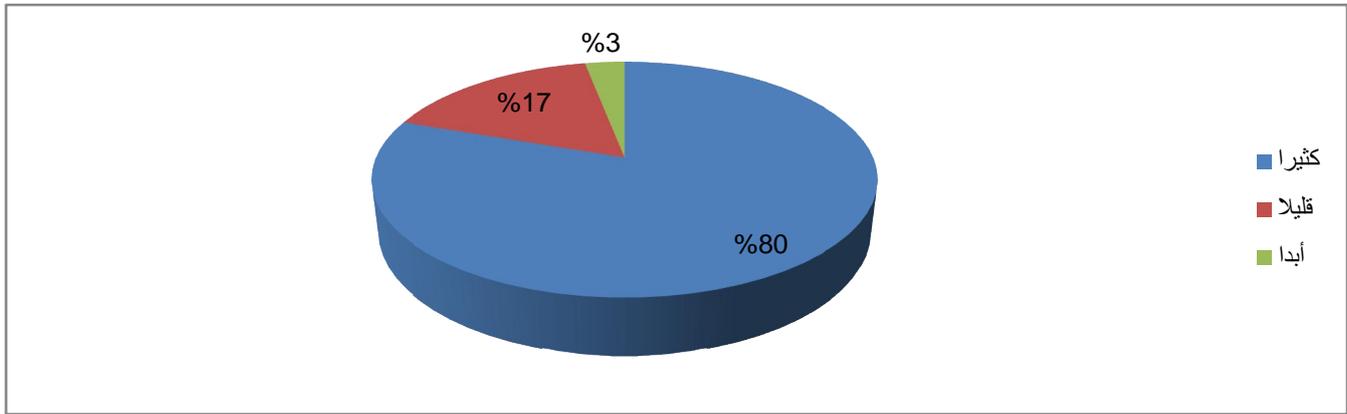


**العرض والتحليل جدول رقم (02):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 02 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 89.40% من اللاعبين احتلت الرتبة الأولى حيث يرون أن التحضير النفسي ينمي الثقة بالنفس، أما في الرتبة الثانية تأتي نسبة 10.60% من اللاعبين يرون أن التحضير النفسي ليس له علاقة بتنمية الثقة في النفس، ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 94.45 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة.

**السؤال الثالث:** هل ترون أن الثقة بالنفس تساعدكم على تحقيق أهدافكم ؟  
**الغرض من السؤال:** هو معرفة إذا كان التحضير النفسي الجيد يساعد على بث الثقة بالنفس.  
**الجدول رقم (03)** يبين أهمية الثقة بالنفس في تحقيق الأهداف المسطرة .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	53	80.30%	67.36	5.99	0.05	02	دال
قليلا	11	16.67%					
أبدا	02	3.03%					
المجموع:03	66	100%					

الشكل رقم (03) يبين نسب نتائج الجدول:

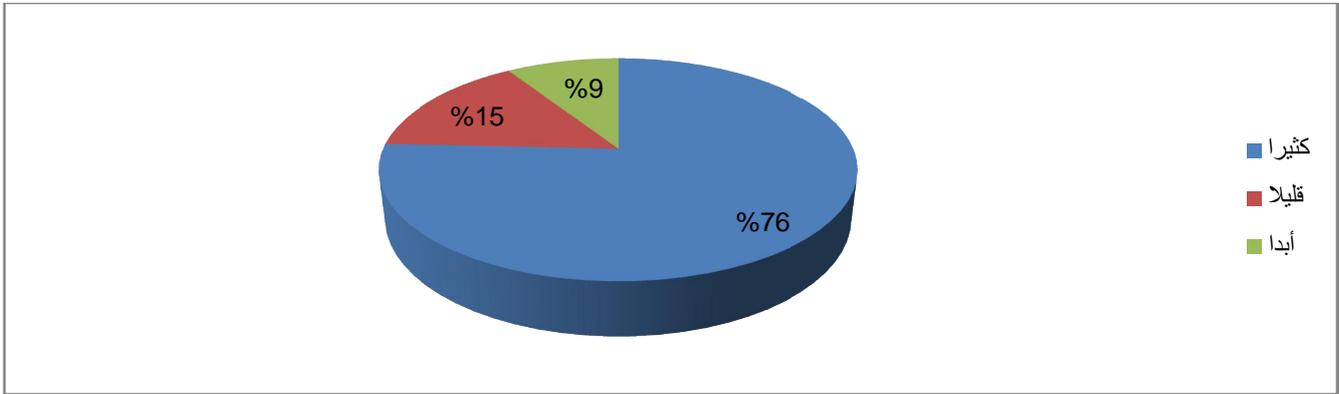


**العرض والتحليل جدول رقم 03:** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 03 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 80.30% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن الثقة بالنفس تساعدهم على تحقيق أهدافهم، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 16.67% من اللاعبين يرون أن الثقة بالنفس قليلا ما تؤثر عليهم، أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 3.03% من اللاعبين يرون أن الثقة بالنفس لا علاقة لها بتحقيق أهدافهم. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 67.36 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة .

**السؤال الرابع:** هل نقص التحضير النفسي يؤثر على تركيزكم أثناء المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** هو معرفة إذا كان للتحضير النفسي علاقة بالتركيز أثناء المباراة.  
**الجدول رقم 04:** يبين أهمية التحضير النفسي الجيد في التركيز أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	50	75.75%	53.81	5.99	0.05	02	دال
قليلا	10	15.15%					
أبدا	06	9.10%					
المجموع:03	66	100%					

الشكل رقم (04) يبين نسب نتائج الجدول:



**العرض والتحليل جدول رقم 04:** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 04 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 75.75% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن نقص التحضير النفسي يؤثر على تركيزهم أثناء المباراة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 15.15% فيرون أن نقص التحضير النفسي قليلا ما يؤثر على تركيزهم في المباراة، أما في المرتبة الأخيرة جاءت نسبة 9.10% يرون أنه لا علاقة بنقص التحضير النفسي بالتركيز أثناء المباراة. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 53.81 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> المجدولة.

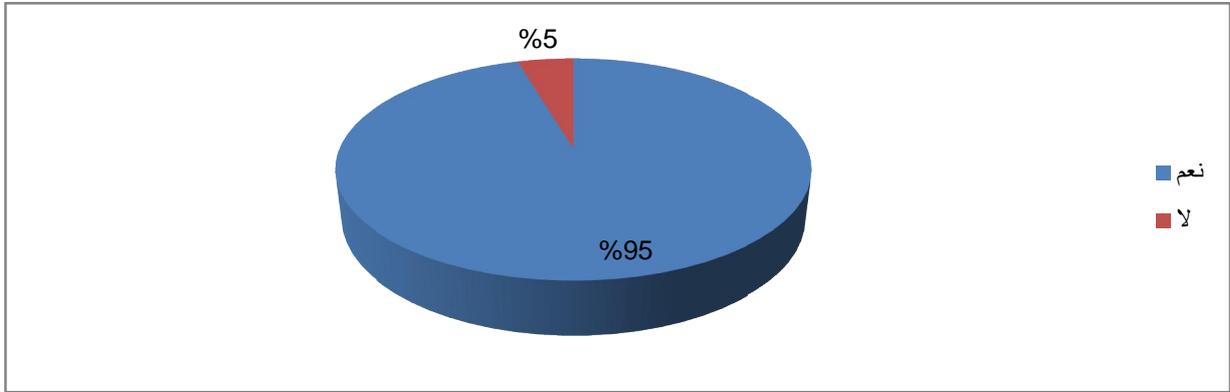
**السؤال الخامس:** هل شعوركم بالثقة بالنفس يساعدكم على الأداء الجيد في المباراة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان الأداء الجيد يرجع إلى وجود الثقة بالنفس.

