

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي

معهد التربية البدنية و الرياضية

جامعة عبد الحميد ابن باديس - مستغانم -



مذكرة التخرج التي تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة ليسانس في التربية البدنية و الرياضية

الموضوع :

استراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف و اثرها على
الاداء في كرة القدم

- دراسة ميدانية اجريت على لاعبي كرة القدم صنف اكابر من ولاية مستغانم

تحت اشراف الدكتور :

- بلكبش قادة

من اعداد الطالب :

- حمومعمر محفوظ

السنة الجامعية:

2022م - 2023م

1443هـ - 1444هـ

الأهداء

* الى التي اوصاني بهالمولى خيرا و برا , الى التي حملتني و هنا على وهن , الى التي سهرت الليالي لانام ملئ اجفاني الى منبع الحب و الحنان الى رمز الصفاء و الوفاء و العطاء ' الى امي الغالية فحفظها الله و رعاها في كل وقت بعينه التي لا تنام .

* الى رمز العز و الشموخ الى من وطأ الاشواك حافيا ليوصلني الى ما وصلت اليه اليوم , الى ابي حفظه الله.

* الى جميع اخوتي و اخواتي .

* الى من قاسمني مشواري الدراسي , الى جميع الاصدقاء الحياة الجامعية و خاصة فوج " تدريب رياضي "

* الى اساتذة المعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية بمستغانم , و خاصة خاصة الى استاذي المشرف حفظه الله .

* الى من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب او من بعيد ولو بكلمة طيبة.

* الى كل من له مكانة في قلبي و لم يذكره قلبي .

الشكر

قال رسول الله صلى الله عليه وسلم " من لم يشكر الناس لم يشكر الله "

نحمد الله جزيل نعمه , و نشكره على توفيقه هذه الدراسة , فبفضل مشيئته تيسر لنا كل ما هو صعب , و
اتضاء

دربنا شعاع منير , فوصلنا بعونه و حسن توفيقه الى انجاز هذا العمل المتواضع و اتمامه , له الحمد و
له الشكر

في ان وقفنا في تحقيق بعض ما طمحنا اليه .

نتقدم بجزيل الشكر وفائق التقدير و الاحترام الى الأستاذ المشرف " بلكبيش قادة " الذي يستحف منا
تحية

الاعتراف على ما قدمه لنا من نصائح و ارشادات .

كما نتقدم بتحية اجلال و تقدير لاساتذتنا الكرام اللذين تدرجنا على ايديهم و بفضلهم وصلنا الى ما نحن
عليه .

نشكر طاقم الفرق من لاعبين و مسيرين على مياعادات و التسهيلات التي قدموها لنا خلال زيارتنا لهم .

نشكر كل من ساهم من قريب او من بعيد في انجاز هذا البحث .

* الجداول و الاشكال

قائمة الجداول

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	يمثل قائمة المهارات و الفدرات النفسية و الفيسيولوجية التي يجب ان يشملها برنامج بناء (وضع) الاهداف	41
2	يوضح معامل الثبات و الصدق لمقياس الثقة بالنفس و بناء الاهداف .	73
3	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج	89
4	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج	90
5	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي	92
6	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي	94
7	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج	95
8	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني)بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج	97
9	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) للثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي	99
10	يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي	100

قائمة الاشكال

رقم الشكل	عنوان الشكل	الصفحة
1	مخطط يوضح طبيعة المنافسة الرياضي	23
2	يوضح تأثير الاهداف اداء (الشخصية) على النواحي النفسية للرياضي	34
3	يوضح خطوات بناء الاهداف	39
4	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج	89
5	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج	90
6	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج	91
7	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج	92
8	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي	93
9	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي	93

10	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي	94
----	---	----

95	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي	11
96	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج	12
96	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج	13
98	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج	14
98	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج	15
99	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي	16
100	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي	17
101	مدرج تكراري يوضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي	18
101	دائرة نسبية توضح المتوسط البياني و الانحراف المعياري لاختبار(الثاني) بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي	19

- الفهرس:

الاهداء

التشكرب

الجداول و الاشكالج

المقدمة **Erreur ! Signet non défini.**

الاشكالية 1

فرضيات البحث 2

اهداف البحث 2

ماهية و اهمية البحث 2

الدراسات السابقة و المرتبطة 2

الباب الاول " الدراسة النظرية" 8

الفصل الاول "الثقة في النفس و الاداء الرياضي في كرة القدم 9

1- الثقة بالنفس 10

1-1- مفهوم الثقة بالنفس 10

2-1- فوائد الثقة بالنفس 11

1-2-1- الثقة بالنفس تستحث الانفعالات الايجابية 11

2-2-1- الثقة تسهل التركيز 11

4-2-1- الثقة تزيد الجهد 11

5-2-1- الثقة تحدث القوة الدافعة 11

3-1- انواع الثقة بالنفس 12

1-3-1- الثقة المثلثي 12

2-3-1- نقص الثقة بالنفس 12

3-3-1- الثقة بالنفس الزائدة 12

4-1- بناء الثقة بالنفس 13

1-4-1- انجازات الاداء 13

2-4-1- الاداء بثقة 14

3-4-1- التفكير بثقة (الحديث الذاتي من اجل الثقة بالنفس) 14

4-4-1- التصور 15

5-4-1- وضع اهداف مؤثرة 15

6-4-1- الرعاية النفسية للرياضيين بعد المنافسة و الاصابة 15

7-4-1- الاشتراطات البدنية 15

8-4-1- الاعداد 16

5-1- الاداء الرياضي 16

مفهوم الاداء الرياضي 16

6-1- انواع الاداء 17

1-6-1- اداء بمواجهة 17

17-6-2- اداء دائري 17

17-6-3- اداء في المحطات 17

17-6-4- اداء في مجموعة 17

17-6-5- اداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم 17

18-6-6- اداء الرياضي و الجهاز العصبي 18

18-7-1- العوامل المساهمة في الاداء 18

20-8-1- الدافعية 20

20-9-1- ثبات الاداء الرياضي خلال المنافسة 20

20-10-1- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة 20

20-11-1- العوامل النفسية المحققة لثبات اداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة 20

21-12-1- تطوير اهداف التحدي 21

21-13-1- تدعيم الثقة الرياضي في نفسه 21

21-13-1-1- خبرات النجاح: 21

22-13-2- الاداء بثقة: 22

22-13-3- التفكير الايجابي: 22

22-14-1- المنافسة الرياضية 22

22-14-1-1- مفهوم المنافسة الرياضية 22

24-15-1- انواع المنافسة الرياضية 24

24-15-1-1- التنافس الجماعي: "فريق ضد فريق" 24

24-15-2- التنافس الفردي: "لاعب ضد لاعب" 24

24-15-3- تنافس الفرد مع نفسه 24

24-16-1- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية 24

24-16-1-1- الخصائص السيكولوجية العامة 24

24-16-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية 24

24-16-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية 24

25-17-1- ابعاد المنافسة 25

27-18-1- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية 27

27-18-1-1- الضبط الانفعالي 27

27-18-2- المنافسة السابقة 27

1-18-3- الاستعداد للمنافسة 27

1-18-4- مستوى المنافسة 27

1-18-5- غموض المنافسة 27

1-18-6- نظام المنافسة 27

1-19- مظاهر الانفعالات اثناء المنافسة الرياضية 28

1-20- قواعد و ظوابط المنافسة الرياضية 28

1-21- اهمية المنافسة الرياضية 30

الخاتمة 30

الفصل الثاني " كيفيات بناء الاهداف و عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم " 31

مقدمة 32

2-1- بناء الاهداف 32

2-2- انواع الاهداف 33

2-2-1- اهداف النتائج 33

2-2-2- اهداف الاداء 33

2-3- تصميم برنامج بناء الاهداف 35

2-3-1- مرحلة الاعداد او تخطيط 35

2-3-2- تحديد قدرات و الحاجات 35

2-3-3- تحديد الاهداف في مجالات متعددة 35

2-4- معرفة العوامل المؤثرة في بناء الاهداف 35

2-4-1- تخطيط استراتيجية انجاز الهدف 35

2-5- التعليم و الاكتساب 35

2-5-1- جدول المقابلات 36

2-5-2- التركيز على هدف واحد 36

2-6- التطبيق و المتابعة 36

2-6-1- التعرف على الاجراءات الملائمة لتقييم الهدف 36

2-7- تقدير المساعدة و تشجيع 36

2-8- التخطيط لاعادة تقييم الهدف 37

2-9- الالتزام نحو الهدف 37

2-10- ما هي المشكلات الشائعة في بناء الاهداف 39

2-10-1- الفشل في تحديد اهداف نوعية 39

2-10-2- تحديد اهداف كثيرة على نحو سريع 40

2-10-3- عدم مراعاة خصائص الشخصية 40

2-10-4- اقتصار وضع الاهداف على النواحي الفنية للاداء 41

2-10-5- الفشل في وضع الاهداف لمواجهة هبوط الاداء 42

2-10-6- عدم تخصيص وقت مناسب لبرنامج بناء الاهداف 42

2-10-7- عدم المتابعة و التقييم 42

2-11-11 اللياقة البدنية 43

2-11-1- تعريف اللياقة البدنية 43

2-12- اهمية اللياقة البدنية 44

2-13- انواع اللياقة البدنية 44

2-13-1- اللياقة البدنية العامة 44

2-13-2- اللياقة البدنية الخاصة 44

2-14- خصائص اللياقة البدنية 45

2-15- عناصر اللياقة البدنية 45

2-15-1- القوة العضلية 46

2-15-2- التحمل 50

2-15-3- السرعة 52

2-15-4- المرونة 53

2-15-5- الرشاقة 55

الخاتمة 55

الفصل الثالث " تاريخ كرة القدم الوكنية و بعض اساسيات اللعبة و القانون الدولي "56

مقدمة 57

3-1- تعريف كرة القدم 57

3-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم 57

3-3- في الجزائر 59

3-4- مبادئ كرة القدم 60

3-5- قوانين كرة القدم 60

3-6- طرق اللعب في كر القدم 66

66 1-6-3-1-طريقة (3-3-4)

66 2-6-3- طريقة (2-4-4)

67 3-6-3- طريقة (2-5-3)

68 الخاتمة

69 الباب الثاني " الدراسة الميدانية "

70 تمهيد

71 الفصل الاول " التجربة الاستطلاعية "

72-مقدمة

72 1-1- الدراسة الاستطلاعية

72 1-1-1- التجربة الاستطلاعية الاولى

72 1-2-1-1- الثبات

73 2-2-1-1- الصدق

73 2-2-2-1-1- الموضوعية

74-الخاتمة

75 الفصل الثاني " منهجية البحث و اجراءات الميدانية "

76 مقدمة

76 1-2- الدراسة الاساسية

76 1-1-2- منهج البحث

76 2-1-2- مجتمع و عينة البحث

76 1-2-1-2- مجتمع البحث

76 2-2-1-2- عينة البحث

76 3-1-2- مجالات البحث

76 1-3-1-2- المجال البشري

76 2-3-1-2- المجال المكاني

76 3-3-1-2- المجال الزماني

77 4-1-2- متغيرات البحث

77 1-4-1-2- المتغير المستقل

77 2-4-1-2- المتغير التابع

2-2- ادوات البحث 77

1-2-2- المصادر و المراجع 77

3-2- الوسائل الاحصائية 78

4-2- صعوبات البحث 79

الفصل الثالث " عرض و مناقشة النتائج" 88

1-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس للاختبار الاول (القبلي) لفريق مولودية حجاج 89

2-3- عرض و تحليل نتائج مقياس لبناء الاهداف للاختبار الاول (القبلي) لفريق مولودية حجاج 90

3-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس للاختبار الاول (القبلي) لفريق شباب سيدي علي 92

4-3- عرض و تحليل نتائج مقياس بناء الاهداف للاختبار الاول (القبلي) لفريق شباب سيدي علي 94

5-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق مولودية حجاج 95

6-3- عرض و تحليل نتائج مقياس بناء الاهداف بعد اجراء الحصص التطبيقية النموذجية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق مولودية حجاج 97

7-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق شباب سيدي علي 99

8-3- عرض و تحليل مقياس بناء الاهداف بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق شباب سيدي علي 100

9-3- مقابلة النتائج بالفرضيات 102

10-3- الاستنتاجات 102

11-3- الخلاصة 103

الخلاصة باللغة الفرنسية 104

الخلاصة باللغة الانجليزية 105

- التوصيات 105

- المصادر و المراجع 107

101- الملاحق

*المقدمة

من بين المشكلات الشائعة التي تواجه اللاعبين افتقادهم الى المعرفة او المهارات العقلية فضلا عن كيفية تطبيقها على نحو الصحيح . كما يتوقع وجود اختلاف كبير في استراتيجيات التفكير بين الرياضيين وفقا لنوع الرياضة, و هذا يجعل من الصعوبة التوصل الى بروفيل نفسي, او نموذج للاساليب العقلية او افضل اسلوب يستخدم مع جميع اللاعبين , ان احد القرارات الصعبة التي تواجه المدربين من الناحية النفسية تحديد استراتيجيات التفكير المناسبة و التي تحدد نوع الثقة بالنفس و كيفية بناء الاهداف خاصة في اللعبة كرة القدم , و المهارات الرياضية فهي تحتاج الى التعلم و التمكن و يتطلب ذلك الكثير من الوقت . و يختلف لاعبي كرة القدم في حاجاتهم لاستخدام انماط معينة من الاستراتيجيات الخاصة بالثقة بالنفس و بناء الاهداف اثناء التدريب و خاصة اثناء المنافسة (المهارة).

كرة القدم لعبة جماعية تمارس من طرف جميع اصناف المجتمع و من كلا الجنسين . و لها قوانين تحكمها و تضبطها عالمية و تتركز لعبة كرة القدم على مبادئ و اساس بدنية و مهارية و خطية و نفسية و ذهنية للوصول باللاعب الى اعلى مستوى النجاح و الاداء و لعل كهذه اللعبة تعتمد في بعض جوانبها على الناحية النفسية و الاجتماعية التي لا شك انها تمتد بها بكثير من طرق و المفاهيم و الافكار التي لها علاقة بعلم النفس الرياضي و من هذه المبادئ عنصر الثقة بالنفس كصفات بناء الاهداف و انه من اهمية بناء اثناء برنامج تدريب المهارات النفسية ان يتاح للاعب تعلم معنى الثقة بالنفس بناء الاهداف لانهما مفهومان مرتبطان بطريقة متميزة . و ان الكثير منا يعيق دان يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب او الفوز .

اننا نستطيع ان نشعر بالثقة بالنفس حقا عندما نعتقد اننا نستطيع ان نؤدي اي حركة او مهارة بنجاح . فالثقة بالنفس هي توقع النجاح . و الاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسس و الانجاز المتميز .
ومن هنا جاءت فكرتنا هذه لنسلط الضوء على مستوى الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم و علاقتنا ببناء الاهداف . كذا اثرها على الاداء عند اللاعبين في هذا المستوى الخاص بالبطولة الوطنية.

* الاشكالية

تعني الثقة بالنفس الاقتناع انك تستطيع تحقيق اهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها , ذلك لا يعني بالضرورة ان يكون ادائك دائما جيدا, و لطن الشئ المهم يتمثل في ان تحقق افضل امكاناتك و قدراتك, فانك قد تتوقع عمل بعض الاخطاء و القرارات الغير الصحيحة , و ربما تفقد تركيزك احيانا, ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الاخطاء و نواحي القصور بفاعلية . و الاستمرار في الكفاح من اجل النجاح . و الافراد الذين يظهرون درجة مثلى

من الثقة بالنفس يضعون اهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم .

تعتبر الثقة بالنفس و بناء الاهداف هاما جدا لارتباطهما بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه . ان تقدير و قيمة الذات الرياضي تحتل اهمية كبيرة ان لم تكن الالهة في خطة الاعداد النفسي الرياضي .

ان قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الاساسي الذي يجب ان يؤخذ دائما في الاعتبار اذا اردنا تدريب اللاعبين بنجاح و يلاحظ دائما ان المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين و تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص بذاته .

كما ان الخبرات المبكرة في اللعبة تعتبر هامة جدا في التشكيل الثقة بالنفس للناشئ الصغير و بالتالي بناء الاهداف . فاللاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح اكثر ثقة بالنفس و اكثر تحقيا للاهداف و يشعر بقيمة اكثر و يكون له دافعية اكبر لبذل الجهد في تحقيق الاهداف و هذا من اجل التفوق و التميز .

انه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس و بناء الاهداف المثلى للاعبين مادام لديهم ادراكات سلبية نحو قيمتهم لانفسهم خاصة في البطولة الوطنية . ومنه طرح الاشكال الاتي :

هل هناك استراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف للاعبين كرة القدم في البطولة الوطنية .

*** فرضيات البحث :**

- 1- تنمية استراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف لها اثر في اداء اللاعبين .
- 2- تدريب الفعال للثقة بالنفس و بناء الاهداف له اثر ايجابي في الاداء و الانجاز .

*** اهداف البحث :**

- 1- معرفة استراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف في لعبة كرة القدم .
- 2- قياس الثقة بالنفس و بناء الاهداف لدى لاعبي كرة القدم في البطولة الوطنية .

*** ماهية و اهمية البحث :**

البحث عبارة عن دراسة و صفة لاستراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف و اثرها على اداء اللاعبين اثناء البطولة . نحاول من خلاله معرفة مختلف الاستراتيجيات الخاصة بالثقة بالنفس و بناء الاهداف و كفاءتها و كذلك معرفة اثر هذا العاملين على اداء اللاعبين و انجازهم في البطولة الوطنية .

*** الدراسات السابقة و المرتبطة**

- 1- الدراسة الاولى : حمزاوي حكيم بعنوان " الثقة بالنفس و التوجه نحو المنافسة الرياضية و علاقتها بترتيب فرق القسم الوطني الاول لكرة القدم للموسم 2009/2008 . ماجيستير .

اهداف الدراسة :

. معرفة العلاقة بين ترتيب فرق القسم الاول لكرة القدم مرحلة الذهاب للموسم الرياضي 2009/2008 و الثقة بالنفس و التوجه نحو المنافسة الرياضية .

- معرفة الفرق بين فرق المقدمة , الوسطى و المؤخرة في الثقة بالنفس

- معرفة الفرق المقدمة , الوسطى و المؤخرة نحو المنافسة الرياضية

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام : هل لترتيب فرق القسم الوطني الاول للموسم 2009/2008 علاقة بالثقة بالنفس والتوجه نحو المنافسة الرياضية ؟

تساؤلات فرعية :

- هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة , الوسطى و المؤخرة في الثقة بالنفس ؟

- هل هناك فروق ما بين فرق المقدمة , الوسطى و المؤخرة في التوجه نحو المنافسة الرياضية (حمزاوي حكيم , الثقة

بالنفس و التوجه نحو المنافسة الرياضية و علاقتها بترتيب فرق القسم الاول لكرة القدم للموسم 2009/2008 مذكرة

ماجستير , معهد التربية البدنية و الرياضية , جامعة الجزائر , 2009,ص4)

منهج المتبع:وصفي

عينة الدراسة :

90 لاعبا من اندية وفاق سطيف , شبيبة بجاية , اتحاد العاصمة , مولودية الجزائر , اتحاد بلدية و راند القبة القسم الوطني الاول لكرة القدم .

الادوات المستخدمة :

<اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمه محمد حسن علاوي .

<اختبار حال الثقة بالنفس لروبين فيالي ترجمه محمد حسن علاوي .

<اختبار التوجه النفسي لديانا جل ترجمة محمد حسن علاوي .

نتائج الدراسة :

< توجد علاقة ارتباطية بين كل المتغيرات البحث (الثقة بالنفس كحالة , الثقة بالنفس كسمة , التوجه نحو المنافسة)

< وجود فروق دالة احصائيا بين فرق المقدمة و فرق المؤخرة في جميع متغيرات البحث .

< توجد فروق في الدالة احصائيا بين فرق الوسط و فرق المؤخرة في كل متغيرات البحث ما عدا التوجه الكلي

الاقتراحات :

- < تنمية و تطوير سمة الثقة بالنفس لدى فرق الوسطى و فرق المؤخرة من اجل تحقيق اداء جيد و الفوز بالنتيجة.
 - < الاهتمام و التطوير حالة الثقة بالنفس لدى فرق الوسطى و فرق المؤخرة لزيادة فعالية الاداء الهجومي .
 - < تنمية و تطوير التنافسي في بعدية توجه النتيجة و التوجه الكلي لدى فرق الوسطى من اجل تحقيق الفوز .
 - < تنمية و تطوير التنافسي في بعدية توجه النتيجة و التوجه الكلي لدى فرق المقدمة من اجل تحقيق الفوز .
 - < ضرورة توفير الاختصاصي النفسي لفرق القسم الوطني الاول خصوصا .
- 2- الدراسة الثانية :** حمزة عبد النور بعنوان " تأثير مستوى الثقة في الذات في الاداء الرياضي لدى اختصاصي الصنف الطويل "2010, ماجيستير .

اهداف الدراسة :

- قياس مستويات الثقة لدى عدائي النصف الطويل الجزائريين .
- تحديد العلاقة التي تربط الثقة في الذات بالنتيجة الرياضية في اختصاص النصف الطويل .
- معرفة مدى تاثير مستوى الثقة في النتيجة الرياضية عند عدائي النصف الطويل بعد المنافسة .

تساؤلات الدراسة :

تساؤل عام : هل توجد الثقة لدى العداء في النتيجة الرياضية في السباقات النصف الطويل ؟

تساؤلات فرعية :

- هل يؤثر مستوى الثقة لدى العداء في النتيجة المحصلة في اختصاص النصف الطويل ؟
- هل تؤثر نتائج الاداء المسجلة في الثقة العداء بعد المنافسة

المنهج المتبع :وصفي

عينة الدراسة : 33 عداء صنف اكابر , يتوزعون حسب المستوى كما يلي : 25 مستوى الوطني , 04 المنتخب الوطني العسكري , 04 المنتخب الوطني المدني (حمزة عبد النور , تاثير مستوى الثقة في النفس في الاداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل , مذكرة ماجيستير , المعهد العالي للعلوم و التكنولوجيا الرياضية , جامعة الجزائر , 2010 , ص82)

الادوات المستخدمة :

< مقياس سمة الثقة في الذات لفتاحين 2004

< مقياس حالة الثقة لفيلي

نتائج الدراسة :

<ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين لو تأثير كبير في نتائج الاداء الرياضي كونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح

< وجود العلاقة طردية وطيدة بين الثقة في الذات و بين الاداء الرياضي في السباقات النصف الطويل

< هناك تأثير واضح للنتائج المسجلة على الثقة الرياضية بعد المنافسة , فمستوى الثقة لدى الرياضيين بعد النتائج الايجابية ان في حين ينخفض عقب تسجيلهم لنتائج السلبية .

الاقتراحات :

< ما هي العوامل التي ادت بالرياضيين الى الحصول على النتائج و هل يرجع السبب على الجانب النفسي ؟

< هل يستفيد الرياضيون حقا من الاعداد النفسي ؟

< ماهي التقنيات الناجحة في عملية التحضير النفسي ؟

< هل يمكن وضع برنامج لاعداد نفسي يتلاءم و نفسية العدائين الجزائريين ؟

3- الدراسة الثالثة : شريط عادل بعنوان " دراسة اساليب قياس الثقة بالذات لدى لاعبي كرة القدم " 2010, ماجيستير .

الهدف العام من الدراسة :

التعرف على مدى وجود وسائل مقننة في الذات لدى لاعب كرة القدم الجزائري .

تساؤلات الدراسة :

هل يقيس مدربو لاعبي لاعبي كرة القدم الجزائريين مستوى الثقة في الذات لدى الرياضيين ؟

اذا كانت الاجابة لا , هل يرجع ذلك الى غياب اختبارات صالحة للمجتمع الجزائري ام الى جهلهم بكيفية استخدامه ؟

كيف يتعامل مدربو لاعبي كرة القدم مع الثقة في الذات لدى الرياضيين (شريط عادل , دراسة اساليب قياس الثقة بالنفس

لدى لاعبي كرة القدم , 2010 , ماجيستير)

المنهج المتبع : وصفي

عينة الدراسة : 142 لاعب جزائريا تخصص كرة القدم صنف اكابر 25 منهم ضمن القسم الوطني الاول و 177 ضمن الجهوي الاول .

الادوات المستخدمة :

< اختبار سمة الثقة بالنفس لروبين فيالي 1986 ترجمه محمد حسن علاوي 1995 .

<اختبار حالة الثقة بالنفس لروبين فيالي 1986 ترجمه محمد حسن علاوي 1995.

< مقياس الثقة في الذات لفتاحين 2004.

< استبيان يتكون من 18 سؤال .

نتائج الدراسة :

ان الاختبارات التي تقيس الثقة في الذات كسمة و حالة , و المطبقة على عينة البحث , كانت صادقة و مؤدية للغرض , فلاحظ الباحث ان الثقة في الذات تراوحت بين سلمى عالية و عالية جدا .

ان الاختبارات التي تقيس تقيس الثقة في الذات كصفة و حالة , و المطبقة على عينة البحث , كانت معاملات ثباتها تتراوح بين مقبول واقع من المقبول و مرد ذلك الي : بالنسبة للاختبارات قياس الثقة في الذات كسمة , اعتمد الباحث طريقة التجزئة النصفية فقط .

ان المدربين الجزائريين يتعاملون مع الثقة في الذات كسمة و كحالة اعتمادا على خبرتهم دون الاعتماد على اختبارات, حيث لا يفوت الباحث في هذا الصدد لفت انتباه المدربين الجزائريين و خاصة في تخصص كرة القدم الي الاعتماد على اختبارات الثلاث – موضوع الدراسة – و اعتبارهم كقاعدة لقياس الثقة في الذات كسمة و كحالة (شريط عادل , مرجع السابق , ص59)

الدراسة الرابعة : بن بادة البشير و اخرون بعنوان " الثقة بالنفس و انفعال الغضب لدى طلبة ادارة التسيير الرياضي " (سنة الدراسة 2012, ليسانس)

الهدف العام من الدراسة :

التعرف على نسبة انتشار الثقة بالنفس و انفعال الغضب بين الطلاب – طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة .(بن بادة البشير. مرجع سابق)

تساؤلات الدراسة :

تجددت تساؤلات الدراسة فيما يلي :

تساؤل عام : ما نسبة انتشار الثقة بالنفس و انفعال الغضب بين طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة ؟

تساؤلات فرعية :

- هل توجد فروق بين طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعا لمتغير السن ؟

- هل توجد فروق بين طلاب طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعا للجنس ؟

- هل توجد فروق بين طلاب طالبات ادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً للمستوى الدراسي ؟

المنتج المتبع : وصفي .

عينة الدراسة : 50 طالب و طالبة من قسم الادارة و التسيير الرياضي, و تم اختيار العينة الدراسة بطريقة عشوائية من مجتمع الدراسة الاصلي المتمثل في الطلاب و طالبات قسم الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة.

الادوات المستخدمة :

< مقياس الثقة بالنفس اعداد محمد 1997.

< مقياس الغضب من اعداد الشناوي و الدمياطي 1993.

نتائج الدراسة :

- لا يوجد هناك فروق دالة احصائيا بين طلاب و طالبات قسم الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في مستويات الثقة بالنفس و انفعال الغضب .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب و طالبات قسم الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة في النفس و الانفعال العضب تبعاً لمتغير السن .

- لا توجد دلالة احصائية طلاب و طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير الجنس , بينما توجد فروق ذات دلالة احصائية في انفعال الغضب و ذلك لصالح الاناث .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب و طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس و انفعال الغضب تبعاً لمتغير التخصص .

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية لدى طلاب و طالبات الادارة و التسيير الرياضي بجامعة المسيلة في الثقة بالنفس تبعاً لمتغير المستوى الدراسي , بينما توجد فروق بين افراد عينة الدراسة في الانفعال الغضب و كانت لصالح مستوى الرابع .

___ التعليق على الدراسات السابقة :

بعد الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة المرتبطة و المتعلقة بدراستنا , و بالرغم لم نجد دراسة مطابقة لدراستنا الا انه وجدنا من الباحثين من اشاروا في دراستهم الى احد المؤشرات التي تطرقن تاليها , و بعد ان ذكرنا اهم الدراسات سنتقم فيما يلي التعليق عليها بتوضيح اهم ما جاء فيها وما استفدنا منه :

< اختلاف الوسائل المستخدمة في جمع البيانات حسب اهداف الدراسة حيث تواترت بين استبيان و المقياس .

< استخدام المنهج الوصفي في كل الدراسات و الذي يناسب دراسة هذه المواضيع .

< اختلاف العينات المأخوذة في كل دراسة بسبب تدخل عدة عبارات من أهمها الامكانيات المتاحة للباحث .
لقد اقرت دراسة حمزة عبد النور ارتفاع مستوى الثقة في الذات لدى العدائين له تأثير كبير في نتائج الاداء الرياضي
لكونها تسمح باستغلال القدرات اللازمة لبلوغ النجاح .
< تؤكد دراسة حمزاوي حكيم على وجود علاقة ارتباطية بين كل متغيرات البحث (الثقة بالنفس كحالة , الثقة بالنفس
كسمة , التوجه نحو المنافسة)
< توصل شريط عادل الى ان المدربين الجزائريين يتعاملون مع الثقة بالذات كسمة و كحالة اعتمادا على خبرتهم و
ان الاعتماد على الاختبارات , و اكد علي لفت انتباه المدربين الجزائريين و خاصة في تخصص كرة القدم الى الاعتماد
على الاختبارات الثلاث – موضوع الدراسة – و اعتبارهم كقاعدة لقياس الصفة الثقة في الذات كسمة و كحالة .
< اظهرت دراسة نور الدين مزارى بان اهمال المدرب للتحضير النفسي خلال التدريبات تؤدي الى تخفيض مستوى
اداء اللاعبين اثناء المنافسة .

الباب الاول

الدراسة النظرية

الفصل الأول

الثقة في النفس و الاداء الرياضي

في كرة القدم

مقدمة :

تعتبر الثقة بالنفس و بناء الاهداف من بين اهم الميكانيزمات التي تعطي للاعب في الرياضة كرة القدم اقبال على تمكن في الاداء المهاري لهذه اللعبة و بالتالي الانجاز العالي و تعدد على الرياضي او اللاعب خصوصا بتوقع عالي للنجاح مما يساعده على التركيز الجيد و تحديد الاهداف النوعية و تكسبه انفعالات ايجابية تعدد بالنفع على شخصية و على مهاراته فهي بتلك دافعة و حاسمة اثناء المنافسة .

1- الثقة بالنفس :

1-1- مفهوم الثقة بالنفس :

تناول الكثير من ائلباحثين و المختصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة , فقد اشار اليها اسعد يوسف ميخائيل بانها (موقف يتخذه الشخص من نفسه و من العالم المحيط به , و هو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعى فيه الفكر واضح و رؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص مما يتضح ذلك الواقع الخارجي من اشياء و موضوعات و اشخاص . (احمد يوسف ميخائيل , 1996ص35)

و بالرغم من تحدث كل من الرياضيين و المدربين عن الثقة بالنفس الا انع ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح . و يعرف علماء علم النفس الرياضي الثقة بالنفس بانها : الاعتقاد بامكانية النجاح في اداء سلوك مرغوب و السلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات . او الاستمرار في النظام تدريب محدود . وهذا التعريف يماثل تعريف قاموس chambers dictionary .

لثقة علي انها الاعتقاد الثابت لنتيجة شيء ما و يشير كوس الي الثقة بالنفس شعر داخلي اما تملكه او لا تملكه او لا تملكه
(عبد العزيز عبد المجيد , 2005, ص277)

و يعرفها محمد حسن علاوي (بانها درجة التاكّد و التقنيّة بان اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة)
و تعرف فيالي الثقة كسمة (الاعتقاد او درجة التيقن الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناهج في الرياضة)
2-1- فوائد الثقة بالنفس :

تتميز الثقة بالنفس بتوقع عالي للنجاح و هذا ما يساعد الفرد , فيما يلي فوائد الثقة بالنفس :

1-2-1- الثقة بالنفس تستحث الانفعالات الايجابية :

عند الشعور الرياضي بالثقة في نفسه يبقى هادئا و مسترخيا تحت الضغوط . هذه الحالة من العقل تسمح للرياضي بان
يكافح و يسر لتحقيق النتائج .

2-2-1- الثقة تسهل التركيز :

عند الشعور الرياضي بالثقة في نفسه يكون عقله حرا في التركيز على المهارة التي يقوم بها , و عندما يشغل بالحاجة
- نقص – للثقة فانه يميل الى القلق عما سيفعله و ماذا يفكر الآخرون في هذا الاداء و ان الانشغال المسبق في تجنب
القلق يفسد التركيز و يجعل الرياضي اكثر سهولة للتحير .

3-2-1- الثقة تؤثر في الاهداف :

يميل الرياضيون الذين لديهم الثقة بالنفس الى الاهداف التي تتعدى قدراتهم و يضلون نشطين لتحقيق هذه الاهداف .
و لذا تتيح الثقة بالنفس للرياضي الفرصة ليصبح ناجحا و يدرك قواه , بينما من لديه الثقة في النفس ضعيف فهو يضع
اهدافا سهلة و لا يتوقع تحقيقها الا في حدود قليلة .

4-2-1- الثقة تزيد الجهد :

ان مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي و مدى استمراره في بذل هذا الجهد يعتمد بدرجة كبيرة على ثقة الرياضي بنفسه و
حينما تتساوى قدرة الرياضي مع الفوز في المنافسة يكون معتادا ثقته بنفسه و قدراته . و هذه الحقيقة عندما تكون سمة
المثابرة ضرورة كما في سباق المسافات الطويلة او للاعب مباراة كرة القدم تدوم 120 دقيقة .

5-2-1- الثقة تحدث القوة الدافعة :

يشير الرياضيون و المدربون تغيير القوة الدافعة (كمية الحركة) كعامل حاسم في الفوز بالمنافسة او الخسارة . فالقدرة
على انتاج القوة الدافعية الايجابية او العكس مصدر قوة هاما فالرياضي واثق من نفسه . و قدرته لا يحتاج الى التكوين او

بناء اتجاهات ايجابية و ينظر للمواقف على انها تحد بمواجهة و يتعامل معه محاولا زيادة تقديره عن ذاته .

3-1-انواع الثقة بالنفس

تتلى انواع الثقة بالنفس في الثقة المثلى (مثالية الثقة) و نقص تائفة و الثقة الزائدة , و فيما يلي سنفصل في كل منها :

1-3-1- الثقة المثلى :

بالرغم من ان الثقة عامل حاسم محدد للاداء الا انها لا تحقق دائما الفوز في المنافسة , فقد تاخذ الثقة بالنفس الرياضي بعيدا عن الفوز بالمنافسة ' و قد تم ايضا العلاقة بين الثقة بالنفس و الاداء من خلال افتراضية المنحني المعكوس عند اعلى نقطة في الالتواء الى اليمين بعدها تكون الثقة بالنفس الزائدة و على اليسار تكون الثقة بالنفس معتدلة ثم تكون تكون نقص الثقة بالنفس و كل منهما يرتبط سلبيا بمستوى الاداء حيث ينخفض الاداء بزيادة او نقص الثقة بالنفس عن النقطة مثالية للثقة بالنفس .

حيث يتضح لنا ان الزيادة الاداء بزيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثالية و بعدها تكون الثقة الزائدة التي ينخفض معها الاداء حيث يتضح قبلها يكون الكفاح لتحقيق الاهداف المنشودة و الكفاح باستخدام كل القوى المتاحة من توقع حدوث بعض الاخطاء و اتخاذ قرارات سيئة مع امكانية فقد التركيز مؤقتا , و لكن الاعتقاد القوى و الثقة بالنفس يساعد الرياضي في التعامل مع الاخطاء و المخالفات بفعالية لحفظ و بقاء الاتجاه نحو النجاح , و بهذا يكون لكل فرد مستوى مثالي من مهارة الثقة بالنفس و يمكن ان تثار بعض المشاكل الاداء مع انخفاض او الزيادة الثقة بالنفس .

و يضع المدربون اصحاب الثقة بالنفس المثلى اهداف واقعية , اعتمادا على قدراتهم الخاصة , و تصبح الثقة بالنفس المثلي صفة شخصية و عاملا فعالا في الاداء الا انها لا تتغلب على عدم الكفاءة او عدم امتلاك القدرات البدنية و المهارات مما يستلزم تطور كل من الكفاءة و الثقة بالنفس .

