

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

القسم: التدريب الرياضي

التخصص: التحضير النفسي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل □

شهادة الماستر في التدريب الرياضي بعنوان:

التحضير النفسي و علاقته بالأداء

الرياضي في كرة القدم

بحث وصفي أجري على لاعبي النادي الهاوي لشباب مولودية عين فارس بولاية معسكر

تحت إشراف:

من إعداد الطالبان:

- د حمزاوي حكيم

- شافي لعرج

السنة الجامعية 2021/2020

إهداء

إلى التي شقت وتعبت من أجل رعايتي وتربيتي، إلى تلك الشمعة التي تحترق لتضيء

لي طريقي إلى نبع الحنان سر الوجدان "أمي"

إلى من علمني العزة والاعتماد على النفس إلى أوسط أبواب الجنة أبي الحنون

إلى كل أخواتي الذين قاسموني الفرحة في كل لحظة من حياتي

إلى أصدقائي أعضاء جمعية أهل الخير

إلى الأستاذ المشرف "د/ حمزاوي حكيم الذي لم يبخل علي بمساعدته في إنجاز

هذا العمل إلى كل من ساعدني من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة،

محمد

كلمة شكر

قال تعالى: "... ولئن شكرتم لأزيدنكم ..."

نحمد الله على نعمة البدن و العقل السليم، و نعمة التعليم، و نعمة أن هدانا إلى الصراط المستقيم
صراطا كان كله علما وتعليم و بفضلك يا من بعباده رحيم.

بعد جهد جهيد نتشرف اليوم بتقديم ثمار عملنا في أبعى حلة و أجمل صورة ما استطعنا إلى ذلك
سبيلا ، راجين من الله أن يضحى هاذ العمل برضى الدكتور "حمزاوي حكيم" الذي نخصه
بالشكر متمنين دوام الصحة و التقدم العلمي .

كما نتقدم بأسمى عبارات الثناء و العرفان لكل

أسرة معهد علوم و تقنيات و النشاطات البدنية و الرياضية بمعهد مستغانم (طلبة، أساتذة و

إداريين)

ملخص الدراسة:

تهدف الدراسة إلى إظهار دور التحضير النفسي في تنمية أداء لاعبي كرة القدم و كان الفرض من الدراسة أن للتحضير النفسي دور في تنمية أداء لاعبي كرة القدم لـصنف الأكاير ، و تكونت عينة البحث من 30 النادي الهاوي لشباب مولودية عين فارس صنف الأكايرتم اختيارهم بطريقة عشوائية، و اعتمد الطالب الباحث على المنهج الوصفيحيث قام الطالب الباحث باعداد استمارة استبيانية تم استعمالها كأداة للبحث و بعد القيام بالدراسة الإحصائية و تحليل النتائج، توصل الطالب الباحث إلى النتائج التالية:

- للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.
- للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.
- للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه.

و في الأخير تم اقتراح جملة من التوصيات تمثلت في:

- ضرورة الاعتماد وإبلاء الأهمية القصوى للجانب النفسي في تسطير البرنامج التدريبي لفرق كرة القدم لـصنف الأكاير.
- ضرورة تكوين مدربي كرة القدم للأكاير في ميدان علم النفس الرياضي لما له من أهمية في الارتقاء بأداء لاعبي كرة القدم.
- ضرورة توفير أخصائيين نفسيين في أطقم تدريب فرق كرة القدم لـصنف الأكاير.

الكلمات المفتاحية:

- التحضير النفسي
- الأداء
- كرة القدم

Résumé de l'étude:

L'étude vise à montrer le rôle de la préparation psychologique dans le développement des performances des joueurs de football, et l'hypothèse de l'étude était que la préparation psychologique a un rôle dans le développement des performances des joueurs de football pour la classe senior, et l'échantillon de recherche se composait de 30 joueurs du club amateur (jeunesse de mouloudia de Ain Fares) de la classe des seniors ont été choisis de manière aléatoire, et l'étudiant chercheur s'est appuyé sur l'approche descriptive, où l'étudiant chercheur a préparé un questionnaire qui a été utilisé comme un outil de recherche. Après avoir réalisé l'étude statistique et analysé les résultats, le chercheur est parvenu aux résultats suivants:

- La préparation psychologique est d'une grande importance pour améliorer les performances et obtenir des résultats pour les joueurs de football.

- La préparation psychologique joue un rôle important dans le développement des performances sportives des footballeurs.

- Le psychologue a un rôle efficace en aidant le joueur à développer et à développer les composantes de la préparation psychologique, ce qui lui permet d'améliorer ses performances.

Au final, un certain nombre de recommandations ont été proposées, notamment:

- La nécessité de l'accréditation et de donner la plus haute importance à l'aspect psychologique dans l'élaboration du

programme d'entraînement des équipes de football de la classe senior.

- La nécessité de former des entraîneurs de football pour les seniors dans le domaine de la psychologie du sport en raison de son importance dans l'amélioration des performances des joueurs de football.

- La nécessité de fournir des spécialistes en psychologie dans les équipes d'entraînement des équipes de football pour la classe senior.

les mots clés:

- Préparation psychologique
- la performance
- Football

- Study summary:
- The study aims to show the role of psychological preparation in developing the performance of football players, and the hypothesis of the study was that psychological preparation played a role in developing the performance of football players for the senior class. The researcher student relied on the descriptive approach, where the researcher student prepared a questionnaire that was used as a research tool. After carrying out the statistical study and analyzing the results, the researcher reached the following results:
 - Psychological preparation is of great importance in improving performance and achieving results for football players.

- • Psychological preparation plays an important role in developing the sports performance of football players.
- The psychologist has an effective role in helping the player develop and develop the components of psychological preparation, which makes him improve his performance.
- In the end, a number of recommendations were proposed, including:
 - • The necessity of accreditation and giving the utmost importance to the psychological aspect in the development of the training program for the football teams of the senior class.
 - • The necessity of training football coaches for seniors in the field of sports psychology because of its importance in improving the performance of football players.
 - • The necessity of providing psychologists in the football teams' training teams for the senior class.

key words:

Psychological preparation

- the performance
- football

قائمة الجداول و الأشكال

أ. قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
49	جدول يبين معامل الصدق والثبات لأداء البحث	01
51	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الأول للمحور الأول	02
52	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثاني للمحور الأول	03
53	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثالث للمحور الأول	04
54	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الرابع للمحور الأول	05
55	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الخامس للمحور الأول	06
56	يبين نتائج الإجابة حول السؤال السادس للمحور الأول	07
57	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الأول للمحور الثاني	08
58	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثاني للمحور الثاني	09
59	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثالث للمحور الثاني	10
60	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الرابع للمحور الثاني	11
61	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الخامس للمحور الثاني	12
62	يبين نتائج الإجابة حول السؤال السادس للمحور الثاني	13
63	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الأول للمحور الثالث	14
64	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثاني للمحور الثالث	15
65	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثالث للمحور الثالث	16
66	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الرابع للمحور الثالث	17
67	يبين نتائج الإجابة حول السؤال الخامس للمحور الثالث	18

ب. قائمة الأشكال:

الصفحة	العنوان	الرقم
51	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02)	01
52	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03)	02
53	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)	03
54	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05)	04
55	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06)	05
56	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07)	06
57	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)	07
58	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)	08
59	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)	09
60	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)	10
61	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)	11
62	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)	12
63	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)	13
64	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)	14
65	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)	15
66	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)	16
67	يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)	17

الفهرس

الصفحة	المحتويات
ب	إهداء
ج	كلمة شكر
د	ملخص الدراسة
و	قائمة الجدول و الأشكال
ح	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. المقدمة
04	2. الإشكالية
05	3. فرضيات البحث
05	4. أهداف البحث
06	5. مصطلحات البحث
07	6. الدراسات المشابهة
الإطار النظري	
الفصل الأول: التحضير النفسي في كرة القدم	
13	تمهيد
14	1. تعريف التحضير النفسي
14	2. عوامل التحضير النفسي
15	3. أهمية التحضير النفسي للمنافسة
15	4. التحضير النفسي للرياضيين
17	5. التحضير النفسي قبل المنافسة

18	6. التحضير النفسي للمنافسة
20	7. دور التحضير النفسي
21	8. كيفية التحضير النفسي
21	9. نتائج التحضير النفسي
22	10. واجبات التحضير النفسي
23	11. السمات النفسية المكونة لشخصية الرياضي

خلاصة الفصل

الفصل الثاني: الأداء الرياضي في كرة القدم

30	تمهيد
31	1. تعريف كرة القدم
31	2. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم
32	3. الأداء الخططي في كرة القدم
36	4. الأداء البدني في كرة القدم
37	5. الإعداد البدني لكرة القدم
38	6. الأداء المهاري في كرة القدم

خلاصة الفصل

الإطار التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث وإجراءاته الميدانية

45	تمهيد
45	1-1. منهج البحث
45	2-1. مجتمع وعينة البحث
45	3-1. متغيرات البحث
45	4-1. الضبط الإجرائي للمتغيرات:
46	5-1. مجالات البحث

46	6-1. ادوات البحث
47	7-1. الدراسة الإحصائية
48	8. الأسس العلمية للاختبارات
49	خلاصة الفصل
	الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات
51	1-2. عرض و تحليل النتائج
68	2-2. مناقشة الفرضيات
69	3-2. الإستنتاجات
70	4-2. الإقتراحات و التوصيات
72	قائمة المصادر و المراجع
	الملاحق

الفصل التمهيدي :

التعريف بالبحث

المقدمة:

يزداد الاهتمام بلعبة كرة القدم يوماً بعد يوم في جميع بلدان العالم المتطورة والنامية على حد سواء، وقد أضحت لغة العالم بسبب شعبيتها وسهولة مزاولتها، إذ استقطبت ملايين البشر وبمختلف مستوياتهم، ولكون لعبة كرة القدم ممتعة للناس فإن المهتمين بها في سباق مع الزمن وسعي مستمر لتطويرها وتطوير مكوناتها الأساسية المتمثلة باللاعب والمدرب والحكم، وكون اللعب يمثل حجر الأساس في لعبة كرة القدم كونه المؤثر الرئيس في نجاح المباريات، وعلى هذا الأساس يظل الارتقاء بمستوى اللاعب ملازماً لتطور هذه اللعبة، فاللاعب هو الأداة الرئيسة لإخراج المباراة بالمستوى المطلوب.

ويعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف جوانب الإعداد المتمثلة في الجانب البدني والجانب المهاري والجانب الخططي والجانب النفسي الذي يعتبر من أهم مراحل الإعداد إذ أنه يعتبر قمة التحضير لذلك فإن علماء النفس ينظرون إلى التدريب الرياضي بأنه عملية تربية مخططة ومنظمة طبقاً للأسس ومبادئ علمية بهدف الارتقاء بمستوى الأداء الرياضي لذلك أصبح من الضروري الاهتمام بالجانب النفسي والتربوي خلال مراحل الإعداد والتدريب والمنافسة. حيث أصبح للتدريب الرياضي مفهوم نفسي ي كونه يعتمد على مختلف العلوم الإنسانية النظرية والتطبيقية المتمثلة في علم النفس العام، علم النفس النمو، علم النفس الفسيولوجي، علم النفس التربوي، علم النفس الاجتماعي والتحضير النفسي الذي يهدف إلى إبراز الذات للرياضي حتى يتمكن من الوقوف والاعتماد على ما له من إمكانيات وقدرات بدنية وعقلية ونفسية... إلخ، سعياً إلى تحقيق الصحة النفسية وتكوين الميول وتحقيق التوافق الاجتماعي والانفعالي من أجل الوصول إلى مستوى رياضي جيد. (حنفي، 1998، صفحة 05).

و يعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (راتب, أسامة كامل، 2004، صفحة 04).

ويرى الدكتور ناهد روسن سكر أن التحضير النفسي هو مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة. (ناهد، 2002، صفحة 280).

الإشكالية:

إن الحديث عن كرة القدم يقودنا إلى التحدث على الجانب النفسي المتمثل في التحضير النفسي للاعبين وهو عبارة عن دراسة تحليلية للجانب النفسي الرياضي، والأهمية التي يلعبها الجانب النفسي على نفسه لاعب كرة القدم من خلال التقليل من حالات الشعور بالقلق وزيادة ثقة التركيز والانتباه والقدرة على التطور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي والثقة بالنفس التي تشغل حيزا هاما حول مردود اللاعبين. (حنفي، 1998، صفحة 284).

فرغم الأساليب الحديثة التي أدخلت في تدريب كرة القدم إلا أن الجانب النفسي يبقى مهملا من طرف المدربين والمسؤولين وذلك ما لاحظناه في الميادين الرياضية التي زادت اهتمامنا بالجانب النفسي الذي مازال عند الكثير من الفرق دون الأهمية التي يتوجب أن تولى له، رغم أنه العامل الأساسي الذي يضمن التوافق والانسجام في الأداء والمردود.

وإذا تتبعنا بدقة منافسة كرة القدم وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة ، وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده نفسيا وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه، من

جاء حساسية اللعبة وأهمية المباراة، لأحسنا بأهمية إعداد اللاعب إعدادا نفسيا سليما وعلميا، من أجل أن نستطيع بحاجة كل السليبيات والتغلب عليها وتحقيق النتائج المرجوة.

فالمدرّب هو المسؤول على لاعبيه وذلك بتهيئتهم نفسيا و إثارة انتباههم وتحفيزهم للعطاء أما اللاعب فهو المستجيب لمختلف تصرفات و انفعالات مدرّبه. ومن المعطيات السابقة نخلص إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل للتحضير النفسي دور في تحسين أداء لاعبي كرة القدم لصنف الأكاير.

التساؤلات الجزئية:

- هل للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم ؟
- هل للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه؟

فرضيات البحث:

الفرضية العامة:

- للتحضير النفسي دور في تحسين الأداء لدى لاعبي كرة القدم لـصنف الأـكـابـر.

الفرضيات الجزئية:

- للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم
- للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم
- للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه

4. أهداف البحث:

- دور التحضير النفسي في تنمية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم لـصنف الأـكـابـر.
- دور التحضير النفسي في تحقيق النتائج الإيجابية لدى لاعبي كرة القدم لـصنف الأـكـابـر.
- دور الأخصائي النفسي في تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي.
- دور الأخصائي النفسي في مساعدة اللاعب على تحسين الأداء في التدريبات و المنافسة.

5. مصطلحات البحث:

• التحضير النفسي:

التعريف الإصطلاحي: يرى الدكتور "حنفي محمود مختار": أن التحضير النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول الى أعلى المستويات (حنفي، 1998، صفحة 05). ويعتبر التحضير النفسي كل مركب من جملة مكونات، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي. (راتب, أسامة كامل، 2004، صفحة 04). ويرى الدكتور ناهد روسن سكر أن التحضير النفسي هو مجموعة من البرامج التي من خلالها إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد، والتي تتعلق بالشخصية والسلوك خلال التدريب أو المنافسة. (ناهد، 2002، صفحة 280).

التعريف الإجرائي: وهي بعض التدريبات العقلية التي تعتمد على تنمية قدرة الفرد على الأسترخاء و التركيز وتولد لديه الثقة بالنفس و كبح الضغوط النفسية بهدف تفجير كل المهارات التي يملكها الفرد.

كرة القدم:

التعريف الإصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل : " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع " (مختار سالم، 1988، صفحة 15).

التعريف الإجرائي: وهي الرياضة الجماعية الأولى عالميا ن حيث الانتشار و الشهرة، تخضع لقوانين الإتحاد العلمي لكرة القدم، تلعب بين فريقين من 11 لاعبا، يفوز فيها الفريق الأكثر تسجيلا للأهداف.

الأداء:

التعريف الاصطلاحي: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية. ويعرفه احمد صقر عاشور بأنه: "قيام العامل بالأنشطة والمهام المختلفة". (عاشور، 1998، صفحة 10) كما يعرفه نزار مجيد طالب على أنه: "إيصال الشيء إلى المرسل إليه، وهو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية، وغالبا ما يؤدي بصورة فردية، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة، كما هو المقياس الذي تقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعليم سلوكيا". (طالب، 1983، الصفحات 214-

التعريف الإجرائي: عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع كل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة لتأثيرات متبادلة للقوة الداخلية وغالبا ما يؤدي بصورة فردية وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة كما هو المقياس الذي يقاس به نتائج التعلم، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تعبيرا سلوكيا.

- الدراسة الأولى: دراسة زهوان سفيان بعنوان: "دور استخدام برامج التحضير النفسي للرفع من مستوى الأداء الرياضي عند لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال"، جامعة البويرة، مجلة الحكمة للدراسات التربوية و النفسية المجلد 06، العدد 66، السنة 2018.

هدفت الدراسة الحالية إلى محاولة التعرف على مدى دور استخدام برامج التحضير النفسي من أجل الرفع من مستوى الأداء الرياضي وتنمية المهارات النفسية وتم اختيار هذا الموضوع من أجل إبراز الأهمية البالغة التي تلعبها البرامج الخاصة بالتحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية السليمة التي يتم استخدامها خلال مراحل التدريب وخاصة في مرحلة المنافسة للارتقاء بمستوى الأداء الرياضي ويعتبر التحضير النفسي للرياضي من العوامل الجد هامة للوصول إلى النتائج المرجوة مراعيًا خصائص اللاعبين الذين سيطبق عليهم البرنامج. كما اهتمت هذه الدراسة بإبراز دور الأخصائي النفسي وكذا المدرب في اعداد اللاعبين من الناحية النفسية من خلال البرامج التي يتم اعدادها وتطبيقها في مراحل الاعداد الخاصة بالتدريب وكذا هدفت الدراسة الى محاولة الكشف عن واقع اعداد فئات الاشبال لكرة القدم بولاية البويرة أما من ناحية الجانب المنهجي فقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي وذلك لملائمته لطبيعة البحث وتمثل مجتمع البحث في الأندية الناشطة على مستوى الرابطة الولائية بالبويرة لكرة القدم فئة الأشبال وتم اختيار العينة بطريقة عشوائية بسيطة تمثلت في 32 لاعب تم اختيارهم من النادي الرياضي الهاوي وفاق واد البردي والنادي الرياضي الهاوي للمزدور وتم الاعتماد على الاستبيان كوسيلة لجمع البيانات وهذا لمعرفة مدى أهمية ودور استخدام برامج التحضير النفسي في مراحل الاعداد وخاصة خلال مرحلة المنافسة، كما اعتمد الباحث على الوسائل الإحصائية المتمثلة في النسب المئوية واختبار كاف تربيع. وبعد عملية جمع البيانات وتحليلها تحليلًا احصائيًا أسفرت النتائج عن تحقق الفرضيات المقترحة وكشفت عن مدى أهمية التحضير النفسي للرياضي كذا عن الدور الذي يلعبه في الرفع من مستوى الأداء الرياضي. من خلال هذا توصل الباحث الى مجموعة من الاقتراحات والفروض المستقبلية وكانت على النحو التالي: ضرورة إعداد برامج التحضير النفسي المبنية على الأسس العلمية للرفع من مستوى الأداء الرياضي. مراعاة جميع المتغيرات المؤثرة في العملية التدريبية أثناء اعداد برامج التحضير النفسي. الاهتمام بالتكوين القاعدي للمدربين وكذا الأخصائي النفسي في المجال الرياضي.

- الدراسة الثانية: دراسة سنوسي الرحماني و بن عكي آكلي بعنوان: " انعكاس القلق على أداء لاعبي كرة القدم النخبوية أثناء المنافسة الرياضية"، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3، المجلة العلمية لجامعة الجزائر 3 المجلد: 06 العدد 11 جانفي 2018

يعتبر القلق النفسي من أهم مواضيع علم النفس و علم النفس الرياضي وهو سلاح ذو حدين أثناء المنافسة الرياضية إما محفزاً فيجعل الرياضي يتعرف عن مصادره و يهيئ نفسه من جميع النواحي البدنية والنفسية و الفنية لمعالجته و التغلب عليه وهذا ما ينعكس ايجاباً على الأداء الرياضي، وفي حالة يكون القلق مثبط فيزرع الارتباك و الخوف في نفسية اللاعب مما ينعكس سلبياً على الأداء الرياضي أثناء المنافسة، لهذا تناولنا هذه الدراسة التي هدفت إلى إظهار انعكاس القلق على الأداء الرياضي أثناء المنافسة الرياضية و ما هي الحلول الممكنة لتعرف على مصادره و علاجه، وكذلك إبراز أهمية التحضير النفسي في التقليل من حدة القلق أثناء المنافسة ولتحقيق أهداف الدراسة استخدمنا المنهج الوصفي كما تمثلت عينة البحث في أربع فرق ينشطون بالرابطة المحترفة الثانية لكرة القدم الجزائرية فتحصنا على عينة قوامها 88 لاعبا أجريت عليه الدراسة، تم استخدام الاستبيان كأداة لجمع المعلومات و النسب المئوية و اختبار كاف تربيعة كوسائل إحصائية، أسفرت الدراسة على أن لأهمية المنافسة دور في زيادة حدة القلق لدى اللاعبين مما ينعكس سلبياً على أدائهم و لتحضير النفسي أهمية كبيرة و بالغة في الخفض من حدة القلق وإيجاد مصادره وأسبابه من طرف اللاعبين مما ينعكس ايجابياً على الأداء الرياضي أثناء المنافسة. الكلمات الدالة: القلق، الأداء الرياضي، كرة القدم

• الدراسة الثالثة: دراسة غالم عبد الحميد بعنوان: " الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم -

صنف أكابر"، مذكرة ماستر، جامعة محمد خيضر بسكرة، 2015 - 2016.

هدفت الدراسة إلى توضيح الدور النفسي الذي يلعبه المدرب في تحسين ورفع مستوى الأداء وتحقيق النتائج الإيجابية ومحاولة دراسة وتحليل نوعية العلاقة بين المدرب واللاعبين من الناحية النفسية إضافة إلى إبراز دور شخصية المدرب في نجاح عملية التدريب و محاولة معرفة تأثير العلاقات النفسية في تحسين مردود الرياضي، و كان الفرض من الدراسة أن الدور النفسي للمدرب له أثر على مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، وأجريت الدراسة على عينة عشوائية تكونت من 30 لاعبا ينشطون بالقسم الولائي لكرة القدم - بسكرة - 30 لاعبا من نوادي القسم الشرقي، 8 مدربين لهذه الفرق و تم الاعتماد على المنهج الوصفي و تمثلت أداة الدراسة في الإستبيان ، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول موضوع أو مشكلة أو موقف.

وكانت النتائج المتوصل إليها على الشكل التالي:

أثبتت هذه الدراسة من خلال النتائج المتوصل إليها في الاستبيانات الخاصة باللاعبين والمدربين بأن الدور النفسي للمدرب الرياضي يؤثر على مردود الفريق أثناء المنافسات فيكرة القدم ، وأن للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق ، وأن المدربين لا يعتمدون فقط على الجانب البدني والتقني فقط ، بل ضرورة الإهتمام بالجانب النفسي. كما تم اقتراح جملة من التوصيات يكمن تلخيصها في النقاط التالية:

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية .
- للتحضير النفسي دور كبير في تحسين نتائج الفريق خلال المنافسات .
- إن تنمية قدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي لهم.
- الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دور اكبر في تحقيق النتائج الإيجابية.

