

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية □

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي □

جامعة عبد الحميد بن باديس مستغانم □

معهد التربية البدنية و الرياضية □

قسم التدريب الرياضي □

بحث مقدم ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في □

تدريب و تحضير بدني تحت عنوان :

دراسة مقارنة للمهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم 17 □ بين فرق رابطين جهويتين

بحث مسحي أجري على بعض فرق الرابطة الجهوية شرق (قسنطينة)

و فرق الرابطة الجهوية غرب (وهران)

تحت إشراف: - أ / ميم مختار □

من إعداد الطلبة:

اللجنة المناقشة :

- صابر فتحي

السنة الجامعية : 2013 / 2014

1	المقدمة
2	المشكلة
3	أهداف البحث
3	الفرضيات
3	مصطلحات البحث
5	الدراسات المشابهة

الباب الأول : الدراسة النظرية

الفصل الاول : المهارات النفسية

13	تمهيد
13	1-1 الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم
13	1-1-1 مفهوم الاعداد النفسي
14	1-1-2 أهمية الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم
15	2-1 المهارات النفسية
15	1-2-1 مفهوم المهارات النفسية
16	2-2-1 تدريب المهارات النفسية
17	3-2-1 أهمية تدريب المهارات النفسية
18	4-2-1 اسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية
19	5-2-1 مراحل تدريب المهارات النفسية
19	1-5-2-1 مرحلة تقديم المهارات النفسية
19	2-5-2-1 مرحلة التعلم و الاكتساب
19	3-5-2-1 مرحلة الاتقان
20	6-2-1 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين
20	1-6-2-1 التصور العقلي
20	1-1-6-2-1 أنواع التصور العقلي
21	2-1-6-2-1 أهمية التصور العقلي
21	3-1-6-2-1 التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور
21	4-1-6-2-1 مبادئ التصور العقلي
22	2-6-2-1 الانتباه
23	1-2-6-2-1 أهمية الانتباه
23	2-2-6-2-1 انواع الانتباه

24	3-2-6-2-1 العوامل المؤثرة في الانتباه
24	4-2-6-2-1 مشكلات تركيز الانتباه
25	3-6-2-1 الاسترخاء
25	1-3-6-2-1 أهمية الاسترخاء
25	2-3-6-2-1 انواع الاسترخاء
27	4-6-2-1 الثقة بالنفس
27	1-4-6-2-1 أهمية الثقة بالنفس

27	2-4-6-2-1 انواع الثقة بالنفس
28	3-4-6-2-1 فوائد الثقة بالنفس
28	5-6-2-1 الطاقة النفسية و التوتر
29	3-1 دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية
	خاتمة
	الفصل الثاني : كرة القدم
32	تمهيد
32	1-2 كرة القدم
32	1-2-2 تعريف كرة القدم
32	2-2-2 تاريخ كرة القدم
34	3-2-2 متطلبات لاعبي كرة القدم
34	1-3-2-2 المتطلبات البدنية
35	2-3-2-2 المتطلبات مهارية
35	3-3-2-2 المتطلبات الفيزيولوجية
36	4-3-2-2 المتطلبات النفسية
37	4-2-2 المبادئ الاساسية في كرة القدم
38	5-2-2 قوانين كرة القدم
	الفصل الثالث : خصائص المرحلة العمرية
42	تمهيد
42	1-3 مفهوم المراهقة
42	2-3 اهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-19) سنة
43	3-3 الجوانب التي توضح فترة المراهقة
43	1-3-3 الجانب البيولوجي
43	2-3-3 الجانب الاجتماعي
44	3-3-3 الجانب السايكولوجي
45	4-3 مظاهر النمو في مرحلة المراهقة
45	1-4-3 النمو الجنسي الجسمي
45	2-4-3 النمو العقلي
46	3-4-3 النمو الاجتماعي
47	4-4-3 النمو النفسي الاجتماعي

47	3-4-5 النمو الانفعالي
48	3-4-6 النمو الديني
49	3-5 المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية
49	3-6 خصائص و مميزات الانشطة الرياضية بالنسبة للمراهق
49	3-7 الاثار النفسية للقوة البدنية للمراهق
50	3-8 دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق
50	3-8-1 الرياضة عند المراهق
50	3-8-2 دوافع الممارسة الرياضية و علاقتها بالمراهق
51	خاتمة
الباب الثاني : الدراسة الميدانية	
الفصل الاول : منهجية البحث و الاجراءات الميدانية	
54	تمهيد
54	1-1 منهج البحث
54	1-2 مجتمع و عينة البحث
55	1-3 متغيرات البحث
56	1-4 مجالات البحث
56	1-5 ادوات البحث
59	1-6 الضبط الاجرائي لمتغيرات البحث
60	1-7 الدراسة الاستطلاعية
60	1-8 الدراسات الاحصائية
61	1-9 صعوبات البحث
الفصل الثاني : عرض و تحليل النتائج	
63	2-1 عرض و تحليل قياس المهارات النفسية لفرق الرابطة الجهوية شرق (قسنطينة)
63	2-1-1 مهارة القدرة على التصور
64	2-1-2 مهارة القدرة على تركيز الانتباه
65	2-1-3 مهارة الثقة بالنفس
66	2-1-4 مهارة القدرة على الاسترخاء
67	2-1-5 مهارة القدرة على مواجهة القلق
68	2-1-6 مهارة دافعية الإنجاز الرياضي

