

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



قسم التربية البدنية والرياضية

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الليسانس في:

التدريب الرياضي

تحت عنوان

تأثير تدريب المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم

بحث تجريبي أجري على فريقي شباب وارينز وشباب واد ارهيو بولاية غيليزان

تحت إشراف الأستاذ:

- إدريس خوجة محمد رضا

من إعداد الطالبان:

- حجاز سمير

- مزك ياسين

- بودنة هشام عبد المومن

السنة الجامعية: 2018/2019

قائمة الجداول والأشكال:

1. قائمة الجداول:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الإختبارات القبليية باستخدام ت ستيودنت	52
02	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة	53
03	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا.	54
04	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري المتعرج 25م.	55
05	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة	56
06	يبين الفروق بين المجموعتين لاختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا	57
07	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج 25 م.	58

2. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
52	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة	01
53	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا.	02
54	يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري المتعرج 25م.	03
55	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة	04
56	يبين الفروق بين المجموعتين لاختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا	05
57	يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج 25 م.	06

الفهرس

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
د	كلمة شكر
	قائمة المحتويات
د	قائمة الجداول
هـ	قائمة الأشكال
ح	الفهرس
	الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث
	مقدم
3	1. الإشكالية
4	2. أهمية البحث
4	3. أهداف البحث
4	4. مصطلحات البحث
6	5. الدراسات السابقة
	الجانب النظري
	الفصل الأول: الإعداد النفسي والمهارات النفسية
13	تمهيد:
14	1. الإعداد النفسي
14	1-1- مفهوم الإعداد النفسي
15	1-2- أهمية الإعداد النفسي
15	1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية
16	1-2-2- اكتساب المهارات النفسية
16	1-3. المهارات النفسية:
17	1-4. أهميتها ومكوناتها:
21	1-5. تنمية وتطوير المهارات النفسية
21	2-3. خطوات تعلم المهارات النفسية
23	1-6. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية

26	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: الأداء المهاري
28	تمهيد:
29	1. الأداء المهاري:
29	1-1. تعريف المهارة:
29	1-2. أنواع النهارات:
30	1-3. مراحل الإعداد المهاري:
30	2. المهارة في كرة القدم :
31	1-2. مفهوم المهارة في كرة القدم
31	2-2. أهمية المهارة في كرة القدم:
32	2-3. خصائص المهارة في كرة القدم :
32	3. المهارات الأساسية في كرة القدم:
33	1-3. مفهوم المهارات الأساسية:
33	2-3. أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:
34	2-3. المهارات الأساسية بالكرة:
33	3-3. المهارات الأساسية بدون كرة
39	خلاصة الفصل
	الإطار التطبيقي
	الفصل الأول: منهجية البحث
42	تمهيد
43	1-1. منهج البحث:
43	1-2. مجتمع وعينة البحث:
43	1-3. مجالات الدراسة:
44	1-4. أدوات البحث:
44	1-5. متغيرات البحث:
44	1-6. الدراسات الأساسية:
47	خلاصة الفصل:
	الفصل الثاني: مناقشة وتحليل النتائج

49	مناقشة وتحليل النتائج
	الفصل الثالث: مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
58	مناقشة الفرضيات
59	الإنتاجات
59	الإقتراحات والتوصيات
61	الخاتمة
63	قائمة المصادر والمراجع
	ملخص البحث
	الملاحق

1. مقدمة:

أصبحت برامج الأنشطة الرياضية في تطور مستمر وبوتيرة سريعة وكان هذا التطور اقتراناً واضحاً في تغيير التدريب والإعداد البدني والمهاري والنفسي وأنماطها، وكانت لعبة كرة القدم واحدة من أكثر الألعاب التي حصلت على هذا التغيير حيث أن التدريب الحديث لمختلف الألعاب الجماعية عملية تربوية مخططة مبنية على أسس علمية هدفها الوصول باللاعبين إلى أرقى المستويات بالأداء المتكامل والمتطور والسريع الذي تسعى إليه دول العالم، وقد حرصت معظم هذه الدول إن لم يكن جميعها على أعداد منتخباتها وتزويد مدربيها بطرق جديدة للأداء لتمثيل بلادهم في المحافل الدولية (د. إبراهيم مفتي، 1992، صفحة 14).

ويعتمد علم التدريب الرياضي على مجموعة من العلوم الطبيعية والإنسانية كما يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي، فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح عملية وتطوير الأداء الرياضي، ونتيجة لذلك اخذ خبراء التدريب الرياضي يوجهون عناية فائقة لمختلف النواحي النفسية المرتبط بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 14)

ولقد تقاربت طرق الأعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات بالناحية النفسية (مفتي إبراهيم حماد، أسامة كامل راتب، 1992، صفحة 64).

وتشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي وأصبح من المؤلفات تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية (Training Skill Psychological) مع تطوير المهارات الحركية والقدرات البدنية والنواحي الخططية (بطرس رزق الله، 1991، صفحة 124)

1. الإشكالية:

التعريف بالبحث

إن التطور الدائم لجميع الجوانب النفسية المتعلقة بلاعبي كرة القدم موضوعاً أساسياً في عمل المدرب مع اللاعبين ولذلك ينظر للإعداد النفسي على أنه بمثابة القاعدة والأساس الهادف لتحقيق الفوز وإحراز بطولة. إن المدرب المدرك لدوره عليه أن ينمي في لاعبيه المهارات النفسية التي تساعد في تحقيق النجاح من خلال إدارك اللاعب لواجبه ومسؤوليته أمام الفريق، ولذلك فإن إعداد اللاعب نفسياً يتم في ضوء مراعاة الخصائص الفردية لكل لاعب من النواحي الشخصية والحياتية، ويجب على المدرب يشرح ويفسر للاعبين قيمة الجانب النفسي الذي يمكن من تحرير اللاعب من الضغوطات ويؤثر بالإيجاب على أدائه المهاري لتفجير إمكانياته واستغلاله على أحسن وجه ومن هنا تبادر إل أذهننا التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل التدريب على بعض المهارات النفسية يؤثر على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل تدريب مهارة الاسترخاء العقلي ترفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم؟
- هل تدريب مهارة التركيز تساهم في رفع الأداء المهاري للاعبين كرة القدم؟

1. الفرضية العامة:

- التدريب على بعض المهارات النفسية يؤثر على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- التدريب على مهارة الاسترخاء العقلي ترفع من مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- تدريب مهارة التركيز تساهم في رفع الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.

2. أهمية البحث:

التعريف بالبحث

- أهمية تدريب المهارات النفسية في تفجير الإمكانيات المهارية للاعب كرة القدم.
- إفادة المدربين من خلال الأخذ بعين الاعتبار العلاقة بين العامل النفسي والعامل المهاري للاعب كرة القدم.

- أهمية تطوير المهارات النفسية من قبل المدرب بالتوازي مع النواحي البدنية والخططية والمهارية.

3. أهداف البحث:

- إبراز أثر تدريب مهارة الاسترخاء العقلي والتركيز في تطوير المهارات النفسية.
- التعرف على أثر البرنامج التدريبي المقترح في تطوير المهارات النفسية (كالاسترخاء العقلي والتركيز).
- تطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من خلال تطوير المهارات النفسية.

4. مصطلحات البحث:

المهارات النفسية: وهي عبارة عن القدرة على الاقتراب من موقف الانجاز مع الاعتقاد بالثقة والمعرفة بأن كمال من الجسم والعقل على أتم الاستعداد للأداء الأمثل (محمود عبد الفتاح عنان، 1995، صفحة 707).

الأداء المهاري: وهو كافة العمليات التي تبدأ بتعلم اللاعبين أسس تعلم المهارات الحركية، وتهدف إلى وصولهم فيها لأعلى درجة أو رتبة، بحيث تؤدي بأعلى المواصفات الآلية والدقة الانسيابية والدافعية بما تسمح به قدراتهم خلال المنافسات بهدف تحقيق أفضل النتائج مع الإقتصاد في الجهد (د. وجدي مصطفى الفاتح، 2002، صفحة 152).

كرة القدم:

- **لغة (Football):** هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم" فالأمريكيون يعتبرون (Foot) (Ball) ما يعنب عندهم (رقي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى (Soccer) (روجي جميل، 1986، صفحة 05).

التعريف بالبحث

- **إصطلاحاً:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط (مأمور بن حسن السلطان، 1998، صفحة 09).

الإسترخاء العقلي

- **لغة:** أسترخي، إسترخاء (رخي) بمعنى صار رخوا وتسترخي به حاله بمعنى حسنت وتسهلت بعد الشدة و الضيق.
- **اصطلاحاً:** هو طريقة علاجية من العلاجات النفسية ووسيلة لخفض التوترات الانفعالية المرتبطة بحالات نفسية.

التركيز:

- القدرة على توجيه الانتباه على مثير انتباه لفترة من الزمن.
 - ويعرف أيضا يقصد بتركيز الانتباه تثبيت كل الأفكار مع الإفصاح عن الجهد (ويمكن مشاهدة ذلك في ملامح الوجه) نحو قضية جوهرية ، مشكلة مختلفة فعل حركي .. إلخ.
- إن قصر فترة التدريب والحاجة إلى إنجاز هذه التمارين بجهود قصوى يتطلب تركيزاً خاصاً للانتباه من قبل الرياضي.

الدراسات السابقة والمرتبطة:

- عرض الدراسات:

التعريف بالبحث

تعتبر الدراسات السابقة والمشاهدة أساس أي بحث علمي حيث تعتبر المنطق الذي يركز عليه الباحث وتستعمل هذه الدراسات للحكم و المقارنة و الإثبات والنفي، وفيما يخص بحثنا هذا فإن الدراسات السابقة هي كالآتي:

■ الدراسة الأولى:

التاريخ 1994/1993

اسم و لقب الباحث: زياني إسماعيل وآخرون.

عنوان البحث: الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة الثانوية مذكره لنيل شهادة ليسانس في التربية ب . و . ب ، دالي إبراهيم الجزائر، 1993 .

