



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم

معهد التربية البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

مذكرة مقدمة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في التدريب الرياضي بعنوان:

العلاقة بين الأداء المهاري و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة

بحث تجريبي أجري على لاعبي فريق النادي الرياضي الهاوي شباب ساحل بني صاف لأقل من 17 سنة

تحت إشراف:

• د/ مقدس مولاي إدريس

من إعداد الطالب:

- بن عدة حسام الدين

السنة الجامعية: 2021-2020

كلمة شكر

الفضل و الشكر لله نحمده كثيرا، و هو القائل في محكم تنزيله (لئن شكرتم لأزيدنكم)

نشكر الأستاذ "مقدس مولاي إدريس" على جهوده العظيمة التي قدمها لنا حيث أشرف على رعاية هذا البحث

إلى أن صار واقعا ملموسا و لا ننسى فضله الجميل بنصحه القيمة التي كانت عوننا كبيرا لنا طيلة مشوار بحثنا، و

نتمنى أن يكون ثمرة إنتاج و فائدة كما نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساهم في انجاز البحث من بذرة و

والعاملين في معهد التربية البدنية و الرياضية، الذي كان لهم صبرا وافرا علينا.

و نشكر كل من ساندنا و أمدنا يد العون من قريب أو بعيد حق و لو كان بسيط.

إهداء

إليك يا سراج الوهاج، يا من مسحت عني دموع الغربة، يا من لا يعرف للفشل معنى، يا من منحني الوجود بعد
الله الواحد يا من كانت دعواتهما عنوان نجاحي "أمي الحبيبة" أهدي لك هذا العمل المتواضع الذي هو قطر من
فيض صنيعك أمي الغالية حفظك الله و أطال في عمرك.

إلى الذي ركب الصعاب فأذابت حبات غرقه الصخر من أجل نجاحي إلى مثلي الأعلى و سر وجودي، إلى من
انتظر هذا اليوم بفارغ الصبر إليك يا أعز الوالدين "أبي الحبيب" حفظك الله.

إلى كل الأحباب و الأصدقاء و إلى كلة عائلة "بن عدة"

حسام

ملخص الدراسة:

هدفت الدراسة إلى إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم و كان الفرض من الدراسة أن للثقة في النفس دور في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة. اعتمد الطالب الباحث على المنهج التجريبي حيث استعمل إختبارات لبعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم و مقياس الثقة بالنفس للرياضيين كأدوات للبحث، وتكونت عينة البحث من 10 لاعبين من فريق شباب ساحل بني صاف لولاية عين تموشنت - فئة أقل من 17 سنة، و بعد المعالجة الإحصائية توصل الطالب الباحث إلى وجود علاقة ارتباطيه بين مستوى الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى اللاعبين و اقترح الباحث بضرورة الاهتمام بالجانب النفسي للاعبي كرة القدم للفئات الشابة

الكلمات المفتاحية:

- كرة القدم
- الأداء المهاري
- الثقة بالنفس

Résumé de l'étude

L'étude visait à mettre en évidence la relation entre la confiance en soi et les performances techniques chez les joueurs de football, et l'hypothèse de l'étude était que la confiance en soi avait un rôle dans le développement des qualités techniques des joueurs de football pour une catégorie de moins de 17 ans. Le chercheur s'est appuyés sur la méthode expérimentale, où il a utilisé des tests pour certaines compétences de base des joueurs de football et l'échelle de confiance en soi des athlètes comme outils de recherche, et l'échantillon de recherche se composait de 10 joueurs de l'équipe de jeunes du Sahel Bani Saf dans le état d'Ain Temouchent - une catégorie de moins de 17 ans, et après traitement statistique L'étudiant ont conclu qu'il existe une corrélation entre le niveau de confiance en soi et la qualité technique des joueurs, et le chercheur a suggéré la nécessité de prêter attention à l'aspect psychologique des joueurs de football pour les jeunes groupes

les mots clés:

- Football
- Les qualités techniques
- Confiance de soi

قائمة الجداول و الأشكال

1. قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
71	يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و التهديف لدى عينة البحث	01
72	يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و الجري بالكرة لدى عينة البحث	02
73	يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و دقة التصويب لدى عينة البحث	03

2. قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	الرقم
69	تائج إختبار عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس	01
70	يبين العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس و إختبار دقة التصويب	02
71	يبين العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس و إختبار التهديف	03
72	يبين العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس و إختبار الجري بالكرة	04

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
ب	كلمة شكر
ج	إهداء
د	ملخص الدراسة
و	قائمة الجداول و الأشكال
ز	قائمة المحتويات
الفصل التمهيدي: التعريف بالبحث	
02	1. مقدمة
03	2. مشكلة البحث
04	3. فرضيات البحث
05	4. أهمية البحث
05	5. أهداف البحث
05	6. مصطلحات البحث
07	7. الدراسات السابقة
الإطار النظري	
الفصل الأول: النشاط البدني المكيف	
12	تمهيد
13	1-1. الأداء المهاري في كرة القدم
13	2-1. مراحل الأداء المهاري
14	3-1. أهمية الأداء المهاري
15	4-1. أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري
15	5-1. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهاري
16	6-1. طرق تعلم الأداء المهاري
20	7-1. طرق تطوير كفاءة الأداء المهاري
20	8-1. أخطاء الأداء المهاري
20	9-1. إصلاح أخطاء الأداء المهاري

21	10-1. المهارات الأساسية في كرة القدم
27	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: الثقة بالنفس	
29	تمهيد
30	1-2. مفهوم الثقة بالنفس
30	2-2. فوائد الثقة بالنفس
32	3-2. أنواع الثقة بالنفس
34	4-2. بناء الثقة بالنفس
38	5-2. مقومات الثقة بالنفس
40	6-2. معوقات الثقة بالنفس
44	خلاصة الفصل
الفصل الثالث: المرحلة العمرية لأقل من 17 سنة	
46	تمهيد
47	1-3. تعريف المراهقة
48	2-3. أنماط المراهقة وأشكالها
49	3-3. مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17:
51	4-3. خصائص ومظاهر المراهقين دون 17 سنة
54	5-3. خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين دون 17 سنة:
56	6-3. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (أقل من 17 سنة)
57	7-3. دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (أقل من 17 سنة)
59	خلاصة الفصل
الإطار التطبيقي	
الفصل الأول: منهجية البحث و إجراءاته الميدانية	
62	تمهيد
62	1-1. منهج البحث
62	2-1. مجتمع وعينة البحث
62	3-1. متغيرات البحث

63	5-1. أدوات البحث
65	6-1. الدراسة الإحصائية
66	7-1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة
67	خلاصة الفصل
الفصل الثاني: عرض و تحليل النتائج و مناقشة الفرضيات و الإستنتاجات	
69	1-2. عرض و تحليل النتائج
73	2-2. مناقشة الفرضيات
75	3-2. الإستنتاجات
75	4-2. الإقتراحات و التوصيات
77	قائمة المصادر و المراجع

الملاحق

الفصل التمهيدي:

التعريف بالبحث

1. المقدمة:

كثيرا ما نتحدث عن عوامل النجاح فنذكر منها: البدنية, الخططية و المهارية و قليلا ما نتطرق إلى العوامل النفسية والسلوك اللاعبين والمدربين في الملعب وخارجه و انعكاسات ذلك على الأداء و النتائج, فينجح الإنسان حين تجتمع هذه العوامل التي تؤهله لذلك والتفوق على الآخرين, و دولن يتمكن من تحقيق أية مكاسب (الزبيدي ع., 1998, صفحة 04).

كذلك يشير (Dôbler.S, 2001, p. 28) أن تحقيق الأهداف التكتيكية أثناء مباراة كرة القدم يعتمد على إتقان اللاعبين لجميع المهارات التي تتم باستخدام الكرة والتي تدخل في تطبيق أسلوب اللعب من قبل الفريق. بالإضافة إلى ذلك يلعب الأداء المهاري أثناء المنافسة دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق وذلك لتأثيره المباشر في عملية إتقان ونجاح الطريقة والنظام الخططي الذي يلعب به الفريق مما يؤدي إلى إرتباك المنافس وعدم مقدرته على السيطرة على مجريات اللعب والأداء وهذا يمكن الفريق المهاجم بفضل المهارات العالية لأعضاء الفريق بأن يأخذ زمام المبادرة دائما بالتواجد في أماكن ومواقف جيدة تسهل له القدرة على الوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف.

و يذكر (فوزي، 2001، صفحة 412) إن الإعداد النفسي الرياضي هو مجموع "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبيا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على الكيفي مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الخفض من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة

أما (الزبيدي، 2011، صفحة 131) فيرى أن من الواجبات المدرب وطاقمه التدريب الوصول بالرياضي لأعلى مستوى من المتطلبات النفسية التي يعتبرها المساهم الأول في ضل تقارب مستويات اللاعبين من

الناحية البدنية و المهارة لتحقيق المستويات الرياضية العالية من جهة، وذات فائدة كبيرة بمجال بناء قدرات اللاعب وتطوير إمكانياته الفردية وتثبيتها وتحسينها والتي تحدد تصرف أداءه في مواقف اللعب المختلفة التي تواجهه فترة المنافسة.

وبالنظر إلى أهمية صفة الثقة بالنفس باعتبارها لها تأثير كبير على أداء الرياضي أثناء المنافسة وتؤثر كذلك على نجاحه وتفوقه خلال مسيرته الرياضية عمد الطالب الباحث إلى إبراز طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المماري لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

2. مشكلة البحث:

يتزعزع لاعبو كرة القدم على فكرة الاهتمام بالجانب الفني والبدني إذا أرادوا النجاح والوصول لأعلى مستوى، لكن ذلك لم يعد كافياً، إذ تكمن خطورة إهمال الجانب الذهني في حدوث فجوة من شأنها زيادة نسبة احتمالات الفشل في تحقيقي النتائج أو تراجع الأداء، وإذا كان الاهتمام بالجانب الذهني مفقوداً في تلك العملية، فإن المهمة قد تكون مستحيلة.

و يجمع الباحثون و الخبراء في كرة القدم على أن الثقة بالنفس هي أكبر مهارة قد يمتلكها الناشئ الصغير، و التي تمكن من إظهار القدرات الفنية كالتسديد والتمرير والمراوغة، و يعتقد أن الثقة بالنفس هي الأساس الذي بنى جميع اللاعبين العظماء عليه، ومن جهة أخرى يجمع أهل الاختصاص على أن اللاعبين الموهوبين سوف يتعثرون في كثير من الأحيان إذا لم يؤمنوا بقدراتهم الخاصة.

لذلك فإن العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري من الموضوعات ذات الأهمية في مجال تدريب وتكوين العبي كرة القدم، حيث (الخيكانبي، 2011، صفحة 65) أنه ليس من المهم أن يمتلك اللاعب المهارة المطلوبة ولكن المهم هو أن يتمكن من تطبيقها بالشكل المطلوب وبالوقت المحدد وبالمكان الصحيح

لذلك فالثقة العالية بالنفس وشعور اللاعب بالقدرة على القيام بالواجبات المطلوبة أثناء المنافسة سيجعله قادرا على القيام بالحركات المهارية بشكل فعال، ومن جهة أخرى فإن امتلاكه لمبادئ مهارية جيدة سترفع من ثقته بنفسه وتجعله يشعر بالراحة والاطمئنان عند إنجاز هذه المهارات أثناء المنافسة سواء كانت دفاعية أو هجومية (الحيكاني، 2011، صفحة 15).

وبناء على ما سبق توصل الطالب الباحث إلى طرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل للثقة في النفس دور في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة ؟

التساؤلات الجزئية:

- هل هناك تباين في الثقة في النفس بين لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة ؟

- هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى لاعبي كرة قدم لأقل من 17 سنة ؟

3. فرضيات البحث:

✓ للثقة في النفس دور في تنمية الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لفئة أقل من 17 سنة.

التساؤلات الجزئية:

✓ يوجد تباين في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

✓ توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس و بعض المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة قدم لأقل من

17 سنة.

4. أهمية البحث:

تكمن أهمية الدراسة في تشكيل الثقة بالنفس للنشء الصغير في رياضة كرة القدم، حتى تتولد لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق. فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز أحياناً فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس وتوقع تحسن الأداء المهاري للناشئين في كرة القدم. و إن أي إخلال أو إهمال للتدريب النفسي في برنامج تدريب الناشئين قد يعود بنتائج سلبية كتراجع مستوى الأداء المهاري و الذي يمكن أن يؤثر على مستقبل اللاعب الموهوب مستقبلاً.

5. أهداف البحث:

- إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري لدى ناشئي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- قياس مستوى الثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم للناشئين لأقل من 17 سنة.
- إبراز ضرورة الاعتماد على الإعداد النفسي للوصول لأعلى مستويات الأداء المهاري عند ناشئي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- إثراء المكتبة الجامعية ببحوث في ميدان كرة القدم للناشئين.

6. مصطلحات البحث:

+ الأداء المهاري:

التعريف الإصطلاحي: نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استعمالها بالكامل وفعاليتها التحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة، كما

أنه يشير إلى الصورة المثالية الأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركة معينة (السيد، 2001، صفحة 374).

التعريف الإجرائي: وهي بعض المهارات الواجب توفرها للاعب كرة القدم التي تمكنه من إحداث الفارق و تسجيل الأهداف خلال المباريات و التي يعمل المدرب على تطويرها لدى من خلال التدريبات لتطوير مستوى الفريق.