**الجدول رقم 05:** يبين أثر الثقة بالنفس على أداء اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	63	95.45%	54.54	3.84	0.05	01	دال
لا	03	4.55%					
المجموع: 02	66	100%					

**الشكل رقم (05):** يبين نسب نتائج الجدول:

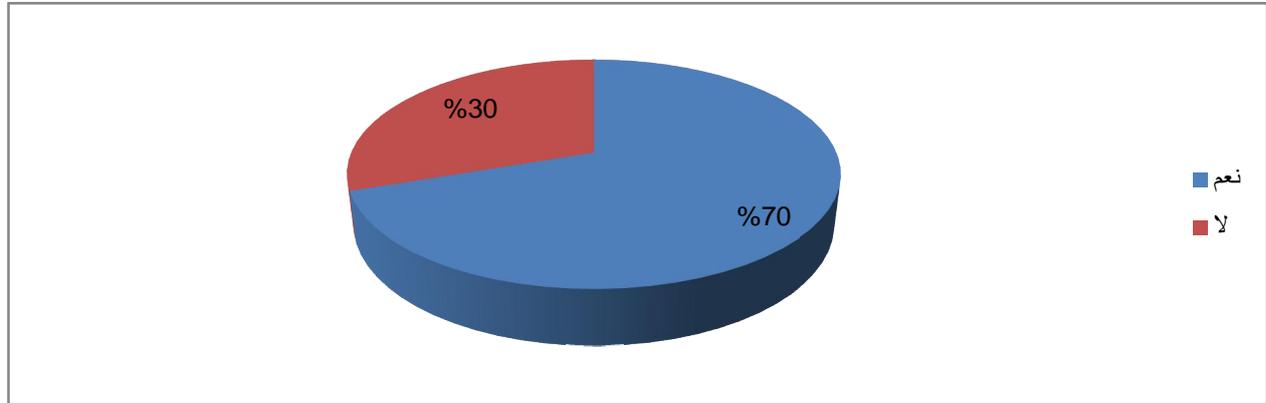


**العرض والتحليل جدول رقم 05:** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 05 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 95.45% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يقولون أن شعورهم بالثقة يساعدهم على الأداء الجيد، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 4.55% يرون أن الثقة بالنفس لا تساعد على الأداء الجيد. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 54.54 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة .

**السؤال السادس:** هل تثق في مقدرتك على التنافس تحت الضغط؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة مدى جاهزية اللاعبين على التنافس تحت الضغط.  
**الجدول رقم (06):** يبين مدى مقدرة اللاعبين على التنافس تحت الضغط.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	69.70%	10.24	3.84	0.05	01	دال
لا	20	30.30%					
المجموع:02	66	100%					

الشكل رقم 06 يبين نسب نتائج الجدول:



**العرض والتحليل جدول رقم(06):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم06 أن نسبة كبيرة تقدر بـ69.70% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يتقون في مقدرتهم على التنافس تحت الضغط، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 30.30% من اللاعبين غير مؤهلين للتنافس تحت الضغط. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغة قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 10.24 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة .

**السؤال السابع:** كيف تشعر عندما تتنافس خارج الديار؟

**الغرض من السؤال:** التعرف على شعور اللاعبين عند التنافس خارج الديار.

من خلال الأجوبة المفتوحة لمعظم اللاعبين يرون أن التنافس خارج الديار يشعرهم ببعض التوتر والقلق خاصة إذا تميز الفريق المستضيف بكثرة الجماهير، ويرى بعض اللاعبين أن التنافس خارج الديار لا يشعرهم بأي قلق وأنهم يحسون بأنهم يلعبون في ملعبهم.

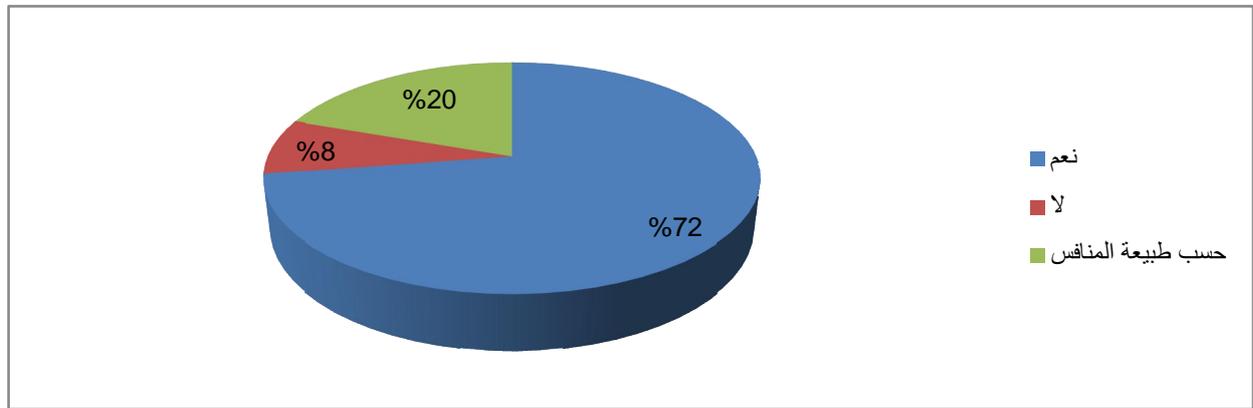
**السؤال الثامن:** هل تتقون بأنفسكم بالعودة في النتيجة عندما تتلقون هدف؟

**الغرض من السؤال:** معرفة درجة تحضير اللاعبين نفسياً وعدم تقبلهم الهزيمة بسهولة.

**الجدول رقم (07):** يبين ثقة اللاعبين بنفسيتهم أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	48	72.72%	47.54	5.99	0.05	02	دال
لا	05	7.85%					
حسب طبيعة المنافس	13	19.70%					
المجموع: 02	66	100%					

**الشكل رقم (07)** يبين نسب نتائج الجدول:



**العرض والتحليل جدول رقم (07):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 07 أن نسبة كبيرة

تقدر بـ 72.72% من اللاعبين احتلت الرتبة الأولى بحيث يتقون بأنفسهم بالعودة في النتيجة بعدما يتلقون هدف،

وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 19.70% يرجعون ذلك حسب طبيعة المنافس، أما في الرتبة الثالثة جاءت نسبة

7.85% من اللاعبين لا يتقون بأنفسهم بالعودة في النتيجة بعد تلقيهم هدف. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات

دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة

47.54 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

**خلاصة المحور الأول:**

من خلال نتائج الجداول رقم (4.3.2) أن أغلبية اللاعبين أجابوا على أن التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة في النفس عندهم وأنه يساعدهم في الحفاظ على التركيز أثناء المباراة والثقة بالنفس تساعدهم على تحقيق الأهداف المرجوة وتحسين أدائهم أثناء المباراة. ومن خلال هذه الإجابات نرى الدور الكبير الذي يلعبه التحضير النفسي في بث الثقة في النفس عند اللاعبين، وأن الثقة بالنفس هي مصدر النجاح. ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الجزئية الأولى التي تنص على أن التحضير النفسي الجيد يرفع من الثقة بالنفس وبالتالي تحسين النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

**المحور الثاني: التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق.**

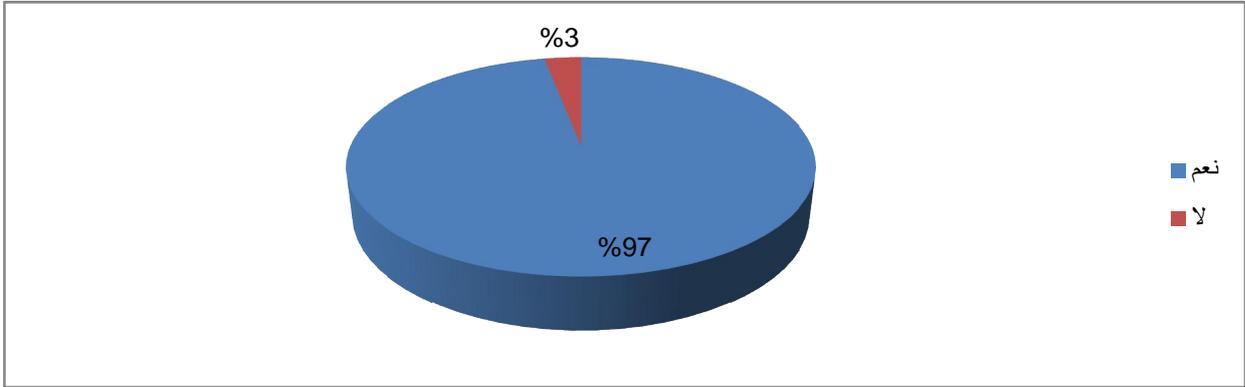
**السؤال التاسع:** هل يؤثر القلق على مردودكم أثناء المنافسة؟