مشكلة البحث:

تطرق الباحثون إلى أهمية الدور النفسي للمدرس لدى للتلاميذ في مرحلة الثانوية و طرح التساؤل التالي:
هل الدور النفسي للأستاذ يؤثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

أهداف البحث: وتهدف هذه الرسالة إلى:

التعرف على أساليب معاملة الأستاذ لتلاميذه، تبيان العلاقة المتبادلة بين الأستاذ وتلاميذه.

فرض البحث:

الدور النفسي للأستاذ يؤثر على التلاميذ في مرحلة الثانوية.

منهج البحث: استخدم الباحثون المنهج المسحي.

عينة البحث: عينة تكونت من 200 تلميذ وتلميذة و 20 أستاذ من مختلف ثانويات العاصمة وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداة البحث: وقد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالإضافة إلى المصادر والمراجع.

التعريف بالبحث

أهم نتيجة: إن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة النفسية للتلاميذ.

■ الدراسة الثانية:

التاريخ 1993

اسم ولقب الباحث: من إعداد عمر: سعدي وآخرون.

عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية ب . و . ر بعنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم و

اللاعبين وتأثيرها على النتائج " دالي إبراهيم، الجزائر، 1993 .

مشكلة البحث: تناول الباحثون أهمية العلاقة بين المدرب ولاعبيه ومدى تأثيرها على نتائج الفريق.

أهداف البحث: وتهدف هذه الدراسة إلى:

تشخيص حالة الفرق الجزائرية من الجوانب النفسية والاجتماعية.

محاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين.

فرض البحث: شخصية المدرب تؤثر في علاقته بلاعبيه .

منهج البحث: يستخدم الباحثون المنهج المسحي.

عينة البحث: عينة تكونت من 80 لاعب ينشطون في القسم الوطني الثالث وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية.

أداة البحث: و قد تم استخدام استبيان كوسيلة لجمع المعلومات بالإضافة إلى المصادر والمراجع.

أهم نتيجة: ومن أهم النتائج المتوصل إليها:

وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر

إيجابا بانتهاج أسلوب قيادي.

■ الدراسة الثالثة:

التاريخ: 1996.

التعريف بالبحث

اسم ولقب الباحث: من إعداد منصورى نبيل وآخرون.

عنوان البحث: مذكرة لنيل شهادة ليسانس في ت . ب . ر بعنوان: " دور التكوين النفسى والبدنى لأستاذ ت .

ب . ر وأثره على أداء التلميذ المراهق " دالى إبراهيم، الجزائر 1996.

مشكله البحث: تطرق الباحثون إلى أهمية الجانب النفسى والبدنى لأستاذ ت . ب . ر ومدى تأثيره على أداء التلاميذ.

أهداف البحث: وتهدف هذه الدراسة إلى:

إبراز مدى انعكاس التكوين النفسى والبدنى لأستاذ ت . ب . ر على أداء التلميذ فى المرحلة الثانوية.

فرض البحث: الدور النفسى والبدنى لأستاذ ت . ب . ر وأثرها على أداء التلميذ المراهق.

منهج البحث: استخدام البحث عن المنهج المسحى.

عينة البحث: على عينة تكونت من 22 تلميذ و30 أستاذ وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية. أداة البحث: وقد

تم استخدام الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات.

أهم نتيجة: من أهم نتائج المتوسل إليها:

أن التكوين النفسى والبدنى لأستاذ ت . ب . ر دور ناجح و انعكاس ايجابى على أداء التلميذ المراهق.

■ الدراسة الرابعة:

التاريخ 2007 2008

اسم ولقب الباحثين: العربى نور الدين - مقداى عثمان - سماعلى عمىروش.

عنوان البحث: واقع التحضير النفسى للاعبى كرة القدم - مذكرة ليسانس -

التعريف بالبحث

مشكلة البحث: تطرق الباحثون إلى أهمية التحضير النفسي للاعب كرة القدم وتعامل المدرب مع اللاعبين

لتحقيق الأهداف المسطرة و طرح التساؤل التالي:

هل يعتمد المدرب في تحضيره للمنافسة على الجانب النفسي للاعبين بتحسين أدائهم فوق الميدان؟

هل يؤثر هذا التحضير على تحسين نتائج الفريق؟

أهداف البحث: إبراز أهمية التحضير النفسي قبل المنافسة على مردود اللاعبين.

إبراز دور المدرب في تحضير الفريق قبل المنافسة من الناحية النفسية.

فروض البحث: التحضير النفسي عامل أساسي يساعد المدرب على تحضير فريقه قبل المنافسة للحصول على

الأداء الجيد.

التعريف بالبحث

فرضيه جزئية 1 : التحضير الرياضي عند المدربين الجزائريين بفضل الجانب النفسي .

فرضيه جزئية 2 : التحضير النفسي للاعبين الجزائريين لا يخضع لأساليب علمية .

منهج البحث : استخدم الباحثون على المنهج المسحي .

عينه البحث وكيفية اختيارها: كان اختيار عينة البحث عشوائيا فاختار الباحثون بعض مدربي ولاعي كرة القدم

من أندية مولودية سعيدة، ترحي مستغانم، وداد مستغانم، مثالية تغنيف، اتحاد أرزيو كان عدد اللاعبين 50

بمعدل 10 لاعبين في كل فريق و 10 مدربين .

أداة البحث: المصادر والمراجع، البحوث المشابهة، الاستبيان .

أهم نتيجة:

- معظم المدربين تلقوا تكويننا في مجال التكوين النفسي

- إعطاء أهمية للتحضير النفسي وبرمجته في البرنامج السنوي للتدريب الرياضي

أهم توصية: يستحسن العمل على زيادة التركيز والانتباه للمنافسة القادمة مع وجوب النقاش مع الرياضي

ومساعدته على حل مشاكله بأحسن طريقة .

التعليق على الدراسات:

من خلال اطلاعنا على الدراسات سالفة الذكر و أثناء بتحليلها، تبين أن أغلبها تتحدث عن الدور

النفسي للمدرب وعلاقته بالأداء الرياضي، بحيث كلما قام المدرب بإعداد نفسي جيد كان الأداء كذلك مثل

دراسة " زياني إسماعيل وآخرون " تحت عنوان " الدور النفسي لأستاذ التربية البدنية والرياضية نحو تلاميذ المرحلة

الثانوية " و التي توصل فيها الباحثون إلى أن كفاءة و دور أستاذ التربية البدنية والرياضية مهمة في رفع الحالة

النفسية للتلاميذ، ودراسة الطلبة الباحثين " سي العربي نور الدين وآخرون " تحت عنوان " واقع التحضير النفسي

عند لاعبي كرة القدم " والتي توصل فيها الباحثون إلى أن للإعداد النفسي طرق وأساليب قد تنعكس إيجابا أو

التعريف بالبحث

سلبا على حسب كفاءة المدرب، ودراسة " عمر الصعيدي وآخرون " تحت عنوان " العلاقة بين مدرب كرة القدم و اللاعبين وتأثيرها على النتائج " والتي توصل من خلالها الباحثون إلى وجود علاقة بين المدرب واللاعبين وتأثيرها على النتائج الرياضية بالإيجاب كما أن مردود الفريق الرياضي يتأثر إيجابا مع أسلوب قيادي.

● نقد الدراسات:

يندرج بحثنا الحالي في نفس مضمون الدراسات السابقة المذكورة، حيث كان يهدف إلى التعرف على دور الإعداد النفسي أثناء المنافسة لتحقيق النتائج في الألعاب الجماعية.

كما جاءت دراسة الطلبة الباحثين " سي العربي نور الدين وآخرون " و تحت عنوان " واقع التحضير النفسي عند لاعبي كرة القدم " و التي توصل فيها الباحثون إلى أن للإعداد النفسي طرق وأساليب تختلف من مدرب لآخر، وجاءت هذه الدراسة في نفس مضمون بحثنا الذي من خلاله نود معرفة الدور النفسي الذي يلعب المدرب في التأثير على اللاعبين، وتكونت عينة البحث من 15 مدربا و 75 لاعبا من القسم الجهوي الأول و الثاني لرابطة وهران، و بعد ضبط العينة و تحديد سنها (14 - 17 سنة) صنف " أشبال " و توزيع الاستبيان على عيني البحث و عرض وتحليل نتائج، توصل الطالبان الباحثان إلى أن الإعداد النفسي يقي اللاعبين من التأثير السلبي للمشكلات اليومية، و يساهم في رفع و تنمية الثقة بالنفس لديهم، كما أن كفاءة المدرب تساعد في رفع الحالة النفسية للاعبين من خلال الاستماع الجيد لانشغالاتهم، و اختيار أسلوب يتماشى مع سنهم.

تمهيد:

تعد الفروق الفردية احد الأركان الأساسية لكل من علم النفس العام والرياضي لهذا يحاول علماء نفس الرياضة فهم دور الفروق الفردية في الرياضة والتمرين من خلال البحث، كما يدرك علماء نفس الرياضة التطبيقيون أهمية تفرد الطرق لمقابلة القدرات والحاجات الفردية وهذه الفروق تعتبر أكثر ظهورا وخاصة فيما يتعلق بردود الأفعال المرتبطة بالمنافسة، حيث تشهد السنوات المعاصرة تزايد اشتراك النشء في برامج الرياضة التنافسية ويتوقع أن يصاحب ذلك زيادة أعباء التدريب او ما يطلق عليه التدريب المكثف وزيادة الضغوط النفسية وبرامج التدريب على المهارات النفسية.

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

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

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

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الانفعالي و العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين (حسين السيد أبو عبده ، 2001 ، صفحة 263) .

1-2- أهمية الإعداد النفسي :

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

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

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول و مقدار الراحة المناسبة ، و معرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فإن الإعداد النفسي (الطاقة النفسية) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه ، و التحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة (أسامة كامل 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 وتحمل المسؤولية و الاستقلالية و التعاون و المقدرة على مواجهة الضغوط وقد 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 (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 24).

1-2-2-1 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 نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين : التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية ، التصور العقلي ، تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس و بناء الأهداف (أسامة كامل راتب، 2001، صفحة 30).