الإطار النظري

الفصل الأول:

التحضير النفسي في كرة القدم

تمهيد:

يحاول علم النفس الرياضي أن يتفهم سلوك وخبرة الفرد تحت تأثير النشاط الحركي ، وقياس هذا السلوك وهذه الخبرة بقدر الإمكان ومحاولة للإفادة من المعارف والمعلومات المكتسبة من الجانب العلمي والتطبيقي فكان علم النفس الرياضي يبحث عن الموضوعات النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي على مختلف مجالاته ومستوياته، كما يبحث في الخصائص النفسية للشخصية التي تشكل الأساس للنشاط الرياضي بهدف تطوير هذا النشاط البشري ومحاولة إيجاد الحلول العلمية المختلف لمشاكله التطبيقية.

1-1. تعريف التحضير النفسي:

التحضير النفسي أو السيكولوجي معناه مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين وبعض الخصائص الشخصية الرياضي التي تشترط الإنهاء الجيد والمناسب للرياضة في شروط المنافسة أو التدريب والتحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل منهجية معينة ومحددة وموجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 34).

أما لوصيف رايح يقول عن التحضير النفسي " هو خلق الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تتركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة ، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد النفسي والتربوي للأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما (رايح، 1993/1992، صفحة 34)

1-2. عوامل التحضير النفسي:

العوامل النفسية هي التي لا يمكن الاستغناء عنها خاصة أثناء المنافسة والتي تتضمن أساسا ثلاثة أقسام:

- المكونة النوروبولوجية "Neurobiologique" : وتؤدي إلى تكوين القدرات مثل التذكرة والتعليم.
- المكونة النفسية العقلية "psychique" : وهذه المكونة تتعلق أساسا من الناحية التشجيعية وتحفيز للموضوع و تخطيط لإرادتها بالفوز.
- المكونة الاجتماعية "sociologique" : وهذا يأخذ بعين الاعتبار مكانة الفرد في الجماعة وهذه الوجهة الأخيرة تأخذ كل الأهمية داخل الرياضات الجماعية لكن دون إهمال الرياضات الفردية (علاوي، 1998، صفحة 45).

1-3. أهمية التحضير النفسي للمنافسة :

كل المدربين يستعملون التحضير البسيكولوجي قبل أي لقاء مهما يكن مستوى المتنافسين إلا أن المشكل يختلف بطبيعة الحال و يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند نهاية المنافسة السابقة ويمكن أن نلخص أهمية التحضير النفسي للمنافسة فيما يلي :

- تشكيل فريق متكامل مع خلق جو ملائم لتحسين المنافسة .
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد الفريق في الفوز.
- دعم اللاعبين حتى تكون لديهم الثقة في النفس لقدراتهم على تحقيق النتائج ونظرتهم الخاصة بالسلوك أثناء المنافسة.

التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا التحضير النفسي لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك يخلق الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية (خطاب، 1995، صفحة 65).

1-4. التحضير النفسي للرياضيين:

1-4-1. التحضير النفسي طويل المدى :

من خلال التجارب والخبرات التي قام بها الباحثون في الميدان ثبت أنه يجب الاهتمام بضرورة إتباع منظم لعملية التحضير النفسي لكونها عملية تربوية ضمن نطاق الممارسة الإيجابية للرياضيين حيث أنه بالمقابل التعليم والتدريب البدني والمهاري الذي يسرون وفق مخطط لفترات مختلفة، يجب أن يكون الحال كذلك بالنسبة للتحضير النفسي ويكون التحضير طويل المدى حتى يدرك الرياضي أنه يشارك في منافسة ذات مستوى عال.

وهذا يعني أن التحضير النفسي قد يحدث في عدة شهور أو سنوات قبل المنافسة كما يسعى من أجل خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضيين.

كما أن هناك عدة نقاط يجب الاهتمام بها وملاحظتها خلال هذه الفترة منها:

- وجوب إخضاع الرياضيين لاختبارات طبية دقيقة.
- يجب على الرياضي التعود على التدريب بدقة وتفوق.
- تدريب الرياضي على استقلالية النوع مهما كان الانفصال عن الرياضي قبل المنافسة.
- يجب على الرياضي أن يقتنع بطريقة التدريب الصحيحة والثقة في المقاييس المأخوذة من طرف المدرب.
- يجب عليه أن يتعلم التركيز تماما على الوظائف أثناء المنافسة والأخذ بجدية المنافس مهما كان مستواه.
- اعتياد الرياضي على حالات المنافسة وتجاوز الصعوبات (حنفي، 1999، صفحة 325).

1-4-2. التحضير النفسي قصير المدى:

يقصد بالتحضير النفسي قصير المدى التحضير النفسي المباشر قبيل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئة وإعداد وتوجيه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدة ممكنة أثناء المنافسة الرياضية ويبدأ هذا التحضير من تأكيد مشاركة الرياضي في منافسة ما وهذا يعني معرفة التاريخ والمكان والمنافس أما المهام التي يجب الإجابة عليها في المدى القصير هي :

- يجب تعويد الرياضيين على المحيط " الجمهور، الوقت، المناخ.....".
- يجب التقييم الواضح لصعوبات المنافسة التي يتعرض لها الرياضي كذلك لا يجب فقدان الشجاعة عند رؤية المنافس.

- جمع المعلومات حول الخصم.
- يجب أن يتجنب التفكير في المنافس بل يجب عليه التركيز فهو ضروري.
- أن يشتغل بصفة عقلانية اليوم كله وعدم العودة بخيانة نفسية.
- في المساء المحدد للمنافسات يجب على الرياضي أن يذهب للنوم في الوقت المعين وليس أي حالة عادية أخرى.
- يجب أن يستيقظ في الوقت المحدد إلا إذا كانت المنافسات في الوقت المبكر في هذه الحالة على الرياضي أن يستيقظ ساعتين أو ثلاثة قبل المنافسة.
- الوصول إلى مكان المنافسة يجب أن يكون ساعة واحدة قبل المنافسة لتجنب العوامل المثيرة عن طريق التقديم والتأخير (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 186).

1-5. التحضير النفسي قبل المنافسة:

كل المدربين يحققون تحضيرا نفسيا قبل أي لقاء مهما يكن مستوى الخصم إلا أن الشكل يختلف بطبيعة الحال وفي كل الحالات المرحلة التي تسبق المنافسة هي نتيجة لعمل سيكولوجي ممتد على كل أيام الأسبوع يمكن القول أن التحضير النفسي للمنافسة المقبلة يبدأ عند انتهاء عمل المنافسة السابقة بما أن الانتقادات والملاحظات المأخوذة خلال اللقاء الفارط بعين الاعتبار وذلك في التحضير للقاء القادم وذلك حسب الخصم وتشكيلاته في بعض الحالات هناك تحسيس مستمر للرياضيين من طرف المدرب الذي يخصص يوميا في بداية ونهاية التدريبات مدة عشر دقائق لإعطاء معلومات الخصم الذي سيلتقون به في نهاية الأسبوع والسؤال الذي يطرح نفسه: هل هناك تحضير حسب الخصم؟

كل المدربون يوضحون أن لكل منافسة تحضير خاص وذلك حسب مراحل الموسم "المرتبة، الخصم" هناك رد فعل معاكس لهذا الأخير وهو عدم إمكانية تصور تحضيرات مختلفة حسب الخصم إلا أن هذا لا يعني أن هناك لقاءات يجب تحضيرها جيدا وهناك لقاءات أخرى يجب ألا يحضر جيد غير أن الرياضة الحديثة تعتبر أن كل المنافسات مهمة حتى ولو تجاهلنا النقطة الأخيرة تبقى دوافع للرياضيين تختلف حسب أهمية المنافسة وعلى المدرب أن يأخذ هذا بعين الاعتبار بتحضير فريقه ويحاول استعمالها في اللحظات الضرورية وان الساعات الأخيرة قبل المنافسة يجب أن تكون منظمة بدقة حيث نلاحظ أن العوامل النفسية تصل على حدها الأقصى بحيث تعتبر كمرحلة حاسمة قبل المنافسة وذلك بإعطاء المشاركين الذين سيشاركون في المنافسة أولا وهذا الأمر لا يعتبر جزءا سهلا حيث يؤثر كثيرا على معنويات الرياضيين سواء الأولين أو الذين سيشاركون من بعد ، بعدها بعدة ساعات يقوم المدرب بالتحضير التقليدي أي بناء الدافعية لدى اللاعبين " التحدث على أهمية

المنافسة، الهدف من المنافسة ، مستوى الخصم " بالإضافة إلى إحاطة العناصر بالمسؤولية والثقة الموضوعية فيهم مع ترك الفرصة للإدلاء بالأراء الايجابية التي تصبو إلى رفع المعنويات (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، الصفحات 172-173).

1-6. التحضير النفسي للمنافسة :

يقتضي التحضير النفسي للمنافسة قيام كل من المدرب والأخصائي النفسي الرياضي بوضع خطة فيها الجوانب التالية:

1-6-1. ظروف المنافسة المزمع قيامها

وتشمل :

- طبيعة المنافسة " أولمبية، عالمية، قارية".
- وقت إجراء المنافسة بالتحديد .
- مكان إجراء المسابقة يجب التنويه إلى ضرورة تهيئة الرياضي نفسه بضرورة معرفة
- مكان المنافسة وتصور بشكل جيد قصد التكيف معها بعبارات مناسبة مثلا لا أشعر أني غريب في هذا المكان وسيكون أدائي مميزا.

1-6-2. بيانات على المنافسين:

و تشمل أعمارهم ومستواهم الفني ، انجازاتهم المحلية والعالمية ، أفضل الرياضيين وخصائصهم ،قياساتهم الجسمية ، جوانب الضعف فيهم إذ يجب هنا على المدرب القيام بتقدير مستوى المنافسين وخبراتهم وقدراتهم (التحضير النفسي للرياضيين، 1997).

1-6-3. هدف وغرض الاشتراك في المنافسة:

المقصود هذا التنافس الاحتلال المرتبة الأولى والإصرار على ذلك إذ يجب أن يكون التحضير النفسي معتمدا على تأكيد خبرات النجاح التي حققها الرياضي، ضرورة البعد عن التفكير في مواقف الفشل التي تكون قد تعرض لها سابقا.

1-6-4. دوافع الاشتراك في المنافسة:

يمكن تحديدها من خلال إبراز دور الرياضي الايجابي في إعلاء شأنه وشأن ناديه أو مجتمعه من خلال قدراته الفردية التي تحقق في انسجام مع قدراته وباقي زملاءه في النادي أو المجتمع.

1-7. دور التحضير النفسي :

يسعى إلى خلق وتنمية وتطوير السمات التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى الإرشاد التربوي والنفسي للأفراد الرياضيين والتوجيه الأمر الذي يسهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما فهو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للرياضيين يصير شأنه شأن التدريب البدني والمهاري والخططي طبقا المخطط ينفذ على فترات بذلك يصبح التحضير النفسي يشكل بجانب التحضير البدني والتكتيكي جزءا لا يتجزأ من تعلم وتربية وتدريب الرياضيين لخوض غمار المنافسات الرياضية (علاوي، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 134).

فالتحضير النفسي يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال وسائل التحضير النفسي التي تساعد على تطوير القدرات التالية:

- الطموح لتحسين الذاتي للنشاط.
- التكوين والإرادة لتطوير القدرات النفسية.
- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة
- اكتساب إمكانات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط

فالتحضير النفسي أو البسيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصية لشخصية الرياضي التي تشترط منها الأداء الجيد والمناسب

الأنشطة في شروط المنافسات والتدريب (التحضير النفسي للرياضيين، 1997).