**الغرض من السؤال:** الوصول إلى معرفة ما إذا كان القلق يؤثر على نتائج اللاعبين.

**الجدول رقم (08):** يبين تأثير القلق في المنافسة على مردود اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	64	96.97%	58.24	3.84	0.05	01	دال
لا	02	3.03%					
المجموع:02	66	100%					

**الشكل رقم (08)** يبين نسب نتائج الجدول:



**العرض والتحليل جدول رقم (08):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 08 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 96.97% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن القلق يؤثر على مردودهم أثناء المنافسة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة 3.03% من اللاعبين يرون أن القلق لا يؤثر على نتائجهم. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 58.24 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

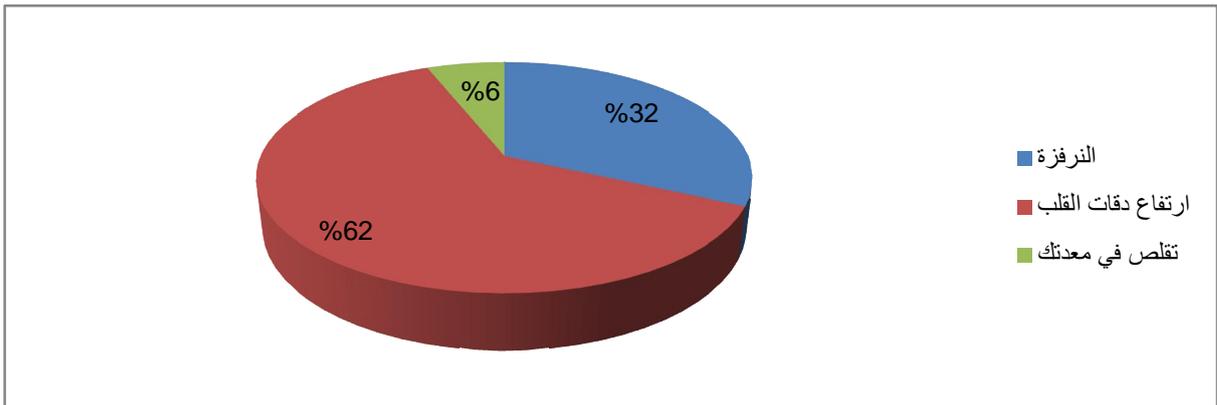
**السؤال العاشر:** ما هو شعورك قبل وأثناء المنافسة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة ما يشعر به اللاعب قبل وأثناء المنافسة وسبب ذلك.

**الجدول رقم (09):** يبين الحالة النفسية للاعب قبل وأثناء المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
النرفزة	21	%31.82	31.18	5.99	0.05	02	دال
ارتفاع دقات القلب	41	%62.12					
تقلص في معدتك	04	%6.06					
المجموع:02	66	%100					

**الشكل رقم (09)** يبين نسب نتائج الجدول:



**العرض والتحليل جدول رقم (09):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 09 أن نسبة كبيرة تقدر بـ %62.12

من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى ترتفع دقات قلبهم قبل المنافسة، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة %31.82

من اللاعبين يشعرون بالنرفزة قبل المنافسة الرياضية، وفي المرتبة الأخيرة تأتي نسبة %6.06 يشعرون بالتقلص

في المعدة. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05

وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 31.18 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> المجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك

اختلاف دال إحصائياً بين التكرارات.

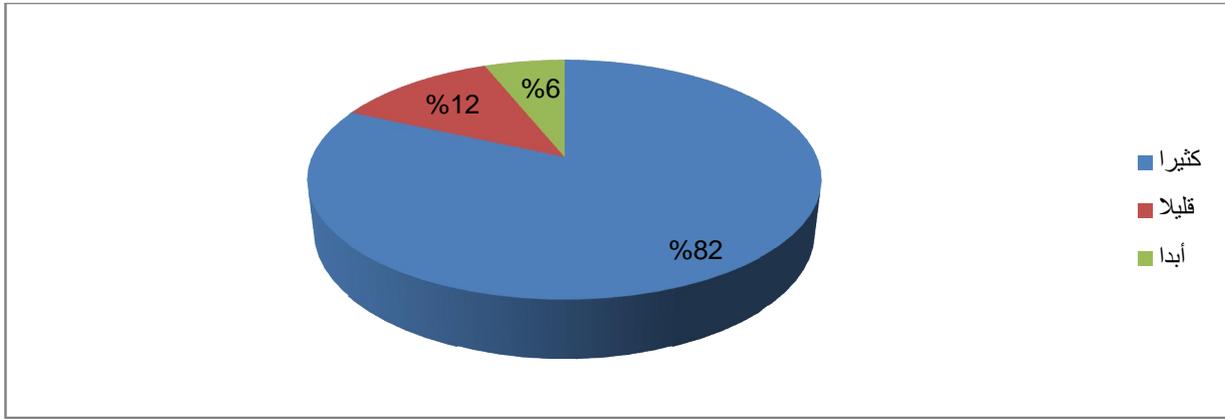
السؤال الحادي العاشر: في رأيك هل التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق لديك؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.

الجدول رقم (10): يبين دور التحضير النفسي في التقليل من شدة القلق.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	54	%81.82	70.18	5.99	0.05	02	دال
قليلا	08	%12.12					
أبدا	04	%6.06					
المجموع: 02	66	%100					

الشكل رقم (10) يبين نسب نتائج الجدول:



العرض والتحليل جدول رقم (10): يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 10 أن نسبة كبيرة تقدر بـ %81.82 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى حيث يرون أن التحضير النفسي يقلل من شدة القلق لديهم، أما في المرتبة الثانية تأتي نسبة %12.12 يرون أنه قليلا ما يقلل التحضير النفسي من شدة القلق لديهم، أما نسبة %6.06 من اللاعبين وتأتي في المرتبة الأخيرة يرون أن التحضير النفسي لا يقلل من شدة القلق لديهم. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 70.18 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

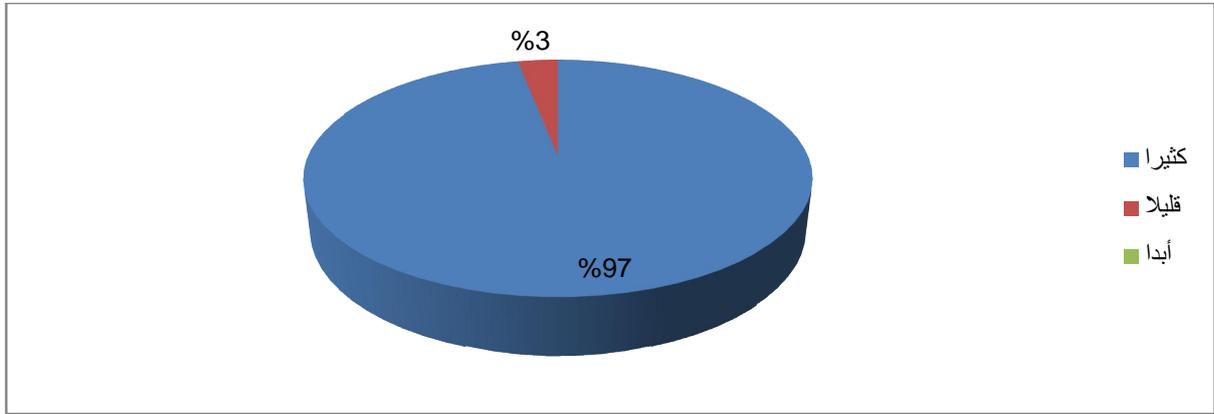
السؤال الثاني عشر: هل تعتقد أنه كلما زادت شدة القلق ساء أدائك؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين.

