



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

بحث مقدم ضمن متطلبات شهادة الليسانس في التدريب الرياضي

تحت عنوان:

# دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة

بحث وصفي أجري على بعض لاعبي كرة القدم ولاية مستغانم

إشراف:

\* د/مساليتي لخضر

إعداد:

- باي يوسف
- رابحي عبد الهادي

السنة الجامعية: 2014 – 2015



# الإهداء

إلى اللذان بعثا فيّ نور الحياة ، اللذان قال فيهما تعالى : ( وَقُلْ رَبِّي أَرْحَمُهُمَا كَمَا

رَبَّيَانِي صَغِيرًا ) الآية ( 24 ) سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان ،

إلى التي قال فيها صلى الله عليه وسلم : ( الجنة تحت أقدام الأمهات ) ، إلى أمي الغالية

أطال الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشق ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

، أبي العزيز ( أحمد ) أطال الله في عمره

إلى أخي العزيز محمد ، إلى أخي مصطفى ، إلى أختي الصغيرة دون نسيان أختي الكبيرة ،

و زوج أختي العيد و مولوده الجديد أمير ، إلى ابنة خالتي ، إلى كل أخواي والجدّتين

الكريمتين ، إلى كل الأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه ، إلى الدكتور المشرف

مساليتي لخضر ، وكل من ساهم في انجاز هذا العمل خاصة قاسم بشارف و كريمة

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركي في هذا العمل : رابحي عبد الهادي

إلى كل الأصدقاء : (سيد أحمد ، خالد ، إبراهيم ، عثمان ، مراد ، ميلود ، عزيز ، فيصل ،

شريف ، محمد ، فتحي ، أمين ، رحمان ، منصور)

إلى كل من عرفتهم في الجامعة

إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي

يوسف

# إهداء

أحمد الله و أشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، و أهدي ثمرة جهدي ...  
إلى معنَى الطهر والسمو إلى من رسمت لي دربَ النجاح إلى نبع العنان والعطف  
و الأمل تلك هي " أمي الغالية " أطال الله عمرها...  
إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود و جاد علي بالموجود، و تحدى  
لأجلي كل الصعاب " أبي الغالي " أطال الله في عمره...  
دون أن أنسى شموع حياتي و صناع ابتسامتي في جميع أوقاتي ...  
إلى إخوتي محمد، الطاهر، تواتي، الشارفة و زوجته، أختي العزيزة فاطمة،  
والكتاكيت خولة عماد أمينة و فريال  
إلى جدي أطال الله عمرها فاطمة ... إلى جميع أخوالي و خالاتي ... و إلى أبنائهم  
... إلى أعمامي وعماتي ... و أبنائهم...  
إلى شريكّي في هذا العمل يوسف  
إلى أصدقائي: احمد، إبراهيم، عبد الحفيظ، نورالدين، العجال، زوبير، منصور  
، عبد الصمد، محمد، منصور، رشيد، مولود، عبد الوهاب، خالد، علي، جمال  
، بلقاسم.  
إلى كل من أحببتهم و أحبوني... إلى كل من ذكرهم لساني ولم يذكرهم قلبي  
... إلى كل من اتسع لهم صدري ولم تتسع لهم صفحتي ...

عبد الهادي

# شكرات

اللهم صلّ على سيدنا محمد (صلى الله عليه وسلم)، النور الذاتي والسر

الساير في سائر الأسماء و الصفات وعلى آله و صحبه وسلم .

قال تعالى: ( ولئن شكرتم لأزيدنكم ) الآية 07 سورة إبراهيم

لك الحمد ربى 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 الدكتور المشرف مساليتي لخضر ،  
الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة ؛ فشكرا لما بذلت و تبذل ؛ في  
سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين ، فكان نتاجها النجاح المغمور  
بالثناء و العرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم التدريب الرياضي ، الذين قدموا لنا  
يد العون و المساعدة ، فجزاهم الله عنا خير الجزاء.

كما لا يفوتنا تقديم جزيل الشكر إلى كل زملاء الدرب لعونهم لنا وفي الأخير نضع  
ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه .

باي يوسف رابحي عبد الهادي

الموضوع :	رقم الصفحة.
-إهداء	أ
- شكر و تقدير	ب
<b>قائمة المحتويات</b>	
- قائمة الجداول	ج
- قائمة الأشكال	د

### التعريف بالبحث:

01.....	مقدمة.
02.....	1-مشكلة البحث.
02.....	2- أهداف البحث.
03.....	3- فرضيات البحث.
03.....	4-اهمية البحث.
04.....	5-تحديد والمفاهيم المصطلحات.
05.....	6-الدراسات المشابهة والسابقة.
09.....	خلاصة.

### الباب الأول: الجانب النظري

#### الفصل الأول: كرة القدم

12.....	تمهيد.
13.....	1-1-تعريف كرة القدم:

- 13.....1-1-1-1 التعريف اللغوي
- 13.....2-1-1-1 التعريف الاصطلاحي
- 13.....3-1-1-1 التعريف الإجرائي
- 14.....2-1-2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
- 14.....3-1-3 التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
- 16.....4-1-4 كرة القدم في الجزائر
- 17.....1-4-1-1 النادي الجزائري لكرة القدم
- 17.....2-4-1-2 الإطار القانوني للنادي
- 18.....3-4-1-3 هياكل النادي
- 18.....4-4-1-4 مهام النادي
- 18.....5-1-5 مدارس كرة القدم
- 19.....6-1-6 المبادئ الأساسية لكرة القدم
- 20.....7-1-7 قوانين كرة القدم
- 20.....1-7-1-1 ميدان اللعب
- 20.....2-7-1-2 الكرة
- 21.....3-7-1-3 مهمات اللاعبين
- 21.....4-7-1-4 الحكم
- 21.....5-7-1-5 مراقبو الخطوط
- 21.....6-7-1-6 مدة اللعب
- 21.....7-7-1-7 ابتداء اللعب
- 21.....8-7-1-8 الكرة في الملعب أو خارج الملعب
- 21.....9-7-1-9 طريقة تسجيل الهدف
- 21.....10-7-1-10 التسلسل
- 21.....11-7-1-11 الأخطاء وسوء السلوك
- 22.....12-7-1-12 الضربة الحرة
- 22.....13-7-1-13 ضربة الجزاء
- 22.....14-7-1-14 رمية التماس
- 22.....15-7-1-15 ضربة المرمى
- 22.....16-7-1-16 الضربة الركنية

- 22.....17-7-1 الكرة في اللعب أو خارج اللعب
- 22.....8-1 طرق اللعب في كرة القدم
- 22.....1-8-1 طريقة الظهر الثالث (WM)
- 23.....2-8-1 طريقة 4-2-4
- 23.....3-8-1 طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM)
- 23.....4-8-1 طريقة 3-3-4
- 24.....5-8-1 طريقة 4-3-3
- 24.....6-8-1 الطريقة الدفاعية الإيطالية
- 24.....7-8-1 الطريقة الشاملة
- 24.....8-8-1 الطريقة الهرمية
- 24.....9-1 متطلبات كرة القدم
- 24.....1-9-1 الجانب البدني
- 24.....2-9-1 المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
- 25.....3-9-1 الإعداد البدني لكرة القدم
- 25.....4-9-1 الإعداد البدني العام
- 25.....5-9-1 الإعداد البدني الخاص
- 26.....6-9-1 عناصر اللياقة البدنية
- 26.....1-6-9-1 التحمل
- 26.....2-6-9-1 القوة العضلية
- 27.....3-6-9-1 السرعة
- 27.....4-6-9-1 تحمل السرعة
- 27.....5-6-9-1 الرشاقة
- 28.....6-6-9-1 المرونة
- 28.....7-9-1 الجانب النفسي
- 29.....8-9-1 الجانب المهاري
- 29.....10-1 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
- 29.....1-10-1 حب اللاعب للعبة
- 29.....2-10-1 الثقة بالنفس
- 29.....3-10-1 التحمل وتمالك النفس



- 30-1-10-4- المثابرة.....30
- 30-1-10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف).....30
- 30-1-10-6- الكفاح.....30
- 30-1-10-7- التصميم.....30
- 31.....خلاصة.....31

## الفصل الثاني: الإعداد النفسي طويل المدى:

- 33.....تمهيد.....33
- 34.....2-الإعداد النفسي.....34
- 34-1-2- مفهوم الإعداد النفسي.....34
- 34-2-2- أهمية الإعداد النفسي.....34
- 35-1-2-2- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية.....35
- 35-2-2-2- اكتساب المهارات النفسية.....35
- 36-3-2- الإعداد النفسي طويل المدى.....36
- 36-4-2- المبادئ العامة للإعداد النفسي طويل المدى.....36
- 36-1-4-2- الاقتناع بأهمية المنافسة.....36
- 36-2-4-2- المعرفة الجيدة لاشتراكات المنافسة و المنافس.....36
- 37-3-4-2- الفرح للاشتراك في المنافسة.....37
- 37-4-4-2- مراعاة الخصائص والفروق الفردية.....37
- 38-5-2- طرق الإعداد النفسي طويل المدى.....38
- 38-1-5-2- الأبعاد.....38
- 39-2-5-2- الشحن.....39
- 39-3-5-2- تنظيم التعود على المواقف المنافسات.....39
- 40-4-5-2- الاهتمام بعملية التهيئة:(الإحماء).....40
- 41-1-4-5-2- الإحماء العام قبل المنافسة.....41
- 41-2-4-5-2- الإحماء الخاص قبل المنافسة.....41
- 42-5-5-2- استخدام التدليك الرياضي.....42
- 42-6-5-2- التأثير النفسي لبعض العقاقير أو الأطعمة.....42
- 42-7-5-2- عدم التغير المفاجئ لعادات الرياضي اليومي.....42

43.....خلاصة

### الفصل الثالث: المرحلة العمرية و المنافسة الرياضية

45.....تمهيد

46.....1-3- المرحلة العمرية (15-18) سنة

46.....1-1-3- تعريف المرحلة العمرية (15-18) سنة

46.....2-1-3- خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة

46.....1-2-1-3- الخصائص المعرفية

47.....2-2-1-3- الخصائص النفسية

47.....3-2-1-3- الخصائص الحركية و الجسميّة

48.....4-2-1-3- الخصائص الاجتماعية

48.....5-2-1-3- الخصائص الانفعاليّة

48.....3-1-3- احتياجات المراهق خلال مرحلة (15-18) سنة

48.....1-3-1-3- الاحتياجات المعرفية

49.....2-3-1-3- الاحتياجات البدنية

50.....3-3-1-3- الاحتياجات النفسية الحركية

50.....4-3-1-3- الاحتياجات الاجتماعية

51.....4-1-3- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين

53.....2-3- علم نفس المنافسة الرياضية

53.....1-2-3- مفهوم المنافسة الرياضية

53.....2-2-3- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية

- 3-2-3- المنافسة اختبار و تقييم لعمليات التدريب و الإعداد.....53
- 3-2-4- المنافسة نوع هام من العمل التربوي.....54
- 3-2-5- المنافسة تتأسس على الدوافع التربوية و الاجتماعية.....54
- 3-2-6- المنافسة تسهم في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية.....54
- 3-2-7- المنافسة ترتبط بالانفعالات المتعددة.....54
- 3-2-8- المنافسة تثير الاهتمام و التشجيع و حضور المشاهدين.....55
- 56.....خلاصة

### الباب الثاني : الجانب التطبيقي

#### الفصل الأول : منهجية البحث و الإجراءات الميدانية

- تمهيد.....59
- 1-الدراسة الاستطلاعية.....60
- 1-1- المنهج المستخدم.....61
- 1-2- عينة البحث وكيفية اختيارها.....61
- 1-3- المجال الزماني والمكاني.....61
- 1-3-1- المجال المكاني.....61
- 1-3-2- المجال الزماني.....61
- 1-4- شروط قياس الأداة العلمية.....61
- 1-4-1- الصدق.....61
- 1-4-2- الثبات.....62

62	5-1- ضبط متغيرات الدراسة.....
62	6-1- أدوات الدراسة.....
62	1-6-1- تعريف الاستبيان.....
63	7-1- إجراءات التطبيق الميداني.....
63	8-1- حدود الدراسة.....
63	9-1- الدراسات الإحصائية.....
64	10-1- صعوبات البحث.....

### الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج

66	2- عرض النتائج.....
96	1-2- مناقشة و تفسير النتائج.....
98	2-1-2- مقارنة النتائج بالفرضيات.....
100	3-1-2- الاستنتاجات.....
101	4-1-2- توصيات و الاقتراحات.....
102	خلاصة عامة.....
	مصادر و مراجع.....
	ملاحق.....

## قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
66	نتائج إجابات السؤال الخاص بسن أفراد العينة	<b>01</b>
67	نتائج إجابات السؤال الخاص بمدّة التدريب لأفراد العينة	<b>02</b>
68	يوضح نتائج إجابات السؤال الخاص بالعوامل التي دفعت اللاعبين لممارسة كرة القدم	<b>03</b>
69	يوضح نتائج إجابات السؤال الخاص بنسبة رضاء اللاعب على اختياره للعبة	<b>04</b>
70	يوضح نتائج إجابات السؤال: 05	<b>05</b>
71	يوضح نتائج إجابات السؤال: 06	<b>06</b>
72	يوضح نتائج إجابات السؤال: 07	<b>07</b>
73	يوضح نتائج إجابات السؤال: 08	<b>08</b>
74	يوضح نتائج إجابات السؤال: 09	<b>09</b>
76	يوضح نتائج إجابات السؤال: 10	<b>10</b>
77	يوضح نتائج إجابات السؤال: 11	<b>11</b>
78	يوضح نتائج إجابات السؤال: 12	<b>12</b>
79	يوضح نتائج إجابات السؤال: 13	<b>13</b>
80	يوضح نتائج إجابات السؤال: 14	<b>14</b>
81	يوضح نتائج إجابات السؤال: 15	<b>15</b>
82	يوضح نتائج إجابات السؤال: 16	<b>16</b>
83	يوضح نتائج إجابات السؤال: 17	<b>17</b>
84	يوضح نتائج إجابات السؤال: 18	<b>18</b>
85	يوضح نتائج إجابات السؤال: 19	<b>19</b>
86	يوضح نتائج إجابات السؤال: 20	<b>20</b>
87	يوضح نتائج إجابات السؤال: 21	<b>21</b>
88	يوضح نتائج إجابات السؤال: 22	<b>22</b>
89	يوضح نتائج إجابات السؤال: 23	<b>23</b>
90	يوضح نتائج إجابات السؤال: 24	<b>24</b>
91	يوضح نتائج إجابات السؤال: 25	<b>25</b>
92	يوضح نتائج إجابات السؤال: 26	<b>26</b>
93	يوضح نتائج إجابات السؤال: 27	<b>27</b>

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
66	يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن	<b>01</b>
67	يمثل مدة التدريب لأفراد العينة	<b>02</b>
68	يمثل الدوافع و العوامل التي دفعت اللاعبين لممارسة كرة القدم	<b>03</b>
69	يمثل نسبة رضاء اللاعب على اختياره للعبة	<b>04</b>
70	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 05	<b>05</b>
71	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 06	<b>06</b>
72	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 07	<b>07</b>
73	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 08	<b>08</b>
74	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 09	<b>09</b>
76	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 10	<b>10</b>
77	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 11	<b>11</b>
78	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 12	<b>12</b>
79	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 13	<b>13</b>
80	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 14	<b>14</b>
81	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 15	<b>15</b>
82	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 16	<b>16</b>
83	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 17	<b>17</b>
84	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 18	<b>18</b>
85	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 19	<b>19</b>
86	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 20	<b>20</b>
87	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 21	<b>21</b>
88	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 22	<b>22</b>
89	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 23	<b>23</b>
90	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 24	<b>24</b>
91	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 25	<b>25</b>
92	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 26	<b>26</b>
93	التمثيل البياني لأجوبة السؤال رقم : 27	<b>27</b>

## مقدمة

كرة القدم و منذ بدايتها الاولى استتفرت اهتمام العالم اجمع بكل مجتمعاته البشرية و لم تجاريتها في شي شعبيتها و شهرتها اية لعبة اخرى ، فمازالت اللعبة الامتع في جميع الظروف و جميع الاماكن و الاعمار و كلا الجنسين ومثلما داعبتها اقدام الرجال كذلك داعبتها اقدام النساء ، و يكون عشقها سبيلا مشتركا للجميع عندما تختلف بهم السبل ، وليس من المغالاة ان ذكرنا ان لا شيء يتغير في ذلك مطلقا مهما تطور الزمن و تطور العقل البشري لما لهذه اللعبة من جاذبية و حماسة مثيرة ولهذا كله كان من الواجب على الجميع العمل بجدية و ابداع للانتصار فيها حرصا على السمعة المتأتية من ذلك في البطولات العالمية الكبيرة .

و في ظل التطورات الكبيرة التي دخلت عالم تدريب كرة القدم و تقارب مستويات اللاعبين البدنية و مهارية وحتى الخططية و الذهنية بدأ الاهتمام بعلم نفس الرياضة بوصفه العامل الفاصل لتحقيق التفوق للاعبين في ادائهم التنافسي ، و إيماننا منا بأن الأداء في منافسات كرة القدم لا يتوقف عى البناء البدني و الفني ، الخططي و المهاري للعبة فحسب ، وإنما يستلزم عنصرا غاية في الأهمية يراه أغلب المدربين و المطالعين الواعين الأساس لكل ما سبق من عناصر ألا و هو العامل النفسي أو التحضير النفسي (الخيكاني، 2011) .

و لهذا تمحور موضوع بحثنا حول ( دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة

القدم اقل من 20 سنة ) ، و قصد الخوض في هذا الموضوع قمنا بتقسيم الى ثلاث جوانب :

الجانب التمهيدي : و الذي يحتوي على إشكالية البحث مع تحديد الفرضيات و تبيان أهمية و أهداف البحث و أسباب إختيار الموضوع و تحديد المفاهيم و المصطلحات و أخيرا الدراسات السابقة و المشابهة .

الجانب النظري : و الذي يحوي ثلاثة فصول كل فصل يبدأ بتمهيد و ينتهي بخلاصة .

جاء في الفصل الأول : " كرة القدم " حيث تطرقنا فيه إلى تعريفها و نشأتها و المبادئ الأساسية لها .