1-3 المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة ، ويرى اسامة راتب أن المهارات النفسية هي (برامج منظمة تربيةية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدر الاستمتاع (أسامة كامل راتب، 2000، صفحة 81).

ويعرفها البعض بأنها (المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني والمهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي (احمد صلاح الدين خليل، 2007، صفحة 42).

1-4 أهميتها ومكوناتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة -علاقة سلبية - كما يشير إليها عدد من الباحثين مثل جولد و آخرون (1981) وماهوني (1989) وسمث وكرستنزن (1995) وتنبأت المهارات النفسية دائما بمتغيرات تابعة مهمة في البرامج الخاصة بتحسين الأداء ولهذا فانه من المهم ان نكون قادرين على تقدير التغير في هذه المهارات كوسيلة لتقييم كفاءة البرنامج سمث (1989) . (إبراهيم عبد ربه، 2006، صفحة 126)

مكوناتها :

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح رينر مارتنر أن يتضمن البرنامج

التدريبي المهارات النفسية التالية: (إبراهيم عبد ربه، 2006، صفحة 10)

■ التصور العقلي .

■ إدارة الطاقة النفسية .

■ إدارة الضغوط .

■ الانتباه .

■ بناء الأهداف

بينما يشير العربي شمعون إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي (محمدالعربي

شمعون ، 1996، صفحة 362):

■ الاسترخاء

■ تركيز الانتباه

■ التصور العقلي

■ الاسترجاع العقلي

فيما استخلص إبراهيم عبد ربه أهم مكونات المهارات النفسية وذلك من خلال دراسة تاريخية تحليلية لأكثر من 69 دراسة وبحث عربي وأجنبي (إبراهيم عبد ربه، 2006، صفحة 13) واستخلص منها إن أكثر المهارات النفسية دراستا في المجال الرياضي وعلى مدى 30 عاما هي كالتالي:

■ الاسترخاء

■ التصور

■ تركيز الانتباه

■ الثقة بالنفس

■ بناء الأهداف

■ إدارة الضغوط النفسية

■ الطاقة النفسية

وفيما يلي نبذة لمفهوم وتعريف بعض مكونات المهارات النفسية (احمد صلاح الدين خليل، 2007، صفحة 42)

الاسترخاء: احد المهارات العقلية التي تساعد على التحكم في الضغوط وتوجيه الاستشارة الانفعالية خلال التدريب أو المنافسة الرياضية.

التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو الجديدة بغرض الإعداد العقلي للأداء.

تركيز الانتباه: مهارة عقلية لتثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن.

الضغوط النفسية: وهي مواقف غير سارة تعيد إشباع الحاجات النفسية وتتجاوز قدرة الفرد على التكيف لها ويدركها على شكل ضيق أو ضجر أو توتر (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 87)

إن الضغوط النفسية في مجال الرياضة ما هي إلا حالة من الخلل النفسي للاعب تجبر الجسم على القيام بواجبات وظيفية لمواجهة المتطلبات العقلية أو البدنية أو النفسية لإعادة التكيف والتوازن مع البيئة كذلك تعني تعرض اللاعبين إلى أزمات نفسية نتيجة شعورهم بعدم قدرتهم على الإيفاء بمتطلبات التدريب (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 91)

الانفعالات النفسية:

وهي أزمات عابرة وطائرة لا تدوم وقتا طويلا وإنها حالة الفرد بصوره مفاجئة كما نلاحظ عند الرياضيين أثناء المنافسات الصعبة ونستطيع أن نعبر عنها بأنها حالات من التوترات تصاحب الفرد وتؤثر في التغيرات الفسيولوجية الداخلية والخارجية على السواء لأنها هي حالة الاحتياج العام وتفصح عن نفسها في شعور الفرد لنفسه وسلوكه (محمد جسام عرب، حسين علي كاظم، 2009، صفحة 61)

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أن تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية:

○ الوصول إلى حالة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي وفي نفس الوقت فان التصور

العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء.

■ التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر وفي نفس الوقت فان التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية.

■ يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز على التصورات المطلوبة.

■ الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب.

■ تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف.

■ انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في القدرة على التصور العقلي بفاعلية ومن خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى.

■ التحكم في التوتر والانفعال وتطوير تركيز الانتباه يساعد بصوره كبيرة فيعزل اللاعب عن التركيز في الأفكار السلبية والتي هي أهم مصادر التوتر.

■ التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف ويمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.

ما تقدم يبرز لنا تساؤل لماذا هذا الاختلاف بتسمية المهارات فمرة ترد تحت تسمية المهارات النفسية وباحثون آخرون يسمونها مهارات عقلية ولإزالة هذا الالتباس يجيب عن هذا التساؤل علي الأميربان العمليات العقلية العليا هذه التسمية تستعمل في العلوم النفسية والفلسفة تسميها الوظائف العقلية العليا أو النشاط العصبي الأعلى أما الفلسفة فتسميها الحياة العقلية وفي لغتنا الاعتيادية نسميها النشاط الذهني وفي موضوع وظائف المخ ذكرنا هذه العمليات بأنها النشاط النفسي.

1-5. تنمية وتطوير المهارات النفسية (علي الامير، 2002، صفحة 240).

من الضروري أن يتم تعلم المهارات النفسية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية حيث

يؤكد "مارتنر" أن برنامج تدريب المهارات النفسية يعتبر جزءا رئيسيا وهاما لبرنامج التدريب الرياضي ويضيف

ضرورة أن يتم تطبيق هذا البرنامج على نحو متوازي مع برنامج التدريب البدني والمهاري والخططي.

والى هذا الرأي يذهب العربي شمعون من أن تنمية المهارات النفسية يجب أن تسير جنباً إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية في الأنشطة الرياضية المختلفة (محمد العربي شمعون ، 1996 ، صفحة 362).

ويشير "جاك ج ليزيك" أن هناك ثلاثة مراحل التنمية وتطويراً للمهارات النفسية هي:

المرحلة الأولى : وهي مرحلة طويلة الأمد يتم من خلالها إعطاء المهارات من اجل خلق قاعدة لتحقيق الأهداف الطويلة الأمد وكذلك لغرض التعلم والحفاظ على الممارسة اليومية لهذه المهارات تبعاً لاستخدامها على حسب حاجتها على أساس كل يوم ولفترات طويلة من الزمن وخطط بعيدة الأمد تمتد لأشهر وسنوات.

المرحلة الثانية : ويتم فيها استخدام المهارات بشكل فوري قبل الأداء وللتحضير للأداء إي أنها تستخدم قبل المنافسة أو قبل أداء المهارة مثل قبل أن يؤدي لاعب السلة الرمية الحرة وكذلك قبل قذف الكرة في رياضة الغولف .

المرحلة الثالثة : ويتم استخدام المهارة خلال الأداء الفعلي للمهارة أو النشاط أي خلال السلوك الفعلي للأداء.

2-3. خطوات تعلم المهارات النفسية (محمد العربي شمعون ، ماجدة محمد اسماعيل، 2001 ، صفحة 96):

هناك ثلاثة خطوات أساسية يمكنان تقديمها كما يلي:

الخطوة الأولى : التعلم

من المهم أن يتعرف اللاعب على إبعاد كل مهارة نفسية حتى يمكن

- التحقق من أن هذه المهارات يمكن تعلمها.
- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات في التأثير على الأداء.
- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات.

الخطوة الثانية : الاكتساب

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات من خلال برنامج تدريبي منتظم

يستخدم أفضل المعلومات المتاحة.

الخطوة الثالثة : الممارسة الممارسة المنتظمة لهذه المهارات حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل

والجسم في المنافسة والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات

الحركية وتضمن استراتيجيات اكتساب هذه المهارات النفسية التالية:

■ **المتابعة الذاتية:** يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات النفسية الاحتفاظ بمذكره يسجل فيها تقدمه في

هذه المهارات التي يقوم بتعلمها.

■ **التقويم الذاتي:** يقارن اللاعب المعلومات التي حصل عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه

المهارة على وجه التحديد.

■ **التدعيم الذاتي:** يمثل هذا البعد استجابة اللاعب إلى التقويم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع

طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والنفسية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير

المهارات النفسية.

1-6. مبادئ ومراحل تطوير المهارات النفسية

وتقدم في هذا المجال إطار عام في تطوير المهارات النفسية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة

لإتقان هذه المهارات النفسية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير مستوى الأداء والإعداد

للمنافسات ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو

المستمر للمهارات النفسية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى.

المبدأ الأول : الفروق الفردية Individual Differences

ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها ان يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب.

المبدأ الثاني : التوجيه الذاتي Self-Direct

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي أو بطريقة أخرى يجب على اللاعبان يؤكد على ماذا يستطيع ان يفعل بمفرده وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد عللا نفسه.

المبدأ الثالث : حالة الأداء المثالية Ideal Performance State

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به قدراته ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة

وهناك خمس مراحل متعاقبة ضمن هذا الإطار العام هي كالتالي

المرحلة الأولى:

تطوير جو ايجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الايجابي قبل البداية في تطوير المهارات النفسية وتعطى في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب.

المرحلة الثانية:

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية.

المرحلة الثالثة:

تطوير التحكم في الانتباه بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه، التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة.

المرحلة الرابعة:

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة وأثناء المنافسة .

المرحلة الخامسة:

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل وصقل المهارات والاستراتيجيات ففي حالة الفشل في الأداء فان العمل الشاق على المهارات النفسية يصبح ضرورة قصوى .

هذه الطريقة التعاقبية في تعليم وتطوير المهارات النفسية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح بمقدراته وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين

فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس وقد يصبح التصور البصر بطريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه . ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث.

وهناك علاقة ايجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات النفسية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب علة وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الايجابية.