1-8. كيفية التحضير النفسي:

يعتبر التشخيص النفسي مرحلة أساسية للتحضير النفسي للرياضي ويكون لديه الصفات المميزة لتحقيق نتائج ايجابية وهنا يكمن دور المدرب في إظهار الخبرة أو المعرفة في ميدان علم النفس وإطلاعه على كـب المواضيع البسيكولوجية وإتقان أسسها ومناهجها لدراسة وحصر شخصية الرياضي ومن جانب النمو الذهني للحالات النفسية الخاصة والحالات النفسية الاجتماعية وبالتالي فالتحضير النفسي ينطلق من معلومات يمكن اكتسابها من خلال القيم وملاحظة شخصية الرياضي من كل الجوانب النفسية وذلك اعتمادا على تقنيات ووسائل البحث العلم النفس العام وإذا كانت المرحلة الأولى التشخيص عبارة عن تقييم ودراسة فإن المرحلة الثانية والثالثة هي التحضير والتنظيم الذاتي على التوالي مشتركة مشوار طويل المدى وإتقان الصفات المميزة لشخصية الرياضي خلال التحضير يمكن الرجوع لتشخيص الإدراك وملاحظة الحالة النفسية للرياضي فالتحضير النفسي لا يمكن اعتباره كعامل لظرف معين متعلق بتحضير منافسة، كما يتصور الكثير من المدربين بل هو تدريب وتحضير يدوم لعدة سنين من العمل ويشمل الطابع والعلاج النفسي قبل تحضير الرياضي للحالات المركبة والمعقدة وتسديد الاضطرابات كمنافسة يجب تكويننا طويلا على تحمل الصعوبات والتدريبات الشاقة والمملة (راتب، 1997، صفحة 56).

1-9. نتائج التحضير النفسي :

إن التحضير النفسي ينتج عنه تطوير عدة صفات:

- الاهتمام بالمنافسة حيث يشعر الرياضي أن له القدرة على التركيز في المنافسة.
- الشعور بالجماعة.
- الشعور بالقوة.
- الشعور بالتحضير الجيد للمنافسة.
- الشعور بالصبر.

- الشعور بالثقة التامة.
- عدم الشعور بالخوف من المنافسة بحيث أن الرياضي المحضر جيدا لا يشعر بالخوف من الاشتراك في أي منافسة مهما كان مستواها (راتب، 1997، الصفحات 57-58)

10-1. واجبات التحضير النفسي:

إن من أهم واجبات التحضير النفسي نجد:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الوصول لأعلى مستوى من المهارات الأساسية و الخططية.
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي للعمليات العقلية العليا، و الاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاية الحيوية و الحركية و خاصة في ظروف الصعبة أثناء المنافسات و التدريب.
- تكوين و بناء انفعالية مثالية في و أثناء التدريب و المباريات.
- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- المساعدة في التحضير المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق (زيد، 2003، صفحة 105).

11-1. السمات النفسية المكونة لشخصية الرياضي:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات و الصدق أثناء المباريات و التدريب على أحمال مختلفة الحجم و الشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة و الحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي (راتب، 1997، الصفحات 104-105):

- القدرة على التنافس و السعي إليه.
- صلابة الشخصية.
- القدرات العصبية (الاستعداد لاستتارة).

- السمات الإرادية.
- المظاهر الانفعالية.
- الحالة المزاجية.

و أهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية و القدرة على الجسم و التقرير عند تحمل المسؤوليات الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

1-11-1. الحالة النفسية: و هي تعتبر أكثر الأشكال النفسية تغييرا و اهتزازا، و هي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة، و طبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة و بعدها، و ترتبط بتحسينه أو تدهوره، و امتلاك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة (شمعون، 1996، صفحة 45).

2-11-1. المهارات النفسية: تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنمية المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، و من الأهمية الإشارة إلى أن تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، و الضغط العصبي، و وضع أهداف واقعية، و تركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة.

و تعدد المهارات النفسية لتشمل:

- مهارات التصور
- الاسترخاء
- تركيز الانتباه.
- التحكم في الطاقة النفسية.
- مهارات وضع الأهداف.
- التحكم في الضغط العصبي و تجدر الإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويلة المدى (شمعون م.، 1999، صفحة 122).

و يمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي الاسترخاء: يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة التوتر و القلق كما يتميز بغياب النشاط و التوتر، و هو فترة من السكون و إغفال الحواس.

و يعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت و معتمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والاستفادة من الكاملة من الطاقة البدنية و العقلية و الانفعالية كما عرفه أسامة راتب و علي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر. و يمكن أن نقسم الاسترخاء إلى نوعين هما (راتب, أسامة كامل، 2004، صفحة 22).

- **الاسترخاء العضلي:** و يقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة تقترب من غياب النشاط العضلي و التركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى الدرجة المناسبة من الاسترخاء.
- **الاسترخاء العقلي:** يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العضلي و بالتالي خفض التوتر العقلي، و هو درجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر و التحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق.

وتكمن أهمية الاسترخاء في:

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية قبل المنافسة مباشرة و كذلك أثناء و بعد المنافسة.
- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- العودة إلى نقطة الاتزان.
- التغلب على حالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة و كذلك الفترة الأولى من المنافسات الاسترخاء هو مدخل الرئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج الاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي (ماجدة، 2001، صفحة 204).

- **التصور العقلي:** التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و التصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها و التصور وظيفة و هو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية و الأداء حيث يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الفرد الرياضي. وتكمن أهمية التصور العقلي في:
 - يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
 - يساعد اللاعب إلى التصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
 - يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
 - يساعد اللاعب على تصور الأداء الجيد مباشرة قبل الدخول في المنافسة.
 - التصور العقلي ذا نفع كبير بعد الأداء الناجح و خاصة عندما تسمح طبيعة التنافس بذلك.
 - استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من المزيد من الدعم في الثقة في النفس.
 - زيادة الدافعية و بناء أنماط الأداء الإيجابي و تحقيق الأهداف.
- **تركيز الانتباه:** في المجال (Attention) الانتباه (Concentration) قد نستخدم مصطلح التركيز الرياضي على نحو مترادف، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته، و كلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل، حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، و هو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، و هذا ما أكده شللنبرجر 1990 م على أن تركيز الانتباه و وظيفة انتقائية (ماجدة، 2001، الصفحات 217-219).

خلاصة الفصل:

و مما سبق نستخلص أن التحضير النفسي له دور كبير و مهم و مؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل و أثناء المباراة ، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال و التردد و القلق و بالتالي تحصيل مردود جيد و تحقيق نتائج جيدة.

الفصل الثاني :

الأداء في كرة القدم

تمهيد:

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

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

2-1. تعريف كرة القدم:

2-1-1. التعريف اللغوي لكرة القدم:

كرة القدم (FOOTBALL) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بـ " Rygby " أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة التي سنتحدث عنها ما تسمى " Soccer "

2-1-2. التعريف الاصطلاحي:

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

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

ويضيف جوستاتيسي سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة 09).

2-2. نبذة عن تاريخ وتسلسل تطور كرة القدم في العالم:

2-2-1. تاريخ تطور كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان في عام 1175 م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1934 م قام الملك - إدوارد الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و -ريتشارد الثاني - و - هنري الخامس (1373 - 1453 م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريث) بـ 20 لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومن الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (أتون) (Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 متر وعرضها 5.5 متر سجل هدفين في تلك المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربت الهدف والرميات الجانبية و أسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862 م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " حيث جاء فيها تحريم فيه ضرب الكرة بالقدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس اتجاه الكرة على أساس نفس القواعد و أول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889 تأسس الإتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بلا اليدين، في عام 1904 تشكل الإتحاد الدولي لكرة القدم وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا، الدانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 15).

2-3. الأداء الخططي في كرة القدم:

تستخدم كلمة خطط اللعب أو كما يعرف بـ "التكتيك" في مجالات كثيرة مختلفة مثل مجالات الحروب والسياسة والألعاب، وعندما نتكلم عن خطط اللعب في كرة القدم، فإننا نعني ذلك الأداء المتناغم الذي يكتبه ويسطره المدرب ويطبقه اللاعبون بمنتهى الدقة والمهنية والحرفية العالية في داخل المستطيل الأخضر، الذي يشتمل على التحركات والمناورات التي يقوم بها الهجوم والدفاع طوال زمن المباراة، وهذا مؤشر بأن لغة الفوز في كرة القدم لا يُحسِنها إلا مَنْ يكون قادراً على استغلال الفرص أو أنصاف الفرص، كما هو معروف بين المدربين، إلا أن الفهم المشترك بين اللاعب والمدرب لمعنى التكتيك الخططي في كرة القدم يبقى واحداً من أهم مفاتيح الفوز، وخصوصاً قدرة الاثنین على فهم المتغيرات والتطورات في الأداء الفني التي تحصل خلال زمن الأداء، أو ما يسمى زمن المباراة، وهذا يستدعي أن يكون المدرب متصفاً بالقدرة على قراءة الخصم قراءة صحيحة وأن يضع خطته بناء على ذلك. والخطط تعني "استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات ومناورات فردية أو جماعية هادفة بغرض كسب نتيجة المباراة وهو الإنجاز المطلوب، أو كما ورد في معظم التعاريف أن خطط اللعب هي تلك التحركات والوسائل التي يقوم بها الدفاع والهجوم خلال زمن المباراة وهي الطرق الأساسية الفردية والجماعية التي يمكن استخدامها في الهجوم والدفاع بالكرة ودونها، اللازمة للسيطرة المباشرة على مجريات اللعب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 127).

2-3-1. أقسام خطط اللعب

إن لعب كرة القدم لعبة جماعية ولذلك فإن جميع قدرات اللاعبين ومهاراتهم الفنية تجتمع لتنتهي إلى غرض واحد وهو المصلحة العامة للفريق، ولا بد أن تناسب طريقة اللعب للفريق مع اللياقة البدنية و مستوى الكفاءة الفردية لجميع لاعبي الفريق.

طريقة لعب (4 - 4 - 2):

تعتبر الخطة الكلاسيكية الأكثر شهرة في تاريخ اللعبة، وتلقب بالجوهرية حيث يستخدمها عدد كبير من المدربين، وتخلق توازناً بين الدفاع والهجوم.

تعتمد الخطة على قلبي دفاع يسندهما ظهوران أيضاً، يمكنهما توصيل الكرة إلى الجناحين اللذين يلعبان في خط الوسط خلف ثنائي الهجوم.

ويكون شكل توزيع اللاعبين الحقيقي على أرضية الملعب على شكل، 4-1-2-1-2، مما يعزز القوة الهجومية للفريق (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 142).

طريقة لعب (3 - 5 - 2)

وهي تعتمد على وجود ثلاثة لاعبين في قلب الدفاع، وثلاثة لاعبي ارتكاز في وسط الملعب، إلى جانبهم جناحان يقومان بأدوار كبيرة على مستوى التغطية الدفاعية والدعم الهجومي، نتيجة تغطية مساحة كبيرة من الملعب على الطرفين، ويكون أمامهم لاعبان في مركز الهجوم.

وتعتبر هذه الخطة أيضًا من أشهر وأقوى الخطط التكتيكية في العصر الحديث، وهي خطة متقدمة تستخدم في المراحل التدريبية العليا ويتطلب اللعب بها قدرًا كافيًا من الخبرة، فالفرق الناشئة ليس لديها الإمكانيات أو الخبرة كي تتمكن من إتقانها.