69	7-1-2 ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم صنف U17 لرابطة الجهوية شرق
70	2-2 عرض و تحليل قياس المهارات النفسية لفرق الرابطة الجهوية غرب (وهران)
71	1-2-2 مهارة القدرة على التصور
72	2-2-2 مهارة القدرة على تركيز الانتباه
73	3-2-2 مهارة القدرة على الثقة بالنفس
74	4-2-2 مهارة القدرة على الاسترخاء
75	5-2-2 مهارة القدرة على مواجهة القلق
76	6-2-2 مهارة دافعية الانجاز الرياضي
	7-2-2 ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم صنف U17 لرابطة الجهوية شرق
	3-2-دراسة مقارنة للمهارات النفسية بين لاعبي الدفاع و لاعبي وسط الميدان و لاعبي الهجوم
77	4-2 الاستنتاجات
78	5-2 مقارنة الفرضيات بالنتائج
79	6-2 خاتمة عامة
82	7-2 اقتراحات

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول	الرقم
55	التوصيف العددي لعينة البحث	1
58	اسماء الاساتذة المحكمين	2
59	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس المهارات النفسية للاعبي كرة القدم صنف U17	3
63	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية القدرة على التصور	4
64	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية تركيز الانتباه	5
65	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية الثقة بالنفس	6
66	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء	7
67	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق	8
68	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي	9
69	ترتيب المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف U17 لرابطة الشرق	10
71	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية القدرة على التصور	11
72	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية تركيز الانتباه	12
73	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية الثقة بالنفس	13
74	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء	14
75	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق	15
76	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المتوقعة حسب قيم الوسيط للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي	16

77	ترتيب المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم صنف U17 لرابطة الشرق	17
79	جدول المقارنة بين المهارات النفسية لرابطة الشرق و رابطة الغرب	18

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل	الرقم
27	مستويات الثقة في النفس	أ
63	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على التصور	1
64	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه	2
66	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة الثقة بالنفس	3
67	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على الاسترخاء	4
68	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق	5
69	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة دافعية الانجاز الرياضي	6
70	نسبة التقييم العالي للتميز بالمهارات النفسية لرابطة الشرق	7
71	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على التصور	8
73	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على تركيز الانتباه	9
74	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة الثقة بالنفس	10
75	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على الاسترخاء	11
76	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة القدرة على مواجهة القلق	12
77	نسبة التقييم العالي و المنخفض لمهارة دافعية الانجاز الرياضي	13
79	نسبة التقييم العالي للتميز بالمهارات النفسية لرابطة الشرق	14
81	نسب المقارنة في المهارات النفسية بين فرق رابطة الشرق و فرق رابطة الغرب	15

يتوقف تقدم و تطور أداء اللاعبين في كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها على الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية و الإنسانية و التي تساهم في تطوير اللياقة البدنية و الوظيفية و التي بدورها تعمل على تنمية و تحسين المهارات الحركية و القدرات الخططية

و يعتمد التدريب الرياضي الحديث على مجموعة من العلوم الطبيعية و الإنسانية و يعتبر علم النفس الرياضي من أهم العلوم الإنسانية التي يعتمد عليها التدريب الرياضي . فعلم النفس الرياضي يأتي في مقدمة العلوم المساعدة على نجاح المدرب و تطوير الأداء الرياضي و نتيجة لذلك أخذ خبراء التدريب الرياضي و المنافسات الرياضية يبحثون فيه . (علاوي، 1994، علم التدريب الرياضي، صفحة 71) .

و يعتمد المدربون اعتمادا كبيرا على معارف و معلومات علم النفس الرياضي حتى يتمكنوا من إعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية . (علاوي، 1992، علم التدريب الرياضي، صفحة 16)

كما تلعب القدرات العقلية و المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية و إغفال هذا الدور و عدم الاهتمام به يضر بالأداء إلى درجة كبيرة لذا فاستخدام مثل هذه المهارات و تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية . و كذلك النواحي المهارية و الخططية . و أن ينظر إلى مثل هذه المهارات النفسية بنفس المستوى من الاهتمام الذي يعطى إلى باقي جوانب إعداد اللاعب حيث أن كل منها يساهم في الوصول إلى حالة الأداء المثالية (شمعون، 1996، التدريب العقلي، صفحة 166)

و تشهد السنوات الأخيرة تزايد الاهتمام بالمجال التطبيقي لعلم النفس الرياضي و أصبح من المؤلفون تخصيص برامج لتدريب المهارات النفسية **psychologie skills training** مع تطوير المهارات الحركية و القدرات البدنية و النواحي الخططية . (راتب، 1995، علم نفس الرياضة، صفحة 20).