خلاصة الفصل:

وقد أصبح واضحا أن تطوير وتنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية كما أسلفنا وان المهارات مثل التصور العقلي وتركيز الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال برامج طويلة المدى، وان التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في المهارات البدنية والمهارية إلى جانب النفسية والانفعالية

حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات

العالمية

تمهيد:

تعتبر المهارة أحد المكونات الفطرية أو المكتسبة التي يحتاجها أي رياضي للتألق و إظهارها خدمة لفريقه أو لنفسه، وفي كرة القدم يعتبر الأداء المهاري عاملا أساسيا لا يقل لأهمية عن العوامل الأخرى إن لم يكن أهمها وفيما يلي سنتطرق إلى المهارة والأداء المهاري في هذا الفصل.

1. الأداء المهاري:

لا شك أن لعبة كرة القدم شأنا شأن جميع الرياضات، تحتاج إلى الوسيلة العلمية التي تساعد كل من المدرب، المربي وحتى اللاعب على الإلمام بكل جوانبها المعرفية، النفسية، البدنية، الخططية و المهارة، حيث أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة البد من الأخذ بها عند ممارسة هذه اللعبة. و نظرا إلى أن المهارة في كرة القدم تعد عنصرا أساسيا، أصبح الإلمام بكل جوانبها النظرية والتطبيقية و التحكم فيها، يشكلا ضرورة البد منها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها، من أجل الارتقاء بمستوى أداء اللاعب. الشيء الذي يجعله قادرا على التصرف بالكرة و بدونها و المشاركة في تنفيذ و بناء الخطط الدفاعية و الهجومية بفعالية و كفاءة كبيرة.

1-1. تعريف المهارة:

أخذت هذه الكلمة من فعل مهر أي حذق و أتقن، و الماهر هو الحاذق و السابح المجيد، أما اصطلاحا فالمهارة هي الأداء المتقن والمتميز في إنجاز أي عمل لضمان النجاح و التفوق، و تشمل جميع مجالات الحياة، فالرسم البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الآلات الموسيقية، و الكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة. (المنجد في اللغة العربية والإعلام، 1987، صفحة 777)

1-2. أنواع النهارات:

هناك ثلاثة أنواع للمهارة :

مهارات معرفية: مثل مهارات الحساب والجبر والهندسة..... الخ .

مهارات إدراكية: هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة .

مهارات حركية: مثل المهارات الرياضية

1-3. مراحل الإعداد المهاري:

الإعداد المهاري لا يعني فقط تعلم المهارات الحركية وإنما تعلم المهارات الحركية هي المرحلة الأولى من الإعداد المهاري، ولا يكفي هذا التعلم لخوض المنافسات بشروط الأداء الواضح بل يتطلب الأمر بعد التعلم عمليات تنمية وتطوير رفيعة المستوى :

المرحلة الأولى:

الإعداد المهاري هي التعلم الحركي للمهارات يتم التركيز عليها في مرحلة الناشئين

المرحلة الثانية:

تطوير كفاءة الأداء المهاري هي مرحلة تطوير كفاءة الأداء المهاري للوصول إلى أعلى درجات الآلية والدقة والانسيابية والدافعية لتحقيق أعلى النتائج مع الاقتصاد في الجهد، فيتم التركيز عليها في المراحل الأعلى حتى الوصول للمستويات الرياضية العليا تتأسس على المرحلة الأولى.

المرحلة الثالثة:

تستمر مع اللاعب حتى اعتزاله التنافس وتشغل كافة أزمته الإعداد المهاري في خطط التدريب بعد أن يكون تعلم الأداء الحركي للمهارات (محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان، 1987، صفحة 21).

2. المهارة في كرة القدم :

إن استخدام كافة أنحاء الجسم في أداء المهارة الرياضية في كرة القدم أدى إلى تنوع تنفيذها، إذ يستعمل في ذلك القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ والصدر، وتختلف طريقة استعمال كل جزء من هذه الأجزاء في شكل الأداء وقوة التعامل مع الكرة، ويعد هذا التعدد والتنوع، كخصائص مميزة الأداء المهارة في كرة القدم، السر الأول في تلك الشعبية الكبيرة لهذه الرياضة، سواء كان على مستوى ممارستها أو مشاهدتها، في ظل هذا الكم الكبير

من المهارات وتفرعاتها واختلافها، يكون من الصعب على اللاعب أو المشاهد التنبؤ بأسلوب تعامل اللاعب أو آخر مع الكرة، خاصة في المستويات العليا، مما زاد هذه الرياضة متعة وتشويقا وعمل على اكتساب ممارستها إشباعا حركيا، سواء بالأداء أو المشاهدة. ويتوقف مستوى الفريق ونتائجه، بدرجة كبيرة على طريقة التعامل مع الكرة وكيفية التحكم فيها أو توصيلها أو أسلوب الاستحواذ عليها، وكذلك كيفية تصويبها نحو المرمى والتحرك بدونه.

2-1. مفهوم المهارة في كرة القدم

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين، في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 71).

وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخطط الدفاعية والهجومية، و يرى "محمد حازم و محمد أبو يوسف"، بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات، التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير، بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم، وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف و منعه من إصابة مرماه (محمد حازم ، محمد أبو يوسف ، 2005، صفحة 49).

2-2. أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداة أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء و تنفيذ الخطط الهجومية و الدفاعية، من أجل الفوز بالمباراة، وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان العبيد للمهارات المختلفة لهذه اللعبة.

ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم و الدفاع، ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية و الدفاعية، و انتقاء الأنسب منها، بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها. و تعد المهارة

حجراً أساسياً إلى جانب العوامل البدنية و النفسية، في بناء اللاعب المتكامل . ويشير (محمد حسن علاوي)، إلى أنه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية و إرادية و بلغ من الإعداد البدني فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعاً لنوع النشاط الذي يتخصص فيه . و ليس بالضرورة أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل العب فيها، أداء باقي زملائه في الفريق (محمد حسن علاوي ، 1972، صفحة 275)

2-3. خصائص المهارة في كرة القدم :

تتميز المهارة في كرة القدم عن باقي المهارات في الرياضات الأخرى، بجملة من الخصائص نذكر منها ما يلي:

الخصائص التقنية : و تتمثل هذه الخصائص في :

التعدد: تعد المهارة في كرة القدم الأكثر تعددا مقارنة بالمهارات في الرياضات الأخرى، حيث تتفرع الواحدة منها إلى عدة فروع مما يزيد من عددها . .

التنوع : إن طبيعة لعبة كرة القدم التي تسمح بأداء مهاراتها بجميع أنحاء الجسم ما عدا اليدين، جعلها تزخر بكم كبير من أنواع المهارات، إذ يستخدم اللاعب كل من القدمين، الرأس، الركبة، الفخذ و الصدر في تنفيذها، حيث يختلف استخدام كل جزء عن غيره، في شكل الأداء و قوة التعامل مع الكرة.

الخصائص النفسية: تعد المهارة في كرة القدم مجموعة من التحركات و القرارات السريعة ، التي تتحقق من خلال السلوك الفردي الذي يعبر عن القدرة على الإدراك و التفكير، مع التركيز في التكيف مع مواقف اللعب خلال المباريات و ما تحتاجه من حساسية كبيرة في التعامل مع الكرة ، والتحكم فيها، و سرعة رد الفعل في اتخاذ الأماكن و تنفيذ التحركات و تحديد مواقع زملاء و سرعة إيجاد الحلول تحت ضغط المنافس والجمهور.

3. المهارات الأساسية في كرة القدم:

إن إتقان المهارات الأساسية هو السر لتحقيق أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس ، وال شك أن لعبة كرة القدم تعد من أكثر الألعاب غنا بالمهارات الأساسية الشيء الذي ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض، وهو وما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها.

3-1. مفهوم المهارات الأساسية:

المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدون كرة.

إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان يمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات ، وتطبيق الخطة المعتمدة (أشرف جابر، صبري العدوي، 1996، صفحة 07) .

فالمهارات الأساسية هي القاعدة العامة في لعبة كرة القدم فبدونها لا يتمكن اللاعب من تنفيذ الخطط والقيام بواجباته كما هو مطلوب منه، والوصول إلى إتقان هذه المهارات يتطلب عمل طويل قد يستمر لسنوات خاصة للمبتدئين الصغار (حنفي محمود مختار، 1994، صفحة 14).

3-2. أقسام المهارات الأساسية في كرة القدم:

سوف نعتمد تحت هذا العنوان على تصنيف المهارات الأساسية حسب وجود و غياب الكرة على النحو التالي:

المهارات الأساسية بدون كرة :

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة و من أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها، مهارة الجري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي، خلفي أو جانبي زيادة على مهارة الوثب و مهارة الخداع بالنظر أو الخداع بالخدع. كما يصطلح على تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية و من المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة و متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية و يصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم، أي أنه هناك ارتباط بين المخزون من المهارات و الصفات البدنية من جانب آخر (بطرس رزق الله، 1992، صفحة 119)

2-2. المهارات الأساسية بالكرة:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة، ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 41)

1-2-2. مهارة الإحساس بالكرة:

تعني مقدرة اللاعب على تطويع الكرة و تحريكها بأجزاء جسمه المختلفة. تعكس هذه التقنية مدى إحساس الأجزاء المختلفة لجسم اللاعب بوزن الكرة و ملمسها و تقدير خط سيرها و حركة دورانها و شكلها . تنمي هذه التقنية مقدرة عضلات أجزاء الجسم المختلفة في التعامل مع الكرة بدفعها بدرجات 3 مختلفة من القوة طبقاً لإرادة اللاعب ذاته، و تحريكها على الأرض أو في الهواء (د. مفتي إبراهيم حماد، 1999، صفحة 3)

2-2-2. مهارات تمرير الكرة بالقدم:

- التمرير القصير بباطن القدم: لأداء هذه التقنية جيدا يميل الجذع لإمام مع الاحتفاظ بتوازن الجسم، ثم ضرب الكرة من منتصفها بباطن الكرة مثبت بالقوة المناسبة مع متابعتها.
- التمرير بخارج القدم: توضع القدم الضاربة خلف و إلى الجانب من الكرة، يثبت مشط القدم ليضرب الكرة بالقوة في الاتجاه المرغوب.
- التمرير الطويل بالقدم: يقترب اللاعب إلى الكرة بزاوية و سرعة مناسبة، ثم يضرب الكرة بوجه القدم الداخلي من أسفلها بالقوة المناسبة بحيث تتابع الساق الضاربة الحركة خلف الكرة.
- التمرير بالرأس: تثبت عضلات الرقبة مع فتح العينين و إغلاق الفم لتضرب الكرة بجانب الجبهة أو منتصفها، مع الاحتفاظ باتزان الجسم بعد الضرب.