✚ الثقة بالنفس:

التعريف الإصطلاحي: وهو موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعى فيه الفكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص " . (ميخائيل، 1996، صفحة 35)

التعريف الإجرائي: وهي إحدى المهارات النفسية و أهمها و التي تمكن الفرد من التعامل مع من حوله بصفة إيجابية و رائدة، و تساعده على إظهار مهارته المختلفة و إبراز أفضل ما لديه.

✚ الفئة العمرية لأقل من 17 سنة (المراهقة المتوسطة)

التعريف الإصطلاحي: هي لفظ وصفي يطلق على المرحلة التي يقترب فيها الطفل وهو الفرد غير الناضج إنفعاليا، جسميا وعقليا من مرحلة البلوغ ثم الرشد ثم الرجولة، وهكذا أصبحت المراهقة بمعناها العلمي هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد واكتمال النضج فهي لهذا عملية بيولوجية عضوية في بدايتها وظاهرة إجتماعية في نهايتها (رابح تركي، 1990، الصفحات 241-242).

التعريف الإجرائي: وهي المرحلة التي تلي مرحلة الطفولة و تسبق مرحلة الشباب و التي تعتبر مرحلة حساسة تطراً و فيها متغيرات تشمل النمر الجسمي الحركي الإجتماعي و النفسي.

7. الدراسات المشابهة:

الدراسة الأولى: دراسة أ.د/ عباسي زهرة و دخية عادل بعنوان: "دراسة العلاقة بين مستوى الثقة بالنفس والأداء المهاري لحراس المرمى الجزائريين لكرة القدم"، جامعة العربي بن مهيدي بأم البواقي، 2017.

هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير مستوى الثقة في النفس على أداء حراس مرمى النخبة لكرة القدم أثناء المنافسة، ولتحقيق أهداف الدراسة قمنا باختيار عينة من 26 حارساً للمرمى ينشطون في الفرق المحترفة. تم الإعتماد على المنهج الوصفي الذي يسمح بقياس مستوى الثقة في النفس كسمة وكحالة باستعمال مقاييس سيكولوجية متخصصة.

أبرز نتائج الدراسة أشارت إلى أنصاف حراس المرمى بالثقة الزائفة في النفس، أما أداءهم الرياضي فقد كان بعيداً عن المستوى العالي، و أبرز ما أوصت به الدراسة ضرورة إدخال الإعداد والتدريب السيكولوجي في البرامج السنوية للفرق المحترفة، وكذلك ضرورة معرفة المدربين تقنيات تنمية الثقة في النفس.

الدراسة الثانية: دراسة غفران جليل فرحان بعنوان: "علاقة الثقة بالنفس بالأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية"، مجلة الرياضة المعاصرة، المجلد 14، العدد 4، 2015.

هدفت الدراسة إلى التعرف على العلاقة بين الثقة والأداء المهاري في الكرة الطائرة لطالبات كلية التربية الرياضية للبنات، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي واشتملت العينة على طالبات كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد (المرحلة الثانية المتكونة) من (30) طالبة.

وقد توصلت الباحثة من خلال النتائج بعد التحليل الإحصائي إلى وجود علاقة ارتباط طردية معنوية ايجابية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري بالكرة الطائرة ومن أهم التوصيات التي توصلت إليها الباحثة هي إعداد برامج إرشادية لرفع مستوى الثقة بالنفس لدى الطالبات.

الدراسة الثالثة: دراسة دخية عادل بعنوان: "العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم المحترفين"، جامعة الجزائر 03 -

هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى حالة الثقة بالنفس وفعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة عند لاعبي كرة القدم الجزائريين في البطولة المحترفة الأولى وتحديد العلاقة بينهما، بالإضافة إلى تحديد الفروق في مستواهما وفق متغير مراحل الموسم الرياضي، وذلك بإجراء الدراسة خلال ثلاثة أطوار من الموسم الرياضي: بداية، منتصف ونهاية الموسم الرياضي.

تم الاعتماد في هذه الدراسة على المنهج الوصفي لأنه المنهج الأنسب للدراسة ووصف العلاقة بين متغيرات البحث، كما استخدم الباحث أداتين لجمع البيانات والمتمثلة في مقياس حالة الثقة بالنفس ل Vealey (1986)) الذي قام بتعريبه علاوي (1998)- لقياس حالة الثقة بالنفس العينة البحث، وكذلك استخدم الباحث شبكة الملاحظة التقييم فعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة.

أجريت الدراسة على عينة قوامها التين وسبعون لاعبا محترفا من لاعبي أندية الرابطة المحترفة الأولى وأثبتت نتائج البحث أن مستوى حالة الثقة بالنفس عند اللاعبين كان عاليا جدا في حين أن مستوى فعالية أدائهم المهاري أثناء المنافسة كان ضعيفا، كما أظهرت نتائج البحث أيضا وجود فروق دالة في درجات حالة الثقة بالنفس تبعا للمتغير مراحل الموسم الرياضي وأن هناك ارتفاعا تدريجيا في درجات الثقة بالنفس بمرور الموسم الرياضي.

أما فيما يتعلق بنتائج فعالية الأداء المهاري للاعبين فتم تسجيل وجود فروق دالة في فعالية الأداء المهاري أثناء المنافسة تبعا لمراحل الموسم الرياضي، وأن هناك انخفاضا تدريجيا لفعالية الأداء المهاري للاعبين بمرور الموسم

الرياضي، كذلك فإن نتائج العلاقة الارتباطية تثبت عن وجود علاقة عكسية دالة بين الثقة بالنفس والأداء المهاري خلال جميع مراحل الموسم الرياضية.

وفي ضوء النتائج المتحصل عليها يوصي الباحث بضرورة البناء الواقعي الثقة بالنفس لدى الرياضيين باستخدام الأساليب العلمية، كما يجب على المدربين تقييم مستوى الثقة بالنفس عند لاعبيهم دوريا وبصفة مستمرة خلال التدريب والمنافسة، كما يوصي الباحث أيضا بضرورة تنمية الثقة بالنفس باستخدام المصادر التي يستمد منها الرياضي ثقته، كما ينبغي على المدربين إشراك الوسائل والأساليب التدريبية الحديثة لغرض مواكبة التطور الحاصل في تكنولوجيات تطوير الأداء المهاري في كرة القدم

الإطار النظري

الفصل الأول:

الأداء المهاري في

حركة القدم

تمهيد:

رياضة كرة القدم من الأنشطة الرياضية التي لاقت استحسانا وإقبالا شديدا من الأطفال والشباب من نفس الجنسين، مما لا بد من ممارسة كرة القدم التحلي ببعض المهارات والمتطلبات حتى يستطيع اللعب في مختلف المستويات و يلعب الأداء المهاري في أي رياضة من الرياضات دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفرق، حيث تلعب المهارة دورا بارزا في عمليتي إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها الفريق مما يؤدي إلى ارتباك الخصم وعدم قدرته في السيطرة على مجريات اللعب.

1-1. مفهوم الأداء المهاري :

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت وحركات تؤدي بالتوالي، ويقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية المؤثرة في الفرد الرياضي يهدف استعمالها بالكامل وبفاعلية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة، كما أنه يشير إلى الصورة المثالية الأداء الفني والطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركة معينة (السيد، 2001، صفحة 374).

1-2. مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

1-2-1. مرحلة التوافق الأولى للمهارة:

تهدف في هذه المرحلة على تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية وإتقانها وتبدأ بإدراك اللاعب المهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة والمستوى أداء المهارة الأساسية وتتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بدل الجهد مع ارتباط بقلّة وكفاءة الأداء المهاري.

1-2-2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية والتي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولى للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد غير اللازمة لأداء الحركة، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي وقلة حدوث الأخطاء (البساطي، 1998، الصفحات 26-27).

1-2-3. مرحلة إتقان وتثبيت أداة المهارة:

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية، وخلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة وتصبح المهارة الأساسية المنفردة وإنسانية واستقرار من حيث شكل الأداء.

من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء الأساسية وهذا يؤدي إلى أنفان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجعة وثابتة حتى لو تم أداة الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة كوجود تنافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري من خلال مباريات التجربة (البساطي، 1998، الصفحات 27-28).

1-3. أهمية الأداء المهاري :

الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري، وتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمعها بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ومهما أنصف من مات خلفية إرادية فغته لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه، فالمهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفيذ الخطط وبالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

إن تطوير وتحسين الصفات البدنية العامة والخاصة يربطها مع المهارات الحركية والقدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في تدريب الرياضي وكذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية وتمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في المواقف المنافسة المختلفة، ولما كانت المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة واجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي فالمهارات هي وسيلة تنفيذ الحصة (أبو عبدة، 2002، صفحة 33).

1-4. أهداف تطوير كفاءة الأداء المهارى :

تهدف عملية تطوير كفاءة الأداء المهارى إلى تحقيق:

- ✓ أداء ثابت المستوى وغير متذبذب في محاولات الأداء على درجات الدقة.
- ✓ الإنسانية وعدم تقطع الأداء بدل أقل جهد ممكن أثناء الأداء.
- ✓ أعلى استشارة للدافعية.
- ✓ الوصول إلى درجة آلية من خلال مواصفات الأهداف السابقة (علاوي، 1992، صفحة 113).
- ✓ درجة مناسبة للمرونة والتكيف مع الظروف المحيطة بالأداء خلال المنافسة.

1-5. العوامل المؤثرة في تطوير الأداء المهارى:

- ✓ العوامل الوظيفية التشريحية لجسم اللاعب.
 - ✓ عوامل الصفات البدنية
 - ✓ العوامل النفسية
 - ✓ الفروق الفردية والإمكانات الحركية.
 - ✓ مدى توفير خيارات حركية متنوعة.
- يلعب العمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا حيث أظهرت البحوث العلمية في هذا المجال أهمية التحمل فهو يطور الجهاز التنفسي ويزيد من حجم القلب واتساعه وينظم الدورة الدموية ويرفع من استهلاك الأوكسجين كما له أهمية كبيرة من الناحية البيوكيميائية يساعد على رفع النشاط الإنزيمى ورفع محسوس المصادر الطاقة ويزيد من فعالية ميكانيزمات التنظيم، بالإضافة إلى الفوائد البدنية

الفيزيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها. كما يعمل على تنمية الجانب النفسى الرياضى وذلك بتطوير صفة الإرادة في مواجهة التعب (حمادة، 1998، صفحة 80).

1-6. طرق تعلم الأداء المهارى :

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي استخدمها، ويحدد مفتي

إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

❖ الطريقة الجزئية لتعلم المهارات.

❖ الطريقة الكلية لتعلم المهارات.

❖ الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (الطريقة المختلطة) (حماد، 1994، الصفحات 138-

139).

1-6-1. الطريقة الجزئية:

و هي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء وهذا على حسب (عصام، 1992، صفحة 180).

ما يضيفه مفتي إبراهيم بان في هذه الطريقة تقسن المهارة الحركية المطلوب تعلمها على عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقائهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعليمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.

وعن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، ن يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:

✓ عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.

✓ عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.

✓ عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة والسيطرة على تلا الأجزاء ثم المهارة.

✓ عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

✓ عندما يكون المتعلمون صغار في السن

1-6-2. الطريقة الكلية:

الطريقة التي تعتمد على تقديم أكبر عدد من المهارات في نفس الوقت ويكون تركيز المتعلم على المهارة ككل دون أن ينبه إلى جزئياتها ومن خلال ذلك يدرك العلاقات بين عناصر المهارة مما يسهم في سرعة تعلمها من خلال الإدراك والتذكر الحركي للمهارة كوحدة واحدة، ومهارات كرة اليد تتميز بأنها تعتمد على الحركات الطبيعية كالجري والوثب والرمي باستخدام الكرة.

لذلك نجد أن الطريقة الكلية مناسبة جدا لتعلم المهارات الخاصة في كرة اليد، لأنه تتيح التعلم فيس ظروف تتناسب ومتطلبات كرة اليد لأنها تتيح استخدام الظروف القريبة الشبه من ظروف المواقف التنافسية التي تعتمد على المنافسة المباشرة لان التعلم لا يقتصر على كيفية أداء المهارات الحركية ولكن كيفية استخدامها في مواقف وأوقات اللعب المختلفة ومع المنافسين لان كلية الأداء تعتمد على التفاعل والتناسق بين الحركات والمهارات تبعا لسرعة حركات المنافس والزملاء لأن المحك الرئيسي المستوى الأداء المهارى هو المباراة ودرجة نفع وإفادة اللاعب للفرقة لأن مهارة الفرد جزء من مهارة الفريق (دبور، 1996، صفحة 22).

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو في الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا (عفاف، 1989، صفحة 280).

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم الماهرة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حمادة حيث يذكر: على المدرب أن يقيم اختياره الطرق من جانبين أساسيين:

❖ أولاً: درجة تعقيد تكامل وترابط أجزاء المهارة.

❖ ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة لتعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها في هذه الحالة من أفضل أن يتدرب التعلّم بطريقة كلية، وإذا كانت درجة التعقيد المهارة مرتفعة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإن من أفضل أن يتدرب على المهارة بالطريقة الجزئية (حماد، 1994، الصفحات 139-140).

وغير استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:

✓ أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الخطأ المرتكبة قليلة.

✓ أن توفر وسائل إيضاح مناسبة وذلك لتمكين المتعلمين على إكساب التخيل الحركي.

✓ أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة ومناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية والنهارية والعقلية.

✓ عندما تصعب تجزئة المهارات على أجزاء.

1-6-3. الطريقة الكلية، الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية والكلية مميزاتهما وعيوبهما، لذلك هناك بعض المهارات التي تفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة (حماد، 1994، الصفحات 138-139).