و جاء في الفصل الثاني : " الإعداد النفسي طويل المدى " حيث تطرقنا فيه الى مفهومه وأهميته ومبادئه....

اما الفصل الثالث فيحمل : " المرحلة العمرية و المنافسات الرياضية " و شملت المبادئ و خصائص هذه المرحلة .

## 1 - إشكالية البحث :

لقد أصبح ضرورياً للأنشطة الرياضية عامة و كرة القدم على الخصوص أن تنتهج الطرق و الأساليب الحديثة التي تساهم في تطويرها، وذلك لأنها رياضة أولية تبحث في تطوير العلاقة بين الأفراد بتسخير قدراتهم و إمكانياتهم في إطار قوانين كرة القدم، فهي توجه قدرات الفرد وإمكانياته لخدمة الفريق قصد الفوز في المنافسة وهذا لا يمكن تحقيقه فقط بإمتلاك الفرد قدراً كبير من اللياقة البدنية و الخصائص الفسيولوجية إنما يدخل العامل النفسي أو التحضير النفسي لأن أهم عناصر التحضير للمنافسة كما يعتبر الإعداد النفسي طويل المدى شكلاً من أشكال المرحلة التحضيرية التي تسبق المنافسة.

لذلك فإن الإعداد النفسي طويل المدى هو أحد أبرز و أهم الأنشطة الرياضية كونها يرتبط بشكل إيجابي بالعديد من المجالات الحيوية، ومنه يحتل الإعداد النفسي طويل المدى أهمية أساسية و كبيرة في تحضيرات لاعب كرة القدم، هاته الدعائم جعلت خصائص الإعداد النفسي محط إهتمام جميع أهل الإختصاص و المدربين بهدف الأرتقاء بمستوى أداء اللاعب وعلى وجه الخصوص فئة اللاعبين أقل من 20 سنة ( 18/15 ) وهو السند الذهبي لكشف مستواهم.

وبناء على أننا طالبين في معهد التربية البدنية و الرياضية تخصص تدريب رياضي ( كرة القدم )، قمنا ببعض المقابلات و الأستفسارات مع أساتذة المعهد و ذوي الخبرات و الأستاذ المشرف و طرح بعض التساؤلات حول أهمية الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بأداء اللاعبين.

وعلى ضوء كل هذا طرحنا الأشكالية التالية:

## الإشكالية العامة:

- هل للإعداد النفسي طويل المدى علاقة بمستوى أداء لاعبي كرة القدم؟

## التساؤلات الجزئية :

- هل الإعداد النفسي له علاقة بالتحضيرات الأخرى ؟

- هل الإعداد النفسي دور في النتائج المتحصل عليها أثناء المنافسة الرياضية ؟



**2- أهداف البحث :**

- معرفة دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم .
- معرفة أثر الإعداد النفسي بالتحضيرات الأخرى.
- معرفة أهمية الإعداد النفسي والنتائج المتحصل عليها أثناء المنافسات الرياضية.
- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

**3- فرضيات البحث:****1-3 الفرضية العامة:**

- دور الإعداد النفسي في رفع مستوى الأداء للاعبين كرة القدم.

**2-3 الفرضيات الجزئية:**

- للإعداد النفسي علاقة بالتحضيرات الأخرى (بدنية، مهارية، خطوية).
- دور الإعداد النفسي في تحسين نتائج المتحصل عليها.

**4- أهمية البحث:**

- إن موضوع البحث يحمل في أعماقه الكثير من الدلائل والمؤشرات التي تبرز أهميته، ولنجاح أي عمل يلزمه مجموعة من عناصر الانجاز، أي تجمع بشكل معين يؤدي لتحقيق النتائج، ومنه تبرز عملية الإعداد النفسي كإحدى العمليات للوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة من المشروع القائم أو المراد القيام به.
- وتبرز أهمية في موضوع دراستنا في معرفة قيمة وأهمية الإعداد النفسي ودوره كطريقة حديثة للوصول إلى الأداء الجيد لدى ممارسي كرة القدم .
- التعرف على أنجع الطرق والأساليب الحديثة للإعداد النفسي التي تساعد على رفع مستوى أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
  - إثراء المكتبة العلمية والزيادة في الرصيد العلمي .

## 5- أسباب اختيار الموضوع:

إن اختيارنا لهذا الموضوع راجع لأسباب ذاتية و موضوعية :

- ميولنا و رغبتنا في خوض هذا الموضوع .
- قدرتنا على إنجاز هذا الموضوع
- باعتبارنا عاملين في هذا الميدان .
- عدم أخذ معظم المدربين بعين الاعتبار أهمية الدور النفسي .
- تراجع مستوى كرة القدم الجزائرية بالمقارنة مع الدول الأخرى .
- إن الإعداد النفسي طويل المدى له أثر إيجابي على المنافسة و دور فعال على أداء الفريق

## 6- تحديد المفاهيم و المصطلحات :

- كرة القدم لغة :

كرة القدم " foot ball " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم ب: "regby" أو كرة القدم الأمريكية اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى "soccer" .

- كرة القدم اصطلاحا:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين ، كل فريق من أحد عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقياس عالمي محدد في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف (مختار 1998ص77)

- الدور النفسي:

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل

لبناء الشخصية السوية (مختار، 1998ص85)

- الإعداد النفسي طويل المدى :

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما(رضوان1994 ط3)

**المرحلة العمرية (المراهقة):**

هي المرحلة المتوسطة بين الطفولة والرشد، وهي تقابل المرحلتين الإعدادية والثانوية في نظامها التعليمي.

### المنافسات الرياضية :

هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتمييزها عن القدرات من ينازلهم (فوزي، 2001 ص83)

### 7- الدراسات السابقة و المشابهة :

يحاول الباحث الاطلاع لما وصل إليه سابقوه أو لتجنب التكرار لينطلق من حيث توقفوا والمواضيع التي تطرقت لدور الإعداد النفسي طويل المدى و علاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم في المجال الرياضي فقد وجدنا الدراسات التالية:

**7-1- الدراسة الأولى:** "دور التحضير النفسي في خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية صنف أكابر"

( بحث مسحي أجري على بعض فرق قسم جهوي اول -إتحاد سيدي لخضر، مولدية حجاج )

**نوع الدراسة :** مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة اللسانس في التربية البدنية والرياضية

من إعداد الطلبة: بلبشير عبد الرحمان و بلفقيه عبد الرحمان .

تحت إشراف : د. بلكبيش قادة

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- عبد الحميد بن باديس - جامعة مستغانم

الدفعة: 2010/2011.

- الإشكالية العامة:

ما هو دور التحضير النفسي في خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم ؟

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان . وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على آراء اللاعبين .

العينة :

تضم العينة 80 لاعب من بعض فرق لولاية مستغانم .

النتائج المتحصل عليها في البحث :

إستخلص الباحث من خلال هذه المذكرة عدة نتائج نذكر منها مايلي .:

- إبراز أهمية الجانب النفسي في إعداد لاعب كرة القدم .

- إبراز دور مهارات الإسترخاء و التصور العقلي و الإنتباه في الحد من السلوك العدواني .

**7-2- الدراسة الثانية:** تحمل عنوان " أثر الإعداد النفسي على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم أثناء

البطولة الوطنية الجهوية "

( بحث مسحي اجري على بعض مدربي فرق لولايتي غليزان و مستغانم )

من اعداد الطلبة : حقيقي نورالدين و غالم لخضر

تحت إشراف : د. بلكيش قادة

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- عبد الحميد بن باديس - جامعة مستغانم

الدفعة: 2011/2010.

الإشكالية العامة:

ماهو تأثير الإعداد النفسي على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم أثناء البطولة الوطنية الجهوية ؟

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان . وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد على بعض آراء لاعبي قسم البطولة الوطنية الأولى .

العينة :

تشمل 16 لاعبا من قسم البطولة الوطنية الجهوية .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- معرفة أثر الإعداد النفسي وأنواعه على فعالية و مردود لاعبي كرة القدم .
- الدور الإيجابي للإعداد النفسي .

**3-7- الدراسة الثالثة:** " دور المدرب في التقليل من أثر بعض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر "

( بحث مسحي أجري على مدربي كرة القدم صنف أكابر القسم الجهوي الأول والثاني لرابطة وهران و سعيده )

من اعداد الطلبة: بلقاسم سفيان ، عمارة جميلة ، دربال محمد

تحت إشراف : د. خالد وليد

المعهد: معهد التربية البدنية والرياضية- عبد الحميد بن باديس - جامعة مستغانم

الدفعة: 2011/2010.

الإشكالية العامة:

ماهو دور المدرب في التقليل من أثر الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ؟

الوسائل المستعملة للدراسة :

اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان . وذلك لكون الموضوع المطروح يعتمد

على بعض آراء مدربي القسم الجهوي الأول و الثاني .

العينة :

تحتوي 40 مدرب من كلا القسمين الجهويين الأول و الثاني .

النتائج المتحصل عليها في البحث:

- الوصول إلى حقيقة التحضير النفسي .
- معرفة مكانة الضغوطات النفسية في مجالات التدريب في كرة القدم .
- الوقوف على حقيقة دور المدرب في التقليل من أثر بعض الضغوطات النفسية .

### 8- التعليق على الدراسات :

-لقد تطرقت الدراسات السالفة الذكر إلى جوانب عديدة متعلقة بدور الإعداد النفسي طويل المدى ولقد تناولته من عدة جوانب : فدراسة بلبشير عبد الرحمان ، بلفقيه عبد الرحمان تطرقت إلى موضوع " دور التحضير النفسي في خفض السلوك العدواني لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية" حيث ركزت الدراسة على تقديم دراسة علمية حول أسس التحضير النفسي وكذلك تشخيص نقائص وأسباب الاستغناء عنه من طرف المدربين .

-أما دراسة حقيقي نور الدين ، غالم لخضر فقد تطرقت إلى موضوع "أثر الإعداد النفسي على فعالية ومردود لاعبي كرة القدم" حيث تناول هذا الموضوع معرفة أثر الإعداد النفسي على اللاعبين ، ويجب أن تخضع هذه المنظومة إلى طرق وأساليب علمية منهجية حسب متطلبات كرة القدم .

-وأما دراسة بلقاسم سفيان ، عمارة جميلة ، دربال محمد تطرقت إلى موضوع " دور المدرب في التقليل من أثر بعض الضغوطات النفسية لدى لاعبي كرة القدم " حيث تناول هذا الموضوع حقيقة دور المدرب في التقليل من الضغوطات النفسية .

وعلى هذا الأساس تمحورت دراستنا حول " دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة " وقد استفدنا من خلال هذه الدراسات في معرفة جميع العراقيل التي واجهها الطلبة الباحثين ، وكذلك الاستفادة منها وأخذ العبر من الأخطاء التي وقع فيها الطلبة الباحثين ، وهذا ما سمح لنا بالإلمام و الربط بجيئيات الموضوع ، وضبط متغيرات الدراسة و قد أفادت هذه الدراسات في الوصول إلى الصياغة النهائية لإشكالية الدراسة و كذا تحديد المنهج العلمي لهذه الدراسة .

خلاصة:

بالرغم من توفر القليل من الدراسات العلمية والمراجع إلا أننا حاولنا قدر المستطاع تحليل بعض الدراسات السابقة التي صادفناها وإيجاد نقاط التشابه والاختلاف بينهما حيث أن الموضوع الذي نحن بصدد دراسته هام جدا جعلنا نركز على النقاط التي تخدمه في هذه البحوث والدراسات التي وجدنا من خلالها أن كل الدراسات السابقة التي تطرقنا لها من طرفنا غير متعمقة خاصة في الإعداد النفسي طويل المدى.

## تمهيد :

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة.

وقد ذكر أن السيد " حول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم ، ( FIFA ) ، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة ألعاب ، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت ، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها ، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .



**1- تعريف كرة القدم :****1-1- 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 " ...

**1-2- التعريف الاصطلاحي :**

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ... (جميل، الصفحات 50-52) 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 .

ويضيف " 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 .

**1-3- 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 طرفيها 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 بالعدال 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- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم ، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ردمارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م) خطر للانعكاس السليبي لتدريب القوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن ( جاريز ) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات المهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (المولى، الاعداد الوظيفي لكرة القدم، 1999، صفحة 09)

## 3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في

- كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم (المولى، الاعداد الوظيفي لكرة القدم، 1999، صفحة 09)
- 1845 : وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855 : أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية ( نادي شيفيلد )
- 1883 : أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم ( أول اتجاه في العالم )
- 1873 : أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .
- 1882 : عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة .
- 1904 : تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1925 : وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل .
- 1930 : أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .
- 1935 : محاولة تعيين حكمين في المباراة .
- 1939 : تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين .
- 1949 : أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط .
- 1950 : تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم .
- 1963 . أول دورة باسم كأس العرب (الجواد، كرة القدم المباديء الاساسية للاعب الاعدادية والقانون الدولي، صفحة 16)
- 1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .
- 1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .
- 1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .
- 1976 : الدورة الأولمبية مونتريال .
- 1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم .

- 1980 : الدورة الاولمبية في المكسيك .
- 1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين .
- 1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا .
- 1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل .
- 1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا .
- من بينها خمسة فرق من أفريقيا .
- 2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية (mishel, 1998)
- 4- كرة القدم في الجزائر :**

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي ريس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليلة الحياة في الهواء الكبير ) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة ( CSC ) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكتل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها

اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجسيد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبا للأضرار التي تلحق بالجزائريين

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كريمو ، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محمد معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 – 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية (عيساني، جوان 1997، الصفحات 46-47)

#### 4-1- النادي الجزائري لكرة القدم :

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية .

#### 4-1-1- الإطار القانوني للنادي :

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95 – 09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 17-18 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 118/90 المؤرخ في 30 أبريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-

284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

#### 4-1-2- هياكل النادي :

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :
- . الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .
- . مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .
- . رئيس النادي .
- . الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .
- . اللجان المختصة : تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه .

#### 4-1-3- مهام النادي :

- من بين المهام الرئيسية للنادي :
- . الاهتمام بالنشاط الرياضي .
- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV .
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى (عيساني، جوان 1997، الصفحات 46-47)

#### 5- مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية

1- مدرسة أوروبا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك )

2- المدرسة اللاتينية .

3-مدرسة أمريكا الجنوبية (عيساوي، 1980، صفحة 72)

**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 فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تام 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 في 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 محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة .

المخاطرة .

المهاجمة .

رمية التماس .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى (الجواد، كرة القدم المباديء الأساسية للالعاب الاعدادية والقانون الدولي، الصفحات 25-

## 7- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر ( المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء ) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن . حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي :

**المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .

**السلامة :** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

**التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون القانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... (الصفار، كرة القدم، 1982، صفحة 29)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي :

**7-1- ميدان اللعب :** يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

**7-2- الكرة :** كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ .



- 7-3- مهمات اللاعبين :** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .  
عدد اللاعبين : تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين
- 7-4- الحكم :** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه .
- 7-5- مراقبو الخطوط :** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .
- 7-6- مدة اللعب :** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة (المنشري، 1987، صفحة 255)
- 7-7- ابتداء اللعب :** يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .
- 7-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها .
- 7-9- طريقة تسجيل الهدف :** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة (المنشري، 1987، صفحة 255)
- 7-10- التسلل :** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .
- 7-11- الأخطاء وسوء السلوك :** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:  
. ركل أو محاولة ركل الخصم  
. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .  
. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة .  
. الوثب على الخصم  
. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد ،  
. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .

. يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى .

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ... (الصفار، كرة القدم، صفحة 30)

**7-12 -الضربة الحرة :** حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ

مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

**7-13 -ضربة الجزاء :** تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء .

**7-14 -رمية التماس :** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

**7-15 -ضربة المرمى :** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم (الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للاعب الاعداقيةو القانون

الدولي، صفحة 177)

**7-16 -الضربة الركنية :** عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

**7-17 -الكرة في اللعب أو خارج اللعب :** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو

التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى

نهايتها (الجواد، كرة القدم المبادئ الأساسية للاعب الاعداقيةو القانون الدولي، صفحة 177)

## 8- طرق اللعب في كرة القدم :

إن لعبة كرة القدم : لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض

واحد ، وهو المصلحة العامة للفريق ، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية والمستوى

الفني والكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق

**8-1-طريقة الظهر الثالث ( WM ) :**

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الإنجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

#### 2-8 - طريقة 4-2-4 :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع ، الهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع

الخصم (الحق، كرة القدم، الصفحات 104-36-105)

#### 3-8 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر ( MM ) :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم (الحق، كرة القدم، صفحة 36)

#### 4-8 - طريقة 4-3-3

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية ، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط ، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم ، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب .

### 8-5- طريقة 3-3-4 :

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث ، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا ، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط .. (mishel، 1998، صفحة 42)

### 8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي ( هيلينكوهيريرا Helinkouherera ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

### 8-7- الطريقة الشاملة :

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-8- الطريقة الهرمية : ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، ( حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين )...

### 9- متطلبات كرة القدم :

#### 9-1- الجانب البدني :

#### 9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم :

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني 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 (الشافعي، 1998، صفحة 23)

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضا من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة

### 9-1-1-1- 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 (البساطي أ.، 1990، صفحة 70)

### 9-1-1-2- 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 (prader, 1997, p. 22)

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

### 9-1-1-3- 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 ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (البساطي أ. 1990, p. 63).