فكرة امتلاك خط الوسط هذه جعلت كرة القدم الحالية تكتيكية أكثر مما هي استعراضية، وشهدت فترة التسعينيات تغييرات ضخمة لتكثيف اللياقة البدنية للاعبين.

لكن يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أن خطة 3-5-2 ليست سهلة التنفيذ، ففي الحقيقة يجب على من يتعامل بها أن يكون لديه الخبرة الكافية ويمتلك نجومًا في خط الوسط ذوي قدرة كروية عالية (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 150).

طريقة لعب (4 - 3 - 3):

من الخطط الشهيرة التي يستخدمها العديد من المدربين حول العالم وعلى نطاق واسع، نظرًا لمرونتها وسهولة التعامل معها حسب قدرات اللاعبين في الفريق، إذ يقف أربعة لاعبين في خط الدفاع، وأمامهم ثلاثة لاعبين في وسط الملعب، أحدهم يرتكز على الدائرة للقيام بالدور الدفاعي ومعه ثنائي لدعم المهاجمين، وفي الأمام ثلاثة مهاجمين اثنان منهما جناحان على الأطراف والثالث رأس حربة صريح.

يتميز مدرب عن آخر في عالم المستديرة في قدرته على فهم فريقه وإمكانيات لاعبيه، وقدرته على قراءة ما ينقص الفريق ليكون قادرًا على اللعب بخطة تتناسب مع البطولات التي يخوضها والفرق التي سيلعب أمامها، ويبرز هذا بشكل كبير في مدربي المنتخبات إذ يقع على عاتقهم انتقاء اللاعبين الذين يناسبون خططهم ويفاضلون بينهم بما يخدم مصلحة الخطة بالدرجة الأولى وتشكيله المنتخب بالدرجة الثانية، وهذا ما يبرر استبعاد بعض المدربين أحيانًا للاعبين جيدين، ولكنهم للأسف لم يكن لهم مكان في الخطة التي أعدها المدرب (حسن السيد أبو عبيدة، 2001 ، صفحة 159).

2-3-2. مراحل الأداء الخططي

و هي كما يلي:

مرحلة فهم واكتساب المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي:

و هي المعارف و المعلومات المرتبطة بالأداء الخططي تقدم للاعب كافة التطورات لتحفزه و ما يجب فعله في كل جزء من أجزائه تساعدهم في زيادة المقدرة على تحليل المواقف و ينصح بالتدرج التعليمي التالي خلال هذه الخطوات و خاصة في الرياضات الجماعية.

- شرح قواعد و قوانين اللعبة الأساسية ووصف طريقة نظام اللعب.
- تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب و توجيه النظر إلى أهم الأخطاء.
- معالجة بعض المواقف الخططية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها. (موقف عبد المجيد المولي، 1990، صفحة 09)

مرحلة تنفيذ و إتقان الأداء الخططي:

على المدرب أن يوفر كافة الظروف لإنجاح بداية هذه المرحلة إذ أنها أول تفاعل بين اللاعب مع الخطة الجديدة و يمكن تحقيق ذلك من الطرفين:

- أداء نموذج سليم و بسرعة مناسبة.
- ربط النموذج بالشرح الوافي.
- تكرار أداء النموذج في ظروف و أماكن مختلفة.
- و يمكن إتباع عدد من الخطوات أهمها:
- تنفيذ الخطط في مواقف سهلة غير معقدة.
- تنفيذ الخطط في عدد من المواقف التي يمكن أن تحدد خلال المنافسة.

مرحلة التفاعل الخلاق مع المواقف الخططية:

استخدام الموارد العلمية و التعليمية و عرض الشفافيات التي توضح المواقف الخططية بصورة واضحة و التي تسهم بشكل كبير في تأقلم اللاعب مع المواقف الخططية (موقف عبد المجيد المولي، 1990، صفحة 11).

2-4. الأداء البدني في كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد لأكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز و تغيير الاتجاهات وضرب الكرة بالرأس وتكرار الحري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 23).

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

2-5. الإعداد البدني لكرة القدم: (préparation physique)

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

2-5-1. الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية: بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة، المرونة... الخ، ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدوري التنفسي والجهاز العصبي) (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 25).

2-5-2. الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانيات الوظيفية والبدنية وفقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمر الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة و القوة المميزة بالسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ

هذه الصفات مرتكبة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ولمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (حسن أحمد الشافعي، 1998 ، صفحة 26).

2-6. الأداء المهاري في كرة القدم:

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

2-6-1. مهارة الإحساس بالكرة:

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

2-6-2. مهارات تمرير الكرة بالقدم:

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

2-6-3. تقنية الجري بالكرة:

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

2-6-4. السيطرة على الكرة:

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

2-6-5. تقنيات التصويب:

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

- التصويب بوجه القدم للكرة:
- الاقتراب السريع للكرة .
- المرجحة المناسبة للقدم الضاربة خلفا ثم أماما أن يلاقي وجه القدم الكرة مفردا و الركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجهها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب
- التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للدخول قليلا و ملاقاة خارج القدم مفرد مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.
- التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفرد لضرب الكرة بعد ارتدادها من الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.
- التصويب بالرأس:

أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

- توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإلمام و مقابلة الكرة بوجه الرأس في منتصفها، مع متابعة ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:
- التصويب بالرأس من الارتقاء بالقدمين.
- التصويب بالرأس من الارتقاء بقدم واحد (حسن عبد الجواد، 1998، صفحة 31).

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

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

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه في جانبيين عكسيين و المرور في الثالثة.
- المراوغة بالتمويه للتصويب.
- المراوغة بحسب الكرة للخلف ثم دفعها للإمام.
- المراوغة بالتمويه لتمرير الكرة بباطن القدم ثم سحبها إلى الجانب العكسي.
- المراوغة بإيقاف الكرة بأسفل القدم ثم دفعها مرة أخرى في نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه للتمرير بخارج القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بسحب الكرة بأسفل القدم و تغيير الاتجاه.
- المراوغة بالتغيير الدائم للاتجاه بعيدا عن المنافس (مفتي إبراهيم حماد، 1990، صفحة 150).

2-6-7. تقنيات مهاجمة الكرة:

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

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلي:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.
- استخلاص الكرة من المهاجم أثناء الجري.
- تشتيت الكرة العالية بعيدا عن المهاجم أثناء ذهابها إليه.

مهاجمة الكرة أثناء وصولها للمنافس (Garel (Pedro), 1977, p. 143).

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق استخلصنا أنه يتطلب من المدرب عند اختيار طريقة اللعب أن يراعى أن تكون طريقة اللعب سهلة في مفرداتها، مما يعطي اللاعب الفرصة للتركيز في تنفيذ خطط اللعب أثناء المباراة وأن يعتمد في اختياره لطريقة اللعب على استعدادات اللاعبين وقدراتهم المختلفة، ويعني هذا أن المدرب يضع في اعتباره إضافة إلى مواطن قوة لاعبيه من حيث مهاراتهم الفنية وكفاءاتهم الخطئية أن يلم إماماً تاماً بنقاط الضعف فيهم وأن يضع في اعتباره عند اختيار طريقة اللعب طريقة التحول من الدفاع إلى الهجوم وبالعكس. ويجب هنا أن تضمن طريقة اللعب الاستفادة الكاملة من قدرات اللاعبين وأن يكون أساس العمل بها هو العمل الجماعي للفريق، كما يجب أن تعمل الطريقة على تنمية روح اللعبة وتشكيل أي طريقة من طرق اللعب الحديثة التي تعتمد على الهجوم والدفاع الذي يعتمد على المرونة في الحركة.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

وإجراءاته الميدانية

تمهيد:

يعمل الجانب التطبيقي من البحث على تكملة وتأكيده ما جاء في الجانب النظري، فهو وسيلة نقل مشكل البحث إلى الميدان، وتوضيحها وتحديدتها والإجابة عن تساؤلات هذا البحث واختبار صحة فروضه للوصول إلى الأهداف المرجوة.

1-1. منهج البحث:

استخدم الطالبان الباحثان المنهج الوصفي باعتباره المنهج الملائم لطبيعة المشكلة المطروحة في هذه الدراسة.

2-1. مجتمع وعينة البحث: تمثل مجتمع بحثنا في أعضاء فريق كرة القدم النادي الهاوي لشباب مولودية عين فارس لصف

الأكابر من لاعبين و طاقم تدريبي و الإداري، أما عينة البحث فتكونت من 30 لاعبا للنادي الهاوي لشباب مولودية عين فارس صنف الأكابر و تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

3-1. متغيرات البحث:

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

– المتغير التابع: يتأثر مباشرة بالمتغير المستقل في كل شيء سواء الإتجاه السلبي أو الإتجاه الإيجابي فإن كان المتغير المستقل إيجابي كان لمتغير التابع مباشرة إيجابي والعكس صحيح وهنا المتغير التابع هو "الأداء في كرة القدم".

4-1. الضبط الإجرائي للمتغيرات:

إن الدراسة الميدانية تتطلب ضبطا إجرائيا للمتغيرات قصد التحكم فيها من جهة وعزل بقية المتغيرات المشوشة الأخرى ويصعب على الباحث أن يتعرف على المسببات الحقيقية للنتائج بدون ممارسة الباحث لإجراءات الضبط الصحيحة "د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان، 1988، صفحة 388) ،

وبدون هذا تصبح النتائج التي يحصل عليها الباحث صعبة التحليل والتصنيف والتفسير ، واستنادا إلى كل هذه الاعتبارات لجأ الطالب الباحث إلى ضبط متغيرات البحث استنادا إلى الإجراءات التالية:

- استخدام الأداة نفسها مع عينة الدراسة.
- ثم الإشراف على توزيع و استرجاع أدوات القياس من طرف الطالبان الباحثان شخصيا.

1-5. مجالات البحث:

1-5-1. المجال البشري: وتمثل في 30 لاعبا من النادي الهاوي شباب مولودية عين فارس صنف الأكاير

1-5-2. المجال المكاني: الملعب البلدي لبلدية عين فارس بولاية معسكر

1-5-3. المجال الزمني:

الدراسة النظرية: امتدت من 2021/01/20 إلى غاية 2021/04/15

الدراسة التطبيقية: ابتداء من 2021/04/02 إلى غاية 2021/06/02.

1-6. أدوات البحث:

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمد الطالب الباحث في بحثه هذا على أدوات تمثلت في ما يلي :

1-6-1. الإستبيان: تم القيام به من طرف الالب الباحث شخصيا وهو موجه للاعبين. وتكون من 17 سؤالا، وكان

مغلقا حيث احتوى على اقتراحات مختلفة وتم تقسيمه إلى ثلاث (03) محاور وهي كالتالي:

- المحور الأول: التحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.
- المحور الثاني: للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.
- المحور الثالث: للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه.

1-6-2. المصادر و المراجع :

الإمام النظري حول موضوع البحث من خلال الدراسة في كل المصادر و المراجع العربية و الأجنبية، شبكة الانترنت،

ديوان المطبوعات الجامعية.