1-3-2- نقص الثقة بالنفس :

غالبية الناس لديهم مهارات دينية ليكونوا ناجحين و لكن نقص الثقة بالنفس في قدرتهم على الاداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط . و عندما تكون المباريات في اوج الصراع بين فريقين في كرة القدم على سبيل المثال فان كلا للاعبي الفريق يوجهون تسديدات قوية و ضربات دقيقة كل يستغل ما لديه من ثقة بالنفس و بقدراته على الاداء في محاولة حسب المنافسة و الفوز بها , و يفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الاخر في الاداء و يصاب بالحيرة و الشك , و من يعاني من هذا يوجد لديه قلق و توقف التركيز . و يركز اللاعبون من لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف اكثر من قوتهم يبعدون على تركيز على المهارة التي تؤدي . (عبد العزيز عبد المجيد , 2005, ص285)

1-3-3- الثقة بالنفس الزائدة :

ان هذه الثقة تكون زائدة لأنها اكبر من قدرات و لذى يحذر الخبراء من هبوط مستوى الاداء , لانهم لا يقدرّون على اعداد انفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم و لا تهتم الاداء رغنا نهم يكادون يتقون في الفوز الذي لا يتحقق . ومن يقدر مهاراته و قدراته لا تكون لديه الثقة بالانفس مبالغ فيه .

و اضاف محمد العربي ان الثقة بالانفس مشكلة اكثر تعقيدا من نقص الثقة بالانفس , حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته و يقلل من تقدير المنافس و يكون هذا اكثر شيوعا عندما بلغب رياضيا مع اخر او فريق مع اخر حيث يدخل الرياضي او الفريق موقف المنافس بثقة زائدة و اعداد ضعيف و اللعب بصدفة و هذا قد يكون سببا في الفشل المبكر في المنافسة , و يكون اكتساب الثقة بالانفس شيء شاق بالنسبة للاعبين الذين لديهم الثقة بالانفس . (محمد العربي , 1996, ص126)

و تظهر الثقة بالانفس الزائفة (الزائدة) احيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتية , و يشجع معظم المدربين الرياضيين ان يكون لديهم الثقة بانفسهم , لانهم لا يشعرون بارتياح في حالة شكوك ذاتية , و لذا يحاولون من خلال الثقة الزائدة اخفاء مشاعرهم في انفسهم التي تكون اكثر استدلالا تعبير عن مشاعرهم و يكون لدى مدرب برنامج لمساعدتهم و تخلص و شكوكهم في انفسهم و يعدون الثقة بانفسهم و هذا يعني ان على المدربين اعادة تكوين الظروف التي تشجع الاتصال المباشر مع الرياضيين .

1-4- بناء الثقة بالانفس :

يعتقد الكثير من الناس انه سواء من لديه الثقة بالانفس ام لا . لانه لا يمكن بناء الثقة بالانفس اثناء العمل , الممارسة و التخطيط , و المثال الجيد jemmy coners و خلال لعبة هو ناشئ كانت امه دائما تدفعه ليكتشف و يذهب ليفوز , لان اسلوب اللعب يجعله يخسر بعض الحالات , و هذا ما يجعله يقرر انه لا يفقد لبثقة بالانفس طالما والدته وجدته تعلمه اللعب بنفس الطريقة لتحقيق الفوز .

و يمكن ان تتحسس من خلال ثمانية اشياء هي :

1-4-1- انجازات الاداء :

ان المفهوم البسيط مثل السلوك الناجح يزيد من الثقة و يؤدي الى سلوك اخر ناجح يفتح " ان الانجازات الناجحة سوف تقضي بصفة خاصة على المناقش بناءل على خلفية الفوز . و بالطبع فان الفريق يهزم مرات عديدة متتالية يعاني من الشعور بفقد الثقة بالانفس بالفوز في المباريات التالية .

لذا فان الثقة بالانفس عامل حاسم للنجاح , و لكن كيف تثق بنفسك بدون نجاح سابق؟ "

"اننا نخسر الان لاننا لم نشعر بالثقة و لكن نعتقد ان السبب لدى اللاعب بعدم الشعور بالثقة قد فقد الان " فهذا يؤدي الى الشعور بالثقة عن اداء مهارة معينة حينما تفقد التدريبات بانتظام اثناء الممارسة . فان الاعداد البدني الجيد , الفني و

الخططي للاعب فهذا افضل تحسن للثقة فان انجازات الاداء تبنى بالثقة بالنفس , و ان الثقة بالنفس تحسن الاداء التالي فلا شيء ينتزع الثقة مثل الخبرة في الممارسة و ماذا تريد ان تحققه في المنافسة .

ان الاهداف القصيرة تساعد على الشعور بالتقدم و تستحث الثقة بالنفس , لذا يجب على المدربين بناء الممارسة التي تماثل اشتراطات الاداء في مواقف المنافسة , و ان تتضمن هذه الممارسة ضغوط و متاعب مثل ما يجب في المنافسات .

1-4-2- الاداء بثقة :

تترابك الافكار و المشاعر و السلوكيات اكثر لدى الرياضي الذي يؤدي بثقة و يحقق ذلك افضل من يشعر بالثقة في نفسه, و يكون هذا هام بصفة خاصة عند بداية فقد الثقة بالنفس , وان اداء بثقة ايضا هام لرياضيين الاخرين . و المدرب الرياضي يبني الثقة بالنفس لدى اللاعبين حينما على الاداء مع الشعور بالصدق و الثقة بالنفس اثناء المنافسة و يعبر عن ذلك بان يحتفظ بنفسه بعيدا من خلال لغة البدن و الحركات التي تشير لنقص الثقة بالنفس لديه . و ان الاداء بثقة يرفع الروح خلال الاوقات الصعبة يعثر الرياضي خلال الاداء باجزاء من الجسم تعبر عن ثقته في نفسه و استمرار في المثابرة و هذا ما يجعل المنافسين حذرين . (عبد العزيز عبد المجيد, 2005, مرجع سابق , ص 302)

في البداية كان بإمكان زين الدين زيدان ان يمثل المنتخب الجزائري الا ان الجهاز الفني في ذلك الوقت رفض انضمامه بحجة البطء و عدم القدرة على مجارات باقي النجوم و في فرنسا انتقد الاعلام انضمامه للمنتخب الفرنسي كبديل للاعب اريك كونتانا . وفي اول اللحظات الدخول الى ارض الملعب امام المنتخب التشيكي كان المنتخب الفرنسي متخلفا بهدفين ، و لم يبق من الوقت سوى 10 دقائق و مع ذلك استطاع زيدان و بكل ثقة ان يسجل هدفين و يلفت الانظار و يثبت وجوده و ينطلق الى عالم الشهرة و التحدي و البطولات و الاوسمة و الالقاب كواحد من افضل من لعب كرة القدم و استطاع ان يقلب الموازين و يحقق النجاح و قد قال عنه الحارس مرمى الايطالي بوفون بعد نهائي كاس العالم 2006 انه لم يشاهد ثقة عالية لاحد اللاعبين و هو يسدد ركلات الجزاء في اصعب اوقات المباراة مثل التي شاهدها في عيون زيدان و من هنا نقول لكل اللاعبين ان هذا المثال الرائع و النادر من المثابرة و الثقة و الانضباط يستحق التوقف و المحاكات و التقليد خصوصا و نحن نشاهد العديد من النجوم الذين ابتعدوا عن مستوياتهم و تغلبت عليهم المشاكل و لم يستطيعوا الرجوع الى السابق عهدهم وما هو معروف من مقدرة و مهارات و السبب هو انعدام الثقة و فقدان التوازن و عدم المحاولة للنهوض من جديد . (صالح مطلق , جريدة الرياض اليومية , العدد 15179, الصادر يوم 2010/01/14 .)

1-4-3- التفكير بثقة (الحديث الذاتي من اجل الثقة بالنفس)

تتضمن ثقة التفكير في انك تستطيع و سوف تحقق اهدافك . حيث ان الاتجاهات الايجابية ضرورية لتواجد القوى لدى الرياضي يحتاج لاستبعاد الافكار السلبية و هكذا يحتفظ الرياضي بالهدوء و التركيز , و هذا تكون الافكار و الحديث

الذاتي بناءه و دافعة اكثر منهم في التقييم ة ان تصحح اساليب التشجيع , و اشارات الاداء لتكون اكثر نجاحا سوف تزيد تركيز الحديث الذاتي .

و ان الحديث الذاتي الايجابي يعطي للمؤدي اشارات و تلميحات للاداء تحفظ لدى الرياضي الطاقة و الدافعية بدرجة عالية و تنتج لدى الرياضي الاستمتاع و معايشة خبرة النجاح و ان كان ذلك صعبا في الاداء الفعلي .

1-4-4-4- التصور :

يستخدم التصور المساعدة في بناء الثقة بالنفس فقد ترى نفسك تؤدي شيئا ما ليس لديك القدرة على ادائه لصعوبته , فمثلا يمكن للمدرب ان يساعد الرياضي المصاب في بناء ثقته بنفسه من خلال تصور الاداء الجيد قبل اصابته .

1-4-4-5- وضع اهداف مؤثرة :

ان وضع الاهداف الواقعية التي تتحدى قدرات الرياضي تزيد من ثقته , و يجب ان تكون هذه الاهداف كما يلي :

< ان يكون وضع الاهداف الاداء و ليس النتائج

< ان تكون الاهداف بدرجة من الصعوبة اتحدى قدرات الرياضي

< ان تكون اهداف خاصة و ليست عامة

< ان تكون اهداف قصيرة قابلة لتنفيذ

< ان تكون فردية تستخدم اهداف جماعية للفرق الرياضية

< ان تساهم في الاثارة الدافع الذاتي و تقلل مستوى القلق المعوق للاداء

< ان تدعم هذه الاهداف بتقدير المثابرة و الاستمرارية في بذل الجهد لفترات اطول

1-4-4-6- الرعاية النفسية للرياضيين بعد المنافسة و الاصابة :

يهتم المدربون باعداد الرياضيين قبل المنافسة و لا يكون ذلك بعدها او في حالة الاصابة وما بعدها , مع العلم ان الانتهاء

المنافسة لا يعني انتهاء الانفعالات و كذلك الحال عند حدوث الاصابة فقد يعاني الرياضي من الياس و الاحباط و قد يصل

الى درجة من الاكتئاب و غير ذلك من الاثار السلبية للهزيمة او الاصابة مما يقلل الدافعية و الثقة بالنفس و يؤدي الى

انخفاض مستوى الاداء .

1-4-4-7- الاشتراطات البدنية :

لان يكون الرياضي في افضل شكل ممكن من الناحية البدنية فهذا مفتاح اخر للشعور بالثقة بالنفس , فالرياضي في معظم

الرياضات يتدرب طول العام لكي يحسن القوة , التحمل و المرونة فان التدريب و العادات الغذائية الجيدة تساعد في ان

يظل اللاعب لسنوات طويلة يمتلك الضروريات لاداء الرياضي .

1-4-8- الاعداد : لقد قال Jack nickaus في مقابلة :

" بقدر ما اعد دائما اتوقع الفوز " حيث لا يمكن توقع الفوز في حالة عدم الاعداد الجيد حيث يعطي الاعداد الجيد للرياضي ثقة بالنفس التي تمكنه من عمل اي شئى يضمن له النجاح .
كما ان الخطة تعطي للرياضي ثقة , لانه يعرف ماذا سيحاول ان يعمل , فعالية الرياضيون يدخلون المنافسة ولا يعرفون ماذا سيعلمون و لكنهم عادة ما يعرفون الخطة الهجوم اتحقيق الفوز التي تتطلب على الاقل فكرة عامة عن ماذا تريد انجازها و كيفتحقق ذلك , و يتضمن الاعداد الجيد مجموعة لقاءات قبل المنافسة لمعرفة ما سيحدث و متى سيحدث و يعطي الرياضي الثقة بالنفس و يوضع ذلك في العقول بسهولة لمعرفة متى يجب تناول الطعام و متى تتم الممارسة و اداء الاحماء حتى يصل الرياضي للبطولة و لديه كل ما يساعده على البناء الثقة بالنفس ليمتد ذلك للمنافسة (عبد العزيز عبد المجيد , 2005 مرجع سابق , ص305)

1-5- الاداء الرياضي:

- مفهوم الاداء الرياضي :

"كثيرا ما يستعمل مصطلح اداة للدلالة على مقدار الانتاج الذي انجز .فيذكر " Thomas " :
(انا لكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث اخرى في الرياضة , و ترتبط كثيرا بين العمل و الرياضة و الفريق), لذا فان اغلب التعاريف التي اعطيت للاداء كانت ذات صلة كبيرة بالانتاج , و كان تعريف منصور 1973 للاداء بانه " كفاءة العامل لعمله و مسلكه فيه , و مدى صلاحيته في النهوض باعباء عمله و تحمل المسؤولية في فترة زمنية محددة " و تاسيسها في هذا المعني فان كفاءة الفرد على امرين تتركز امرين اثنين هما :
الاولى : مدى كفاءة الفرد في القيام بعمله , اي واجباته و مسؤولياته .
الثاني : يتمثل في صفات الفرد الشخصية , و مدى ارتباطها و اثرها على مستوى ادائه لعمله , و يدخل في هذا المعني الاخير امكانيات الاعتماد على العامل و تفكيره المتزن و الاستعداد الشخصي له.
" ويرى THOMAS 1989 ان العلماء النفس عاملين في الحقل الرياضي , وجدوا الاتباطات بين المفاهيم عديدة"
"كالقدرة و الاستعداد و الدفاعية و اغلبها تشكل مفهوم الاداء حيث ذكر SINGER 1975"
(ان الاداء مهارة مكتسبة) , و يضيف توماس (الاداة هو الاستعداد بالاضافة الى مهارات مكتسبة (عبد الغفار عروسي ,2005, ص14)
و يعرف عصام عبد الخالق (1992) الاداة صفة عامة حيث يذكر " هو انعكاس لقدرات و دوافع كل فرد لافضل سلوك

ممکن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوى الداخلية , غالبا ما يؤدي بصفة فردية و هو النشاط او السلوك يوصل الى نتيجة وهو القياس الذي تقاس به نتائج التعلم , او هو وسيلة للتعبير عن عملية التعليم تعبيراً سلوكياً " (عصام عبد الحق, 1992, ص1, 168)

و يستخدم محمد نصر الدين رضوان (1994) و آخرون مصطلح الاداء بنفس المعنى و المفهوم حيث يطلق عليه مصطلح " الاداء الاقصى " و يستعمل بشكل واسع للتعبير عن جل المهارات التي يملك رؤيتها و ملاحظتها في جميع المجالات منها المجال النفسي الحركي و الذي تتطلب تذكر المعلومات و اظهار القدرات و المهارات (محمد نصر الدين رضوان , 1, 1994, ص168).

1-6-1- انواع الاداء : تتمثل انواع الاداء في :

1-6-1-1- اداء بمواجهة :

اسلوب مناسب للاداء جميع اللاعبين لنوع الاداء نفسه في وقت واحد , و يستطيع النعلم / المدرب / ان يوجه جميع اجراءاته التنظيمية للصف كوحدة مناسبة.

1-6-2- اداء دائري :

طريقة هادفة من طرق الاداء في التدريب تؤدي الى تنمية الصفات البدنية و خاصة القوة العضلية و المطولة , و هذا النوع من الاداء يقسم اللاعبين الى مجموعات يؤدون اللعب عدة مرات بصورة متوالية .

1-6-3- اداء في المحطات :

اسلوب مناسب لاداء جميع اللاعبين مع تغيير في المحطات او الايداع الصف كله في محطات مختلفة و ادوات مختلفة , اي تثبيت في الاداء الحركي باستخدام الحمل .

1-6-4- اداء في مجموعة :

يقصد الاداء في مجموعة استخدام مجموعات متعددة في الصف او التدريب الرياضي على شكل محطات , حيث يقوم اللاعبون الذين يشكلون كل مجموعة بلا داع بصورة فردية , و تعد من اقدم طرق تدريب الرياضي .

1-6-5- اداء وظيفي يتحكم في وضع الجسم :

الانقباض الانعكاسي او التلقائي لعضلة سليمة و الذي يشد على وترها يسمى الشد الانعكاسي او الشد التلقائي , و الشد على هذه الاوتار بدرجة ثابتة , و هذا ما يفسر وضع الجسم , و الاتعكاسات التي تتحكم في وضع الجسم نوعان : انعكاسات ثابتة , و تنقسم الى انعكاسات عامة و جزئية و عامة تشمل الجسم بأكمله او على الاقل الاطراف الاربعة , انعكاسات حركية او وضعية : و تحدث عند حركة الراس او عند المشي او اداء اي عمل او حركة رياضية عادية , و نتيجة لهذه الانعكاسات يتحكم في وضع الجسم اثناء الحركة .

فالتغيير الطولي في انقباض العضلات الرجل اثناء الركض تزداد الشدة خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الامامية للجسم , و يسبب انقباض الاوتار لتمديد , و بعد الشد خلال الانقباض في بداية الحركة غير كاف لبداية الحركة الامامية للجسم , و يسبب انقباض الاوتار للتمدد, و بعد هذا التغير من دائرة الركض تصبح الاوتار في وضع التقصير مسببا و مساعدا في الرجل في الاندفاع في الامام .

1-6-6- اداء الرياضي و الجهاز العصبي .

يعمل الاداء الانعكاسي على تحقيق الوقاية الميكانيكية في الحركات الرياضية , حيث يقي اداء الجسم قبل وقوع الاصابة , و يوجه وظائف الاجهزة الوظيفية , لاداء اهمية كبيرة اثناء اداء الحركة و خاصة بالنسبة لتوافق الحركي و بالذات للحركات المتعلمة حديثا , و يكون الاداء الحركي في البداية مجهود لان اللاعب يؤدي حركة بكل حواسه و ادراكه مهما كانت الحركة الى السرعة شعور الرياضي بالتعب حدوث حركات جانبية تشترك مع الحركة الاصلية (عصام عبد الخالق, مرجع سابق, ص42)

1-7-1 العوامل المساهمة في الاداء :

يشتمل الاداء الانساني من اوجه النشاط الحركي مبتدا بالمحاولات التي يبذلها في السنوات الطفل في سنوات العمر الاول و غيرها من الحركات الاخرى , و تعتبر الانشطة الحركية في مجال اداء الفرد و هي تتطلب استخدام الجسم في النشاط وفقا للاسس و قواعد خاصة تتعلق بهذا النشاط , و تختلف درجة الاداء المهارات في الاعاب وفقا لبعض المتغيرات هي :

* درجة صعوبة او سهولة المقابلة .

* الغرض من الاداء يمكن ان يكون نلرويحي او تنافسي .

* مقدار الطاقة التي يتطلبها الاداء البدني في النشاط , و هي تختلف باختلاف المناخ و الطقس و طبيعة النشاط و الغرض من الاداء و السن و الجنس و غيرها .

و قد المختصون في مجال الرياضي محاولات متعددة لتحديد العوامل اللازمة للاداء في الانشطة الرياضية المختلفة , و كشفت تلك المحاولات عن الكثير من العوامل و من اهمها ما يلي :

- **القوة العضلية** : تعتبر القوة العضلية من اهم و اكثر العوامل المرتبطة بالاداء في جميع الاعاب الرياضية , و تكمن هذه الاهمية بصفة خاصة بالدور الذي تلعبه القوة في اداء مهارة اثناء المنافسة و اثناء التدريب و اكتساب المهارة , و في تثبيتها و في تحسينها .

- **التوازن** : مصطلح يشير الى قدرة الفرد على الاحتفاظ بثبات الجسم في اوضاع محددة اثناء الوقوف و اثناء الحركة و هناك نوعين من التوازن (ثبات , ديناميكي) و لقد اتفق العديد من الاخصائيين على ان التوازن يلعب دورا هاما في العديد من الانشطة الرياضية التي تتطلب درجة عالية منه الرقص , التزلج على الجليد و الجمباز .

- **المرونة** : تشير المرونة الى مدى الحركة على المفاصل المعينة او مجموعة من المفاصل المشتركة في الحركة , حيث

تتأثر بتركيب العظام التي تدخل في تكوين المفاصل و بالخصائص الفيزيولوجية للعضلات و الاربطة و الاوتار و جميع الانسجة المحيكة بالمفاصل و تعتمد المهارات في معظم الالعب الرياضية على المرونة اكثر من مفصل واحد من مفاصل الجسم لان المهارة خلال ادائها تتطلب تكاتف جهود المهارة في نظام لاداء حركات في ان واحد او بالتدرج و تتطلب معظم الالعب الرياضية توفر مستويات مختلفة و متباينة من المرونة فهناك رياضات تتطلب نوع من المرونة المتوسطة بينما هناك أنشطة تتطلب مستوى عالي من المرونة .

- التحمل :

يسهم التحمل في اداء الالعب المختلفة بدرج تختلف باختلاف النوع و الطبيعة النشاط و يتفق العديد من الباحثين على اهمية كل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي بالنسبة لكثير من الالعب الرياضية كالسباحة , و العدو , كرة القدم و غيرها من الرياضات الجماعية .بينما تتطلب من الالعب الاخرى مستوى اقل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي , مثل: التنس, تنس الطاولة.

- **الذكاء:** يتطلب الاداء الحركي العام في معظم الالعب الرياضية المنظمة ضرورة توفر الحد الأدنى من الذكاء العام , و اضافة الى هذا ثبت ان بعض الرياضات الجماعية تستخدم خطط و استراتيجيات خاصة , تستلزم توفر مستويات مرتفعة نسبيا من القدرة العقلية العامة لاداء النشاط بنجاح .

- **السرعة :** مصطلح عام يشير الى سرعة الحركة الجسم او بعض اجزائه و هي تتنوع الى انواع اخرى كالسرعة رد الفعل , سرعة الجري لمسافات القصيرة الخ , و السرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة من الاداء لمعظم الالعب الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة للاداء في الالعب .

- **الرشاقة :** ترتبط السرعة بمعظم المظاهر الاداء الرياضي كالرشاقة , التي تشبه السرعة من اهميتها في الالعب الجماعية الفردية و في الاستخدام الرشاقة مع السرعة او ما يكلق عليه السرعة في تغيير الاتجاه نظرا لما تحمله من تغيير في المواقف خلال المنافسة الخاصة .

- **التوافق :** هو القدرة على ربط او الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في اطار حركي توافقي واحد للقيام باعمال و وجبات مركبة اكثر صعوبة , و التوافق بهذا المفهوم يعتمد ببالدرجة الاولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضبي و العصبي .

من ناحية اخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية للالعب الرياضية , لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط حسب اختلافه .

- **القدرة الابداعية :** تشير بعض الدراسات التخصصية في علم النفس الرياضي الى ان الالعب الرياضية التي تحكمها قواعد و نظم و قوانين محدد, يقل فيه الابداع الحركي في الالعب التي تتطلب توقع الحركي , و كذا الالعب التي تستلزم توافد القدرة على الابداع الحركي لدرجة عالية نسبيا (محمد حسن علاوي و نصر الدين رضوان اللاباضي , ط1,

1-8- الدافعية :

يؤكد معظم الباحثين و المختصين في مجال الدراسات النفسية التربوية عن اهمية الدافعية كعامل مؤثر في نتائج الاختبارات الاداء القلبي و البدني , و تعد الدافعية في الوقت الحالي من اهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبير , و خاصة في مجال التدريب و التعليم في المنافسة الرياضية , و لقد قسم العلماء الدوافع الى دوافع مباشرة و دوافع غير مباشرة و قسم 1963 الدوافع طبقا للمراحل الاساسية التي يمر بها الفرد , لذا يرى لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة و هذه المرحلة هي :

Pumi مرحلة الممارسة الاولى من النشاط الرياضي .

مرحلة الممارسة الفعلية (فيصل مساوي , 2004, ص77)

1-9- ثبات الاداء الرياضي خلال المنافسة :

يعتبر ثبات الاداء الرياضي لدى اللاعب احد مؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء و ازدهار كافة الجوانب , اذا يتاثر هذا الثبات بجملة الجوانب عوامل منها :

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسة .
- كيفية الضبط و التحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة
- الدوافع المرتبطة باشتراك اللاعب في المنافسة
- و تعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا و خصبا للحكم علة ثبات اللاعبين الذي يتحمل ان يتعرض لبعض المواقف التي قد يؤثر على مستواه في مختلف الظروف او الثبات .

1-10- العوامل المؤثرة على درجة الثبات الرياضي للاعب خلال المنافسة :

- ظروف مرتبطة بالمنافسات مثل (الظروف الجوية , الاضاءة , الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب او القاعة , عدم توفر الاماكن ملائمة لراحة اللاعبين او خلع ملابسهم او الاحماء الجيد)
- نتيجة سحب القرعة و اهمية ان يبدا الفرد الفريق في المنافس اولا كالبداية بالارسال , فرصة ضربة الجزاء
- خصائص و مواصفات المنافس و انجازاته من حيث (الوزن الجسم , الطول , النتائج السابقة تحليلها مثلا)
- سلوكيات الافراد المحيطين مثل : المتأخرجين , مدربين او مرافقي الفريق الاخر , الحكام .
- التغير المفاجئ لموعد المسابقة مثل : تاخير بدء المباراة او البطولة , تاخر موعد وصول الفريق
- الاصابات التي قد يتعرض لها اللاعب , او الزملاء في الفريق , التعبير او الحكم غير الموضوعي لافعال الزملاء او المنافسين .

1-11- العوامل النفسية المحققة لثبات اداء اللاعبين الحركي خلال المنافسة :

و يعني المقدرة او الامكانية في المحافظة المستمرة و المستقرة عن مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف

القوى للتدريب او المنافسات و في اطار الحالة التقنية الايجابية و من مؤشرات مايلي :

- الصفات العقلية و درجة ثباتها (تذكر الانسان , سرعة رد الفعل, التصور)
- الصفات الشخصية و درجتها سواء من حيث الشدة او الثبات , و الاستقرار او الاتزان العاطفي للاعب , مستوى تنافس او الطموح النفسي ز درجة تعبيره او تبديله على ضوء الخبرات الفشل و النجاح التي يحققها اللاعب , مستوى نمو العمليات العصبية و النفسية و المقدرة على تحمل الاعباء النفسية.
- القدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل و اثناء المنافسة تحت مختلف الظروف او الدوافع او الاشكال سواء كانت (صعوبات داخلية او خارجية) فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة الثبات اثناء المنافسة .
- العلاقة النفسية و الاجتماعية بين افراد الفريق (في المنافسات الجماعية) و التي تساعد على الاداء الثابت للفريق و افراده في درجة الانسجام الذهني و النفسي لافراد الفريق .
- القيادة النموذجية و دورها في الحفاظ هيئة و مكانة الفريق و الاعتراف به و بتقاليده , الاعتراف و عدم التهاون بامكانيات المنافسين .

12-1- تطوير اهداف التحدي :

كما هو معروف ان هناك حالة مثلى من الرياضيين من الناحية البدنية و النفسية , ترتبط بتحقيق افضل اداء و هو ما يطلق عليها الطاقة المثلى , و مصدر زيادة الطاقة النفسية يمكن ان يتم من خلال مصادر سلبية مثل : زيادة الضغط , القلق , الخوف من الفشل الخ . و يمكن ان يتم من خلال مصادر ايجابية ياتي في مقدمتها اثاره دافع التحدي الرياضي حيث ان هذا الاخير يساعد وصول الرياضي الى حالة طاقة مثلى و التي تتميز بالثقة بالنفس , التفكير الايجابي , الدافعية العالية , التحكم في القلق , الالتماع بالاداء , زيادة تركيز الانتباه الخ (فيصل موسوي , مرجع سابق , ص70)

13-1- تدعيم الثقة الرياضي في نفسه :

تتضمن المنافسات الرياضية في طياتها خبرات النجاح و الفشل , و يلاحظ ان اللاعب اللاعب الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه اهدافا واقعية تتماشى مع قدراته و تجعله يشعر بالنجاح عندما يصل الى اعلى مستوى منها و لا يسعى لانجاز اهدافا غير اهدافا واقعية بينما اللاعب الذي تنقصه الثقة في النفس يخاف من الفشل لدرجة كبيرة مبالغ فيها , و ينعكس ذلك عادة على حالته النفسية من زيادة القلق و ضعف التركيز , الاهتمام نحو نقاط الضعف مما يعوق التركيز على النقاط الايجابية كوقايتهم من اثار النفسية و يتحقق ذلك من خلال :

1-13-1- خبرات النجاح :

و يعتبر اهم عامل يساهم في بناء الثقة بالنفس هو الانجازات التي يحققها اللاعب , بمعنى ان اللاعب الذي يتميز اداءه

بالنجاح يزيد من ثقته بنفسه .

1-13-2- الاداء بثقة :

ان حرص اللاعب على الاداء بثقة يساعد على الاحتفاظ بروح معنوية عالية حتى اثناء الاوقات الصعبة من المباراة
واضافة الى ذلك يجعل المنافس غير مدرك بالتحديد ماهي المشاعر التي تتميز بهذا اللاعب .

1-13-3- التفكير الايجابي :

تؤثر نوع التفكير في مقدار الثقة , حيث يلاحظ ان بعض اللاعبين و خاصة قبل المنافسات الهامة يسيطر عليهم التفكير
السلبى الذي يركز على نقاط القوة في المنافس , و في المقابل نقاط الضعف و جوانب الضعف في قدراته, و هذا نوع من
التفكير السلبى يؤثر في ثقة اللاعب في نفسه و تدعيم الحالة النفسية السلبية , بينما الافضل ان يعاد اللاعب التفكير
الاجيبي الذي يدعم ثقته في نفسه مثل : مراجعة الخبرات السابقة و تذكر افضل مستوى اداء سابق , التركيز على تحقيق
الاهداف الاداء و بذل الجهد بصرف النظر عن النتائج (اسامة كامل راتب, ط2, القاهرة 1997, ص203)

1-14-1- المنافسة الرياضية :

1-14-1- مفهوم المنافسة الرياضية :

لغة : المنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل " نافس " و نافس في شئى اي بلغ و نافس فلانا في كذا اي سابق ,
و المنافسة في اللغة الانجليزية بمعنى

وهي تعني activity in which compete اي أنشطة يتنافس فيها الفرد (كمال الدين عبد الرحمان, 2003, ص345)
Competition

اصطلاحا : هناك عدة تعريفات للمنافسة الرياضية من بينها : " المنافسة الرياضية هي موقف نزال الفرد او الجماعي
مشروط بقواعد تحدد السلوك , و هذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية و عقلية و انفعالية من
اجل تاكيد امتلاكه لهذه القدرات و تميزها عن القدرات من ينافسهم ". (احمد فوزي امين, 2003, ص211)

"النشاط الذي لا يحصل داخل اطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة و ثابتة بالمقاربة القصوى " هذا

التعريف قدمه مات فيف (مروان عبد المجيد ابراهيم, 2002, ص09)

- طبيعة المنافسة :

المنافسة ايا كان مستواها في جميع المستويات و الظروف و المنايبات فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف و
شروط التنافس , بالرغم من عدم ضرورة تحقيق نتيجة معينة و تاثير النتيجة في تحسيو وضعية الفريق المتنافس لكنها
منافسة بكل المقاييس , فتمتد ظروفها في اقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة, الالعاب القوى) و الى الدقائق و
الساعات في المنافسات الجماعية (كرة القدم , السلة ' اليد الخ) اشار مارتينز " 1994 الى انه لكي تستطيع الفهم
الكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي الينا على انها عملية تتضمن العديد من الجوانب و المراحل في اطار المدخل " التقييم

الاجتماعي", كما اشار ان هناك اربعة مراحل في اطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها باخرى و تتاثر بها و هي :

أ- الموقف التنافسي :

ان موقف التنافسي موضوعي يعتبر بمثابة الشرط الاول لبدا عملية المنافسة, و ينبغي ان تتضمن مقارنة الاداء في هذا الموقف بمستوى معين , ووجود شخص اخر على الاقل يستطيع ان يقوم بتقييم هذه المقارنة , و على ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعند اذن يمكن لعملية المنافسة ان تبدأ .

ب-الموقف التنافسي الذاتي :

يتضمن ادراكات و تفسيرات و تقييمات اللاعب التنافسي الموضوعي .ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل القدرات اللاعب المدركة و مدى ثقته بنفسه و دافعيته و مدى اهميته للمنافسة بالنسبة له و مدى تقديره للمستوى المنافس و غير ذلك من العوامل الشخصية و الفروق الفردية الاخرى (امين نور الخلوي,1996,ص12) و قد اشارت "ديانا جل" 1995 الى سمة التنافسية و القلق التنافسي يمكن اعتبارها من بين اهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات و تقييم الفرد للمنافسة و بهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي و الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة , فعلى سبيل المثال فان اللاعب يتميز بسمة تنافسية بدرجة عالية يميل الى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة اكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة اقل من سمة التنافسية .

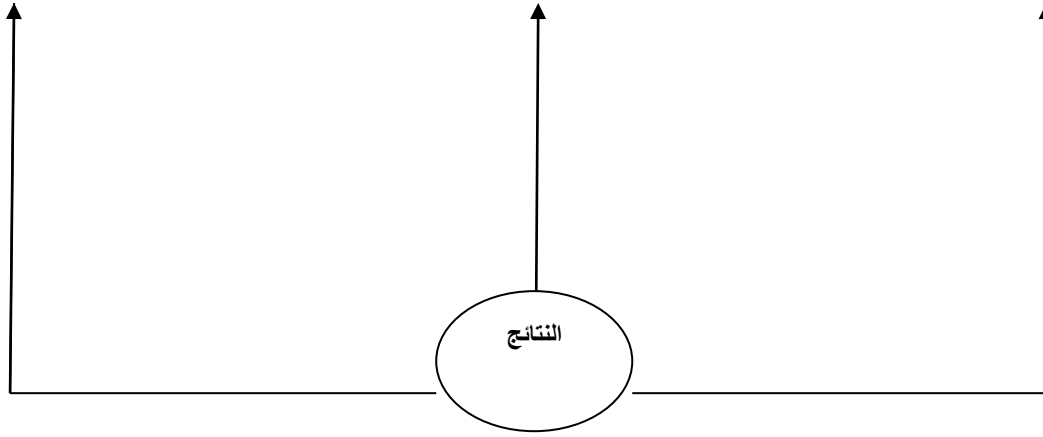
ج- الاستجابة :

مرحلة الاستجابة تتضمن اما الاستجابات الفسيولوجية من حيث الزيادة دقات و نبضات القلب او زيادة افراز العرق في اليدين او الاستجابات النفسية مثل الدافعية او الثقة بالنفس , او الشعور بالتوتر او القلق او الضيق , او الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الاداء او السلوك العدواني مثلا.

د- النتائج :

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية و هي الفوز او الهزيمة, حيث يرتبط كل منهما بمشاعر النجاح و فشل و لكن العلاقو بينهما ليست علاقة اوتوماتكية , اي ان النجاح لا يعني الفوز' كما ان الهزيمة لا تعني الفشل .و غيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم باحداث عملية التغذية راجحة نحو كل من مواقف التنافسي الموضوعي و الموقف التنافسي ذاتي , حتى يتمكن بذلك الاثار على عمليات التنافسية التالية و بالتالي امكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية الذاتية للموقف الذاتية التنافسي .(محمد حسن العلاوي,2002,ص31)





الشكل (1): مخطط يوضح طبيعة المنافسة الرياضي

15-1- انواع المنافسة الرياضية :

قام كل من كمال الدين عبد الرحمان درويش و قنري سيد موسى و عماد الدين عباس ابو زيد بتصنيف المنافسة الى :

1-15-1- التنافس الجماعي : "فريق ضد فريق"

و منا يلعب التعاون و الانسجام بين افراد المجموعة دورا رئيسيا و هاما للنجاح و الاقتراب من تحقيق اهداف المشاركة , حيث تنصهر قدرات و المهارات الافراد معا لخدمة بعضهم البعض مما يعود اثره على الفريق كمجموعة , و غالبا ما تعود نتيجة لافراد الفريق حيث يناثر الهدف العام بإمكانية كل فرد بالتعاون مع باقي الفريق.

2-15-1- التنافس الفردي : "لاعب ضد لاعب"

و هنا تلعب النصائح و توجيهات المدرب للاعب لظهور القدرات و المهارات الفردية و حسن توظيفها مما يحقق له الاقتراب او التساوي او التغلب على منافسه , و هنا ما تعود النتيجة على اللاعب نفسه .