### 9-1-2- عناصر اللياقة البدنية :

#### 9-1-2-1- التحمل :

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (khalifi, 1990, p. 07)

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والحفاظ 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 و الرئتين 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 اللاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

#### 9-2-2-1- 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 واحدة 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 (البساطي أ.، 1990، صفحة 111)

**9-1-2-3- 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 وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، 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 (الجبار ق.، 1984، صفحة 48)

**9-1-2-4- 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 (عبده، الاتجاهات الحديثة في تخطيط كرة القدم، الصفحات 39-60)

**9-1-2-5- الرشاقة :**

**تعريفها :** هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات 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 (الجبار ق.، صفحة 200)

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 التوافق الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة (علاوي،

1994، صفحة 110)

**9-1-2-6- المرونة :**

**تعريفها :** هي القدرة على إنجاز 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 التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى

الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخافية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز

يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية (wullacki, 1990, p. 145)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب

وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

( stretching ) ، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب (شعلال، 1994، صفحة 395)

**9-2- الجانب النفسي :**

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب 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 يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

### 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 ... (عبد، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، صفحة 127)

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

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

#### 10-1- 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.

#### 10-2- 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 .

#### 10-3- 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 (الحق، كرة القدم، الصفحات 21-22)

#### 10-4- 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 (الحق، كرة القدم، الصفحات 21-22)

#### 10-5- 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 أحسن اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

#### 10-6- الكفاح :

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

#### 10-7- التصميم :

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه 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 (مختار، صفحة 288)

## خلاصة :

يمكن اعتبار كرة القدم وسيلة ناجحة لتربية اللاعبين على التفكير والتصرف الجماعي فإن اللاعبين يضطرون أثناء اللعبة إلى التفكير في المصلحة الذاتية لفريقهم في إطار كونهم فريقا متكاملًا طبقًا لقانون اللعبة. وتوفر كرة القدم مثلها مثل كافة الألعاب الأخرى وسائل ممتازة ومتعددة تساعد على تربية التلاميذ على الاعتماد على النفس حيث يضطر اللاعب أثناء المباراة إلى أن يتخذ قراراته السريعة والمناسبة بكل موقف من المواقف معتمداً في ذلك على نفسه. و للرياضة كرة القدم أهمية كبيرة في تكوين الشخصية حيث تنمي في لاعبيها قوة الإرادة والشجاعة والعزيمة والتصميم والأمانة بوجه خاص .

**تمهيد:**

يهدف الإعداد النفسي إلى توجيه وإرشاد اللاعبين بهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترض طوال فترة ممارستهم للرياضة وزيادة قدراتهم حسما والتصدي لها ومواجهتها. وكذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية وذلك من أجل الإنجازات الرياضية للاعبين وتنمية قدراتهم على تحديد دوافع أهدافهم بصورة واضحة والسعي إلى تحقيقها وأيضا إلى تشكيل وتطوير السمات النفسية الخاصة للاعبين الرياضيين بحيث أنها عوامل هامة ترتبط بالارتقاء بمستوى قدراتهم ومكانتهم ومن ناحية أخرى يضمن إكساب اللاعبين المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.

يرى مفتي إبراهيم حماد إن التخطيط يبدأ بمجرد انخراط الناشئ والناشئة في التدريب الرياضي أي في سن مبكرة ويستمر لفترات الاعترال ويعتبر الوصول إلى المستويات العليا الرياضية لا يعتمد فقط على الخامة الرياضية الجيدة وتوفير الإمكانيات لتطويرها بل استمرار وتواصل وتكامل خطط الإعداد والتدريب بصورة علمية هي التي تنتج البطل والبطولة هو القاعدة التي تأسست عليها العمليات التطبيقية للإعداد النفسي التي تعتمد بشكل رئيسي على جانبين: (حماد، التدريب الرياضي تطبيق وتخطيط وقيادة، 2001، صفحة 65).

**1- الإعداد النفسي :****1-1- مفهوم الإعداد النفسي :**

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

**الشق التعليمي:** ويشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني وقد سبق الكلام عنهما.

**الشق النفسي التربوي:** وهذا الشق له من الأهمية ما للشق التعليمي تماما بل هو الفاصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة .

لذلك فالإعداد النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما النواحي التعليمية والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب ، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي و النفسي للاعبين (كاشف، 1990، صفحة 77)

**1-2- 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 التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ و إن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد و الخوف من الفشل و عدم المقدرة على التركيز في الأداء .... لذلك فإن الإعداد النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة .

إذا كان الإعداد البدني يتم التدريب عليه من خلال التحكم فيه من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (راتب، 2001، صفحة 23).

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

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ ، و قد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس ، و الروح الرياضية و الالتزام و تحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط و قد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور ، و العدوانية ، و الأنانية و القلق الزائد و الخوف من الفشل و نقص الثقة بالنفس ، و توقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة و التوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية و خاصة القيادات الرياضية مثل المدربين و الإداريين و أولياء الأمور (راتب، 2001، صفحة 24).

### 1-2-2- اكتساب المهارات النفسية :

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين ، باعتبار أن الإعداد النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها و تسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية و المهارات الرياضية ، و النتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات و مهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط ، و تركيز الانتباه ، و وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ، و التصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ

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 التعامل مع نفسه في هذا ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف (راتب، 2001، صفحة 30).

## 2- الإعداد النفسي طويل المدى:

### 2-1- المبادئ العامة للإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى للرياضيين هي كالتالي:

#### 2-1-1- الاقتناع بأهمية المنافسة:

إن أهم أساس للإعداد النفسي الناجح هو معرفة الفرد الرياضي لأهمية المنافسة و الاقتناع بان الاشتراك فيها يشكل المستقبل الذي له قلم من رياضي يطمح طوال حياته أن يسعده الحظ بالفوز ببطولة رياضية أو الاشتراك في منافسة عالمية أو اولمبية أو دولية.

و لا يقتصر الأمر على الاقتناع الفرد الرياضي بمقدورة الاشتراك في المنافسة الرياضية لأسباب تتعلق بالنواحي الذاتية للفرد بل يجب أن يرتبط ذلك أيضا بالاقتناع بأهميته الاجتماعية إذ أن الاقتناع بالمنفعة الذاتية أو الكسب الشخصي بالإضافة إلى الضرورة الاجتماعية التي تملئها عملية الاشتراك في المنافسة الرياضية من الأسس العامة التي تجعل الفرد يبذل قصارى جهده و يسعى إلى تهيئة كل قواه للاستعداد للمنافسة الرياضية لذلك من أول الواجبات الأساسية للإعداد النفسي طويل المدى هو تكوين الاقتناعات الحقيقية بعدم وجود أدنى تعارض بين الدوافع و الميول الشخصية الذاتية للفرد و بين الدوافع و الميول الاجتماعية و كذلك الاقتناع التام بأهمية المنافسة الرياضية سواء من الناحية الذاتية أو الناحية الاجتماعية.

#### 2-1-2- المعرفة الجيدة لاشتراكات المنافسة و المنافس:

و يرى محمد حسن علاوي أن معرفة الرياضي للمنافسة و المنافس و مختلف العوامل البيئية و المناخية و ما يميز به المنافس من صفات و سمات معينة و من أهمها الأسس التي تشكل توقع الرياضي و التدريب النتائج

و من جهة آخر ستسمح بشكل خطة أعداد حقيقية على ضوء المعارف و المعلومات الصحيحة للمتطلبات و الاشتراطات التي تحمل مجابتهتها فعلى سبيل المثال: (رضوان، 1994، صفحة ط3) قام الإتحاد السوفيتي قبيل اشتراكه في الدورة الأولمبية عام 1952 بملنسكي بعمل دراسة وافية مقننة لأماكن المنافسات و ما يرتبط بها من مختلف العوامل و دراسة الفرق المشتركة و مستواها و كذلك دراسة كل ما يتعلق باللجوء الأولمبي و ذلك عن طريق الزيارات المتكررة المختلفة و استخدام الأفلام و الكتيبات... الخ و قد كان ذلك من أهم العوامل التي ساعدت على تفوق السوفيت في هذه الدورة.

### 2-1-3- الفرع للاشتراك في المنافسة:

من خلال التقدير الحقيقي للعوامل الموضوعية للمنافسة السابقة الذكر و كذلك من خلال معرفة الخصائص و السمات المميزة للمنافس المتوقع فإنه يصبح من مقدور الفرد الرياضي بما يطابق مستواه الحالي أن يرسم لنفسه هدفا واضحا على ضوء معرفته للمتطلبات و الاشتراطات فإن ذلك يولد لديه سعادة حقيقية للاشتراك في المنافسة و محاولة العمل على تحقيق الهدف.

و تعتبر الناحية الانفعالية من الأهمية بمكان لأنها تكون الأساس نحو تنمية الاستعدادات و قدرات الفرد الرياضي نظرا للعلاقة الوطيدة بين الحالة المزاجية الإيجابية و المستوى الرياضي و بجانب ذلك يجب أن يعمل الإعداد النفسي الصحيح على أن لا يفقد الفرد شجاعته تجاه منافس يتميز بقوته بل العكس. فيجب العمل على أن يساعد الإعداد النفسي على تنمية إحساس الفرد بالرغبة الجارحة نحو قياس مستواه بالنسبة لذلك المنافس القوي و تنمية الرغبة الملحة لمقارنة المستوى الذي وصل إليه بمستوى المنافسين الأقوياء الأمر الذي يهيم في تكوين الدوافع القوية لدى الفرد للعمل على الارتقاء بمستواه بما يشكل للفرد سعادة بالنسبة لمنافسة القادمة. (علاوي، 1997، صفحة 63)

### 2-1-4- مراعاة الخصائص و الفروق الفردية:

يرى عصام حلمي و محمد جابر بريقع أن الأفراد الذين لديهم الكفاءة في تعلم نوع واحد من الواجبات الحركية لا بد أنهم أكفاء لتعلم الأنواع الأخرى من المهارات. (بريقة، 1997، صفحة 68)



و يعتبر كل فرد شخصية منفردة له قدراته و إمكانياته و استجاباته الخاصة فليس هناك برامج مثالية تؤدي إلى نتائج مثالية لجميع الأفراد.

ويرى علاوي انه يجب على المدرب مراعاتها لضمان النجاح في جميع نواحي الإعداد المختلفة و من بين العوامل المختلفة التي يجب علينا مراعاتها في غضون العمليات للإعداد النفسي .

ويرى أن الأهمية بمكان مراعاة الخصائص التي تتميز بها كل فرد و في الواقع نجد هناك فروقا فردية جوهرية تميز الفرد عن غيره حيث أن المدرب يجب أن يكون له معرفة عميقة بالأفراد الذين يقوم بتدريبهم و أن يبذل قصارى جهده لمحاولة الاستزادة من معرفة المميزات لكل فرد من اجل إخضاع طرق الإعداد المختلفة و لأن عملية إعداد لا بد لها من تناول الفريق كمجموعة و كأفراد و العمل على زيادة تماسك الجماعة و ترابطها(علاوي، 1997، صفحة 83).

و يضيف علاوي و من مجال خبرتنا الشخصية نلاحظ أن الغالبية العظمى من مدربيننا لا يهتمون بتنمية السمات الإرادية و الخلقية لدى اللاعبين و يحرصون كل اهتمامهم في تنمية الصفات البدنية و مهارية و الحركية و القدرات الخططية(علاوي، 1997، صفحة 47)

و يضيف كل من الإتحاد السوفيتي سابقا و من ألمانيا حيث يفرق هؤلاء العلماء بين عملية تنمية السمات الإرادية العامة و الخاصة و القصد من تنمية السمات العامة هي تنمية جميع السمات الإرادية لدى الفرد بصورة شاملة و متزنة أما السمات الخاصة بتنمية السمات الإرادية و السمات الضرورية المعينة التي تسهم في قدرات الأفراد في التغلب على العقاب الخاصة المرتبطة بالنشاط الرياضي و العقبات المرتبطة بمحاولة الفرد الوصول إلى أعلى المستويات في هذا النوع من النشاط الرياضي.

### 3- طرق الإعداد النفسي طويل المدى :

#### 3-1- الأبعاد:

تقسيم الخبراء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استخدامها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات الهامة إذ يرى البعض منهم استخدم ما يسمى بطريقة الأبعاد بينما البعض الآخر يفضل استخدام ما يسمى بطريقة الشحن.

و يرى kunath.P انه يقصد بالأبعاد استخدام مختلف الطرق و الوسائل التي تعمل على إبعاد الفرد الرياضي عن التفكير الدائم في المنافسات الرياضية.

و يرى علاوي أن من أهم طرق الإبعاد المستخدمة ما يلي: (علاوي، 1997، صفحة 63)

\*مشاهدة بعض الأفلام و المسرحيات المرحية.

\*الانشغال ببعض الهوايات و الأعمال المحببة على النفس.

\*سماع بعض المقطوعات الموسيقية أو الأغاني أو الانشغال بالقراءة.

\*التنزه في بعض الأماكن الخلوية التي تتميز بمناظر الطبيعية الجميلة.

\*مناقشة بعض المواضيع المختلفة البعيدة عن المجال الرياضي.

\*البقاء في مكان بعيد و معين بعيدا عن المتفرجين الذين قد يتسببوا في الإثارة أو شحن اللاعبين.

\*الانشغال ببعض ألعاب الورق(الكوتشينة) الجماعية المرحية أو بعض الألعاب الأخرى مثل الشطرنج أو تنس الطاولة.

### 3-2- الشحن:

يرى علاوي أن يعيش اللاعب الرياضي في جو المباراة و أن يعمل على الاندماج الكلي في كل ما يحيط بالمباراة و كل ما يرتبط بها و يستخدم في ذلك الشحن الفرد الرياضي بدوام توجيه انتباه لأهمية المباراة و التكرار الدائم للنقاط الهامة التي يجب مراعاتها و تذكيره بالمكاسب التي يمكن الحصول عليها عند الفوز و الخسائر التي يمكن أن تحدث في حالة الهزيمة و غير ذلك من الأساليب المتعددة للشحن النفسي للاعبين و اختلاط اللاعبين بالمتفرجين و مشاهدتهم للمباريات التي تسبق مباشرة المباريات التي سيشترون فيها.

و يضيف علاوي أن لكل من عمليتي البدء الشحن مزاي و عيوب لانستطيع تفضيل طريقة عن آخر و يرجع ذلك إلى معرفة المدرب الرياضي لطبيعة شخصية الفرد الرياضي و ما يرتبط ذلك من الخبرات السابقة و لكننا نضيف أن الشحن مغالى فيه و كذلك الإبعاد التام عن جو مزاياها و عيوبها بنتائج إذ يجب تركيز

انتباه الفرد الرياضي على المنافسة القادمة و مراعاة تجنب الانشغال التام و التفكير الدائم ليلا و نهارا بالنسبة لتصور المنافسة و ما قد يحدث فيها من مواقف و أحداث(علاوي، 1997، صفحة 136)

ويكتب أبو العلاء عن أسلوب الشحن قائلاً ومن الأخطاء الشائعة التي يرتكبها المدربون محاولة شحن جميع الأفراد الفريق الرياضي نفسياً في وقت واحد وشدة واحدة دون أي اعتبار على الفروق الفردية الموجودة أساساً بين مستويات الاستثارة لدى الرياضيين وإلى طبيعة المهارة التي يقوم كل منهم بأدائها وهذه الممارسة الخاطئة سببها أن بعض المدربين يعتقدون أن الشحن الرياضي وتحفيزه بقوة يؤدي إلى تحسين أدائه وهذا بالطبع اعتقاد خاطئ حيث تشير معظم الدراسات الحديثة إلأن درجات الاستثارة العالية جداً يؤثر سلباً على تعلم أداء المهارة الرياضية و يفضل بشكل عام أن استثارة الرياضي تكون معتدلة الشدة عند أدائه للمهارات الحركية المختلفة (الفتاح، 1998، صفحة 28)

### 3-3- تنظيم التعود على المواقف المنافسات :

يرى يحيى النقيب أن استخدام مختلف الوسائل التي تسهم في تعويد الفرد الرياضي على المواقف و الظروف و الأجواء المختلفة للمنافسات و خاصة ما يرتبط منها بالمنافسات الهامة التي سيشارك فيها حتى يمكن بذلك اكتساب الفرد لرياضي القدرة على التكيف لهذه المواقف المتعددة و تعتبر هذه العملية من أهم العوامل التي تبعث في الفرد الثقة و الطمأنينة و تساهم في قدرته على حسن توقع و مجابهة الاحتمالات المختلفة و في نفس الوقت تعمل على خفض و إخماد ما قد ينتاب الفرد من الخوف أو القلق أو الرهبة أو الإحجام (النقيب، 1990)

و يضيف العلاوي أن من أهم النقاط التي ترتبط بعملية تنظيم التعود على مواقف المنافسة ما يلي: (علاوي، 1997، صفحة 138)

\* معرفة خصائص المنافسين و ما يتميزون به من نواحي الضعف و القوة و محاولة التدريب مع بعض المنافسين الذين يشبهونهم في الخصائص و إمكان تطبيق بعض النواحي مهارية و الخططية المعينة.

\* التدريب على الظروف التي تقاوم فيها المنافسات (ليلاً و نهاراً) و مدتها بالإضافة على الاشتراك في منافسات تجريبية مشابهاً لهذه الظروف.

\* ممارسة التدريب و المنافسات باستخدام القوانين التي ستجري بمقتضاها المنافسة و استخدام كل ما يرتبط بالنواحي القانونية للمنافسة.

\* استخدام مختلف الأدوات و الأجهزة المستخدمة في المنافسة.

\* التدريب في الأماكن التي سوف تقام فيها المنافسات مثل الملاعب و أحواض السباحة أو الصالات أو التدريب في الخلاء مع عدم إغفال النواحي المتميزة لتخطيط الملاعب و حجمها و ما يرتبط بها من إضاءة و غير ذلك.

\* التعود على الظروف المناخية التي ستقام فيها المنافسات (أمطار- ثلوج- برودة- حرارة- رياح... الخ).

### 3-4- الاهتمام بعملية التهيئة: (الإحماء):

إن الواجبات التي تهدف إليها عملية الإحماء هي إكساب العضلات الارتخاء و المرونة اللازمة و إعداد مختلف أجهزة الجسم و تهيئتها للحمل المقبل و المساعدة في أداء المهارات و القدرات الحركية و تهيئة مختلف النواحي التقنية للفرد و إكسابه الاستعداد النفسي للاشتراك في المنافسة.

يرى مفتي إبراهيم يطلق على الإحماء مسمى التسخين أو التهيئة و هو الجهود الواقع على العضلات اللاعب عند القيام بالجهد البدني يتطلب كميات إضافية كبيرة من الأكسجين و يتم ذلك من خلال تنظيم عملية التنفس و زيادة سرعته و زيادة سرعة الدورة الدموية و أيضا سرعة التمثيل الغذائي للجسم (حماد، التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط و قيادة، 2001، صفحة 65).

إن عملية التهيئة أو الإحماء التي يؤديها الفرد الرياضي قبل المنافسة مباشرة إلى العمل على إعداد و تهيئة من النواحي العضوية النفسية لضمان اشتراكه في المنافسة في أحسن حالة ممكنة.