الجدول رقم(11): يبين العلاقة التي تربط بين التحضير النفسي والقلق، وذلك من خلال أداء اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	64	96.67%	120.36	5.99	0.05	02	دال
قليلا	02	3.03%					
أبدا	00	00%					
المجموع:02	66	100%					

الشكل رقم (11) يبين نسب نتائج الجدول:



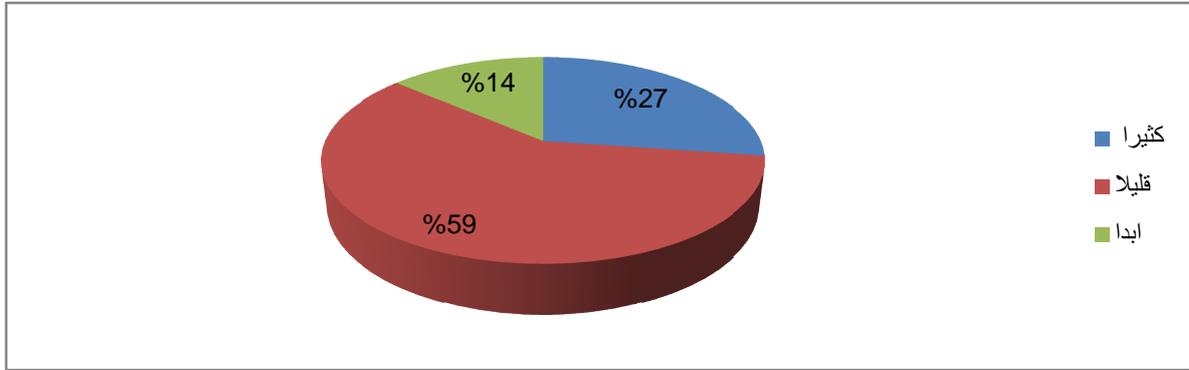
العرض والتحليل جدول رقم(11): يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 11 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 96.67% من اللاعبين يرون أنه كلما زادت شدة القلق لديهم ساء أدائهم، في حين أن المرتبة الثانية جاءت بنسبة 3.03%

من اللاعبين يقولون أنه قليلا ما تؤثر شدة القلق على أدائهم. ومن هنا نرى أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 120.36 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**السؤال الثالث عشر:** هل تتوتر إذا كان من بين المتفرجين احد الأشخاص المهمين لمشاهدتك في تلك المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة الحالة النفسية للاعب أثناء دخوله للملعب إزاء احد الأشخاص المهمين.  
**الجدول رقم (12):** يبين مدى توتر اللاعبين إذا كان من بين المتفرجين احد الأشخاص المهمين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	18	27.27%	21.54	5.99	0.05	02	دال
قليلًا	39	59.10%					
أبدا	09	13.63%					
المجموع: 02	66	100%					

**الشكل رقم (12) يبين نسب نتائج الجدول:**



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (12):** يبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 12 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 59.10% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون انه قليلا ما يتوترون إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتهم في تلك المباراة، ونسبة 27.27% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية أجابوا أنهم كثيرا ما يتوترون إذا كان من بين المتفرجين احد الأشخاص المهمين لمشاهدتهم، أما نسبة 13.63% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة لا يتأثرون أبدا إذا حضر احد الأشخاص المهمين لمشاهدتهم في تلك المباراة. ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 21.54 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 5.99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

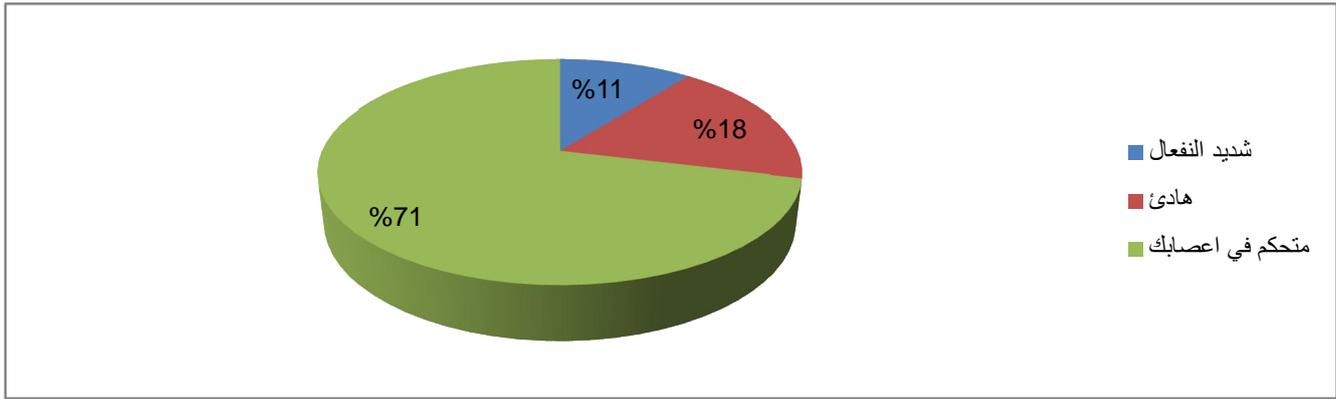
السؤال الرابع عشر: ما هي رؤية زملائك لك في الفريق؟

الغرض من السؤال: معرفة طبيعة الحالة النفسية للاعب وكيف هي شخصيته.

الجدول رقم (13) يبين طبيعة الحالة النفسية للاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
شديد الإنفعال	07	%10.60	43.18	5.99	0.05	02	دال
هادئ	12	%18.19					
متحكم في أعصابك	47	%71.21					
المجموع: 02	66	%100					

الشكل رقم (13) يبين نسب نتائج الجدول:



عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (13): يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 13 أن نسبة كبيرة تقدر بـ 71.21% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الأولى متحكمون في أعصابهم ونسبة 18.19% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية هادئين ونسبة 10.60% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة هم شديدو الانفعال. ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 21.54 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 5.99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**خلاصة المحور الثاني:**

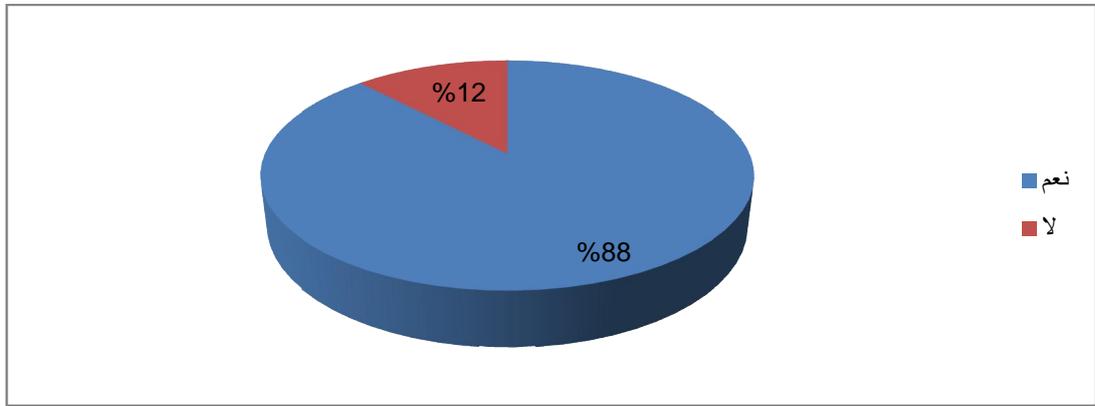
يتبين لنا من خلال نتائج الجداول رقم (11.10.08) أن أغلبية اللاعبين أجابوا أن التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق (التوتر) لديهم أثناء المباراة حيث أنه كلما زادت شدة القلق لديهم ساء أدائهم و يجعلهم التحضير النفسي الجيد متحكمين في أعصابهم أثناء المباراة. ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الثانية التي تنص على التحضير النفسي الجيد يؤدي إلى التقليل من شدة القلق لدى لاعبي كرة القدم.