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسطاً للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك

بقولها " يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلّم بأنه يجب أن يتاح للمتعلّم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل

العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي - جزئي - كلي)". وعند استخدام الطريقة الجزئية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

- تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.
- تعليم الأجزاء الصعبة بصورة منفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي للماهرة الحركية.
- مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومتراطة عند التدريب عليها كأجزاء (عفاف، 1989، صفحة 282).

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مراحل التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء والتعرف على أسبابه وعليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه والإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء ومحاولة الارتقاء به حتى يستطع اكتساب الأداء والتوافق الجيد، وهذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.

- طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى:
- الأداء الآلي السريع المتكرر للمهارة.
- الأداء الآلي الذي يميز بالصعوبة.
- الأداء الآلي في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة.
- الأداء الآلي بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.
- الأداء الآلي بارتباط مع مهارات أخرى (قيلان، 2012، صفحة 40).

1-7. طرق تطوير كفاءة الأداء المهارى :

- الأداء الآلى السريع المتكرر للمهارة.
- الأداء الآلى الذي يميز بالصعوبة.
- الأداء الآلى في ظل ظروف واشتراطات غير متوقعة.
- الأداء الآلى بارتباط مع عناصر اللياقة البدنية.
- الأداء الآلى بارتباط مع مهارات أخرى (قبيلان، 2012، صفحة 40).

1-8. أخطاء الأداء المهارى:

يرى محمد حسن علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في الأداء المهارى الحركية بشكل عام ما يلي:

- التصور الخاطئ أو سوء فهم المهارات الحركية.
- عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
- انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
- عدم كفاية الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة بالنفس.
- الانتقال السلي من مهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.

1-9. إصلاح أخطاء الأداء المهارى :

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي (حماد، 1994، صفحة 127):

- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ ويصبح عادة لديه.
- البدء في الإصلاح الأخطاء الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
- مواجهة الأداء الخاطىء بالأداء الصحيح للمهارة.

10-1. المهارات الأساسية في كرة القدم:

تنقسم المهارات في كرة القدم إلى قسمين:

- مهارات أساسية بدون كرة.
- مهارات أساسية بالكرة.

10-1-1. المهارات الأساسية بدون كرة :

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

10-1-2. المهارات الأساسية بالكرة:

و هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة و تشمل الطرق المختلفة للعب الكرة. تعتمد المهارات الأساسية بالكرة على مهارات ضرب الكرة بالقدم، السيطرة على الكرة، الجري بالكرة، المراوغة،

ضرب الكرة بالرأس، المهاجمة، رمية التماس و مهارات حارس المرمى (ثامر محسن، واثق ناجي، 1989، صفحة

(41)

➤ مهارة الإحساس بالكرة:

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

➤ 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 بزواوية 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.

➤ 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.

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

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 مفرودا و الركبة وفق الكرة.
- الاحتفاظ بالرأس موجها للأسفل أثناء التصويب ثم متابعة مركز التصويب

التصويب بخارج الرجل: يجب الاقتراب بسرعة إلى الكرة باختيار القدم المناسبة للضرب مع لفها للداخل

قليلا و ملاقاة خارج القدم مفروود مشدود لمنتصف الكرة مع الاحتفاظ بالرأس ثابتة و متابعة حركة التصويب.

التصويب الصاعد للكرة الهابطة: عمل زاوية بوجه القدم المشدود المفروود لضرب الكرة بعد ارتدادها من

الأرض مباشرة، مع الاحتفاظ بتوازن الجسم مع ميل خفيف للخلف أثناء ملامسة الكرة.

التصويب بالرأس: أهم النقاط الفنية للتصويب الجيد بالرأس هي:

توليد قوة للتصويب بميل الجذع للخلف ثم الإمام و مقابلة الكرة بجهة الرأس في منتصفها، مع متابعة

ضرب الكرة و الهبوط محتفظا بالاتزان، و هناك نوعين و هما:

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

تقنيات المراوغة و التمويه و الخداع:

للأداء الجيد لهذه التقنيات يجب تنفيذ خداع متقن ثم الانطلاق فى الاتجاه المطلوب مع مراعاة السيطرة التامة على

الكرة أثناء تنفيذ المراوغة و الرشاقة فى الأداء .أهم تقنيات المراوغة ما يلى :

- المراوغة بالتمويه إلى الجانب .
- المراوغة بالتمويه فى جانبيين عكسيين و المرور فى 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 فى نفس اتجاه الجري.
- المراوغة بإيقاف الكرة فجأة و عمل دائرة حول الذات.
- المراوغة بالتمويه لتمرير 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).

تقنيات مهاجمة الكرة:

فى أداءها يجب الاقتراب بالسرعة المناسبة فى اتجاه المهاجم المستحوذ على الكرة مع تركيز النظر عليها،

كما يجب التفاعل مع الكرة و ليس جسم اللاعب، ثم مهاجمة الكرة فى اللحظة التى تخرج فيها من قدم المهاجم

بقوة للعمل على استخلاصها أو تشتيتها.

و أهم تقنيات مهاجمة الكرة ما يلى:

- قطع طريق الكرة أثناء تمريرها من منافس لمنافس آخر.

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

➤ مهارة رمية التماس:

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

ويمكن القول بأن رمية التماس من المهارات الأساسية يمكن القول بأن لتي يجب أن يجيدها اللاعب، حتى يتمكن من استغلال قدرته في رمي الكرة إلى أكبر مسافة ممكنة للعمل على نجاح خطة اللعب. أصبحت رمية التماس من المهارات التي يستعملها الفريق للهجوم المباغت لأن تمرير الكرة من التماس للاعب في وضعية التسلل يسمح بها القانون، كما أصبحت تستعمل كالركنية و لهذا يجب أن يستغلها الفريق في بناء الهجوم لتحقيق الهدف . و هناك عدة أنواع لتنفيذ رمية التماس و هي كما يلي:

- رمية التماس و القدمان متلاصقان:

❖ من الاقتراب .

❖ من الثبات .

- رمية التماس من وضع الساق أماما و الأخرى خلفا.

❖ من الاقتراب.

❖ من الثبات .

- رمية التماس و القدمان متباعدتان من الثبات.

حراسة المرمى:

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

يمتاز حارس المرمى عن بقية اللاعبين بصفات بدنية معينة بالإضافة إلى مقدرته الفنى كفاءته الخطئية ليستطيع حماية مرماه بامتياز، كما يمتاز حارس المرمى بصفة الرشاقة، المرونة و القدرة على الوثب عالياً، و بسرعة تلبية الاستجابة، و سرعة البدء، كما يمتاز بالصفات النفسية منها التركيز، الشجاعة، العزيمة، القدرة على التصميم و الوعي الكامل لمسئوليته. من هذا نلاحظ أن حارس المرمى هو آخر خط الدفاع فلهذا يتحمل مسؤولية كبيرة فى توجيه زملائه و أخذ المكان المناسب لالتقاط الكرة (مفتى إبراهيم حماد، 1994، صفحة 328).

خلاصة الفصل:

كرة القدم لها مكانة مرموقة تفوق جميع الرياضات الأخرى، ومهاراتها الأساسية تعتبر مهارات كل الأنشطة الرياضية ، ونظرية التدريب الحديث تتطلب الإمام بأصول التدريب والتكامل في جميع الجوانب و لقد حاولنا جاهدين من خلال هذا الفصل لتعرف على دور التدريب في تحقيق وتطوير الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

الفصل الثاني:

الثقة بالنفس

تمهيد:

هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة بالنفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء، والحقيقة ليست كذلك، ولكن الثقة بالنفس تكسب الرياضي الكفاءة في التعامل مع الأخطاء.

فعندما يمتلك الرياضي الثقة بالنفس ويشعر بقيمة ذاته فإنه يكون أكثر فعالية في تصحيح أخطائه، أحياناً ترتكب أخطاء وتتخذ قرارات غير صائبة وينقص بالتالي التركيز، ولكن الثقة بالنفس تمكننا من التصرف السريع تجاه هذه الصعوبات لتفاديها والمضي قدماً نحو الانتصار، ولكل رياضي نسبة ثقة في نفسه مثلي تتأثر عندما تزيد هذه النسبة أو تنقص. وهذا ما سنحاول إبرازه من خلال هذا الفصل.

2-1. مفهوم الثقة بالنفس:

تناول الكثير من الباحثين والمتخصصين مفهوم الثقة بالنفس من زوايا مختلفة ، فقد أشار إليها اسعد يوسف ميخائيل بأنها (موقف يتخذه الشخص من نفسه ومن العالم المحيط به ، وهو موقف غير عشوائي بل هو موقف واعي فيه الفكر واضح ورؤية جلية للواقع النفسي الخارجي المحيط بالشخص بما يتضمنه ذلك الواقع الخارجي من أشياء وموضوعات وأشخاص . (ميخائيل، 1996، صفحة 35)

وبالرغم من تحدث كل من الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا انع ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح. ويعرف علماء علم النفس الرياضي الثقة بالنفس بأنها: الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب والسلوك المرغوب قد يكون رياضة من الرياضات . أو الاستمرار في نظام تدريب محدود. وهذا التعريف يماثل تعريف قاموس Chambers dictionary لثقة على أنها الاعتقاد الثابت لنتيجة شيء ما ويشير كوس إلى الثقة بالنفس شعور داخلي إما تملكه أو لا تملكه (عبدالمجيد، 2005، صفحة 277).

ويعرفها محمد حسن علاوي (يأتها درجة التأكد والتقنية بان اللاعب يمتلك القدرة علي النجاح في الرياضة) وتعرف فيالي الثقة بالنفس كسمة (الاعتقاد أو درجة التيقن الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة).

2-2. فوائد الثقة بالنفس:

تميز الثقة بالنفس بتوقع عالي للنجاح وهذا ما يساعد الفرد ، وفيما يلي فوائد الثقة بالنفس:

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

عند شعور الرياضي بالثقة في نفسه يبقي هادئا ومسترخيا تحت الضغوط. هذه الحالة من العقل تسمح للرياضي بان يكافح ويسر لتحقيق النتائج.

2-2-2. الثقة تسهل التركيز:

عند شعور الرياضي بالثقة في نفسه يكون عقله حراً في التركيز علي المهارة التي يقوم بها، وعندما يشعر بالحاجة – نقص – للثقة فانه يميل إلى القلق عما سيفعله وماذا يفكر الآخرون في هذا الأداء وان الانشغال المسبق في تجنب القلق يفسد التركيز ويجعل الرياضي أكثر سهولة للتحير.

2-2-3. الثقة تؤثر في الأهداف:

يميل الرياضيون الذين لديهم ثقة بالنفس إلي الأهداف التي تتعدى قدراتهم ويضلون نشطين لتحقيق هذه الأهداف. ولذا تتيح الثقة بالنفس للرياضي الفرصة ليصبح ناجحاً ويدرك قواه ، بينما من لديه ثقة بالنفس ضعيفة فهو يضع أهدافاً سهلة ولا يتوقع

2-2-4. الثقة تزيد الجهد:

إن مقدار الجهد الذي يبذله الرياضي ومدا استمراره في بذل هذا الجهد يعتمد بدرجة كبيرة علي ثقة الرياضي بنفسه وحينما تتساوي قدرة الرياضي مع الفوز في المنافسة يكون معتاداً علي ثقته بنفسه وقدراته. وهذه حقيقة عندما تكون سمة المثابرة ضرورة كما في سباق المسافات الطويلة أو للاعب مباراة كرة قدم تدوم 120 دقيقة.

2-2-5. الثقة بالنفس تؤثر في خطط المنافسة:

غالبا ما يشير الناس إلى اللاعب في الرياضة علي انه لعب للمنافسة أو اللاعب ليس للخسارة فهذه العبارات شائعة السماع ولكنها تؤدي إلي أساليب مختلفة لعب. فالرياضي الواثق من نفسه يميل للعب الفوز وال يفقد الفرص المتاحة لذلك، بينما الرياضي الذي يلعب ليس للخسارة فهو يلعب مترددا ويحاول اجتناب الأخطاء. فعلي سبيل المثال لاعب كرة القدم الاحتياطي فعند دخوله الملعب بثقة في نفسه يعمل أشياء عديدة لتسجيل الهدف أو

للمحافظة على الفوز بشتى الطرق ، أما اللاعب الذي ليس لديه ثقة بالنفس في مثل هذا الموقف يتجنب أداء محاولات في اللعب ويحاول عدم ارتكاب الأخطاء ويكون اهتمامه قليل ولا يفعل شيء ايجابي .

2-2-6. الثقة تحدث القوة الدافعة:

يشير الرياضيون والمدربون إلى تغير القوة الدافعة (كمية الحركة) كعامل حاسم في الفوز بالمنافسة أو الخسارة . فالقدرة على إنتاج القوة الدافعة الايجابية أو العكس مصدر القوة هاما فالرياضي الواثق من نفسه. وقدرته لا يحتاج إلى تكوين أو بناء اتجاهات ايجابية وينظر للمواقف على أنها تحد يواجهه ويتعامل معه محاولا زيادة تقديره عن ذاته. تحقيقها إلا في حدود قليلة.

2-3. أنواع الثقة بالنفس:

تتحلى أنواع الثقة بالنفس في الثقة المثلى (مثالية الثقة) ونقص الثقة والثقة الزائدة ، وفيما يلي سنفصل في كل منها:

2-3-1. الثقة المثلى:

بالرغم من أن الثقة عامل حاسم محدد للأداء إلا أنها لا تحقق دائما الفوز في المنافسة ، فقد تأخذ الثقة بالنفس الرياضي بعيدا عن الفوز بالمنافسة، وقد تم إيضاح العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء من خلال افتراضية المنحني المعكوس عند اعلي نقطة في الالتواء إلى اليمين بعدها تكون الثقة بالنفس الزائدة وعلى اليسار تكون الثقة بالنفس المعتدلة ثم تكون نقص الثقة بالنفس وكل منهما يرتبط سلبيا بمستوى الأداء حيث ينخفض الأداء بزيادة أو نقص الثقة بالنفس عن النقطة مثالية للثقة بالنفس.