3-15-1- تنافس الفرد مع نفسه :

و هنا يكون الهدف هو تحقيق افضل مستوى للاعب نفسه , مقارنة بكل مع نفسه و قدراته هو , و تشمل جميع الخبرات الحياة و جميع نواحي العمل , و بالرغم من التنافس الجماعي يعتمد على التعاون الا ان كل لاعب في الفريق يحاول تحقيق افضل اداء لنفسه للمحافظة على مكانة التي اكتسبها فهو يحاول كل فرد تحقيق افضل مستوى من السابق لتحقيق مركز افضل من و مستوى احسن

(كمال الدين عبد الرحمان درويش, مرجع سابق,ص345)

16-1- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية :

1-16-1- الخصائص السيكولوجية العامة :

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية و العقلية و الانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه, و يتوقف اظهر

لهذه القدرات على قوة دوافعه .

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد, كالدفاع الى الانتماء و الدافع الة تقدير الاخرين او الدافع الى تحقيق الذات و غيرها من الدوافع الشخصية توجه للسلوك . و تتوقف حدة التنافس على مدى حاجة الاشباع الدافع, كما تعتمد المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب ان يستثيرها المربي الرياضي كرفع شان الفريق او النادي او المدينة او الوطن .

1-16-2- الخصائص السيكولوجية الايجابية :

تعتمد المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية و الاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة ايجابية على السلوك الشخص في حياة , كما تسهم المنافسات الرياضية في تنمية و تطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من اعمال بدنية و عقلية و انفعالية يصعب توافرها اثناء التدريب الرياضي , ان كثرة و شدة و تنوع المواقف الموافقات من الانفعالات التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية. وما يرتبط بكل موافق من تغييرات فسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية و تطوير الاجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف اجهزة الجسم .

من اهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد انها دائما تعرضه للنجاح او الفشل و الفرد الرياضي الذي يتعرض لها في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو القدرة على تقبل احباطات الفشل و تعامل بهدوء مع شدة النجاح, الامر الذي يساعد على الاتزان .

تعتبر المنافسة الرياضية من افضل الوسائل الاجرائية للكشف عن الشعورية و اللاشعورية من الشخصية اي هل يتبادل المدرب و اللاعبين مختلف انواع الشعور كالفشل و النجاح اثناء المنافسة ما يولد بينهم احساس احدهم بالآخر وما يفكر فيه (احمد امين فوزي, مرجع سابق, ص213)

1-16-3- الخصائص السلبية للمنافسات الرياضية :

و بالرغم من كل الخصائص الايجابية للمنافسات الرياضية , الا ان البعض قد يرى ان التنافس ماهو الا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه , او هو سباق لتسجيل الارقام دون الاستيعاب .

كما ان هناك فئة اخرى من العاملين في المجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات او قد يببالغون في شدتها اثر رغبتهم الشديدة في اشباع دوافعهم المادية و الاجتماعية اة كلاهما , مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم اثناء المنافسة . (احمد امين فوزي, مرجع سابق, ص213)

1-17- ابعاد المنافسة :

تحقق المنافسة تحريك دوافع اللاعب او الفريق نحو الوصول الى اقصى مستوى ممكن بهدف الفوز او تحقيق افضل نتيجة .

* المنافسة كموقف :

تعتبر المنافسة دائما موقف محدد الابعاد و تتجمع فيه الفرص المتاحة لاداء و التفوق في وقت معين , و كما يتجمع فيها مجموعة من العقبات و الصعوبات , التي قد تعترض هذا التقدم و التفوق و بذلك فان اي منافسة لابد من تحقيق المنافسة و اكتشاف العناصر الايجابية الفعالة و المعينة على النجاح و التفوق .

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعون للعمل و الاداء على التغلب عليها , و يجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي و تخطيط للتدريب من اجل كشف عن العناصر الايجابية و السلبية لوضع انسب الخطط و اساليب المنافسة , و التغيير و التحول في طبيعة تامواقف التنافسية و تركيب عناصرها مما يؤدي الى ضرورة ان تكون الخطط على حد كبير من المرونة و القابلية للتغيير , و تشمل المنافسة كموقف على العناصر و معلومات بعضها تحت السيطرة و اخرى خارج السيطرة , و كلما امكن وضع انسب الخطط للمنافسة '(كمال الدين درويش , مرجع سابق , ص347)

* المعلومات :

تمثل المعلومات امرا مهما و مؤثلا في جميع عمليات الاعداد و الاشتراك و اختبار المنافسات و هي ضرورة في جميع اجزاء التدريب , و يقصد بالمعلومات كل الصور و الاشكال و المعارف التي يمكن تحديدها حول حقيقة العمل بذاته , كما ان للمعارف و للمعلومات دورا رئيسيا و هاما في اتخاذ القرارات المناهية لمواقف مختلفة , حيث تساهم دقة و حداثة المعلومات في توفير المتطلبات الاتية :

- < و صف الموقف العام و المواقف التنافسية في اتخاذ القرارات .
 - < تحليل تلك المواقف التنافسية و تفسيرها للوصول الى العوامل و متحدد مطلوب التدريب عليها لتحقيق الاهداف المحددة
 - < المساعدة على اتخاذ القرارات يؤثر في مفاصلة بين العديد من الاساليب و الطرق المستخدمة لكل موقف و شكل و منافسة .
 - < توفير التنبؤات عن المواقف المستقبلية و الاعداد لها و تخطيط لمواجهتها.
 - < المساعدة على تقويم العمل و تجاوز و اظهار جوانب الضعف و القوة لتحقيق النتائج المستهدفة
- (Richardep99. Manuel de psychologie du sport . b- abderrahmane)

* انواع المعلومات :

- < معلومات عن قواعد و الشروط و التنظيم .
- < معلومات عن اللاعبين المشاركين في المنافسة من حيث الخبرات و المهارات و اللياقة ... الخ و هل تمثل معلومات هامة لاختبار و وضع برامج .
- < المعلومات عن امطانيات بشرية و مادية كافية ... الخ .
- < معلومات عن الجوانب السلبية و الايجابية في مواقف تنافسية .

* الاساليب و الطرق :

و يتضمن هذا البعد العديد من العمليات التعليمية و التدريبية و التنظيمية و التخطيطية , وكذلك تحديد الاساليب و الطرق التي تعتبر المحرك الذي يستخدم في تحريك الموقف الحالي الى موقف مستقبلي وفقا للاهداف المحدد و المعلومات المتاحة و الاهداف المحددة و تبنى فكرة الاشتراك او تنظيم مسابقة على عدد الطرق و الوسائل الضرورية لامكانية تحقيق الاهداف .

* التقويم :

بالرغم ان عملية التقويم نضعها كاحد الابعاد الاستراتيجية للمنافسات الا انها ممكن ايضا ان تندرج تحت بعض الطرق و الاساليب حيث انها وسيلة هامة للوقوف على مدى كفاءة تحقيق الاهداف سواء كانت هذا التقويم مرحليا اي خلال التنفيذ او نهائيا بعد انتهاء التنفيذ , و من ثم يمكننا من تصحيح و تطوير اساليب التنفيذ للوصول الى اهداف المنشودة , و غالبا ما يتم وفقا للاهداف المحددة و المعلومات المتاحة .(كمال الدين عبد الرحمان درويش' مرجع سابق,ص350).

ووظيفة المنافسة تدور حول اهداف رئيسية :

- الاعلام و الاستعلام - التعليم و التعلم - التنقيف و التثقف

1-18-1- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية :

انها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف و القلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة و في بدايتها وفي اثنائها و قد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة .

و ترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد حدة انفعالات اللاعب و من ثم قد تحيده عن المستوى الامثل له من التوتر و الاستثارة الامر الذي على مستوى ادائه اثناء المنافسة,ومن المتغيرات مايلي:

1-18-1- الضبط الانفعالي :

ان اللاعب الذي يتمتع بالضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن اظهار افضل اداء رياضي ممكن , بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على مستوى الامثل له عندما يتعرض بمواقف التنافسية

1-18-2- المنافسة السابقة :

يؤثر عدد و مستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة , فكلما اشترك اللاعب في المنافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة .

1-18-3- الاستعداد للمنافسة .

ان احساس اللاعب بانه قد اعد اعداد جيدا للمنافسة من النواحي البدنية و مهارية و الخططية يحميه من الخوف و القلق الزائد من المنافسة , و من ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

1-18-4- مستوى المنافسة :

كلما ارتفع مستوى المنافس او ادرك اللاعب ان قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية , ادى ذلك باللاعب الى ارتفاع مستوى قدرته .

1-18-5- غموض المنافسة :

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه الى المزيد من العبء النفسي الذي يزيد من تأثيره

1-18-6- نظام المنافسة :

يؤثر نظام المنافسة على عدة انفعالات و من ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب , فالمنافسة التي تنظيها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة , تختلف عن تلك التي تنظمها بطريقة خروج المغلوب من مرتين او بطريقة الدوري من دور واحد او من دورتين .

19-1- مظاهر الانفعالات اثناء المنافسة الرياضية :

في بعض الاحيان لا يستطيع الاخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في اي فترة سابقة للمنافسة او قبل بدايتها مباشرة او يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية و لكن بعد اندماجها في التنافس يبدوا في حالة انفعالية مغايرة تماما و في بعض الظروف التنافس تتغير النتيجة و تشدد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب .

من هنا اصبح لزاما على الاخصائي ملاحظة اداء اللاعب و سلوكه اثناء المنافسة الرياضية من اجل اتخاذ الاجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته و التوتر اذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الالعب الجماعية التي تسمح فيها بطلب وقت مستقطع او استبدال اللاعبين , و من اهم مظاهر الانفعالات اثناء المنافسات الرياضية ما يلي :

- < ارتباك الاداء الحركي و عدم السيطرة عليه .
 - < عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها .
 - < الاستجابة الحركية الحادة للمواقف لا تتطلب ذلك .
 - < ظهور بعض الاخطاء الفنية في اداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب .
 - < فقد القدرة على الادراك الصحيح للزمن و المنافسات .
 - < عدم الرضا على اداء زملاء في الفريق و محاولة تانيبهم على اخطائهم .
 - < الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم او تنازع علة الكرة .
 - < التعامل مع بعض المنافسين و جمهور المشاهدين غير المؤازرين او اي اداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي .
- و قبل البدء في عرض الاجراء التالي يمكن ان يستعين الاخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب اثناء المنافسة , يجب التنويه بان هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام اي من هذه الاجراءات مثل مسابقات العدو و السباحة لمسافات قصيرة جدا(احمد امين فوزي, مرجع سابق,ص244)

20-1- قواعد و ظوابط المنافسة الرياضية :

لقد شهدت السنوات الاخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضة التنافسية بصفة عامة و المنافسات ذات طابع جماهيري بصفة خاصة , و ينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في اعداد الممارسين في كل لعبة رياضية , و ايضا ارتفاع مستوى الاداء التقني الذي ساهم في التحقيق, و البطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين , و في سبيل الفوز و النصر و التفوق و البطولة نجد انه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي او العربي او الدولي مثل سلوك العدوانية و ظاهرة العنف , و ظهور ظاهرة شغب الملاعب , التي امتدت تاثيرتها الى الجماهير

المشاهدين , فتحول الامر من متابعة و المشاهدة لاحداث المباريات قد تتضمن القتل و الاعتداء و الاحراق و التدمير , مما جعل المنافسة و المباريات شكلا من اشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية و الجنائية و اللوائح و القوانين المنظمة للانشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين و الحكم و المدرب و الاداريين و الاعلامي و يشار الى المنافسة الرياضية انها موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع الخبرات و مهارات اللاعب او الفريق المكتسبة من خلال حياة التدريبية بهدف التفوق على المنافس او الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية و الدولية . فالنشاط الرياضي من مجالات المهياة للخضوع للتنظيم القانوني , و لكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه و هو ما يطلق عليه قواعد اللعبة, فهناك قواعد فنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة و اوصاف الملعب و تكوين الفرق الرياضية و وضع كل لاعب في بداية المباراة و نظام اللعب و زمنه الى غير ذلك من القواعد الفنية .

و هناك نوع اخر من القواعد يطلق عليه تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة اثناء المنافسة الرياضية , و اذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات رياضية معينة كالايقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة او الطرد من الملعب , فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم عن الملاكم ان يضرب منافسه في اماكن معينة, لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية و القانونية الا ان ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هذه القواعد و القوانين .

للمنافسة دورا كبير في التحضير حيث ان اغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية ايجابية للتحضير من اجل الاستمرار في تحديد المواهب و تطوير المهارات .

و كما اشار خولي عام 1996 انطلاقا من الاعمال "اولاند سيلاي" كثيرا ما يعتمد الناس على اخفاء مشاعر التنافس و عدم ابرازها بوضوح في الحياة اليومية, لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها و تضعها في اطارها الاجتماعي الصحيح, وبل تعمل على تهذيبها و ضبطها بالقيم و المعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية , ان الناس يشتركون في الرياضة , يتوقعون المنازلة و المسابقة او التباري , فهي مضامين تدرج ضمن مفهوم التنافس .

و هذا ما دعي فاندرو زاج الى التسائل على مدى تنظيم الجماعة المشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الاولية , و يبدو ان الاجابة الاسلام ان ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة انما يتم باللاواعي في غالبه , اقصد تنتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة , و لكن في غالب الاحيان فانهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل

<اظهار مدى تقدم التربية البدنية

< تقديم كل ما هو جديد او مستحدث في هذا المجال بقصد نشر الثقافة الريائية و الوعي الرياضي بين افراد و الجماعات

< اشباع الكثير من الحاجيات الضرورية للشباب كالتعبير حي عن مكنونات نفوسهم مما يؤدي الى اكتسابهم الراحة النفسية .

< ترويج لكل المشاركين فيها و المشاهدين لها (نبيل محمد ابراهيم, ملرجع سابق, ط1,ص3)

1-21- اهمية المنافسة الرياضية :

لم تكن الرياضة علة الشكل بل عايشة كبيعة الحضارات المختلفة , و اذا كان النشاط الرياضي في بداية شعائري فهو منذ القدم باهداف خاصة لكل حضارة , رياضات السرعة عند الشعوب القديمة , رياضة القوة عند المصريين .

يرى "مارتنيز" الرياضة تعمل على اخراج احسن ما نملك , و كذلك انه بدون منافسة

و يرى ايضا ان المنافسة هي السعي و تحقيق الاهدافالمسطرة , فالكثير من المجتمع الامريكي يعملون على انتاج و الفوز و التمكن من الحاق الهزيمة بالغير و الحصول على المكافاةة تقسيمها.

الخاتمة :

ان المنافسة الرياضية مليئة بالمؤثرات و كذلك الاستجابات التي تمتلك اللاعب اثناءها فهي من جهة تؤدي الى ارتباك في الاداء الحركي و عدم السيطرة عليه ومن جهة فقد القدرة على الادراك المواقف بالشكل الصحيح و بالتالي عدم الرضا على اداء النهائي خاصة اثناء المنافسة مما يجبرنا على القول ان ثمة برامج تعمل على زيادة الثقة بالنفس و تحديد بناء الاهداف بالطرق الصحيحة العلمية السليمة قصد الوصول الى اداء و انجاز ناجح للاعب كرة القدم.

الفصل الثاني

كيفية بناء الاهداف و عناصر
اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة

القدم

مقدمة :

تعتبر كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تعتمد على مبادئ اساسية تعتمد عليها و من بينها اللياقة البدنية التي تعتبر جوهر العملية الحركية البدنية و المتمثلة في القوة و السرعة و الرشاقة و المرونة . ضف الة ذلك انه لا بد من ان يعمل اللاعب و كذا المدرب عبر برنامج لتحديد الاهداف العامة و الخاصة للعبة قصد الوصول الى نتائج مميزة تعود على اللاعب الفريق بالخبرة و النجاح و المتميز في اللعبة كرة القدم

1-2- بناء الاهداف :

- اريد انقاص 4 كيلو غرام .
 - ارغب ان اشفى من الاصابة في 10 سبتمبر.
 - اهدف تحسين مستويات تركيزي اثناء التمرين .
 - اريد جري مسافة 800 متر في 8 دقائق .
 - هدفي ان اصبح مدربا لمنتخب الناشئين .
- غالبا ما نسمع ان الاشخاص خلال ممارستهم النشاط البدني او الرياضي يقترحون اهدافا مثل تلك الاهداف السابقة , اذا الامر كذلك ربما تسال نفسك لماذا يخصص هذا الكتاب فصلا عن وضع الاهداف ما دام كل فرد منا يضع اهدافا لنفسه .
- الحقيقة ان المشكلة لا تنحصر في تحديد الافراد لاهدافهم و لكن المهم هو وضع الاهداف على نحو الصحيح , كما انه قد يكون من السهولة وضع الاهداف و لكن الاصعب من ذلك امكانية تحقيقها, ان هذا الفصل يساعدك على تعلم وضع الاهداف على النحو الصحيح و تقييم البرامج المناسبة لتحقيقها .

2-2- انواع الاهداف :

ان الكثير من الناس يعرفون الاهداف على انها مستويات مطلوبة تحقيقها , او المكافآت المطلوب الحصول عليها , او الكفاءة المطلوبة لاداء مهام معينة , و بعض الناس يتعدثون عن اهداف ذاتية مثل الحصول على المتعة , و بذل اقصى ما في وسعهم و البعض الآخر يركز على اهداف اكثر موضوعية مثل رفع مقدار معين من الاثقال , او الجري عدد معين من اللفات حول المضمار , او تسجيل عدد من الاهداف في المباراة كرة السلة , او تحقيق مستوى معين في المسابقة في مهام محددة(اسامةكامل راتب,تدريب مهارات نفسية,ط2, 2003,ص326).

* ما هي الاهداف الموضوعية ؟

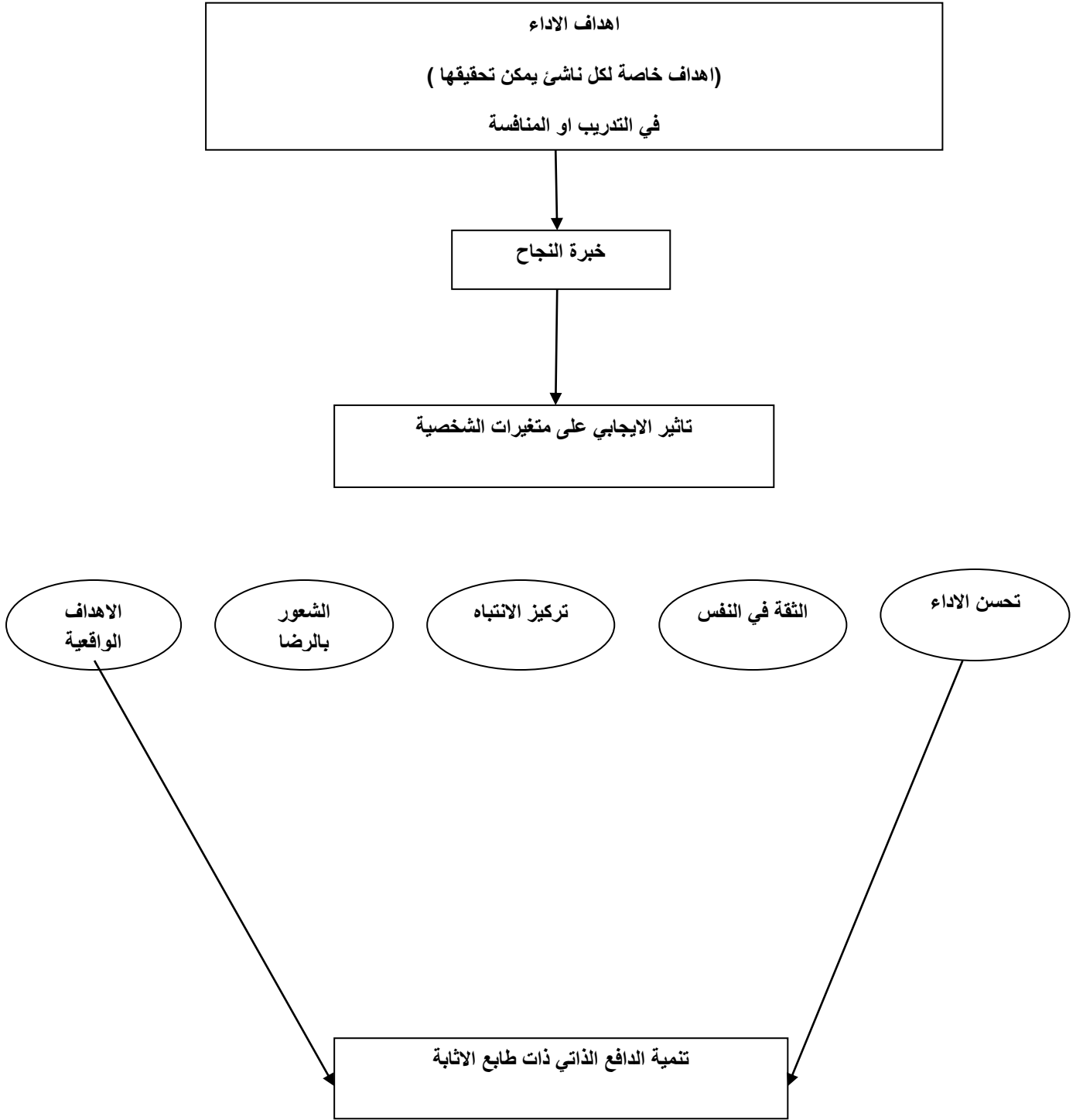
يتزايد دور الاخصائي النفسي الرياضي او المدرب في مساعدة اللاعبين على انجاز اهداف موضوعية , و تعرف على انها " تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محددة , و عادة خلال زمن محدد " و تعريف الاهداف الموضوعية يتضمن كلا من الاهداف النتائج و اهداف الاداء .

2-2-1- اهداف النتائج :

تركز اهداف النتائج على نتائج المنافسة لمسابقة معينة مثل كسب السباق , او الحصول على ميدالية , او تسجيل نقاط اكثر من المنافس , و يلاحظ ان تحقيق مثل هذه الاهداف لا يعتمد على مجهودك فقط , و لكن على مقدرة و لعب منافسك , فقد تؤدي افضل مباراة تنس في حياتك و لكن بالرغم من ذلك تخسرهما , وذلك يعني انك فشلت في تحقيق هدفك للنتائج بان تكسب المباراة .

2-2-2- اهداف الاداء :

تركز اهداف الاداء او العملية على تحقيق اهداف اداء او مستويات مقارنة بادائك السابق , بذلك فان اهداف الاداء تعتبر اكثر مرونة و تحت سيطرتك...فعلى سبيل المثال اذا كنت لاعب لرياضة التنس , يمكنك ان تضع هدفا للتحسن في الضربة الارسال الاول بحيث تسقط الكرة في منطقة الارسال بمحاولات نجاح من (70الى 80 بالمئة),ويمكنك ان تضع هدفا اكثر دقة (مثل زيادة الهدف من 80 الى 85 بالمئة) , و ذلك تختلف عن هدف النتائج الذي يتضمن مستويين فقط (المكسب او خسارة) . و يلاحظ ان هدف الاداء لا يعتمد على سلوك منافسك , و لكن تحت سيطرتك وحدك , ايضا فان اهداف الاداء بصفة عامة ترتبط بدرجة من القلق , و تفوق اكثر في الاداء اثناء المنافسة مقارنة باهداف النتائج لهذه الاسباب فان اهداف الاداء اكثر شيوعا للاستخدام من الرياضيين . و الخلاصة فان الهدف الموضوعي يعني ان يطلب من الرياضي تحقيق مستوى معين من الكفاءة لمهام محددة و خلال ومن محدد . و قد يكون هذا الهدف الموضوعي هدف النتائج اي تركيز على تحقيق النصر في المسابقة تنافسية , و هدف اداء التركيز علة تحقيق مستويات اي معينة على اساس الاداء السابق الشخصي و ليس اداء الاخرين . و يوضح الشكل (2/9)انواع الاهداف في برنامج الرياضي



الشكل (2): تأثير اهداف الاداء (الشخصية) على النواحي النفسية للرياضي

2-3-3- تصميم برنامج بناء الاهداف :

اضافة الى المبادئ الخاصة ببناء الاهداف التي سبق تناولها هناك انظمة عديدة الاهداف معظمها يتضمن ثلاث مراحل اساسية :

2-3-3-1- مرحلة الاعداد او تخطيط :

الوقت الذي يقضى في الاعداد لتعليمات بناء الاهداف يوفر العديد من الساعات عند تكبيق البرنامج و تضمن هذه المرحلة ما يلي :

2-3-3-2- تحديد قدرات و الحاجات :

الخطوة الاولى المطلوبة هي تحديد القدرات و حاجات الرياضي , حيث ان ذلك يسبب بالتعرف على مجالات الى تحسين الاداء , وعندما تكون المعرفة قليلة حول الرياضي فان ه من المفيد تحليل قائمة بجميع المهارات المطلوبة للرياضة , ثم يتطلب من الرياضي تقدير قدرات هذه المهارة .

2-3-3-3- تحديد الاهداف في مجالات متعددة :

هناك اعداد عديدة يجب ان يشملها بناء الاهداف بحيث لا تقتصر على المهارة الرياضية فقط , و من امثلة ذلك ما يلي :

- المهارة الفردية .
- مهارات الفريق .
- مستويات اللياقة .
- زمن اللعب .
- الاستمتاع .
- المهارات النفسية .

2-4-4- معرفة العوامل المؤثرة في بناء الاهداف :

هناك عدة عوامل عديدة يجب ان تاخذ في الاعتبار عند وضع او بناء الاهداف , من ذلك استعدادات و امكانات الرياضي, و مدى التزامه' و فرص الممارسة , لذلك ليس من المنطقي تقترح الاهداف للاعب بعد ساعات فقط من الممارسة , و لكن الشيء الاكثر فاعلية ان تقترح اهدافا يمكن تحقيقها في ضوء الاوقات المخصصة للممارسة .

2-4-4-1- تخطيط استراتيجية انجاز الهدف :

يجب ان تقترح الاهداف في ضوء استراتيجية تشمل اهدافا عديدة , حيث ان التخطيط بناء الاهداف دون الاخذ في الاعتبار التنسيق و التكامل بين منظومة الاهداف , مثل الشخص الذي يقود السيارة في مدينة غريبة دون ان يكون معه خريطة ارشادية . كما يجب ان تتضمن الاستراتيجية كيفية استخدام و تنفيذ الاهداف , فالاهداف لا تكون فعالة اذا لم تكن تتميز باستراتيجية نوعية و واقعية قابلة للتنفيذ .

2-5-2- التعليم و الاكتساب :

حيثما تمت مرحلة الاعداد و التخطيط فان المدرب يبدا بعد ذلك تعليم الرياضي الطرق الاكثر فعالية لبناء الاهداف , وذلك يتضمن التعريف بالمعلومات الاساسية المرتبطة بمبادئ بناء الاهداف (المعنى – الفوائد – المبادئ)

2-5-1- جدول المقابلات :

تعقد مقابلات رسمية , او مقابلات لفترات قصيرة اقل رسمية قبل التمرين . و تخصص مثل هذه الاجتماعات بغرض ان يتعرف كل من المدرب و الرياضي على امثلة للاهداف الفاعلة و غير الفاعلة , ولا يتوقع خلال مثل هذه اللقاءات القدرة على وضع قائمة بالاهداف الصحيحة في الرياضة , و لكن يتوقع كيفية بناء الاهداف و تحديدها و يعطي وقتا لتفكير , و يمكن ان يعقد المدرب اجتماعات متابعة او تمرينات تالية لمناقشة الاهداف النوعية .

2-5-2- التركيز على هدف واحد :

مادام ان الرياضي ليس لديه الخبرة الكافية في بناء الاهداف , فانه من الافضل تحديد هدف واحد يحققه في زمن محدد , عندئذ يستطيع الرياضي التركيز الصحيح على الهدف و تحديد الاساليب الواقعية لتحقيقه . هذا و بعد ان يتعلم الرياضي وضع و تحقيق هدف واحد , يصبح مستعدا لوضع الاهداف المتعددة .

2-6- التطبيق و المتابعة :

حيث تعلم الرياضي وضع الاهداف , فان خطوة التالية هي وضع قائمة بالاهداف التي تعتبر ملائمة , و هنا يجب ان يقدم المدرب المساعدة لعملية تقييم و متابعة الهدف.

2-6-1- التعرف على الاجراءات الملائمة لتقييم الهدف :

اعتقد انك كمدرب تفكر الان في البحث عن بعض الاجراءات المناسبة لتطبيق و تقييم الاهداف بحيث لا يتطلب ذلك الكثير من الوقت و الجهد ان العديد من المدربين يكون لهم مساعدون لمتابعة عملية التقييم , كما ان بعض مدرسي التربية الرياضية يستخدمون اختبارات بدنية و مهارية لتقييم تقدم الاداء على فترات دورية و ذلك يستهل من المدرس او المدرب وقتا قليلا.

و فيما يلي نموذج يوضح استخدام بعض الاجراءات لتقييم الاهداف من قبل مدرب للجيمبار.

* يطلب من اللاعب كتابة هدف واحد يريد تحقيقه لكل جهاز في التدريب اليومي , و يسجل ذلك في كراسة التدريب الخاصة باللاعب لذلك الغرض .

* يقوم اللاعب بتقييم الهدف المرتبط باداء عند نهاية كل تمرين و يكتب اي تعليقات مرتبطة بذلك .

* يجمع المدرب كراسة التدريب الخاصة بكل لاعب كل اسبوعين و مراجعتها و مناقشة كل لاعب فرديا , و تنظم هذه

العملية بحيث يراجع نصف الفريق كل اسبوع .

* يتبع اجراء مماثل في المنافسات .

* تخصص فترة 10 دقائق يوميا لتلك الاجراءات , و عندما يتطلب الامر المزيد من الوقت يتم ذلك في مرحلة مراجعة

المدرب لكراسة التدريب لكل لاعب.

2-7- تقدير المساعدة و تشجيع :

و يجب ان يقدم المدرب المساعدة و التشجيع نحو انجاز اللاعب للاهداف اثناء تلك التدريب , حيث اظهار الحماس نحو عنلية بناء الاهداف يقدم المساندة للاعبين و يجعلهم يحتفظون بالدافعية نحو تحقيق اهدافهم .

8-2- التخطيط لاعادة تقييم الهدف :

يجب ان ينظر الى بناء الاهداف على انها عملية تتميز بالمرونة و قابلية للتعديل و التغيير فعلى سبيل المثال قد يقترح هدف للاعب التنس و هو تحقيق 60 بالمئة محاولات صحيحة للارسال الاول , و لكن عند الممارسة حقق تقدما يزيد عن ذلك بما يسمح بتعديل الهدف الى 70 بالمئة و في مقابل بعض اللاعبين قد يضعون اهدافا تتميز بصعوبة شديدة , و تحتاج الى خفض درجة الصعوبة , كما انه في حالات الاصابة او المرض يجب اجراء تعديلات للاهداف , و الخلاصة ان ضرورة لاعادة تقييم الاهداف خلال فترات متتالية , كما ان التعديل و اعادة تحديد الاهداف يعتبر امرا عاديا .

9-2- الالتزام نحو الهدف :

الان بعد ان ساعدت اللاعبين في وضع اهداف نوعية , واقعية , تتحدى القدرات , و اهداف اداء يمكن قياسها فانك تحتاج ان تتأكد ان هؤلاء اللاعبين لديهم الالتزام نحو تحقيق هذه الاهداف , و بدون هذا الالتزام فان هذه الاهداف لن تؤثر في ادائهم, و يجب ان نتذكر هنا انه كلما اصبحت الاهداف اكثر صعوبة قل التزام اللاعبين نحو الاهداف لانها تمثل مخاطرة لحدوث الفشل.

انك تستطيع عمل اشياء كثيرة لزيادة الالتزام للاعبين نحو اهدافهم, و لكن الالم هو التاكيد من انها اهدافهم و ليست اهدافك . فاللاعبون سوف يشتركون بنشاط عند بناء الاهدافهم , و ذلك يزيد من مشاعرهم لتحمل المسؤولية ليس نحو الاهداف فقط و لكن نحو العمل الجاد لاكتشاف الطرق لتحقيق هذه الاهداف .

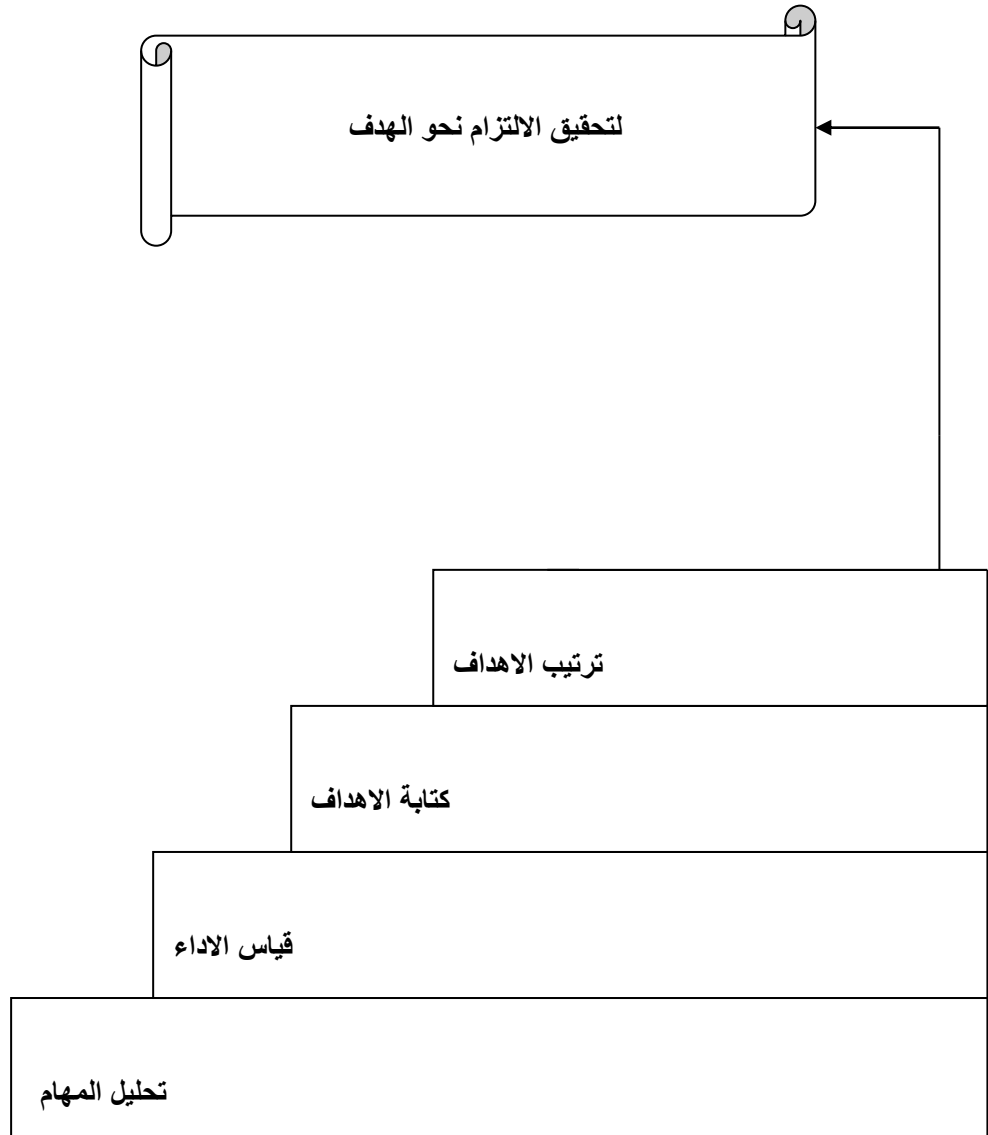
ولا يعني ذلك عدم مشاركة المدرب في عملية بناء و وضع الاهداف, و لكن دوره الرئيسي هو التوجيه و المساعدة للاطمئنان ان اللاعبين يضعون اهدافا واقعية , و التنسيق بين اهداف اللاعب و زملائه في الفريق , و يتوقع ان تقل درجة التوجيه و المساعدة كلما زادت خبرة اللاعب و زادت ثقته بالنفس .

هذا و تعتبر التصور العقلي اسلوبا مفيدا لتحسين درجة الالتزام للاعب نحو الهدف , حيث يمكن خلال التصور العقلي ان ترى نفسك تؤدي خطوات التي تقربك من الهدف , و تكرر فوائد الناتجة عن تحقيقه. ان العديد من اللاعبين يذكرون انفسهم بالالتزام من خلال تصور انفسهم يعملون نحو انجاز الهدف (اسامة كامل راتب , تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي ط2, 2003, ص350-354).