يعد علم النفس الرياضي احد الموضوعات المهمة ذات التأثير المباشر في تطوير مستوى الأداء وتحسينه عند الرياضيين ، وهو محور مهم من محاور الدراسات العلمية في ميدان التدريب الرياضي . وتظهر أهميته من خلال ربطه بالعلوم الرياضية الأخرى لغرض دراسة الدوافع المحركة للسلوك الرياضي والتي تؤثر في الجانب المعرفي والإنساني الرياضي، وقد بدأ علماء النفس بتركيز طاقاتهم على القدرات العقلية والفكرية والنفسية في مجمل الألعاب الرياضية فانصب اهتمامهم على القدرات العقلية المتنوعة والمتغيرة والكيفية التي بموجبها تساهم في ارتفاع وانخفاض الأداء عند الرياضيين .

كما أن الاهتمام بالقدرات والمهارات النفسية للرياضيين و التعرف عليها بغض النظر عن طبيعة الفعالية الرياضية الممارسة تمكن المدرب من أداء واجباته وإيصال تعليماته الخاصة بالمهمة التدريبية لضمان تحقيق الانجاز والفوز ، ومن اجل تحديد هذه السمات النفسية المختلفة التي تعتمد من اجل تطوير الأداء الرياضي . (خطاب، مبادئ علم النفس الرياضي، 2009، صفحة 75)

ومن خلال ما لاحظ الطالب عن إهمال الجانب النفسي في الإعداد للاعب كرة القدم الجزائرية و نظرا لأهمية تحديد المهارات النفسية في برامج إعداد اللاعبين على كافة المستويات من أجل تحسين الأداء على أرضية الميدان اضافة الى الدراسات السابقة التي كانت تخص المهارات النفسية في مختلف الرياضات و ما لها من أهمية في تحقيق النتائج الايجابية و رفع مستوى الأداء و من اجل هذا جاء الطالب بدراسة هذا الموضوع و الذي نحاول من خلاله تسليط الضوء على تحديد المهارات النفسية التي يتميز بها لاعبي كرة القدم صنف U17 و مقارنة نسب التميز بها بين بعض فرق جهوي الشرق وبعض فرق جهوي الغرب

و من هذه الإشكالية جاءت التساؤلات التالية :

- ما هي المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم صنف U17 لفرق جهوي الشرق ؟
- ما هي المهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم صنف U17 لفرق جهوي الغرب ؟

التعريف بالبحث

- هل هناك فروق في نسب التميز للمهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 بين فرق جهوي الشرق و فرق جهوي الغرب؟

3-أهداف البحث :

يهدف البحث إلى:

- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 لفرق جهوي الشرق.
- تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 لفرق جهوي الغرب.
- دراسة فروق نسب التميز للمهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 بين فرق جهوي الشرق و فرق جهوي الغرب

4- الفرضيات :

- هناك مهارات نفسية مميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 لفرق جهوي الشرق.
- هناك مهارات نفسية مميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 لفرق جهوي الغرب
- هنالك فروق في التميز بالمهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 بين فرق جهوي الشرق و فرق جهوي الغرب

5- مصطلحات البحث :

المهارات النفسية : هي القدرة على استخدام صفة معرفية أو انفعالية بكفاءة و تساعد على انجاز سلوك معين .
هي قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة لعمليات التعلم و التدريب و المنافسة و كذلك القدرة على الاسترخاء و التركيز و التصور الجيد و وضع الأهداف بواقعية .(تعريف إجرائي).

- U17 : و تعني الأقل من 17 سنة

التعريف بالبحث

- كرة القدم : هي رياضة شعبية ممارسة بين فريقين يضم كل فريق 11 لاعب يتنافسان بكرة قدم إتباعا للقوانين الخاصة بها .

6- الدراسات المشابهة :

الدراسة الأولى : شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين 2001

" العوامل النفسية المسهمة في الانجاز الرياضي للاعبي كرة السلة "

أهداف الدراسة:

- التعرف على الصفات النفسية التي تميز لاعبي كرة السلة.
- التعرف على العلاقة بين هذه العوامل النفسية والانجاز الرياضي.
- التعرف على الفروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة.
- منهج البحث : استخداما الباحثان المنهج الوصفي المناسب لطبيعة هذه الدراسة
- عينة البحث : العينة قوامها 54 لاعبا من لاعبي كرة السلة تم اختيارهم عشوائيا.
- أدوات البحث : قاما الباحثان باستخدام:
- مقياس الصفات النفسية من تصميم محمد حسن علاوي 1967. لقياس دافعية الإنجاز . - Cosstellow مقياس كوستللو
- تطبيق مقياس محدد للعبة كرة السلة.
- نتائج البحث : لقد توصلا الباحثان إلى النتائج التالية:
- ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تنمية وتطوير الصفات النفسية التالية : طموح الإنجاز ، التحمل النفسي ، هادفية الاستجابة ، القبول أو الانتماء الاجتماعي.
- لا توجد فروق في العوامل النفسية بين لاعبي المراكز المختلفة. (الدين، 2001)

التعريف بالبحث

الدراسة الثانية : دراسة عدنان مقبل عون احمد سنة 2007/2008

" تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبين كرة القدم صنف 15-18 سنة "

تمثلت الإشكالية في التعرف على فاعلية بعض المهارات النفسية على الارتقاء بمستوى الأداء المهاري و مدى إسهامها في الوصول إلى أفضل مستوى للأداء في كرة القدم .