1-7. الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الوسائل الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كمية تساعدنا على التحليل والتفسير والتأويل والحكم على مختلف المشاكل باختلاف نوع المشكلة وتبعاً للهدف الدراسة، ولكي يتسنى لنا التعليق والتحليل عن نتائج الإستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بأسلوب التحليل الإحصائي والمتمثل في طريقتين هما:

- طريقة الإحصاء بالنسبة المئوية:

يرمز لها (%) و تكون على الشكل التالي:

$$\frac{\text{عدد التكرارات} \times 100}{\text{المجموع الكلي}}$$

- اختبار كا²:

$$\text{كا}^2 = \frac{(ك_1 - ك_2)^2}{(ك_1 + ك_2)} \text{ (زيني، 2010)}$$

ك م

- معامل الارتباط لبيرسون (معامل الثبات):

نكتب معادلة الارتباط لبيرسون كالتالي :

ص .مجس مج-ص .سمح ن(2ص مج-ص²مجن). (2س مج-ص²مج ن) = ر..... (الشريبي، 1995،

صفحة 132)

- 8. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

- الثبات: يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة او الاتساق او استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من الأفراد في

مناسبتين مختلفتين. (مقدم، 1993، صفحة 152)

كما يقول فان فالين (Van Valin) عن ثبات الاختبار "إن الاختبار يعتبر ثابتاً إذا كان يعطي نفس النتائج باستمرار إذا ما تكرر على نفس المفحوصين و تحت نفس الشروط. (حسانين م، 1995، صفحة 193)

واستخدام الطالب الباحث إحدى طرق حساب ثبات الاختبار وهي طريقة "تطبيق الاختبار وإعادة تطبيقه" (معامل الارتباط Test –Retest) للتأكد من مدى دقة واستقرار نتائج الاختبار. وعلى هذا أساس قمنا بإجراء الاختبار على مرحلتين بفاصل زمني قدره أسبوع مع تثبيت كل المتغيرات (نفس العينة، نفس الأماكن، نفس التوقيت، نفس التلاميذ).

- **الصدق:** صدق الاختبار أو المقياس يشير إلى الدرجة التي يمتد إليها في قياس ما وضع من أجله فالاختبار أو المقياس الصادق هو الذي يقيس بدقة كافة الظاهرة التي صمم لقياسها. (حسانين م، 1995، صفحة 193) وباستعمال الوسائل الإحصائية التالية تم حساب ثبات و صدق الاختبار بمعامل الارتباط "ر" لبيرسون.

خلاصة الفصل:

لقد تضمن هذا الفصل منهجية البحث و الإجراءات الميدانية التي تم القيام بها، كما تم التطرق إلى الأدوات المستخدمة في البحث، وكذا توزيع العينات و تحديد مجالات البحث الزماني و المكاني و مختلف الوسائل الإحصائية.

الفصل الثاني :

عرض وتحليل النتائج ومناقشة

الفرضيات والاستنتاجات

1-2. عرض وتحليل النتائج:

- المحور الأول: التحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟

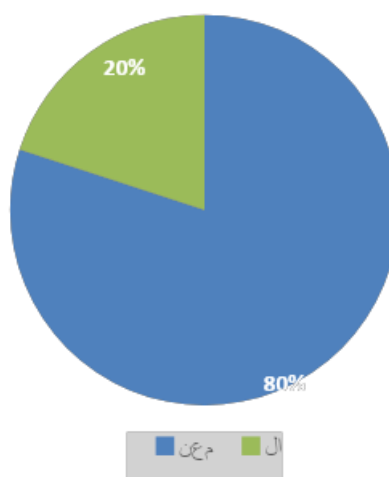
الجدول رقم (02): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الأول للمحور الأول

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
24	80.00	10.08	3.84	دال معنويا
6	20.00			

ما تم استخلاصه من خلال النتائج المسجل في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 80%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 20%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 10.08 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على اكتساب نتائج أثناء المنافسة.

الشكل رقم (01): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (02).



السؤال الثاني: أثناء المنافسة ما هو الجانب الذي تولونه أكبر أهمية؟

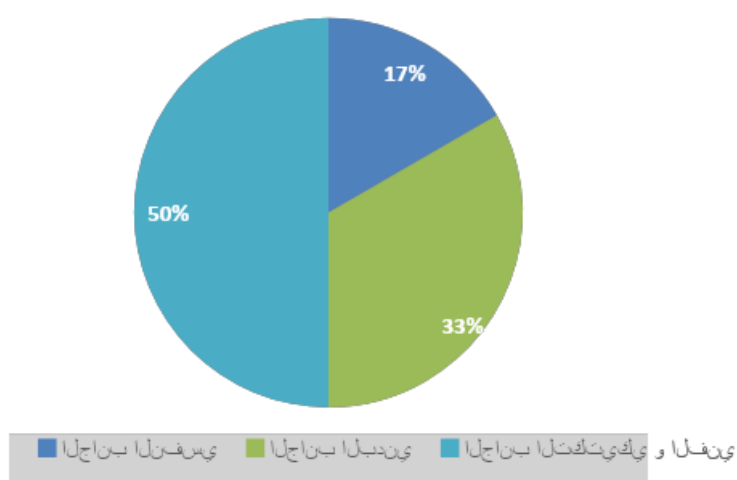
الجدول رقم (03): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثاني للمحور الأول

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
5	16.66	5.00	5.99	غير دال معنويا
15	50.00			
10	33.33			

بناءً على معطيات الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بالجانب النفسي من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 16.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بالجانب البدني 50%، أما من أجابوا بالجانب التكتيكي و الفني بلغت نسبتهم 33.33% و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 5.00 وهي أقل من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن الجانبين البدني و التكتيكي يلقون أهمية أكبر من الجانب النفسي أثناء المنافسة

الشكل رقم (02): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (03).



السؤال الثالث: أثناء التدريب. ما هو الجانب الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج؟

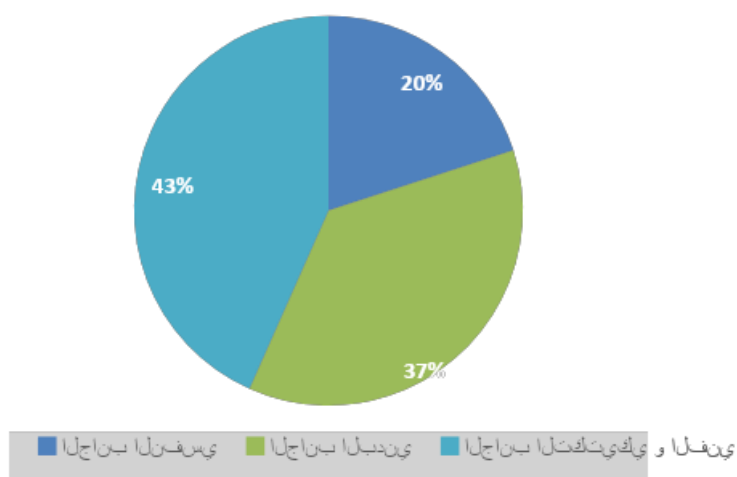
الجدول رقم (04): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثالث للمحور الأول

الدلالة عند 0.05	ت الجدولية	ت المحسوبة	النسبة المئوية (%)	التكرارات	
غير دال معنويا	5.99	2.60	20.00	6	الجانب النفسي
			36.66	11	الجانب البدني
			43.33	13	الجانب التكتيكي و الفني

أثناء التدريب تم تسجيل معطيات تم تدوينها في الجدول أعلاه حيث سجلنا أن نسبة الذين أجابوا بالجانب النفسي من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 20.00%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بالجانب البدني 36.66%، أما من أجابوا بالجانب التكتيكي و الفني بلغت نسبتهم 43.33% و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 2.60 و هي أقل من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن اجل اللاعبين يعتقدون أن الجانبين البدني و التكتيكي يلعبان دورا هاما في تحقيق النتائج الإيجابية.

الشكل رقم (03): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (04)



السؤال الرابع: هل تشعرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم و كفاءتكم أثناء المنافسة؟

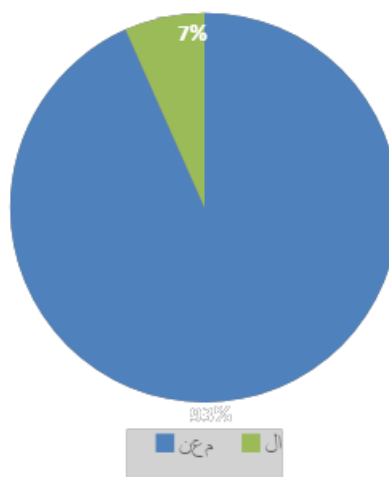
الجدول رقم (05): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الرابع للمحور الأول

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
28	93.33	22.52	5.99	دال معنويا
02	06.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 93.33%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 06.66%، وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 22.52 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يشعرون بأن التحضير النفسي يرفع من معنوياتهم و كفاءتهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (04): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (05).



السؤال الخامس: أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟

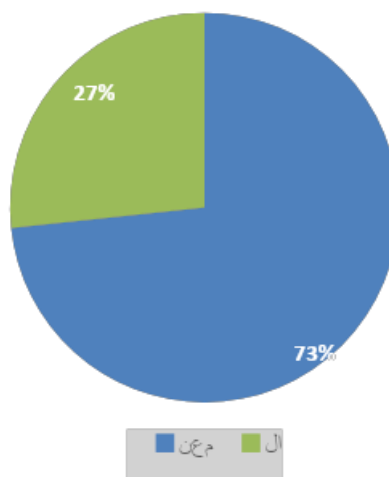
الجدول رقم (06): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الخامس للمحور الأول

	التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
نعم	22	73.33	6.54	3.84	دال معنوياً
لا	08	26.66			

تبين النتائج المسجلة في الجدول أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 73.33%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 26.66%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 6.54 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقومون بتوجيه جهدهم الفكري للأداء الجيد حتى النهاية.

الشكل رقم (05): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (06).



السؤال السادس: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط ؟

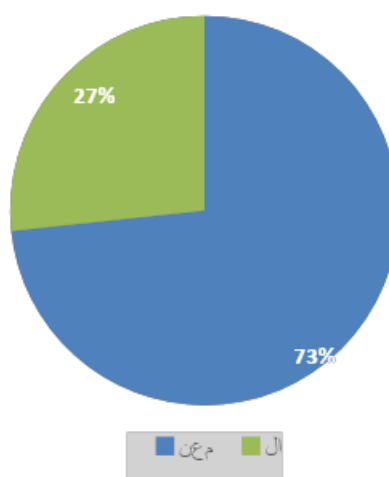
الجدول رقم (07): يبين نتائج الإجابة حول السؤال السادس للمحور الأول

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
20	66.66	3.34	3.84	غير دال معنويا
10	33.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 66.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 33.33%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 3.34 و هي أقل من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن بعض اللاعبين لا يثقون في مقدرتهم على المنافسة تحت الضغط، وهذا نظرا لغياب الاهتمام بالجانب النفسي بالشكل المطلوب

الشكل رقم (06): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (07).



المحور الثاني: للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

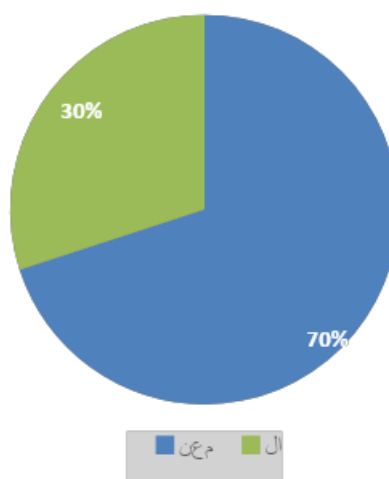
الجدول رقم (08): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الأول للمحور الثاني

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
21	70.00	4.80	3.84	دال معنويا
09	30.00			

الدلائل التي استخلصناها من الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 70.00%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 30.00%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 4.80 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدربين يحضرون اللاعبين من الجانب النفسي

الشكل رقم (07): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (08)



الفصل الثاني : عرض تحاليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

السؤال الثاني: هل يكون هذا التحضير؟

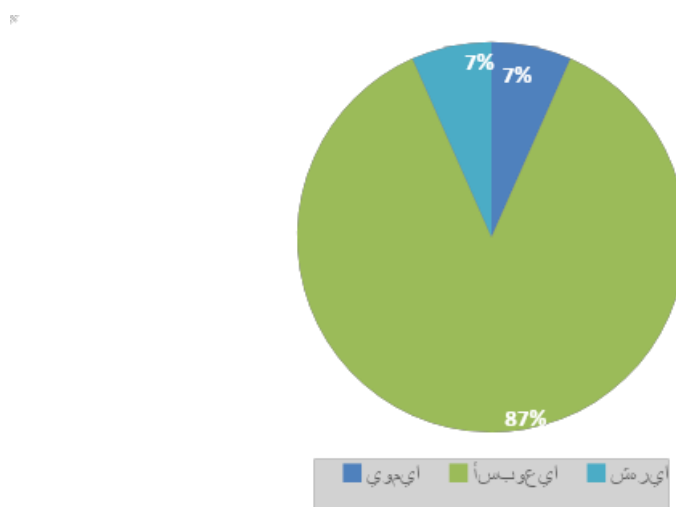
الجدول رقم (09): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثاني للمحور الثاني

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
يومية	06.66	38.40	3.84	دال معنويا
أسبوعيا	86.66			
شهريا	06.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بيوميا من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 06.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بأسبوعيا 86.66%، أما من أجابوا بشهريا بلغت نسبتهم 06.66% و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 38.40 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح افجابة الثانية

ومنه نستنتج أن المدربين يقومون بتحضير اللاعبين نفسيا مرة في الأسبوع على الأقل.