## المحور الثالث: التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم

السؤال الخامس عشر: هل المدرب يقوم بمحاورتكم لمدة معينة قبل المنافسة الرياضية؟  
الغرض من السؤال: معرفة إذا كان المدرب يقوم بمحاورة اللاعبين قبل المنافسة الرياضية.  
الجدول رقم (14) يبين اللاعبين الذين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	58	%87.88	38.69	3.84	0.05	01	دال
لا	08	%12.12					
المجموع:02	66	%100					

الشكل رقم (14) يبين نسب نتائج الجدول:

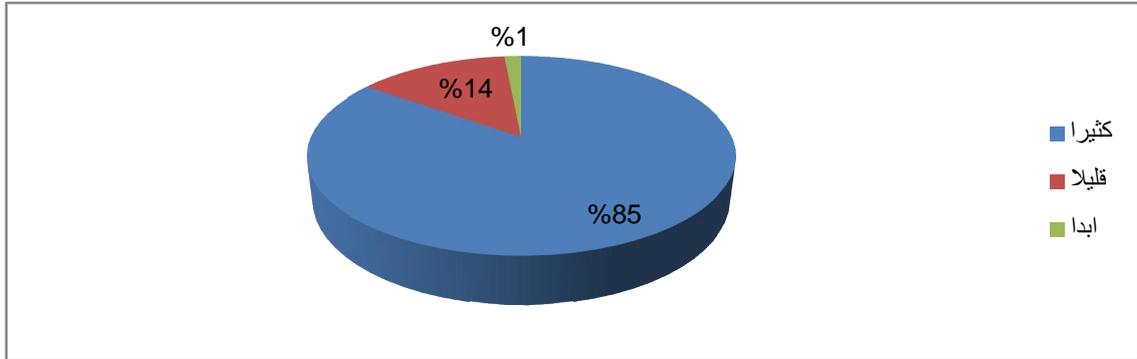


عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (14): يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 14 أن نسبة %87.88 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المنافسة أما نسبة %12.12 من اللاعبين احتلت المرتبة الثانية لا يتلقون حوارات قبل المنافسة. ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 38.69 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3.84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**السؤال السادس عشر:** هل ترون أن مثل هذه الحوارات تؤثر على نتائجكم أثناء المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** معرفة إذا كان اللاعبون يرون أن للتحضير النفسي اثر على نتائجهم أم لا.  
**الجدول رقم (15)** يبين تأثير الحوارات على نتائج اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	56	84.85%	80.27	5.99	0.05	2	دال
قليلا	09	13.64%					
أبدا	01	1.51%					
المجموع: 03	66	100%					

**الشكل رقم (15)** يبين نسب نتائج الجدول:

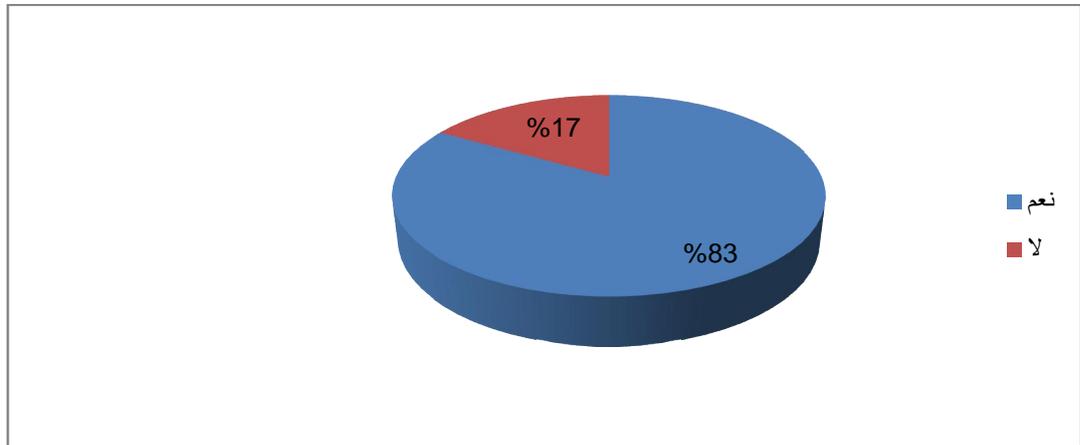


**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (15):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 15 أن نسبة 87.88% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون أن هذه الحوارات تؤثر على نتائجهم أثناء المباراة، ونسبة 13.64% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون أن هذه الحوارات قليلا ما تؤثر على نتائجهم، ونسبة 1.51% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة يرون أن هذه الحوارات لا تؤثر على نتائجهم أثناء المباراة، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 84.85 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 5.99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**السؤال السابع عشر:** هل تشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداءكم جيد والنتائج ايجابية؟  
**الغرض من هذا السؤال:** هو معرفة الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد.  
**الجدول رقم (16)** يبين الحالة النفسية للاعب بعد تحقيق نتائج ايجابية وأداء جيد.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	55	%83.33	29.33	3.84	0.05	01	دال
لا	11	%16.67					
المجموع:02	66	%100					

**الشكل رقم (16)** يبين نسب نتائج الجدول:



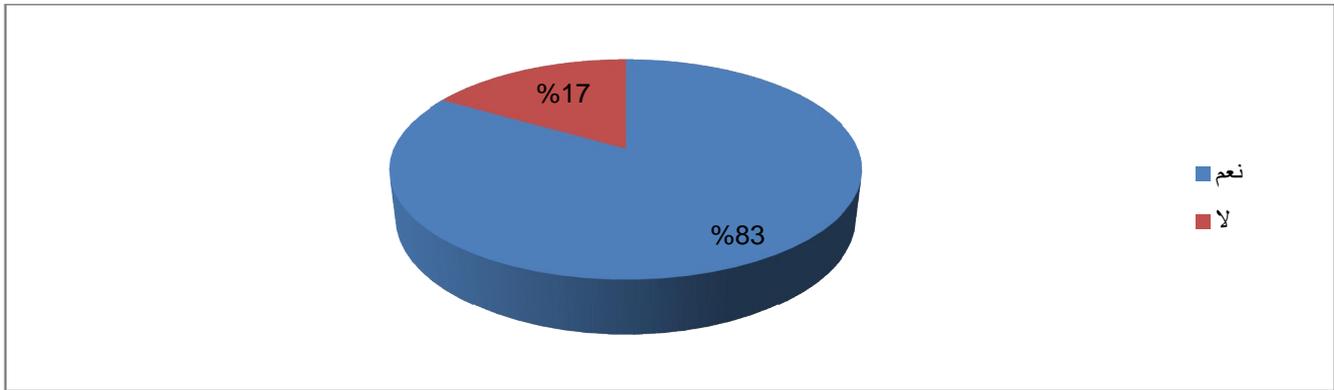
**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (16):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 16 أن نسبة %83.33 من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداءهم جيد والنتائج ايجابية، أما نسبة %16.67 من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية لا يشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أداءهم جيد والنتائج ايجابية. ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 29.33 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ 3.84 ، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**السؤال الثامن عشر:** هل تشعر أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم وكفاءتكم أثناء المنافسة؟  
**الغرض من السؤال:** هو معرفة شعور اللاعبين تجاه التحضير النفسي ومدى مساعدتهم على الرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة.

**جدول رقم (17)** يبين إذا كان التحضير النفسي الجيد يرفع من معنويات وكفاءة اللاعبين.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	55	%83.33	34.90	3.84	0.05	01	دال
لا	11	%16.67					
المجموع:02	66	%100					

**الشكل رقم (17)** يبين نسب نتائج الجدول:

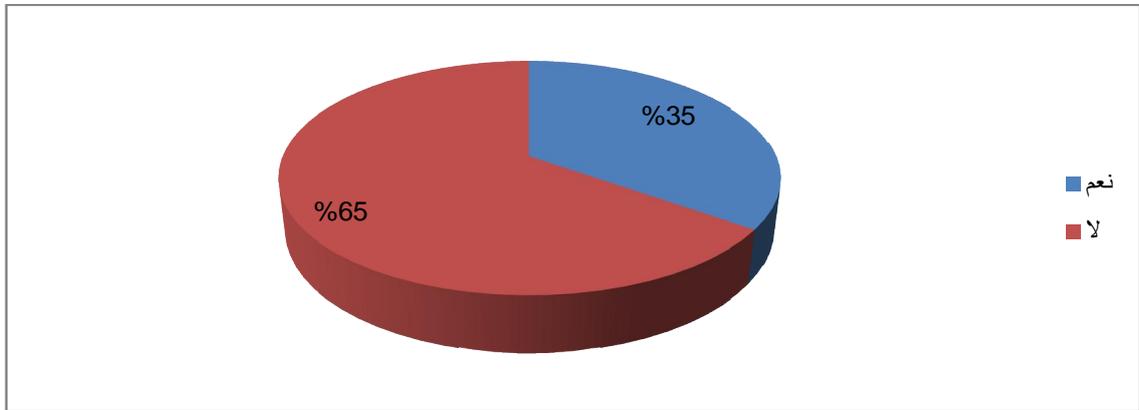


**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(17):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم17 أن نسبة83.33% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة، أما نسبة13.63% من اللاعبين وتأتي في الرتبة الثانية لا يشعرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 34.90 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ3.84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