و هدف البحث الى وضع برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية "الاسترخاء - التصور العقلي - تركيز الانتباه " للارتقاء بالأداء المهاري في كرة القدم .

و التعرف تأثير برنامج لتدريب بعض المهارات النفسية على بعض المهارات النفسية " استرخاء - التصور - تركيز الانتباه " و مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

تمثلت فروض البحث في ما يلي :

- برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تحسين مستوى الأداء المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم .

- برنامج تدريب المهارات النفسية له تأثير ايجابي على تطوير القدرة على الاسترخاء و التصور العقلي و تركيز الانتباه .

اعتمد الباحث المنهج التجريبي . كما كان اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية من لاعبي نادي الشعب الرياضي للناشئين

تحت 18 سنة عن الموسم الرياضي 2006/2007 حيث بلغ عدد أفراد العينة 40 لاعبا . قسمت إلى مجموعتين

الأولى بلغت 15 لاعبا و هي المجموعة التي يطبق البرنامج المقترح باستخدام المهارات النفسية بهدف رفع مستوى الأداء

المهاري بالإضافة إلى برنامج التدريب الخاص بالإعداد البدني و المهاري للاعبين خلال فترة الإعداد و 15 لاعبا من

المجموعة الثانية هي المجموعة التي استخدم معها الباحث البرنامج التدريبي الخاص بالإعداد البدني و المهاري للاعبين في فترة

الإعداد فقط .

التعريف بالبحث

تمثلت و سائل و أدوات البحث فيما يلي :

- المتغيرات الوصفية و الجسمية - المهارات النفسية و العقلية - القياسات الجسمية - الاختبارات البدنية - الاختبارات المهارية - القياسات النفسية .

و قد استنتج الباحث من خلال دراسته أنه للبرنامج التدريبي العقلي المستخدم اثر ايجابي في رفع مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم لدى المجموعة التجريبية .

كما وجدت فروق دالة إحصائية بين مجموعتي البحث التجريبية و الضابطة في القياس البعدي في المهارات الأساسية و لصالح المجموعة التجريبية .

تفوقت المجموعة التجريبية على المجموعة الضابطة في نسب التحسن لمستوى أداء المهارات الأساسية و المهارات النفسية .

أهم التوصيات التي أدلى بها الباحث تمثلت في الاهتمام بتنمية المهارات النفسية من خلال برامج التدريب العقلي للوقوف على مدى تنمية هذه المهارات .

استخدام التدريب العقلي المصاحب للتدريب المهاري خلال مراحل التعلم الحركي لمكونات الأداء المهاري للمهارات الأساسية في كرة القدم . (أحمد، 2008/2007).

الدراسة الثالثة : دراسة محمد خالد محمد داؤد الزبيدي 2011

" أثر برنامج للمهارات النفسية على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم

الشباب "

هدفت الدراسة إلى :

- إعداد برنامج للمهارات النفسية للاعبين كرة القدم الشباب.

- الكشف عن اثر برنامج المهارات النفسية والبرنامج المتبع في تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز والأداء الفني للاعبين كرة القدم الشباب.

وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي . تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية تمثلت بلاعبين نادي المستقبل المشرق الرياضي بكرة القدم لفئة الشباب للموسم الكروي (2009-2010) والبالغ عددهم (33) لاعباً وبأعمار (16-19) سنة وقسموا بالطريقة العشوائية إلى مجموعتين (تجريبية وضابطة) وبواقع (10) لاعبين لكل مجموعة، بعد أن تم استبعاد (13) لاعباً منهم، 8 لاعبين للتجربة الاستطلاعية ولاعبين كونهم حراس مرمى، و(3) لاعبين لعدم إكمالهم الاختبارات القبلية.

كما استخدم الباحث (تحليل المحتوى، الاستبيان، المقابلة الشخصية، الملاحظة العلمية، واستمارة تقييم الأداء المهاري، والاختبارات والمقاييس، ومقياس تعبئة الطاقة النفسية)

ثم قام الباحث بإعداد البرنامج النفسي (تدريب المهارات العقلية) والذي شمل التدريب على ثلاث مهارات نفسية (عقلية) وهي الاسترخاء والتصور العقلي والسيطرة على الانتباه، وتم تطبيق البرنامج التدريبي النفسي المقترح على المجموعة التجريبية قبل البدء بالوحدة التدريبية الاعتيادية بالنسبة لمهارتي الاسترخاء والتصور العقلي وبواقع 8 وحدات لكل مهارة وبذلك بلغت (16) وحدة تدريبية أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم تطبيقها أثناء الوحدة التدريبية وبواقع 8 وحدات وبذلك استغرقت فترة تنفيذ البرنامج (9) أسابيع وبواقع ثلاث وحدات تدريبية في الأسبوع، زمن الوحدة التدريبية (20) دقيقة،

التعريف بالبحث

وللفترة من 2010/ 2 /16 ولغاية 2010/ 4 /24 وتم تطبيق تجربة البحث الرئيسية، في (قاعة كيوكوشنكاي) في ملعب نادي المستقبل المشرق الرياضي بالنسبة لمهاري الاسترخاء والتصور العقلي، أما مهارة السيطرة على الانتباه فقد تم التدريب عليها في ملعب النادي.