و يضيف أبو العلاء التهيئة هي حالة الارتفاع التدريجي لكفاءة عمل الأجهزة الحيوية أثناء الأداء الرياضي و كلما تمت هذه العملية بسرعة كلما ارتفع مستوى الأداء يمكن اعتبار أن التهيئة عملية تكيف لأداء نشاط ما على أعلى مستوى ممكن فمن المعروف أن كفاءة الأداء عند ممارسة النشاط الرياضي تزيد تدريجيا (الفتاح، 1998، صفحة 28).

ولا توجد نماذج ثابتة لعملية التهيئة أو الإحماء تصلح لكل أنواع الأنشطة الرياضية و لكن يتوقف الهيكل العام و الفترة الزمنية لهذه العملية طبقا للطابع المميز لنوع النشاط الرياضي و طبقا للخصائص و السمات المميزة للفرد و لحالته التدريبية و غالبا ما تنقسم عملية التهيئة أو الإحماء قبل المنافسة إلى جزأين هما:

### 3-4-1 الإحماء العام قبل المنافسة:

و يرى علاوي انه يهدف إلى درجة الاستعداد او العمل لكل الأعضاء و الأجهزة للفرد و أيضا روح المرح و السرور و الاستعداد للكفاح و بذلك الجهد و غالبا ما تستخدم تمارينات المشي و الجري و الوثب و بعض التمارينات البدنية الأخرى و التي قد يتسع نطاقها لتشمل معظم المجموعات العضلية و يجب الاعتدال في استخدام الطاقة مع الأداء الذي يتميز بالتوقيت المتوسط و ذلك لضمان تعويد أعضاء الجسم تدريجيا (الفتاح، 1998، صفحة 29).

### 3-4-2 الإحماء الخاص قبل المنافسة:

إن إعداد الفرد لمل تتطلبه المنافسة من نواحي خاصة هو الهدف الرئيسي مع مراعاة أن يأخذ الأداء الطابع المميز للمنافسة بقدر الإمكان.

حيث تمكن من إثبات تفوق لاعبي كرة السلة الذين يقومون بالإحماء على الذين لا يقومون بالإحماء و يقتنعون بالاكتماء ببعض التمارينات و أداء بعض التصويبات و يؤكد الباحث على انه يجب أن يحتل الإحماء الخاص قبل المنافسة بالنسبة لأنواع الأنشطة الرياضية التي تتطلب سرعة الاستجابة مثل رياضات (السباحة، الملاكمة، الكاراتيه، السلاح و لاعبي الألعاب الرياضية حراس المرمى... الخ) و يجب مراعاة أن يكون الفارق الزمني بين الإحماء الخاص و المنافسة لا يتجاوز الفترة ما بين 5-1 دقائق حيث يسمح للفرد بالتركيز و الراحة.

### 3-5- استخدام التدليك الرياضي:

يمكن في بعض الأحيان استخدام التدليك الرياضي كعامل مساعد على التهيئة نظرا لإسهامه في العمل على ارتخاء العضلات و تحسين عمل الدورة الدموية و ما يرتبط بذلك كله من ارتفاع مستوى القدرة البدنية كما يؤثر بدرجة كبيرة على الناحية النفسية للفرد إذ يكسبه الشعور بالراحة و يسهم في إبعاد القلق والتوتر و الاستشارة.

### 3-6- الأثير النفسي لبعض العقاقير أو الأطعمة:

يرى مفتي إبراهيم حماد أن التدريب الرياضي يحدتغيرات في أنسجة و أعضاء اللاعبين و اللاعبات و هو يتطلب البروتين و باقي عناصر الغذاء الأخرى و إلا فان أنواع التدريب لن تؤتي ثمارها بل تفشل (حماد، التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط و قيادة، 2001، صفحة 65).

و يضيف محمد عثمان تعتبر المواد الغذائية ذات تأثيرواضح في عمليات التكيف الناتجة عن استخدام الحمل البني و ذلك لارتباطها الوثيق بمستوى قدرة الفرد المتدرب على تحمل مميزات الحمل البدني. و قد يستخدم في بعض الأحيان بعض العقاقير أوالأطعمة أو المشروبات و لا يشترط لها تأثيرطبي معين و لكنها تكون بمثابة ناحية نفسية تسهم بدرجة كبيرة في المساعدة على تهدئة الفرد الرياضي و اكتساب الإيحاء بالثقة بالنفس و القدرة الذاتية.

فمثلا إمداد الرياضي بقطعة من الحلوى كالشكولاته قبل اشتراكهم في المنافسة بزمن قليل فان ذلك يسهم بإمدادهم بالطاقة و القدرة على بذل أقصى مجهود و هذا لسبب راجع إلى الحالة النفسية للرياضي و تكمن فائدتها بشعور الرياضي بالراحة و الإحساسبأنها ذات تأثير مباشر و سريع (عثمان، 2000، صفحة 52)

### 3-7- عدم التغير المفاجئ لعادات الرياضي اليومي:

يرى علاوي انه ينبغي عدم إجبار الرياضي على تغيير عاداته اليومية بصورة فجائية استعدادا للمنافسة حتى لا يؤدي ذلك على بعض النتائج السلبية فمثلا ذهاب الفرد إلى النوم ليلة المنافسة في الموعد المحدد أكل لاعب و ليس مبكرا شريط أن يسمح مثل هذا الموعد للفرد بأخذ قسط وافر من الراحة الليلية تجنبنا للأرق الذي يؤثر في مستوى قدراتهم أثناء المنافسة و ينبغي في هذهالفترةالأخيرة (علاوي، 1997، صفحة 63). للمنافسات الهامة محاولة تنظيم عملية التقسيم اليومي لحياة الرياضي بصورة تسمح بان يكون في أحسن حالات الاستعداد في الموعد المحدد للمنافسة و ينبغي مراعاة ذلك و خاصة عند عمل معسكرات إعدادية للاعبين قبيل المنافسات الهامة مباشرة.

## خلاصة :

تطرقنا في هذا الفصل الى الإعداد النفسي طويل المدى مبرزين المبادئ العامة له و الاقتناع بأهميته في منظومة التدريب الرياضي ، مدعمين ذلك بخبراء و علماء في مجال الإعداد النفسي ، و سلطنا الضوء أيضا على الاقتناع بأهمية المنافسة الرياضية ، كما خصصنا جزء من هذا الفصل للحديث عن مراعات الخصائص والفروق الفردية .

## تمهيد :

إن المراهقة فترة أو مرحلة جد حساسة من حياة البشر، وهذا باعتبارها مرحلة عبور من الطفولة إلى الرشد تسمح للفرد بالولوج عالم الكبار، ولو تمكن الفرد من اجتياز هذه المرحلة بنجاح لسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة وبدون آثار جانبية قد تؤثر عليه و تحدث لديه عقد نفسية يصعب التخلص منها مستقبلا ، فمن خلال هذه الفترة - المراهقة - تحدث عدة تغيرات نفسية وعقلية واجتماعية وجسمية للفرد تؤثر عليه بصورة مباشرة أو غير مباشرة .

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.



**1- المرحلة العمرية (15-18) سنة:**

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب ، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة مابين مرحلتَي الطفولة والرشد .

**1-1- تعريف المرحلة العمرية (15-18) سنة**

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون فيها غير ناضج انفعاليا و بدنيا و ذهنيا .  
و كلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم ، و هي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele و تعني الاقتراب من النضج(بهاور، سيكولوجية المراهقة، 1980، صفحة 25)  
و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها (السيد، صفحة 227)

و يرى دوروثي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " (أسعد، 1999، صفحة 91)  
وحسب اليزابيث هيرلوك 1973 ( المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر )(زهران، 1995،  
صفحة 20)

**1-2- خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة****1-2-1- الخصائص المعرفية:**

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض مراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة بيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات  
و يقترحه Guilford في المجال الرياضي : "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها " .

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها (بيومي، 1986، صفحة 71)  
فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل (أسعد، 1999، صفحة 91)

### 1-2-2- الخصاص النفسية :

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

ويعمل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات الحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب (المنعم، 1983، صفحة 20)  
في مرحلة الطفولة هذه "خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

### 1-2-3- الخصاص الحركية و الجسميّة :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و

يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل .

#### 1-2-4- الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد ان يكونها تحدى من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به (فهيمى، 1971، صفحة 233،234)

#### 1-2-5- الخصائص الانفعالية :

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

- نلاحظ ان المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .

-تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :

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

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

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة (فهيمى، 1971، صفحة 190)

#### 1-3-3- احتياجات المراهق خلال مرحلة (15-18) سنة :

##### 1-3-1- الاحتياجات المعرفية :

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

ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فترد المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيرا من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسّين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التحريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية (حسين، 1998، صفحة 19)

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية ، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة (منصور، 1989، صفحة عدد08)

### 1-3-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمرحلة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (15-18) سنة وتأثيرها على تطور الحركة (حسين، 1998، صفحة 19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة لعضلية والبدنية في هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة

لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات (مختار، صفحة 98)

### 1-3-3- الاحتياجات النفسية الحركية :

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

و كما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها (حسين ت.، 1991، صفحة 114)

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

فتمطيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجيات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى

الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني (روبي، 1996، صفحة 54)

### 1-3-4- الاحتياجيات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel)"استمرارية" النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن

البحث الأنثروبولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة (كيران، 1993، صفحة 09) و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

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

#### 1-4- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين :

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين، حيث تحضّر المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها .

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

\* التقليل من الأوامر و النواهي .

\* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي. (زيات، 1996، صفحة 15)

## تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري في بحثنا لا بد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلاله إيجاد حل للإشكالية المطروحة مسبقا و ذلك لإثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من اجل استخلاص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس و في طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة و المتمثلة في المجال و المكان و الزمان و كذا المنهج المستخدم مع تحديد الأدوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهتم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.



**1- الدراسة الاستطلاعية :**

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح للأسئلة التي نخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الإلمام و الإحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا .

فقد قمنا بزيارة الرابطة الولائية لكرة القدم لولاية مستغانم و التي أمدتنا بمختلف النوادي المنخرطة فيها وذلك يوم 20 /04 /2015 كما أمدتنا بمختلف المعلومات حول مكان تدريب مختلف الفرق التي هي هدف دراستنا .

وقد قمنا بإنجاز الدراسة الاستطلاعية على ممر من الخطوات التالية :

**الخطوة الاولى :** وتمثلت هذه الخطوة في جمع أسئلة الاستبيان واعتمادا على بعض الدراسات المشابهة والمراجع والمصادر السابقة وبعد ذلك تم تقديمها إلى الاستاذ المشرف د. مساليتي لخضر ثم تحكيمها من طرف بعض الاساتذة والدكاترة التالية اسماؤهم : ( د. ميم مختار ، د. عتوي نورالدين ، د. حمزاوي حكيم ، أ. بن لكحل منصور) بمعهد التربية البدنية والرياضية من أجل ضبطها قبل الشروع في توزيعها على اللاعبين **الخطوة الثانية :** وفي هذه الخطوة تم توزيع الاستمارة الاستبائية بعد تحكيمها وضبطها نهائيا على مجموعة من لاعبي فرق ولاية مستغانم من خلال المقابلة مع هؤلاء اللاعبين لجأنا إلى شرح أهداف الموضوع وهذا لدعم صدق المعلومات التي تحصلوا عليها.

**الخطوة الثالثة :** وتمثلت هذه الخطوة في معرفة مدي صدق وثبات هذه الاجوبة المتحصل عليها وذلك بإعادة تقسيم الاستمارة الاستبائية مرة ثانية على العينة نفسها وذلك بحجة اتلاف الاستمارة الاستبائية الاولى وكانت هذه الخطوة بعد مرور ثلاث أيام من الخطوة الثانية ؛ وبعد تفرغ هذه الاستمارات ومقارنتها مع بعضها البعض توصل الطالبان على أن أغلبية الاجوبة المتحصل عليها توافقت وبدرجة كبيرة ؛ إذن هذه الاستمارة قابلة للدراسة.

**2- منهج البحث :****1-2 تعريف المنهج الوصفي :**

إن المنهج في البحث العلمي يعني مجموعة من القواعد التي يتم السير عليها واحترام خطواتها من اجل الوصول في الأخير إلى الحقيقة وقد استخدمنا في بحثنا هذا المنهج الوصفي يعرف عمار بوحوش ومحمد دنيبات المنهج الوصفي كما يلي "المنهج الوصفي هو طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من اجل الوصول إلى أغراض محددة لوضعية أو مشكلة اجتماعية معينة" (محمد، 1995، صفحة 136) أو "هو وسيلة للحصول على إجابات عن عدد من الأسئلة المكتوبة في نموذج يعد لهذا الغرض ويقوم عليه بنفسه" (ياسين، 1996، صفحة 01)

### 3- مجتمع و عينة البحث:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من كل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة وبما إن دراستنا خاصة بأندية ولاية مستغانم لكرة القدم تم اختيار فئة الأوساط التي تتزامن مع فترة المراهقة وفي هذا البحث تكونت عينة البحث من ثمانون 80 لاعبا من أربعة نوادي من ولاية مستغانم.

### 4- مجالات البحث:

#### 4-1 المجال المكاني:

أجريت هذه الدراسة على أربعة نوادي تابعة لرابطة كرة القدم لولاية مستغانم و هي: فرناكة، وداد أمال بني نياط، جمعية الوثام عشعاشة، إتحاد سيدي لخضر .

#### 4-2 المجال الزمني:

بدأت دراستنا لهذا الموضوع ابتداء من شهر أفريل إلى غاية أواخر شهر ماي وتخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات .

### 5- أدوات البحث:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهم الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

### 5-1 تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينة في اقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق و الثبات والموضوعية (مرسي، 1995، صفحة 03)

حيث قمنا باستعمال ثلاث أنواع من الأسئلة في استبياننا هذا وهي:

#### الأسئلة المفتوحة:

نعطي كل الحرية للمستجوب للإجابة على الأسئلة كما يشاء.

#### الأسئلة المغلقة:

وتكون الإجابة في معظمها محددة حيث تعتمد على النتائج التي نطمح للوصول إليها.

#### الأسئلة نصف مفتوحة:

وتنقسم إلى نصفين:

1-النصف الأول يكون مغلق الإجابة.

2-النصف الثاني نعطي الحرية فيه للمستجوب

### 5-2 إجراءات التطبيق الميداني:

بعد الصياغة النهائية لاستمارة الاستبيان بدأنا في توزيع الاستمارات على اللاعبين بتاريخ 20-04-

2015 وتمت العملية في ظرف أسبوعين وكان استرجاعها يوم 10-05-2009 وبدأنا عملية التفريغ

وتوزيع البيانات وتحليلها.

### 5-3 حدود الدراسة:

قمنا بهذه الدراسة على لاعبين فرق كرة القدم لولاية مستغانم، وذلك بعد ضبط متغيرات أفراد العينة.

### 5-3-1 شروط قياس الأداة العلمية :

**الصدق:**

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما أعد لقياسه، ولتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من الاستبيان يقيس ما أعد له، حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على مجموعة من الأساتذة من جامعة مستغانم ، وبالاعتماد على الملاحظات و التوجيهات التي أبدأها المحكمون، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر.

**الثبات:**

لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على اللاعبين وبعد أسبوع تم توزيع الأسئلة على نفس اللاعبين ومن خلال هذا تم معرفة درجة ثبات الأداة.

**5-3-2 ضبط متغيرات الدراسة:**

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل على متغيرين أولهما يسمى المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

**المتغير المستقل:**

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة وفي دراستنا المتغير المستقل هو الدافعية.

**المتغير التابع:**

هو نتيجة التغير المستقل وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

**6- الدراسات الإحصائية:**

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي.

**6-1- النسبة المئوية :**

وهذا عن طريق تحويل النتائج التي تحصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:(السامرائي، 1977، صفحة 75)

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times 100$$

### 6-2- اختبار حسن المطابقة (كا<sup>2</sup>):

يستخدم اختبار كا<sup>2</sup> بنوع خاص في اختبار حدي لدلالة الفرق، بين تكرار حصل عليه الباحث (خيري، 1999).

و يتم حسابه بالطريقة التالية :

حيث أن م: المجموع - ك ش : التكرار المشاهد-ك ت : التكرار المتوقع

$$كا^2 = \frac{\sum (ت - ك ش)^2}{ك ت}$$

### 7- صعوبات البحث:

- تغيير عنوان البحث في مدة قصيرة بسبب ظروف لم تسمح لنا بالمتابعة .
- الصعوبة في وضع الاستمارة.
- الصعوبة في توزيع و جمع الاستمارات على اللاعبين.
- التنقل للحصول على بعض الدراسات و هذا راجع لقلتها بالمكتبة.

السؤال 01 : حول سن أفراد العينة :

جدول رقم ( 01 ) : يمثل توزيع أفراد العينة حسب متغير السن .

البيان	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دال
من 15 الى 16	24	30%	5.2	5.99	2	0.05	دال
من 16 الى 17	20	25%					
من 17 الى 18	36	45%					
المجموع	80	100%					

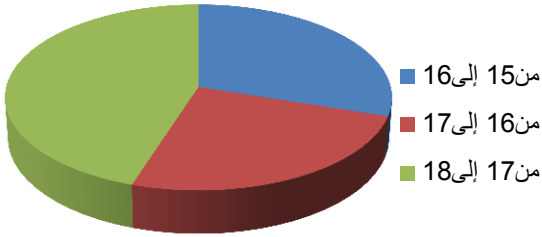
### عرض وتحليل النتائج

تبين من النتائج المتحصل عليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 5.2 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5.99 عند

مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 .

استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نجد ان أغلب أفراد العينة يتراوح سنهم ما بين 17 و18 سنة حيث بلغت النسبة المئوية 45%. ثم تأتي في المرتبة الثانية نسبة 30% حيث يتراوح سن العينة ما بين 15 و16 ، وأخيرا نسبة 25% يتراوح سن العينة ما بين 16 و17 .