حيث يتضح لنا أن زيادة الأداء بزيادة الثقة بالنفس حتى نقطة مثالية وبعدها تكون الثقة الزائدة التي ينخفض معها الأداء حيث قبلها يكون الكفاح لتحقيق الأهداف المنشودة والكفاح باستخدام كل القوى المتاحة من توقع

حدوث بعض الأخطاء واتخاذ قرارات سيئة مع إمكانية فقد التركيز مؤقتاً، ولكن الاعتقاد القوي والثقة بالنفس يساعد الرياضي

في التعامل مع الأخطاء والمخالفات بفعالية لحفظ وبقاء الاتجاه نحو النجاح، وهذا يكون لكل فرد مستوى مثالي من مهارة الثقة بالنفس ويمكن أن تثار بعض مشاكل الأداء مع انخفاض أو زيادة الثقة بالنفس. ويضع الرياضيون أصحاب الثقة بالنفس المثلى أهداف واقعية، اعتماداً على قدراتهم الخاصة، وتصبح الثقة بالنفس المثلى صفة شخصية وعاملاً فعالاً في الأداء إلا أنها لا تتغلب على عدم الكفاءة أو عدم امتلاك القدرات البدنية والمهارات مما يستلزم تطور كل من الكفاءة والثقة بالنفس.

2-3-2- نقص الثقة بالنفس:

غالبية الناس لديهم مهارات دينية ليكونوا ناجحين ولكن نقص الثقة بالنفس في قدرتهم على الأداء لهذه المهارات يجعلهم تحت ضغوط، وعندما تكون المبارات في أوج الصراع بين الفريقين في كرة القدم على سبيل المثال فإن كلا للاعبي الفريق يوجهون تسديدات قوية وضربات دقيقة كل يستغل ما لديه من ثقة بالنفس وبقدراته على الأداء في محاولة حسم المنافسة والفوز بما، ويفوز من لديه الثقة المثلى بينما يتردد الآخر في الأداء ويصاب بالحيرة والشك، ومن يعاني من هذا يوجد لديه قلق وتوقف التركيز. ويركز اللاعبون من لديهم نقص في الثقة بالنفس على مواطن الضعف أكثر من قوتهم يبعدون على التركيز على المهارة التي تؤدي. (عبدالمجيد، 2005)

2-3-3. الثقة بالنفس الزائدة:

إن هذه الثقة تكون زائفة لأنها أكبر من القدرات ولذا يحذر الخبراء من هبوط مستوى الأداء، لأنهم لا يقدرّون على إعداد أنفسهم ولا يبذلون الجهد اللازم لامتتم الأداء رغم أنهم يكادون يثقون في الفوز الذي لا يتحقق. ومن يقدر مهاراته وقدراته لا تكون لديه ثقة بالنفس مبالغ فيها.

وأضاف محمد العربي أن الثقة بالنفس مشكلة أكثر تعقيدا من نقص الثقة بالنفس ، حيث يبالغ الرياضي في تقدير ذاته ويقلل من تقدير المنافس ويكون هذا أكثر شيوعا عندما يلعب رياضيا مع آخر أو فريق مع آخر حيث يدخل الرياضي أو الفريق موقف المنافسة بثقة زائدة وإعداد ضعيف واللعب بصدفة وهذا قد يكون سببا في الفشل مبكرا في المنافسة ، ويكون اكتساب الثقة بالنفس شيء شاق بالنسبة للاعبين الذين لديهم ثقة بالنفس. (محمد العربي، 1996، ص 126) وتظهر الثقة بالنفس الزائفة (الزائدة) أحيانا حينما يحاول الرياضي تغطية الشكوك الذاتية، ويشجع معظم المدربين الرياضيين أن يكون لديهم ثقة بأنفسهم، لأنهم لا يشعرون بارتياح في حالة الشكوك الذاتية، ولذا يحاولون من خلال الثقة الزائدة إخفاء مشاعرهم بالشك في أنفسهم التي تكون أكثر استدلالا لتعبير عن مشاعرهم، ويكون لدى المدرب برنامج لمساعدتهم في التخلص من شكوكهم في أنفسهم ويعدون الثقة في أنفسهم وهذا يعني أن على المدربين إعادة تكوين الظروف التي تشجع الاتصال المباشر مع الرياضيين.

4-2. بناء الثقة بالنفس:

يعتقد الكثير من الناس انه سواء من لديه الثقة بالنفس أم إلا انه لا يمكن بناء الثقة بالنفس أثناء العمل، الممارسة والتخطيط، والمثال الجيد jemy coners وخلال لعبة هو ناشئ كانت أمه دائما تدفعه ليكتشف ويذهب ليفوز، لان أسلوب اللعب يجعله يخسر بعض الحالات ، وهذا ما يجعله يقرر انه لا يفقد الثقة بالنفس طالما والدته وجدته تعلمه اللعب بنفس الطريقة لتحقيق الفوز. ويمكن أن تتحسن من خلال ثمانية أشياء هي:

1-4-2. إنجازات الأداء:

إن مفهوم البسيط مثل السلوك الناجح يزيد من الثقة ويؤدي إلى سلوك آخر ناجح يفتح "إن الانجازات الناجحة سوف تقضي بصفة خاصة على المناقش بناء على خلفية الفوز. وبالطبع فإن الفريق يهزم مرات عديدة متتابعة يعاني من الشعور يفقد الثقة بالنفس بالفوز في المباريات التالية. لذا فإن الثقة بالنفس عامل حاسم للنجاح، ولكن كيف تثق بنفسك بدون نجاح سابق؟" "إننا نخسر الآن لأننا لم نشعر بالثقة ولكن نعتقد أن السبب لدى

اللاعب بعدم الشعور بالثقة قد فقد الآن " فهذا يؤدي إلى الشعور بالثقة عن أداء مهارة معينة حينما تنفذ التدريبات بانتظام أثناء الممارسة. فإن الإعداد البدني الجيد، الفني والخططي للاعب فهذا أفضل تحسن الثقة فإن إنجازات الأداء تبنى بالثقة بالنفس ، وان الثقة بالنفس تحسن الأداء التالي فلا شيء ينتزع الثقة مثل الخبرة في الممارسة وماذا تريد أن تحققه في المنافسة. إن الأهداف القصيرة تساعد على الشعور بالتقدم وتستحق الثقة بالنفس، لذا يجب على المدربين بناء الممارسة التي تماثل اشتراطات الأداء في مواقف المنافسة، وأن تتضمن هذه الممارسة ضغوط ومتاعب مثل ما يجب في المنافسات.

2-4-2. الأداء بثقة:

ترابط الأفكار والمشاعر والسلوكيات أكثر لدى الرياضي الذي يؤدي بثقة ويحقق ذلك أفضل من يشعر بالثقة في نفسه ، ويكون هذا هام بصفة خاصة عند بداية فقد الثقة ويشعر منافسك بذلك ويبدأ لديه الثقة بالنفس ، وأن أداء بثقة أيضا هام لرياضيين الآخرين. والمدرب الرياضي يبني الثقة بالنفس لدي اللاعبين حينما يدرهم على الأداء مع الشعور بالصدق | والثقة بالنفس أثناء المنافسة ويعبر عن ذلك بان يحتفظ بنفسه بعيدا من خلال لغة البدن والحركات التي تشير لنقص الثقة بالنفس لديه. وان الأداء بثقة يرفع الروح خلال الأوقات الصعبة حينما يتعثر الرياضي خلال الأداء بأجزاء من الجسم تعبر عن ثقته في نفسه واستمراره في المثابرة وهذا ما يجعل المنافسين حذرين. (عبدالمجيد، 2005، صفحة 302) في البداية كان بإمكان زين الدين زيدان أن يمثل المنتخب الجزائري إلا أن الجهاز الفني في ذلك الوقت رفض انضمامه بحجة البطء وعدم القدرة على مجارات باقي النجوم وفي فرنسا انتقد الإعلام انضمامه للمنتخب الفرنسي كبديل للاعب اريك كونتانا وفي أول اللحظات الدخول إلى ارض الملعب أمام المنتخب التشيكي كان المنتخب الفرنسي متخلفا مدفين ، ولم يتبقى من الوقت سوى 10 دقائق ومع ذلك استطاع زيدان وبكل ثقة أن يسجل هدفين ويلفت الأنظار ويثبت وجوده وينطلق إلى عالم الشهرة والتحدي والبطولات و الأوسمة والألقاب كواحد من الأفضل من لعب كرة القدم واستطاع أن يقلب الموازين ويحقق النجاح

وقد قال عنه حارس مرمى الايطالي بوفون بعد نهائي كاس العالم 2006 أنه لم يشاهد ثقة عالية لأحد اللاعبين وهو يسدد ركلات الجزاء في أصعب أوقات المباراة مثل التي شاهدها في عيون زيدان ومن هنا نقول لكل اللاعبين إن هذا المثال الرائع والنادر من المثابرة والثقة والانضباط يستحق التوقف والمحاكاة والتقليد خصوصا.

ونحن نشاهد العديد من النجوم الذين ابتعدوا عن مسويهم وتغلبت عنهم المشاكل ولم يستطيعوا الرجوع إلى سابق عهدهم وما هو معروف عنهم من مقدرة ومهارات والسبب هو انعدام الثقة وفقدان التوازن وعدم المحاولة للنهوض من جديد . (المطلق، 2010/01/14).

2-4-3. التفكير بثقة (الحديث الذاتي من اجل الثقة بالنفس):

تتضمن ثقة التفكير في انك تستطيع وسوف تحقق أهدافك. حيث أن الاتجاهات الايجابية ضرورية لتواجد القوى لدي الرياضي الذي يحتاج لاستبعاد الأفكار السلبية وهكذا يحتفظ الرياضي بالهدوء والتركيز ، وهذا تكون الأفكار والحديث الذاتي بناء ودافعة أكثر منهم في التقييم وان تصحح أساليب التشجيع، وإشارات الأداء لتكون أكثر نجاحا سوف تزيد تركيز الحديث الذاتي. وان الحديث الذاتي الايجابي يعطي للمؤدي إشارات و تلميحات للأداء تحفظ لدي الرياضي الطاقة والدافعية بدرجة عالية وتنتج لدي الرياضي الاستمتاع ومعايشة خيرة النجاح وان كان ذلك صعبا في الأداء الفعلي.

2-4-4. التصور:

يستخدم التصور للمساعدة في بناء الثقة بالنفس فقد ترى نفسك تؤدي شيئا ما ليس لديك القدرة علي أدائه لصعوبته، فمثلا يمكن للمدرب إن يساعد الرياضي المصاب في بناء ثقته بنفسه من خلال تصور الأداء الجيد قبل الإصابة .

2-4-5. وضع الأهداف المؤثرة:

إن وضع الأهداف الواقعية التي تتحدى قدرات الرياضي تزيد من ثقته، ويجب أن تكون هذه الأهداف كما يلي:

- أن يكون وضع أهداف الأداء وليس النتائج
- أن تكون الأهداف بدرجة من الصعوبة لتحدي قدرات الرياضي .
- أن تكون أهداف خاصة وليست عامة .
- أن تكون أهداف قصيرة قابلة لتنفيذ .
- أن تكون فردية تستخدم أهداف الجماعية للفرق الرياضية .
- أن تسهم في إثارة الدافع الذاتي وتقلل مستوى القلق المعوق للأداء.
- أن تدعم هذه الأهداف بتقدير المتابعة والاستمرارية في بذل الجهد لفترات أطول .

2-4-6. الرعاية النفسية للرياضيين بعد المنافسة والإصابة:

يهتم المدربون بإعداد الرياضيين قبل المنافسة ولا يكون ذلك بعدها أو في حالة الإصابة وما بعدها، مع العلم أن انتهاء المنافسة لا يعني انتهاء الانفعالات وكذلك الحال عند حدوث الإصابة فقد يعاني الرياضي من اليأس والإحباط وقد يصل إلى درجة من الاكتئاب وغير ذلك من الآثار السلبية للهزيمة أو الإصابة مما يقلل الدافعية والثقة بالنفس ويؤدي إلى انخفاض مستوى الأداء.

2-4-7. الاشتراطات البدنية:

الآن يكون الرياضي في أفضل شكل ممكن من الناحية البدنية فهذا مفتاح آخر للشعور بالثقة بالنفس ، فالرياضي في معظم الرياضات يتدرب طول العام لكي يحسن القوة التحمل المرنة فان التدريب والعادات الغذائية الجيدة تساعد في أن يظل اللاعب لسنوات طويلة يمتلك الضروريات الأداء الرياضي.