وأستخدم الباحث الوسائل الإحصائية : (النسبة المئوية، الوسط الحسابي، الانحراف المعياري، اختبار T للعينات المرتبطة، اختبار T للعينات المستقلة، معامل الارتباط البسيط (بيرسون)، معادلة سيرمان- براون، المنوال، الوسيط، معامل الالتواء). وتمت المعالجة الإحصائية بنظامي الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية Spss ونظام Microsoft Exel .

وتوصل الباحث إلى الاستنتاجات الآتية :

- أثبت برنامج المهارات النفسية بأنه ذو تأثير إيجابي على تعبئة الطاقة النفسية المثلى ومستوى الانجاز ومستوى الأداء الفني للمجموعة التجريبية.

وأوصى الباحث بما يأتي :

- التأكيد على استخدام برنامج المهارات النفسية الذي قام الباحث بإعداده نظرا لدوره الفعال في الوصول إلى حالة تعبئة الطاقة النفسية المثلى لدى لاعبي كرة القدم.

الدراسة الرابعة : دراسة علي حسين هاشم الزامل و آخرون 2011

" علاقة بعض المهارات النفسية بالشخصية القيادية عند لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم"

أهداف البحث :

- التعرف على بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة القلق) لدى لاعبي كرة القدم.

- الكشف عن العلاقة بين المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة

التعريف بالبحث

القلق) و بين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم .

- معرفة مستوى الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم

فروض البحث : يفترض الباحثون ما يلي :

- هنالك علاقة ارتباط معنوية بين بعض المهارات النفسية (القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على الاسترخاء، القدرة على مواجهة القلق) و بين تكوين الشخصية القيادية لدى لاعبي كرة القدم.

مجالات البحث: المجال البشري :- لاعبو منتخب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية بكرة القدم للعام الدراسي

2010-2011

المجال المكاني:- ملعب كلية التربية الرياضية - جامعة القادسية لكرة القدم

المجال الزمني :- الفترة الواقعة بين 19/10/2010 ولغاية 20/12/2010

منهج البحث : استخدم الباحثون المنهج الوصفي بأسلوب الدراسات المسحية لملائمة لطبيعة مشكلة البحث.

مجتمع وعينة البحث : قام الباحثون باختيار مجتمع بحثهم وهم لاعبي منتخب جامعة القادسية بكرة القدم - البالغ عددهم (25) لاعبا إذ اختار الباحثون عينه بحثهم بالطريقة العشوائية البسيطة القرعة و بلغ عددهم (17) لاعبا و بنسبة مئوية . (68%).

الاستنتاجات والتوصيات :

الاستنتاجات : من خلال النتائج التي توصل إليها البحث فقد استنتج الباحثون ما يلي :

- تتأثر الشخصية القيادية تأثرا كبيرا بالاسترخاء و ظهر ذلك واضحا من خلال النتائج التي توصل إليها البحث .

- للشخصية القيادية تأثيرا مباشرا بالانتباه و هذا ما توصلت إليه الدراسة .

التعريف بالبحث

- تتأثر الشخصية القيادية تأثيراً كبيراً بالقلق و ظهر ذلك واضحاً من خلال نتائج البحث .

التوصيات: يوصي الباحثون ما يلي :

- إجراء البحوث على مهارات أخرى و لفعاليات أخرى في الألعاب الرياضية .
- أن يكون هنالك اختبارات خاصة لاختبار الشخص القيادي في الفريق الرياضي .
- أن يكون هنالك شخص متخصص مسئول في تدريب المهارات النفسية لجميع اللاعبين .
- ضرورة أن يكون هناك متخصص في علم النفس الرياضي برفقة الوفود الرياضية .

التعليق و النقد للدراسات المشابهة : مما سبق عرضه من دراسات مشابهة لاحظنا اتفاق الطالب على أهمية

المهارات النفسية في التدريب الرياضي تبلغ قدراً لا يقل عن أهمية عن الإعداد البدني و المهاري في مختلف الرياضات و هذا طبعاً من أجل التفوق في الأداء الرياضي و تحسينه لتحقيق الفوز و الانجاز الجيد .

كما أن الطالب قد توافقت استنتاجاتهم حول أهمية المهارات النفسية التي حددها الباحثون وتمثلت في الأبعاد

التالية :

- القدرة على التصور .
- القدرة على تركيز الانتباه.
- الثقة بالنفس.
- القدرة على مواجهة القلق.
- القدرة على الاسترخاء .
- دافعية الانجاز الرياضي .

و هو ما توافقت مع دراستنا التي قمنا بإجرائها على لاعبي كرة القدم صنف U17

تمهيد :

في علم التدريب الرياضي يستخدم مصطلح المهارات النفسية للإشارة للعملية التي يتم من خلالها تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية التدريب النفسي الذي يقصد منه التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي.

1-1- الإعداد النفسي للاعب كرة القدم :

1-1-1- مفهوم الإعداد النفسي :

حسب حماد (2001) الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يجمع إيجابيا كلا من الأداء البدني و المهاري و الخططي للاعب و الفريق و الوصول به إلى قمة المستويات . (حماد، 2001، التدريب العقلي في مجال الرياضي، صفحة 235).