2-2-3. تقنية الجري بالكرة: أهم النقاط الفنية للجري بالكرة بداخل و خارج القدم هي دفع الكرة بلمسها بخارج أو داخل القدم مع الاسترخاء المناسب لأجزاء الجسم، و تبادل توجه النظر بسرعة للكرة و المساحة المحيطة.

2-2-4. السيطرة على الكرة: نتطرق في كالمنا عن السيطرة على الكرة بعنصرين و هما كتم الكرة الملامسة للأرض و امتصاص الكرات في الهواء.

2-2-5. تقنيات التصويب:

هناك عدة تقنيات التصويب في كرة القدم و التي نذكرها فيما يلي:

2-2-5-1. التصويب بوجه القدم للكرة:

- الاقتراب السريع للكرة .
- المرحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفرودا و الركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجهها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

2-2-5-2. التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل قليلا و ملاقاتة خارج القدم مفروود مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.

2-2-5-3. التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

2-2-5-4. التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإمام و مقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

2-2-6. تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق في الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة في الأداء. أهم تقنيات المراوغة ما يلي:

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام.
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.

- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه للتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

2-2-7. تقنيات مهاجمة الكرة:

في أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة في اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها، كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة في اللحظة التي تخرج فيها من قدم المهاجم بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.
- مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro)، 1977، صفحة 143).

2-2-8. مهارة رمية التماس:

لأدائها يجب إمساك الكرة بأصابع اليدين بقوة و ميل الجذع للخلف، ثم المرجحة السريعة للجذع أماما مع رمي الكرة من خلف الرأس و متابعة الحركة.

ويمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية يمكن القول بأن لتي يجب أن يجيدها اللاعب، حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة اللعب. أصبحت رمية

التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباشرة لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلسل يسمح بها القانون، كما أصبحت تستعمل كالركنية و لهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف .
و هناك عدة أنواع لتنفيذ رمية التماس و هي كما يلي :

■ رمية التماس و القدمان متلاصقان:

❖ من الاقتراب .

❖ من الثبات .

■ رمية التماس من وضع الساق أماما و الأخرى خلفا.

❖ من الاقتراب.

❖ من الثبات .

■ رمية التماس و القدمان متباعدتان من الثبات.

2-2-9. حراسة المرمى:

طبيعة المهارات الأساسية لحارس المرمى تختلف عن باقي اللاعبين في المراكز الأخرى في الفريق حيث يختلف أدائه عنهم اختلاف ملحوظا و يرجع ذلك بطبيعة الحال إلى إمكانية استخدام حارس المرمى ليديه داخل منطقة جزاءه، كما أن إسهامه في الجوانب الخطئية للفريق يختلف أيضا عن باقي زملائه اللاعبين نظرا لمحدودية حركته داخل منطقة جزاء فريقه.

يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفني كفاءته الخطئية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز حارس المرمى بصفة الرشاقة، المرونة و القدرة على الوثب عالياً، و بسرعة تلبية الاستجابة، و سرعة البدء، كما يمتاز بالصفات النفسية منها التركيز، الشجاعة، العزيمة، القدرة على

التصميم و الوعي الكامل لمسئوليته. من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة في توجيه زملائه و أخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة (مفتي إبراهيم حماد، 1994، صفحة 328).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق يمكن أن نقول أن الأداء المهاري عامل أساسي في كرة القدم ويكون إما فطريا او مكتسبا من خلال التدريبات، كما يخضع للعامل النفسي بدرجة كبيرة ، بحيث أن المهارات النفسية تساعد على تفجير مهارات اللاعب و يختلف الأداء المهاري في كرة القدم من حيث مركز اللعب.

تمهيد:

إن طبيعة المشكل التي يطرحها البحث تستوجب علينا التأكد من صحة أو خطأ الفرضيات ولهذا قمنا بدراسة ميدانية بالإضافة إلى الدراسة النظرية وهذا لأن كل بحث نظري يشترط تأكيدا ميدانيا إذا كان قابلا للدراسة.

1-1. منهج البحث:

المنهج يعني مجموعة من الأسس والقواعد التي يتبعها الباحث من أجل الوصول إلى الحقيقة، وانطلاقاً من مشكل الدراسة التي تبحث في أثر برنامج تدريبي مقترح للارتقاء بمستوى الأداء المهاري بالإعتماد على تدريب المهارات النفسية، ومن هنا اعتمدنا في بحثنا على المنهج التجريبي والذي يعتبر من أكثر المناهج ملائمة لهذه الدراسة.

1-2. مجتمع وعينة البحث:

تمثل مجتمع بحثنا في فريقي شبابا واريزن و شباب واد ارهيو وقد تم اختيار العينة بطريقة قصدية وهذه العينة تتوفر فيها صفات المجتمع الأصلي الذي ندرسه وهي لاعبي كرة القدم.

1-2-1. المجموعة التجريبية:

وهي المعالجة التي للمعالجة التجريبية أو المتغير المستقل لمعرفة تأثير هذا المتغير عليها، حيث بلغ قوامها 20 لاعبا.

1-2-2. المجموعة الضابطة:

وهي المجموعة التي لم تتعرض للمعالجة التجريبية حيث تلقت تدريباتها بشكل عادي و تتكون هي الأخرى من 20 لاعبا.

1-3. مجالات الدراسة:

1-3-1. المجال البشري: و تمثل في لاعبي فريقي شباب واريزن وباب واد ارهيو.

1-3-2. المجال الزمني: وهي الفترة التي تم فيها إجراء البحث وتنقسم إلى قسمين"

الجانب النظري: بدأت الدراسة من من بداية شهر جانفي إلى غاية أواخر ماي

الجانب التطبيقي: بدأت الدراسة من نهاية مارس إلى أواخر شهر ماي.

1-3-3. المجال المكاني: جرت هذه الدراسة بولاية غليزان، منطقتي وارين وواد أرهيو تحديدا

1-4-4. أدوات البحث:

1-4-1. الجانب النظري: اعتمدنا في جمع المادة العلمية على المصادر العربية والأجنبية وبعض المذكرات

تتقارب من القيمة العلمية ولها علاقة كبيرة بالموضوع.

1-4-2. الجانب التطبيقي: لقد اعتمدنا في دراستنا على طريقة الإختبار والذي تتمثل في إختبار تنمية

المهارات البدنية، وبعض التدريبات المهارية بالكرة طبقت على مجموعتين ضابطة وتدريبية على شكل إختبارات
قبلية وبعديّة.

1-5-5. متغيرات البحث:

1-5-1. المتغير المستقل: وهو برنامج التدريبي المقترح لتنمية الأداء المهاري.

1-5-2. المتغير التابع: تدريب المهارات النفسية.

1-6. الدراسات الأساسية:

▪ فريق العمل: تكون من الطلبة: مزدك ياسين، بودنة هشام عبد المؤمن، حجاز سمير، و المدرسين: عبادة

نور الدين (مدرّب فريق شباب واد ارهيو)، بن عزوز مختار (مدرّب فريق شباب وارين)

- مدة التدريب على المهارات النفسية بالخصوص مهارتي الإسترخاء العقلي والتركيز، كان فريق العمل يقوم بأربع حصص (02 استرخاء عقلي، و02 تركيز)، خلال الدورة التدريبية الأسبوعية MICRO-CYCLE.
- إختبارات الأداء المهاري: اشتملت إختبارات الأداء المهاري على:
 - تنطيط الكرة داخل دارة: ويقوم المبحوث بتنطيط الكرة دون أن تسقط على الأرض، ويقوم الباحث بعد المدة إلى غاية سقوط الكرة على الأرض.
 - الجري بالكرة لمدة 30 ثا: يقوم المبحوث بالجري بالكرة لمدة 30 ثا بخارج القدم دون أن يفقد السيطرة عليها يقوم الباحث بحساب المسافة بالأمتار.
 - جري متعرج 25م: يقوم المبحوث بالجري بالكرة بخارج القدم لمسافة 25م مرورا بالتعرجات دون أن يفقد السيطرة على الكرة، ويقوم الباحث بعد الوقت.
- إختبارات المهارات النفسية:

تمارين الاسترخاء العقلي

- اتخذ وضعاً مريحاً وأغلق عينك بلطف.
- خذ شهيقاً مرتين مع خروج الزفير ببطيء.
- في كل مرة زفير يصبح الجسم أكثر استرخاء هادئاً... ثقيلًا.
- اشعر باسترخاء الوجه، الرقبة، الكتفين... الذراعين..الصدر...البطن... الرجلين، القدمين.
- الإحساس يخرج التوتر من جميع أجزاء الجسم.
- تخيل نفسك في المكان الذي تود أن تكون فيه مكان امن.
- تخيل هذا المكان استمتع بوجودك في هذا المكان.. راحة.. موسيقى.. ش

- خذ شهيقا عميقا.
- افتح عينك وانتبه.

تمرين التركيز:

- بدأ التركيز بالتفكير في الأهداف واستراتيجيات الأداء المطلوبة في المنافسة
- تصور اللاعب لأدائه الجيد أثناء المنافسة.
- استدعاء الإحساس بالأداء الأمثل وتركيز الانتباه على المهارة .
- استبعاد التفكير السلبي وإعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس .
- زيادة الدافعية وبناء أنماط الأداء الإيجابي.

كيفية إجراء تمارين تدريب المهارات النفسية:

أجريت التمارين النفسية عند بداية كل حصة على المجموعة التجريبية قبل أداء إختبارات الأداء المهاري، و ألفت إجماعا من جانب المدربين على كونها كانت الطريقة الفعالة و الصحيحة و تقريبا كما أوضح لنا المدربون هي نفس الطريقة التي يعتمدون عليها.