السؤال التاسع عشر: هل تتلقون برنامج للتدريب على المهارات النفسية؟  
 الغرض من السؤال: معرفة إذا كان اللاعبين يتلقون برنامج على المهارات النفسية.  
 الجدول رقم (18) يبين خضوع اللاعبين لبرنامج التدريب على المهارات النفسية.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
نعم	23	34.85%	6.06	3.84	0.05	01	دال
لا	43	65.15%					
المجموع: 02	66	100%					

الشكل رقم (18) يبين نسب نتائج الجدول:

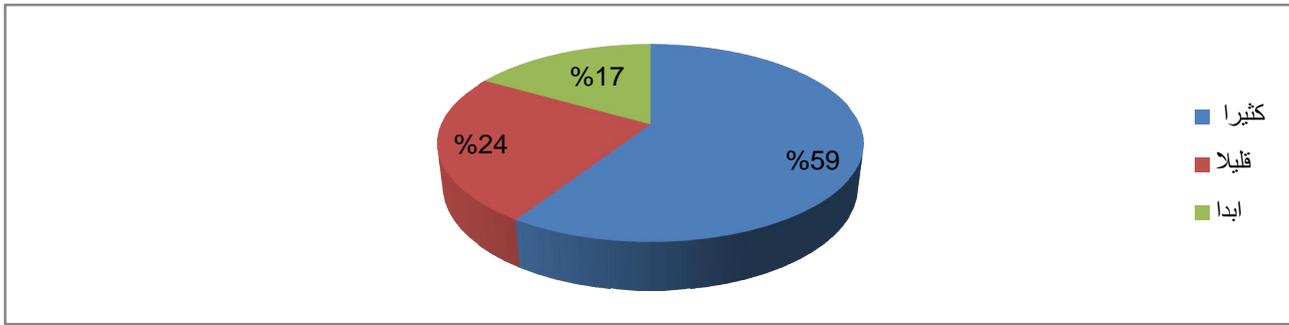


عرض وتحليل نتائج الجدول رقم (18): يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 18 أن نسبة 65.15% من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى لا يتلقون برنامج عن التدريب على المهارات النفسية، وتأتي في المرتبة الثانية نسبة 34.85% من اللاعبين يتلقون برنامج عن التدريب على المهارات النفسية، ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 01 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 6.06 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> المجدولة التي تبلغ 3.84، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**السؤال العشرون:** هل يساعدكم التحضير النفسي الجيد على التركيز أثناء المباراة؟  
**الغرض من السؤال:** هو معرفة إذا كان اللاعبون يرون أن للتحضير النفسي اثر على تركيزهم أثناء المباراة.  
**الجدول رقم (19)** يبين مدى تأثير التحضير النفسي الجيد على تركيز اللاعبين أثناء المباراة.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الدلالة
كثيرا	39	%59.10	20.27	5.99	0.05	02	دال
قليلا	16	%24.24					
أبدا	11	%16.66					
المجموع:03	66	%100					

**الشكل رقم (19)** يبين نسب نتائج الجدول:



**عرض وتحليل نتائج الجدول رقم(19):** يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم19 أن نسبة59.10%من اللاعبين احتلت المرتبة الأولى يرون بان التحضير النفسي الجيد يساعدهم على التركيز أثناء المباراة، أما نسبة 24.24% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثانية يرون أن التحضير النفسي قليلا ما يساعدهم على التركيز أثناء المباراة، ونسبة16.66% من اللاعبين وتأتي في المرتبة الثالثة يرون أن التحضير النفسي لا يساعدهم على التركيز أثناء المباراة ونلاحظ أيضا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة 0.05 وبدرجة الحرية 02 إذ بلغت قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 20.27 وهي أكبر قيمة من ك<sup>2</sup> الجدولة التي تبلغ5.99، وبالتالي يتضح أن هناك اختلاف دال إحصائيا بين التكرارات.

**خلاصة المحور الثالث:**

يتبين لنا من خلال نتائج الجداول رقم (14،15،17،19) أن أغلبية اللاعبين يتلقون حوارات لمدة معينة قبل المباراة وتتمثل هذه الحوارات في تحضيرهم نفسياً أنها تؤثر على نتائجهم بنسبة كبيرة بحيث ترفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المباراة وتساعدهم على التركيز وتوفر لدى اللاعبين الرغبة والحماس والإهتمام للتنافس .  
ومنه نكون قد حققنا فرضيتنا الجزئية الثالثة التي تنص على أن التحضير النفسي الجيد يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم أثناء المباراة.

## إستنتاج عام

جاءت هذه الدراسة ضمن الأبحاث التي قمنا بها حول موضوع دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم صنف أواسط دراسة ميدانية لفرق ولاية البويرة، بحيث سمحت لنا هذه الدراسة توضيح مشاكل ومميزات وخصائص فئة الأواسط وخاصة من جانب التحضير النفسي حيث:

- أن التحضير النفسي بصفة خاصة يهدف إلى تهيئة وتنشيط وتطوير وشحن قدرات الرياضي من أجل التنافس بأعلى ما يمتلك من إمكانيات النفسية والذهنية لأنه في الكثير من الأحيان يتعرض اللاعبون قبل المنافسة لمظاهر من الانفعالات المثيرة التي تعمل على إعاقة عمل رياضي، وبالتالي ينخفض أداءه ومردوده في المنافسة الرياضية، وأردنا توضيح أننا لتحضير النفسي عامل أساسي يساعد في تحقيق نتائج جيدة إضافة إلى التحضير البدني والتكتيكي.

- كما سمحت المعالجة وتحليل النتائج التطبيقية من استخلاص أن أغلبية اللاعبين يعون بأهمية الجانب النفسي في تحقيق الأداء الجيد خلال المنافسة، واستنتجنا غياب الأخصائي النفسي في الفرق الرياضي بحيث انعكاس سلبا على الرياضي مباشرة، ومن جلال هذا الأخير يمكن للرياضي والمدرّب استخلاص بعض النصائح والإرشادات من خلال مختلف النظرات المقدمة من دخول إلى جو المنافسة بمعنويات واستعداد كبيرين، وتجاوز مختلف الصعوبات والمشاكل.

فالتحضير النفسي يعتبر مهم جدا للاعب لأنه يساعده على تجاوز حالات القلق والتوتر ويساعده على التركيز الجيد وبدلك تحقيق أداء جيد ونتائج جيدة.

## خاتمة:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإلمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب. لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الموضوع، الذي يعتبر من بين أهم المواضيع ذات الشأن الكبير في المجال الرياضي بصفة عامة ومجال كرة القدم بصفة خاصة، أن نبين ما إذا كان التحضير النفسي يلقي العناية من طرف المدربين ومسؤولي الفرق والإهتمام من طرف اللاعبين من جهة، ومن جهة أخرى نريد التعرف على دور التحضير النفسي في بث الثقة في النفس والتقليل من شدة القلق والرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم وهذا بدوره يؤدي إلى الرفع من مستوى اللاعبين وإحرازهم أفضل النتائج، كما تطرقنا في بحثنا هذا إلى فئة أواسط لأنها تعبر مرحلة حساسة في حياة الرياضي، فهي مرحلة تتميز بعدة تغيرات فيزيولوجية، وجسمية، عقلية، انفعالية واجتماعية بالنسبة للاعب. وحاولنا من خلال دراستنا أن نصل إلى نتائج أكثر دقة عن طريق الدراسة الميدانية أو التطبيقية التي قادتنا إلى بعض ملاعب الولاية ووضع بعض الأسئلة بين أيدي اللاعبين، كان الهدف منها التعرف عن دور التحضير النفسي في إحراز النتائج، وتم التوصل بذلك إلى نتائج حققت فرضيات دراستنا الجزئية والفرضية العامة. ولقد حاولنا أيضا الإحاطة بموضوع دراستنا من شتى الجوانب والخروج بنتائج موضوعية ودقيقة، نأمل أن لا تكون نقطة نهاية بل دفعة جديدة للدخول أكثر والتعمق الأكبر في هذا الموضوع المتشعب والذي يتطلب دراسات وبحوث عديدة متنوعة.

وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبييننا لمسؤولي الفرق والمدربين لأهمية دور التحضر النفسي في تحسين وإحراز أفضل النتائج لدى لاعبي كرة القدم، وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب، ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب، وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا.