2-4-8. الإعداد:

لقد قال jack nickaus في مقابلة " بقدر ما اعد دائما أتوقع الفوز" حيث لا يمكن توقع الفوز في حالة عدم الإعداد الجيد حيث يعطي الإعداد الجيد للرياضي ثقة بالنفس التي تمكنه من عمل أي شيء يضمن له النجاح. كما أن الخطة تعطي للرياضي ثقة، لأنه يعرف ماذا سيحاول أن يعمل، فغالبية الرياضيون يدخلون المنافسة ولا يعرفون ماذا سيعلمون ولكنهم عادة ما يعرفون خطة الهجوم التحقيق الفوز التي تتطلب علي الأقل فكرة عامة عن ماذا تريد انجازه وكيف تحقق ذلك. ويتضمن الإعداد الجيد أيضا مجموعة لقاءات قبل المنافسة لمعرفة ما سوف يحدث ومتى سيحدث ويعطي الرياضي ثقة بالنفس ويوضع ذلك في العقل بسهولة لمعرفة متى يجب تناول الطعام ومتى تتم الممارسة وأداء الإحماء حتي يصل الرياضي للبطولة ولديه كل ما يساعده على بناء الثقة بالنفس ليمتد ذلك للمنافسة (عبدالمجيد، 2005، صفحة 305)

2-5. مقومات الثقة بالنفس:

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها:

2-5-1 . المقومات الجسمية:

سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي تتطلب منه بذل

جهد معين لانجازها، الجاذبية الشخصية، بماء النظر، القدرة التعبيرية بالحركات والإشارات مع استخدام نبرات الصوت بما يتناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد، كفيلة بتعزيز ثقة الفرد بنفسه (العبد محمد حسين ، رسالة ماجستير، 1995، ص 8)

2-5-2. مقومات العقلية:

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب هدفاً، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعها تساعده في بناء ثقته بنفسه (ميخائيل، 1996، صفحة 55)

2-5-3. المقومات الاجتماعية:

إن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع، بل هو جزء منه، يؤثر فيه ويتأثر به ، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، لتجعل منه إنساناً واثقاً من نفسه يشعر بالإنسانية قادر على مواجهة الحياة، ومحاميه المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصراً فعالاً فيه، لكن في بعض الأحيان تكون علاقة بينهما ليست ثابتة بحيث انه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفاً مضاداً و بالتالي يصبح غير مقبول اجتماعياً فيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سبباً في انسحابه وانعزاله عنه.

2-5-4. مقومات الاقتصادية:

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطاً وثيقاً بثقة الشخص بنفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادراً على تلبية احتياجاته وتحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام

الناس به التفاهم حوله وتبجيله، والإفساح له في مجالس والأماكن التي ينزل فيها، ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك يشعر الفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته بنفسه (حسين، صفحة 7)

2-6. معوقات الثقة بالنفس:

ذكر اسعد يوسف أن الثقة بالنفس أمر مطلوب، كونها تساعد الفرد علي تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء، إلا أنه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تعوقه عن تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا فتجعل منه شخص غير واثق من نفسه، ومن هذه المعوقات نذكر:

2-6-1. المعوقات الصحية:

*يختلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها أثناء الحمل وخاصة

في الأشهر الأولى منه، أو نتجه الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.

* الإصابة ببعض العاهات التي تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض ، كالشخص الذي يفقد السمع أو البصر نتجه
التعرضه لحادث سبب له هذه الإصابة.

* إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب علي التمرس عليه، وإحساسه بان أصبح عاجزا عن الاعتماد علي نفسه، وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.

* فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في احدي المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق أماله المستقبلية عليها.

2-6-2. المعوقات الوجدانية:

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على الحالة الفرد ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الحيوية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره إلى المرحلة العمرية التالية.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات: الجسمية (الطعام، الماء، النوم...)، الوجدانية (الهدوء، الحب إصدارا وتقبلا...)، العقلية القائمة على المدركات الحسية (الحاجة إلى التذكر، التخيل، التوقعات المستقبلية)، الثقافية المرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءا بالبيئة المباشرة وانتهاء بيئة العالم ككل.

- الصدمات العاطفية كان يتعرض الفرد إلى صدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفا ومتبلور حول شخص ما. أو موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك التبلور العاطفي.

- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبرا منها.

2-6-3. المعوقات العقلية:

الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته وعن المعوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة أو نقصان، فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار للثقة بالنفس ، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته علي الاستفادة من خبراته السابقة في محاكمة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة علي الحفظ.
- النقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكان غشاوة قد وضعت علي عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر فيه.
- تفكك التفكير وعدم القدرة علي الإلمام بموضوع متكامل، إلي جانب التناقض الفكري وذلك بان يقوم الفرد بتقديم رأي برأي مضاد له في نفس الوقت ون أي مبرر مسبق.
- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعني المقصود وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه.

2-6-4. المعوقات الاجتماعية:

- الإحساس الداخلي بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شانا من المجتمع الواقعي المحيط به.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع المحيط به في الواقع.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط به
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط به.
- الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من المجتمع الواقعي المحيط به. مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي وبين المجتمع الواقعي لا يعني انه فقد ثقته بنفسه إلي الأبد، بل يعني ذلك أنه يمر بمرحلة نسميها اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة. (البشير،

(صفحة 19)

4-6-2. المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر بها الفرد غير الفخر فتؤثر عليه ، إما تأثيرا كبيرا أو قليلا في ثقته بنفسه ، ومن هذه المعوقات ما يلي:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه بان المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخاطبهم.
- تهديد الأفراد المنافسين له و من هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به - الخوف من ظروف المفاجئة، ومن التقلبات السوق غير متوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط مستمر.
- الخوف من ظهور وسائل تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل و التكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نياتهم وسيطرة الوسواس و فيظن أن كل من يلاطفون يتوددون له، إنما يقصدون ابتزاز أموالهم وإن اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثون. (البشير، صفحة 20)

خلاصة الفصل:

من خلال ما سبق خلصنا إلى أنه في سيكولوجية الرياضة، تتمثل الثقة بالنفس في إيمان الرياضي واعتقاده بمدى حضوره لتحقيق مستوى أداء مرغوب في موقف معين. حيث يرى علاوي أن الثقة بالنفس هي إيمان اللاعب في قدراته وثقته بمواهبه وتقبل التحديات التي تختبر صموده، وهي معرفته بنواحي قوته وضعفه واستخدامها جميعا للوصول إلى أفضل النتائج، كما تعني الاستعداد لمواجهة العقبات في حدود قدرات اللاعب

الفصل الثالث:

المرحلة العمرية لأقل

من 17 سنة

تهيد:

يمر المراهق بتغيرات متنوعة و سريعة في نفس الوقت و هذا نظرا لحساسية المراهقة المبكرة التي يمر بها الفرد في هذا الطور و هذا من جميع النواحي الجسمية و العقلية و الثقافية و الاجتماعية فهذه المرحلة بمثابة جسر يتنقل من خلاله الفرد من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد و لهذا فمن الطبيعي أن يتعرض المراهق إلى مشكلات عديدة و متاعب بدرجة قد تفوق غيرها من مشكلات الحياة و يعود ذلك لكونه شخص غير متكيف لدوره الجديد في الحياة.

و يرى علماء النفس أن مرحلة المراهقة مرحلة من العمر تظهر فيها تغيرات عديدة و تحولات سريعة و التي من شأنها التأثير باستمرار و كل مظاهر الحياة البيولوجية و العقلية و الاجتماعية و سنحاول فيها تحديد مفهوم المراهقة — سماتها.

3-1. تعريف المراهقة:

إن كلمة المراهقة لغة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم و بذلك يؤكد علماء فقه اللغة هذا المعنى في الفرد الذي يدنو من الحلم و اكتمال النضج (فؤاد البهي السيد، 1994، صفحة 05).

أما اصطلاحاً فهي مشتقة من المصطلح اللاتيني " ADOLECE " و معناه التدرج نحو النضج البدني و الجنسي و الانفعالي و العقلي أي " النمو " أو " النمو إلى النضج " ويستخدم علماء النفس هذا المصطلح للإشارة إلى النمو النفسي و التغيرات التي تحدث أثناء فترة الانتقال من الطفولة إلى الرشد.

و يتفق علماء النفس على أن المراهقة تبدأ بتغيرات جسمية يتبعها البلوغ و تنتهي بإتمام حالة الرشد الكامل التي تقاس بالنضج الاجتماعي و البدني و إن كانت هذه الجوانب للنمو لا تتم في وقت واحد (هدى محمد قناوي، 1992، صفحة 02).

وعلى العموم فإن معالم مرحلة المراهقة تظهر في الفترة ما بين الثالثة عشر و الواحد و العشرون سنة و حسب قاموس " روبار " " ROBERT " فإن المراهقة هي السن الذي يلي البلوغ و يتقدم حتى سن الرشد أما المعنى المألوف فهو يرمز للفترة الأولى من الشباب أي المرحلة التي تقع بين الطفولة و مرحلة النضج (Gerard.l, 1982, p. 13)

وقد عرفها " مالك سليمان مخول " بأنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى الشباب و تتسم بأنها فترة معقدة من التحول و النمو ، وتحدث فيها تغيرات عضوية ، نفسية ، و ذهنية واضحة تجعل الطفل الصغير عضواً في مجتمع الراشد (مالك سليمان المخول، 1985، صفحة 52).

3-2. أنماط المراهقة وأشكالها:

المراهقة تتخذ أشكالاً مختلفة حسب الظروف الاجتماعية والثقافية التي يعيش فيها الفرد، وهناك عدة

أشكال للمراهقة.

المراهقة التكيفية "السوية":

هي المرحلة التي تنمو نحو الاعتدال في كل شيء، ونحو الإشباع المتزن وتكامل الاتجاهات المختلفة.

المراهقة الانسحابية "المنطوية":

تتسم بالانطواء والعزلة الشديدة والسلبية والتردد وشعور المراهق بالنقص وعدم الملائمة.

المراهقة العدوانية "المتمردة":

هي مراهقة متمردة نائرة، تتسم بأنواع السلوك العدواني الموجب ضد الأسرة.

المراهقة "المنحرفة":

وهي صورة مبالغة ومتطرفة للمراهقة الانسحابية المنطوية، والمراهقة العدوانية المتمردة (خليل ميخائيل

معوض، 1994، صفحة 449).

● مراحل النمو:

قسم العلماء حياة الإنسان منذ اللحظة الأولى لعملية التقاء الحيوان المنوي مع البويضة وحدوث

الإخصاب، وحتى إتمام النضج إلى ثلاثة مراحل: مرحلة ما قبل الولادة - مرحلة الطفولة - الطفولة المبكرة -

مرحلة رياض الأطفال - الطفولة الوسطى - مرحلة الطفولة المتأخرة - مرحلة المراهقة الأولى - مرحلة المراهقة الثانية - مرحلة الرجولة - مرحلة الكهولة.

وبما أن مجال بحثنا يقتصر على مرحلة المراهقة الثانية 14 - 17 فيودنا أن نعرف هذه المرحلة والخصائص المميزة لها (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

3-3. مرحلة المراهقة الثانية 14-17:

في هذه المرحلة يكون نمط الجسم قد بلغ أقصى طول مع ازدياد النمو عرضا بشكل ملحوظ، وهنا تظهر علامة الشباب في بنية الجسم وجمال القوام لدى البنات، وهنا ترتبط التغيرات الجسمانية الفسيولوجية ارتباطا مع التغيرات الاجتماعية والانفعالية والعقلية التي يمر بها الفرد، وهنا يكون الاختلاف بين الجنسين في هذه المرحلة واضحا وظاهرا، ففي هذه المرحلة يختلف الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية، حيث تكون عظام الرجل من الأشكال النوعية، وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن، أما في المرأة فتكون سعتها الحيوية أقل.

إن أقصى مجهود رياضي تقوم به المرأة في هذه المرحلة، وذلك لقدرتها على استكمال لياقتها ويجب أن يراعى عند اختيار التمارين بحيث تتصف بالانسيابية والتي تحوي على الرشاقة والخفة والتوازن، أما بالنسبة للرجل فإن جسمه في هذه المرحلة العمرية تظهر عليها القوة العضلية، وتمتاز بقوة التحمل والصبر والجلد والمثابرة، وكذلك الألعاب الجماعية مثل كرة القدم، السلة، الطائرة، واليد، كذلك تظهر لديهم المهارة الحركية، كما يحتاج الشخص في هذه المرحلة إلى الاعتماد على النفس عن طريق المعسكرات والرحلات الخلوية.

إن المراهقين والمراهقات ضمن هذه المرحلة يجب أن يتدربوا على التمارين الرياضية، وذلك من أجل تنمية جهازهم الحركي، لما لذلك من أهمية كبيرة على هذه المرحلة، ففي الوقت الذي يكون فيه شكل الجسم تتم دوافع

النمو، فالشباب الذين لا يزاولون الأنشطة الرياضية، نلاحظ أن لديهم نموا ضيقا وإمكانية واطئة وضعف في العضلات وأحيانا شحوم إضافية، وتكون الحركات غير منسقة وضعيفة وغير رشيقة.

إن هذه المرحلة تظهر تطورا واضحا وملموسا وخاصة عند البنين، حيث تزداد القوة وقيمتها سنويا، وتحسن القوة السريعة وقوة عضلات الجسم، كذلك نلاحظ زيادة ركض المسافات القصيرة (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 66).

والقفز العريض والعالي والرمي، أما مطاولة القوة فتتطور بشكل قليل، وبالنسبة للبنات يكون تطور القوة قليلا ونفس الشيء بالنسبة للقوة السريعة وقوة عضلات الجسم بالنسبة للوزن، إن تطور السرعة يصل إلى مستوى البالغين في نهاية مرحلة المراهقة الأولى حتى عمر 14 - 15 سنة.

إن ديناميكية سير الحركات تتحسن من خلال المراهقة الثانية، وكذلك دقة هدف التصرفات الحركية، فهنا يتطور البناء الحركي والوزن الحركي والانسيابية والدقة الحركية وثبات الحركة، وهذه جميعها تعمل من أجل تحسين قابلية التوجيه الحركي، وعلى العموم إن هذه المرحلة تعتبر مرحلة جيدة لقابلية التعلم الحركي عند الجنسين، إضافة إلى ذلك يأتي تطور قابليات القوة والمطاولة، وكذلك التوقع الحركي وسرعة رد الفعل، وعلى هذا فإن هذه المرحلة تعتبر فترة زمنية جيدة للتعلم السريع والتقدم بالإنجاز وبالتالي تعتبر قمة جديدة للتطور الحركي.