خلاصة الفصل:

حاولنا في هذا الفصل باعتباره الجانب التطبيقي للبحث ومن أهم الفصول في البحث بإعطاء نظرة عن البرنامج المستخدم كما أحطنا بظروف اختيار العينة ووضع حدود الزمانية المكانية كما أوضحنا الأدوات الإحصائية المستعملة تمهيدا للوصول إلى النتائج لتحليلها ومناقشتها.

1. تمهيد

تتطلب منهجية البحث، عرض و تحليل النتائج و مناقشتها حيث يتمثل ذلك الركن الأساسي في عملية اختبار فروض البحث و البرهنة عليها و يشير وود " بخصوص التجربة " أنها محاولة البرهنة على فرضية تتميز بوجود عاملين تربطهما علاقة نسبية " .

لذلك فان الاكتفاء بعرض البيانات بدون تفسيرها و الاعتماد على المناقشة و التفسير السطحي يفقد البحث قيمته، و يقلل من قدره و يجعل منه عملا عاديا أكثر من كونه عملا علميا يتميز بالقدرة الإبتكارية النافذة، و على هذا الأساس اقتضى الأمر على الباحثين إلى تحليل النتائج وإعطاء حوصلة إلى كل النتائج المتوصل إليها بالإضافة إلى أن عرض هذه النتائج يكون في جداول واضحة ثم تحليلها تحليلا موضوعيا يعتمد على المنطق و الخيال العلمي، كما أنه تم تمثيل هذه النتائج في شكل أعمدة بيانية

2. عرض وتحليل ومناقشة النتائج

2-1- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي لعينة البحث

جدول رقم 01: يوضح التجانس بين العينة الضابطة والتجريبية في نتائج الإختبارات القبليّة باستخدام تستيودنت

الدلالة الاحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	ت الجدولية	ت المحسوبة	العينة التجريبية		العينة الضابطة		المقاييس الاحصائية الاختبارات
					ع	س-	ع	س-	
غير دال	0.05	38	2.02	0.12	8.79	17.55	9.32	17.9	إختبار تنطيط الكرة داخل الدائرة
غير دال				0.13	9.26	100.85	9.61	100.45	إختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا
غير دال				0.12	2.72	12.2	2.35	12.1	إختبار الجري المتعرج 25م

من خلال الجدول أعلاه يظهر مدى التجانس الموجود بين عينة البحث الضابطة و التجريبية بعد إجراء الاختبار القبلي المتضمن لتلك القدرات الادراكية- الحركية لمقياس بورديو وهذا مايبينه الجدول أعلاه ،عالج الباحثان تلك النتائج إحصائيا ،ولهذا الغرض إستخدم الباحثان تستيودنت لإستخراج قيمة ت المحسوبة ومقارنتها مع ت الجدولية عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 2-2 ومن خلال الجدول يتضح أن جميع القيم ت المحسوبة والتي تأرجحت بين 0.23 كأصغر قيمة و 1.42 كأكبر قيمة وهي أصغر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.02 عند درجة الحرية 2-2=38 ومستوى الدلالة 0.05 وهذا مايدل علي أن الفرق بين المجموعة التجريبية والضابطة في الاختبارات المذكورة ،فرق غير دال إحصائيا مما تؤكد على عدم وجود فروق معنوية بين هذه المتوسطات وهذا مايدل علي التجانس القائم بين المجموعتين.

2-2- عرض ومناقشة نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث.

2-2-1- عرض ومناقشة نتائج اختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة.

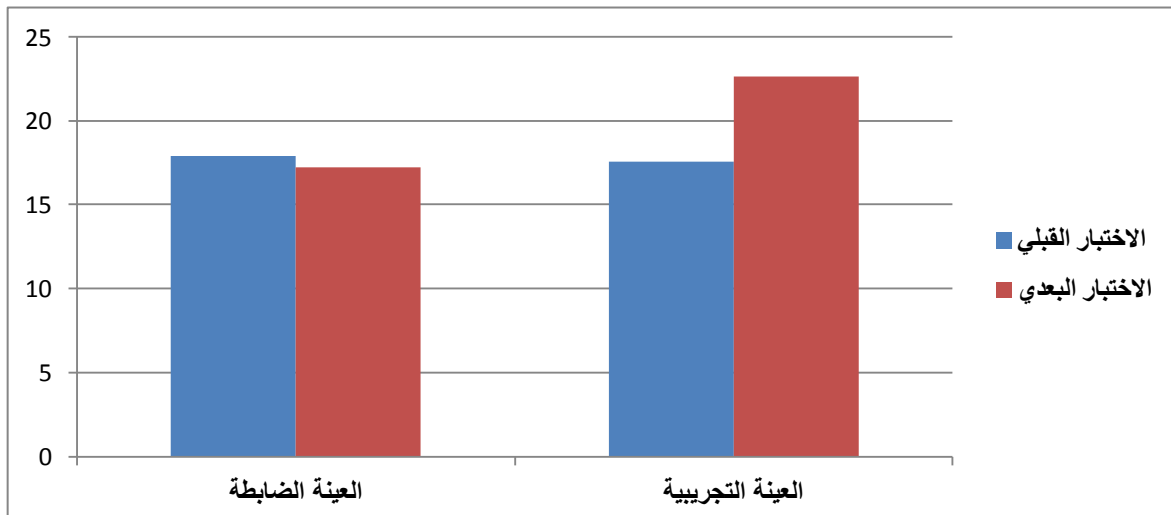
الجدول رقم 02: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المقاييس الاحصائية العينات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائياً	0.05	19	2.09	4.69	7.32	22.65	8.79	17.55	20	العينة التجريبية
غير دال إحصائياً				1.15	8.42	17.2	9.32	17.9	20	العينة الضابطة

قيمة ت الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول أعلاه وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبليّة و البعدية للمجموعة التجريبية، أما عن المجموعة الضابطة فالفرق غير دالة إحصائياً.

الشكل رقم 01: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة.



2-2-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا.

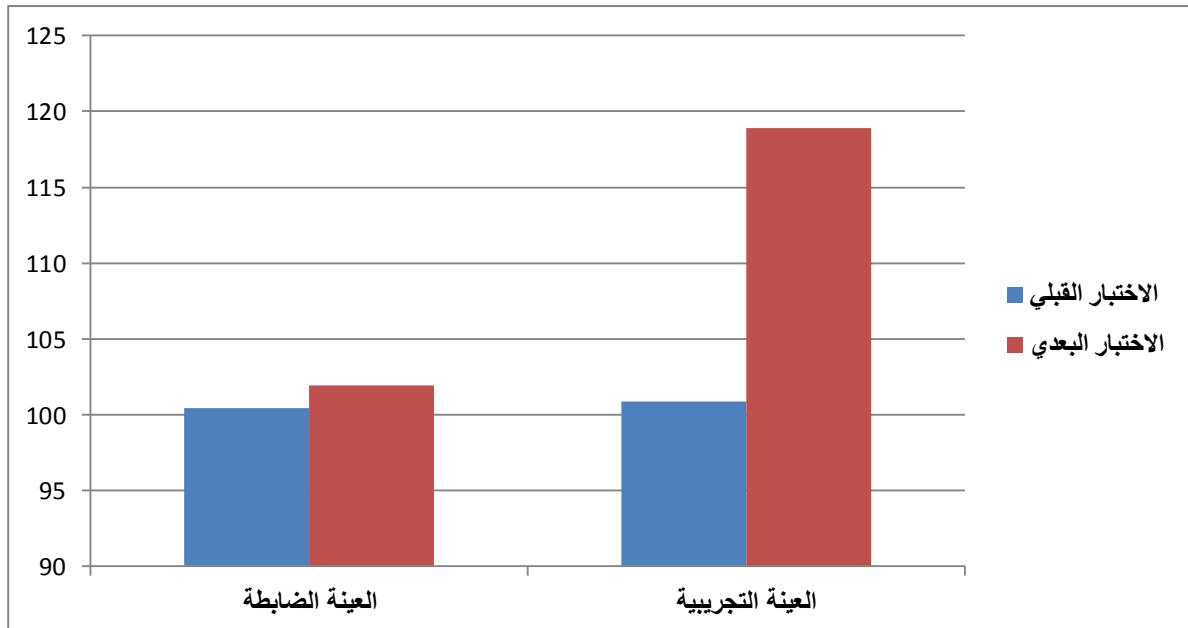
الجدول رقم 03: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الإختبار البعدي		الإختبار القبلي		ن	المقاييس الإحصائية العينات
					ع	س-	ع	س-		
دال إحصائيا	0.05	19	2.09	6.96	12.85	118.9	9.26	100.85	20	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا				1.21	10.07	101.95	9.61	100.45	20	العينة الضابطة

قيمة ت الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)

يتضح من خلال الجدول رقم 03: وجود فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات القبلي والبعدي للمعينة التجريبية، بعكس العينة الضابطة.

الشكل رقم 02: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في إختبار الجري بالكرة لمدة 30ثا.



2-2-3- عرض ومناقشة نتائج اختبار الجري المتعرج 25م.