بعض الطرق التي تؤدي الى الالتزام لانجاز الاهداف

* اشرح للاعبين فوائد بناء الاهداف, و شجعهم بشكل منتظم , و قم بوضع مبادئ بناء الاهداف لهم على نحو يسهل فهمه . و اخيرا ساعدهم على فهم طبيعة الاهداف التي تم وضعها بالاشتراك معهم (اذا كانت غير واضحة) و اسباب اختيار مستويات معينة يجب تحقيقها .

- * تجنب استخدام اسلوب التهديد اة الالهانة في حث اللاعبين على وضع اهداف ذات مستوى معين .
- * قدم المساعدة و العون للاعبين بحيث ان عملية تحديد و بناء النوعية , و اختيار مستويات المطلوب تحقيقها تؤدي من خلال الاتصال و الاحترام و التقدير لشخصية اللاعب. لقد اوضحت نتائج البحوث انه عندما يوجه المدربون المساعدة و العون للاعبين فان ذلك يكسبهم الثقة في انفسهم و يجعلهم يضعون اهدافا ذات مستوى عال , نظرا لان لديهم خوفا اقل من الفشل او العقاب من جهة المدرب .
- * قدم مكافآت للاعبين عندما يحققون تقدما و ينجزون اهدافهم, فعلى سبيل المثال تقديم المديح , التقدير, الاطراء, الجوائز البسيطة, فان كل ذلك يزيد من الالتزام , و خاصة عند تطبيقها على نحو الصحيح .
- * استخدام الاساليب المناسبة التي تسمح للاعب بعرفة نتائج ادائه و معدلات التقدم بشكل منتظم . حيث ان معرفة معدلات التقدم يزيد من الدافعية و درجة الالتزام و درجة الالتزام نحو انجاز الهدف.
- * ساعد اللاعبين بتقديم خطة اجرائية تنفيذية تحسن من المهارات و المعرفة التي يحتاجون اليها لتحقيق اهدافهم. مثل التخطيط للاشتراك في بعض المسابقات التنافسية لاكتساب الخبرات التي يحتاج اليها اللاعبون , بعض الاهداف مثل اكتساب مهارات نفسية ربما يحتاج الى اخصائي النفسي الرياضي لتنفيذ البرامج , او تقوم انت كمدرّب بتنفيذ هذا البرنامج بما تعلمته من هذا الجزء



شكل (3) : يمثل خطوات بناء الاهداف

10-2- ما هي المشكلات الشائعة في بناء الاهداف :

ينظر الى اسلوب بناء الاهداف كمدخل لتطوير الدافعية و تنمية احد المهارات النفسية الهامة للاعب , و هو ليس بالشيء الصعب ,

و لكن ذلك لا يعني انه توجد مشكلات عند تطبيق برنامج بناء الاهداف, و نستعرض فيما يلي بعض المشكلات الشائعة:

1-10-2- الفشل في تحديد اهداف نوعية :

ان اكثر المشكلات الشائعة في تحديد الاهداف في الرياضة و النشاط البدني هو الفشل في تحديد اهداف نوعية . و هذا بالرغم من

التأكيد على أهمية على نحو نوعي كمي فان معظم المشاركين الممارسين يغفرون الاهداف بشكل عام . فعلى سبيل المثال ((تحسين زمن السباحة)) يجب ان يتحدد ب ((نقص زمن المسافة 400 متر 3 ثوان))و ذلك بتحسين تكنيك البدء و الدوران و ((تحسين الارسال)) يجب ان يتحدد ب (تحسين دقة الارسال من 60 الى 70 بالمئة من خلال المزيد من التدريب على الارسال . كما يجب ان يراعي عند تحديد الاهداف للمهارة الرياضية ان يقدم للاعب توجيهات نوعية لتحسين التكنيك من خلال جملة تقريرية مثل : ضرب كرة الارسال عند اعلى نقطة للمضرب. الخ)

2-10-2- تحديد اهداف كثيرة على نحو سريع:

هناك خطأ شائع و خاصة لدى اللاعبين المبتدئين في وضع و بناء الاهداف لبرنامجهم التدريبي يتضح عندما يضع اللاعب اهدافا عديدة في وقت محدود, ان الرغبة في تحسن الاداء و الحماس الزائد قد يقودهم الى وضع اهداف كثيرة و ربما تكون غير واقعية , كما ان المتابعة العملية الفردية لتحقيق هذه الاهداف تكون اكثر صعوبة. انه من الافضل خاصة مع اللاعبين قليلي الخبرة في وضع الاهداف ان يقترحوا هدفا او هدفين فقط خلال فترة محدودة, و عندما تتحقق هذه الاهداف فان اللاعب يركز على الاهداف التالية الاكثر اهمية, من هنا تبدا اهمية دور كل من الاخصائي النفسي او المدرب في مساعدة اللاعب على تحديد قائمة بالاهداف المحتملة, تم تحديد ما هي الاهداف الاكثر اهمية وفقا للتقديرات التالية :

- اهداف مهمة جدا .
- اهداف مهمة .
- اهداف مهمة الى حد ما .
- اهداف غير مهمة .
- اهداف غير مهمة تماما.

وهذا و عندما يكتسب اللاعب الخبرة ببناء او وضع الاهداف على نحو جيد ,يحدد عدد اكثر من الاهداف و ان يحدد كذلك اولويات الاهداف (اسامة راتب ,علم نفس الرياضة,2007 ص258).

2-10-3- عدم مراعاة خصائص الشخصية :

عندما تقدم المساعدة للاعبين لوضع و انجاز الاهداف , فمن الاهمية مراعاة الطبيعة الشخصية لهؤلاء اللاعبين , فمثلا بعض اللاعبين لديهم مستويات عالية لتحقيق النجاح , ومستويات منخفضة منخفضة من الدافعية لتجنب الفشل . و هؤلاء مستعدون لتقديم لتحقيق افضل من اهداف التحدي بشرط ان تكون واقعية , و من ناحية اخرى فان اللاعبين يتميزون بمستوى عال من الدافعية لتجنب الفشل , و مستويات منخفضة لتحقيق يتجنبون اهداف تتميز بدرجة عالية من سهل الصعوبة.

كذلك فان الرياضيين الذين توجههم دوافع المقارنة الاجتماعية و التنافسية و اظهار تفوقهم على الاخرين يميلون الى التركيز هلى

اهداف النتائج, بينما الرياضيون الذين توجههم دوافع توجه الاداء يكون اهتمامهم اكثر باهداف الاداء.
 ان فهم هذه الخصائص النفسية و الشخصية يساعد على فهم ما هو متوقع من الرياضيين الذين تساعد في وضع الاهداف لهم.
 كذلك يجب ان يؤخذ عي الاعتبار ان بعض الرياضيين لا يتحملون الى النظام و بناء الاهداف , حيث يكون لديهم اتجاهات سلبية ...
 و في هذه الحالة يقض لان لا ياتي اجبار حيث ان النجاح برنامج بناء الاهداف يعتمد بدرجة كبيرة على درجة الالتزام و الاقناع ,
 ومع مرور الوقت سوف يثبت هذا البرنامج نجاحه مع الرياضيين الذين يلتزمون به و هذه وسيلة للاقناع باهميته و فائدته .

2-10-4- اقتصار وضع الاهداف على النواحي الفنية للاداء:

هناك اخطاء شائعة وهي الاعتقاد بان وضع الاهداف يرتبط بالنواحي الفنية للاداء فقط من حيث المستوى المهاري , او التكنيك او خطط اللعب . و الحقيقة ان وضع الاهداف يجب ان يتسع و يشمل مجالات الاعداد المتكامل للرياضي كما في الشكل (5)

المهارات	القدرات النفسية	القدرات الفسيولوجية
- هجومية	- اللعب تحت الظروف الضاغطة	- المرونة
- دفاعية	- التحكم في الانفعالات .	- القوة العضلية
- الخ	- التصور العقلي قبل المنافسة .	- نسبة دهن الجسم
	- الثقة بالنفس .	- التحمل

جدول رقم (1): يمثل قائمة المهارات و القدرات النفسية و الفسيولوجية التي يجب ان يشملها برنامج بناء (وضع) الاهداف

و بالنسبة للعناصر التي يمكن قياسها نثل المرونة, نسبة دهن الجسم , فيمكن استخدام اختبارات لذلك الغرض , اما بالنسبة للعناصر التي لا تتوفر اداة لقياسها , يمكن عندئذ استخدام مقياس تقدير من 1 الى 10 نقطة , مثال ذلك ان تطلب من اللاعب تقييم درجة الثقة بالنفس على النحو التالي :

10	9	8	7	6	5	4	3	2	1
ثقة بالنفس مرتفعة									ثقة بالنفس منخفضة

2-10-5-الفشل في وضع الاهداف لمواجهة هبوط الاداء:

و من المشكلات الشائعة لبناء الاهداف : صعوبة وضع الاهداف لمواجهة هبوط المستوى اللاعب , و خاصة بعد حدوث الاصابة او المرض , حيث ترتبط بالحالة النفسية سلبية للاعب . و هناك عاملان هاما يمكن ان يؤديان الى التغلب على تلك المشكلة .

العامل الاول : ان توضح للاعب ان برنامج بناء الاهداف يحتاج الى نوع معين من الاهداف تتضمن الارتفاع و الانخفاض بالمستوى . و هنا سوف يدرك اللاعب ان الاهداف جزء من العملية للارتقاء بمستوى ادائه و ليس المشكلة.

العامل الثاني : اذا كان من الضروري خفض المستوى الاهداف بسبب مرض او اصابة , يراعي استخدام اسلوب الصعود السلم بناء الاهداف , حيث ان الهدف النهائي يزيد عن الهدف الرئيسي , و لذلك ينظر اللاعب الى الاهداف المرحلية التي تقل عن مستواه الاصلي على انها اهداف مرحلية للوصول الى الهدف النهائي (كامل راتب , تدريب مهارات نفسية في المجال الرياضي , ط2, 2004,ص368).

2-10-6- عدم تخصيص وقت مناسب لبرنامج بناء الاهداف :

يحتاج برنامج بناء الاهداف الى تخصيص وقت مناسب على مدار الموسم التدريبي و لكن يلاحظ ان من المشكلات الشائعة اهتمام المدربين بوضع الاهداف و تطبيقها في بداية الموسم التدريبي , و من مضي الوقت و تقدم الموسم التدريبي يقل اهتمامهم و يقل كذلك الوقت المخصص لبرنامج بناء الاهداف , لذلك ينصح ان يخصص 20 دقيقة كل اسبوع لمناقشة وضع و بناء الاهداف على مدار الموسم التدريبي , فذلك افضل من تخصيص 20 دقيقة يوميا مع عدم الاستمرار او المتابعة .

2-10-7-عدم المتابعة و التقييم :

احد العوامل الرئيسية لفشل برنامج بناء الاهداف الافتقار الى المتابعة و التقييم, فان بناء الاهداف دون متابعة و التقييم يعتبر ببساطة نوعا من اضاءة الوقت و الجهد ... و هنا ياتي اهمية دور الاخصائي النفسي او المدرب في مساعدة اللاعب على استخدام سجل التدريب اليومي, و يتضمن ذلك تسجيل الاهداف المراد تحقيقها , تسجيل الملاحظات على تحقيق اهداف المنافسة , و يشارك الاخصائي او المدرب في مراجعة تلك السجلات مع اللاعب لتقديم التشجيع او التوجيه او الاستفادة في التخطيط لاهداف جديدة .

من اهمية التخطيط لاعداد اساليب متنوعة و مناسبة لتسجيل و تقييم الاهداف , و يمكن ان يتحقق ذلك من خلال تخصيص

سجل تدريب اللاعب , و سجل تدريب للمدرب , اضافة الى تسجيل للمباريات او المنافسات(كامل راتب ,ط2, 2004,ص369).

11-2 اللياقة البدنية :

1-11-2 تعريف اللياقة البدنية :

عرفها * ماريو * بانها (القدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من القدرات جسمية و عقلية و روحية)
(حسين,1989,ص13).

و يعرفها * محمد حسن العلاوي * بانها الوصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن ان تشكل في مجموعتها
اهم العناصر للياقة البدنية " القوة , السرعة, الرشاقة, المرونة"(محمد حسن العلاوي, 1998,ص19).

و يعرفها * مفتي ابراهيم *بانها (الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث كفاءة حالته الجسمانية و التي تمكنه من
استخدامها بمهارة و كفاءة خلال الاداء البدني و الحركي بافضل و اقل جهد ممكن).(مفتي ابراهيم,2000,ص18).

و من اكثر التعريفات انتشارا في الوقت الراهن ذلك التعريف الذي نشره * هارسون كلاك * من جامعة اوريجون اقره
مجلس الرئيس الامريكي للياقة البدنية و الرياضية , و كذلك اعتمدهت الاكاديمية الامريكية للتربية البدنية و يتضمن التعرف
على ان " الحالة البدنية هي مقدرة على تنفيذ الواجبات اليومية بنشاط و يقظة و دون تعب مفرك مع توافر قدر من الطاقة
التي تسمح بمواصلة العمل و الاداء خلال الوقت الحر , و لمواجهة الضغوط البدنية في الحالات الطارئة "(نصر الدين
2013,ص14).

و منه يمكن ان نستنتج بانها الحالة التي تصف الخصائص و الصفات الحركية النوعية للاداء الحركي الرياضي نفسه ,
و تتضمن القوة و التحمل و السرعة و المرونة , او هي الحالة التي تصف المظاهر و تعد ضرورية للاداء العام و تتضمن
اللياقة البدنية :

- اللياقة البدنية الجيدة :

يعتبر الاعداد البدني و المهاري و الخططي من اهم الجوانب التي تساعد الرياضي على بناء الثقة , و يقصد هنا الاعداد
البدني الشامل الذي يتضمن تطوير جميع الصفات البدنية اللازمة لتطوير الحاة البدنية للرياضي من قوة و سرعة و تحمل
و مرونة و رشاقة ,... الخ , اضافة الى الاعداد البدني الخاص الذي يتضمن التركيز على الصفات البدنية الخاصة لكل
رياضة , ان الرياضي الذي لديه الثقة في كفاءته البدنية بانتظام خلال المسابقة سوف ينعكس ذلك التوجيه للاداء (راتب
2000, ص 351)

- التهيئة البدنية :

كما هو معروف ان الانسان يطرا عليه التغيير خلال فترات مختلفة من حياته خلال ساعات محددة من اليوم بحيث يكون
الاداء الافضل في فترة معينة او الساعات محددة مقارنة بفترة اخرى . من الصوبة انب ستطيع اي انسان ان يكون
نستعدا للاداء الجيد في كل دقيقة لكل يوم , اذ التذبذب و عدم الايقار من خصائص الاداء الانساني , و بناء على ذلك

فان الدورة تعني الاوقات المعينة التي يحقق فيها الشخص ارتفاع الاداء و انخفاض الاداء ' و تعتبر الدورة البدنية من اسهل الدورات التي يمكن التعرف عليها, و التي يمكن لاغلب الرياضيين و المدربين ملاحظتها , و تشمل الاستعداد البدني للاداء .(راتب, 2000,ص351).

12-2- اهمية اللياقة البدنية :

تظهر اهمية اللياقة البدنية من ارتباطها الطردي من مجالات الحيوية كالذكاء و التحصيل و النضج الاجتماعي القوام الجيد و الصحة البدنية و العقلية و النمو و مواجهة الطوارئ غير المتوقعة .(مروان,1999,ص99).

و اللياقة البدنية كمظهر من مظاهر اللياقة الكاملة يجب ان توضع في مكان اللائق بها باعتبارها وسيلة و ليست غاية في حد ذاتها, اما الغاية فهي سلامة الفرد ككل متكامل و التربية كمهنة قد قبلت و تحمل ميؤوليتها تجاه هذه الغاية منذ زمن بعيد في اطار مبدءا تكامل الفرد , و بذلك يجب الا يستمر التركيز و الاهتمام باللياقة البدنية فقط على انها مظهر متميز للياقة الكاملة او انها اكثر مساهمة من اجل حياة افضل للفرد و الجماعة .(حسنين,1989,ص99).

13-2- انواع اللياقة البدنية :

تتجلى انواع اللياقة البدنية في :

1-13-2- اللياقة البدنية العامة :

تعني اللياقة البدنية العامة كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق له السعادة و الصحة , و بما يتضمن قيام الفرد في المجتمع على افضل صورة , و تعني مفهوم الارتقاء باللياقة البدنية العامة ان يسعى الفرد الى تطوير مكوناتها الاساسية في ضوء الاتجاهات التالية :

- **الشمولية:** و هو يعني تنمية جميع المكونات الاساسية للياقة البدنية مثل القوة و السرعة و المرونة و الرشاقة... الخ

- **الاتزان :** و هو يعني ان يكون تطوير هذه المكونات بصورة متزنة دون تفضيل مكون على اخر .

- **الحجم المناسب :** اي ان تكون عملية التطوير في المكونات الاساسية بما يتناسب و امكانات الفرد البدنية في ضوء ما يتمتع به من قدرات بدنية موروثة و مكتسبة .(قرعه,2009,ص124).

2-13-2- لياقة البدنية الخاصة :

تتركز اللياقة البدنية الخاصة على قواعد عامة التي تحقق تطور الالعاب الرياضية " تحديد المستوى" مما يتطلب تكويننا جسميا و عضويا يمكنه من استخدام مهاره في مختلف النشاطات الرياضية بواسطة عناصر اللياقة الخاصة باقل جهد ممكن , و تعد اللياقة البدنية الخاصة اساسا في بناء اللياقة البدنية العامة .

ان التدريب على تنمية اللياقة البدنية في مراحل بناء التدريب , و تدريب المستوى يظهر في الجدول و يعرض ظواهر اللياقة البدنية و ارتباطها بالالعاب الرياضية المختلفة.(حسين,1989,ص16).

14-2- خصائص اللياقة البدنية :

- من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة ان جميعها يمكن ان تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية و ان كان كل فرد قد يركز على جانب او اكثر منفصلا عن الجوانب الاخرى , غير انه يمكن استخلاص بعض الخصائص الاساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية و هذه الخصائص هي :
- 1- ان اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتناسس على عمليات فسيولوجية مختلفة تتاثر بالنواحي النفسية .
 - 2- انها ميتوى معين من العمل الوظيفي لاجهزة الجسم يمكن قياسها و كذلك يمكن تنميته.
 - 3- ان الهدف الاساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية ,بالاضافة الى امكانية مواجهة التحديات بدنية اكثر صعوبة في المواقف الطارئة او من خلال اداء جهد بدني مثل التدريب او المنافسة الرياضية.
 - 4- تحقيق الوقاية الصحية و توفير حياة افضل للفرد من احد الاهداف المهمة للياقة البدنية.
- بناء على ما سبق , فاللياقة البدنية عملية فردية , اي انها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية .
- اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى ان الفرد الذي تقاله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته بنجاح و باقل درجة من التعب.(عادل عبد البصير,1999,ص122).

15-2- عناصر الياقة البدنية :

يقسمها * لارسون و يوكيم * الى عشرة عناصر و هي كما يلي :

- 1- مقاومة المرض 2- المرونة .
 - 3- الجلد الدوري النفسي .4- الرشاقة.
 - 5- التوازن .6- القدرة.
 - 7- السرعة.8- التوافق .
 - 9- الدقة .10- القوة العضلية و الجلد العضلي .
- و يقسمها * فليشمانا* الى اربع مكونات كما يلي.
- 1- القوة العضلية.2- المرونة و السرعة
 - 3- التوازن .4- التوافق .(عبد المقصود , 1997 ,ص183).
- و تقسم من حيث كفاءة الاداء الحركي على النحو التالي:

- 1- الرشاقة .
- 2- السرعة.
- 3- التوازن.

4- التوافق .

5- السرعة رد الفعل.

و بعد التحليل الدقيق لاختلاف الاراء حول هذه القضية توصلنا الى شبه اتفاق بين كلا من * لارسون * و * فليشمانا * و * هارسون كلارك * و * هارا * (المدرسة الالمانية) و * السيد عبد المقصود * و * عصام عبد الخالق * و * محمد صبحي حسنين * و المدرسة السوفيتية على ان العناصر اللياقة البدنية , هي كالتالي:

1- القوة العضلية .

2- التحمل .

3- السرعة

4- المرونة .

5- الرشاقة .

6- التوازن .

و قد تناول الباحث في دراسته اهم هذه العناصر التي اشار اليها * محمد صبحي حسنين * , حيث ركزنا على العناصر التالية :

1- القوة

2- التحمل.

3- السرعة.

4- المرونة.

5- الرشاقة.

2-15-1- القوة العضلية :

تعتبر القوة العضلية احد مكونات اللياقة البدنية , حيث يتوقف عليها اداء معظم الانشطة الرياضية , و توافرها يعد ضرورة للوصول بالفرد الى اعلى مستويات و مراتب البطولة في كثير من الالعاب الرياضية , ؟ فهي الاساس في الاداء البدني فان لم تكن فلا اقل من انها من اهم الدعائم التي تعتمد عليها الحركة و الممارسة الرياضية.(معني,1998,ص17).

-- تعريف القوة :

يعرفها * محمد حسن علاوي * بانها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية او مواجهتها.(محمد حسن علاوي,1994,ص91).

و ايضا " هي قدرة اللاعب على التغلب على مقاومات المختلفة او مواجهتها " .

كما عرفها * محمد عثمان * و * هارا * بانها القدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبيا

او مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم . (الخالق,2003,ص129).

و منه نستخلص ان القوة هي طاقة مخزنة في العضلات بحيث تمكن الفرد من مواجهة مختلف المقاومات .

-- اهمية القوة العضلية :

- تسهم في انجاز اي نوع من انواع اداء الجهد البدني في كافة الرياضات و تتفاوت نسبة مساهمتها كبقا لنوع الاداء .
- تسهم في تقدير العناصر (الصفات البدنية) الاخرى مثل السرعة و التحمل و الرشاقة , لذا فهي تشغل حيزا كبيرا في برنامج التدريب الرياضي .

- تعتبر محددا هاما في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات .

و يشير ماتيويز الى ان القوة ضرورية لحسن المظهر و تادية المهارات بدرجة ممتازة , كما انها تعتبر احد المؤشرات الهامة لحالة اللياقة البدنية , و هي ايضا احد وسائل العلاج من التشوهات البدنية .(حسنين,1998,ص17).

-- تقسيمات القوة العضلية :

يقسمها * فليشمانا * الى :

1- قوة متحركة (دينامكية)

2- قوة ثابتة (استاتيكية)

3- قوة متفجرة (انطلاقية).

و يقسمها * جاكسون * (1971) الى :

1- قوة عظمى

2- قوة متفجرة

3- قوة ثابتة (استاتيكية)

4- قوة متحركة (دينامكية)

5- تحمل القوة .

لقد تناول الكثير من الباحثين و المختصين تقسيم اشكال القوة العضلية اذا اختلف الكثير منهم على مختلف اختصاصهم في تقسيم و توزيع اشكال القوة العضلية و لهذا تطرقها الى اهمها , و قد قسمها الكثير من الباحثين الى ثلاثة اشكال هي :

1- القوة القصوى .2- القوة المميزة بالسرعة .

3- تحمل القوة .(ريسان,1995,ص591).

& القوة القصوى او العظمى .

يعرفها * محمد ابراهيم شحاته * بانها اكبر قوة يتمكن اللاعب بذلها باقصى جهد ارادي .(محمد ابراهيم الشحاته,2003,ص205).

و اشار اليها * طلحة حسام الدين * , نقلا عن * احمد خاطر و علي البيك * (1980م)بانها اكبر قوة تنتجها العلة او

مجموعة عضلية عن طريق انقباض ارادي ايزو مترى ثابت , وتعرف بانها مقدار ما يمكن ان تنتجه العضلة من عزم

ضد مقاومة خلال اداء التمرين لمرة واحدة . (طلحة حسام الدين,1997,ص15).

* خصائص القوة القصوى :

1. يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن اكبر عدد ممكن من الالياف العضلية المستثارة في العضلة او مجموعة العضلية .
2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبكء الشديد او الثبات.
3. زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 1:15 ثانية .(بدران,د س ,ص169)

- كيفية تطوير القوة القصوى :

يمكن تطويرها عن طريق استخدام الانتقال, و هنا يجب ان نشير الى انه اكتساب القوة العضلية القصوى المطلوبة فانه من الالهية ان يتم تكرار الحركة بسرعة عن طريق ثقل مرتفع الشد من (70-80) من اقصى ثقل يستطيع اللاعب قهره اي التغلب عليه حسب طبيعة الحركة المؤداة .
و يجب على المدرب تكبيق الشروط الاتية عند تطوير القوة العظمى .
* ان تعطي الجرعات الخاصة بها فارق 48 ساعة بين الجرعة و الاخرى .
* ان يسبقها حماء جيد حتى لا تحدث اصابة .
* ان تعطي خلال تكرار المجموعة المختلفة تمرينات مرونة قصيرة للمجموعة العضلية التي قامت بالعمل .
* لا يبدا اعطائها الا بعد تمهيد لمدة لا تقل عن اسبوع من تمرينات تحمل القوة .(ابو زيد, 2005,ص296).

& القوة المميزة بالسرعة :

يعرفها * محمد شحاته * بانها قدرة الجهاز العضلي في التغلب على مقاومة بسرعة انقباضية عالية .
و هي القدرة على التغلب المتكرر على المقاومات باستخدام سرعة حركية مرتفعة , وهناك مقدار القوة اقل من القصوى و ايضا مقدار السرعة يكون اقل من القصوى و لو انه مرتفع جدا , حيث القوة المميزة بالسرعة تتمثل في التكرار دون وجود برهة انتظار لتجمع القوة , ومن امثلتها الجري السريع .(محمد شحاته, 2003,ص205).
و يمكن ان نقول ان القوة المميزة بالسرعة على انها مقدرة الجهازين العضلي في التغلب على مقاومة او مقاومات خارجية باعلى سرعة انقباض عضلي ممكنة .

* خصائص القوة المميزة بالسرعة :

1. الانقباض العضلي الحادث خلالها يكون ناتج كبير جدا من الالياف العضلية, و يقل عن العدد الذي ينقبض عادة في القوة العضلية القصوى.
2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بزيادتها المفرطة, اذ تنقبض العضلة او مجموعة العضلية باقصى سرعة لها.
3. يتراوح زمن الانقباض العضلي ما بين جزء من الثانية الى الثانية واحدة .(بدران,د س ,ص169).

* كيفية تنمية القوة المميزة بالسرعة :

يمكن تدريب على تنمية القوة المميزة بالسرعة عن طريق اداء العمل المطلوب نفسه تقريبا مع حمل ثقل او جر ثقل غير كبير و تكرار بسرعة .فالضمر العضلي يعني ان هناك تناقصا في الحجم و القوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الاصابة و المرض.(ابو زيد ,2005,ص297).

& تحمل القوة العضلية :

يعرفا * محمد ابراهيم شحاته * بانها القدرة على الاستمرار في اخراج القوة امام مقاومات لفترة طويلة , و تعرف ايضا بانها قدرة مقاومة الجسم للتعب العضلي عند انجاز حركات القوة التي تستمر لفترة طويلة . و يقصد بها مقدرة او مجموعات العضلية على الوقوف ضد التعب اثناء الانقباضات العضلية المتكررة , او الوقوف ضد مقاومات خارجية لفترة طويلة.(محمد ابراهيم شحاته,2003,ص250).

و يعرفها *قاسم حسن حسين * بانها قدرة الجسم و اجهزته الحيوية الداخلية على مقاومة التعب اثناء المجهود المتواصل الذي يتميز بطول فترة الاداء النسبي فيه و بعلاقته القوية بمستوى القوة العضلية , و هي مقدرة الفرد على الاستمرار في بذل الجهد متعاقب مع وجود مقاومة على المجموعات العضلية المستخدمة.(قاسم حسح حسين,1998,ص20).

* خصائص تحمل القوة العضلية :

1. الانقباض العضلي الذي يحدث خلالها يكون ناتج عن عدد قليل من الالياف العضلية , و يقل عن ذلك العدد المنقبض عادة عي حالة القوة المميزة بالسرعة.
2. سرعة الانقباض العضلي تتسم بالمتوسط.
3. الانقباض العضلي يكون مستمرا و لزم من يتراوح ما بين 45 ثانية الى عدد كبير من الدقائق .(بدران , دون سنة :ص168-170).

* اشكال القوة العضلية :

- القوة الانفجارية: هي القدرة على المقاومة اقل من القصوى و لكن في اسرع زمن ممكن , و بناء على ذلك فانه بالنسبة الى تكرار ذلك , فانه من لحظة زمنية بعد اداء الحركة يجمع اللاعب فيها قوته ,ومن امثلة ذلك الوثب المتكرر,حيث يقصد بها استخدام القوة باقل زمن ممكن لانتاج الحركة,وتنقسم الى :

- التضخم العضلي : هو زيادة في مقطع العضلة يؤدي اى زيادة حجمها.

- الضمر العضلي: يعني ان هناك تناقصا في الحجم و القوة العضلية نتيجة توقف الحركة كما في حالة الاصابة و المرض.

- القوة العضلية النسبية: هي القدرة التي يتمكن ان يخرجها الفرد الرياضي نسبة الى الوزن جسمه.(حسن,1983,ص28).

* اهداف القوة العضلية :

. زيادة الكتلة العضلية النشيطة.

. تقوية الانسجة الضامة و الجهاز العظمي . تنمية الصفات البدنية الاخرى في شكل متوازن مثل السرعة و المرونة و التوافق.

. رفع مقدرة الرياضي على الاستخدام الافضل للقوة في نشاط رياضي معين. (عبد الفتاح,1997,ص97).

2-15-2- التحمل :

يعتبر التحمل احد مكونات الاداء البدني الذي ااه اهمية لجميع الرياضيين في مختلف الانشطة الرياضية خاصة التي تتطلب الاستمرار في بذل الجهد.(عبد الخالق, 2003,ص14).

ويعتبر مصطلح التحمل من المصطلحات الشائع استخدامها في مجالات الحياة المختلفة, فقد يتحلى الفرد بتحمل اعباء الحياة, اما التحمل في مجالات الرياضية فيعني الجهد الدوري التنفسي, و هو بذلك يعتبر عنصرا بدنيا فسيولوجيا هاما بين العناصر البدنية الاساسية كالقوة و السرعة و المرونة و الرشاقة, و له ارتباط كبير بتلك القدرات, سواء ارتباطه بعنصري القوة السرعة, كصفتين هامتين تلعبان دورا كبيرا في مجال تدريب طثير من الالعاب و فعاليات الرياضية المختلفة, و بذلك يرتبط التحمل باشكاله و تقسيماته المتعددة بكل الفعاليات و الالعاب الرياضية و ذلك بنسب متفاوتة و التي تظهر اهميته لكل منها.(عبد المقصود, 1997,ص175).

-- تعريف التحمل:

يعرفها * عماد * بانها القدرة على مواجهة التعب و الاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لاطول فترة ممكنة (ابو زيد, 2005,ص175).

و يعرفها * عصام عبد الخالق * ايضا بمقدرة الفرد الرياضي على استمرار في الاداء بفاعلية دون هبوط في كفاءته, اي ان يفهم قدرة الفرد في الاستمرار في اداء نشاط بدني لاطول فترة و اكبر تكرار بايجابية دون هبوط مستوى الانجاز. (عصام عبد الخالق, 2003,ص149).

و منه نستخلص ان التحمل هو مقدرة اللاعب على استمرار في الاداء البدني لمدة طويلة دون تعب .

-- اهمية التحمل :

يكون التحمل في العديد من الرياضات , كما يسهم في اكتسب عناصر اللياقة البدنية الاخرى.

و يمكن ان ينظر الى اهمية التحمل لارتباطية بالجانب الصحي و البيولوجي و الذي يؤثر على كفاءة و حيوية الفرد كما يلي :

1. خفض نسبة الكوليسترول في الدم , و منع تراكم الدهون على الجدران الاوردة و الشرايين.
2. زيادة في نسبة عدد الشعيرات الدموية في العضلات و نسبة هيموجلوبين الدم.
3. كفاءة اعلى امتصاص اكسجيني في العمل عند ظهور التعب 'الدين الاكسجيني'.
4. انخفاض معدل النبض في الراحة بالاضافة الى تحسين في الكفاءة العضوية للقلب و الرئتين و الكلى و الكبد .

-- انواع التحمل :

ينقسم التحمل الى :

1. التحمل العام .
2. التحمل الخاص
3. التحمل الهوائي.
4. التحمل اللاهوائي.

-- التحمل العام:

يعرفه * عماد الدين عباس * بانه القدرة على مواجهة التعب و الاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبيا لاطول فترة ممكنة .(ابو زيد, 2003,ص258).

و يعرفه * ابو العلا احمد عبد الفتاح * ايضا بانه المقدرة على الاستمرار بفاعلية في الاداء عمل غير تخصصي له تاثير الايجابي على العمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لاداء الاحماء البدنية و انتقال تأثيرها الى النشاط الرياضي التخصصي.(ابو العلا احمد عبد الفتاح,1997,ص162).

و عليه يمكن القول ان التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية,اذ يسهم في اكتساب الفرد الرياضي التحمل الخاص, وان التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الاداء.

- تنمية التحمل العام:

التحمل صفة بدنية فسيولوجية تحتاج تحتاج الى وقت طويل لتنميتها , و لذا يجب ان يبادر المدربون بتنمية هذا العنصر و منذ سنوات التدريب الاولى للناشئين , كصفة بدنية عامة يجب تنميتها لتأخير التعب حيث يؤثر التعب تأثير سلبي على شكل الاداء الحركي بصورة عامة , حيث نشاهد ذلك في المجال الالعاب المختلفة كالقدم و السلة هذا بالإضافة الى الفعاليات الرياضية الاخرى.(عبد الفتاح,1997,ص162).

-- التحمل الخاص :

ويعرف *محمد صبحي و احمد كسري * نقلا عن * داتشوف * بكونه مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي نحدد.(صبحي,كسري,ص196).

فالعمل في هذه المرحلة يكون موجها بدرجة كبيرة نحو تحسين الصفات البدنية الخاصة و اتقان الجوانب المهارية و الخططية للعبة استعداد لفترة المباريات .(ابو العلا ,شعلان,1994,ص367).

و ينقسم التحمل الخاص الى عدة انواع طبقا لمتطلبات الجهد البدني و الحركي في كل رياضة من الرياضات , و التي تختلف من الرياضة لاخرى,فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما

يكون ثابتا في البعض الاخر, كما يختلف طبقا للمتطلبات الحركية و الذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة الى مهارات ذات حركة متكررة و غيرها .

و ينقسم التحمل الخاص الى ما يلي :

- تحمل الاداء :

و يعرف بانه المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة دون هبوط مستوى كفاءة الاداء .

ومن امثلته تكرار اداء المهارات في كافة الرياضات .

تحمل السرعة:

و يعرفها * محمد صبحي و احمد كسرى * بانها تتضمن القدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية

من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.(صبحي ,احمد كسرى,ص75)

-- تحمل نظام انتاج الطاقة:

- **التحمل الهوائي :** يعرف بانه المقدرة على الاستمرار في الاداء بفعالية دون هبوط مستوى الاداء في الرياضة

التخصصية باستخدام الاكسجين .

-- **التحمل اللاهوائي :** وعرفه * عمر و بدران * بانه المقدرة على الاستمرار في الاداء بفعالية دون هبوط

مستوى الاداء في الرياضة التخصصية دون استخدام الاكسجين .

- **التحمل الدوري التنفسي :** يعتمد اساسا على مد الخلايا بالاكسجين و المواد الغذائية اللازمة لها حتى تستمر في

العمل بجانب سرعة التخلص من الفضلات التعب تركيزا على الاشتراك اكبر عدد من المجموعات العضلية

الكبيرة و سلامة عمل الجهازين الدوري و التنفسي .

و يعرفه * عصام عبد الخالق * بانه مقدرة المجموعات العضلية الكبيرة على الاستمرار في عمل انقباضات

عضلية متوسطة, و لفترات طويلة نسبيا و التي تطلب تكيف الجهازين الدوري و التنفسي لهذا النشاط.(عبد

الخالق,1990,ص149).

2-15-3- السرعة:

تعتبر السرعة من المكونات اللياقة البدنية و ايضا من مكونات اللياقة الحركية و كذلك من مكونات القدرة

الحركية .(عبد الخالق,1990,ص149).

و يرى البعض ان مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة

عن تبادل السريع ما بين حاة الانقباض العضلي و حاة الاسترخاء العضلي.(علاوي ,1994,ص151).