فبالنسبة للركض السريع مثلا يحدث عند البنين تطور سنوي في هذه المرحلة، أما عند البنات فيقل هذا التطور، أما النمو السنوي عند البنين في فاعليتي القفز العالي والعريض فإنه أكبر مما هو عليه عند البنات، كما أننا لا نرى توقعا بالنسبة للقفز العالي والعريض في عمر 17 سنة عند البنين، في الوقت الذي يحدث ذلك عند البنات، أما إنجاز الرمي فيوجد اختلاف كبير بين الجنسين، حيث أن التطور السنوي للبنات يكون قليلا إضافة إلى

ذلك تظهر علامات التوقف في عمر 16 سنة وبشكل قطعي في عمر 17 سنة، أما بالنسبة للمرونة فهي الصفة الوحيدة التي تتطور عند البنات أحسن منه عند البنين.

من خلال هذا العرض نلاحظ أن قدرة المراهقين في تلك المرحلة تزداد في أخذ القرار والتفكير السليم، والاختيار، والثقة بالنفس، والاستقلالية في التفكير والحرية، والاستكشاف، حيث يؤثر ذلك كله ليس فقط على شخصية اللاعب الحركية فحسب بل على شخصيته المتكاملة، ولهذا وجب على مدرسي التربية الرياضية انتقاء لون النشاط لكل طالب، فالدرس بأي شكل كاف يكون غير محب للطلبة في هذه المرحلة من عمرهم، فلكل منهم له نوع خاص ومميز من النشاط الرياضي يختلف عن الآخر (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 67).

فهذا يرغب لعبة كرة القدم، وذلك يرغب لعبة كرة الطائرة، وآخر يرغب ألعاب الميدان والمضمار وعلى ذلك فمدرس التربية الرياضية يجب أن يأخذ ذلك بعين الاعتبار عند وضعه للدرس، وبناء على ذلك يتطور مستوى المهارات الحركية الأساسية كالعدو والوثب والرمي كصفة مميزة لهذه المرحلة، مع الأخذ في عين الاعتبار الفروق الفردية للمستوى، وبهذا تأخذ هذه المرحلة أهمية خاصة كونها مرحلة كمال النضج والنمو والتطور الحركي. حيث يبدأ مجالها بالمدرسة فالجامعة فالنادي الرياضي، وعليه فإن هذه المرحلة لا تعتبر مرحلة تعلم وغنما مرحلة تطوير وتثبيت بالمستوى للقدرة والمهارات الحركية، فهي مرحلة أداء متميز خال من الحركات الشاذة.

3-4. خصائص ومظاهر المراهقين دون 17 سنة

3-4-1. النمو الجسماني:

يشهد الجسم ثباتا في معدل النمو خلال هذه المرحلة إذا ما قورن بمرحلة البلوغ (المراهقة الأولى) إلا أن زيادة واضحة وفوارق ملموسة في كل من الوزن والطول عند الجنسين وخصوصا في نهاية المرحلة والتي يتميز فيها

المراهق بحالة صحية جيدة في تقدير كل من الزمن والأبعاد وتتحدد الملامح النهائية والنسب والأنماط الجسمية المميزة للفرد في نهاية المرحلة وتعتمد، ويأخذ كل من الجسم والوجه شكلهما العام .

بالإضافة إلى توازن غددى مميز يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفسيولوجية والحسية الانفعالية للفرد (مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، صفحة 69).

وبالنسبة لكل من النبض وضغط الدم فنلاحظ ارتفاعا قليلا جدا في ضغط الدم، وهبوط للنبض الطبيعي مع زيادة بعض المجهود الأقصى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري، ومما يؤكد تحسن التحمل، هو انخفاض نسبة الأوكسجين المستهلك عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد (بسطيوس أحمد، 1996، صفحة 183).

3-4-2. النمو العقلي:

يطور الطفل في مراهقته فاعليته العقلية، حيث تتطور وتنمو قابليته للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة، وإدراك العلاقات وحل المشكلات، إذ قسم "زيدان مصطفى" النمو العقلي إلى أربعة خصائص وهي : انتباه المراهق، الخيال، التذكر، الاستدلال والتفكير (زيدان محمد مصطفى، صفحة 53).

3-4-3. النمو الانفعالي:

يجمع علماء النفس على أن انفعالات المراهق تختلف ف نواحي كثيرة عن انفعالات الطفل وتشمل هذه الاختلافات النواحي التالية:

- نلاحظ أن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب.
- يتميز المراهق بانفعالات متقلبة وعدم الثبات، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير.

- لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا أثير أو غضب مثلاً يصرخ ويدفع الأشياء (نصر الدين البراوي، 1974، صفحة 32).

3-4-4. النمو الاجتماعي:

إن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها، حيث أنه لا يريد أن يراها كونهما تحد من حريته، وهكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إن لم يعجبه التوجيه السليم هلكت نفسه وأثر على المجتمع الكائن به (زهران عبد السلام حامد، صفحة 348).

والمراهق يقبل الرفقاء عند توفير صفات الشخصية، وأهمها أن الأقران المحبوبين يكونون حسن المظهر ويتسمون بالأناقة والمرح والانطلاق ويمتلكون المهارات الاجتماعية لمستوى سنهم ويجعلون الآخرين يشعرون أنهم مقبولون، أما الأقران الغير محبوبين فيوصفون بأنهم خجولون، غير اجتماعيين ومنطوين يجعلون الآخرين ينظرون إليهم على أنهم عديمو الإحساس.

3-4-5. النمو النفسي:

تعتبر مرحلة المراهقة أصعب مرحلة في نمو الإنسان، خاصة من الناحية النفسية، فيها يواجه المراهق صراعا نفسيا قويا.

إن المراهق في هذه السن يسعى وراء الكشف عن نفسه، فهو يرى أنه قادر على أن يفكر بنفسه، ويكون أداء واتجاهات خاصة به (عبد العزيز صالح، 1976، صفحة 115).

3-5. خصائص تطوير الصفات البدنية لدى المراهقين دون 17 سنة:

3-5-1. خصائص تطوير السرعة لدى المراهقين الذكور دون 17 سنة:

يُحصل تطور للسرعة وزيادة في سرعة رد الفعل الحركي في هذه المرحلة من العمر، فتطوير السرعة يعني تنمية كافة الفعاليات الحركية سواء في السرعة الحركية أو الانتقالية أو أي أداء تمهيدي آخر، لذلك يتم التدريب بشكل عال في تنفيذ تنمية السرعة لأنها تصل إلى أقصى إنتاج لها خلال هذه المرحلة، كذلك يمكن الوصول إلى حركة السرعة الاقتصادية في هذه المرحلة لكونها مفيدة، كما يتناسب مجال الحركة مع استخدام السرعة التي تتناسب وهدف السرعة، ويمكن الوصول إلى الحركة الأوتوماتيكية في هذه المرحلة العمرية، فالتطوير الموجه يساعد في تطوير صفة السرعة في المستويات العليا، كما أن التطور البيولوجي الطبيعي للسرعة بشكل عام لا يتغير أثناء التدريب الرياضي المنظم.

إن ديناميكية تطور السرعة لدى الرياضيين في هذا العمر يشابه ديناميكية تطور السرعة عند أقرانهم الذين يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إلا أن تحسن المستوى عن الرياضيين يكون بمستوى أعلى مما هو عند أقرانهم الذين لا يمارسون الرياضة بشكل منتظم، إن ذلك يعني اعتبار هذه المرحلة من أنسب المراحل العمرية في تطوير السرعة، أما بعد سن 15 سنة فيلاحظ ظهور حالة الاستقرار في السرعة، ويفسر "زائسيورسكي 1966" أن طريقة تدريب السرعة ليست مناسبة مع الرياضيين الشباب حيث تستخدم بشكل كبير تمارين القوة المميزة بالسرعة والتي تسبب في النهاية أحياناً حاجز السرعة.

إن طرق تنمية السرعة يتم على أساس الإعداد البدني المتعدد الجوانب، وهذا يعني الاهتمام الخاص بتمارين السرعة المميزة بالقوة إضافة إلى تمارين القوة، فتحليل منهاج تدريب السرعة في مختلف الألعاب الرياضية أظهر أن التدريب بهدف تطوير السرعة يحتوي على التمارين التي تتصف بقطع مسافة قصيرة بالسرعة القصوى أو

المقاربة له، وفي الوقت نفسه لا يشمل المنهاج الوسائل وطرق التدريب الخاصة بتطوير صفة السرعة المميزة بالقوة والقوة العضلية، لذا يحصل لدى الرياضيين بواسطة تلك التدريبات الوصول إلى حاجز السرعة، ويسبب ثبات نتائج السرعة واستقرارها (قاسم حسن حسين، الصفحات 138-139).

3-5-2. خصائص تطوير القوة العضلية لدى الذكور دون 17 سنة:

يطلق على هذه المرحلة من العمر مرحلة البلوغ الجنسي، حيث يزداد نمو القوة العضلية والوزن بسرعة فضلا عن نمو الأجهزة الوظيفية التي يزداد حجمها، ولكن تطورها يكون غير متوازن، فمن خلال التغيرات التي تحدث على الوظائف يبدأ النمو الجنسي، فمرحلة المراهقة الثانية لا تعد مرحلة أزمات حيث تزداد درجة تطور العديد من الصفات البدنية ومنه القوة العضلية ومنه يقترب الذكور تدريجيا من مرحلة الرجولة حيث تعد مرحلة ثابتة وطويلة، وتسم بالحركة الانسيابية فضلا عن زيادة القوة العضلية.

كذلك يحسب شكل تدريب القوة نسبة إلى تحسين قابلية المستوى البدني ويستخدم الأسلوب الدائري في تطوير القوة القسوة، والقوة المميزة بالسرعة والقوة المميزة بالمطاولة.

3-5-3. خصائص تطور المطاولة لدى الذكور دون 17 سنة:

يتطلب مزاوله الفعاليات والألعاب الرياضية إلى تطوير المطاولة، وفق وحدات مختلفة حتى الوصول إلى عمر 18 سنة بسبب عدم قدرة الأجهزة الوظيفية على الإيفاء بالتزاماتها وفق متطلبات الشدة العالية بصورة مستمرة مما يتطلب تغيير الحجم والشدة بصورة مستمرة.

يعد عامل العمر من العوامل المهمة بالنسبة إلى مطاولة النفس الدوري، وتزداد بزيادة العمر، يمكن مدى معين حيث تبدأ بالانخفاض كلما تقدم العمر.

أما المطاولة المميزة بالقوة فتظهر في الذراعين بصورة خاصة وحسب أي "مانيل" يوجد اختلاف في تطوير قابلية المطاولة حيث تبدأ بين عمر 12-14 سنة وتزداد باستمرار، وتظهر أقصى قابلية للمطاولة لدى الذكور في عمر 18-22 سنة، فالتعلم المستمر السريع يحدث نادرا، حين أن التركيز على تحقيق الإنجاز يتم جراء تعلم مسار الحركات الرياضية بسرعة حيث يتم تطوير قابلية المطاولة والتوقع الحركي في هذه المرحلة من العمر، ويمكن تمييز المطاولة لدى المتدربين وغير المتدربين، حيث يظهر التطور المستمر لدى المتدربين في هذه المرحلة العمرية، فضلا من أن تطور القوة يتطلب المطاولة، وبمن الوصول إلى مستويات عليا في هذا العمر (قاسم حسن حسين، صفحة 140).

كما أن مزاوله الفعاليات والألعاب التي تتطلب الصفات الأخرى تعتمد على عنصر المطاولة (المطاولة المميزة بالقوة أو بالسرعة).

3-5-4. خصائص تطوير المرونة لدى الذكور دون 17 سنة:

يطلق عليها مرحلة المراهقة الثانية التي تعد مرحلة ثبات الصفات الجنسية الخاصة والتقدم الفردي له حيث تزداد مرة أخرى قابلية التوجيه الحركي بصورة كبيرة ينعكس على زيادة المرونة فضلا عن استمرار استقرار الأداء الحركي وتطوره، كذلك تزداد قابلية التعلم الحركي حيث يتم الارتباط بين فن الأداء الحركي خاصة في فعاليات الجمناستيك والفعاليات التي تتطلب صفة المرونة وترابطها مع القوة المميزة للسرعة.

يصل تطور المرونة وترابطها أقصى حد في عم 18 إلى 20 سنة حيث يجب برمجة التدريب بشكل منظم في هذه المدة، ويتضح هنا زيادة تطور مستوى المرونة لدى الإناث أكثر من الذكور عدا مفاصل الكتفين، فالذكور الذين يزاولون التدريب الرياضي تظهر إمكانات واطئة وضعف في العضلات، وأحيانا تتجمع شحوم إضافية

وحركات غي منسقة وضعيفة، ويسير تطور المرونة في مفاصل الجسم الكبيرة على نقيض الصفات البدنية الأخرى (قاسم حسن حسين، صفحة 141).

3-6. أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين (أقل من 17 سنة)

تظهر أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق في اكتساب اللياقة البدنية كالقوة العضلية والسرعة والرشاقة... الخ، ورفع المستوى الصحي وتقوية الوظائف الحيوية للجسم، كما تساعد على النشاط الدائم للجسم وإصلاح القوام.

وتظهر كذلك أهمية النشاط الرياضي للمراهق من ناحية أخرى وهي المجالات الاجتماعية وتنمية التعاون بين الأفراد وتنمية السلوك الاجتماعي والتوازن النفسي.