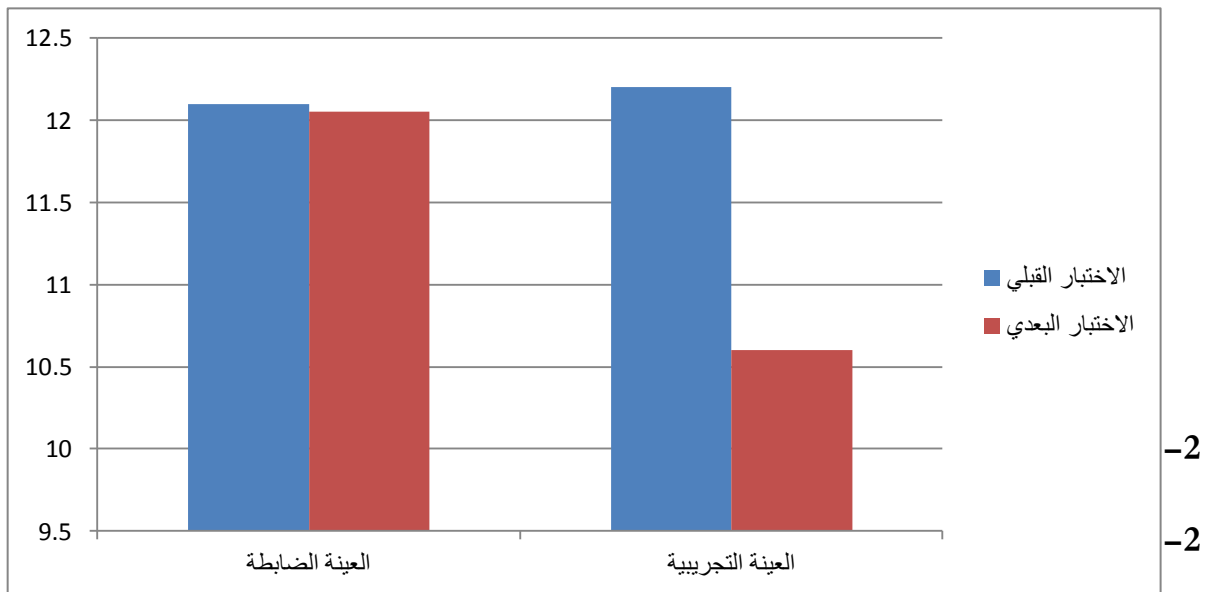
الجدول رقم 04: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج 25م.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية ن-1	ت الجدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		الاختبار القبلي		ن	المقاييس الاحصائية العينات
					ع	س	ع	س		
دال إحصائيا	0.05	19	2.09	3.7	1.42	10.6	2.72	12.2	20	العينة التجريبية
غير دال إحصائيا				0.17	1.98	12.05	2.35	12.1	20	العينة الضابطة

قيمة ت الجدولية (2.09) عند مستوى الدلالة (0.05)

من خلال الجدول السابق تبين لنا أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية للعينة التجريبية بين الإختبارات القبلي والبعدي للمجموعة. ولا يوجد فروق ذات دلالة إحصائية للمجموعة الضابطة بين القياسات القبلي والبعدي

الشكل رقم 03: يوضح نتائج الاختبار القبلي والبعدي لعينة البحث في اختبار الجري المتعرج 25م.



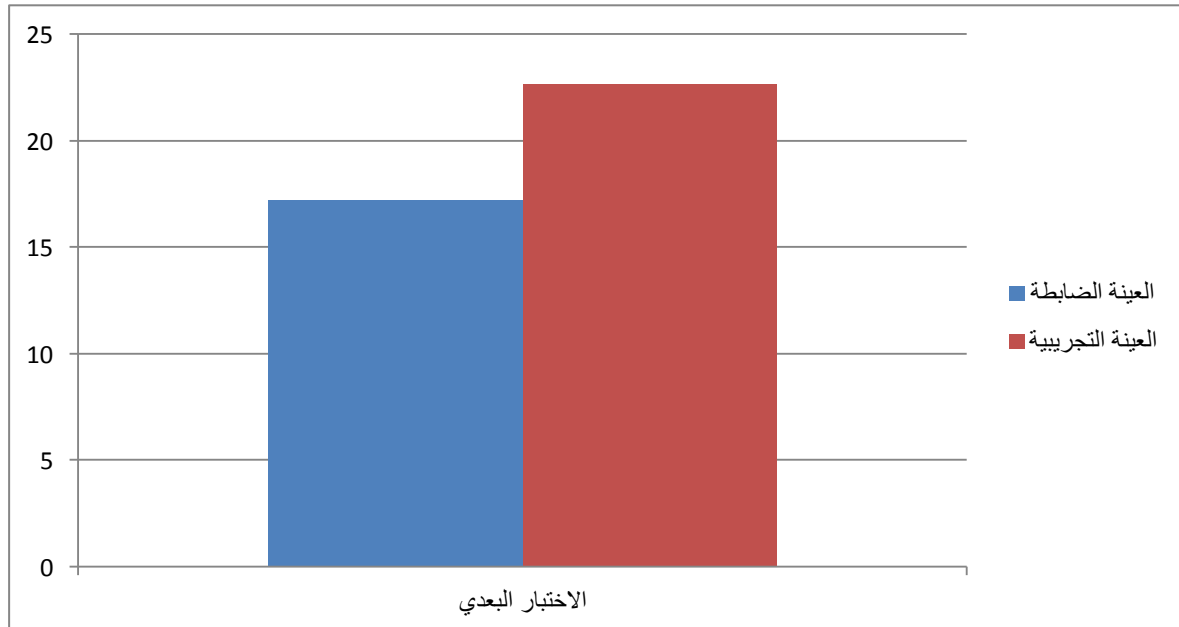
جدول رقم 05: يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-ن	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		المقاييس الإحصائية العينات
					ع 2	س 2	
دال إحصائياً	0.05	38	2.02	2.18	8.42	17.2	العينة الضابطة
					7.32	22.65	العينة التجريبية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية للاختبار البعدي للمجموعتين

الضابطة والتجريبية عند مستوى الدلالة (0.05) و ت الجدولية 2.02.

الشكل رقم 04: يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في اختبار التنطيط الكرة داخل الدائرة.



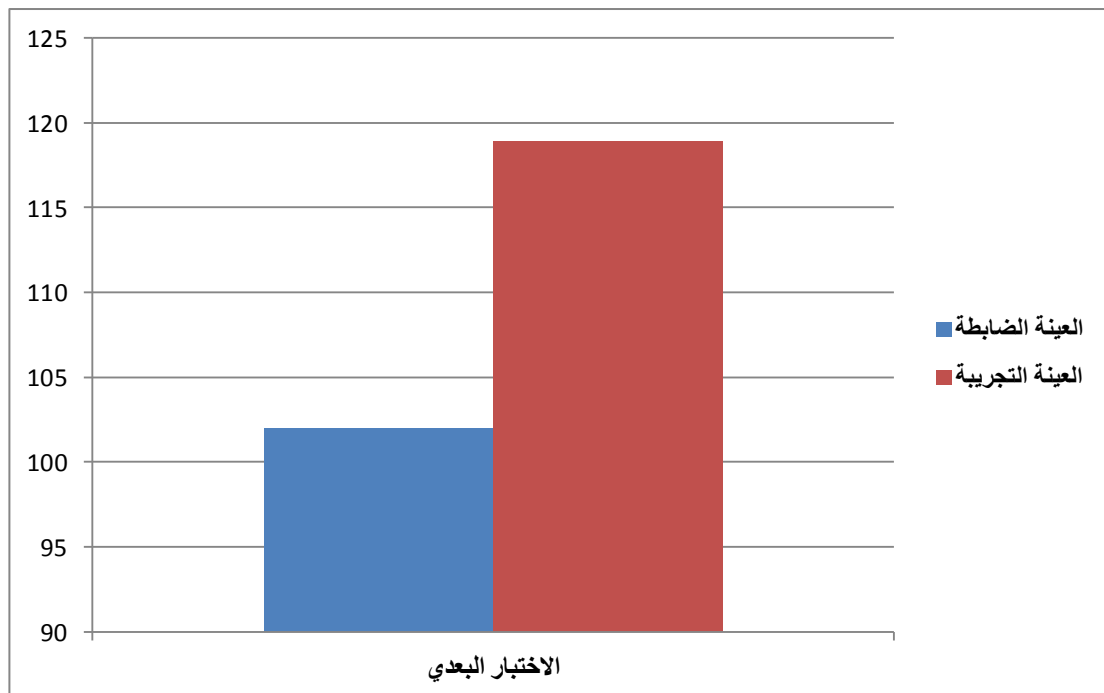
2-3-2- عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري بالكرة لمدة 30 ثا.

الجدول رقم 06: يبين الفروق بين المجموعتين لاختبار الجري بالكرة لمدة 30 ثا

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		المقاييس الإحصائية العينات
					ع 2	س 2	
دال	0.05	38	2.02	4.64	10.07	101.95	العينة الضابطة
إحصائيا					12.85	118.9	العينة التجريبية

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ وجود فروق ذات دلالة إحصائية في نتائج اختبار الجري بالكرة لمدة 30 ثا للاختبار البعدي للمجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية.

الشكل رقم 05: يبين الفروق بين المجموعتين لاختبار الجري بالكرة لمدة 30 ثا



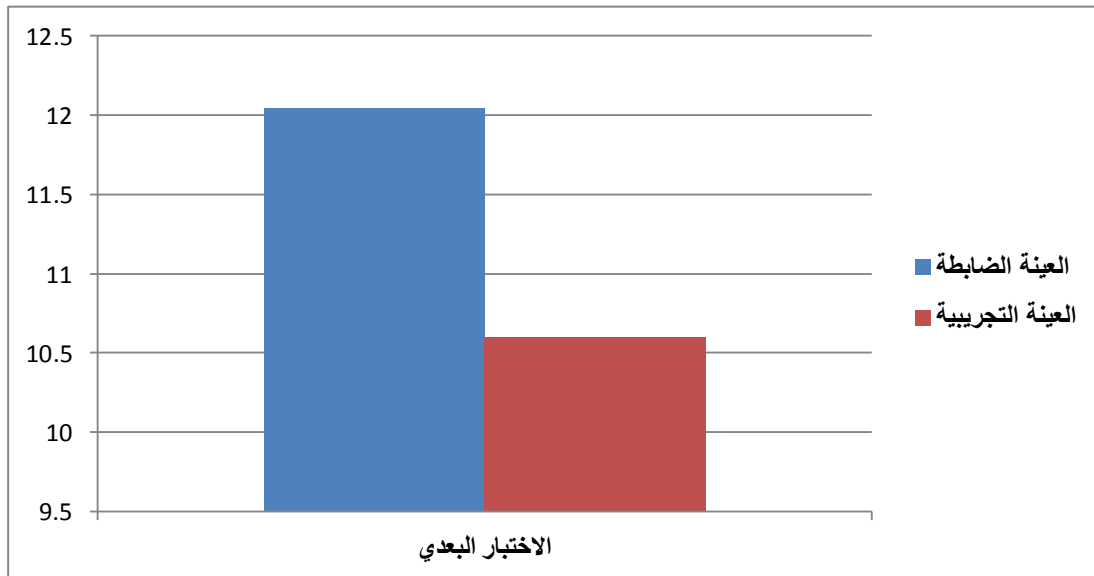
2-3-3- عرض ومناقشة نتائج إختبار الجري المتعرج 25 م.