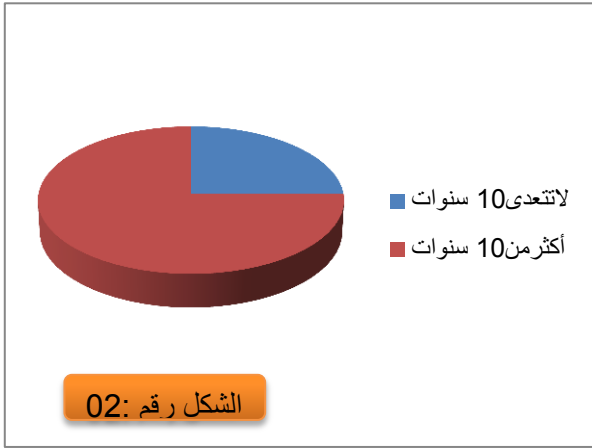


الشكل رقم: 01

السؤال 02 :مدة التدريب :

جدول رقم ( 02 ) : يمثل مدة التدريب لأفراد العينة .

البيان	التكرار	النسبة المئوية	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
لا تتعدى 10	20	25%	20	3.84	1	0.05	دال
اكثر من 10	60	75%					
المجموع	80	100%					



عرض وتحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أنه توجد فروقات دلالة إحصائية حيث بلغت ك<sup>2</sup> المحسوبة 20 وهي أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1.

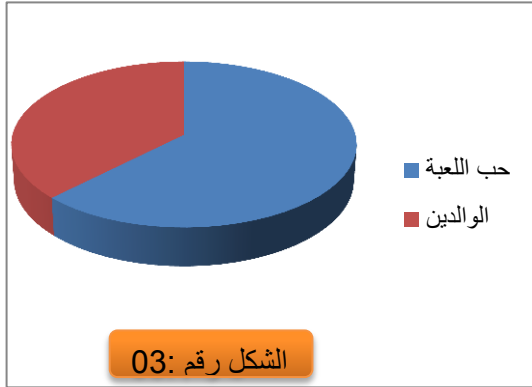
استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نلاحظ أن أغلب أفراد العينة تدرّبوا في فترة زمنية أكثر من 10 سنوات حيث قدرت بنسبة 75% وتليها الفترة الأقل من 10 سنوات بنسبة 25%.

السؤال 03: ما هو الدافع الذي جعلك تمارس كرة القدم؟

جدول رقم ( 03 ) : يمثل الدوافع و العوامل التي دفعت لاعبين لممارسة كرة القدم .

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
حب اللعبة	50	62.5%	47.7	5.99	2	0.05	دال
دافع الوالدين	30	37.5%					
دوافع أخرى	0	0%					
المجموع	80	100%					



عرض وتحليل النتائج:

إحصائية ذات دلالة حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة

47.7 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية

التي تبلغ 5.99 عند مستوى

الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهي

ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 47.7 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 5.99

عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 2 .

استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني من خلال نتائج الجدول رقم 03 نلاحظ نسبة كبيرة تقدر ب: 62.5% تمثل العامل الداخلي لممارسة اللاعب لكرة القدم و التي تمثل إرادته بنفسه ، ثم تليها النسبة الثانية المقدر ب: 37.5% التي تمثل العامل الخارجي و هو احد أفراد العائلة ، وأخيرا العوامل



الأخرى التي لا تؤثر على رغبات اللاعب نجدها منعدمة تماما ومن هنا نستنتج أن العامل الداخلي (الإرادة) هي الدافع الأساسي لممارسة كرة القدم.

السؤال 04: هل أنت راض عن اختيارك لعبة كرة القدم؟

جدول رقم ( 04 ) : يمثل نسبة رضاء اللاعب على إختياره اللعبة .

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	80	%100	80	3.84	1	0.05	دال
لا	0	% 0					
المجموع	80	%100					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج الجدول المتحصل عليها. أن هناك فروق ذات دلالة

وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 3.84. من مستوى

الدلالة 0.05 و درجة حرية: 1

استنتاج:

من خلال تحليلنا للجدول السابق و التمثيل البياني الذي مفاده تأكيدات اللاعبين بنسبة %100 أنهم

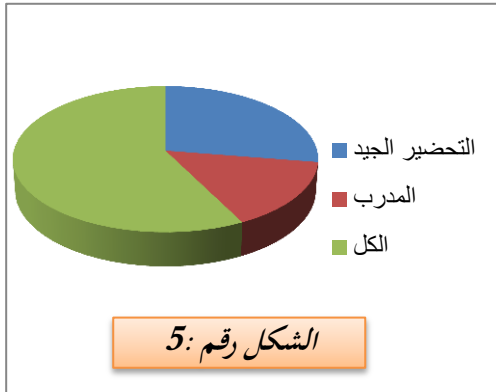
راضين عن إختيارهم ممارسة لعبة كرة القدم.

عرض نتائج المحور الأول : ( الفرضية العامة )

السؤال 5 : عندما تفوز في رأيك: لمن يعود الفوز ؟

جدول رقم ( 05 ) : يمثل إجابات السؤال ( 05 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
التحضير الجيد	22	27.5%	21.52	13.82	2	0.001	دال
المدرّب	12	15%					
الكل	46	57.5%					
المجموع	80	100%					



### عرض وتحليل النتائج

تبين من النتائج المتحصل عليها أنه توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 21.52 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 13.82 عند مستوى الدلالة 0.001 ودرجة حرية 2 وهي كالتالي:

من الجدول السابق استنتجنا أن الفوز يعود أولاً إلى الكل بعدد 46 ونسبته المئوية تقدر بـ 57.7% ويليه التحضير الجيد بعدد 22 ونسبته تقدر بـ 27.5% ويليه المدرّب بعدد الحاجات 12 ونسبته المئوية تقدر بـ 15% .

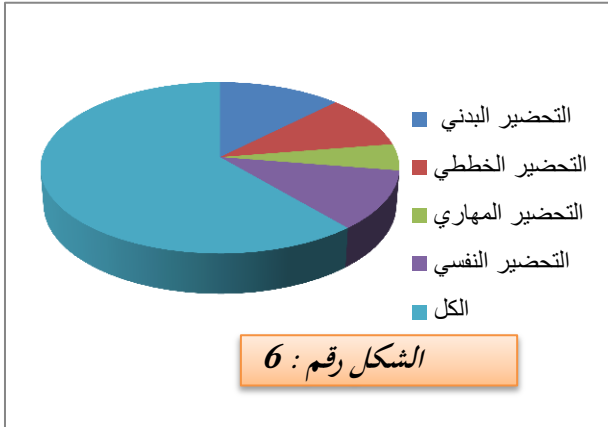
### استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان التكامل بين التحضير الجيد و المدرّب هو سبب الفوز ويعود الفضل للكل .

السؤال 6: إذا فزت فذلك يرجع إلى؟

جدول رقم ( 06 ) :يمثل نتائج إجابات السؤال (06):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
التحضير البدني	10	12.5%	28.75	18.45	4	0.001	دال
التحضير الخططي	8	10%					
التحضير المهاري	4	5%					
التحضير النفسي	9	11.25%					
الكل	49	61.25%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أنه هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.75 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 18.45 عند مستوى الدلالة 0.001 ودرجة حرية 4 وهي كالتالي:

تبين من الجدول السابق أن الفوز يرجع إلى جميع التحضيرات حيث حصلنا على عدد الإجابات 49 إجابة بنسبة مئوية تقدر بـ 61.25% ويليه التحضير البدني وعدد إجابات 10 و بالنسبة مئوية مقدرة بـ 12.5% ثم ويليه التحضير النفسي بعدد إجابات 9 ونسبة مئوية 11.25% ، ويليه التحضير الخططي بإجابات 8 ونسبة مئوية 10% يليه أخيراً التحضير المهاري وحصلنا على عدد الإجابات 4 ونسبة مئوية مقدرة بـ 5% .

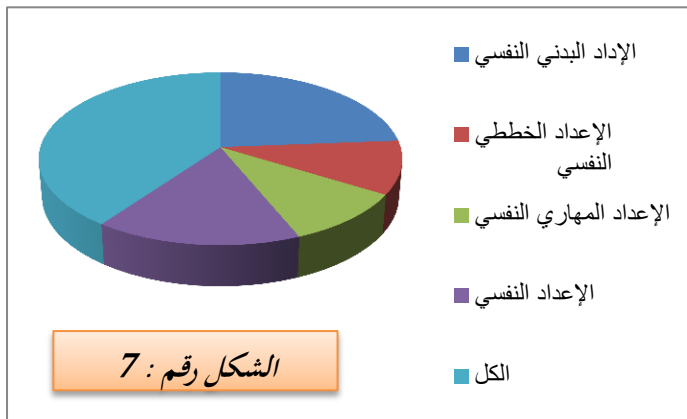
استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتجان الفوز يرجع إلى العناصر السابقة الذكر وهي التحضير البدني، التحضير الخططي التحضير المهاري و النفسي مما يدل على أن هناك علاقة بين جميع التحضيرات و باكتمالها يتحقق الفوز .

السؤال 7 : في رأيك من السبب في تحقيق النتائج الجيدة؟

جدول رقم (07) : يمثل نتائج إجابات السؤال (07) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
التحضير البدني النفسي	19	23.75%	25.12	18.45	4	0.001	دال
التحضير الخططي النفسي	8	10%					
التحضير المهاري النفسي	8	10%					
التحضير النفسي	13	16.25%					
الكل	32	40%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 25.12 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 18.45 عند مستوى الدلالة 0.001 ودرجة حرية 4 وهي كالتالي:

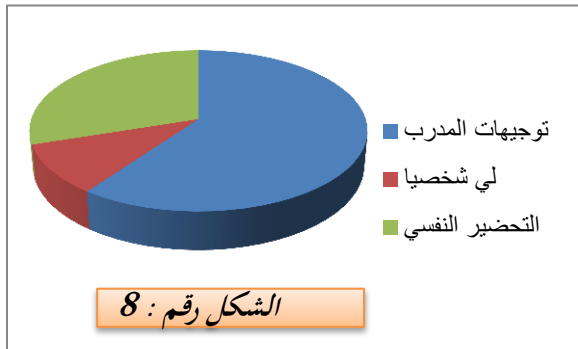
تبين من الجدول السابق أن تحقيق نتائج جيدة يرجع إلى جميع الإعدادات حيث حصلنا على عدد الإجابات تقدر بـ 32 إجابة بنسبة مئوية تقدر 40% يليه الذين قالوا أن الفوز يرجع إلى الإعداد البدني النفسي وعدد إجابات 19 إجابة بنسبة مئوية تقدر 23.75% يليه الذين قالوا أن الفوز يرجع إلى الإعداد النفسي وعدد إجابات تقدر 13 إجابة بنسبة مئوية تقدر 16.25% يليه الذين قالوا أن الفوز يرجع إلى الإعداد الخططي نفسي و الإعداد المهاري نفسي وعدد الإجابات 8 لكل منها وبنفس النسبة المئوية المقدرة بـ 10% .

استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان تحقيق نتائج جيدة يرجع على العناصر السابقة الذكر وهي الإعداد البدني النفسي الإعداد النفسي ،ثم الإعداد الخططي النفسي والإعداد المهاري النفسي معا مما يدل على أن هناك علاقة بين جميع الإعدادات من أجل تحقيق نتائج جيدة .

السؤال 8 : هل الفوز الذي تحققه يرجع إلى؟

جدول رقم 08 : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 08 ):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
توجيهات المدرب	48	60%	31.22	13.82	2	0.003	دال
لي شخصيا	8	10%					
الكل	24	30%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 31.22 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية

التي تبلغ 13.82 عند مستوى الدلالة 0.003 ودرجة حرية 2

وهي كالتالي:

تبين من الجدول السابق أن اللاعب إذا فاز فإنه يرجع بالدرجة الأولى الفضل إلى توجيهات المدرب وحصلنا على عدد إجابات تقدر 48 إجابة بنسبة مئوية تقدر 60% يليه الذين قالوا أن الفوز يرجع بالدرجة الثانية إلى التحضير النفسي وعدد إجابات 24 إجابة نسبه مئوية 30% يليه الذين قالوا أن الفوز يرجع إلى اللعب شخصيا وعدد إجابات 8 بنسبة مئوية تقدر بـ 10% .

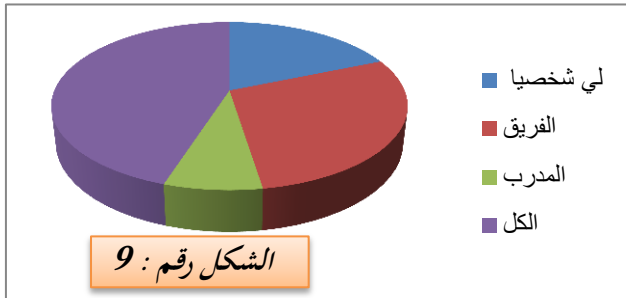
استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان الفضل في الفوز يرجع إلى العناصر السابقة الذكر وهي توجيهات المدرب ،التحضير النفسي ،اللاعب شخصيا ، كما يدل على التكامل بين الكل من أجل الوصول إلى الفوز .

السؤال 9 : إلى من ترجع الخسارة؟

جدول رقم ( 09 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 09 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
لي شخصيا	15	18.75%	24.58	16.27	3	0.001	دال
الفريق	23	28.75%					
المدرب	06	7.5%					
الكل	36	45%					
المجموع	80	100%					

عرض و تحليل النتائج:



تبين النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 24.58 وهي أكثر من كا<sup>2</sup> الجدولية

التي تبلغ 16.27 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 3 وهي كالتالي:

من الجدول السابق أتضح لنا أن رجوع الخسارة يكون لكل أي الجميع وتحصلت على عدد إجابات 36 إجابة و بنسبة مئوية تقدر 45 % تليه رجوع الخسارة إلى الفريق وتحصلت على عدد إجابات 23 بنسبة مئوية تقدر 28.75 % يليه رجوع الخسارة للاعب شخصيا ، وتحصلت على عدد إجابات 15 إجابة ونسبة مئوية تقدر 18.75 % ويليه مباشرة رجوع الخسارة إلى المدرب وتحصلنا على عدد إجابات 6 إجابة ونسبة مئوية تقدر بـ 7.5 % .

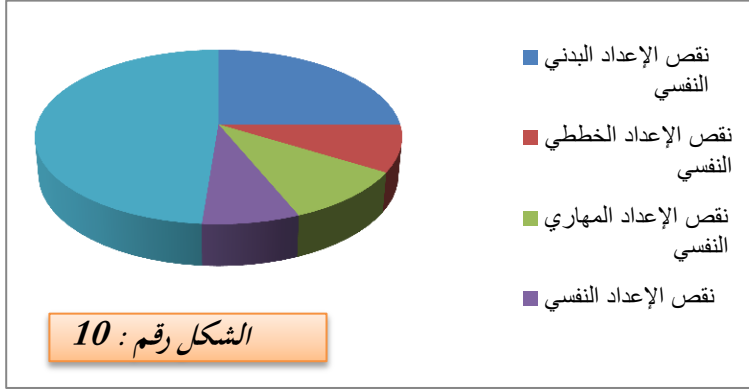
#### استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان رجوع الخسارة تعود على الكل ثم على الفريق ثم على اللاعب شخصيا وفي الأخير المدرب مما يؤدي للخسارة في المباراة .

السؤال 10 : بما تفسر النتائج السلبية؟

جدول رقم ( 10 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 10 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نقص الإعداد البدني النفسي	20	25 %	49.37	18.46	4	0.001	دال
نقص الإعداد الخططي النفسي	7	8.75 %					
نقص الإعداد المهاري النفسي	8	10 %					
نقص الإعداد النفسي	6	7.5 %					
الكل	39	48.75 %					
المجموع	80	100 %					



### عرض و تحليل النتائج:

تبين النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت

كأ<sup>2</sup> المحسوبة 49.37 وهي أكثر من كأ<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 18.46 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 4 وهي كالتالي :

من الجدول السابق أتضح لنا أن رجوعالنتائج السلبية يكونللكل أي الجميع وتحصلت على عدد إجابات 39 إجابة و بنسبة مئوية تقدر 48.75 % تليه رجوع النتائج الإعداد البدني النفسي إلى الفريق وتحصلت على عدد إجابات 20 بنسبة مئوية تقدر 25 % يليه رجوع الإعداد الخططي النفسي ،وتحصلت على عدد إجابات 7 إجابة ونسبة مئوية تقدر 8.75 % ويليه مباشرة رجوع الإعداد المهاريالنفسي وتحصانا على عدد إجابات 8 إجابة ونسبة مئوية تقدر 10% و يليه مباشرة الإعداد النفسي وتحصلت على عدد إجابات 6 إجابةنسبة مئوية 7.5 % .

### استنتاج :

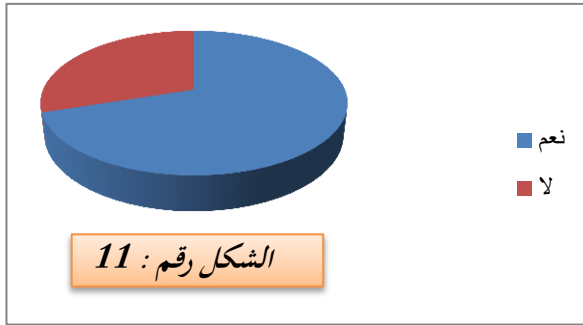
من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان وجود الأخصائي النفسي الرياضي الذي يرافق الفريق أو المنتخب في التحضيرات و المنافسات الرياضية مهم.



السؤال 11 : إذا خسرت و أنت محضر بدنيا وخططيا و مهاريا هل يرجع ذلك إلى نقص التحضير النفسي؟

جدول ( 11 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 11 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	56	70%	12.80	10.83	1	0.001	دال
لا	24	30%					
المجموع	80	100%					



### عرض و تحليل النتائج :

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.80 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.001 درجة حرية 1 وهي كالتالي :

تبين من الجدول السابق أن اللاعب في هذه الحالة عندما يخسر وهو محضر بدنيا ومهاريا وخططيا يرجع إلى

عدم التحضير النفسي و تحصلت على عدد إجابات تقدر 56 إجابة ( نعم ) بنسبة مئوية تقدر بـ 70 % يليه أنه خسر وهو محضر بدنيا ومهاريا وخططيا لا يرجع إلى عدم التحضير النفسي و تحصلت على عدد إجابات 24 إجابة ( لا ) بنسبة مئوية تقدر بـ 30 % .