كذلك تساعد على اكتساب الروح الرياضية وتعلم النظام واحترام القوانين والأخلاق الكريمة وتقوية الإرادة والقدرة على التغلب على المصاعب، والاعتماد على النفس وتعلم الصبر والشجاعة والمثابرة.

3-7. دوافع النشاط الرياضي للمراهقين (أقل من 17 سنة)

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية ومجالاتها، ومن الأهمية الكبرى أن يعرف المدرب أهم الدوافع التي تحفز اللاعب على ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للفرد الرياضي أو بالنسبة للمجتمع الذي يعيش فيه، فلكل فرد إذا في الوجود دوافع يحث مقيام العمل.

يمكن تقسيم الدوافع إلى دوافع مباشرة، ودوافع غير مباشرة (محمد حسن علاوي، 1992، صفحة

(138).

3-7-1. الدوافع المباشرة:

- الإحساس بالرضى والإشباع نتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المناسبات الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط من خبرات انفعالية متعددة.
- تسجيل بطولات وأرقام وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

3-7-2. الدوافع الغير مباشرة لممارسة النشاط الرياضي:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن ريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن سبب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب بما يلي: «أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا».
- ممارسة النشاط الرياضي للإسهام في رفعه مستوى قدرة الفرد على العمل والإنتاج (جلال سعد-محمد علاوي، 1986، صفحة 188).

خلاصة الفصل:

إن المراهق دون 17 سنة يسعى وراء الكشف عن نفسه، ونتيجة للتغيرات الجسدي و الفيزيولوجية والحركية والنفسية التي يحس بها، فهو يحتاج أن يعرف نفسه ويلم بها، ويرجع إلى ذاته كما أنه بحاجة إلى التعبير عن قدراته، وإظهارها إلى الخارج حتى يتبين للآخرين أنه خرج من مرحلة الطفولة، ومن هنا يبدأ في فرض شخصيته ووجوده على الأسرة والمحيط، وسعيًا منه للبحث عن الأنا فإن المراهق يتابع علاقاته مع الآخرين وهو مرغوب على الاندماج معهم كما أن النادي والفريق يلعبان دورا في هذا الاندماج، وهذا الالتحام له مهمة في الاندماج الاجتماعي.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

منهجية البحث

و إجراءاته الميدانية

تمهيد:

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمجال الزماني والمكاني وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما إشتمل على عينة البحث وكيفية إختيارها والمنهج المستخدم وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني وحدود الدراسة.

أما الفصل الثاني فيحتوي على عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها في ضوء الفرضيات مع الخلاصة العامة للبحث.

1-1. منهج البحث:

إعتمدنا في بحثنا هذا على المنهج التجريبي و هذا لملائمته لموضوع البحث

2-1. مجتمع وعينة البحث:

تكون مجتمع البحث من طاقم النادي الرياضي الهاوي شباب بني ساحل بني صاف - ولاية عين تموشنت - لأقل من 17 سنة من طاقم إداري و تدريبي و لاعبين حيث بلغ عددهم 50 فردا، أما عينة البحث فتكونت من 10 لاعبين ممن لديهم أقدمية و خبرة (و الذين سبق لهم التدرج في الأصناف العمرية الصغرى مع النادي) وتم إختيارهم بطريقة قصدية.

3-1. متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: وهو السبب في علاقة السبب والنتيجة أي العامل الذي نريد من خلاله قياس النتائج. و في بحثنا تمثل في: "الثقة بالنفس"

– المتغير التابع: يعرف بأنه متغير يؤثر فيه المتغير المستقل وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع و هو : "الأداء

المهاري في كرة القدم"

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، 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 الطالب الباحث شخصيا
- توحيد طريقة شرح كيفية الإجابة على عبارات أداة البحث

4-1. مجالات البحث:

1-4-1. المجال البشري: تم إجراء هذه الدراسة على 10 لاعبين للنادي الهاوي شباب ساحل بني صاف

2-4-1. المجال المكاني: وتم بالملعب البلدي لشباب ساحل بني صاف

3-4-1. المجال الزمني: امتدت من 2021/02/10 إلى غاية 2021/06/25

5-1. 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 :

1-5-1. مقياس الثقة بالنفس للرياضيين:

مقياس الثقة بالنفس اختار الباحث مقياس روبين فيمي والمعرب من قبل محمد حسن علاوي، والمتضمن 13 فقرة لقياس الثقة بالنفس، كما وجد الباحث أن هذا المقياس أكثر شمولاً و اتصالاً بالبحث الحالي، من حيث الفقرات الممثلة للثقة بالنفس.

ويتكون المقياس من (13) عبارة، ويقوم اللاعب الرياضي بالاستجابة عمى عبارات القائمة عمى مقياس مدرج من 9 نقاط بحيث يحدد درجة الثقة الرياضية التي يتميز بها بصفة عامة عندما يتنافس في المجال الرياضي، وذلك بالمقارنة بالعب آخر سواء في فريقه أو في فريق آخر يتميز بأعمى درجة من الثقة بالنفس بصفة عامة.

2-5. اختبارات الأداء المهاري:

و قد قام الطالب الباحث بإجراء بعض الإختبارات لقياس مستوى اللاعبين في بعض المهارات الأساسية لدى عينة البحث و تمثلت في لإختبار المهارات الأساسية التالية:

- إختبار دقة و التوضيب: و توضع ثلاث كرات على بعد 18 متراً عن المرمى من نقاط مختلفة و يصوب اللاعب الكرة باتجاه المرمى بدون وجود الحارس، تحتسب نقطتين للاعب في حال ملامسة الكرة للمرمى، و تحتسب نقطة في حالة كانت التصويب داخل إطار المرمى و لم تلمس العارضة، لا تحتسب أي نقطة في حالة ما إذا كانت الكرة خارج الأطار.
- إختبار التهديف: وهو نفس التمرين السابق مع وجود الحارس، و تحتسب نقطتين في حالة التسجيل و نقطة واحدة للاعب في حال صد الحارس للكرة أو و لامست العارضة، لا تحتسب أي نقطة في حالة ما إذا كانت الكرة خارج إطار المرمى.
- إختبار الجري بالكرة: و يقوم اللاعب بالجري بالكرة بين الشواخص ذهاباً و إياباً دون فقدان الكرة و يحتسب الزمن، و بعد رجوع اللاعب لمرحلة الإنلاط.

1-5-3. المصادر و المراجع :

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

1-6. الدراسة الإحصائية:

لقد اعتمد الطالب الباحث خلال إصداره للأحكام الموضوعية حول نتائج الدراسة الاستطلاعية و الدراسة الأساسية على تحويل الدرجات الخام المتحصل عليها إلى نتائج بغرض الاستناد عليها في إصدار أحكام موضوعية وتم ذلك من خلال الاستخدام الأمثل لبعض الوسائل الإحصائية التالية:

أ- المتوسط الحسابي:

وهو الطريقة الأكثر استعمالاً، حيث يعتبر الحاصل لقسمة مجموعة المفردات أو القيم في المجموعة التي أجري عليها القياس، س₁، س₂، س₃، س₄..... س_n. على عدد القيم (n) وصيغت المتوسط الحسابي تكتب على الشكل التالي:

حيث: ة

$$\bar{س} = \frac{\sum س}{ن}$$

-س: المتوسط الحساب

M س: هي مجموع القيم

ن : عدد القيم (الخولي أ، أصول التربية البدنية الرياضية- مدخل- تاريخ -الفلسفة، 1996، صفحة

(153)

ب- الانحراف المعياري:

هو أهم مقاييس التشتت لأنه أدقها، حيث يدخل استعماله في كثير من قضايا التحليل الإحصائي ويرمز له بالرمز (ع)، فإذا كان الانحراف المعياري قليل فإن ذلك يدل على أن القيم متقاربة والعكس صحيح ويكتب على الصيغة التالية:

$$\epsilon = \sqrt{\frac{\text{مجم (س - س)}^2}{ن}}$$

حيث ع: الانحراف المعياري.

س : المتوسط الحسابي.

س: قيمة عددية (النتيجة).

ن: عدد العينة. (مروان عبد المجيد إبراهيم 2000، 231)

ج- معامل الارتباط لبيرسون.

7-1. الأسس العلمية للاختبارات المستخدمة:

● **الثبات:** يقصد بثبات الاختبار مدى الدقة أو الاتساق أو استقرار نتائجه فيم لو طبق على عينة من

الأفراد في مناسبتين مختلفتين.. **Source spécifiée non valide.**

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. **Source**

spécifiée non valide. 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 و تحليل النتائج ومناقشة
الفرضيات و الاستنتاجات

1-2. عرض و تحليل النتائج:

الجدول رقم 01: نتائج إختبار عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس

اللاعبين										
10	09	08	07	06	05	04	03	02	01	
5	6	8	2	5	6	3	9	6	8	01
3	5	7	3	6	5	4	8	5	8	02
3	6	8	5	4	6	3	9	3	7	03
3	5	6	4	5	5	4	7	4	8	04
4	4	6	4	7	7	3	6	5	6	05
4	4	7	3	5	5	5	8	6	9	06
3	4	8	5	5	6	2	5	7	8	07
3	5	6	3	5	8	5	5	8	6	08
4	6	8	5	4	9	3	6	5	8	09
3	5	7	4	5	7	5	7	5	7	10
2	4	9	3	4	6	4	8	4	6	11
3	3	9	2	3	7	4	6	8	5	12
2	4	8	3	4	9	3	5	5	9	13
42	61	97	46	62	86	48	89	71	95	مج

العبارات

من خلال النتائج المبينة في الجدول و التي يبين مجموع عدد النقاط المتحصل عليها لكل لاعب في مقياس الثقة بالنفس و التي أظهرت أن هناك تباين في الثقة بالنفس لدى اللاعبين حيث بلغت أعلى قيمة 97 واما أدنى قيمة بلغت 42 أما باقي القيم فتراوحت بين القيمتين العليا و الدنيا و هذا ما يدل على أن هناك تباين في مستوى الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

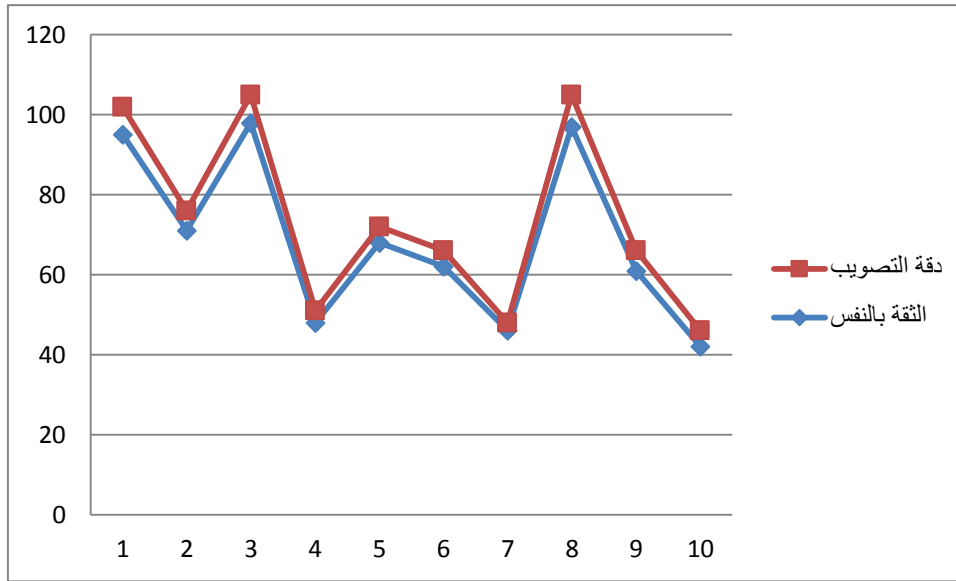
الجدول رقم 02: يبين العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس و إختبار دقة التصويب

معامل الارتباط (بيرسون)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.92	21.38	68.80	الثقة بالنفس
	1.81	4.90	دقة التصويب

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس لعينة البحث بلغ 68.80 أما المتوسط الحسابي لاختبار دقة التصويب فقد بلغ 4.90، بينما بلغ معامل الارتباط لبيرسون 0.92 و هي قيمة جيدة و تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صفة الثقة بالنفس و مهارة دقة التصويب لدى عينة البحث.

ومنه نستنتج أنه هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس و مهارة التصويب لدى لاعبي كرة القدم لأقل من

الشكل رقم (01): يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و دقة التصويب لدى عينة البحث



الجدول رقم 03: يبين العلاقة الارتباطية بين الثقة بالنفس و إختبار التهديف

معامل الارتباط (بيرسون)	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.67	21.38	68.80	الثقة بالنفس
	2.03	6.20	دقة التصويب

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس لعينة البحث

بلغ 68.80 أما المتوسط الحسابي لاختبار التهديف فقد بلغ 6.20، بينما بلغ معامل الارتباط لبيرسون 0.92

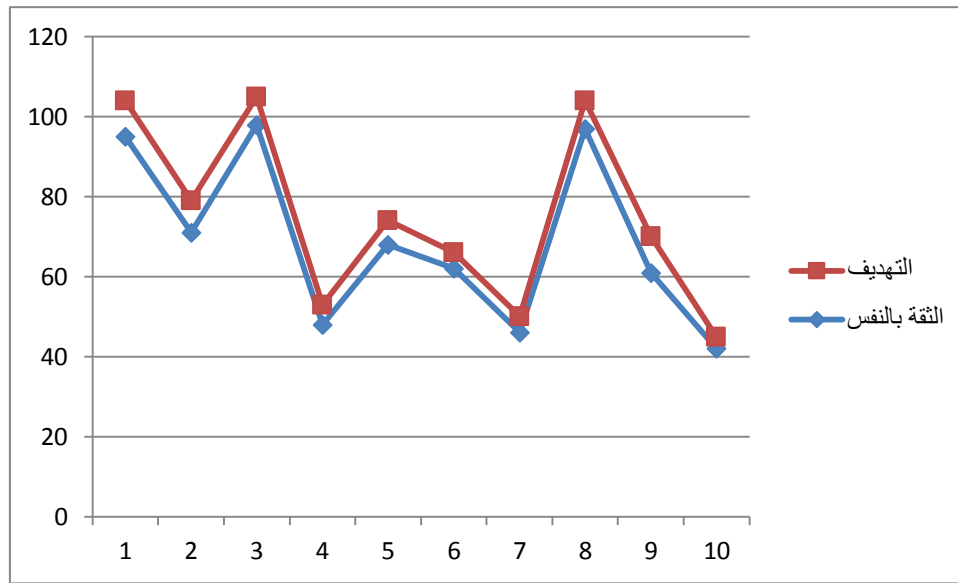
و هي قيمة حسنة و تشير إلى وجود علاقة ارتباطية موجبة بين صفة الثقة بالنفس و مهارة التهديف لدى عينة

البحث.