## الاقتراحات والفروض المستقبلية:

- بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم
- فئة الأشبال - واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية، جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كالاتي:
  - ضرورة التوفير للأندية مختصين نفسانيين
  - اعتناء مسئولوا الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
  - يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تریصات مستمرة للمدربين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
  - تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
  - ينبغي على المدربين إدراج جانب التحضير النفسي في برامجهم التدريبية.
  - يجب على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من إدراج التحضير النفسي نظراً لدوره وأهميته.
  - الأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
  - ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.

أ- قائمة المراجع

1. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، ط2. \_ دار الفكر العربي: مصر، 1994.
2. أبو الفضل جمال الدين ابن منظور، لسان العرب ، ط 1. \_ دار الطباعة والنشر: لبنان، 1997.
3. إبراهيم زكي قشقوش ، سيكولوجية المراهقة، ط 1. \_مكتب الأنجلو مصرية: مصر، 1980.
4. أحمد أبسطوسي، أسس ونظريات الحركة، ط1. \_ دار الفكر العربي : بدون بلد، 1996
5. احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، ط1. \_ دار الفكر العربي : القاهرة، 2003 .
6. أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي للناشئين، ط1. \_ دار الفكر العربي: القاهرة ، مصر، 2001
7. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات العقلية، ط1. \_ دار الفكر العربي: مصر ، 2003
8. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، ط1. \_ دار الفكر العربي : مصر، 2003
9. أمر الله أحمد البساطي، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2. \_ دار المعارف : مصر ، 1990.
10. أكرم رضا، مراهقة بلا أزمة، ط 2. \_ دار التوزيع والنشر الإسلامية: مصر، 2000
11. بوفلجة غياب، أهداف التربية وطرق تحقيقها، ط 1. \_ ديوان المطبوعات الجامعية : الجزائر، 1983 .
12. جمال عباس، التحضير النفسي الرياضي النخبوي، ط1. \_ دار قانة للنشر والتجليد: الجزائر، باتنة، 2011
13. حامد عبد السلام زهران، علم النفس النمو للطفولة والمراهقة، ط 1. \_ عالم الكتب: القاهرة، 1982.
14. حامد عبد السلام زهران، علم النفس الطفولة والمراهقة، ط 5. \_ دار عالم الكتب: مصر، 2001.
15. حسين السيد أبو عبيدة، الإتجاهات الحديثة في تخطيط تدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2001.
16. حسين السيد أبو عبدوا، الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم، ط1. \_ مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2001.
17. حسن السيد أبوعبده، الإعداد المهاري للاعب كرة القدم، ط1. \_مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية:الإسكندرية، مصر، 2002.
18. حسن أحمد الشافعي، تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، ط1. \_ منشآت المعارف: مصر، 1998.
19. حسن عبد الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم، ط4. \_ دار العلم للملايين: بيروت، 1997.
20. حسن علي حافظ ومحمد علي الخطاب، المواصفات القانونية للملاعب والميادين والأدوات الرياضية، ط1. \_ مكتبة القاهرة الحديثة: القاهرة، 1972.

21. حسين عبد الحميد رشوان، في مناهج العلوم، بدون طبعة. مؤسسة شباب الجامعة: الإسكندرية، مصر، 2003.
22. حنفي محمود مختار، كرة القدم للناشئين، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة، مصر، 1997.
23. رابح تركي، أصول التربية والتعليم، ط2. ديوان المطبوعات الجامعية: الجزائر، 1990.
24. رشيد زرواتي، مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية؛ ط1. دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع: الجزائر، 2007.
25. روجي جميل، كرة القدم، ط1، دار النقائض، بيروت، لبنان، 1986.
26. عبد الغني الإيدي، التحليل النفسي للمراهقة، ط1. دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع: لبنان، 1995.
27. عبد الغني الإيدي، ظواهر المراهق وخفاياه، ط1. دار الفكر للملايين : بدون بلد ، 1995.
28. عبد عليين صيف السامرائي، طرق الإحصاء في التربية البدنية والرياضية، بدون طبعة. العراق، جامعة: بغداد، 1997.
29. غازي صالح محمود، سيكولوجية التدريب والمنافسات في كرة القدم، ط1. مكتبة المجتمع العربي: الأردن، عمان، 2011.
30. فاخر عقل، علم النفس التربوي، ط3. دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع : لبنان، 2002.
31. فاطمة عوض صابر، ميرفت على خفاجة. أسس البحث العلمي، ط1. مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية: مصر، 2002.
32. فيصل رشيد عياش الدلمي، كرة القدم، بدون طبعة. المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. مستغانم: الجزائر، 1997.
33. فؤاد البهي السيد، الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط1. دار الفكر العربي: مصر، 1975.
34. قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار، مكونات الصفات الحركية. مطبعة الجامعة: العراق، 1984.
35. كمال الدسوقي، النمو التربوي للطفل والمراهق، ط1. دار النهضة العربية : لبنان، 1997.
36. مجيد المولى، الإعداد الوظيفي في كرة القدم، ط1. دار الفكر العربي : عمان، 1999.
37. محمد نصر الدين رضوان، الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية والرياضية" بدون طبعة. دار الفكر العربي: القاهرة، 2003.
38. محمد حسن علاوي، أسامة كامل راتب. البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، ط1. دار الفكر العربي: القاهرة، 1999.
39. محمد حسن علاوي، علم التدريب الرياضي، ط1. المطبعة الثالثة عشر: مصر، 1994.
40. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1. دار العارف: القاهرة، مصر، 2000.
41. محمد عبده صالح الوحش ومفتي إبراهيم محمد، أساسيات كرة القدم، بدون طبعة. دار المعرفة: مصر، 1994.

42. محمد عماد الدين إسماعيل، النمو في مرحلة المراهقة، ط1. \_ دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع: مصر، 1986.

43. محمد زياد حمدان، علم النفس النمو التربوي مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، ط1. \_ دار التربية الحديثة : الأردن، 2000.

44. محمد هدى قناوي، سيكولوجية المراهقة، ط1. \_ مكتبة الانجلو: مصر، 1992.

45. محمد مصطفى زيدان، علم النفس الاجتماعي. \_ ديوان المطبوعات الجامعية. \_ الجزائر.

46. محمود السيد الطوب، النمو الإنساني (أسسه وتطبيقاته)، ط1. \_ دار المعرفة الجامعية : مصر، 1997.

47. محمود حسن، الأسرة ومشكلاتها، ط1. \_ دار النهضة العربية : لبنان، 1981.

48. محمود عزت كاشف، الإعداد النفسي الرياضي، ط1. \_ دار الفكر العربي : القاهرة، 1991.

49. مريم سليم، علم نفس النمو، ط1. \_ دار النهضة العربية للطباعة والتوزيع: بيروت، 2002.

50. مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، ط1. \_ مكتبة مصر : مصر، ب س.

51. مصطفى كامل محمود، الحكم العربي وقوانين كرة القدم الخماسية، ط2. \_ مركز الكتاب للنشر: القاهرة، 1999.

52. مفتي إبراهيم محمد، الإعداد المهاري والخططي، ط1. \_ دار الفكر العربي: مدينة نصر ، القاهرة، 1998.

53. منى فياض، الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، ط1. \_ المركز الثقافي العربي: لبنان، 2004.

54. مفتي إبراهيم محمد، الجديد في الأعداد المهاري والخططي للاعب كرة القدم، ط1. \_ دار الفكر العربي: عمان موفق الأردن، 1998

55. وجدي مصطفى، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب، بدون طبعة. \_ دار الهدى للنشر والتوزيع: مصر، 2000.

56. يوسف ميخائيل أسعد، رعاية المراهقين، ط2. \_ دار غريب للطباعة والنشر: القاهرة، 1999.  
ب- قائمة الموسوعات:

1. رشيد فرحات، موسوعة كنوز المعرفة الرياضية، ط2. \_ دار النظر عبور، 1999.  
ت- قائمة المجالات:

1. مجلة الحوادث، العدد 118، الجزائر. \_ 23 ماي 1986.

2. محمد منصور، الكرة الجزائرية فوز مستحق. \_ جريدة الشباك، العدد 26، الجزائر. \_ 26 نوفمبر 1993.