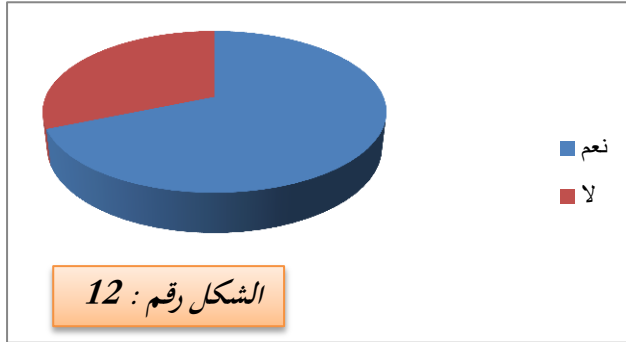
استنتاج : من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان الخسارة ترجع إلى عدم التكامل بين العناصر التدريب و التحضير و أيضا يشترك في الخسارة كل من المدرب ، الحكام و عدم التنسيق بين لاعبي الفريق الواحد و الأهم هو عدم وجود التحضير النفسي سواء في المباراة أو بين اللاعبين أنفسهم.

عرض و تحليل نتائج المحور الثاني : ( الفرضية الجزئية الأولى )

السؤال ( 12 ) : هل الخبرة لها دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي؟

جدول رقم ( 12 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 12 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	55	68.75%	11.24	10.83	1	0.001	دال
لا	25	31.25%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج :

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 11.24 و هي أكبر من كا<sup>2</sup>

الجدولية التي تبلغ 10.83 عن مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

من الجدول السابق اتضح أن الخبرة بدون الحاجة للتحضير نفسي لها دور في الفوز وتحصلنا على عدد إجابة 56 ب(نعم) بنسبة مئوية مقدرة: 68.75 ثم تليها في المرتبة الثانية 25 إجابة ( لا ) بنسبة مئوية مقدرة ب 31.25 % .

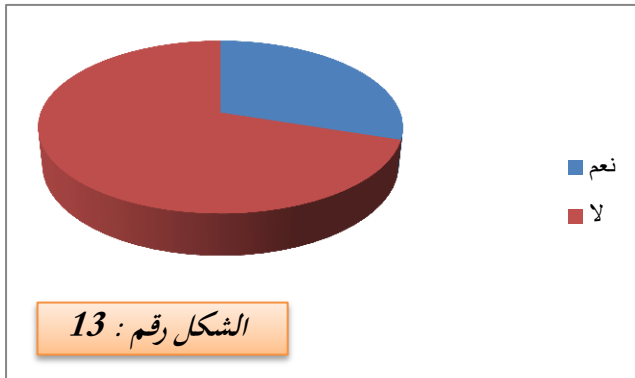
استنتاج :

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني يتضح ان الخبرة لها دور في تحقيق الفوز دون الحاجة للتحضير النفسي .

السؤال 13: هل يوجد أخصائي نفسي يرافقكم أثناء التحضير و المنافسة؟

جدول رقم ( 13 ) : يمثل نتائج السؤال ( 13 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	24	% 30	12.8	10.83	1	0.001	دال
لا	56	% 70					
المجموع	80	%100					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج الجدول المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.8 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 من مستوى الدلالة 0.001 و درجة حرية 1 وهي كالتالي:

من الجدول السابق يتضح أن حضور الأخصائي النفسي أثناء المنافسة من الإجابات المتحصل عليها وعددها 24 ( نعم ) بنسبة مئوية تقدر بـ 30 % ويليه لوجود للأخصائي النفسي يرافقنا أثناء المنافسة بعدد 56 وبنسبة مئوية 70 % .

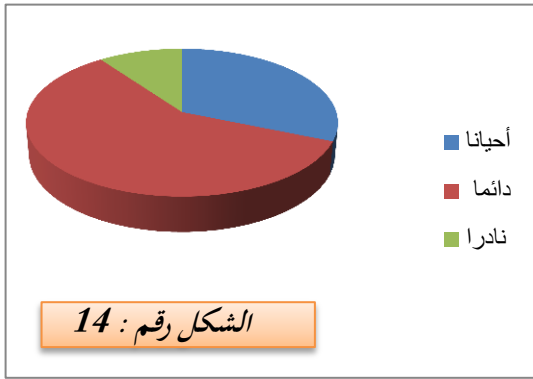
استنتاج :

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني اتضح أن هناك غياب كبير للأخصائي النفسي أثناء التحضير و المنافسة .

السؤال 14 :هل المدرب يقوم بتوجيهكم أثناء المنافسة؟

جدول رقم ( 14) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 14 ):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
أحيانا	25	31.25 %	28.34	13.82	2	0.001	دال
دائما	47	58.75 %					
نادرا	8	10 %					
المجموع	80	100 %					



#### عرض و تحليل النتائج :

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 28.34 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ

13.82 عند مستوى دلالة 0.001 و درجة حرية 2 وهي كالتالي :

من الجدول السابق أتضح في المرتبة الأولى أن المدرب يقوم بالتوجيه أثناء المباراة من الإجابات دائما و عددها 47 وبنسبة مئوية 58.75 % ويليها أحيانا وعدده 25 وبنسبة مئوية تقدر بـ 31.25 % ويليها نادرا بعدد 8 وبنسبة مئوية تقدر بـ 10 % .

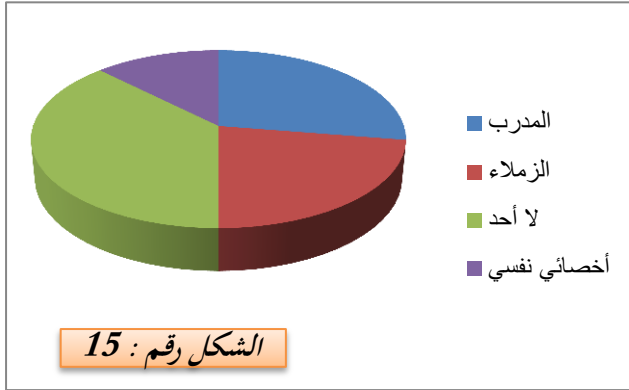
#### استنتاج :

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان المدرب له الدور الكبير أثناء المباراة حيث يحصل اللاعب أو اللاعب على التوجيه المناسب في المباراة مما يدل على أن المدرب يقوم بواجبه تجاه اللاعب .

السؤال 15 : إذا شعرت بالقلق قبل بداية المنافسة إلى من تعود؟

جدول رقم ( 15 ) : يمثل نتائج السؤال رقم ( 15 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
المدرّب	22	27.5%	10.4	16.27	3	0.05	غير دال
الزملاء	18	22.5%					
لا أحد	30	37.5%					
أخصائي نفسي	10	12.5%					
المجموع	80	100%					



### عرض و تحليل النتائج :

تبين من النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق ذات إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 10.4 وهي أصغر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي بلغت 16.27 عند مستوى دلالة 0.05 و درجة حرية 3

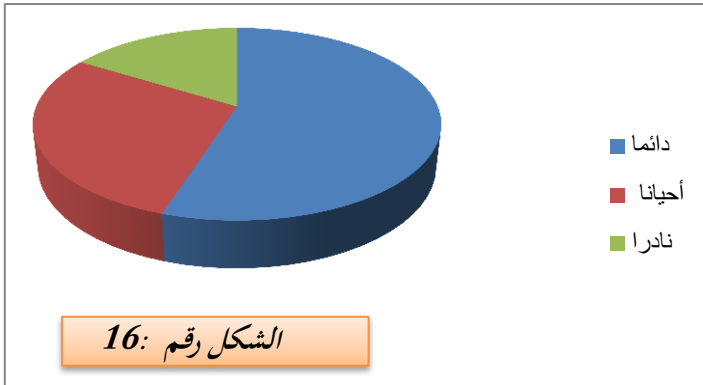
من الجدول السابق أتضح ما يلي في المرتبة الأولى أن اللاعب إذا شعر بالقلق قبل بداية المنافسة لا يعود على أحد وتحصلنا على عدد إجابات 30 إجابة بنسبة مئوية تقدر بـ 37.5% يليه المرتبة الثانية المدرّب وتحصلنا على عدد إجابات 22 إجابة بنسبة مئوية 27.5% تليه في المرتبة الثالثة الزملاء و تحصلنا على عدد الإجابات 18 إجابة بنسبة مئوية تقدر بـ 22.5% يليه الأخصائي النفسي بعدد الإجابات تقدر 10 إجابة ونسبة مئوية 12.5%.

استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعب لا يرجع إلى أحد إذا شعر بالقلق قبل بداية المنافسة بنسبة كبيرة تليه المدرب ومن ثم يأتي الزملاء وفي الأخير الأخصائي النفسي، ويعود ذلك إلى ثقة اللاعبين في النفس أو ترجع إلى العلاقة بينهم و بين المدرب أو الأخصائي النفسي .

السؤال 16 : هل ينفعل المدرب عندما لا تطبق التعليمات؟

جدول رقم ( 16 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 16 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
أحيانا	44	55%	12.8	9.21	1	0.001	دال
دائما	23	28.75%					
نادرا	13	16.25%					
المجموع	80	100%					



### عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.8

وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 9.21 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

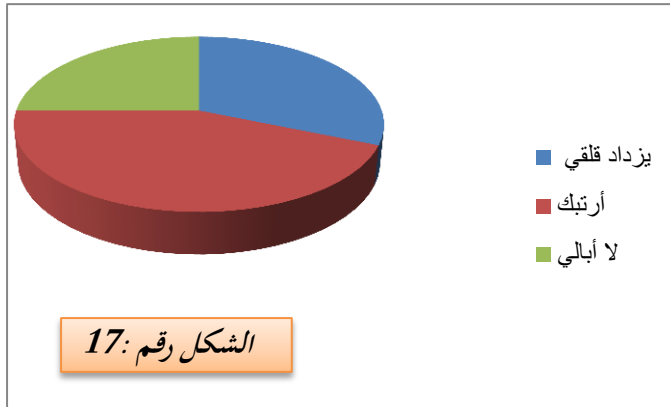
من خلال الجدول السابق أتضح أن المدرب ينفعل عندما لا ينطبق اللاعب أو اللاعبات التعليمات و ذلك من خلال الإجابات التي حصلت عليها و 44 إجابة دائما بنسبة مئوية 55 % يليه أحيانا وعددها 23 وبنسبة مئوية تقدر بـ 28.75 % ويليه نادرا وعدده 13 وبنسبة مئوية تقدر بـ 16.25 % .

استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان المدرب يتعرض للضغوط و الانفعالات أثناء المباراة وعندما لا ينطبق اللاعب التعليمات.

السؤال 17 : بماذا تشعر إذا انفعَل المدرب من أدائك في المباراة؟

جدول رقم ( 17 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 17 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
يزداد قلقي	25	31.25%	4.87	13.82	2	0.05	دال
أرتبك	35	43.75%					
لا أبالي	20	25%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج :

تبين من النتائج المتحصل عليها أنه لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 4.87 هي أقل من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 13.82

عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 2 وهي كالتالي :

من الجدول السابق أن شعور اللاعب يتأثر إذا رأى المدرب ينفعَل من خلال الإجابات التي تحصلت عليه في المرتبة الأولى ارتبك و عدد الإجابات 35 إجابة بنسبة مئوية تقدر 43.75% يليه في المرتبة الثانية اللاعب يزداد قلقي و عدد الإجابات التي تحصلت عليها 25 إجابة بنسبة مئوية تقدر 31.25% يليه في المرتبة الثالثة أن اللاعب لا يبالي بالمدرب و عدد الإجابات 20 إجابة بنسبة مئوية تقدر 25% .

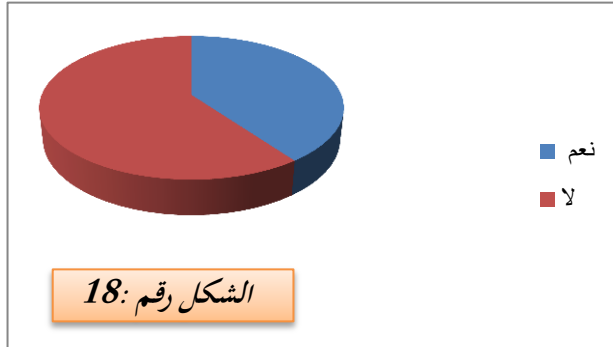
استنتاج : من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعب يتأثر بالمدرب اذا لاحظ عليه أنه منفعَل مما يدل على أن اللاعب بمن حوله و قد يؤثر على أداءه في المباراة .

عرض و تحليل نتائج المحور الثالث : (الفرضية الجزئية الثانية)

السؤال 18 : هل نستطيع القول أن اللاعب جاهز إذا توفرت لديه الإعدادات ( البدنية ،المهارية ،الخططية )

جدول رقم ( 20 ) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 20 ) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	32	40 %	3.2	10.83	1	0.05	دال
لا	48	60 %					
المجموع	80	100 %					



عرض و تحليل النتائج :

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 3.2 وهي أكبر من

كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

أتضح من الجدول السابق في المرتبة الأولى بأنه لانستطيع القول أن اللاعب جاهز إذا توفرت لديه الإعدادات ( ب.م.خ) وعدد إجابات تقدر 32 إجابة ( نعم ) بنسبة مئوية تقدر 40 % يليه في المرتبة الثانية أنه نستطيع القول أن اللاعب جاهز إذا توفرت لديه الإعدادات ( ب.م.خ) وعدد إجابات تقدر 48 إجابة ( لا ) بنسبة مئوية تقدر 60 % .

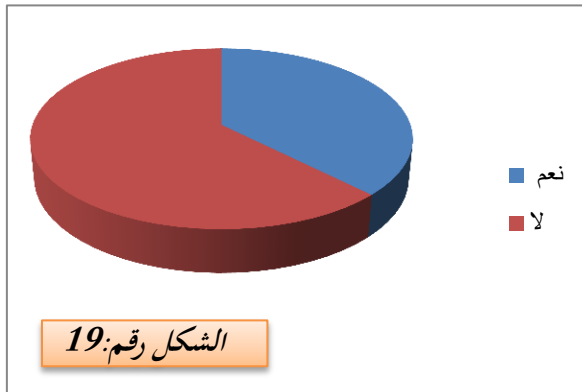
استنتاج : من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعب لا يكون جاهز إذا توفرت لديه الإعدادات البدنية و المهارية و الخططية .



السؤال 19 : هل يمكن الفوز دون استكمال اللاعبين جميع جوانب التحضير ( البدنية،المهارية،الخططية) ؟

جدول رقم ( 19) : يمثل نتائج إجابات السؤال ( 19) :

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	30	37.5 %	12.5	10.83	1	0.001	دال
لا	50	62.5 %					
المجموع	80	100 %					



#### عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 12.5 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند

مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

عدم استكمال اللاعبين جميع جوانب التحضير ( ب.م.ن )

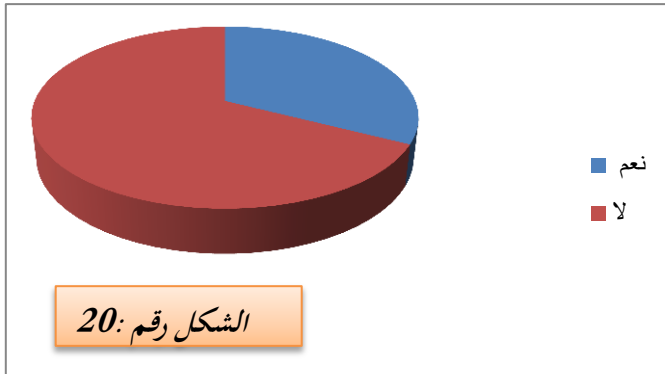
من النتائج التي حصلنا عليها تبين في المرتبة الأولى بأنه، يمكن الفوز دون استكمال اللاعبين جميع جوانب التحضير ( البدنية،المهارية،الخططية، النفسية ) الذين أجابوا ( لا ) وتقدر عدد إجاباتهم 50 إجابة بنسبة مئوية تقدر بـ 62.5 % يليه في المرتبة الثانية أن يمكن الفوز دون استكمال اللاعبين جميع التحضير ( البدنية،المهارية،الخططية، النفسية ) الذين تقدر إجاباتهم بـ 30 ( نعم ) ، ونسبة مئوية 37.5 % .

استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني يتضح انه لا يمكن للاعب تحقيق الفوز دون استكمال جميع جوانب التحضير ( البدنية، المهارة، الخططية، النفسية ).

السؤال 20: هل اللاعب ناقص التحضير النفسي يمكنه الفوز؟

جدول رقم ( 20 ): يمثل نتائج إجابات السؤال ( 20 ):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دال
نعم	26	32.5%	6.8	10.83	1	0.05	دال
لا	54	67.5%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل

عليها أن هناك فروق ذات دلالة

إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة

6.8 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهي

كالتالي :

من الجدول السابق تحصلنا على ناقص التحضير النفسي يمكنه الفوز بعد الإجابة 54 إجابة ونسبة مئوية

تقدر 67.5 % ويليه اللاعب ناقص التحضير النفسي يمكنه الفوز بعدد إجابات 26 إجابة ونسبة مئوية

تقدر 32.5 % .

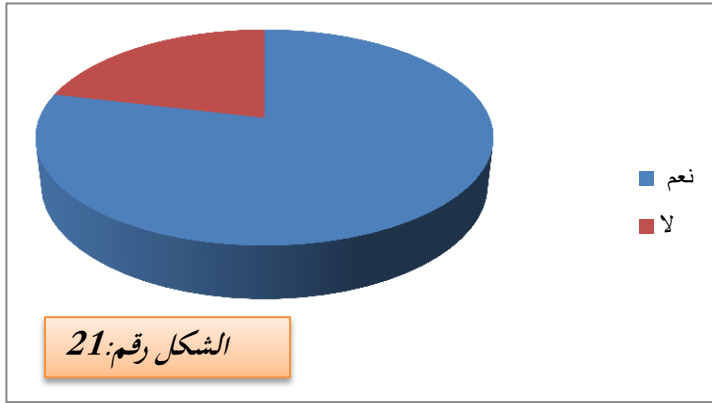
استنتاج : من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني يتضح ان اللاعب ناقص التحضير النفسي لا

يمكنه الفوز و نقول أن التحضير النفسي مهم جدا في تحقيق نتائج إيجابية و بفضلته يتحقق الفوز .