ومنه نستنتج أنه هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس و مهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم لأقل من

17 سنة.

الشكل رقم (02): يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و التهديد لدى عينة البحث



الجدول رقم 04: يبين العلاقة الإرتباطية بين الثقة بالنفس و إختبار الجري بالكرة

معامل الإرتباط (بيرسون)	الإتحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
- 0.84	21.38	68.80	الثقة بالنفس
	3.75	19.10	دقة التصويب

من خلال النتائج المبينة في الجدول أعلاه نلاحظ أن المتوسط الحسابي لمقياس الثقة بالنفس لعينة البحث

بلغ 68.80 أما المتوسط الحسابي لاختبار الجري بالكرة فقد بلغ 6.20، بينما بلغ معامل الارتباط لبيرسون

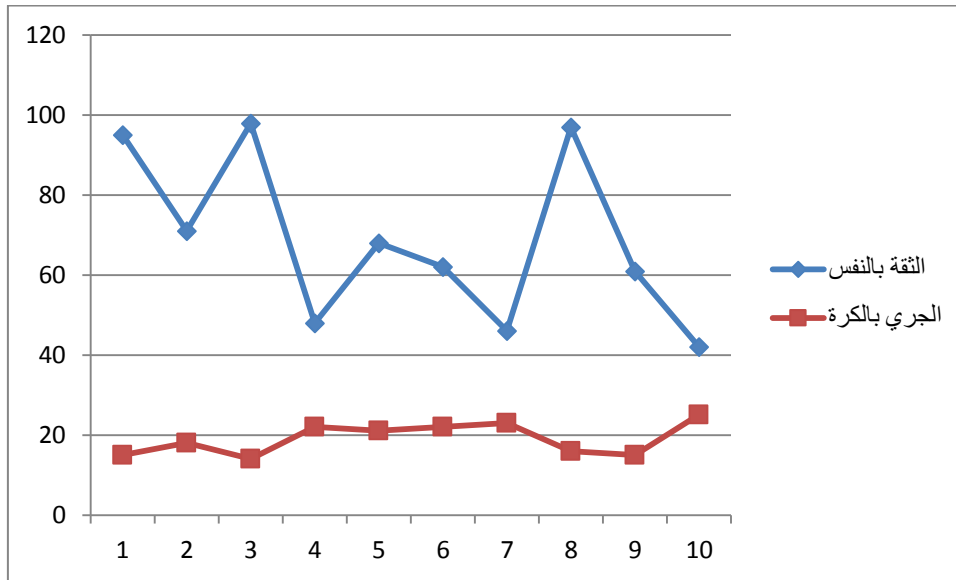
-0.84 و هي قيمة جيدة و تشير إلى وجود علاقة ارتباطية عكسية بين صفة الثقة بالنفس و مهارة الجري بالكرة

لدى عينة البحث.

ومنه نستنتج أنه هناك علاقة ارتباطية عكسية بين الثقة بالنفس و مهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة

القدم لأقل من 17 سنة.

الشكل رقم (03): يبين العلاقة بين الثقة بالنفس و الجري بالكرة لدى عينة البحث



2-2. مناقشة الفرضيات:

1-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الأولى:

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم 01 و التي بينت اختبار عينة البحث في مقياس الثقة بالنفس

أشارت النتائج إلى وجود تباين في الثقة بالنفس حيث لاحظنا وجود قيم مرتفعة منخفضة و متوسطة، و هذا ما

يدل على أن ثقة النفس تختلف من لاعب لآخر و هذا ما يدل على صحة الفرضية الجزئية الأولى.

2-2-2. مناقشة الفرضية الجزئية الثانية:

من خلال النتائج المبينة في الجداول رقم (02)، (03)، و (04)، لاحظنا وجود علاقة ارتباطية

موجبة بين صفة الثقة بالنفس و إختبارات الأداء المهاري حيث أنه ومن خلال الجدولين رقم (03) و (04) تبين

لنا وجود علاقة ارتباطية بين صفة الثقة بالنفس و مهارتي التهديف و دقة التصويب حيث، أنا اللاعبين الذين

لديهم ثقة بالنفس جيدة تحصلو على نقاط جيدة في إختبارات المهارتين سالفتين الذكر، بينما لاحظنا وجود

علاقة ارتباطية عكسية بين الثقة بالنفس و الجري بالكرة حيث أنه من قاموا بأداء أقصر مدة زمنية في اختبار الجري بالكرة تقريبا هم من لديهم ثقة بالنفس مرتفعة و و يقول (الزبيدي، 2011، صفحة 131) في هذا الصدد: " أن من الواجبات المدرب وطاقمه التدريب الوصول بالرياضي لأعلى مستوى من المتطلبات النفسية التي يعتبرها المساهم الأول في ضل تقارب مستويات اللاعبين من الناحية البدنية و المهارة لتحقيق المستويات الرياضية العالية من جهة، وذات فائدة كبيرة بمجال بناء قدرات اللاعب و تطوير إمكانياته الفردية و تثبيتها و تحسينها واليت تحدد تصرف أداءه في مواقف اللعب المختلفة التي تواجهه فترة المنافسة". هذا ما يدل هلى ثبوت صحة الفرضية الجزئية الثانية.

2-2-3. مناقشة الفرضية العامة:

بينت نتائج الجداول رقم (01)، (02)، (03) و (04)، عن أن هناك تباين في مستوى الثقة بالنفس بين اللاعبين بين مرتفعة متوسطة و منخفضة كما دلت نتائج إختبار المهارات الأساسية عن وجود علاقة ارتباطية موجبة بين الثقة بالنفس و الأداء المهاري للاعبين حيث أن اللاعبين الذين لديهم ثقة بالنفس مرتفعة كانوا متفوقين في إختبار المهارات الأساسية والعكس صحيح وهذا ما يدل على علاقة الثقة بالنفس بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة و هذا يتوافق مع (الخيكانى، 2011، صفحة 65) حيث يقول في هذا الصدد: "أنه ليس من المهم أن يمتلك اللاعب المهارة المطلوبة ولكن المهم هو أن يتمكن من تطبيقها بالشكل المطلوب وبالوقت المحدد وبالمكان الصحيح لذلك فالثقة العالية بالنفس وشعور اللاعب بالقدرة على القيام بالواجبات المطلوبة أثناء المنافسة سيجعله قادرا على القيام بالحركات مهارية بشكل فعال، ومن جهة أخرى فإن امتلاكه لمبادئ مهارية جيدة سترفع من ثقته بنفسه وتجعله يشعر بالراحة والاطمئنان عند إنجاز هذه المهارات أثناء المنافسة سواء كانت دفاعية أو هجومية (الخيكانى، 2011، صفحة 15)."، وبالتالي توصلنا إلى ثبوت صحة الفرضية العامة للدراسة.

2-3. الإستنتاجات:

- يوجد تباين في مستوى الثقة بالنفس بين لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومهارة دقة التصويب لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومهارة التهديف لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومهارة الجري بالكرة لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.

2-4. التوصيات:

- ضرورة التركيز على تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم لأقل من 17 سنة.
- إدراج أخصائيين نفسانيين لدى الطاقم التدريبي في أندية كرة القدم للناشئين.
- ضرورة الحرص على مدربي كرة القدم للفئات الناشئة في المجال النفسي.

قائمة

المصادر و المراجع

أ. المرجع باللغة العربية:

1. جلال سعد-محمد علاوي (1986). علم النفس الرياضي، ط 1. القاهرة: دار المعارف.
2. قاسم حسن حسين. علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة .
3. الخيكانني، ع. ج. (2011). سيكولوجية كرة القدم. عمان: مكتبة المجتمع العربي.
4. الزبيدي-، ر. ح. (2011). عض السمات النفسية وعلاقتها بدقة التصرف الحركي للاعبي المباراة الناشئين بسالحي الشيش. العراق: مجلة علوم التربية الرياضية العدد الرابع المجلد الرابع.
5. الزبيدي، ع. ج. (1998). الثقة بالنفس عند الأطفال والمراهقين. بغداد: دار صفحات للنشر والتوزيع.
6. السيد، و. م. (2001). الأسس العلمية للتدريب الرياضي ل لاعب و المدرب. القاهرة.
7. المطلق، ص. (14/01/2010). جريدة الرياض اليومية.
8. بسطيوس أحمد. (1996). أسس ونظريات الحركة، ط 1. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
9. خليل ميخائيل معوض. (1994). سيكولوجيا النمو الطفولة والمراهقة، ط 3. مصر: دار الفكر الجامعي.
10. د-محمد حسن علاوي، محمد نصر الدين رضوان. (1988). القياس في التربية البدنية و الرياضية و علم النفس الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
11. رايح تركي. (1990). أصول التربية والتعلم. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.

12. زهران عبد السلام حامد .علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، ط 1. القاهرة :عالم الكتب.
13. زيدان محمد مصطفى .النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، ط 1.الجامعة
الليبية.
14. عبد العزيز صالح .(1976). التربية وطرق التدريس .القاهرة :دار المعارف.
15. عبدالمجيد , ع .ا.(2005) .
16. فؤاد البهي السيد .(1994). الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة، ط 1. القاهرة :
دار الفكر العربي.
17. فوزي , ط .م-أ .(2001). سيكولوجية الفريق الرياضي .دار الفكر العربي.
18. مالك سليمان المخول .(1985). علم النفس المراهقة، ط 1.دمشق :المطبعة الجديدة.
19. محمد حسن علاوي .(1992). علم النفس الرياضي .القاهرة :دار المعارف.
20. مروان عبد المجيد إبراهيم .(2000). الإحصاء الوصفي والإستدلالي .عمان :دار الفكر.
21. مروان عبد المجيد إبراهيم .(2002). النمو البدني و التعلم الحركي، ط 1.الأردن :الدار العلمية
الدولية للنشر و التوزيع.
22. مفتي , ح .إ .(1998). التدريب الرياضي الحديث -تخطيط، تطبيق، قيادة . -القاهرة :دار
الفكر العربي.
23. نصر الدين البراوي .(1974). مشاكل المراهق .مجلة التكوين والتربية.

24. هدى محمد قناوي. (1992). سيكولوجية المراهقة. القاهرة: دار المعارف.

(ب) المراجع باللغة الأجنبية:

25. Döbler.S. (2001). Sportspiele. Berlin: Edition Sportverlag.

26. Gerard.l. (1982). suprimier l'adolescence. paris: les editions ouvriers.

الملاحق

مقياس الثقة بالنفس في المجال الرياضي

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	
									1. عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق خلال المنافسة الرياضية
									2. لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة في المنافسات الرياضية
									3. لي القدرة على التركيز بصورة جيدة لتحقيق الفوز
									4. لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية
									5. لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة
									6. لي القدرة على التكيف مع مواقع اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة.
									7. لي القدرة على إنجاز أهداف المرتبطة بالمنافسة
									8. لي القدرة على أن أكون ناجحاً في المنافسة
									9. لي القدرة على التفكير و الإستجابة بنجاح أثناء المنافسة
									10. لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة
									11. لي القدرة على أن أكون ناجحاً عند إعدادي للمنافسة
									12. لي القدرة على استمرار أدائي الجيد لكي أكون ناجحاً في المنافسة
									13. لي القدرة على محاولة النجاح حتى لو كان المنافس أقوى مني



University Abdelhamid Ibn Badis Mostaganem
Institute of Sports and Physical Education

جامعة عبد الحميد بن باديس - مستغانم
معهد التربية البدنية والرياضية

The Date : 23/06/2021
Ref :156/ S.T / 2021

مستغانم في: 2021/06/23
الرقم: 156 / ت.ر / 2021

Sport training département

قسم: تدريب رياضي

إلى السيد: رئيس نادي الرياضي الهواوي شباب ساحل بني صاف
- ولاية عين تموشنت-

الموضوع : طلب تسهيل مهمة .

يسر رئيس قسم التدريب الرياضي بمعهد التربية البدنية و الرياضية لجامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم
أن يتقدم إلى سيادتكم المحترمة بهذا الطلب المتمثل في تسهيل مهمة الطالب:

- بن عدة حسام الدين .

المسجل في السنة الثانية ماستر تحضير نفسي رياضي للسنة الجامعية 2020 / 2021 .
و هذا قصد إجراء إختبارات لإعداد مذكرة تخرج لنيل شهادة الماستر .

تقبلوا منا أسى عبارات التقدير والاحترام

موافقة رئيس النادي