و عرف بسيوني و فاضل (1994) الإعداد النفسي للمباريات في كرة القدم على أنه " عملية نفسية مركبة يدخل فيها الإدراك المعرفي و الجوانب الإرادية و الانفعالية و الحالة الدافعية التي تهدف في مجموعها إلى إبراز شخصية اللاعبين كأفراد و كفريق و تتضح مظاهر هذه العملية في الثقة بالنفس و السعي للتنافس لتحقيق الهدف من المباراة .و الثبات الانفعالي .و القدرة على توجيه السلوك خلال مراحل الصراع التنافسي في المباراة " . (فاضل، 1994، الإعداد النفسي للاعب كرة القدرة، صفحة 204).

و يمكن تلخيص عمليات الإعداد النفسي في البحث عن الأسباب التي تؤثر في سلوك اللاعب و من ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير و تعديل السلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء .سواء كانت على مستوى قصير المدى أم طويل المدى .

و الإعداد النفسي عملية مكاملة و لا تنفصل عن الإعداد المتكامل للاعب و التي تضم إلى جنب كلا من الإعداد البدني و المهاري و الخططي و المعرفي و الخلقى كما أنه من الضرورة التخطيط لها على المدى الطويل و القصير .
(حماد، 2001، التدريب العملي في المجال الرياضي،صفحة 235).

1-1-2- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

إن أهمية الإعداد النفسي تتمثل في ما يلي :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكنيكية و التكنيكية لكرة القدم .
- 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 الظروف الصعبة أثناء المباريات و التدريب .
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية في أثناء التدريب و المباريات .
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس .
- المساعدة في الإعداد المعرفي و الوعي الكامل بمتطلبات المباراة في كرة القدم .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق . (فاضل، 1994، الإعداد النفسي للاعب كرة القدم،صفحة 206).
- وقاية اللاعب من التأثير السلبي للمشكلات النفسية التي قد يتعرض لها .
- التقليل من الجهد و الوقت المبذولين في التدريب .و أيضا يقلل من احتمال هبوط مستوى الأداء .
- الإعداد النفسي يشكل ركن أساسي في إعداد اللاعب مثله مثل الإعداد البدني و المهاري و الخططي .بل و له دور الفيصل في خروجه بصورة تعكس كفاءة التخطيط و التنفيذ . (حماد، 2001،التدريب العقلي في المجال الرياضي،صفحة 235)

و يضيف شعلان و عبد الفتاح أن الإعداد النفسي لا يقل أهمية عن الإعداد البدني . خاصة بالنسبة للإصابات التي تستغرق وقتا طويلا لعودة اللاعب مرة أخرى لمزاولة النشاط . فبعض اللاعبين لا يتمتعون بصفات إرادية تجعلهم مؤهلين نفسيا لتقبل العلاج و التدريب و الالتزام بالبرنامج الموضوع و ذلك ليأسهم الشديد و إحساسهم بعدم العودة للممارسة النشاط مرة أخرى . الأمر الذي يبرز أهمية الإعداد النفسي . (شعلان، 1998، تأثير برنامج للتدريب العقلي على مستوى الأداء بعض المهارات الحركية في رياضة الجودو ،صفحة 337).

1-2- المهارات النفسية :

1-2-1- مفهوم المهارات النفسية :

المهارة النفسية عبارة عن قدرة يمكن تعلمها و إتقانها عن طريق التعلم و المران و التدريب . فاللاعب الرياضي لن يستطيع اكتساب و تعلم و إتقان المهارات الحركية كالتصويب أو التمرير أو الإرسال أو غير ذلك من المهارات الحركية إلا إذا تعلم هذه المهارات و تدرب عليها لدرجة الإتقان . و ينطبق ذلك أيضا على المهارات النفسية فلن يستطيع اللاعب الرياضي إتقانها إلا إذا تعلمها و تدرب عليها .

فكأن المهارة النفسية لأي عمل من الأعمال أو السلوك ترتبط ارتباطا وثيقا بالنجاح في أداء هذا العمل أو السلوك كما يمكن تعلم و إتقان المهارة النفسية عن طريق عمليات التعلم و المران و التدريب . كما أن المهارات النفسية يكتسبها اللاعب الرياضي من خلال الخبرة و العمل الشاق على النحو الذي استطاع من خلاله أن يكتسب المهارات البدنية .

و في علم النفس الرياضي يستخدم مصطلح تدريب المهارات النفسية PSYCHOLOGIE SKILLS

TRAINING (PST) للإشارة إلى العملية التي يتم في غضونهما تعليم و تدريب المهارات النفسية في إطار عملية

التدريب العقلي MENTAL TRAINING و الذي يقصد به التطبيق المنهجي المنظم للأساليب العلمية النفسية

للارتقاء بمستوى الأداء لدى اللاعب الرياضي . (علاوي، 2002، التدريب الرياضي الحديث ،صفحة 192).

إن تدريب المهارات النفسية هو عبارة عن برامج تربوية و تعليمية منظمة و مقننة تهدف إلى مساعدة اللاعبين الرياضيين لاكتساب و إتقان المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع .

كما أن التدرّب عليها يمكن أن يسهم في إعطاء اللاعب ميزة عن غيره من اللاعبين الذين لا يمارسون مثل هذا النوع من التدرّب . و في بعض الأحيان تكون هي الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي .

1-2-2- تدريب المهارات النفسية :

مر مسمى التدرّب العقلي (تدريب المهارات النفسية) بمراحل متعددة حيث أطلق عليه في البداية الاسترجاع الرمزي. وكان أول من استخدم هذا المصطلح سكاكيت "scakett" . و تعدل بعد ذلك بواسطة موريسيت "morrisset" إلى التدرّب المطلق . ثم إلى التدرّب التصوري عن طريق بيرري "perry" ثم استمر إلى أن عدله إيجسترون "egstron" إلى التصور العقلي . ثم تغير إلى الاسترجاع المطلق بواسطة كوربن "corbin" و شاع استخدام الممارسة العقلية و أخيرا إلى التدرّب العقلي . mental training.

و استخدم مصطلح التدرّب العقلي لوصف الطرق النفسية التي تهدف إلى التحكم و التغيير في السلوك الفرد سواء العقلي أو البدني . إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة . و التدرّب المنتظم للمهارات العقلية . و الاتجاهات و الاستراتيجيات التي تبني على أساس الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية .

و نستعرض في هذا المجال أهم التعريفات :

- روشال "roshall" إحدى الطرق الرئيسية للحصول على التحكم و تركيز الانتباه .
- مورجان "morgan" إحدى طرق التدرّب الخاصة المؤثرة على تغيير السلوك و تعزيز التعلم .
- سنجر "singer" تكرار المهارة المتضمنة للمحتوى الخاص بتعلمها دون رؤيتها حركيا .
- هارا "harre" جزء مكمل من التدرّب الرياضي .

• أونشتال "unestahle" تدريب متتابع طويل المدى للإتجاهات و المهارات العقلية يتضمن بعدين أساسين الوصول إلى المستويات الرياضية العالية و تطوير الصحة العامة .

وهذه التعريفات أخذت إتجاهات متعددة فرضتها المراحل التي مر بها التدريب العقلي .و البعض ركز على أنه إحدى وسائل التدريب أو جزء مكمل له .و الآخر تناول المهارة الحركية و محتواها .و الآخر ركز على عملية التعليم و تغيير رؤية الحركة أثناء الاسترجاع العقلي و التعريف الأخير يجمع بين الإعداد للمنافسات و التتابع و الانتظام في التدريب على المهارات النفسية و ينظر إلى بعد هام هو ربط التدريب العقلي بالصحة العامة و تطوير الإنسان بشكل عام (شمعون، 2001، تدريب المهارات النفسية، الصفحات 30-31)

1-2-3- أهمية تدريب المهارات النفسية :

من الأمية أن تعلم 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 هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (شمعون، 1996، الاعداد في كرة القدم صفحة 166)

و يتفق راتب على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب و اللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع. (راتب، 2004، تدريب المهارات النفسية ، صفحة 95)

كما أن للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ المهارة عقلية تنفيذا ناجحا مرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم و يفسد هذا التأزر و التوافق الجسمي و العضلي و لا يعززه (جاد، 2004، كرة القدم، الصفحات 60-61)

و حسب علاوي أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي و العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم و مهاراتهم البدنية و الحركية و الخططية إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح و التفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية . (علاوي، 2002، المهارات النفسية في كرة القدم، صفحة 198)

إن أهمية التدريب المهارات النفسية تتركز على ما يلي :

- رؤية عناصر النجاح.
- زيادة التحفيز.
- إتقان المهارات الحركية .
- التألف .
- التركيز . (بدوي، 1998، صفحة 146).

1-2-4- أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية :

و تتجلى في ما يلي :

- نقص المعارف و المعلومات : لدى المدربين الذين يجهلون طرق تعليم و إكساب و تدريب المهارات النفسية
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية : هناك اعتقاد لدى بعض المدربين الرياضيين انه لا يتوفر الوقت للاعب من اجل التدريب على المهارات النفسية و هذا لانشغاله بالتدريب على تحسين القدرات البدنية و الحركية و الخططية .
- النظرة للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب : و هذا لاعتقاد بعض المدربين بأنه يستحيل على اللاعب اكتساب المهارة النفسية و فعلها إلا إذا كانت فطرية .

● بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية : و هذا حين استخدام الطرق و الأساليب التي لا تبنى على أسس علمية كما يلي :

- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين
- تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع
- تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى (علاوي، 2002، الصفحات 202-204)
- عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي .
- عدم المعرفة بطرق و أساليب الإعداد النفسي . (راتب، 2004، صفحة 105).

1-2-5-مراحل تدريب المهارات النفسية :

حسب علاوي أن هناك ثلاث مراحل أساسية لتدريب المهارات النفسية و هي :

1-2-5-1-مرحلة تقديم المهارات النفسية :

تعتبر هذه المرحلة أول مرحلة في برامج تدريب المهارات النفسية نظرا لأن العديد من اللاعبين الرياضيين قد لا تكون لديهم دراية و معرفة كافية بأهمية تدريب المهارات النفسية و أثرها في الارتقاء بالمستوى الرياضي للاعبين .