-- تعريف السرعة :

يعرفها * محمد صبحي و احمد كسري * نقلا عن * لارسون و يو كم * بانها قدرة الفرد على اداء حركات

متتابعة من نوع واحد في اقصى زمن .(حسنين ,1986,ص75)

و تعرف ايضا بانها قدرة الفرد على اداء حركات متكررة من نفس النوع في اقل زمن ممكن .(عبد الخالق,1990,ص149).

و منه نستخلص ان السرعة هي مقدار الاداء نفسه في اقل زمن.

-- اهمية السرعة :

و منه نيتطيع ان نقول على انها مكون هام للعديد من جوانب الاداء الابدني في الرياضات المختلفة .كما تعتبر

احد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية .

-- انواع السرعة :

السرعة بمفهومها البسيط هي القدرة على اداء حركة بدنية او مجموعة حركات محددة في اقل زمن ممكن ,

و هي تنقسم عادة الى ثلاثة اشكال:

سرعة الانتقال: و التي تتمثل في تكرار اداء حركات مماثلة للانتقال من مكان الى اخر (المسافة صغيرة نسبيا تصل في

الجري من 10-50م).

سرعة الحركة: و التي تمثل في انقباض عضلة او مجموعة عضلية لاداء حركة معينة في اقل زمن ممكن مثل ركل الكرة

او تصويب الكرة.

سرعة الاستجابة:تعرف بانها المقدرة على استجابة لمثير بحركة في اقل زمن ممكن.

و يطلق عليها ايضا سرعة رد الفعل , و يقصد بها سرعة التحرك لاداء حركة نتيجة لظهور موقف معين خلال المباراة,

مثل سرعة صد الكرة بالنسبة لحارس المرمى , او سرعة التغيير الاتجاه نتيجة لتغيير موقف مفاجئ اثناء المباراة ,

و يهدف التدريب

السرعة الى رفع كفاءة كل الجهاز العصبي و العضلي.(ابوزيد,2003,ص260).

2-15-4- المرونة :

يستخدم مصطلح المرونة في الحياة كصفة و خاصية يتميز بها كل من الانسان و الحيوان و حتى الاجسام الصلبة لها

مرونة , فالمعادن بجميع انواعها لها معامل مرونة و الذي يظهر من خلال التغيير الثابت في طولها او حجمها .

و المرونة في مجال التدريب الرياضي تعرف باسبسط صورتها بمدى الحركة في مفصل او عدة

مفاصل. (اوزيد, 2003, ص265).

ومنه تعتبر المرونة اساسالاتقان الاداء الفني , هذا بالاضافة الى انها عامل امان لوقاية العضلات و الاربطة من التمزق فعندما يؤدي اللاعب الحركة في المفصل باقصى مدى ممكن على المجموعات العضلية العاملة على هذا المفصل فان ذلك يعبر عن مرونة الايجابية, اما مكانية اداء اقصى مدى لحركة ما على حساب قوة خارجية تساعد في زيادة المدى الحركي.

-- تعريف المرونة:

يعرفها * عصام عبد الخالق * بانها هي اقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين, و يمكن تعريفها بانها كفاءة الفرد على اداء حركة لاوسع مدى. (عبد الخالق, 2003, ص175).

و يعرفها * محمد صبحي و احمد كسري * نقلا عن * زانتسيوريكي * القدرة على اداء الحركات لمدى واسع (عصام عبد الخالق, 2003, ص173).

و منه نستخلص اهمية المرونة:

- 1- تسهيل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة و الاداء الخططي.
- 2- تسهيم في الاقتصاد في الطاقة و الاقلاع من زمن الاداء.
- 3- المساعدة في اظهار الحركات بصورة اكثر انسيابية و فعالية.
- 4- لها دور فعال في تاخير ظهور التعب و الاقلاع من احتمال التقلص العضلي.
- 5- تسهيل في استعادة الشفاء .
- 6- تعمل على التقليل من الالم العضلي.

-- تقسيمات المرونة:

بالنسبة للمجال التخصصي : المرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل :

أ- مرونة ايجابية.

ب- مرونة قصيرة .

بالنسبة للعمل العضلي :

أ- مرونة ديناميكية.

ب- مرونة استاتيكية. (عبد المقصود , 1997, ص222-223).

فيما يلي تعريف كل نوع:

- المرونة العامة: امكانية النفضل او عدة مفاصل في الحركة في ظروف الكبيغية.

- المرونة الخاصة: المدى الحركي الذي يمكن ان يصل اليه المفصل عند اداء النشاط التخصصي.

- المرونة القسرية : هي أقصى مدى يمكن ان يصل اليه المفصل بمساعدة خارجية.
 - المرونة الدينامكية : قدرة الفرد على تكرار السرعة اداء حركات معينة تتضمن الاطالة العضلية للمفصل 0.
 - المرونة الاستاتيكية: المدى الذي يصل اليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.
- فانص المرونة "فرق الزاوية او المسافة بين المدى الحركي الايجابي و السلبي.(شحاته,203,ص253).

2-15-5- الرشاقة:

تعتبر الرشاقة من الصفات البدنية المركبة, حيث تتضمن العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل التوازن و الدقة و السرعة و التوافق الحركي , كل هذه الصفات مجمعة في تداخل منسجم تجعل اللاعب قادر على اتخاذ الاوضاع المختلفة بجسمه ككل او اجزاء المختلفة منه حتى يتحقق الاداء الجيد المطلوب , و لما كانت الرشاقة عنصر مركب فان التدريبات الخاصة بها , يتم التركيز عليها في الفترات الاخيرة من مراحل الاعداد بعد ان يكون اللاعب قد اكتسب العديد من الصفات البدنية الاخرى مثل القوة و السرعة, و على ذلك فالتدريبات الخاصة بهذه الصفة سوف تتضمن حركات مختلفة يراعي فيها السرعة و القوة و تغير الاتجاه و التوافق و الدقة و المرونة و العديد من الصفات البدنية .(ابو زيد,2003,ص273,272).

-- تعريف الرشاقة :

يعرفها * عصام عبد الخالق * بان الرشاقة هي القدرة على سرعة التحكم في الاداء , حركة جديدة و التعديل السريع الصحيح للعمل الحركي .(عصام عبد الخالق, 2003,ص179).

و عرفها * السيد عبد المقصود * عن * هيرتز بانها القدرة على اتقان الحركات التوافقية المعقدة و البيرة في تعلم الاداء الحركي و تطويره و تحسينه و ايضا المقدرة على استخدام المهارات وفق متطلبات الموفق المتغير بسرعة و بدقة و المقدرة على اعادة تشكيل الاداء تبعا للموقف بسرعة.(ابو زيد,2003,ص280)

و عليه يمكن القول ان الرشاقة هي توافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد

-- اقسام الرشاقة :

- أ- الرشاقة العامة: هي نتيجة تعلم حركي متنوع اي توجد في مختلف الانشطة الرياضية.
- ب- الرشاقة الخاصة : و هي المقدرة على الاداء الحركي متنوع حسب التكتيك الخاص لنوع النشاط الممارس , و هي الاساس في اتقان المهارات الخاصة باللعبة.(حنفي, 1988,ص69).

الخاتمة :

ينظر الى فكرة بناء الاهداف في لعبة كرة القدم كفكرة لتطوير الدافعية و تنمية احد المهارات النفسية الهامة للاعب و هو ليس بالشيء الصعب فبناء الاهداف عملية هامة للوصول الى الغاية الخاصة بالمنافسة و التتمثلة في نجاح و كل برنامج لابد ان يعتمد على هذه المجالات قصد الوصول للاعب الو مستوى بدني و مهاري و نفسي و خططي ليحضى بالتوفيق و الانجازات و الخبرات التي تؤهله الى المستويات العالية.

الفصل الثالث

تاريخ كرة القدم الوطنية و بعض
اساسيات اللعبة و القانون
الدولي

المقدمة :

تعتبر رياضة كرة القدم من الرياضات الجماعية التي يتكيف معها كل اصناف المجتمع , وتطورت هذه اللعبة و اصبحت اطيون المجتمعات كما يقال فلا غريب اننا نلاحظ هذا التباين الجنوني من اجل الفوز بشرف ينظم تظاهرات عالمية في هذا المجال . ليس لسبب واحد بل لاسباب عديدة تعود بالنفع على الكثير من المجالات الاجتماعية ' الاقتصادية' السياسية بل و حتى الفكرية البدنية دون نسيان الجانب البدني و الحركي لها .

1-3- تعريف كرة القدم :

- تعريف اللغوي :

كرة القدم FOOTBALL هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم , فالامريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم RUGBY او كرة القدم الامريكية اما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى SOCCER.

- التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما اشار اليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شئ , رياضة جماعية يتكيف معها كل اصناف المجتمع(رومي جميل , ط2, 1986, ص 05) .

- التعريف الاجرائي :

كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع اصناف كما تلعب بين فريقين يتالف كل منهما من 11 لاعبا, تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق ارضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الاقدام ولا يسمح الا للحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم المباراة حكم وسط و حكمان للتماس و حكو رابع لمراقبة الوقت , بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ' و فترة الراحة مدتها 15 دقيقة . و اذا انتهت المباراة بالتعادل في حالة تعادل في مقابلات الكاس يكون هناك شوتين اضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة, و في حالة التعادل في الشوتين الاضافيين يضطر الحكم الى اجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين .

2-3- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

* كرة القدم عالمية :

لقد اطلق عن كرة القدم في ازمة مختلفة و اماكن متعددة اسماء , و القاب كثيرة كالكرة المستديرة مثلا , كما نسمع و نقرا في وسائل الاعلام المختلفة, و في استقرائنا لهذه اللعبة نجد ان اليونان قديما يسمونها " ايسكيزوس" و كان الرومان يلقبونها " هاربار ستوم " ان هذه اللعبة بلغت من الشهرة ذروتها القصوى , وهذا ما نلاحظه من خلال المراحل و الازمنة التي مرت بها , وهذا ما دفع المؤرخين الى التأريخ عنها منذ اول ظهور لها.

و اذا رجعنا الى تاريخ كرة القدم وجدنا ان في بدايتها كانت تنسم بالارتجاج و لا تقوم على اسس من الفن و الدراسة , و قد اتفق جميع خبراء التربية الرياضية و المؤرخين على ان كرة القدم بداب تمارس كلعبة منذ زمن بعيد و ذلك بين رجال الجيوش و يحدثنا التاريخ ان الجيوش الصينية كانت تمارس لعبة تشبه لعبة كرة القدم و كانوا يعتبرون تدريبها جزءا مكملا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم و الدفاع, كما ان الجيوش الرومانية كانت تمارس كرة القدم ايضا نظرا لمزاياها المتعددة و بعد هؤلاء نقلها الشعب الانجليزي.

قال الباحثون ان لعبة كرة القدم وجدت في القرنين الثالث و الرابع قبل الميلاد كاسلوب تدريب في الصين و على وجه التحديد في فترة ما بين 206 ق م و سنة 250 ق م كما وردت في احد المصادر للتاريخ الصيني و كانت هذه اللعبة تذكر باسم " تسوتشو " الاولى تسمى ركل و الثانية تسمى الكرة.

و كل ما عرف من تفاصيل انها كانت تتالف من قامتين يزيد ارتفاعها عن 30 قدما مكسوة بالحرائر المزركشة و بها شبكة من الخيوط حريرية يتوسكها ثقب مستديرة مدار قطرها قدم واحد و كان الهدف امام الامبراطورية يوضع في الحفلات العامة(مختار سالم , ط22, 1988, ص 11).

و من الاوائل الذين لعبوا كرة القدم في عام 1175 م من قبل طلبة مدارس الانجليزية و في سنة 1334 م قام الملك ادوارد الثاني بتحريم لعب كرة القدم في المدينة نظرا لازعاجها الكبير كما استمرت هذه لنظرة من طرف ادوار الثالث و رتشارد الثاني و هنري الخامس (1373م-1453) نظرا لانعكاس السلبي لتدريب القوات العسكرية . لعبت اول مرة في المدينة لندن ب 20 لاعب لكل فريق,و ذلك عن طريق كويل منتوح من الامام و مغلق من الخلف ,حيث حرمت الضربات الطويلة و المدتولات الامامية , كما لعبت مباراة اخرى بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م .وعرضها 55م و سجل هدفان في تلك المباراة .

باء وضع بعض القوانين سنة 1830 م , حيث تما لتعرف على ضربات الهدف و الرمية الجانبية, و اسس نظام التنسلل ضمن القانون (هاور) كما اخرج القانئن المعروف بقواعد كمبردج سنة 184م و التي تعتبر الخطوة الاولى لوضع قوانين كرة القدم , وفي عام 1862م انشأت القوانين العشرة تحت عنوان :اللعبة الاصلية حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم و اعادة اللاعب للكرة الى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

و في عام 1863م اسس اتحاد الكرة على نفس القواعد و اول بطولة اجريت في العالم كانت عام 1888م (كاس اتحاد الكرة اين بدا الحكام باستعمال الصافرة , و في عام 1863م تاسس الاتحاد الدنماركي لكرة القدم , و اقيمت كاس البطولة ب 15 فريق دنماركي .

و في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم و ذلك بمشاركة كل من فرنسا, هولندا, بلجيكا, سوسرا و الدنمارك , و اول بطولة لكاس العام اقيمت في الاوروغواي سنة 1930م فازت بها .

3-3- في الجزائر :

برز تاريخ كرة القدم الجزائرية منذ القدم , فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات اسماء التي ترمز لعروبته و دينها تصول و تجول في الملاعب و نذكر منها على سبيل المثال : مولودية الجزائر و شباب قسنطينة و الاتحاد الرياضي الاسلامي لوهران و انضمام فرق عديدة اخرى للمجموعة حيث تكونت جمعيات رياضية وطنية حقيقية في لعبة كرة القدم متخذة ابعاد سياسية لم ترضى بها القوات الاستعمار.

ولقد ولد فريق جبهة التحرير الوطني في خضم الثورة المسلحة لاسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم , و كانت تشكيلة هذا الفريق تتكون في اغلبها من لاعبين نشووا في ذلك الوقت تحت لواء الاحتراف و في ظرف اربع سنوات تحول فريق جبهة التحرير الوطني الى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و اسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة في العالم , و بدأت مسيرة فريق جبهة التحرير الوطني في تونس و نجحت عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني و التعريف بالقضية الوطنية(مجلة الوحدة الرياضية , عد خاص , 1982 ص'10).

وبعد الاستقلال كانلزاما عليهم مواصلة الكفاح من اجل تطوير الرياضة الوطنية, منهم بن فضة و كرمالي و عريبي و مخلوفي و غيرهم خير مثل لشبابنا الرياضي, هاهم اليوم يهبون انفسهم و ارواحهم لاجل كرة القدم الوطنية و من اجل التاطير الحسن للجيل الرياضي الجديد و بعد كل هذا العمل و تظافر الجهودات في فترة الستينات و السبعينات تلبها مرحلة الاصلاح الوطني الرياضي من 1978 الى 1985م التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم في بلادنا بفضل ما وفر لها من امكانيات مادية , شيء الذي اهلها لبلوغ درجة كبيرة في الازدهار , و يكفي انها احتلتلسنوات عرش الكرة الافريقية و باتت المثال الحي و القدوة الحسنة للعديد من البلدان الافريقية و البداية كل سنة 1975م و الحصول على الميدالية الذهبية في اعالي البحر الابيض المتوسط في الجزائر.

و كذلك سنة 1978م الحصول على الميدالية في الالعاب الافريقية التي اقيمت في الجزائر مما فتح لها الطريق للعالمية حيث مثلت الجزائر احسن تمثيل في نهائيات كاس العالم 1982م و 1986م و كان ختامها الحصول على كاس افريقيا سنة 1990م في الجزائر.

وتعد هذه المرحلة مرحلة العمل و الجد و النتائج المشرفة و المقنعة اتت مرحلة الانحطاط حيث و منذ سنة 1990م حتى يومنا هذا فريقنا الوطني لم يصبح ذلك الفريق التي يهابه الافارقة و العالم و يحسب له الف حساب و خير دليل على هذا الاقصاء المر في الدور الاول من تصفيات كاس العالم و الاقصاء الاول من نهائيات كاس افريقيا ببوركينا فاسو بثلاثانهزيمات و هذا لم يحدث اطلاقا في السابق مما جعل الغيورين على الكرة الجزائرية في حيرة و قلق على مستقبلها و لعل اهم الاسباب هذه الاخفاقات الجو المشحون السائد داخل فدرالية رابطة كرة القدم حيث كثيرا ما توقفت البطولة لاتفه الاسباب و لمدة غير محدودة و بالتالي التأثير على الفريق الوطني و الحالة التي هو عليها الان هو خير مثال حي.

-- التسلسل التاريخي لكرة القدم :

ان تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود , و التطور اصبح كمنافسة بين القارات الخمس و اشتد صراع التطور بين القارتين الامريكية و الاوروبية السائدة في جميع المنافسات , و اصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كاس العالم , و بدا تطور كرة القدم منذ ان بدأت منافسات الكاس العالمية سنة 1930م(عادل تريكي حسن ,سالم جبار صاحب مرجع سابق,ص12).

و فيمايلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

1863م : اسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1873م : اول مقابفة دولية بين اجلترا و اسكتلندا.

1904م : تاسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1930م : اول كاس عالمية احتضنتها و فازت بها الاوروغواي.

1963م : اول دورة باسم كاس العرب.

1998م : دورة كاس العالم بفرنسا و هي من فاز بها حيث لاول مرة نظمت ب 32 منتخب من بينها 05 من افريقيا.

3-4- مبادئ كرة القدم :

ان الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الاطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الاحياء) ترجع اساسا الى سهولتها الفائقة فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة , و مع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير هذه اللعبة , و هذه القواعد سارت بعدة تعديلات و ولكن مازالت باقية الى حد الان حيث سيق اول قوانين كرة القدم الى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع , و هذه المبادئ هي :

- المساواة : ان هذه اللعبة تمنح لممارس كرة القدم فرص متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية دون ان يتعرض للضرب او الدفع او المسك و هي مخالفات يعاقب عليها القانون .

- السلامة : و هي تعتبر روحا للعبة و بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة و صحة اللاعبين اثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب و ارضيتها و تجهيزهم من الملابس و احذية للتقليل من الاصابات و ترك المجال واسعا لاظهار مهاراتهم بكفاءة عالية(حسن عبد الجواد ,ط1997,4,ص25-27) .

- التسلية : و هي افساح المجال لحد اقصى من التسلية و المتعة التي يجدها اللاعب لممارسة كرة القدم , فقد منع المشروعون لقانون كرة القدم بعض الحالات و التي تصدر عن اللاعبين تجاه بعضهم البعض(سامي الصفار ,1982,ص29) .

3-5- قوانين كرة القدم :

يتكون قاون كرة القدم من 17 مادة تنظم و تسير هذه اللعبة و هي :

- ميدان اللعب :

يجب ان يكون ميدان اللعب مستطيل الشكل و تكون ارضيته من العشب الطبيعي او اصطناعي , و يكون الحد الادنى للطول 90 متر و الحد الاقصى 120 متر,بينما يكون الحد الادنى للعرض 45 متر و الحد الاقصى 90 متر (خالد البديوي ,2015,ص7-8).

يتم تحديد الميدان اللعّب بواسطة خطوط لا يزيد عرضها عن 12 سم , كخط التماس و خط المرمى و جميع الخطوط داخل ميدان اللعّب .

يتشكل المرمى من قائمين و عارضة من حديد او مادة مناسبة , و يبلغ طول المرمى من حافة الداخلة للقائم اليمين الى القائم الايسر 7.32 متر و ارتفاع العارضة عن الارض 2044متر .

- الكرة :

يجب ان تكون مستديرة و مصنوعة من مادة ملائمة و لا يزيد وزن الكرة عن 450 غرام و لا يقل عن 410 غرام و يوزن الضغط الجوي داخلها مساوي , يجب ان تكون الكرة مكبرة و متنوعة من مادة سلامة , و يزيد الكورة عن 450 غرام و لا يقل عن 10 غرام بمكون الضغط الجوي ذاتها ما بين 0.1 – 0 صيد الجوي اي ما يساوي 6- 110 ضغط الجوي اي ما يساوي 66 – 110 غرام/سم².

اذا تلفت الكرة اثناء المباراة يتم ايقاف اللعّب و استبدال الكرة ثم يستأنف اللعّب باسقاط الكرة في المكان الذي توقف فيه اللعّب .

- اللاعبين :

تقم مباراة كرة القدم بين فريقين يتالف كل منهما من 11 لاعب كحد اقصى و يكون احدهما حارس مرمى , ولا يجوز بدا المباراة او استمرارها في حال اناي من الفريقين يتكون من اقل من 7 لاعبين.
يتكون عدد البدلاء في المباريات الرسمية 3 لاعبين كحد اقصى , كما يجب اعطاء اسماء البدلاء قبل بداية المباراة و لا يمكن اشراك اي لاعب لم يتم ادراج اسمه في قائمة البدلاء .

- معدات اللاعبين :

تتالف معدات اللاعبين الالزامية من الاغراض التالية المنفصلة : قميص ذو اكمام , سروال , جوارب و اي شريط لاسق او اي مادة يتم ارتدائها خارجيا يجب ان تكون بنفس لون الجورب.

- واقي الساقين : يجب ان تكون مصنوع من مادة ملائمة لتوفير حماية للاعب و يتم تغطيتها بالجوارب .

- احذية : كما يجوز لحراس المرمى ارتداء السراويل و بدلة رياضية و ان تكون البدلة بلون مغاير عن بقية اللاعبين و عن الحكام المباراة , يجب على كلا الفريقين ارتداء الوان مغايرة لكي يتم التفريق بينهم من طرف حكم المباراة .

- الحكام : تدار المباراة بواسطة الحكم الذي له السلطة الكاملة في تطبيق قوانين اللعبة المتعلقة بالمباراة .

و تتمثل صلاحيات وواجبات الحكم في الاتي :

- ينفذ مواد قانون اللعبة .

- يقود المباراة بالتعاون مع الحكّمين المساعدين و مع حكم الرابع حين يتطلب الامر .

- يعمل كمياتي و يسجل وقائع المباراة و يقدم تقرير على المباراة الى السلطات المختصة و الذي يتضمن معلومات

بشان الاجراءات الانضباطية و اي احداث وقعت قبل او اثناء او بعد المباراة .

- يعاقب اللاعبين على ارتكابهم المخالفات المدرجة ضمن قانون اللعبة و يشهر البطاقات الحمراء و الصفراء وفق درجة المخالفة .

- الحكام المساعدين :

يكون الى جانب الحكم الرئيسي حكّمين مساعدين , حكم رابع , حكّمين مساعدين اضافيين و حكم رئيسي احتياطي .

- يقوم الحكام المساعدين بالاشارة الى :

. مغادرة الكرة بكاملها لميدان اللعب , و اي الفريقين يستحق الركنية او ركلة مرمى او رمية تماس .

. تواجد لاعب في موقف تسلل يمكن معاقبته .

. اجراء تبديلات .

. اثناء ركلات الجزاء يراقب الحكام المساعدين تحرك الحارس المرمى على الخط المرمنى قبل ركل الكرة و في ما عبرت الكرة الخط المرمى .

. مهمة الحكم الاحتياطي الوحيدة ان يحل محل المساعد الحكم او الحكم الرابع الذي لا يستطيع المواصلة .

- مدة المباراة :

تقام المباراة على مدى شوطين متساويين كل شوط 45 دقيقة و تكون هنالك راحة بين الشوطين تقدر ب 15 دقيقة ,

و في حال كانت مباراة كاس و انتهت المباراة بالتعادل يضيف الحكم شوكين اضافيين يقدر كل واحد منهما 15 دقيقة ,

و في حال لم يتم التسجيل خلالها يجري الحكم ضربات الترجيح و يحدد الفائز .

- بدا و استئناف المباراة :

. يبدأ كل شوط من المباراة و كذلك كل شوط من الوقت الاضافي برحلة بداية بالاضافة الى استئناف اللعب بعد احراز الهدف .

. تعد الركلات الحرة المباشرة و غير المباشرة و الركلات الركنية و ركلات المرمى و الجزاء و رمية التماس

استئنافات للعب .

. يمثل اسقاط الكرة استئناف للعب عندما يقوم الحكم بايقاف اللعب و لا يتطلب القانون اي من الاستئنافات اعلاه .

. و في حاة حدوث مخالفة اثناء تواجد الكرة خارج الملعب , لا يؤثر ذلك على كيفية استئناف اللعب .

- الكرة داخل و خارج اللعب :

تكون الكرة خارج اللعب في الحالات التالية :

. تجاوزها بكاملها خط المرمى او خط التماس سواء على الارض او في الهواء .

. ايقاف اللعب من طرف الحكم .

. و تكون الكرة داخل اللعب في كافة الاوقات بما في ذلك ارتدادها من الحكام المباراة او قائمي المرمى او العارضة او

الرايات الركنية و تظل داخل ميدان اللعب .

تحديد نتيجة المباراة :

يتم احتساب الهدف عند تجاوز الكرة بكاملها خط المرمى بين قائمي المرمى و تحت العارضة , شريطة عدم ارتكاب

اي مخالفة او انتهاك لقوانين اللعبة من قبل الفريق الذي احرز الهدف .

في حا قيام الحكم باحتساب الهدف قبل ان تتجاوز الكرة بكاملها لخط المرمى , يتم استئناف اللعب باسقاط الكرة .

يعد الفريق الذي احرز اكبر عدد من الاهداف هو الفائز , و في حالة تعادل الفريقين خلال شوطي المباراة و الشوطين

الاضافيين يلجا الحكم الى ضربات الترجيح و يفوز من يسجل اكبر عدد من الضربات .

التسلل :

يعد اللاعب في موقف متسلل اذا :

. تواجد اي جزء من راسه او جسده او قدميه اقرب الى خط مرمى الفريق المنافس من الكرة و اخر ثاني

منافس .

. تداخل في اللعب من خلال لعب او لمس الكرة الممررة من قبل زمياه بالفريق اثناء تواجده في وضعية

التسلل .

. اثناء تواجده في موقف متسلل و منع اللاعب المنافس من لعب كرة او اعاقه خط رؤية اللاعب المنافس او

منافسته على الكرة .

لا يعتبر اللاعب في موقف متسلل اذا :

. تواجد على خط واحد مع اخر ثاني منافس .

. انطلاق اللاعب من منتصف الملعب بعد انطلاق الكرة من الزميل .

ولا توجد مخالفة التسلل في حال استلام اللاعب الكرة مباشرة من :

. ركلة مرمى .

. ركلة تماس .

. ركلة ركنية .

وفي حالة وقوع اللاعب في مخالفة التسلل يحتسب الحكم ضربة حرة غير مباشرة من مكان وقوع المخالفة

- الاخطاء و السلوك :

يتم احتساب ركلة حرة المباشرة في حال ارتكاب اللاعب لاي من مخالفات التالية ضد اللاعب المنافس

بطريقة يعتبرها اهمال او تهور او استخدام القوة المفرطة ك:

- المكاتفة - الركل او محاولة الركل - الضرب او محاولة الضرب - العرقلة او محاولة العرقلة .

وفي حال ان المخالفة تتضمن تلامسا يتم معاقبتها بركلة حرة مباشرة او ركلة جزاء .

يتم احتساب ركلة حرة مباشرة في حال قيام اللاعب ب :

. اللعب بكريفة خطيرة .

. اعتراض تقدم اللاعب المنافس دون حدوث اي تلامس .

. منع الحارس من اطلاق الكرة من يده او ركلها عندما يكون الحارس بصدد ذلك

. ارتكاب اي مخالفة ليست مدرجة بالقوانين .

. التواجد في موقف متسلل .

و يحق للحكم انذار اللاعب بحسب مخالفته العادية على بطاقة صفراء الى طرد بالبطاقة الحمراء .

- الركلات الحرة :

يتم احتساب الركلات الحرة المباشرة و غير المباشرة لصالح الفريق المنافس للاعب الذي ارتكب مخالفة او

خطا .

يقوم الحكم بالاشارة الى ركلة غير مباشرة برفع يده فوق راسه حتى تنفذ الركلة و ينزل يده , ولا يمكن هدف

من ركلة غير مباشرة الا اذا لمست اي لاعب اخر قبل دخولها المرمى .

اما في الركلة المباشرة يمكن احراز هدف مباشرة منها :

- ركلة جزاء :

. يتم احتساب ركلة جزاء في حال ارتكب اللاعب مخالفة تستوجب احتساب ركلة حرة مباشرة ضمن منطقة

الجزء او خارج ميدان اللعب كجزء من اللعب وفق ما هو موضح في القانون 12 و 13 .

. يمكن تسجيل هدف مباشرة من ركلة جزاء .

. يقف اللاعبون كلهم خارج منطقة الجزاء حتى ينفذ اللاعب المسدد للركلة .

- رمية تماس :

. يتم احتساب رمية تماس ضد الفريق الذي لمس الكرة اخرا و ذلك عند اجتياز الكرة لخط التماس في الارض

او في الهواء .

. ليس بالامكان احراز هدف مباشرة من رمية تماس حتى تلمس الكرة احد اللاعبين .

. في حال دخول الكرة الى مرمى الفريق الخصم يتم احتساب ركلة مرمى .

. في حال دخول الكرة الى المرمى الفريق المنفذ الرمية يتم احتساب ركلة ركنية للفريق المنافس .

- ركلة مرمى :

- يتم احتساب ركلة مرمى عند تجاوز الكرة بأكملها لخط المرمى في الهواء او في الارض بعد ان يكون اخر

من لمس الكرة ل لاعب من الفريق المهاجم و لم يتم احراز الهدف .

- يجوز احراز الهدف مباشرة من ركلة مرمى , لكن في مرمى الفريق المنافس و في حالة دخول الكرة

مباشرة الى المرمى الفريق القائم بتنفيذ ركلة المرمى , يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس في حال

ان الكرة غادرت منطقة الجزاء .

- الركلة ركنية :

- يتم احتساب ركلة ركنية عند تجاوز الكرة بأكملها لخط المرمى سواء على الارض او في الهواء بعد ان

يكون اخر من لمسها ل لاعب من الفريق المدافع و لم يتم احراز الهدف .

يجوز احراز الهدف من ركلة ركنية مباشرة , لكن فقد في مرمى الفريق المنافس , في حال دخوا الكرة

مباشرة في المرمى الفريق القائم بتنفيذ الركلة الركنية , يتم احتساب ركلة ركنية لصالح الفريق المنافس(محمد

اليومي ,قانون كرة القدم,2017,ص 46-125) .

3-6- طرق اللعب في كرة القدم :

تعكس كرق اللعب تنظيم لاعبي الفريق بشكل يسمح بالاستفادة من قدرات و امكانيات كل لاعب , بحيث يكون قادرا على تنفيذ واجباته الدفاعية و الهجومية , وعلى المدرب ان يعي جيدا ان ليس هناك طريقة واحدة تصلح لجميع الحالات و المواقف , و ليس هنالك تشكيل بمقدوره ان يعوض الضعف المهاري لدى اللاعبين و على المدرب ان يدرس جميع التشكيلات و مميزاتها و عيوبها و يختار ما يلائم قدرات لاعبيه و امكانياتهم .
و سنقوم باستعراض اشهر طرق اللعب الحديثة التي ساهمت في تكوير كرة القدم :

3-6-1- طريقة (3-3-4) :

وهي تطوير لتشكيل 4-2-4 و طبقت بواسطة المنتخب البرازيلي في بطولة كأس العالم سنة 1962 حيث اضاف لاعب وسط جديد قوة كبيرة لخط الدفاع و خلق نوع من الكفاح للاعبين الوسط بمجهودات متنوعة حيث لعب ثلاثي الوسط متقاربين لبعضهم لحماية الدفاع و تحركوا للجانب عبر مساحة كوحدة متوافقة , بينما توزع المهاجمون الثلاثة لنشر الهجوم , و لقد اعتبر هذا التشكيل بشكل واسع كتشجيع للعب الدفاعي ولا يجب في هذه الحالة الخلط مع التعديل في 4-4-2 حيث يتم سحب لاعب مهاجم للوسط في المرحلة النهائية للمباراة (عادل تريكي حسن , سلام جبار صاحب: كرة القدم تعليم و تدريب , 2002, ص182).

ة تعتبر هذه الكريقة في وقتنا الحالي من اكثر الطرق للعب تداولوا و استخدمها بين المدربين , و قد اصبح الظهير دور هجومي اكثر اضافة الى الدفاع مما اضفى على هذه الكريقة صبغة هجومية و كثافة عددية واضحة في الثلث الهجومي للفريق , كما ارتفعت نسبة الاهداف و الاستحواذ على الكرة , و لعل احسن فريق نجح نجاحا باهرا في استخدامه لهذه الكريقة هو فريق برشلونة الاسباني من خلال حصده لعديد البطولات و الكؤوس في السنوات الاخيرة .

3-6-2- طريقة (2-4-4) :

و هي التشكيلة الأشهر في ايامنا و يكثر عليها اسم الجوهرة حيث الحاجة للاعبين الوسط يعملون بقوة بسبب اشراط اسنادهم لخط الدفاع و لخط الهجوم , حيث يتوقع تحرك احد لاعبي خط الوسط المركزيين للامام كما سمحت الفرصة لاسناد المهاجمين , بينما يستقر زميلهما في الوسط لتغطية الدفاع و لعب دور المساك , اما

لاعبى الوسط الجامبيين فيتحركان اسفل خطوط التماس باتجاه خط المرمى في مرحلة الهجوم بالاضافة الى تقديم الحماية للمدافعين الجانبيين , و كان هذا التشكيل شائعا في انجلترا و يدعى احيانا بالرباعي الخلفى المستقيم .
ان استخدام 4 لاعبي الوسط اعطلا قوة كبيرة للوسط و حافظ على صفتهم الهجومية بالسماح للظهيرين باللعب الهجومي على الاطراف , علما ان هناك ميل بخط الوسط كان يكون لاعب للامام و لاعبين للخلف او لاعبين للامام و لاعب للخلف .

اذ جريت احصائيات تبين ان معدل الاهداف المسجلة في المباريات كاس العالم بين (1954-1962) قد نزل من (5.37) لكل مباراة الى (2.87) لكل مباراة , و انه من المؤكد ان التركيز المدربين وضع على جانب الدفاعي للعبة بشكل اكبر منه على الجانب الهجومي(موفق مجيد مولى ,ط1, 2007,ص67-68) .

و من مميزات هذه الكريقة انها تعمل على تعزيز الدفاع , بسبب وجود اربعة لاعبين في منطقة الوسط يساعد الفريق في الدفاع كما يقوم بالمساعدة في الهجوم عند حيازة الفريق على الكرة , كما يعتبر التشكيل 4-4-2 هو التشكيل المثالي لتطبيق الضغط الفعال من خلال التنظيم ووجود تغطية من جميع اللاعبين , و اكثر اهمية من ذلك عدم تكليف اي لاعب مراقبة لاعب خصم معين , لان ذلك يضعف الضغط الفريق و من دون اعتبار لمصيده التسلل فان الضغط لا يكون ممكنا لمصيده التسلل احد المعاني الموجودة في نظام الضغط و هناك مفاهيم نوعية للضغط و هي ان لاعب الوسط القريب للاعب الخضم في حيازة الكرة يجب ان يفود اتجاه الهجوم الخصم بحجز حركات هجومية معينة او مواجهة الخصم او دفعه لمناطق معينة و استخلاص الكرة منه(موفق مجيد مولى ,ط1, 2008,ص67) .

3-6-3- طريقة (2-5-3) :

و هي مشابهة لطريقة 2-3-5 فيما عدا توجه لاعبي الاجنحة للهجوم بشكل اكبر , و بسبب ذلك يميل لاعب الوسط المركزي اكثر لاجل مساعدة في كسر الهجوم السريع للخصم و يختلف هذا التشكيل عن التشكيل نفسه و المشتق من التشكيل ديبليو ديبليو بعد امتلاكه لخط متمائل .

و من الفرق التي طبقت هذه الطريقة اضافة الى الارجنتين , البرازيل بطلة العالم 2002 و فريق رينجرز الاسكتلندي بطل الدوري بين 91-97 بقيادة المدرب " فالبري سميث " سيسكا موسكو بطل كاس الاتحاد

الاوروبي سنة 2005 بواسطة المدرب " فالبري كاسيف " , و فريق غلطة سراي التركي سنة 2000 بطل كاس الاتحاد الاوروبي , و فريق ساوباولو البرازيلي , وفي التشكيل من المهم ملاحظة الفرق بين توزيع اللاعبين الوسط الخمسة .