3. رضوان، جريدة الأهداف. \_ العدد، 226، الجزائر. \_ 29 مارس 2003.

4. السعيد خباطو، مقابلة صحفية. \_ جريدة الشباك، العدد 206، الجزائر. \_ 03 أوت 1997.

### ث - قائمة المذكرات:

1. قاسمي عيسى، عمران المسعود، الدور النفسي للمدرب وتأثيره على لاعبي كرة القدم، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة، الإدارة والتسيير الرياضي الجزائري، 2007-2008.
2. العيادي محمد الصغير، الطايري عمار، بلعيد بوعلام. \_ أثر الوحدات التدريبية في تنمية صفة المقاومة لتحسين أداء الصد لدى لاعبي كرة الطائرة، مذكرة ليسانس غير منشورة، المسيلة إدارة وتسيير رياضي الجزائر، 2006-2007.

### ج - المراجع باللغة الأجنبية:

1. Kamel Lamoui , football technique jeux.\_entraînement information, Alger.
2. Grien hamid, Almanche du sport algérien .\_édition.\_ ANEP ROUIBA ,Alger :1990 .
3. MICHEL PRADET – La Preparation physique, clection Entraînement, INSEP publication, Paris, 1997.
4. AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football , ENAL , Alger , 1990 .
5. PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990 .

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

جامعة ألكي محند اولحاج - البويرة

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة وبعد :

في إطار انجاز مذكرة ضمن متطلبات شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية بعنوان "دور التحضير النفسي في إحراز النتائج لدى لاعبي كرة القدم" نضع بين اللاعبين هذه الاستمارة راجين منكم ملاًها بالإجابة عن الأسئلة الموجودة فيها بكل صدق وأمانة حتى يتسنى لنا الوصول إلى المعلومات والحقائق التي تفيدنا في موضوع دراستنا.

ونحيطكم علماً أن هذه الإجابات خاصة بالبحث فقط.

وتقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير

ملاحظة : وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة .

إشراف الدكتور:

لاوسين سليمان

إعداد الطالبين :

مطاري ياسين

شرفوح سفيان

المحور الاول: التحضير النفسي يؤدي إلى رفع الثقة في النفس عند اللاعبين

1- هل المسؤولون عن النادي يحظرونكم نفسيا ؟ إذا كانت الإجابة نعم من يقوم به ؟

- نعم  لا  المدرب  الأخصائي النفسي   
المسير  الطبيب

2- هل التحضير النفسي الجيد يزيد من ثقتكم بالنفس؟

- كثيرا  قليلا  أبدا

3- هل ترون أن الثقة في النفس تساعدكم على تحقيق اهدافكم؟

- كثيرا  قليلا  أبدا

4- هل نقص التحضير النفسي يؤثر على تركيزكم اثناء المباراة؟

- كثيرا  قليلا  أبدا

5- هل شعوركم بالثقة في النفس يساعدكم على الاداء الجيد اثناء المباراة؟

- نعم  لا  حسب طبيعة المنافس

6- هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

- نعم  لا

7- كيف تشعر عندما تتنافس خارج الديار؟.....

8- هل تتقون بأنفسكم بالعودة في النتيجة بعدما تتلقون هدف؟

- نعم  لا

- حسب طبيعة المنافسة

المحور الثاني : التحضير النفسي يؤدي إلى التقليل من شدة القلق التي تساعد على تحسين مردودية اللاعبين

9-هل يؤثر القلق على مردودكم أثناء المنافسة ؟

نعم  لا

10- ما هو شعوركم قبل وأثناء المنافسة؟

النرفزة  إرتفاع دقات القلب  تقلص في معدتك

11-في رأيكم هل التحضير النفسي الجيد يقلل من شدة القلق؟

كثيرا  قليلا  أبدا

12-هل تعتقدون انه كلما زادت شدة القلق ساء أدائكم؟

كثيرا  قليلا  أبدا

13-هل تتوتر إذا كان من بين المتفرجين أحد الأشخاص المهمين لمشاهدتك في تلك المباراة؟

كثيرا  قليلا  أبدا

14-ماهي رؤية زملائك لك في الفريق؟

شديد الانفعال  هادئ  متحكم في اعصابك

خصائص اخرى.....

المحور الثالث : التحضير النفسي يرفع من كفاءة لاعبي كرة القدم

15-هل المدرب يقوم بمحاورتكم لمدة معينة قبل المنافسة الرياضية ؟

نعم  لا

16-هل ترون أن مثل هذه الحوارات تؤثر على نتائجكم أثناء المباراة ؟

كثيرا  قليلا  أبدا

17-هل تشعرون بالارتياح النفسي عندما يكون أدائكم جيد والنتائج ايجابية؟

نعم  لا

18-هل تشعرون أن التحضير النفسي الجيد يرفع من معنوياتكم ويزيد من مردوديتكم أثناء المنافسة الرياضية ؟

نعم  لا

19-هل يساعدكم التحضير النفسي الجيد على التركيز أثناء المباراة؟

كثيرا  قليلا  أبدا

## **Résumé en français:**

**Titre de l'étude:** le rôle de la préparation psychologique de rendre les résultats des joueurs de football

- Catégorie Cubs -

### **Problème de l'étude:**

- Est-ce pour préparer rôle psychologique dans la réalisation de résultats avec les joueurs de football - catégorie Cubs -?

### **problème de recherche peut être défini dans les questions suivantes:**

Êtes-vous une bonne préparation psychologique augmente la confiance en soi et donc d'améliorer les résultats des joueurs de football?

Êtes-vous une bonne préparation psychologique conduit à une réduction de l'intensité des inquiétudes chez les joueurs de football?

Êtes-vous une bonne préparation psychologique augmente l'efficacité des joueurs de football pendant le jeu?

### **L'importance de l'étude:**

Identifier le rôle d'une bonne préparation psychologique, ce qui soulève la confiance en soi et donc d'améliorer les résultats des joueurs de football.

Reconnaître qu'une bonne préparation psychologique conduit à une réduction de l'intensité de l'inquiétude des joueurs de football.

Une bonne préparation psychologique augmente l'efficacité des joueurs de football pendant le match.

### **Hypothèses:**

#### **L'hypothèse générale:**

Pour préparer rôle psychologique dans la réalisation des résultats des joueurs de football.

#### **Hypothèses partielles:**

- Une bonne préparation psychologique augmente la confiance en soi et d'améliorer les résultats des joueurs de football.

- Une bonne préparation psychologique conduit à une réduction de l'intensité de l'inquiétude des joueurs de football.

- Une bonne préparation psychologique augmente l'efficacité des joueurs de football pendant le match.

### **procédures de l'étude sur le terrain:**

**Exemple:** L'échantillon a été sélectionné intentionnel et représenté dans 66 joueurs classe de petits animaux de quatre clubs au niveau de la province de Bouira.

**Domaine temporel et spatial:** Cette étude de terrain dans la période entre Janvier 2013 jusqu'à 10 mai 2013.

Le questionnaire a été distribué à certains clubs de l'état de Bouira.

**Approche:** la méthode scientifique utilisée dans la réalisation de cette note est une approche descriptive.

**Les instruments utilisés dans l'étude:** il a été suivi de la technologie du questionnaire, qui est l'un des moyens les plus efficaces pour obtenir des informations sur un sujet ou un problème ou d'une situation.

**Les résultats obtenus:** prouvé cette étude que la psycho de préparation joue un rôle dans l'obtention de résultats avec les joueurs de football, en raison de sa grande importance dans l'augmentation de joueurs motivés pour la pratique du football, et que celui-ci ne dépend pas seulement sur le plan physique et technique, mais la nécessité de l'intégration de ces aspects ainsi que les relations avec les spécialistes psychologues peuvent fournir beaucoup de football, et c'est ce qui valide les hypothèses.

### **Conclusions et suggestions:**

- Les entraîneurs devraient inclure l'aspect psychologique dans leur programme de formation.

- La nécessité d'épargne clubs spécialistes psychologues.

- Les entraîneurs doivent coordonner le travail entre tous les aspects et l'intégration entre eux, car les aspects physiques et techniques ne sont pas suffisants pour préparer les joueurs, et doivent inclure une formation psychologique en raison de son rôle et son importance.

- Coordonner le travail et la coopération entre tous les entraîneur compétent et psychologue pour offrir des programmes spéciaux de formation.