السؤال 21: هل توجد علاقة بين التحضير البدني و النفسي؟

جدول رقم ( 21 ): يمثل نتائج إجابات السؤال ( 21 ):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	63	78.75%	26.44	10.83	1	0.001	دال
لا	17	21.25%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 26.44 وهي أكبر من

كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1

وهي كالتالي :

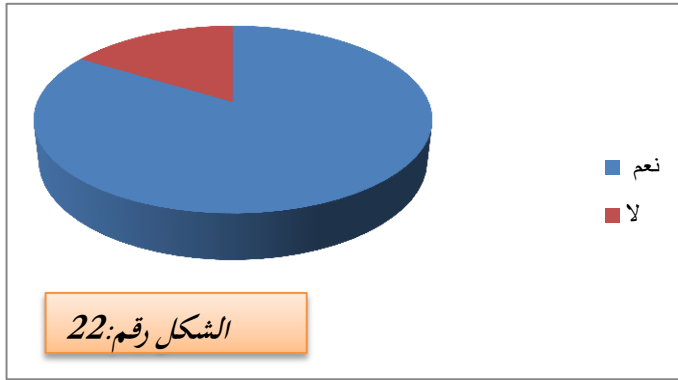
من النتائج التي حصلنا عليها تبين لنا في المرتبة الأولى أنه توجد علاقة بين التحضير البدني و التحضير النفسي وحصلنا على عدد إجابات تقدر 63 إجابة ( نعم ) بنسبة مئوية تقدر 78.75% يليه في المرتبة الثانية أنه لا يوجد علاقة بين التحضير البدني و التحضير النفسي من عدد الإجابات التي تقدر 17 ( لا ) بنسبة مئوية تقدر 21.25% .

استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني يتضح ان هناك علاقة بين التحضير البدني و التحضير النفسي .

السؤال 22: هل يوجد قاسم مشترك بين التحضير المهاري و النفسي؟

جدول رقم ( 22 ): يمثل نتائج إجابات السؤال ( 22 ):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	67	83.75%	36.44	10.83	1	0.001	دال
لا	13	16.25%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 36.44 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

من النتائج التي حصلنا عليها تبين لنا في المرتبة الأولى أنه يوجد قاسم مشترك بين التحضير المهاري و النفسي وحصلنا على عدد إجابات تقدر 67 إجابة ( نعم ) بنسبة مئوية تقدر 83.75% يليه في المرتبة الثانية بأنه لا يوجد قاسم مشترك بين التحضير النفسي و التحضير المهاري وحصلنا على عدد إجابات تقدر 13 ( لا ) ونسبة مئوية 16.25% .

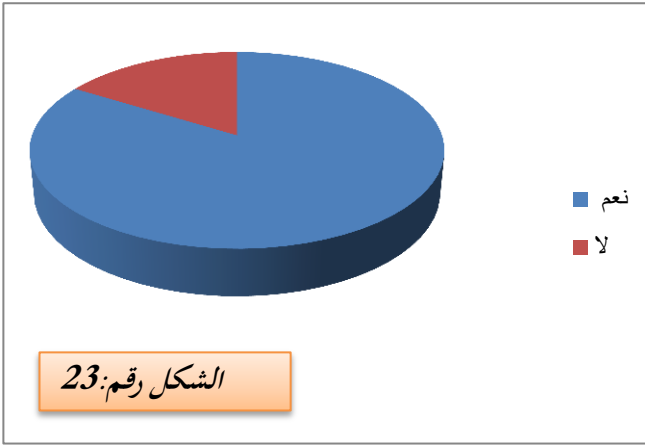
استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج ان هناك قاسم مشترك بين التحضير المهاري و التحضير النفسي.

السؤال 23: هل يمكن تعلم أي خطة دون اللجوء إلى التحضير النفسي؟

جدول رقم (23): يمثل نتائج إجابات السؤال (23):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دال
نعم	26	32.5%	9.8	10.83	1	0.05	دال
لا	54	67.5%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 9.8 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

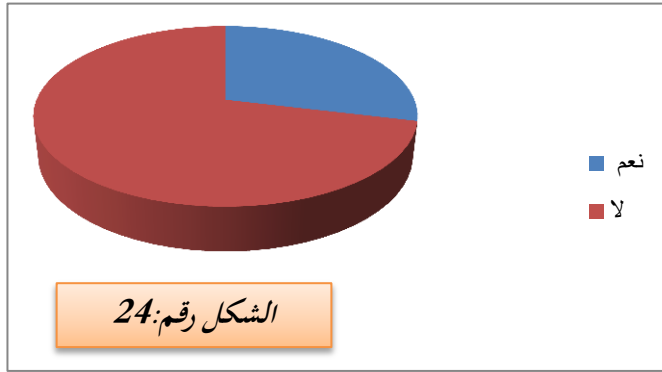
من النتائج التي حصلنا عليها في المرتبة الأولى أنه لا يمكن تعلم أي خطة دون اللجوء من النتائج التي حصلنا عليها في المرتبة الأولى أنه لا يمكن تعلم أي خطة دون اللجوء إلى التحضير النفسي و حصلنا على عدد إجابات تقدر 54 إجابة ( لا ) ونسبة مئوية 67.5% يليه في المرتبة الثانية أنه يمكن تعلم أي خطة دون اللجوء إلى التحضير النفسي و حصلنا على عدد إجابات تقدر ب: 26 إجابة ونسبة مئوية تقدر ب: 32.5% .

استنتاج: من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج انه لا يمكن تعلم أي خطة دون اللجوء إلى التحضير النفسي .

السؤال 24: هل يمكن تعلم أي تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي؟

جدول رقم ( 24 ): يمثل نتائج إجابات السؤال ( 24 ):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	23	28.75%	14.44	10.83	1	0.001	دال
لا	57	71.25%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 14.44 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ

10.83 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

من النتائج التي حصلنا عليها في المرتبة الأولى أنه لا يمكن تعلم أي تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي وحصلت على إجابات تقدر 57 إجابة (لا) بنسبة مئوية تقدر 71.25% يليه في المرتبة الثانية أنه يمكن تعلم أي تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي و حصلنا على إجابات تقدر 23 إجابة (نعم) بنسبة مئوية 28.75% .

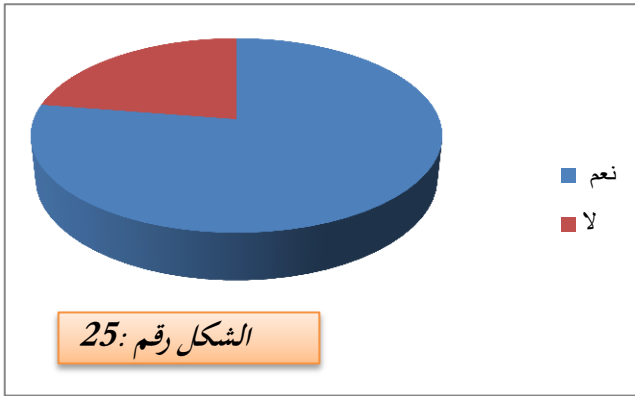
استنتاج:

مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج انه لا يمكن تعلم أي تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي.

السؤال 25: هل يمكن الرجوع إلى الإعدادات النفسية طويل المدى في التحضيرات ( البدنية، المهارية، الخططية)؟

جدول رقم (25): يمثل نتائج إجابات السؤال (25):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	62	77.5%	24.2	10.83	1	0.001	دال
لا	18	22.5%					
المجموع	80	100%					



#### عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 24.2 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند

مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

من النتائج المتحصل عليها تبين في المرتبة الأولى أنه يمكن الرجوع إلى الإعدادات النفسية طويل المدى في أحد التحضيرات ( البدنية، المهارية، الخططية ) وحصلنا على عدد إجابات تقدر 62 إجابة (نعم) بنسبة مئوية 77.5 % يليه في المرتبة الثانية أنه لا يمكن الرجوع إلى الإعدادات النفسية طويل المدى في أحد التحضيرات بدنية، مهارية، خططية وحصلنا على عدد إجابات تقدر 18 إجابة (لا) بنسبة مئوية 22.5%.

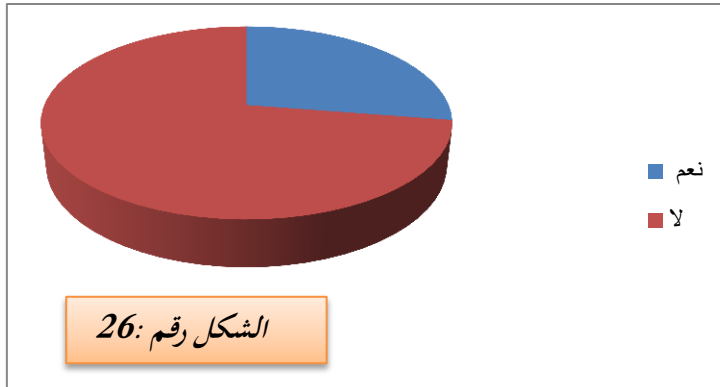
استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البيان يستنتج أنه لا يمكن الاستغناء عن التحضيرات النفسية في أي تحضير للرياضي أو الرياضة.

**السؤال 26:** في رأيك الجانب البدني وحده يكفي لتحقيق الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي طويل المدى؟

جدول رقم (26): يمثل نتائج إجابات السؤال (26):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدالة	دال
نعم	22	27.5%	16.2	10.83	1	0.001	دال
لا	58	72.5%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup>

المحسوبة 16.2 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ 10.83 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

من النتائج المتحصل عليها تبين في المرتبة الأولى أن اللاعب الذي يحضر بدنيا غير قادر على تحقيق أي شيء دون الحاجة إلى التحضير النفسي طويل المدى حيث حصلت على عدد إجابات تقدر 22 إجابة (لا) بنسبة مئوية 27.5% يليه في المرتبة الثانية أن اللاعب الذي يحضر بدنيا قادر على تحقيق أي شيء



دون الحاجة إلى التحضير النفسي طويل المدى وحصلت على عدد إجابات تقدر 58 إجابة (نعم) بنسبة مئوية تقدر 72.5%.

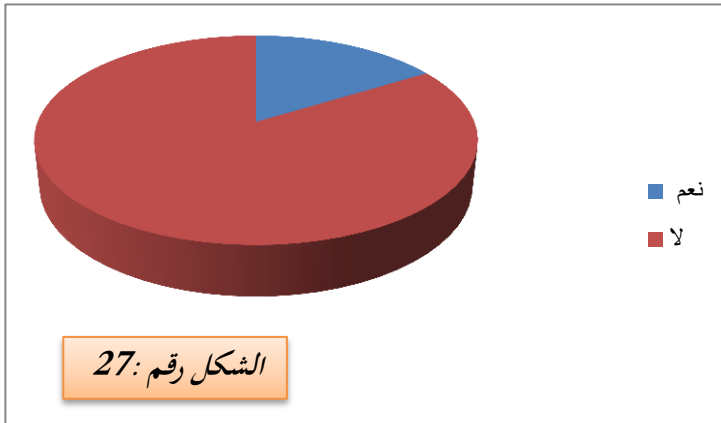
استنتاج:

منمناقشة نتائج الجدول السابق والتمثيل البياني نستنتج أن اللاعب المحضر بدنيا لا يستطيع تحقيق شيء دون اللجوء إلى التحضير النفسي.

السؤال 27: هل اللاعب الذي يكون جاهز مهاريًا يستطيع النجاح في المباراة دون الحاجة إلى التحضير النفسي طويل المدى؟

جدول رقم (27): يمثل نتائج إجابات السؤال (27):

البيان	التكرار	النسبة المئوية	كا <sup>2</sup> المحسوبة	كا <sup>2</sup> الجدولية	درجة الحرية	مستوى الدلالة	دال
نعم	13	16.25%	36.44	10.83	1	0.001	دال
لا	67	83.75%					
المجموع	80	100%					



عرض و تحليل النتائج:

تبين من النتائج المتحصل عليها أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية حيث بلغت كا<sup>2</sup> المحسوبة 36.44 وهي أكبر من كا<sup>2</sup> الجدولية التي تبلغ

10.83 عند مستوى دلالة 0.001 ودرجة حرية 1 وهي كالتالي :

من النتائج المتحصل عليها تبين في المرتبة الأولى أنه لا يستطيع القول أن اللاعب الذي لا يحضر نفسياً يستطيع تطبيق مهارة معينة حيث حصلت على عدد إجابات تقدر 13 إجابة (لا) بنسبة مئوية 16.25% يليه في المرتبة الثانية نستطيع القول أن اللاعب الذي لا يحضر نفسياً يستطيع تطبيق مهارة معينة حيث حصلت على عدد إجابات تقدر 67 إجابة (نعم) بنسبة مئوية تقدر 83.75%.

استنتاج:

من مناقشة نتائج الجدول و التمثيل البياني نستنتج أن اللاعب إذا لم يحضر نفسياً لا يستطيع تطبيق مهارة معينة.

مقارنة النتائج بالفرضيات :

بعد قراءة و تحليل النتائج السابقة في المحور الأول و المتعلق بالفرضية الأولى تبين ما يلي:

أن الفوز له عدة نتائج :

بحيث تفسر على ان الفوز يرجع للاعب ومنهم من يقول ان الفوز يرجع الى التكامل بين التحضيرات و الاعدادات

ان الفوز يرجع الى التنسيق و التخطيط في برامج الاعداد و التدريب

ان الفوز يرجع الى التحضير النفسي الجيد سواء خلال التدريبات او التحضيرات

أن الخسارة لها عدة نتائج :

بحيث تفسر على أن الخسارة ترجع الى اللاعب شخصيا

ان الخسارة ترجع الى المدرب

ان الخسارة ترجع الى عدم التحضير الجيد سواء بدنيا أو مهاريا او نفسيا أو خططيا

ان الخبرة ليست عامل من عوامل التفوق دون اللجوء الى التحضير النفسي

مما تبين من مناقشة و تفسير نتائج المحور الأول و المتعلق بالفرضية الأولى التي تقول ( أن التحضيرات النفسية طويلة المدى لها علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الايجابية )ولأنه عامل مهم من عوامل الفوز و الخسارة لأي رياضيو بالتالي نستطيع القول أن الفرضية الأولى قد تحققت.

تحليل نتائج المحور الثاني للفرضية الجزئية الأولى :

يتضح أن لا وجود للأخصائي النفسي الرياضي الذي يرافق الفريق أو المنتخب في التحضيرات و المنافسات الرياضية

اتضح ان المدرب له دور كبير في الرعاية أثناء المنافسة الرياضية

ان المدرب هو الشخص الذي يرجع إليه اللاعب عندما يشعر بالقلق ليلة المنافسة بشكل كبير مما يدل على عمق العلاقة و الترابط بين اللاعبين و المدرب

ان اللاعب له خصوصيات ممكن ان يطلع عليها المدرب او الزملاء و ممكن ان يحتفظ بها لنفسه

ان المدرب له الدور الكبير اثناء المباراة حيث يحصل اللاعب على التوجيه المناسب في المباراة مما يدل على انه يقوم بواجبه تجاه اللاعب

ان المدرب له الفضل الكبير في تحقيق الفوز مما يدل على ان المدرب يقع على كاهله نتائج المباراة

المدرب يتعرض للضغوط و الانفعالات اثناء المباراة و عندما لا يطبق اللاعب للتعليمات

ان اللاعب يتأثر بالمدرب اذا لاحظ عليه انه منفعل مما يدل على ان اللاعب يتأثر بمن حوله و قد يؤثر على ادائه في المباراة

ان المدرب يوجه و يغطي النصائح و يشجع اللاعب من اجل التعلم و من اجل تصحيح الاخطاء

ان المدرب في حالة عدم فهم مهارة معينة او عدم استيعابها يقوم بتوجيه اللاعب و تشجيعه من اجل الوصول الى الهدف المعين

وتبين من مناقشة و تفسير نتائج المحور الثاني المتعلق بالفرضية الثانية و التي تقول أن ( عدم وجود الأخصائي النفسي الرياضي المدرب يقع على كاهله الإعداد النفسي للاعبين ) حيث أن الدول المتقدمة تضع في اعتبارها من أجل أن يكون الفريق أو المنتخب أو اللاعب في كامل طاقاته من أجل مجابهة الصعاب التي توجهه في الفريق الرياضي و لكن في دولتنا العربية لا يوجد أخصائي نفسي رياضي مؤهل يرافق الفريق.

وبذلك الفرضية الثانية قد تحققت و المتعلقة بعدم وجود الأخصائي النفسي.

مناقشة نتائج المحور الثالث :

ان اللاعب لا يكون جاهزا اذا توفرت لديه الاعدادات البدنية ، المهارية ، الخططية

ان اللاعب لا يمكنه الفوز دون الحصول على احد التعريفات البدنية ، المهارية ، الخططية

ان نقص لأحد التحضيرات لا يؤدي الى الفوز مما يدل على ان هناك علاقة مترابطة بين جميع التحضيرات

ان هناك علاقة بين التحضير البدني و التحضير النفسي

ان هناك علاقة بين التحضير المهاري و التحضير النفسي

انه يوجد قاسم مشترك بين التحضيرات الخططية و التحضير النفسي

انه لا يمكن تعلم خطة دون اللجوء الى التحضير النفسي الذي بدوره يسهل عملية الشرح و التحضير للخطة

انه لا يمكن تعلم اي تقنية دون اللجوء الى التحضير النفسي

انه لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي في اي تحضير للرياضي

ان اللاعب اذا لم يحضر نفسيا لا يستطيع تطبيق اي خطة معينة

ان اللاعب المحضر بدنيا لا يستطيع تحقيق شيء دون اللجوء الى التحضير النفسي طويل المدى

تبين من النتائج النهائية للمحور الثالث و المتعلق بالفرضية الثالثة و التي تقول ( أن الأعداد النفسي طويل المدى يرتبط بالتحضيرات ( البدنية، الخططية، المهارية )ارتباطا مباشرا وكليا حيث أن الإعداد النفسي جزء لا ينفصل عن باقي التحضيرات الأخرى وبذلك نستطيع القول أن الفرضية الثالثة قد تحققت.

الاستنتاجات:

الفوز يرجع إلى عدة عوامل أهمها الجانب النفسي الذي يتميز على باقي الأشياء و من ضمنها التنسيق و التخطيط في برامج الإعداد و التدريب إما الخسارة ترجع إلى اللاعب بالدرجة الأولى و يأتي المدرب الدرجة الثانية ونقص التحضيرات بالدرجة الثالثة سواء البدنية أو المهارية أو الخططية أو النفسية أن الخبرة لا بد لها من تحضير نفسي جيد يتم على ضوءها ترجمة هذه الخبرة إلى نتائج إيجابية تمكن اللاعب الرياضي من بلورتها إلى فوز وتحقيق نتائج جيدة بفضل التحضير الجيد.