طبق المنتخب الالمانى هذه الطريقة بفهم تكتيكي عالي مع كسك مؤثر للمواقع و امتلاك جيد للخيارات , فكان كل لاعب يلعب للفريق , حيث مزجوا دفاع رجل لرجل مع دفاع المنطقة .

الخاتمة :

لقد لخصت الاتحادية الدولية لكرة القدم الى اعطاء احقية ممارسة لعبة كرة القدم لكل الشعوب و لكل الامم و اوضحت هذه اللعبة متميزة بافكارها و امالها نظرا للطابع التحفيزي و التشويقي لمل تميزه هذه اللعبة من اقبال جماهيري غير عادي في كل المجتمعات .

الباب الثاني

الدراسة الميدانية

تمهيد :

لقد احتوى هذا الباب على على ثلاثة فصول .تطرق الطالب الباحث في الفصل الاول الى الدراسة الاستطلاعية و الى عرضي مفصل لمنهجية البحث , الاجراءات الميدانية في الفصل الثاني , بينما تضمن الفصل الثالث لعرض مختلف النتائج المتوصل اليها الدراسة و مناقشتها تم مقابلة النتائج بالفرضيات مع استخلاص مجموعة من الاستنتاجات و الوصول الى الخاتمة مع جملة من التوصيات

الفصل الاول

التجربة الاستطلاعية

- مقدمة

1-1- الدراسة الاستطلاعية .

1-1-1- التجربة الاستطلاعية الاولى .

2-1-1- التجربة الاستطلاعية الثانية .

1-2-1-1- الثبات .

2-2-1-1- الصدق .

1-2-2-1-1- صدق المحتوى .

2-2-2-1-1- الموضوعية .

- الخاتمة .

- مقدمة :

من خلال محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية و بغية الاحاطة بهذا الموضوع من كل الجوانب و كذا استخدام مقياس الثقة بالنفس و مقياس بناء الاهداف كان لزاما علينا التطرق الى الدراسة الاستطلاعية بهدف اعطاء اكثر مصداقية للمقاييس و الاستخدام الامثل للوسائل النظرية و التطبيقية .

1-1- الدراسة الاستطلاعية :

- لضمان السير الحسن للتجربة الاساسية للبحث .

- الاعتماد الجيد و السليم للوسائل المستخدمة للحصول على نتائج افضل و صادقة .

- التأكد من صدق , الثبات , الموضوعية .

1-1-1- التجربة الاستطلاعية الاولى :

بعد عرض فقرات و عبارات المقاسين الخاص بالثقة بالنفس و بناء الاهداف على مجموعة من الاساتذة , الدكاترة المحكمين (حرشايي يوسف – صغير نور الدين – كروم محمد اعراب – مقراني جمال – كحلي كمال – زرف محمد – مقدس مولاي ادريس – بن قلاوز تواتي) تم اجراء دراسة استطلاعية اولى على عينة قوامها (10) لاعبين اكابر بالقاعة التابعة للملعب بحجاج و كان الغرض من التجربة ما يلي :

- اختبار اداتي القياس على نفس العينة بعد مرور 10 ايام بنفس القاعة و بنفس التوقيت و ذلك لمعرفة مدى تلاؤم عبارات المقاسين من حيث صعوبة و سهولة العبارات المستخدمة و مناسبتها . وكذا التعرف على طبيعة العينة و كيفية التعامل معها .

الاحتكاك بالوسط الذي ستجري فيه الدراسة من اكتشاف الصعوبات التي يمكن ان تعيق السير الحسن لمراحل البحث .

- اختيار مدى صحة الفرضيات التي تم صياغتها شكل مؤقت فقد تم اجراء التجربة الاولى على 10 لاعبين اكابر و ذلك

بعد اعلام اللاعبين و رئيس الجمعية الرياضية لبلدية حجاج الذي قدم انا المساعدة حيث تم الاجتماع مع اللاعبين اثناء

بداية الحصة التدريبية في قاعة بالملعب البلدي , و تم شرح عبارات المقياس الاول و الثاني (الثقة بالنفس و بناء

الاهداف) و الكيفية الخاصة .

- الاجابة على عبارات و العكس بالنسبة للعبارات الغير مفهومة او الصعبة او شرح عبارة من طرف الطالب الباحث .

و بعد عملية الفرز ازيلت استمارتان خاصة بلاعبين (02) و تم اعتماد (08) لاعبين بالنسبة للتجربة تم بعد ذلك قمنا

بالتجربة الاستطلاعية الثانية لدراسة الاسس العلمية للمقاييس (الثقة بالنفس و بناء الاهداف)

1-2-1-1- الثبات : يقصد بالثبات الاختبار مدى دقة او الاستقرار نتائجه فيما لو طبق على العينة من الافراد في

مناسبتين. ويعتبر الاختبار ثابتا اذا اعطى نفس النتائج باستمرار اذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط.

وقام الطالب الباحث باجراء اختبار المقاييس (الثقة بالنفس و بناء الاهداف) على مرحلتين بفاصل زمني قدر ب 10

ايام مع تثبيت تقريبا كل المتغيرات (نفس المكان و نفسالعينة و نفس التوقيت) و بعدتنظيم و جمع النتائج باستخدام الباحث معامل الارتباط و بعد الكشف عن دلالة لمعامل الارتباط عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة الحرية 07 ووجد بان القيمة المحسوبة لكل اختبار هي اكبر من القيمة الجدولية 0.602 حيث بلغت ادنى قيمة لها 0.972 و اعلى قيمة لها 0.991 وهذا ما يدل على ان المقياس الخاص بالثقة بالنفس و مقياس بناء الاهداف يتمتعان بدرجة ثبات عالية بالنظرالى قيم الجدول الموضحة كالاتي .

ت- الجدولية	مستوى الدلالة الاحصائية	القيمة المحسوبة معامل صدق الاختبار	القيمة المحسوبة معامل الثبات الاختبار	درجة الحرية (ن-1)	حجم العينة	
0.802	0.05	0.99	0.992	07	08	مقياس الثقة بالنفس
0.602	0.05	0.901	0.93	07	08	مقياس بناء الاهداف

جدول رقم (2) : يوضح معامل الثبات و الصدق لمقياس الثقة بالنفس و بناء الاهداف

1-2-2-1-1- الصدق :

صدق الاختبار يشير الى درجة التي يمتد اليها في قياس ما وضع لاجله .

1-2-2-1-1- صدق المحتوى : تم ايجاد صدق المحتوى للمقياسين من خلال عرضهما على مجموعة من الاساتذة و الدكاترة الاتية اسماؤهم . (حرشاوي يوسف - صغير نور الدين - كروم محمد اعراب - مقراني جمال - كحلي كمال - زرف محمد - مقدس مولاي ادريس - بن قلاوز تواتي) لابداء رايهم حول مدى ملائمة فقرات العبارات من حيث الوضوح و المضمون و الصياغة لكلا المقياسين (الثقة بالنفس و بناء الاهداف).

1-2-2-1-1- الموضوعية :

من العوامل الهامة التي يجب ان تتوفر في المقياس (الثقة بالنفس و بناء الاهداف) . الموضوعية و التي تعني التحرر من التميز و التعصب في الاراء . فالموضوعية تعني ان توصف قدرات الفرد كما هي موجودة فعلا حيث ان اهم الصفات

القياس ليجي دان يكون موضوعيا لقياس ظاهرة التي اعد اصلا لقياسها , وبالتالي فان النتائج تعبر عن اراء اصحابها بدون تدخل اي طرف اخر و هذا يعبر عن الموضوعية في الحكم على النتائج العينة الخاصة بلاعيي كرة القدم صنف اكابر .

-الخاتمة :

لقد تطرقنا في هذا الفصل الى دراسة الاستطلاعية و التالي انج زناها تماشيا مع كبيعة البحث و متطلباته العلمية من خلال اجراء تجربة الاستطلاعية و هذا باتباع الخطوات المناسبة من صدق و ثبات و موضوعية .

الفصل الثاني

منهجية البحث و اجراءات الميدانية

- مقدمة
- 1-2- الدراسة الاساسية .
- منهج البحث .
- مجتمع و عينة البحث .
- مجتمع البحث.
- عينة البحث .
- مجالات البحث .
- المجال البشري .
- المجال الزماني .
- المجال المكاني .
- متغيرات البحث .
- ادوات البحث .
- الوسائل الاحصائية .
- صعوبات البحث .
- الخاتمة .

المقدمة :

يعالج هذا الفصل مشكلة البحث المطروحة و التي تتناول بعض التطبيقات الميدانية لتدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف لدى لاعبي طرة القدم من خلال قيامها و اعادة قياسها و من خلالها يتم معالجة لابرار منهجية البحث و الاجراءات الميدانية المتخذة من طرف الطالب الباحث في سبيل الوصول الى تخفيف الاهداف الاساسية و الفرضيات

1-2- الدراسة الاساسية :

1-1-2- منهج البحث :

ان اختيار المنهج البحث المناسب كل مشكلة البحث المطروحة يعد امرا مهما للوصول الى الطريقة المثلى لذلك . و تختلف المناهج المتبعة تبعا لاختلاف الهدف الذي يراد الوصول اليه (ترمي رابم ص131) و بما ان المنهج الوصفي احد اشكال التحليل و التفسير العلمي و المنظم لوصف ظاهرة او مشكلة محددة و تصويرها كليا عن طريق جمع بيانات و معلومات مقننة عن الظاهرة و تصنيفها و تحليلها و اخضاعها للدراسة الدقيقة .

2-1-2- مجتمع و عينة البحث :

2-1-2-1- مجتمع البحث : ويسمى ايضا بمجتمع الدراسة الاصلي و يقصد به كامل الافراد او الاحداث او المشاهدات موضوع البحث او الدراسة .

وفي هذا الشأن يمثل المجتمع الاصلي للبحث في كل اللاعبين كرة القدم في البطولة الوطنية .

2-2-1-2- عينة البحث : بحيث شملت عينة لاعبي كرة القدة بين الرابطات في الجهة الغربية و منها (شباب سيدي

علي- مولودية حجاج – غالبية عين تادلس – و شباب ويليس) لفئة الاكابر بحيث شملت 60 لاعبا على مختلف الاندية المذكورة سابقا.

3-1-2- مجالات البحث :

1-3-1-2- المجال البشري :

يتمثل في عينة المختبرين الموجه اليهم اختبارا قياس الثقة بالنفس و اختبار بناء الاهداف مع العرض او اقتراح مجموعة من الاستراتيجيات بتدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف على اللاعبين خلال الحصص التدريبية اثناء التدريب الاسبوعي لهم .

2-3-1-2- المجال المكاني : القاعات الخاصة بالملاعب الخاصة بالفرق المذكورة في النادي .

3-3-1-2- المجال الزماني : امتدت الدراسة من شهر نوفمبر 2022 الى غاية نهاية ماي و بداية جوان .

الدراسة الميدانية : تمت هذه الدراسة بتطبيق الاختبار على اربع مراحل :

- المرحلة الاولى : و في هذه الفترة انجاز التجربة الاستطاعبة الاولى بتاريخ 05 جانفي 2023 لمعرفة مدى سهولة او صعوبة الاختبارين .

- المرحلة الثانية : و هي الفترة انجاز التجربة الاستطاعبة الثانية بتاريخ 13 جانفي 2023.

المرحلة الثالثة : التجربة الاساسية و هي قياس الثقة بالنفس و بناء الاهداف لدى لاعبي الاكابر في الفترة الاربعة غالية

عين تادلس – شباب سيدي علي – مولودية حجاج –شباب بن عبد المالك رمضان)

تم تاتي المرحلة البنية التي من خلالها عرض بغض الاستراتيجيات الخاصة بتدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف عبر

ححص اسبوعية تواللت لمدة شهرين و نصف (فيفري . مارس . افريل)

ثم كمرحلة رابعة اعيد قياس الثقة ب النفس و بناء الاهداف لدى لاعبين و قام الباحث مع الاستاذ المشرف على استخلاص

النتائج الخاصة بالقياس من اجل تحليلها و عرضها و مناقشتها .

2-1-4- متغيرات البحث :

2-1-4-1- المتغير المستقل : عبارة عن متغير الذي يفترضه الباحث او انه السبب او احد الاسباب لنتيجة معينة اي

المؤثر على المتغير الاخر و هو " بعض الاستراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف "

2-1-4-2- المتغير التابع : هو الذي يتوقف قيمته على قيم المتغير المستقل اي احداث او تعديل في المتغير المستقل

و هي " اداء لاعبي كرة القدم ."

2-2- ادوات البحث :

2-2-1- المصادر و المراجع : تم الاعتماد على المجموعة من المصادر العربية و الاجنبية للوصول الى الصيغة العلمية

تخدم العمل من الكتب و مجلات و مذكرات و رسائل ماجستير و معجم من اجل هذه الدراسة كما تم مقابلة بعض الاساتذة

و الدكاترة و المدربين من اجل التاطد من صيغة البحث النظرية و كذلك و هذا بالاتفاق مع المشرف .

و كذا استخدام المقياس الخاص بالثقة بالنفس و المقياس الخاص ببناء الاهداف و اعتماد صيغتهما من اجل تحقيق نتائج

دقيقة و سليمة و واضحة علميا و تطبيقيا .

2-2-2- المقياس : مقياس الثقة بالنفس و مقياس بناء الاهداف .(تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي .(د/اسامة

كامل راتب) الملاحق .اخر الدراسة .

- خطوات تطبيق الدراسة :

بعد عملية ضبط و اعداد المقياسين و كذلك الاستراتيجيات الخاصة بتدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف و نسخ العدد

الكافي بالعينة تم اجراء الدراسة الميدانية على النحو التالي :

- الاتصال برؤساء الفرق المذكورة (غالية عين تادلس – شباب سيدي علي – مولودية حجاج – شباب بن عبد المالك

رمضان) قصد السماح لنا باجراء القياس و كذا عرض النماذج الخاصة بالاستراتيجيات الخاصة بتدريب الثقة بالنفس

و بناء الاهداف على اللاعبين .

- رصد الطريقة الصحيحة لاجراء الدراسة و ملئ الاستمارة

2-3- الوسائل الاحصائية : تم الاعتماد على على وسائل الاحصائية التالية :

* **المتوسط الحسابي :** ويستخرج بجمع القيم كل العناصر المجموعة ثم قسمة النتيجة على عدد العناصر كما هو موضح من خلال المعادلة التالية :

$$\bar{x} = \frac{\sum x}{n}$$

بحيث :

→ المتوسط الحسابي
ن:

ن : العينة.

∑. مجموع القيم

* **الانحراف المعياري :** و هو ابتعاد الدرجة المفحوصة عن النقطة المركزية و ذلك باستخدام جذر متوسط الانحراف عن المتوسط .

$$s = \sqrt{\frac{\sum (x - \bar{x})^2}{n}}$$

بحيث :

ع : الانحراف المعياري .

→. المتوسط الحسابي .
ن:

ن : حجم العينة .

$$\sum (x - \bar{x})^2$$

مجموع الانحراف المربع القيم عن متوسطها الحسابي . (زكريا, 1995, ص79)

* **معامل الارتباط :** و الهدف منه معرفة العلاقة الارتباطية بين الاختبارين .

$$r = \frac{\frac{\sum (x \cdot y)}{n}}{\sqrt{\frac{\sum x^2}{n} - \frac{(\sum x)^2}{n}} \times \sqrt{\frac{\sum y^2}{n} - \frac{(\sum y)^2}{n}}}$$

حيث :

مج س : مجموع قيم الاختبار (س)

مج ص : مجموع قيم الاختبار (ص)

مج² س. : مربع مجموع درجات الاختبار (س)

مج² ص : مربع مجموع درجات الاختبار (س).

مج س ص : مجموع الحاصل ضرب الدرجات في الاختبارين

²(س مج) . : مربع مجموع قيم الاختبار (س)

²(ص مج) . : مربع مجموع قيم الاختبار (ص)

ن : عدد افراد العينة

* اختبار الدلالة : يستعمل اختبار الدلالة "ت" لقياس الدلالة فروق المتوسطات المرتبطة و الغير مرتبطة و للعينات

المتساوية و الغير المتساوية و هي كالتالي :

$$T = \frac{\bar{x}_{1س} - \bar{x}_{2س}}{\sqrt{\frac{s_1^2}{n_1} + \frac{s_2^2}{n_2}}}$$

حيث :

→_{1س} : المتوسط الحسابي للمجموعة الاولى .

→_{2س} : المتوسط الحسابي للمجموعة الثانية .

ع²1 : الانحراف المعياري للمجموعة الاولى .

ع²2 : الانحراف المعياري للمجموعة الثانية .

ن : حجم العينة .

* معامل الصدق الذاتي : و المتمثل في الجذر التربيعي لمعامل الثبات . (حسانين 1995 , ص192)

$$\text{الثبات معامل} = \sqrt{\text{الصدق الذاتي}}$$

4-2- صعوبات البحث : من بين الصعوبات التي لقيها الطالب الباحث تمثل في التالي :

1- صعوبة التحكم في بعض اللاعبين اثناء اجراء الاختبارات و الحصص .

2- استرجاع لبعض الاستثمارات .

الخاتمة : لقد تم التطرق في هذا الجانب حول منهجية البحث و الاجراءات الميدانية التي قام بها الباحث خلال الدراسة الاستطلاعية و التجربة الاساسية و هذا تماشيا مع الكيعة البحث و متطلبات التي يقتضيها من الناحية العلمية و العملية و التي استهلكت ببعض الخطوات المتدرجة و المتكاملة للوصول الى تحقيق نتائج سليمة علميا و ميدانيا .

* الاعداد لبعض الاستراتيجيات الخاصة بالاعداد النفسي و التتمثلة في بناء الثقة بالنفس و بناء الاهداف .

الهدف .

- تنمية المسؤولية للاعبين نحو انفسهم .
- تدعيم القيمة الذات للاعبين عنصرا هاما جدا .
- زيادة القيمة و تقدير اللاعبون لانفسهم تجعلهم اكثر كفاءة .
- تعتبر الخصائص النفسية الهامة لنجاح اللاعبون مهارات يمكن تعلمها .
- الوعي الذاتي هو خطوة الاولى لتطوير هذه المهارات النفسية .
- المهارات النفسية يمكن تطويرها خلال التدريب المنتظم .
- تدعيم صفة الثقة بالنفس و تقدير الذات .
- بعث و تنمية و بناء الاهداف عند لاعبي كرة القدم .
- ممارسة المهارات الخاصة بالثقة بالنفس و بناء الاهداف و هذا باستخدام التصور العقلي لظروف مماثلة .
- الثقة بالنفس لا تكفي وحدها ما لم يكون للاعب اعداد بدني هام و حركي .
- الناحية الاجتماعية مهمة للثقة بالنفس و بناء الاهداف .

* الاجراءات التنفيذ :

- **التوجيه :** يجب التاكيد للاعبين على ان الخصائص النفسية المساعدة على التحقيق اقصى اداء ليست قدرات وراثية و لكنها مهارات يمكن تعلمها خلال التمرين المنتظم ثم قدم باختصار اهمية كل مهارة نفسية و كيف تؤثر في الاداء .
- **التقييم المبني :** يجب ان لا تقارن نتائج كل مهارة نفسية للاعبين بعضهم ببعض و يجب التاكيد ان مثل هذه الاختبارات الخاصة بالثقة بالنفس و بناء الاهداف ليس لتقييم النجاح و الفشل و لكن المساعدة للاعبين على ان يصبحوا اكثر وعيا لمستويات المهارة لبعض الخصائص النفسية .
- **جلسات الفريق :** التصور الذهني و بناء الاهداف هو الحلقة الكبيرة لغرس الثقة بالنفس و بناء الاهداف و بقية المهارات النفسية الاخرى كما تعتمد على اهداف الاداء الشخصية المرحلية و التي تساهم في التخلص من مشكلات كالقلق , و عدم التركيز و التعصب و العدوان و امور كثيرة .
- **الارشاد الفردي :** يناقش المدرب مع لاعبيه مستواهم لكل صفة نفسية و كيفية وضع و تحديد اهدافهم و هي فرصة ثمينة للمعرفة و الفهم الافضل للاعب و معرفة الدوافع ذلك بغرض الالتزام و تحمل المسؤولية لتطوير هذه المهارات .
- **تكامل المهارات النفسية مع خطط اللعب و الممارسة .**
- اجراء تمارين او تطبيقات مماثلة و واقعية ليوم المنافسة و تطبيق و تدعيم المهارات النفسية (الثقة بالنفس و بناء

الاهداف في المسابقة التنافسية ذاتها)

- مؤشرات التقدم : لقاءات دورية مع كل لاعب للوقوف على مدى التقدم الذي اكتسبه و مدى انتظام اللاعبين في الممارسة و المتابعة المستمرة .

- تقييم نهاية الموسم : تحديد و تقييم التقدم الذي تم تحقيقه .

الثقة بالنفس :

تمثل الثقة بالنفس التعبير على قيمة الشخص لذاته , كما ان الخبرات المبكرة في الرياضة تعتبر هامة جدا في التشكيل الثقة بالنفس لكل الاعمار , فلاعب الذي تكون خبراته المبكرة ناجحة يصبح اكثر ثقة بالنفس , و يشعر بقيمة اكثر , و يكون لديه دافعية اكبر لبذل الجهد من اجل الامتياز و التفوق .

بينما اللاعب الذي تكون خبراته المبكرة فاشلة تكون ثقته في نفسه ضعيفة و يشعر بدرجة اقل نحو قيمته لذاته . انه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس و تحقيق الثقة المثلث بالنفس للرياضيين ما دام لديهم ادراكات سلبية نحو قيمتهم لانفسهم فعندما تواجه رياضيين يغيقون سلبيا في انفسهم يجب ان تساعدهم من خلال تطوير ادراكهم الايجابي نحو قيمتهم لانفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة النثلى بالنفس و هناك بعض الاساليب لمساعدة الرياضيين في تطوير و الاحتفاظ بادراكات صحيحة نحو قيمتهم لانفسهم فمن ذلك :

- تعليم النواحي الفنية و الخططية في الكرة القدم بفاعلية و كفاءة , مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح .
- التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات للرياضيين بصرف النظر عن الاداء في الرياضة .
- مساعدة اللاعبين على معرفة ان اهم مصادر للثقة بالنفس ليس هو المكسب و لكن مقدرتهم على ان يصبحوا اكفاء .

من المهم ان تعرف :

- متى تكون لدي ثقة عالية .
- كيف استرجع كفاءتي من الاخطاء .
- متى يكون لدي شك في نفسي .
- ثقتي مستقرة خلال الاداء (المنافسة و التدريب)
- ان لا اكون مترددا .

- ان استمتع و اتطلع الى مستوى اعلى اثناء المنافسة .

- ان اتصرف في الاوقات الصعبة .

استراتيجية بناء الثقة بالنفس لدى اللاعبين

تعتبر الثقة بالنفس من الحالات الاعقلية الاكثر اهمية لتحقيق النجاح في الرياضة , و تعني مدى اقتناده اللاعب في امكانية التنفيذ مهام الاداء و الخطط بنجاح في المنافسة يتوقع من اللاعب الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة بالنفس بتميز

بانفعالات ايجابية . مثل (الابتهاج , الاثارة , و الحيوية) , و تحسن المقدرة على التذكر و استخدام استراتيجيات للمباراة و اتخاذ القرارات على نحو السليم , و مع ذلك فان هذه الحالة العقلية الايجابية لا تحدث تلقائيا , و لكن على المدرب و اللاعبين انفسهم استخدام استراتيجيات عقلية و سلوكية لتحقيق ذلك .
فهذا المزيج من الحالة الثقة و التوقعات الايجابية , لذا فالرياضي الناجح يجب ان يتمتع بالثقة بالنفس كسمة شخصية و كحالة موقفية .

دور المدرب في بناء الثقة بالنفس :

- 1- التوقعات الايجابية العالية نحو اللاعبين حيث اثبتت نتائج الدراسات ان التوقعات الايجابية من المدربين نحو اللاعبين تحسن دوما من الاداء اللاعبين , وفي المقابل عندما يدرك اللاعبون انخفاض التوقعات الايجابية و التوقعات السلبية للمدرب نحوهم فان ذلك ينقص من الثقة بالنفس و يؤثر سلبيا على مستوى ادائهم .
- 2- توفير خبرات النجاح المبكرة لكل لاعب , ذلك من الهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح تحقيق النجاح في الاداء بصرف النظر عن اختلاف المستويات و القدرات .
- 3- استخدام التغذية الراجعة الايجابية فاللاعبون يشعرون بالمزيد من الثقة بالنفس عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية ادائهم . وهذا الاسلوب من تعزيز يساعد على تنفيذ الاداء الجيد .
- 4- الاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة , فالاستشارة الانفعالية مكون هام للثقة بالنفس , و تجنب الاستشارة السلبية مثل (الخوف , القلق , التوتر) .

5- تدريب مهارات الثقة بالنفس باستمرار و بانتظام و التغلب على الصعوبات .

6- يجب ان المدرب نموذجا للتمتع بالثقة بالنفس

7- قدم التفسيرات صحيحة لاسباب نتائج الاداء الجيد او الضعيف و تحسين الدافعية .

دور اللاعب في بناء الثقة بالنفس :

- 1- استخدام الاستراتيجيات المعرفية مثل الحديث الايجابي عن الذات التصور العقلي , ايقاف الافكار و الاساليب اخرى لبناء الثقة بالنفس (منع اللاعبين من الاندماج في الحديث السلبي مع الطات)
- 2- التفكير في الخبرات ناجحة السابقة بمعنى يفكر في النجاحات السابقة
- 3- تفسير القلق كمؤشر للحماس و الاستعداد و ليس الخوف .
- 4- الاستعداد الجيد (التمرين الشاق , الحالة البدنية الجيدة , الاستفادة من كل ارشادات المدرب , التعلم من الاخطاء الماضية , تذكر المهارات و الخطط التي سبق تعلمها سابقا و ممارستها .
- 5- احصل على المتعة , احد الافكار الاكثر فاعلية قبل المنافسة خاصة التي تتميز بالضغوط الشديدة , او موافق التوتر
- 6- اعرف نقاط القوة و الضعف للمنافس , فالخوف او التهديد المرتبط بادراك تفوق المنافس يمثل العقبة الرئيسية للثقة

بالنفس

- 7- تقدير الذات العالي .
- 8- الانضباط الذاتي .
- 9- الرغبة القوية في النجاح .
- 10- المسؤولية الشخصية .
- 11- التوجه الدافعي , وضع الاهداف و السعي لتحقيقها .
- 12- الاستشارة المثلى.
- 13- التحكم في القلق .
- 14- التحكم في التركيز و الانتباه.
- 15- الاتجاهات الايجابية .
- 16- زيادة اللياقة .
- 17- تحديد اهداف واقعية و لكن تثير التحدي
- 18- التفكير الايجابي و زيادة الحماس .
- 19- العبارات الايجابية.
- 20- زيادة الانضباط الذاتي .
- 21- استخدام التصور الايجابي .
- 22- رؤية المنافسة كتحدي وليس كتهديد.
- 23- الثقة في القدرات و الاستعدادات .
- 24- تجاهل المشاعر السلبية و مصادر تشتت الانتباه .
- 25- القدرة على ايقاف الافكار السلبية .
- 26- تذكر النجاح .
- 27- استمرار الرغبة في التعليم و التمرين .

*** استراتيجية بناء الثقة بالنفس :**

في النياية كل حصة تطبيقية

1-اغلق العينين و ركز على التنفس لمدة 2-3 دقائق استمر في التركيز على ارتفاع و انخفاض العدد و لاحظ ان تنفسك

هادئ و منتظم .

2- ركز انتباهك على صوت تنفسك مع المزيد من استرخاء التنفس يرتفع الصوت اعلى.

- 3- اجعل عضلات الصدر في وضع الاسترخاء عن كل مرة تخرج الزفير و اجعلها تسقط لاسفل مع كل زفير و تذكر ضرورة ان يكون التنفس هادئا و منتظما و استمرار التمرين الى 04 دقائق .
- 4- مع استرخاء التام للعضلات الصدر و التنفس العميق . استمع الى تنفسي و استمر في الاسرخاء الكامل .
- 5- تأمل كل ما هو ايجابي و رائع في الحياة .
- 6- تفرغ العقل يساعد على خفض العصبية و زيادة التركيز .
- 7- الصفاء الذهني – توضيح الافكار و تكرار هذه العمليات .
- 8- التركيز الافضل على الجهد و تحياح اللاعبين بان المكسب يرتبط بالمزيد من التمرين و اشكال اخرى من الاعداد البدني و العقلي .
- 9- استماع مفهوم النجاح و التقدير و السرور .
- 10- وضع توقعات و اهداف طموحة و لكن واقعية .
- 11- غرس كل الامور التي لها علاقة بالدافعية و النجاح و الانجاز
- 12- غرس الافكار الاتصال و التواصل بين اللاعبين مع بعضهم البعض و مع المدرب .

نموذج تدريبي ميداني لبناء الاهداف بالنفس لدى لاعبي كرة القدم اكابر

* النموذج الاول :

تمارين التوقع : تحسين سرعة رد الفعل

تمارين الارتباط : التفكير في الاصابات الجسمية اثناء تنفيذ الاداء .

الالية : تمارين اداء المهارات مع التقليل او دون التفكير و التركيز

* النموذج الثاني :

تمارين المواجهة الضغوط اي محاولة الابتعاد و التجاهل او خفض اهمية المثير المساعد خاصة اثناء الاداء مع التركيز

على الاشياء المهمة في البيئة الرياضية لتحسين السرعة , الدقة , الردود الافعال و اتخاذ القرارات لدى اللاعبين

العزل بعض التجاهل الاحساسات الجسمية مثل الجهد , التعب , العرق اثناء الاداء و استبدال ذلك بالتركيز الخارجي على

مناظر و سلوك و اصوات تبعث بالسرور و راحة مع التركيز .

* النموذج الثالث :

حديث الذات الايجابي مع ايقاف الافكار و تحديد الهدف من التمرين بدقة تامة و الوصول الى تحقيق الانجاز .

التصور العقلي بمعنى المراجعة العقلية للمهارة الحركية و تكرار خصائصها البدنية و كذلك التخطيط العقلي اي المعرفة

المسبقة لافكارك و افعالك من 12 الى 24 ساعة قبل و اثناء المنافسة مع التخطيط المحكم حول اداء المهارات

و الاستراتيجيات قبل التنفيذ .

الاسترخاء استخدام واحد من الاساليب المختلفة مع التغذية الراجعة بغرض خفض .

* النموذج الرابع :

تطوير العادات و الحركات الصغيرة :

من المهم عقد العلاقات فيما بين اللاعبين كلهم و كذلك التاكيد على التواصل و الاتصال بينهم و بين المدرب و بين الجمهور خاصة لما يحدث الفوز في المباريات البطولة و التاكيد على الاداء التدريبات بشكل جدي و صميم و فترات الاسترخاء .

* النموذج الخامس :

وضع خطة عمل ليتمكن اللاعب من تحقيق اهدافه , و بالتالي تحقيق النجاح الشخصي و النجاح الكلي للفريق و كذلك الاهتمام بجميع اللاعبين و التكلم عن انشغالاتهم لدفعهم لبذل جهود من اجل كل التحديات .

* النموذج السادس :

دائما ما يكون التطلع لبلوغ مستويات عالية مرادفا لتحديد اهداف طويلة الامد, فتحقيق النجاح هو مسعى يدوم مدى الحياة و يستغرق وقتا كافيا و ذلك من اجل تطوير الخبرة و الصبر و ذلك لتحقيق الانجاز التام , و بالتالي تظهر ما يسمى بالاتجاهات الايجابية نحو المنافسة و الانجاز و الاداء .

- النموذج التدريبي لتنمية و تعزيز الثقة بالنفس :

* النموذج الاول :

اذا اردت ان يكون لدى اللاعبين الثقة بالنفس , فانه يجب ان تعاملهم بثقة عليا , ان الطريقة التي تتصل و تتعامل بها معهم (لفظيا او غير لفظيا) تؤثر في الطريقة التي يفكر بها اللاعبون في انفسهم , و معرفة مستوى و انواع الثقة بالنفس و كذلك اثاره الانفعالات الايجابية و المساعدة على التركيز .

- التمرين 1 :

- اداء تمارين بدنية ← مع مدح اللاعبين للعمل اكثر
- اداء تمارين مهارية بالكرة (المتابعة و الاهتمام و الاطراء)
- لعب صغيرة ← روح المسؤولية و التحدي و غرس الرغبة و الرفع من المعنويات .

* النموذج الثاني :

اللاعبون الذين يتميزون بالثقة بالنفس يقترحون اهداف واقعية تستثير التحدي و يبذلون كل ما بوسعهم بنشاط من اجل تحقيق تلك . اما الاشخاص الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون الخوف من الفشل و الشك في قدراتهم و يميلون عادة الى وضع اهداف سهلة اقل من قدراتهم , كذلك الثقة بالنفس تزيد في الجهد بمعنى مقدار الجهد الذي يبذله شخص ما , و الى اي مدى لديه المثابرة لتحقيق الاهداف . كذلك الثقة بالنفس تؤثر في استراتيجية اللعب و خاصة

المكسب كذلك تؤثر في تدعيم الكلافة النفسية فهي احد مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي الى ذلك .

- التمرين 2:

- المباريات الموجهة تشبه في مناخها جو المنافسة .
- بذل الجهد و التشجيع .
- المثابرة في الاداء كل التمارين بانواعها .

*** النموذج الثالث :**

التاثير المباشر للسلوك و ذلك بتوجيه الانتباه خاصة في لعبة كرة القدم و كذا تعبئة الطاقة و الجهد و يمكن من خلال وضع الاهداف زيارة الحافز لدى اللاعبين مما يزيد من تعبئة الطاقة و الجهد .

- التمرين الثالث :

جري للمسافات الطويلة مع تقسيمها الى اجزاء لزيادة الحافز . مع زيادة المثابرة و هذا من خلال اطالة فترة التحمل و المثابرة و التصميم من اجل تحقيق الهدف .

*** النموذج الرابع :**

اهداف الاداء مقابل نتائج و يعتمد هذا المبدأ على حقيقة مفادها انه اذا لم يكن في مقدورك السيطرة على ادائك بدرجة محددة فانه من الشائع ان المكسب و الخسارة يمثلان اهمية اكبر من انجاز اهداف الشخصية معرفة مدى تقدم اللاعبين خلال الموسم الرياضي و كذلك التشجيع على الفوز و الارتقاء بالمستوى البدني و المهاري و الذهني ..

- التمرين الرابع :

- تقييم اللاعبين على حسب مراكزه لمعرفة مستواهم البدني و المهاري و الذهني .

*** النموذج الخامس :**

اذا ام يكن لدينا خبرة جيدة لوضع اهداف التحدي للاعبين في البرنامج التدريبي فانه من الافضل ان نضع الاهداف السهلة التي يمكن تحقيقها تجنباً لحدوث الفشل و الاحباط .

- التمرين الخامس :

- العمل على رفع من المعنويات .
- تمارين التحدي بين اللاعبين .
- تمارين التركيز العالي و الدقة .
- التمارين مهارية و البدنية .

*** النموذج السادس :**

هناك مصادر عديدة للضغوط تبدو غير اقعية , و من الضروري و الاهمية ان يكون للاعبين وعي و معرفة بهذه

المصادر ونعمل على تجنبها و منها الاهتمام بالمكافاة , و عدم المعرفة بقدرات اللاعبين كذلك الاهداف الكمية و النوعية و كذا البذل اقصى مجهود و زيادة التفاعل و تحسين القدرات البدنية و الذهنية و كذا تحقيق الاهداف الفردية مقابل اهداف الفريق و كذا تجنب الاحباط و الفشل .

- التمرين السادس :

- الابتعاد عن كل الضغوط النفسية و الاجتماعية و معالجتها او تفاديها .
- التشجيع المتواصل و الروح الدعابة .
- التكلم عن الخبرات عن بعض اللاعبين و قصصهم و الظروف التي مروا بها لاستخلاص العبر و التجارب

*** النموذج السابع :**

- اعداد الجو نفسي و اجتماعي عام بين اللاعبين .
- التوقعات الايجابية العالية نحو اللاعبين , و توفير خبرات النجاح لكل لاعب .
- الاحتفاظ بالبيئة الايجابية قبل المنافسة , تدريب مهارات الثقة مع تقديم تفسيرات صحيحة لاسباب نتائج الاداء .