الشكل رقم (08): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (09)



السؤال الثالث: هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

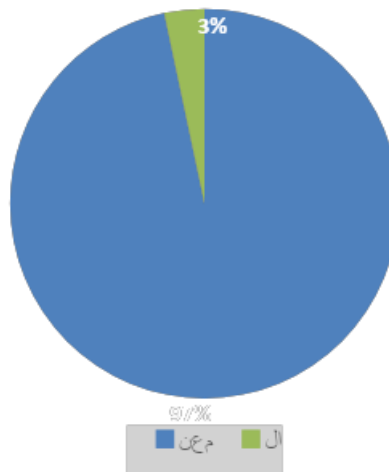
الجدول رقم (10): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثالث للمحور الثاني

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
29	96.66	26.14	3.84	دال معنوياً
01	03.33			

أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 96.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 3.33%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 26.14 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن التحضير النفسي يساعدهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (09): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (10)



السؤال الرابع: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم في أفكارك و انفعالاتك أثناء التدريب؟

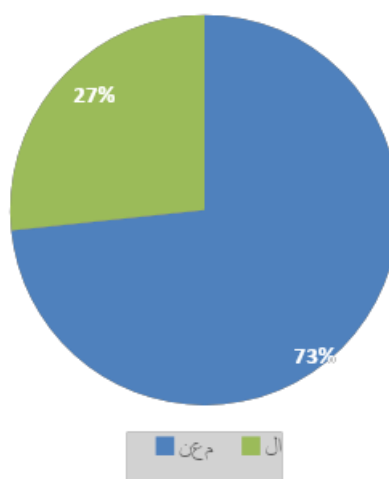
الجدول رقم (11): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الرابع للمحور الثاني

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
22	73.33	6.54	3.84	دال معنويا
08	26.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 73.33%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 26.66%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 6.54 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن المدربين يساعدون اللاعبين على السيطرة و التحكم في انفعالاتهم أثناء المنافسة.

الشكل رقم (10): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (11)



السؤال الخامس: هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة؟

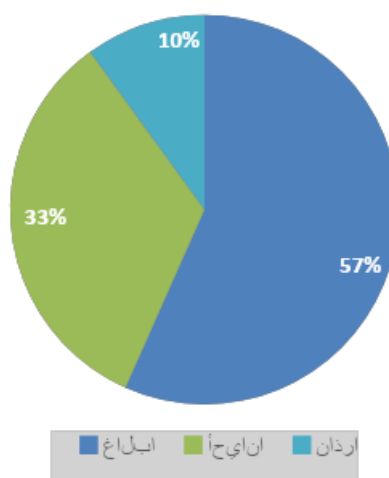
الجدول رقم (12): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الخامس للمحور الثاني

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
غالباً	56.66			
أحيانا	33.33	9.80	5.99	دال معنوياً
نادراً	10.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بغالباً من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 56.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بأحيانا 33.33%، أما من أجابوا بنادراً بلغت نسبتهم 10.00% و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 9.80 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومن نستنتج أن بعض اللاعبين يأخذون بعين الاعتبار نصائح المدربين لتجنب الإنفعالات.

الشكل رقم (11): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (12)



السؤال السادس: هل أدائك خلال المنافسة يكون أفضل بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات؟

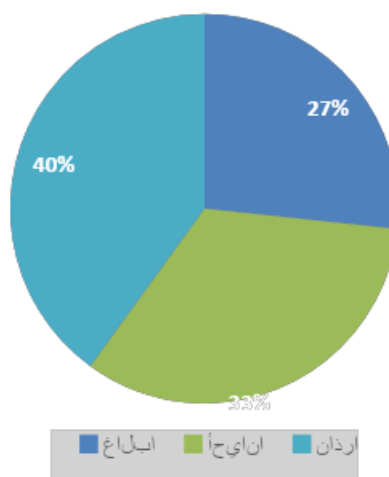
الجدول رقم (13): يبين نتائج الإجابة حول السؤال السادس للمحور الثاني

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
08	26.66	0.80	5.99	غير دال معنوياً
10	33.33			
12	40.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بغالبا من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 26.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بأحيانا 33.33%، أما من أجابوا بناذرا بلغت نسبتهم 40.00% و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 0.80 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على عدم وجود فروق معنوية.

ومنه نستنتج أن نسبة قليلة من اللاعبين يقرون بأن مستواهم في المنافسة يكون أفضل من مستواهم في التدريبات.

الشكل رقم (12): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (13)



الفصل الثاني : عرض تحاليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

المحور الثالث: للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه.

السؤال الأول: ها أثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسيا؟

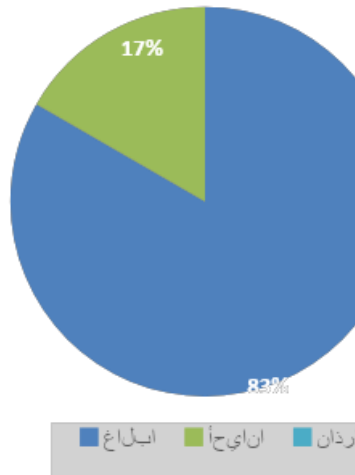
الجدول رقم (14): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الأول للمحور الثالث

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
غالباً	83.33	35.00	5.99	دال معنوياً
أحياناً	16.66			
نادراً	00.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بغالباً من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 83.33%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بأحياناً 16.66%، أما من أجابوا بنادراً فكانت نسبتهم معدومة (00.00%) (و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 35.00 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بحاجتهم لأخصائي نفسي لتحريكهم نفسياً أثناء التدريب.

الشكل رقم (13): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (14)



السؤال الثاني: هل تعتبرون أن الدور الذي يقوم به الإحصائي النفسي؟

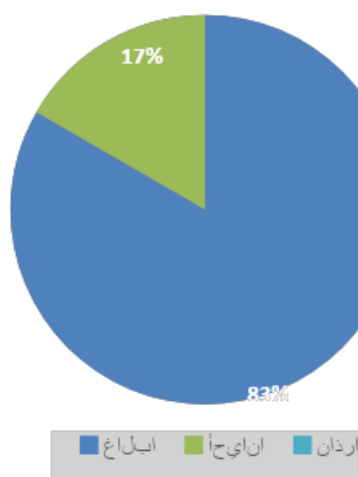
الجدول رقم (15): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثاني للمحور الثالث

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
24	80.00	10.80	3.84	دال معنوياً
06	20.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بضروري من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 80.00%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بـ "يساعد نفسياً" 20.00%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 10.80 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره بـ 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن دور الإحصائي النفسي يعد مهما

الشكل رقم (14): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (15)



السؤال الثالث: هل تعتبرون أن للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أدائكم الرياضي؟

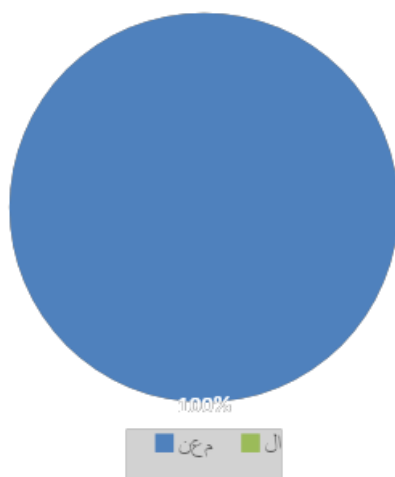
الجدول رقم (16): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الثالث للمحور الثالث

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
28	93.33	22.54	3.84	دال معنويا
02	06.66			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 93.33%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 6.66%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 22.54 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن للإخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أدائهم الرياضي.

الشكل رقم (15): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (16)



الفصل الثاني : عرض تحاليل النتائج ومناقشة الفرضيات والاستنتاجات

السؤال الرابع: هل أثناء تعرضك للإصابة تحتاج للأخصائي النفسي الرياضي؟

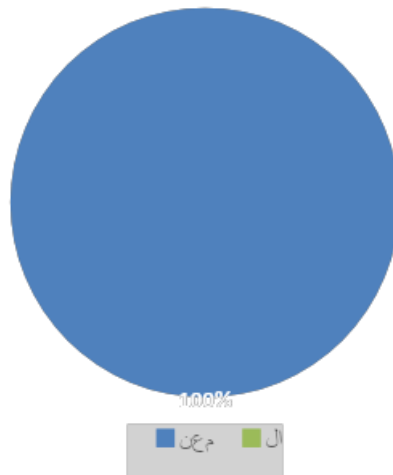
الجدول رقم (17): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الرابع للمحور الثالث

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
30	100	30.00	3.84	دال معنويا
00	00.00			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 100%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا نسبة معدومة (00.00%) وحسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 30.00 وهي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، وهذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بحاجتهم للأخصائي النفسي أثناء تعرضهم للإصابة.

الشكل رقم (16): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (17)



السؤال الخامس: هل للأخصائي النفسي دور في إزالة التوتر و القلق المصاحب للمنافسات؟

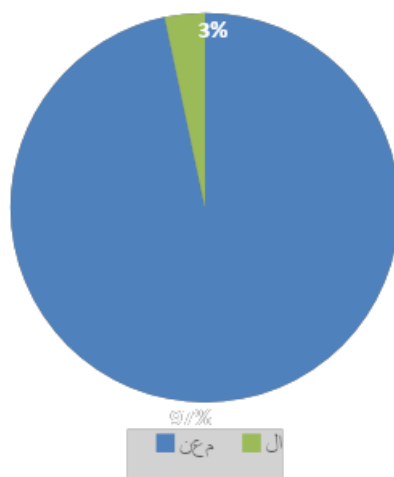
الجدول رقم (18): يبين نتائج الإجابة حول السؤال الخامس للمحور الثالث

التكرارات	النسبة المئوية (%)	ت المحسوبة	ت الجدولية	الدلالة عند 0.05
29	96.66	26.14	3.84	دال معنويا
01	03.33			

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة الذين أجابوا بنعم من إجمالي عينة البحث بلغت نسبتهم 96.66%، بينما بلغت نسبة من اجابوا بلا 3.33%، و حسب نتائج التحليل الإحصائي فقد بلغت قيمة ت المحسوبة 26.14 و هي أعلى من قيمة ت الجدولية المقدره ب 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05، و هذا ما يدل على وجود فروق معنوية لصالح الإجابة الأولى.

ومنه نستنتج أن اللاعبين يقرون بأن للأخصائي النفسي دور في لإزالة التوتر و القلق المصاحب للمنافسات.