عدم وجود الأخصائي النفسي المرافق للفرق الرياضية في بلداننا العربية خاصة مقارنة بالدول الغربية المتقدمة في الرياضة حيث أن الأخصائي النفسي يحتل مركزاً مرموقاً في قائمة الجهاز المرافق للمنتخبات الوطنية و أتمنى أن تغدوا الدول العربية حذو دولة سلطنة عمان في دورة الخليج السابعة عشر حيث لوحظ وجود أخصائية نفسية ترافق منتخب بلادها.

المدرب في هذه الحالة يقوم بجميع الوظائف التي يقوم بها الأخصائي النفسي في حالة إذا العلاقة متينة بالفريق أو اللاعبين فيقوم بجميع الأدوار كالطبيب و الأخصائي .

التوصيات و الاقتراحات:

1. تأهيل أخصائيون نفسانيون متمكنين من التعامل مع الحالات التي تحدث للاعب أو الفريق.
2. إلزام الاتحادات الرياضية بأن يرافق الأخصائي النفسي الفرق الوطنية في أي مكان.
3. تأهيل المدربين تأهيلا علميا بما يلائم المتطلبات التي تواجهها الفرق الوطنية سواء في المحافل الدولية أو القارية أو العالمية.
4. إرسال تقارير روتينية و دورية عن كل ما حصل في التحضيرات و المنافسات و رفع عن كل حالة يتعرض لها أي لاعب.
5. إقامة تربصات عن الإعداد النفسي طويل المدى للمدربين بما يلائم الجديد و الحديث في جميع ما يخص التدريب الرياضي.
6. توفير القدرة الكافية من الغذاء المناسب للرياضي كما و نوعا بمختلف عناصره بحيث يتناسب مع نوع و طبيعة الرياضة و مراعاة تجانس الفريق في الرياضات الجماعية.
7. تطبيق التدريب العلمي الحديث و تجنب الإفراط غير المتقن في التدريب الذي يؤدي إلى الإعياء البدني مما يؤثر على الحالة النفسية للرياضي و سهولة الاستشارة العصبية.
8. يجب على المدرب الإلمام الكافي بعلم النفس الرياضي مما يسهل عليه التعامل مع المواقف التي قد تحدث في المباريات أو في التحضيرات.

خلاصة عامة :

جاءت هذه الدراسة من اجل إعطاء التحضير النفسي المكانة المنوطة به كنوع من أنواع الإعداد قائم ذاته له أسسه ومؤسسيه له طرقه ووسائله ويحتاج أيضا إلى أخصائي يرافق الطاقم التقني واللاعبين في جميع مراحل الأعداد وقبل وأثناء وبعد المنافسة . و هو ما نرجو أن تكون وفقنا فيه خلال هذه الدراسة حيث أثبتت النتائج إلى توصلنا إليها أن الإعداد النفسي طويل المدى له دور فاعل وفعال في منظومة التدريب الرياضي، حيث أنه يساهم بقسط وافر في تحقيق النتائج شأنه شأن يأتي أنواع التحضير لكن النقطة السلبية التي جاءت بها دراستنا هي عدم الوعي بضرورة تخصيص أخصائي نفسي أو مرشد يقوم بمده العملية حيث أن المدرب بالإضافة إلى باقي أعباءه من تحضير الرياضيين مهاريا وبدنيا و نفسيا ..... الخ. هو الذي تقع على عاتقه مسؤولية رعاية الرياضيين وتوجيههم وإرشادهم ، صحيح أن الشخصية القيادية للمدرب تلعب دورا هام لدى الرياضيين من خلال التزامهم بالعمل والثقة المتبادلة بين المدرب والرياضيين ، لكن لأجل الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وللحاق بالركب و مقارعة الكبار في شتى التخصصات يجب إعطاء الإعداد النفسي مكانته الحقيقية، ولن يتأتى ذلك إلا بتوفير معدين ومحضرين، ومرشدين نفسيين. في مختلف التخصصات والمستويات و الفئات حيث يقي فقط إعطائهم الفرصة وإدماجهم في المنظومة الرياضية التدريبية ، وسوف تتحسن النتائج. تم بحمد الله.



## قائمة المراجع باللغة العربية :

- 01- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح ، "التدريب الرياضي " ، دار المعارف ، القاهرة، مصر، 1997 .
- 02- أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1998.
- 03- أحمد بدر، أصول البحث العلمي ومناهجه، وكالة المطبوعات الكويت 1979.
- 04- أحمد محمد الطيب ، الإحصاء في التربية وعلم النفس، المكتب الجامعي الحديث الأزريقة الإسكندرية مصر 1999.
- 05- أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2000.
- 06- أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة المفاهيم التطبيقات دار العربي، القاهرة مصر، 1997.
- 07- أسامة كامل راتب، إبراهيم خليفة، رياضة المشي، مدخل لتحقيق الصحة النفسية والبدنية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر. 1998.
- 08- أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة مصر، 1990 .
- 09- أسامة كامل راتب، قلق المنافسة، ضغوط التدريب، احتراق الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1997.
- 10- أمر الله أحمد البساطي "التدريب و الإعداد البدني في كرة القدم" دار المعارف ب ط مصر 1990.
- 11- أسامة كامل راتب "الإعداد النفسي للناشئين" دار الفكر العربي القاهرة مصر 2001 .
- 12- أحمد أمين فوزي، طارق محمد بدر الدين، "سيكولوجية الفريق الرياضي"، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط1، 2001.

- 13- أحمد سليمان روي "الأهداف التربوية في المجال النفسي والحركي" القاهرة مصر، دار الفكر العربي 1996 .
- 14- بلقاسم تلي ومزهرة لوصيف والجابري عيساني "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" معهد التربية البدنية والرياضية ب ط دالي إبراهيم جوان 1997.
- 15- تأليف جوليا بانتوني ترجمة عبد الفتاح حسين " التربية النفسية الحركية والبدنية والصحية، القاهرة مصر، دار الفكر العربي.
- 16- حمدي عبد المنعم "بناء اختبار معربي" عمان الأردن دار الفكر 1983.
- 17- حسين عبد الجواد "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" دار العلم للملايين ط4 لبنان .
- 18- حسن أحمد الشافعي "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين الدولي والعربي" منشأة المعارف ب ط مصر 1998 .
- 19- حنفي محمد مختار "التطبيق العلمي في تدريب كرة القدم" مرجع سابق .
- 20- رومي جميل "كرة القدم" مرجع سابق .
- 21- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم" مرجع سابق .
- 22- رضوان محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين "الإختبارات و الأداء الحركي" دار الفكر العربي القاهرة مصر 1994 ط3.
- 23- ريسان خريبط مجيد، تطبيقات في علم النفس الفسيولوجي التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1997.
- 24- ريسان خريبط مجيد، تخطيط و تقويم التدريب الرياضي، دار الشروق، ط1، عمان الأردن، 2001.
- 25- زهران حامد عبد السلام "علم النفس الطفولة والمراهقة" القاهرة، مصر عالم الكتاب 1995.

- 26- طلعت منصور "تنشيط نمو الطفل" الكويت علم الفكر 1989.
- 27- عامر سعيد الخيكاني، سكولوجية كرة القدم، مكتبة المجتمع العربي والتوزيع، عمان، 2011.
- 28- عبد الرحمان عيساوي "سيكولوجية النمو" دار النهضة العربية ب ط لبنان 1980.
- 29- علي خليفة الهنشري وآخرون "كرة القدم" بدون دار نشر ليبيا 1987.
- 30- عزت محمود كاشف، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 31- عصام حلمي، محمد جابر بريقة، أسس التدريب الرياضي، تطبيقات، نظريات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 1997.
- 32- عمار بجوش محمد محمود الذبيات (مناهج البحث العلمي و طرق إعداد البحوث) ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، الجزائر، 1995.
- 33- موقف مجيد المولى "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر لبنان 1999.
- 34- محمد حسن علاوي، علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997.
- 35- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، القياس في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2000.
- 36- محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان الإختبارات و الأداء الحركي، دار الفكر العربي، ط3، القاهرة، مصر، 1994، ب.ت.
- 37- محمود عبد الفتاح عنان، مصطفى حسين باهي، مقدمة في علم النفس الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر 2000.
- 38- محمد حسين علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسة، منشأة المعارف، ط7، الإسكندرية، مصر 1992.

- 39- محمد عثمان، الحمل التدريبي و التكيف الإستجابات الفسيولوجية لضغط الأحمال التدريبية بين النظرية و الواقع التطبيقي، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر 2000.
- 40- مفتي إبراهيم حماد، أسس تنمية القوة العضلية بالمطاولة للأطفال، مركز الكتاب للنشر، القاهرة مصر، 2000.
- 41- مفتي إبراهيم حماد، التدريب الرياضي تطبيق و تخطيط و قيادة، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 2001 .
- 42- مفتي إبراهيم حماد، "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار العربي، القاهرة، مصر 1996، ب.ت.
- 43- ميخائيل إبراهيم أسعد "مشكلات الطفولة والمراهقة " لبنان، دار الآفاق الجديدة ط2 .
- 44- ميخائيل إبراهيم أسعد "مشكلات الطفولة والمراهقة" لبنان دار الآفاق الجديدة 1999.
- 45- مصطفى فهمي "سيكولوجية الطفولة والمراهقة" مصر ،مكتبة مصر 1971 .
- 46- سامي الصفار "كرة القدم" دار الكتب للطباعة والنشر ب ط الجزء الأول جامعة الموصل، العراق. 1982 .
- 47- سعدية محمد علي بهاور "سكولوجية المراهقة " البحوث العلمية 1980.
- 48- فؤاد عبد الوهاب، التدليك الرياضي، حمامات، تمرينات، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 1990.
- 49- فؤاد عبد اللطيف، أبو حطب، القدرة العقلية، مكتبة الانجلو المصرية، ط4، القاهرة مصر 1990 .
- 50- فؤاد البهي "الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة " مرجع سابق.
- 51- فرج حسين بيومي "بناء اختبارات معرفية لكرة القدم" عمان الأردن ،دار الفكر 1986.

52- قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار "مكونات الصفات الحركية" مطبعة الجامعة العراق .1984

53- قاسم حسن حسين ،علم التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، عمان الأردن، 1998 .

54- قاسم حسن حسين "علم التدريب الرياضي" الكويت، علم الفكر 1998.

55- يحيى كاظم النقيب،علم النفس الرياضي،مطابع ألابوني،السعودية1990،ب.ت .

باللغة الأجنبية :

56- C-martens.R.1997.successful coaching.lenled leisure press .

57-hampaignillinoise.humonkinetic

58-j.weineck.manuel d'entrainememnt-ed.vigot-1993.

59-williamse.j .1993.psychological characteristics of peak.  
performance.may field publishing.

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم  
معهد التربية البدنية و الرياضية  
قسم تدريب رياضي

استمارة استيعابية خاصة باللاعبين

لنا الشرف العظيم أن نتقدم إلى سيادتكم المحترمة لطلب المساعدة لأجل النهضة العلمية أخي اللاعب في إطار بحثنا تحت عنوان " دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة"

يسرنا أن نقدم لكم هذه الاستمارة لإبداء رأيكم وذلك للإجابة على الأسئلة الموجهة إليكم وبهذا ستساهمون دون أدنى شك في إنجاح هذا البحث ولكم منا جزيل الشكر والتقدير

إشراف الأستاذ:

إعداد الطالبين:

د/ مساليتي لخضر

- باي يوسف

- راجحي عبد الهادي

السنة الجامعية: 2015/2014

## بطاقة فنية

الاسم واللقب: السن:

مدة التدريب:

3- ما هو الدافع الذي جعلك تمارس هذه الرياضة؟

حب اللعبة  دافع الوالدين  دوافع أخرى

4- هل أنت راض عن اختيارك لعبة كرة القدم؟

نعم  لا

المحور الأول: دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بالنتائج المتحصل عليها (الفرضية العامة):

5- عندما تفوز في رأيك: لمن يعود الفوز؟

المدرب  التحضير الجيد  الكل

6- إذا فزت فذلك يرجع إلى؟

التحضير البدن  التحضير المهاري  التحضير الخططي  التحضير النفسي  الكل

7- في رأيك من السبب في تحقيق النتائج الجيدة؟

الاعداد البدني النفسي  الاعداد الخططي النفسي  الاعداد المهاري النفسي

الاعداد الذهني  الكل

8- هل الفوز الذي تحققه يرجع إلى:

توجيهات المدرب  لي شخصيا  التحضير النفسي

9- إلى من ترجع الخسارة؟

لي شخصيا  الفريق  المدرب  الكل

10- بما تفسر النتائج السلبية؟

نقص الاعداد (ب.ن)  نقص الاعداد (خ.ن)

نقص الإعداد (م.ن)  نقص الاعداد النفسي  الكل

11- إذا خسرت وأنت محضر بدنيا، خططيا، مهاريا هل يرجع ذلك إلى نقص التحضير النفسي؟

نعم  لا

المحور الثاني: دور المدرب في تحضير الرياضيين نفسيا في غياب المحضر النفسي (الفرضية الجزئية الأولى):

12- هل الخبرة لها دور في الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي؟

نعم  لا

13- هل يوجد اختصاصي نفسي يرافقكم أثناء التحضير أو المنافسة؟

نعم  لا

14- هل المدرب يقوم بتوجيهكم أثناء المنافسة؟

أحيانا  دائما  نادرا

15- إذا شعرت بالقلق قبل بداية المنافسة إلى من تعود؟

المدرب  الزملاء  الأخصائي  لا أحد

16- هل ينفعل المدرب عندما لا تنطبق التعليمات؟

نعم  لا

17- بماذا تشعر إذا انفعل المدرب من أدائك في المباراة؟

يزداد قلقي  أرتبك  لا أبالي



المحور الثالث: علاقة التحضير النفسي بباقي أنواع التحضيرات الأخرى (الفرضية الجزئية الثانية):

18- هل نستطيع القول أن اللعب جاهز إذا توفرت لديه الاعدادات (البدنية، المهارية، الخططية)؟

نعم  لا

19- هل يمكن الفوز دون استعمال اللاعبين جميع جوانب التحضير (ب. م. خ. ن)؟

نعم  لا

20- هل اللعب ناقص التحضير النفسي يمكنه الفوز؟

نعم  لا

21- هل توجد علاقة بين التحضير البدني والتحضير النفسي؟

نعم  لا

22- هل يوجد قاسم مشترك بين التحضير المهاري والتحضير النفسي؟

نعم  لا

23- هل يمكن تعلم خطة دون اللجوء إلى التحضير النفسي؟

نعم  لا

24- هل يمكن تعلم تقنية دون اللجوء إلى التحضير النفسي؟

نعم  لا

25- هل يمكن الرجوع إلى الإعداد النفسي طويل المدى في أحد التحضيرات (بدنية، مهارية، خططية)؟

نعم  لا

26- في رأيك الجانب البدني وحده يكفي لتحقيق الفوز دون الحاجة إلى التحضير النفسي طويل المدى؟

نعم  لا

27- هل اللاعب الذي يكون جاهز مهاريا يستطيع النجاح في المباراة دون الحاجة إلى التحضير النفسي طويل المدى؟

نعم  لا

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم-

معهد التربية البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة لغرض التحكيم خاصة بالأساتذة

يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة التي تحتوي على مجموعة من الأسئلة بغرض تحكيمها قصد استخدامها في إنجاز مذكرة ليسانس في التدريب الرياضي

الموضوع: "دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة"

اسم ولقب الأستاذ	الدرجة العلمية	التوقيع

تحت إشراف:

د/مساليتي لخضر

من إعداد الطلبة:

- باي يوسف

- رابحي عبد الهادي

السنة الجامعية : 2015/2014

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة" دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أقل من 20 سنة.

- تهدف الدراسة إلى:

- معرفة دور الإعداد النفسي طويل المدى وعلاقته بمستوى الأداء للاعبين كرة القدم

- معرفة أثر الإعداد النفسي بالتحضيرات الأخرى.

- معرفة أهمية الإعداد النفسي والنتائج المتحصل عليها أثناء المنافسة الرياضية.

- جعل دراستنا مرجعا مساعدا للباحثين في الميدان الرياضي.

الفرض من الدراسة:

- دور الإعداد النفسي طويل المدى في رفع مستوى الأداء لاعبي كرة القدم.

العينة : تضم العينة 80 لاعب من بعض فرق ولاية مستغانم.

تم اختيار العينة: بطريقة عشوائية .

الأداة المستخدمة: اتبع في هذه الدراسة المنهج الوصفي باستعمال طريقة الاستبيان .

أهم استنتاج: أن التحضيرات

النفسية طويلة المدى لها علاقة في الحصول على النتائج الرياضية سواء السلبية أو الايجابية

أهم اقتراح: تأهيل أخصائيو نفسانيون متمكنين من التعامل مع الحالات التي تحدث للاعب أو

الفريق.

## **Synthèse de l'étude:**

L'étude «le rôle de la préparation psychologique et la relation à long terme avec le niveau de performance parmi les joueurs de football de moins de 20 ans .

Cette étude a pour objectifs de :

- Connaitre le rôle de la préparation psychologique et sa relation à long terme avec le niveau de performance des joueurs de football.
- Connaitre l'effet de la préparation psychologique et autre préparations.
- Connaître l'importance de la préparation psychologique et les résultats obtenus lors de la compétition sportive.
- Faire notre référence assistant d'étude pour les chercheurs du terrain d'athlétisme.

### **Hypothèse de l'étude:**

- Le rôle de la préparation psychologique à long terme pour augmenter le niveau des joueurs de football et pour le performer.

Échantillon: L'échantillon comprend 80 joueurs de certaines équipes avec le mandat de Mostaganem.

**La composition de l'échantillon:** de façon aléatoire.

**L'outil utilisé :** dans cette étude on a suivi l'approche descriptive en utilisant la méthode du questionnaire.

**La conclusion la plus importante:** les préparations psychologiques à long terme ont à faire pour obtenir des résultats sportifs, que ce soit positif ou négatif.

**1. Les plus importants suggestions:** qualifier des psychologues de réadaptation , des psychologues qui ont les habilités à traiter les cas qui se produisent au joueur ou à l'équipe .