- التمرين السابع :

- التماسك و التواصل و الاتصال الجيد .
- تعيين الادوار الخاصة بكل لاعب .
- تنمية روح المسؤولية
- التركيز على الاهداف الخاصة و العامة للفريق .
- و التمارين الرياضية هي صورة مصغرة لاهداف بدنية و نفسية و ذهنية و خطوية .

*** النموذج الثامن :**

استخدام الاستراتيجيات المعرفية مثل الحديث الايجابي عن الذات و التصور الفعلي مع ايقاف الافكار السلبية الخاصة بالذات مع التفكير في خبرات ناجحة سابقة مع الاستعداد الجيد من كل الجوانب مع معرفة نقاط قوة و الضعف المنافس و التفكير الايجابي و زيادة الحماس و زيادة الانضباط الذاتي و تحمل المسؤولية مع استمرار الرغبة في التعليم و التمرين.

- التمرين الثامن :

- التكلم عن لعبة كرة القدم بدقة خاصة ما يحدث في البطولة الوطنية
- تنمية الافكار الايجابية للاعبين .
- زيادة الانضباط الذاتي .
- الاعداد الجيد من كل النواحي و التخلص من كل الاسباب التي تؤدي الى عدم الاهتمام .

الفصل الثالث

عرض و مناقشة النتائج

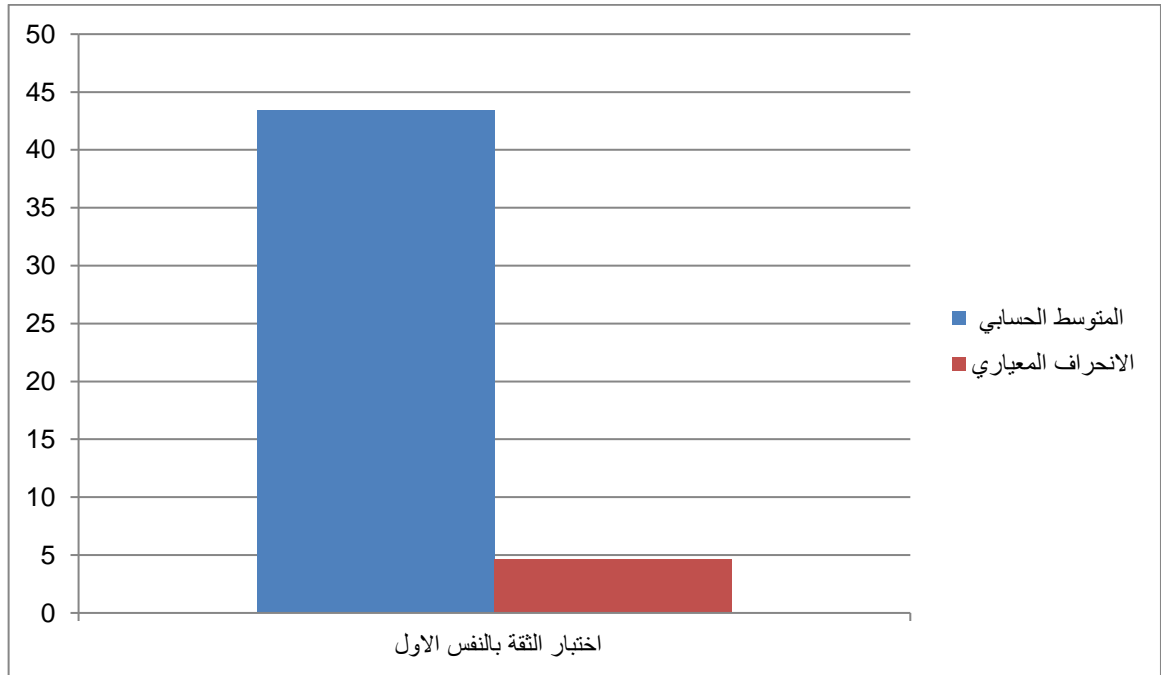
- 3-1- عرض و تحليل النتائج مقياس الثقة بالنفس للاختبار الاول(القبلي) لفريق مولودية حجاج.
- 3-2- عرض و تحليل نتائج مقياس لبناء الاهداف للاختبار الاول (القبلي) لفريق مولودية حجاج .
- 3-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس للاختبار الاول(القبلي) لفريق شباب سيدي علي .
- 3-4- عرض و تحليل نتائج مقياس بناء الاهداف للاختبار الاول (القبلي) لفريق شباب سيدي علي .
- 3-5- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق مولودية حجاج.
- 3-6- عرض و تحليل نتائج مقياس بناء الاهداف بعد اجراء الحصص التطبيقية النموذجية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق مولودية حجاج.
- 3-7- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق شباب سيدي علي .
- 3-8- عرض و تحليل مقياس بناء الاهداف بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق شباب سيدي علي .
- 3-9- مقابلة بالفرضيات.
- 3-10- الاستنتاجات.
- 3-11- الخلاصة.
- 3-12- التوصيات.

1-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس للاختبار الاول (القبلي) لفريق مولودية حجاج.

العينه الاختبار	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة - ت - المحسوبة	قيمة - ت - الجدولية
اختبار الثقة بالنفس الاول	16	43.41	4.64	3.52	1.64

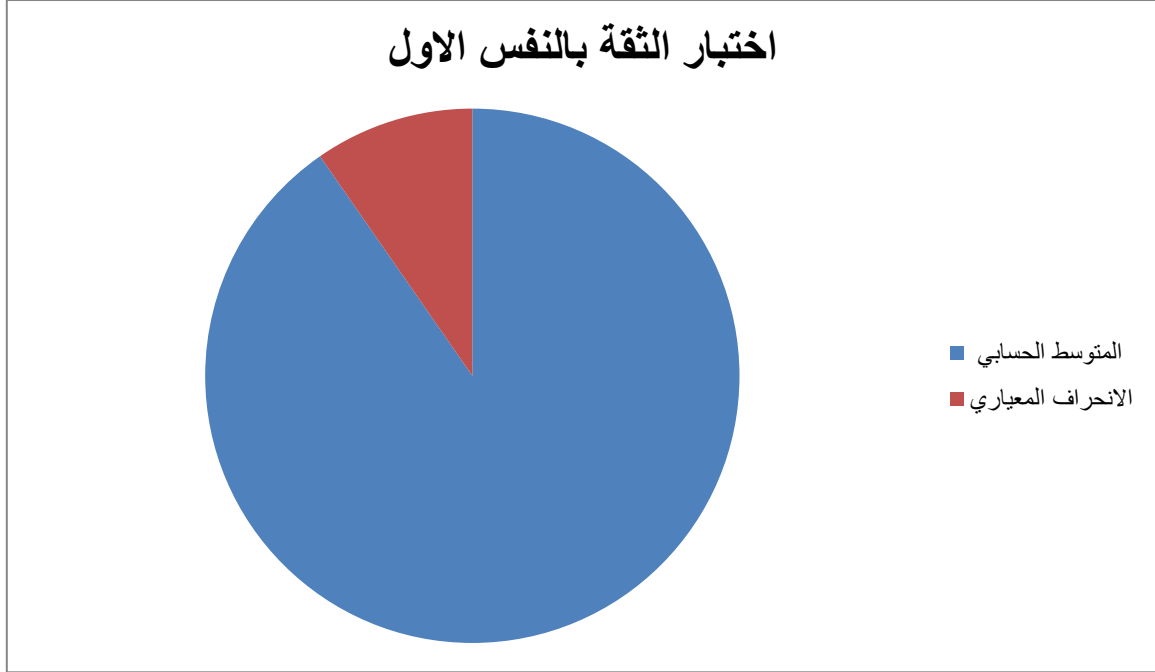
الجدول رقم (3) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج .

يلاحظ من خلال المعالجة الاحصائية المدونة في الجدول رقم (3) و الذي يوضح نتائج اختبار الثقة بالنفس الاول لدى لاعبي كرة القدم اكابر مولودية حجاج حيث بلغ المتوسط الحسابي 43.41 و الانحراف المعياري 4.64 و بلغت قيمة ت- المحسوبة 3.52 عند مستوى الدلالة 0.05 و هي اكبر من ت- الجدولية و التي بلغت 1.64 مما بين وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة و مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.



الشكل البياني رقم (4) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل متوسط الحسابي و الانحراف المعياري للثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج.

اختبار الثقة بالنفس الاول



الشكل البياني رقم (5) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج .

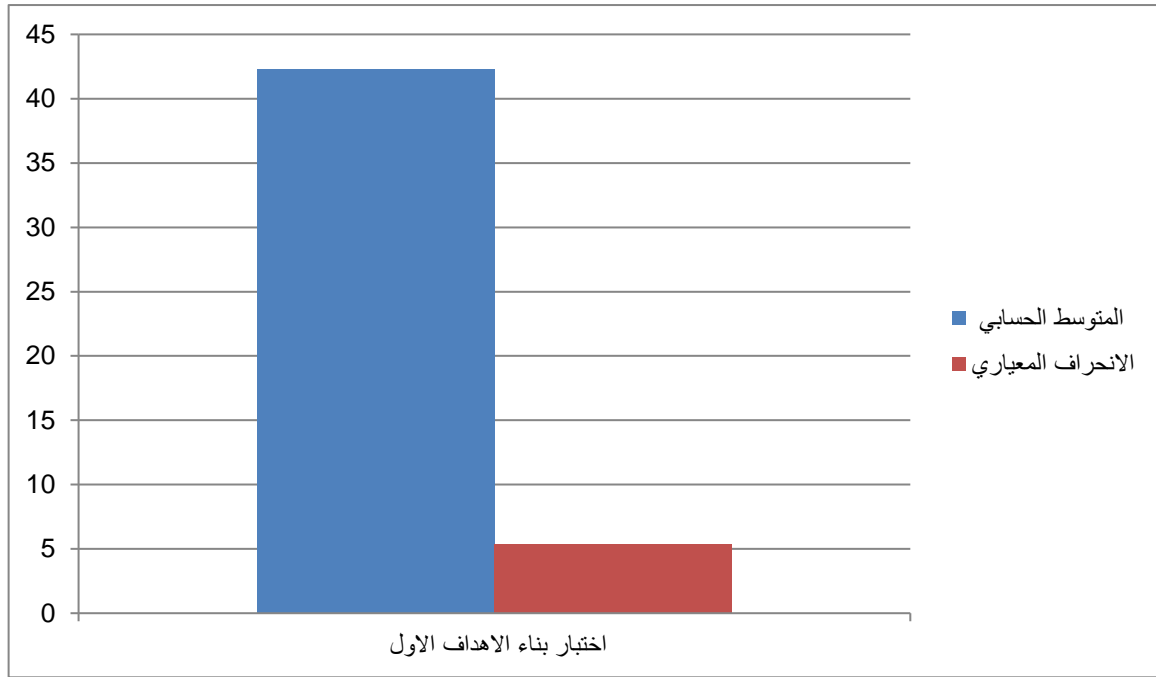
الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة للاختبار الثقة بالنفس (الاول) لدى لاعبي فريق مولودية حجاج .

2-3- عرض و تحليل نتائج مقياس لبناء الاهداف للاختبار الاول (القبلي) لفريق مولودية حجاج .

قيمة ت- الجدولية	قيمة ت- المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن-1	العينة / الاختبار
1.90	2.74	5.38	4231.	16	اختبار بناء الاهداف الاول

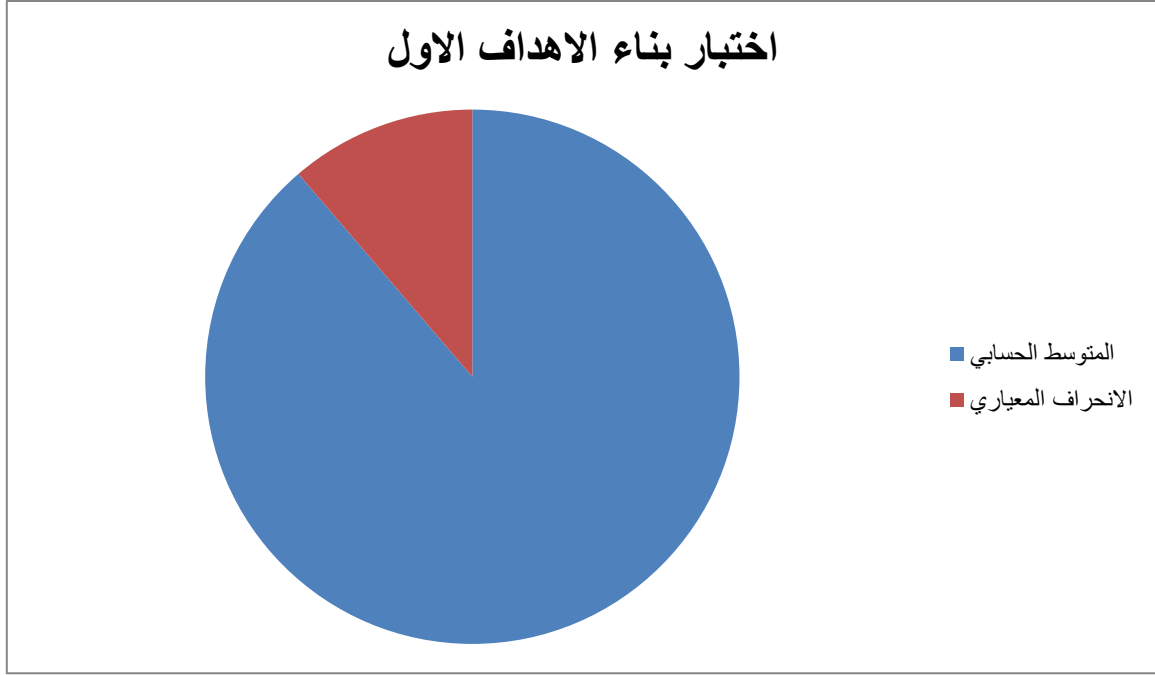
جدول رقم (4) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لبناء الاهداف لفريق مولودية حجاج .

يلاحظ من خلال الجدول رقم (4) نتائج اختبار بناء الاهداف للتجربة الاولى لدى لاعبي كرة القدم اكابر لمولودية حجاج حيث بلغ المتوسط الحسابي 42.31 و بلغت قيمة الانحراف المعياري 5.38 و بلغت قيمة ت- المحسوبة 2.74 و هي اكبر من قيمة ت- الجدولية و التي بلغت 1.90 عند مستوى دلالة 0.05 مما يبين وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة و مستوى بناء الاهداف لدى اللاعبين.



الشكل البياني رقم (6) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لبناء الاهداف لفريق مولودية حجاج .

اختبار بناء الاهداف الاول



الشكل البياني رقم (7) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج .

الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لاختبار بناء الاهداف (الاول) لدى لاعبي فريق مولودية حجاج .

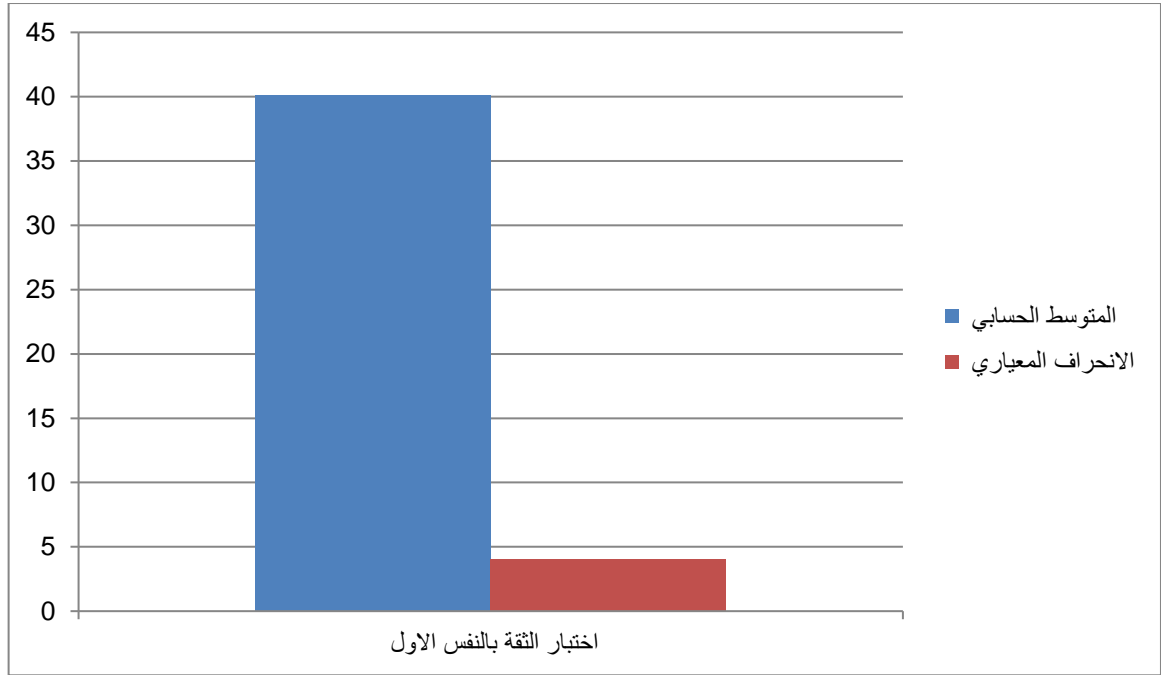
3-3- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس لاختبار الاول (القبلي) لفريق شباب سيدي علي .

العينه الاختبار	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	قيمة ت- المجدولية
اختبار الثقة بالنفس الاول	16	40.13	4.05	3.5	2.21

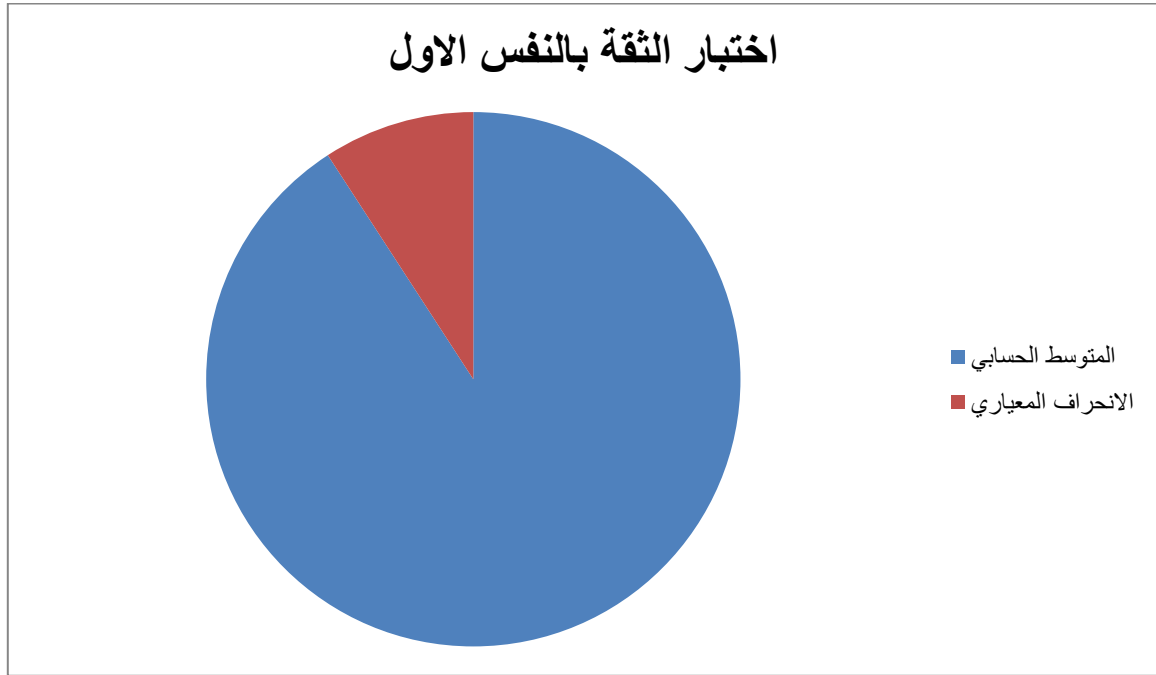
الجدول رقم (5) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي.

يلاحظ من خلال المعالجة الاحصائية المدونة في الجدول (5) و الذي يوضح نتائج اختبار الثقة بالنفس الاول لدى لاعبي كرة القدم اكابر شباب سيدي علي حيث بلغ المتوسط الحسابي 40.31 و قيمة الانحراف المعياري 4.05 و بلغت قيمة ت المحسوبة 3.50 عند مستوى الدلالة 0.05 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية التي بلغت 2.21 مما يبين وجود

فروق ذات دلالة احصائية في درجة و مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .



الشكل البياني رقم (8) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للثقة بالنفس و بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي .



الشكل البياني رقم (9) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي.

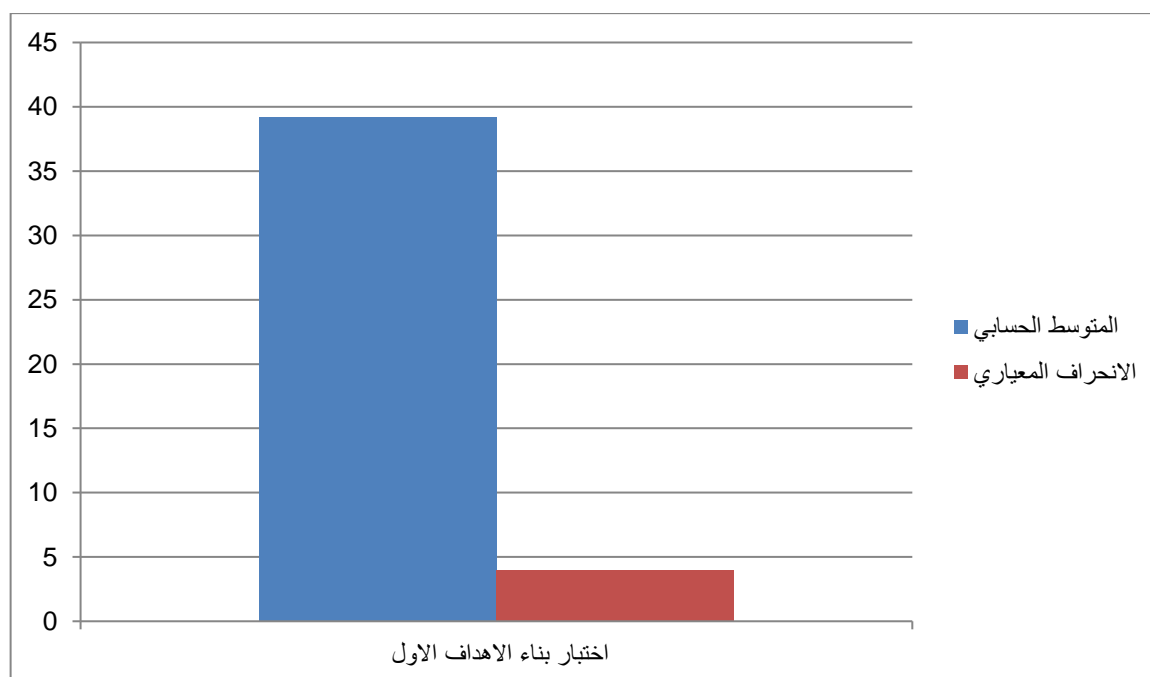
الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لاختبار الثقة بالنفس (الاول) لدى لاعبي كرة القدم لفريق شباب سيدي علي .

3-4- عرض و تحليل نتائج مقياس بناء الاهداف للاختبار الاول (القبلي) لفريق شباب سيدي علي .

قيمة ت- الجدولية	قيمة ت- المحسوبة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	ن-1	العينة / الاختبار
2.57	3.00	3.98	39.18	16	اختبار بناء الاهداف الاول

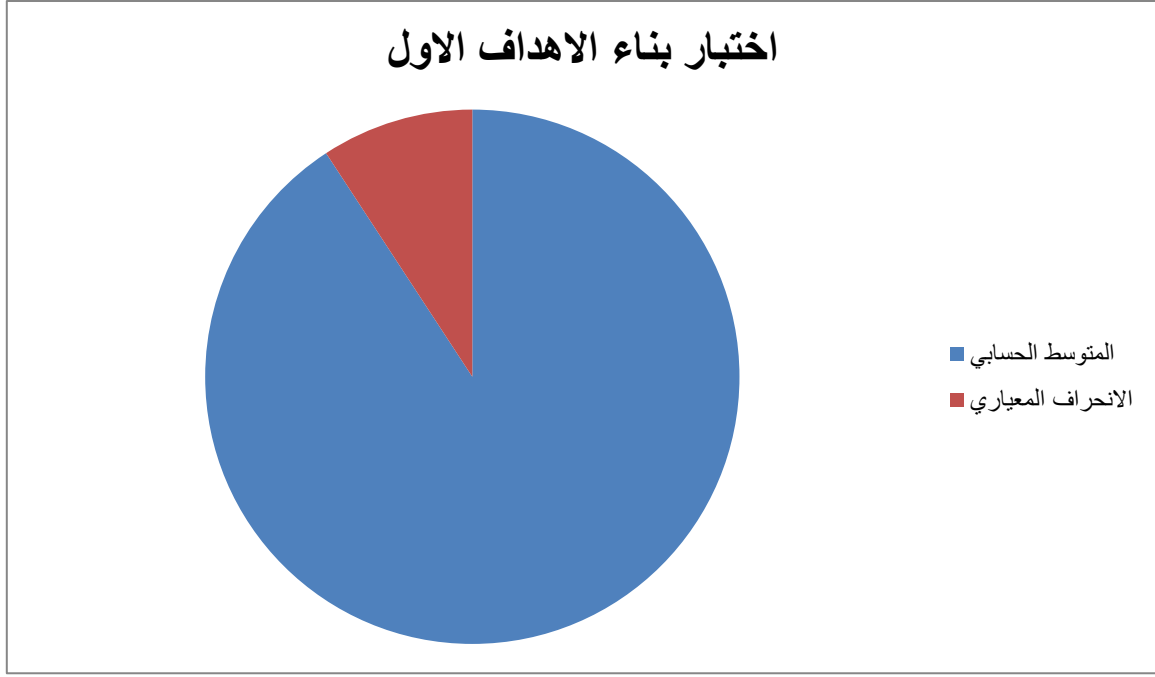
جدول رقم (6) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي .

يلاحظ من خلال المعالجة الاحصائية المدونة في الجدول رقم (6) و الذي يوضح النتائج اختبار بناء الاهداف الاول لدى لاعبي كرة القدم اكابر لشباب سيدي علي حيث بلغ المتوسط الحسابي 39.18 و قيمة الانحراف المعياري 3.98 و بلغت قيمة ت المحسوبة 3.00 عند مستوى الدلالة 0.05 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية و التي بلغت 2.57 مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة و مستوى بناء الاهداف لدى لاعبي كرة القدم .



الشكل البياني رقم (10) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي .

اختبار بناء الاهداف الاول



الشكل بياني رقم (11) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي .

الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لاختبار بناء الاهداف (الاول) لدى لاعبي كرة القدم لفريق شباب سيدي علي .

5-3 عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق مولودية حجاج.

العينه الاختبار	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	قيمة ت- الجدولية
اختبار الثقة بالنفس الثاني	16	45.10	3.16	2.42	1.05

الجدول رقم (7) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج .

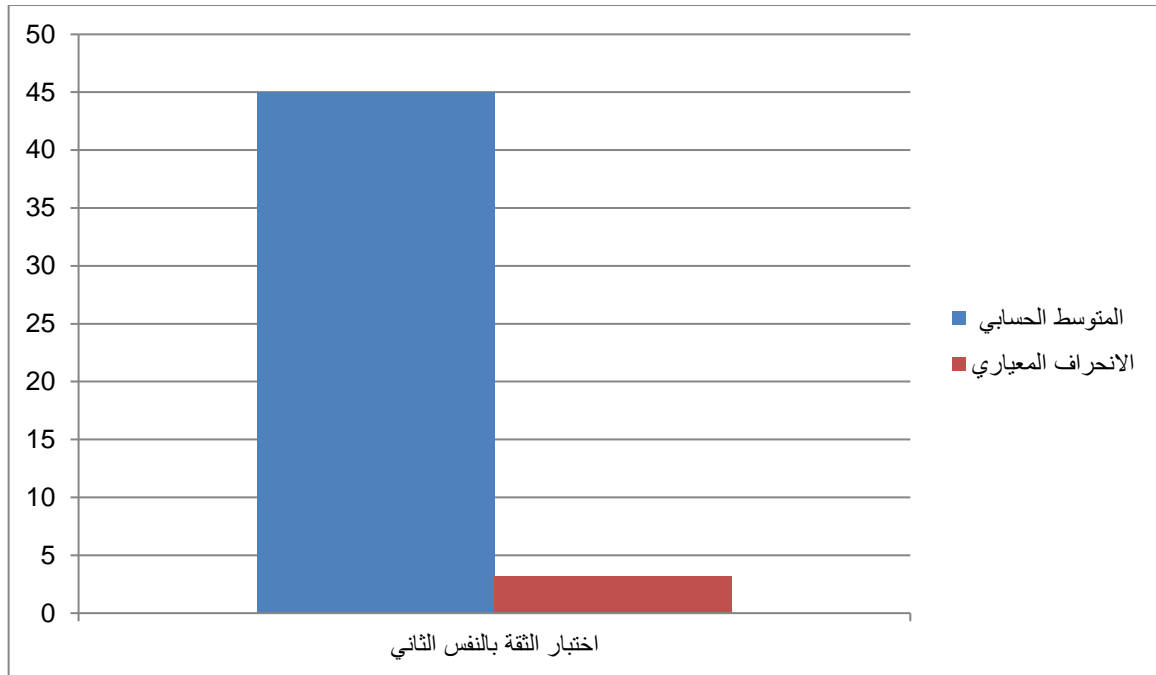
يلاحظ من خلال الجدول رقم (7) و الذي يوضح نتائج اختبار الثاني للثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية لتنمية

الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم اكابر لمولودية حجاج و التي تمثلت في ان قيمة المتوسط الحسابي كانت 45.10

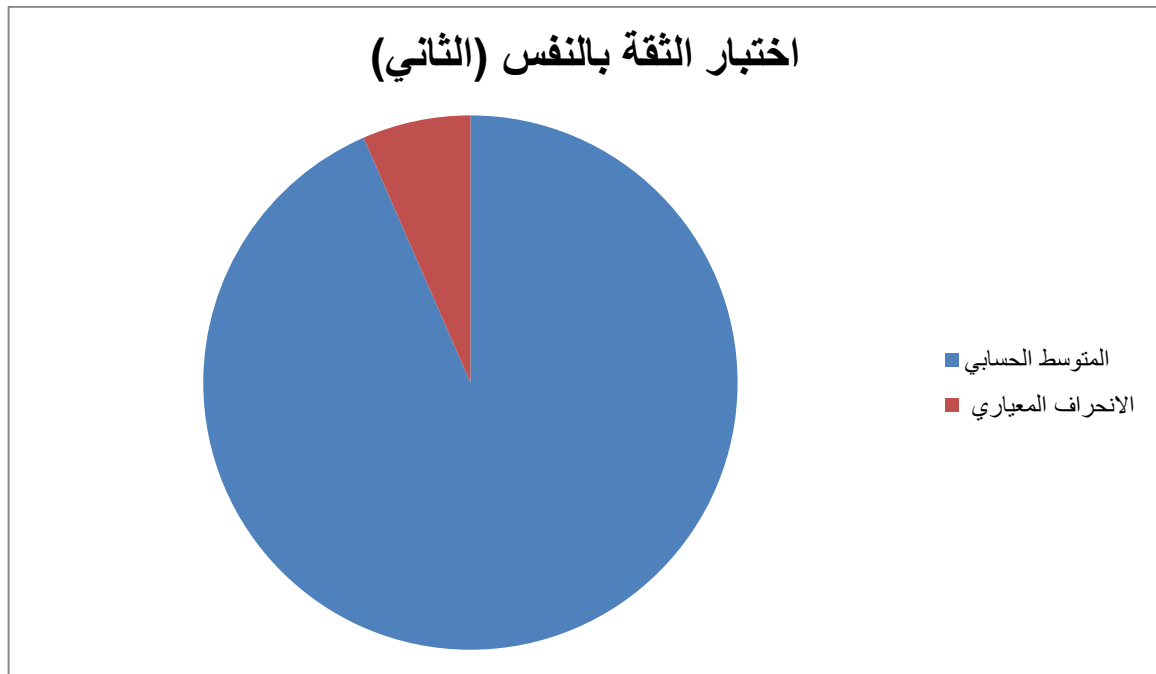
بانحراف معياري قدر ب 3.16 حيث كانت قيمة ت المحسوبة 2.42 عند مستوى الدلالة 0.05 و هي اكبر من

قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب 1.05 مما يعني وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة و مستوى الثقة بالنفس

لدى اللاعبين .



الشكل البياني رقم (12) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج.



الشكل البياني رقم (13) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) الثقة بالنفس لفريق مولودية حجاج.

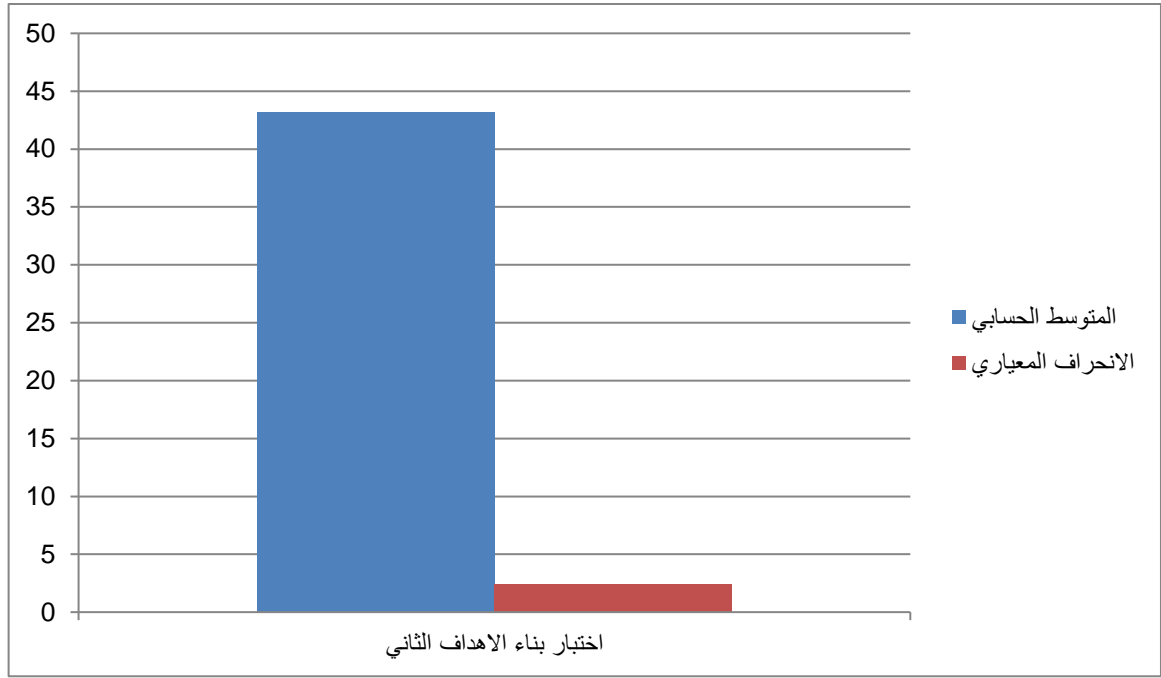
الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لاختبار الثقة بالنفس (الثاني) لدى لاعبي كرة القدم لفريق مولودية حجاج مما يعني ان توظيف الاستراتيجيات كان لها اثر على تنمية المهارات الثقة بالنفس بالنسبة للفريق ككل.

3-6- عرض وتحليل نتائج مقياس بناء الاهداف بعد اجراء الحصص التطبيقية النموذجية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق مولودية حجاج.