الشكل رقم (17): يمثل النتائج المبينة في الجدول رقم (18)



2-2. مناقشة الفرضيات:

2-2-1. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال الجداول رقم (02-03-04-05-06-07) والذي بينت من خلال نتائج التحليل الإحصائي على أن التحضير النفسي يساعد اللاعبين على اكتساب نتائج أثناء المنافسة. وأن الجانبين البدني والتكتيكي يلعبون أهمية أكبر من الجانب النفسي كما يعتقد اللاعبون على أنهما يلعبان دورا هاما في تحقيق النتائج الإيجابية. بينما يشعر اللاعبون بأن التحضير النفسي يرفع من معنوياتهم وكفاءتهم أثناء المنافسة، ويعملون على توجيه جهدهم الفكري للأداء الجيد حتى النهاية. كما أيفرت النتائج عن أن بعض اللاعبين لا يثقون في مقدرتهم على المنافسة تحت الضغط، وهذا نظرا لغياب الاهتمام بالجانب النفسي بالشكل المطلوب، وهذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى للدراسة.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال الجداول رقم (08-09-10-11-12-13) أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لأجوبة عينة البحث حول عبارات المحور الثاني التي تقابل الفرضية الجزئية الثانية للدراسة على أن المدربين يحضرون اللاعبين من الجانب النفسي كما يقومون بتحضير اللاعبين نفسيا مرة في الأسبوع على الأقل. كما يقر اللاعبون على أن التحضير النفسي يساعدهم أثناء المنافسة. وأن المدربين يساعدون اللاعبين على السيطرة والتحكم في انفعالهم أثناء المنافسة. بينما أسفرت النتائج على أن بعض اللاعبين يأخذون بعين الاعتبار نصائح المدربين لتجنب الإنفعالات. وبنسبة قليلة من اللاعبين يقرون بأن مستواهم في المنافسة يكون أفضل من مستواهم في التدريبات. ومن هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الثانية للدراسة.

2-2-3. مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة:

من خلال الجداول رقم (14-15-16-17-18) أظهرت نتائج التحليل الإحصائي لعينة البحث حول عبارات المحور الثالث والتي تقابل الفرضية الجزئية الثالثة بينت النتائج أن اللاعبين يقرون بحاجتهم لأخصائي نفسي لتحريكهم نفسيا أثناء التدريب و بأن دور الإخصائي النفسي يعد مهما كما يقرون بأن للإخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أدائهم الرياضي. كما أبن اللاعبون عن حاجتهم للأخصائي النفسي أثناء تعرضهم للإصابة. وبأن للأخصائي النفسي دور في لإزالة التوتر و القلق المصاحب للمنافسات. وهذا ما يبين صحة الفرضية الجزئية الثالثة.

2-2-4. مناقشة الفرضية العامة:

من خلال ثبوت صحة الفرضيات الجزئية والتي تشابهت مع ما تم التوصل إليه في الدراسات السابقة، حيث أكدت النتائج المتحصل عليها من خلال أجوبة عينة البحث على محاور الاستبيان الثلاث، و التي أسفرت على أن للتحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم لسنف الأكاكبر كما أن للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبى كرة القدم سنف الأكاكبر إضافة إلى الدور الذي يلعبه للأخصائى النفسى فى مساعدة اللاعب على تنمية وتطوير مكونات التحضير النفسى مما يجعله يحسن أداءه. ومن هنا يمكننا القول بأن الفرضية العامة للدراسة ثابتة وصحيحة.

2-3. الاستنتاجات:

- للتحضير النفسى أهمية كبيرة فى تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبى كرة القدم لسنف الأكاكبر
- للتحضير النفسى دور هام فى تطوير الأداء الرياضى للاعبى كرة القدم سنف الأكاكبر
- للأخصائى النفسى دور فعال فى مساعدة اللاعب على تنمية وتطوير مكونات التحضير النفسى ما يجعله يحسن أداءه.

2-4. الاقتراحات والتوصيات:

- ضرورة الاعتماد وإيلاء الأهمية القصوى للجانب النفسى فى تسطير البرنامج التدريبى لفرق كرة القدم لسنف الأكاكبر.
- ضرورة تكوين مدربى كرة القدم للأكاكبر فى ميدان علم النفس الرياضى لما له من أهمية فى الارتقاء بأداء لاعبى كرة القدم.
- ضرورة توفير أخصائى نفسيين فى أطقم تدريب فرق كرة القدم لسنف الأكاكبر.

قائمة

المصادر والمراجع

قائمة المصادر و المراجع:

أ. المراجع باللغة العربية:

1. إبراهيم, م. (1994). الجديد فى الإعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربى.
2. إبراهيم, م. (1998). التدريب الرياضى الحديث (تخطيط - تطبيق - قيادة). القاهرة: ط1، دار الفكر العربى.
3. إبراهيم, م. (1997). البرامج التدريبية المخططة لفرق كرة القدم، الجزء الأول. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
4. إبراهيم, م. ع. (1994). أساسيات كرة القدم. القاهرة: الطبعة الرابعة دار عالم المعرفة.
5. البساطى, أ. أ. ا. (2001). الإعداد البدنى فى كرة القدم ، (تخطيط - تدريب - قياس). الإسكندرية: دار الجامعة الجديدة للنشر .
6. البساطى, م. ك. -أ. (2000). أسس الإعداد المهارى والخططى فى كرة القدم.
7. الخالق, ع. ع. (2003). التدريب الرياضى (نظريات - تطبيقات). القاهرة: دار المعارف.
8. الخواجة, م. ا. (2005). مبادئ التدريب الرياضى. عمان ، الأردن: دار وائل .
9. المالكى, م. (2008). التطبيق الميدانى لنظريات وطرائق التدريب الرياضى. بغداد العراق: مكتب الفضلى.
10. النمكى, ع. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم و الناشئين فى كرة القدم. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
11. حسن السيد أبو عبده. (2002). الإعداد المهارى للاعبى كرة القدم. الإسكندرية: مكتبة الإشعاع الفنية.
12. حسن, ز. (2006). التفوق الرياضى. الإسكندرية: الطبعة الأولى، المكتبة المصرية .
13. حماد, م. إ. (1998). التدريب الرياضى الحديث، تخطيط - تطبيق - قيادة. القاهرة، مصر: دار الفكر العربى.

14. د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة.: دار الفكر العربي.
15. زيني, ع. ا. (2010). موجز الإحصاء. عمان الأردن: دار أيله للنشر و التوزيع.
16. شعلان, أ. ا. (1994). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم . القاهرة : دار الفكر العربي.
17. صالح, غ. ي. (2000). الإتجاهات الحديثة في تدريب كرة القدم. الزقازيق: مكتب العزيزى للكمبيوتر.
18. عباس, ع. ا. (2003). المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية -تخطيط وتصميم البرامج في الأعمال التدريبية (نظريات - تطبيقات). الإسكندرية: منشأة المعارف.
19. عبده, ح. (2008). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
20. عبده, ح. أ. (2008). الإتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم. الإسكندرية: الطبعة الثامنة ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
21. عبده, ح. أ. (2008). الإعداد المهارى في كرة القدم. الإسكندرية: الطبعة الثامنة.
22. قادوس, ص. ا. (1993). الأسس العلمية الحديثة للتقويم في الأداء الحركي. القاهرة: مكتبة النهضة الرسمية.
23. لطفى, و. ا. (2002). الأسس العلمية للتدريب الرياضى للبرعم والمدرب. المنيا : دار الهدى للنشر والتوزيع .
24. مختار, ح. (1997). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة : الطبعة الثانية دار الفكر العربي.
25. مختار, ح. (1997). الأسس العلمية في تدريب كرة القدم. القاهرة: الطبعة الثانية دار الفكر العربي.

26. ثامر محسن، واثق ناجي. (1989). كرة القدم و عناصرها الأساسية. العراق: مطبعة الجامعة بغداد.
27. حسن أحمد الشافعي. (1998). تاريخ التربية البدنية والرياضية في المجتمعين العربي والدولي. مصر: منشآت المعارف.
28. حسن السيد أبو عبدة. (2001). الاتجاهات الحديثة والتخطيط و التدريب كرة القدم. مصر: مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية.
29. حسن عبد الجواد. (1998). كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
30. د-محمدحسن علاوي ، محمدنصرالدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة.: دار الفكر العربي.
31. راتب, أسامة كامل. (2004). تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
32. زيني, ع. ا. (2010). موجز الإحصاء. عمان الأردن: دار أيله للنشر و التوزيع.
33. ماجدة, م. ا. م. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
34. محمود مختار حنفي. (1998). لأسس العلمية في تدريب كرة القدم. مدينة نصر: دار الفكر العربية.
35. مختار سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين (Vol. ط 2). بيروت - لبنان: مكتبة المعارف.
36. مفتي إبراهيم حماد. (1990). الهجوم في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. موقف عبد المجيد المولي. (1990). الإعداد الوظيفي لكرة القدم . دار الفكر اللبناني.
38. ناهد, ر. س. (2002). علم النفس الرياضي في التدريب و المنافسة الرياضية. عمان: الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع.

المسألة الحقة

استبيان خاص باللاعبين

المحور الأول: التحضير النفسي أهمية كبيرة في تحسين الأداء وتحقيق النتائج لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: هل يساعدك التحضير النفسي على اكتساب النتائج أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الثاني: أثناء المنافسة ما هو الجانب الذي تولونه أكبر أهمية؟

الجانب النفسي الجانب البدني الجانب التكتيكي و الفني

السؤال الثالث: أثناء التدريب ما هو الجانب الذي يلعب دورا هاما في تحقيق النتائج؟

الجانب النفسي الجانب البدني الجانب التكتيكي و الفني

السؤال الرابع: هل تشعرون أن التحضير النفسي يرفع من معنوياتكم و كفاءتكم أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الخامس: أثناء المنافسة هل تقوم بتوجيه جهدك الفكري حتى تستطيع أداء نهاية جيدة؟

نعم لا

السؤال السادس: هل تثق في مقدرتك على المنافسة تحت الضغط؟

نعم لا

المحور الثاني: للتحضير النفسي دور هام في تطوير الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم.

السؤال الأول:

1. هل يعمل مدربك على تحضيرك من الجانب النفسي؟

نعم لا

السؤال الثاني: هل يكون هذا التحضير؟

يوميًا أسبوعياً شهرياً

السؤال الثالث: هل هذا التحضير يساعدك أثناء المنافسة؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم في أفكارك و انفعالاتك أثناء التدريب؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل تأخذ بعين الاعتبار كل نصائح المدرب لاجتناب الانفعالات الزائدة؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

السؤال السادس: هل أدائك خلال المنافسة يكون أفضل بالمقارنة مع أدائك خلال التدريبات؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

المحور الثالث: للأخصائي النفسي دور فعال في مساعدة اللاعب على تنمية و تطوير مكونات التحضير النفسي ما يجعله يحسن أداءه.

السؤال الأول: ها أثناء التدريب تحتاج لأخصائي نفسي رياضي لتحضيرك نفسيًا؟

غالبًا أحيانًا نادرًا

السؤال الثاني: هل تعتبرون أن الدور الذي يقوم به الأخصائي النفسي؟

ضروري يساعدك نسبيًا لا

السؤال الثالث: هل تعتبرون أن للأخصائي النفسي دور فعال في تطوير مستوى أدائكم الرياضي؟

نعم لا

السؤال الرابع: هل أثناء تعرضك للإصابة تحتاج للأخصائي النفسي الرياضي؟

نعم لا

السؤال الخامس: هل للأخصائي النفسي دور في إزالة التوتر و القلق المصاحب للمناقشات؟

غالبًا أحيانًا نادرًا