جدول رقم 07: يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج 25 م.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية 2-2	ت جدولية	ت المحسوبة	الاختبار البعدي		المقاييس الإحصائية العينات
					ع 2	س 2	
دال	0.05	38	2.02	2.65	1.98	12.05	العينة الضابطة
إحصائياً					1.42	10.6	العينة التجريبية

من خلال الجدول نلاحظ أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين المجموعتين لصالح العينة الضابطة عند ت الجدولية (2.02) ومستوى الدلالة (0.05).

الشكل رقم 06: يوضح دلالة الفروق في نتائج الاختبار البعدي لعينتي البحث في إختبار الجري المتعرج 25 م.



3-1. مناقشة الفرضيات:

3-1-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال تحليل ومناقشة جداول الإختبارات التي أجريت على عينة البحث اكتشفنا أنه وبعد القيام بتمرين الإسترخاء العقلي بين التمرينين ومن خلال الفروق بين القياسات القبليّة والبعديّة لصالح القياسات البعديّة اكتشفنا أنه وبعد تدريب مهارة الإسترخاء العقلي ارتفع مستوى الأداء في المجموعة التجريبية تقريبا وهذا ما يثبت أن الإسترخاء العقلي يرفع من مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم وهذا ما يثبت صحة الفرضية الجزئية الأولى و هذا ما يتوافق مع دراسة "العربي نور الدين - مقدادي عثمان - سماعيل عميروش.." على أن تحضير العامل النفسي يساعد على التحضير المنافسة للحصول على الأداء الجيد للفريق

3-1-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

بعد تحليل نتائج الإختبارات القبليّة والبعديّة لمجمعتي عينة البحث والذي أجري بينهما تدريب مهارة التركيز لاحظنا وجود فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية بعكس المجموعة الضابطة وهذا ما ساعد على الارتقاء في مستوى الأداء من خلال النتائج، وبالتالي ثبت لنا أن تدريب مهارة التركيز تساهم في رفع الأداء المهاري للاعب كرة القدم ومن هنا ثبتت صحة الفرضية الجزئية الثانية و هذا ما يتوافق أيضا مع دراسة "العربي نور الدين - مقدادي عثمان - سماعيل عميروش" و النتائج المتوصل إليها في دراستهم.

3-1-3. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال مناقشة الفرضيتين الجزئيتين الأولى والثانية يمكننا القول أن تدريب المهارات النفسية (مهارة الإسترخاء العقلي و التركيز) يؤثر على الأداء المهاري للعب كرة القدم بشكل إيجابي ومن هنا فإن الفرضية العامة للدراسة تعتبر صحيحة.

3-2. الإستنتاجات

- برنامج المهارات النفسية ذات فعالية في تطوير مستوى الأداء المهاري للاعب كرة القدم.
- التدريب على مهارة الإسترخاء العقلي يساعد اللاعب على تطوير مستوى الأداء المهاري.
- التدريب على مهارة التركيز يساعد اللاعب في الإرتقاء بمستواه المهاري.

3-3. الاقتراحات والتوصيات:

- إعداد المدربين للاستفادة من البرنامج المقترح للمهارات النفسية لما فيه من تأثير فعال على الإرتقاء بالمستوى المهاري.
- أهمية التدريب المبكر والمتواصل على المهارات النفسية حتى يتمكن اللاعب من الاستفادة القصوى في التطوير والإرتقاء .
- وجوب وجود أخصائيين نفسانيين للعمل في جهاز التدريب وذلك لدور المهارات النفسية في تطوير الأداء.
- التأكيد على استخدام المهارات النفسية عند التدريب كون العامل النفسي لا يختلف في الأهمية عن العوامل الأخرى.

الخاتمة:

تناولنا في بحثنا هذا عاملا مهما إن لم يكن الأهم في مجال التدريب الرياضي، هذا العامل الذي يلعب دور بارزا وهاما في تحقيق النتائج العالية والتغلب على المشاكل النفسية التي كثيرا ما تشكل عائقا أمام اللاعبين في مختلف الألعاب الرياضية الجماعية منها والفردية، حيث أضحي العامل النفسي الأهم في الرياضة و لقي الإهتمام من مختلف الرياضيين في شتى دول العالم نظرا لا أعطاه من نتائج على أرض الواقع، حيث يرفع المردود ويرقى باللاعب لتفجير مهاراته والوصول إلى أعلى المستويات.

كما تتطلب الألعاب الجماعية العديد من العوامل ليتمكن الشخص أو اللاعب من ممارستها، واهم هذه العوامل تكاملاً هو الكفاءة البدنية والفسولوجية والنفسية، ولقد اعتبرت العوامل النفسية من الأساسيات في تكامل المستوى الرياضي العالي ولمساعدة اللاعبين على التكيف مع الضغوط المختلفة التي يتعرض لها أثناء المنافسات، فمعظم الفرق يتم إعدادها للمنافسات المهمة من خلال اعتماد المدرب على إعداد اللاعبين نفسياً بما يناسب حالة اللاعبين وظروف المنافسة.

و في الأخير وجب القول أن الاهتمام بالجانب النفسي للاعب وبناء برنامج لقدرته في مواجهة المعوقات والمشاكل النفسية التي تقف عائقا أمام تقدمه من اجل تحقيق المراد منه والوصول إلى المستوى المطلوب لتحقيق النتائج الرياضية خلال المنافسات.

قائمة المصادر والمراجع

1. أشرف جابر، صبري العدوي. (1996). كرة القدم. مصر: مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين.
2. أسامة كامل راتب. (2001). الإعداد النفسي للناشئين ، ط1، القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
3. المنجد في اللغة العربية والإعلام. (1987). لبنان: دار المشرق.
4. بطرس رزق الله. (1991). أثر برنامج تعليمي مقترح لتطوير الأداء المهاري لكرة القدم لطلبة الأول بكلية التربية الرياضية للبنين بالإسكندرية. الإسكندرية - مصر: كلية التربية البدنية للبنين.
5. بطرس رزق الله. (1992). متطلبات العب كرة القدم البدنية و المهارة. مصر: مطبعة الإسكندرية.
6. ثامر محسن، واثق ناجي. (1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
7. حسن السيد أبو عبدو. (2001). الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم. القاهرة، مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني.
8. حسن عبد الجواد. (1998). كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
9. حنفي محمود مختار. (1994). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
10. د. إبراهيم مفتي. (1992). دراسة تجريبية لفاعلية التدريب الطولي كطريقة جديدة في رفع مستوى خطط اللاعب في كرة القدم. القاهرة - مصر: جامعة حلوان، مجلة علوم وفنون.
11. د. مفتي إبراهيم حماد. (1999).
12. د. وجدي مصطفى الفاتح. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضي، ط1، دار الهدى.
13. روجي جميل. (1986). كرة القدم ، ط2. بيروت - لبنان: دار النفائس.
14. مأمور بن حسن السلطان. (1998). كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشخصية. بيروت - لبنان: دار بن حزم.

15. محمد حازم ، محمد أبو يوسف . (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم . مصر : دار
الوفاء للطباعة و النشر.
16. محمد حسن علاوي . (1972). علم التدريب الرياضي . مصر : دار المعارف.
17. محمد حسن علاوي . (1994). علم النفس الرياضي . القاهرة - مصر : دار المعارف.
18. محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان . (1987). الإختبارات المهارية والنفسية في
المجال الرياضي . مصر : دار الفكر العربي.
19. محمود عبد الفتاح عنان . (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضة والتطبيق والتجريب،
ط1، القاهرة - مصر : دار الفكر العربي.
20. مفتي إبراهيم حماد . (1994). الدفاع لبناء الهجوم في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
21. مفتي إبراهيم حماد . (1990). الهجوم في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
22. مفتي إبراهيم حماد، أسامة كامل راتب . (1992). الأسس العلمية لتدريب السباحة . القاهرة
مصر : دار الفكر العربي.

ملخص البحث

تهدف الدراسة إلى تأثير تدريب المهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، وكان الفرض من الدراسة أن تدريب مهارات الإسترخاء العقلي والتركيز تساعد على الإرتقاء بمستوى الأداء المهاري للاعبي كرة القدم، وتمثلت العينة في لاعبي فريقي شباب وارين وشباب واد ارهيو بولاية غيليزان وتمت اختيارها بطريقة قصدية حيث تشكلت من مجموعتين ضابطة وتجريبية، واستخدمنا الإختيارات التدريبية كأداة للدراسة الميدانية وكان أهم استنتاج أن تدريب مهارة الإسترخاء والتركيز تساهم في الإرتقاء بمستوى الأداء، ومن خلال دراستنا المنهجية والموضوعية اقترحنا تدعيم فرق كرة القدم بأحصائيين نفسانيين و تكوين المدربين في المجال النفسي كونه عاملا أساسيا يؤثر إيجابا على الأداء المهاري في كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

المهارات النفسية الإسترخاء العقلي التركيز الأداء المهاري

Résumé de la recherche

L'étude avait pour but d'influencer l'entraînement des aptitudes psychologiques sur le niveau de performance des joueurs de football qualifiés en partant du principe que les techniques d'entraînement à la relaxation et à la concentration mentales aident à suivre le niveau de performance des joueurs de football qualifiés, l'échantillon étant constitué des joueurs d'Ouarizane et des jeunes Oued rhiou. Nous avons également utilisé les choix de formation comme outil d'étude sur le terrain. La conclusion la plus importante était que l'entraînement des habiletés de relaxation et de concentration contribuait à l'amélioration du niveau de performance. À travers notre étude systématique et objective, nous avons suggéré de renforcer le nombre de spécialistes du football, des psychologues, et la formation des formateurs dans le domaine psychologique comme un facteur clé affecte positivement les compétences de performance dans le football:.

Les mots clés :

Compétences psychologiques – Relaxation mentale – Concentration – Performance