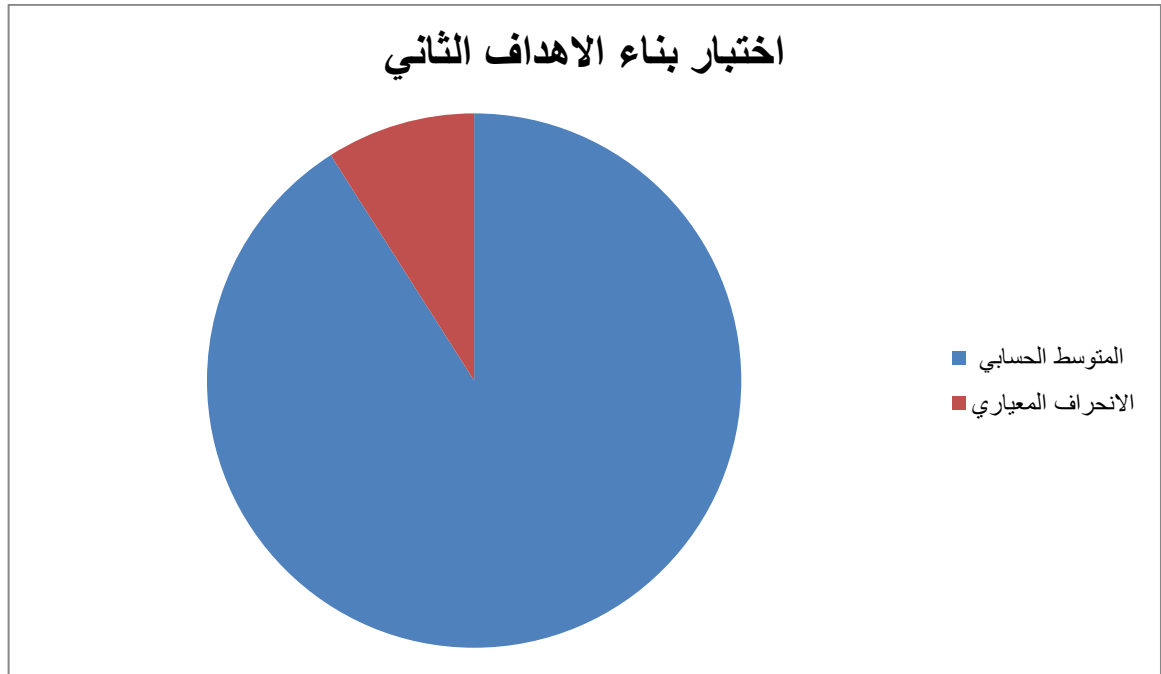
العينه الاختبار	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	قيمة ت- الجدولية
اختبار بناء الاهداف الثاني	16	43.18	4.28	2.18	1.15

جدول رقم (8) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للاختبار (الثاني) بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج .

يلاحظ من خلال الجدول رقم (8) و الذي يوضح نتائج الاختبار الثاني بعد اجراء الحصص النموذجية الخاصة ببناء الاهداف عند لاعبي كرة القدم اكابر مولودية حجاج و التي قدر المتوسط الحسابي 43.18 و باحراف معياري قدر ب 4.28 حيث كانت القيمة ت المحسوبة ب 2.18 عند مستوى الدلالة 0.05 و هي اكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب 1.15 مما يدل على وجود دلالة في الفروق و درجة و مستوى بناء الاهداف لدى اللاعبين .



الشكل البياني رقم (14) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج.



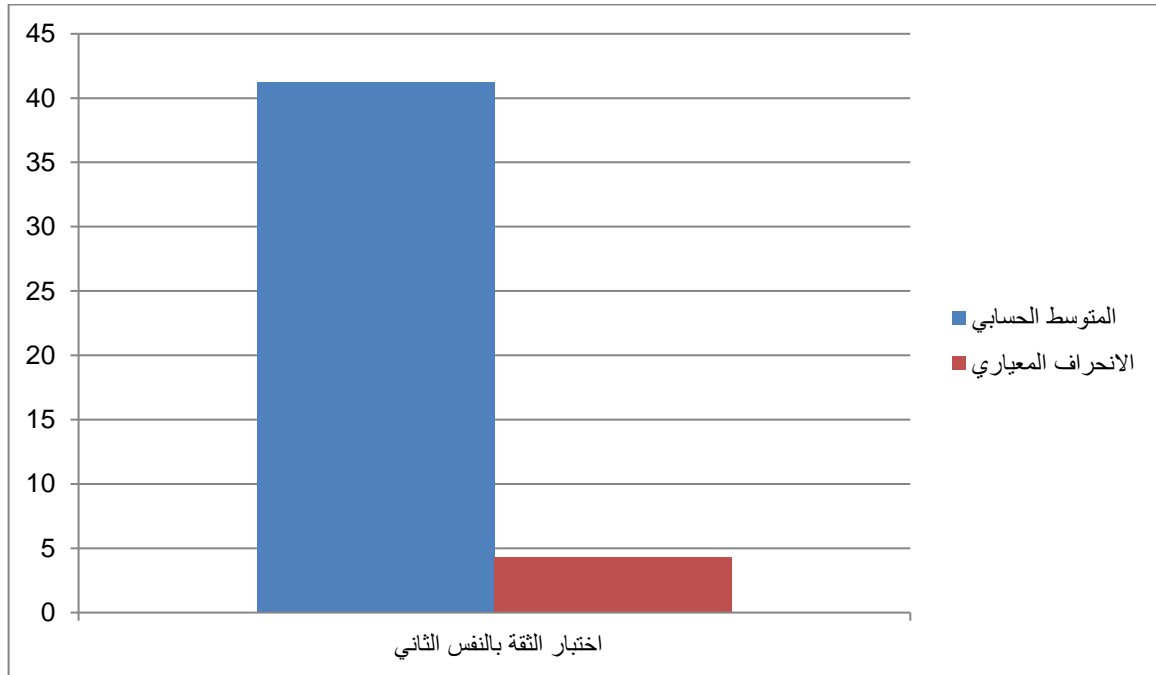
الشكل البياني رقم (15) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) بناء الاهداف لفريق مولودية حجاج.

الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لاختبار بناء الاهداف (الثاني) لدى لاعبي كرة القدم لفريق مولودية حجاج ممل يعني ان الكيفيات و الاتسراحيات المتبعة قد حققت بعض النتائج و بعض التطور.

3-7- عرض و تحليل نتائج مقياس الثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق شباب سيدي علي .

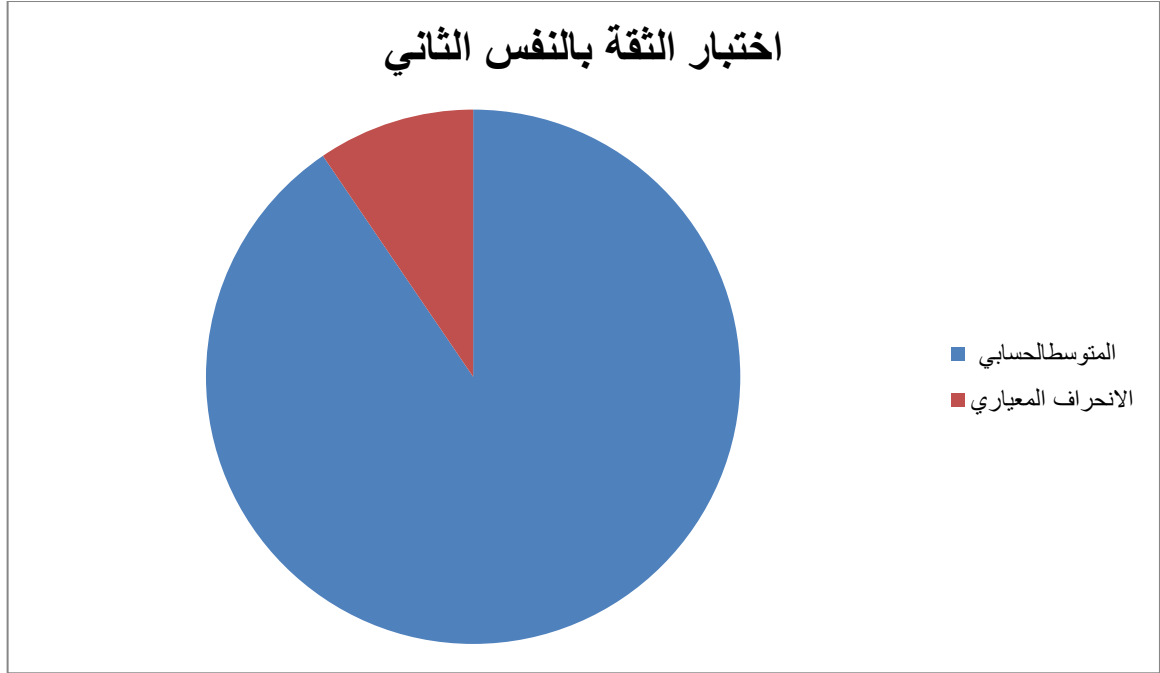
العينه الاختبار	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	قيمة ت- الجدولية
اختبار الثقة بالنفس الثاني	16	41.22	4.33	3.22	1.66

جدول رقم (9) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري اختبار(الثاني) الثقة بالنفس بفريق شباب سيدي علي . يلاحظ من خلال الجدول رقم (9) و الذي يوضح نتائج الاختبار الثاني للثقة بالنفس بعد اجراء الحصص النموذجية لتنمية الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم اكابر لشباب سيدي علي و التي تمثلت في ان قيمة المتوسط الحسابي كانت 41.22 بانحراف معياري 4.33 حيث كانت قيمة ت المحسوبة 3.22 عند مستوى دلالة 0.05 اكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب 1.66 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية في درجة و مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.



شكل بياني رقم (16) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي.

اختبار الثقة بالنفس الثاني



الشكل البياني رقم (17) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) الثقة بالنفس لفريق شباب سيدي علي .

الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لاختبار الثقة بالنفس (الثاني) لدى لاعبي كرة القدم لفريق شباب سيدي علي مما يدل على اهمية الحصة و الاستراتيجيات المتبعة من اجل (+) تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

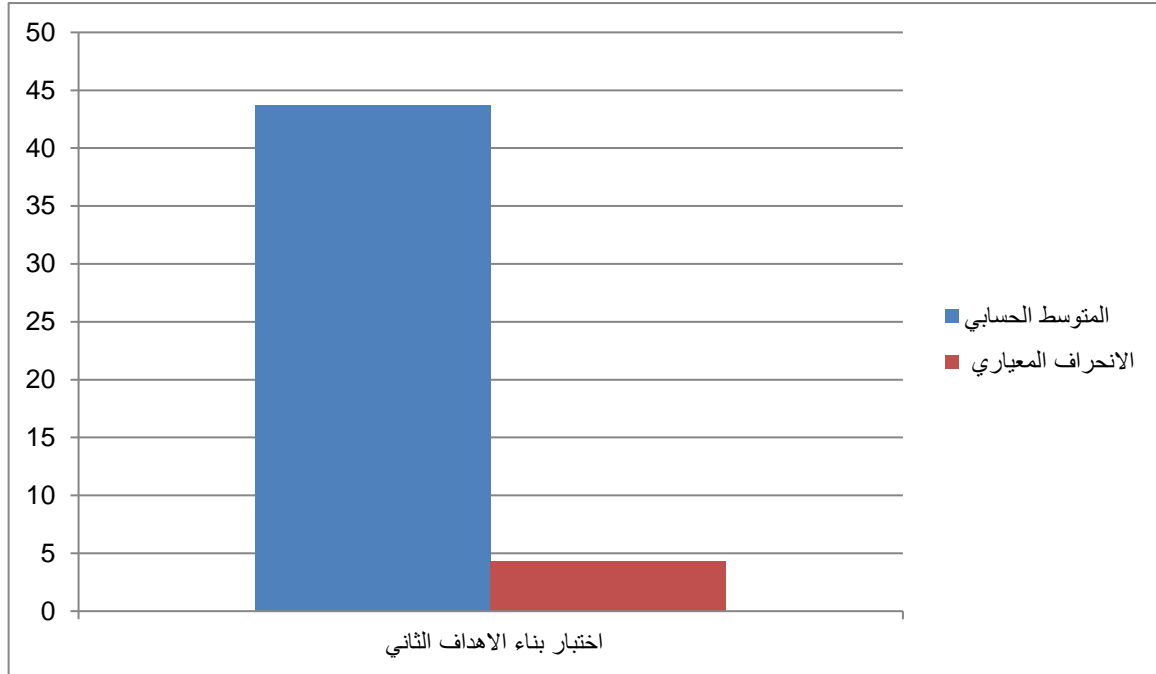
8-3- عرض و تحليل مقياس بناء الاهداف بعد اجراء الحصة النموذجية التطبيقية الخاصة بالاختبار الثاني لفريق شباب سيدي علي .

العينه الاختبار	ن-1	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	قيمة ت- المحسوبة	قيمة ت- الجدولية
اختبار بناء الاهداف الثاني	16	43.67	4.28	3.47	1.55

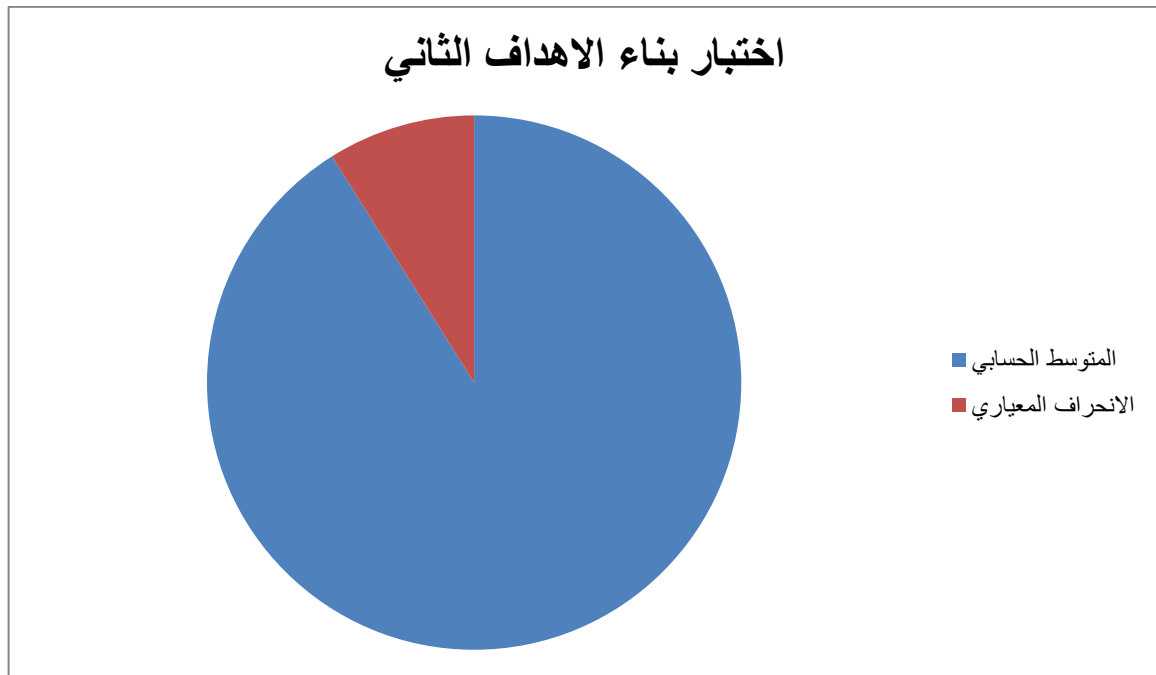
جدول رقم (10) : يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني) بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي .

يلاحظ من خلال الجدول رقم (10) و الذي يوضح نتائج الاختبار الثاني لبناء الاهداف لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر و بعد اجراء الحصة النموذجية التطبيقية لتنمية و معرفة بناء الاهداف لدى اللاعبين لفريق شباب سيدي علي و التي تمثلت في ان قيمة المتوسط الحسابي قدرت ب 43.67 بانحراف معياري قدر ب 4.28 حيث كانت قيمة ت المحسوبة ب

3.47 من مستوى الدلالة 0.05 اكبر من قيمة ت الجدولية و التي قدرت ب 1.55 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة احصائية لصالح الاختبار الثاني في درجة و مستوى بناء الاهداف لدى اللاعبين.



شكل بياني رقم (18) : عبارة عن مدرج تكراري يمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني)بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي.



الشكل البياني رقم (19) : عبارة عن دائرة نسبية تمثل المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لاختبار (الثاني)بناء الاهداف لفريق شباب سيدي علي .

الاستنتاج : من خلال المدرج التكراري و الدائرة النسبية نستنتج ان هناك فروق ذات دلالة احصائية بالنسبة لاختبار بناء الاهداف (الثاني) لدى لاعبي كرة القدم لفريق شباب سيدي علي مما يعكس اثر الاستراتيجيات المطبقة اثناء الححص التطبيقية فعاليتها في بناء الاهداف و التركيز عليها.

9-3- مقابلة النتائج بالفرضيات :

من خلال الفرضيات التي افترضها الباحث و التي تمثلت في :

- الفرضية الاولى : تنمية استراتيجيات التدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف لها اثر في الاداء للاعبين . حيث اكدت النتائج صدق الفرضية و كما هو مبين من خلال الجداول رقم (6.7.8.9.10.11.12.13) و الذي يبين الفروق في المتوسطات الحسابية عند لاعبي فرق مولودية حجاج و شباب سيدي علي اكابر من خلال الاختبار الاول و الثاني و هي فروق دالة احصائيا لصالح الاختبار الثاني مقارنة مع الاختبار الاول و ان الححص المبرمجة كانت فعالة في الرفع من مستوى و درجة الثقة بالنفس و بناء الاهداف و ان العامل النفسي و الارادي يغيران الحد اهم الاعمدة في اعداد و النجاح للاعبين سواء اثناء عمليات التدريب او المنافسة و هذا بحثهم على التركيز و الانتباه و الرفع من مستوى الذهني و المهاري و البدني للاعبين و قدرتهم على انجاز و الاداء الجيد .

- الفرضية الثانية : التدريب الفعال للثقة بالنفس و بناء الاهداف قي لعبة كرة القدم له اثر ايجابي في عمليات النجاح و النجاز و يتضح هذا من خلال الفروق الدالة احصائيا بين الاختبار الاول و الثاني و انه لا بد من برمجة ححص تدريبية ذهنية و نفسية للرفع من مستويات الثقة بالنفس و بناء الاهداف لدى لاعبي كرة القدم اكابر لمل تمثله هذه المهارات من اسس تتركز عليها الاستراتيجيات الحديثة في هذه اللعبة من اجل الوصول الى مستويات عالية للثقة بالنفس و من اجل الوصول الى تحقيق الاهداف الخاصة و العامة للفريق .

10-3- الاستنتاجات :

من خلال النتائج التي توصل اليها الطالب الباحث و تحليل مضمون الدراسات السابقة تم تحليل النتائج الاحصائية المستخلقة من التجربة الاستطلاعية و الاساسية و من خلال المعالجة الاحصائية باستخدام انسب الطرق الاحصائية الحديثة استخلصنا مجموعة من الاستنتاجات كالآتي :

- وجود فروق ذات دلالة احصائية في عبارات اختبار الثقة بالنفس لدى كل اللاعبين بالنسبة للاختبار التالي.
- وجود فروق ذات دلالة احصائية في العبارات اختبار بناء الاهداف لدى كل لاعب كرة القدم بالنسبة للاختبار الثاني .
- الاستراتيجيات المستخدمة لتنمية الثقة بالنفس ادت الى الرفع من عمليات التركيز و الانتباه و تحقيق النتائج و الرفع من مستوى الذهني و الارادي و المهاري و كذا البدني للاعبين .
- ان التدريب الفعال للثقة بالنفس و بناء الاهداف له اثر ايجابي في عمليات الانجاز و الاداء . و الخاص بكل لاعب .
- ان التدريب الفعال للثقة بالنفس و بناء الاهداف له اثر ايجابي في عمليات التدريب و المنافسة . (تنمية المهارات النفسية,

الارادية للاعبين).

- ان التدريب الفعال لمهارات الثقة بالنفس و بناء الاهداف يعمل على ازالة كل الضغوطات النفسية و عزل كل ما هو سلبي و بعض اللاعبين تصورا عقليا يسمح لهم بالوثوق في قدراتهم و تقدير ذاتهم لمواجهة كل الصعاب المنافسة .
- اهمية استخدام الاستراتيجيات باختلاف درجتها و توظيفها من اجل تدريب المهارات النفسية و الذهنية خاصة في مهارة الثقة بالنفس .

- مهارات بناء الاهداف من المهارات المهمة لدى اللاعبين و لدى المدربين قصد الوصول الى تحقيق مستوى بدني و مهاري و نفسي حقيقي يمكن اللاعب من الوصول الى تحقيق الانجاز و الاداء المطلوب منه في اي ظرف من ظروف المنافسة .

- المستوى المعرفي و الاجتماعي و النفسي كقيل باعداد اللاعب للمنافسة و الذي بدوره يعتبر اداء اساسية نحو بروز اللاعبين بمستويات عالية.

11-3- الخلاصة :

في الحقيقة انه من الصعوبة تطوير و تنمية الثقة بالنفس و بناء الاهداف المثلى للاعبين مادام لديهم ادراكات سلبية نحو قيمتهم لانفسهم من الناحية النفسية و الارادية المتركة على النواحي الاخرى و التي نراها هامة و منها الناحية البدنية والمهارية و الذهنية و الخططية خاصة في البطولة الوطنية صنف اكابر لما يتطلبه هذه النواحي من الاعدادات و استعدادات فطرية و مكتسبة اثناء عمليات التعلم و التدريب بل و حتى المنافسة من خلال بحثنا المتواضع المرسوم " استراتيجيات تدريب الثقة بالنفس و بناء الاهداف لدى لاعبي كرة القدم " .

ان معظم لاعبي المستوى العالي يبدون تفوقهم في المواقف المختلفة للمنافسة الرياضية بالاعتماد على مدى استفادتهم من قدراتهم العقلية و الذهنية و ان هذه القدرات هي التي تجعلهم يستطيعون تعبئة قدراتهم و طاقاتهم من اقصى درجة ممكنة فالاداء الرياضي الناجح هو نتاج كل من القوى البدنية و العقلية .

و يؤكد الواقع العملي ان الاهتمام بالاعداد البدني مقابل عدم الاهتمام بالاعداد النفسي يؤدي الى عدم الاستمرار اداء اللاعب في المنافسات, فضلا عن فشل اللاعب في اخراج احسن و افضل اداء و انجاز له. و يتأثر الاداء الرياضي كثيرا بما يحدث داخل جسم اللاعب لذلك يجب الاهتمام بالجانب العقلي و الانفعالي و هنا تظهر الاستراتيجيات الهامة اثناء عمليات التدريب و بالتالي تمد اللاعب بالوعي و الفهم و التركيز و الانتباه و بذلك يستطيع السيطرة على انفعالاته و قدراته العقلية و الانفعالية, فالاستراتيجيات بناء الثقة بالنفس و بناء الاهداف تعد من خلال برامج تدريب المهارات النفسية و العقلية بان يتاح للاعب تعلم الثقة بالنفس العليا و كذا تحديد و بناء الاهداف المسطرة التي ينبغي الوصول اليها. فالثقة بالنفس هي توقع النجاح و الاكثر اهمية الاعتقاد في امكانية التحسن و الاحتفاظ بها.

"Étude de différentes stratégies de développement de la confiance en soi et d'objectifs chez les joueurs de football"

- 1- La plupart des joueurs de haut niveau montrent leur supériorité dans diverses situations de compétition sportive en fonction de la mesure dans laquelle ils bénéficient de leurs capacités mentales. Ces capacités les rendent capables de mobiliser au maximum leurs capacités et leurs énergies.
- 2- Une performance sportive réussie est le produit de la force physique et mentale.
- 3- La réalité pratique dans le football confirme que l'intérêt pour la préparation physique est principal et de même la préparation psychologique et mentale surtout au moment de la performance en football (compétition).
- 4- L'intérêt de la confiance en soi et la fixation des objectifs en compétition et même dans la séance d'entraînement.
- 5- Il faut donc prêter attention aux aspects mentaux et émotionnels qui dirigent la compétition (performance).
- 6- Ses stratégies peuvent renforcer la confiance en soi et atteindre des objectifs grâce à des programmes de préparation et de formation aux compétences psychologiques et mentales.
- 7- Il est nécessaire de trouver la meilleure façon de faire développer la confiance en soi et de bien fixer les objectifs chez les footballeurs pour parvenir à un bon niveau sur tous les paramètres physiques, tactiques, et psychiques.

"study of different development strategies of eu comfiocuce and objectives including the puieur eu footbell"

- 1- most hout mivear players showed their superiority in various sports competition situation in view of the extent to which they benefit from their mental capacities these capacities reud able to mobilize at the maximcem their capacities and energy leuves.
- 2- Successful performance is the product of physical and mechanical strength.
- 3- the practical reality in football confirmed that uiteret for physical preparation is main and likewise the price psychological and mental preparation surest or moment of the perpormaucereu football (competition) .
- 4_ the value of self-confidence and the setting of objectives in the section and even in the euraiueet sauce.
- 5_ it is therefore necessary to pay attention to the mental and emotional aspects that direct the coupetitiob(pevformauce).
- 6_ his strategies received to force the courage in oneself and to achieve objectives thanks to programs of preparation and training in psychological and meustal cutters.
- 7_ it is necessary to cover the best way to make the neck of oneself and to set the goals properly, so the footballers can play well, perform well level on all plastic, tectic, and psyctius pores.

- التوصيات

- تدعيم شروط التعلم التدريب الجيد و الفعال و المنهجي .
- ادراك العلاقات الرئيسية المكونة للمواقف الادراكية و التحفيزية .
- الاعتماد على الخبرات السابقة.
- استخدام المهارات بشكل مناسب تحت ظروف اللعب المتغيرة.
- توظيف المهارات طبقا لمقتضيات اللعب او المنافسة .

- تطوير الجوانب الادراكية و النفسية للاعبين .
- استعراض تصنيف المهارات الرياضية من خلال المجالات السلوكية و المعرفية و الادراكية .
- التعليم الجيد و السليم و الهادف و تنميته من خلال الوقوف عل كل النقاط التي تعيق ذلك.
- بناء العلاقات الحميمة و الاجتماعية و التفاعل الجيد.
- تحديد الطرق النوعية للتدريب عليها (خاصة التركيز و الانتباه).
- التاكيد على التهيئة العقلية و الادراك الكلي للمواقف التدريبية.
- العمل بالنماذج التدريبية العلمية الناجحة و الرفع و تنمية الثقة بالنفس و بناء الاهداف لدى اللاعبين .
- تفعيل امكانية التدريب النفسي و العضلي الفعال لدى اللاعبين.

- المصادر و المراجع :

- 1- حمزاوي حكيم , الثقة بالنفس و التوجه نحو المنافسة الرياضية و علاقتها بترتيب فرق القسم الاول لكرة القدم للموسم 2008-2009 , مذكرة ماجستير , معهد التربية البدنية و الرياضية , جامعة الجزائر , 2009,
- 2- حمزة عبد النور , تأثير مستوى الثقة بالنفس في الاداء الرياضي لدى اختصاصي النصف الطويل , مذكرة ماجستير , معهد العالي للعلوم و التكنولوجيا الرياضية, جامعة الجزائر, 2010.
- 3- شريط عادل, دراسة اساليب قياس الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم, 2010, مذكرة ماجستير.
- 4- بن بادة البشير و اخرون بعنوان " الثقة بالنفس و انفعال الغضب لدى الطلبة ادارة و تسيير الرياضي " , 2012, ليسانس.
- 5- احمد يوسف ميخائيل, الثقة بالنفس, د ط, دار النهضة, القاهرة, 1996.
- 6- عبد العزيز عبد المجيد, سيكولوجيا مواجهة الضغوط في المجال الرياضي, د ط, مركز الكتاب و النشر, 2005.
- 7- محمد العربي, التدريب العقلي في المجال الرياضي, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1996.
- 8- صالح مطلق , جريدة الرياض اليومية العدد 15179, الصادر بيوم 2010/01/14.
- 9- العيد محمد حسين, رسالة ماجستير, 1995.
- 10- عصام عبد الحق, التدريب الرياضي, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, 1992.
- 11- محمد نصر الدين رضوان, مقدمة في التقييم و التربية الرياضية, ط3, دار الفكر العربي, مصر, 1994.
- 12- محمد حسن العلاوي و نصر الدين رضوان الرياضي, اختبارات النفسية و المهارية في المجال الرياضي, دار الفكر العربي, ,, 1987.
- 13- اسامة كامل راتب, علم النفس الرياضي (مفاهيم و تطبيقات), ط2, دار الفكر العربي, القاهرة, 1997.
- 14- كمال الدين عبد الرحمان درويش, قياس ة تحليل و تقويم المباراة, ط1, مركز الكتاب و النشر, القاهرة, 2003.
- 15- احمد فوزي امين, علم النفس الرياضي ط1, دار الفكر العربي, القاهرة, 2003.
- 16- مروان عبد المجيد ابراهيم, 2002 دار البطولات و المنافسات الرياضية, ط1, دار العملية الدولية للنشر و التوزيع , عمان , اردن, 2002.
- 17- نبيل محمد ابراهيم, الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية , ط1, دار الوفاء للطباعة و النشر, الاسكندرية, 1984.
- 18- اسامل كامل راتب, تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي, ط2, 2003.
- 19- محمد حسن العلاوي, اختبارات الاداء الحركي, د ط, دار الفكر العربي, القاهرة, 1998.
- 20- محمد مفتي ابراهيم, اساسيات كرة القدم , دتار عالم المعرفة لطباعة و النشر , القاهرة, 2000.
- 21- اسامة كامل راتب , علم النفس الرياضي , د ط, دار الفكر العربي, 2000.

- 22- حمد صبحي حسنين, اللياقة البدنية ومكوناتها و الاسس النظرية , الاعداد البدني القياس , دار الفكر العربي , القاهرة 1998,
- 23- احمد صلاح قرعه, نظريات في التدريب الرياضي , جامعة اسبوط , دط, القاهرة, 2007 .
- 24- عادل عبد البصير, التدريب الرياضي و التكامل بين النظرية و التطبيق , مركز الكتاب للنشر , 1999.
- 25- السيد عبد المقصود, نظريات التدريب الرياضي الجوانب الاساسية العلمية التدريبيه , القاهرة, 1997.
- 26- عصام عبد الخالق, مدرب الرياضي في الالعب الجماعية , دار الجلال للطباعة, دط, الاسكندرية, 2003.
- 27- محمد حسن العلاوي, علم التدريب الرياضي, دار المعارف, ط3, القاهرة, 1994.
- 28- محمد ابراهيم شحاته, اساسيات التدريب الرياضي, مكتبة المصرية للنشر, دط, الاسكندرية, 2006.
- 29- ابو زيد, التخطيط و الاسس لبناء و اعداد الفريق في الالعب الجماعية (نظريات و تطبيقات), دط, القاهرة , 2005.
- 30- سليمان علي حسن, مدخل الى علم التدريب الرياضي , مطبعة جامعة موصل' دط, بغداد , 1983.
- 31- ابو العلا احمد عبد الفتاح, التدريب الرياضي اسس فيسيولوجية, ط1, دار الفكر العربي, القاهرة , 1997.
- 32- عبد الفتاح ابو العلاء, ابراهيم شعلان, فيسيولوجيا تدريب في الكرة القدم, دط, دار الفكر العربي , مصر, 1994.
- 33- رومي جميل :كرة القدم, ط2, دار النفائس ,بيروت لبنان, 1986.
- 34- سمير خلو: مذكرة التخرج لنيل شهادة ليسانس , اسهام الكب الرياضي في علاج الاصابات الرياضية في كرة القدم , المسيلة, 2008/2007.
- 35- مختار سالم : كرة القدم لعبة الملايين , مكتبة المعارف , ط22, بيروت لبنان, 1988.
- 36- مجلة الوحدة الرياضية, عدد خاص الجزائر , 18/06/1982.
- 37- عادل تريكي حسن, سلام جبار صاحب:كرة القدم تعليم و تدريب, مرجع سابق.
- 38- حسن عبد الجواد :المبادئ الاساسية للالعب الاعدادية لكرة القدم , دار العلم للملايين, بيروت, ط4, 1997.
- 40- سامي الصفار : كرة القدم' دار الكتب و الطباعة و النشر, الموصل لعراق, ط1, 1982 .
- 41- خالد البديوي, احمد العلي, قانون كرة القدم, الكويت, 2015.
- 42- محمد اليومي : قانون كرة القدم , دار الخبر , الاردن, 2017.
- 43- عادل تركي حسن , سلام جبار صاحب:كرة القدمتعليم و تدريب , بغداد 2002.
- 44- موفق مجيد مولى : المدرب و العمل التكتيكي بكرة القدم, دار الينابيع, دمشق, ط1, 2007.
- 45- موفق مجيد مولى : الفكر التدريبي الالمانى بكرة القدم ' دار الينابيع , دمشق, ط1, 2008.

الملاحق

استبيان حول الثقة بالنفس

تم اعداد هذا الاستبيان لقياس مستوياتك للثقة بالنفس

العبارات	ضعف الثقة	الثقة ملائمة	الثقة الزائدة
- كيفتكونمقدرتكعلىتنفيذالمهاراتالرياضتكاوالنشاطالبدني؟			
- كيفتكونمقدرتكعلىاتخاذالقراراتهامةاثناءالمنافسة؟			
- كيفتكونمقدرتكعلىالتركيز؟			
- كيفتكونمقدرتكعلىالاداءتحتالضغط؟			
- كيف تكون مقدرتك على تنفيذ الاستراتيجية بنجاح؟			
- كيف تكون مقدرتك على تعبئة الجهد المطلوب للنجاح؟			
- كيفتكونمقدرتكعلىالسيطرةعلىالانفعالاتاثناءالمنافسة؟			
- كيفيكونتكيفكالبدينيالتدريبواوالمنافسة؟			
- كيفتكونمقدرتكعلىالربطالنجاحبمدرىكوالرياضيين؟			
- كيفتكونمقدرتكعلىالاستعادةالنجاحعندحدوثالفشل؟			

استبيان حول بناء الاهداف

تم اعداد هذا الاستبيان لقياس مستوياتك لبناء الاهداف

بناء الاهداف					العبارات
مرتفع	منخفض				
5	4	3	2	1	- الرغبة في التضحية باشياء اخرى من اجل التفوق الرياضي
5	4	3	2	1	- اريد ان اكون رياضيا مشهور .
5	4	3	2	1	- لا استسلم ابدا للفشل .
5	4	3	2	1	- اتحمل مسؤولية ارتكاب الاخطاء و ابذل كل جهدي لتصحيحها.
5	4	3	2	1	- ابذل اقصى جهدي في التمرين او المنافسة .
5	4	3	2	1	- ابذل اقصى جهدي في المباراة بصرف النظر عن كون النقاط لصالحى او لصالح المنافس .
5	4	3	2	1	- اعطي المزيد من الوقت للاعداد للتدريب .
5	4	3	2	1	- يتميز ادائي بالقوة و الحماس حتى و ان تسبب ذلك بالحاق الضرر بي .
5	4	3	2	1	- التزم بتحسين ادائي الرياضي اكثر من اشياء اخرى بحياتي .
5	4	3	2	1	- اشعر بالفخر و التقدير للنجاح في الرياضة اكثر من اي شيء اخر .



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
People's Democratic Republic of Algeria
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
Ministry of Higher Education and Scientific Research



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date :25/03/2023
Ref :114/ S.T / 2023

مستغانم في: 25/03/2023
الرقم: 114 / ت.ر / 2023

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد (ة): رئيس جمعية شباب سيدي علي .
- لولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم أن يتقدم
إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب (ة) :
- حمو معمر محفوظ .

المسجل في السنة الثالثة ليسانس تدريب رياضي تنافسي للسنة الجامعية 2023/2022 .
و هذا قصد إجراء تريض لاعداد مذكرة تخرج ليسانس .

تقبلوا منا فائق الاحترام و التقدير

رئيس القسم

رئيس قسم التدريب
امضاء: د. بشاري صيادل

موافقة الرئيس

نادي الهواي الرياض
شباب رياض سيدي علي
CSA - PARSA
مستغانم



University Abdelhamid El Mehdi - Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية و الرياضية

The Date (25/05/2023)
Ref: 114/S.T / 2023

تاريخ التوقيع: 25/05/2023
الرقم: 114 / س.ت / 2023

Sporting Adaptation:

المسند: للتربية الرياضية

إلى السيد دكتورا رئيس جامعة مولودية محمد
- بولاية مستغانم -

الموضوع : طلب تسهيل مهمة

يسر رئيس قسم التربية الرياضية بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس بمستغانم ان يقدم
إلى مدينتكم المحترمة بهذا الطلب الدعوات في تسهيل مهمة الطالب (أ) :
- جنو معمر مخلوط -

المسجل في السنة الثالثة ليسانس لتربية رياضية كعسكري لكسبة الجامعية 2022-2023.
و هذا لخدمة اجراء اربح لاعداء متكررة تخرج ليسانس

قبلوا بما تلقى الاحترام و التقدير

رئيس القسم
التربية الرياضية
جامعة مولودية محمد
بولاية مستغانم

موقفا الرئيس
جامعة مولودية محمد
بولاية مستغانم