و في ضوء ذلك فان الهدف الأساسي من هذه المرحلة هو اكتساب اللاعبين لبعض المعارف و المعلومات الأساسية عن أهمية تدريب المهارات النفسية و فائدتها بالنسبة لهم مع محاولة تقديم بعض الأمثلة التوضيحية و التطبيقية التي توضح تأثير و فائدة هذه المهارات النفسية .

1-2-5-2-1-مرحلة التعلم و الاكتساب :

في هذه المرحلة يتم التركيز على الجوانب الفنية الصحيحة لأداء المهارات النفسية مع تقديم نماذج للأداء الصحيح حتى يتمكن اللاعب من تقليد هذه النماذج و يمكن للاعبين الأداء إما بصورة فردية أو جماعية طبقا لطبيعة كل مهارة نفسية هذا بالإضافة إلى إمكانية قيام الأخصائي النفسي بتصحيح الأخطاء أثناء الأداء .

1-2-5-3-1-مرحلة الإتقان:

الهدف الأساسي من هذه المرحلة يمكن في محاولة اللاعب إتقان أداء المهارات النفسية بصورة دقيقة و بدون بذل المزيد من الجهد و محاولة ربط هذه المهارات النفسية بالمواقف الفعلية الحقيقية لأداء اللاعب و خاصة في المنافسة الرياضية . (علاوي، 2002، الصفحات 205-206).

1-2-6-2-1-تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضيين :

1-6-2-1-التصور العقلي :

هو لب عملية التفكير الناجح و هو عبارة عن انعكاس الأشياء و المظاهر التي سبق الفرد إدراكها و يبدأ بالأجزاء ثن الكليات و الأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة التصور (الضمد، 2000، صفحة 197).

1-2-6-1-1-أنواع التصور العقلي:

تناول العديد من العلماء أنواع التصور العقلي و هم شبه متفقون على هذه الأنواع :

- **التصور الخارجي** : هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل أداء حركي يقوم به

الفرد و يميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا. (علاوي، 2002، صفحة 250)

- **التصور الداخلي** : يتميز بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من داخل الفرد و ليس كنتيجة مشاهدة لأشياء

خارجية و يساهم الإحساس الحركي بفعالية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور حيث يشعر

الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه و انه يقوم بالأداء و يشعر بالجسم يؤدي و لكن لا يرى جسمه

بنفسه و بذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة في تنفيذ المهارة المستخدمة .

(راتب أ.، 1995، صفحة 18)

- **عدم التصور**: و يعني عدم وجود أي نوع من التصور سواء داخلي أو خارجي و لكن اللاعب يمارس الخبرة التي

يشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط و يمكن ملاحظة ذلك في مرحلة الآلية من الأداء حيث لا

يسترجع اللاعب الخبرات السابقة التصورية و لكن يمكن ممارسة الإحساس الحركي فقط . (شمعون، 1996،

صفحة 228).

1-2-6-2-أهمية التصور العقلي :

يرى شمعون أن أهمية التصور العقلي تتمثل فيما يلي :

- الوصول للاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب و المنافسات

- تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسة

- المساهمة في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل و تركيز الانتباه على المهارة قبل الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الهدف .
- استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد في الثقة بالنفس. (شمعون، 1996، صفحة 222).
- كما يضيف راتب أن فوائد التصور العقلي تتمثل فيما يلي :
- تحسين التركيز فهو يعمل على منع تشتت الانتباه.
- السيطرة على الانفعالات من خلال التصور للمواقف التي تثير الغضب.
- ممارسة المهارات الرياضية عن طريق تصور الأداء الصحيح.
- مواجهة الألم و الإصابة بالتصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب للمساعدة على سرعة الاستشفاء . (راتب ا.، 2004، الصفحات 135-136).

1-2-6-3- التغيرات التي تؤثر في القدرة على التصور :

- حسب سوبي أن التغيرات التي تؤثر في التصور العقلي هي :
- الفروق الفردية في القدرة على التصور .
- طبيعة التصور .
- طبيعة نتائج التصور سلبية أم ايجابية.
- الاسترخاء بحيث الجمع بينهما أفضل من التصور فقط (subi, 1988, pp. 227-230)

1-2-6-4-مبادئ التصور العقلي :

حسب شمعون يتوقف استخدام التصور على مجموعة من المبادئ هي :

- التصور العقلي للأداء و نتائجه : وهو تصور الاداء و النتائج المولوية له.
- الانتباه إلى التفاصيل : كلما زاد التركيز و اتضحت التفاصيل كان التصور أكثر فاعلية في التأثير على الأداء.
- التركيز على الايجابيات : وهذا لدعم العلاقة بين المثير و الاستجابة للارتقاء بالمستوى
- التصور العقلي للمهارة ككل : وهو تصور المهارة في إطارها الكلي و ليس التركيز على جزء منها .
- التصور العقلي قبل الأداء : وهو استرجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء .
- التصور العقلي بنفس سرعة الأداء : وهو تزامن التصور العقلي و الأداء بنفس السرعة إلا أن بعض اللاعبين يكون التصور أسرع من الأداء لديهم .
- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت : يحقق التصور العقلي في فترة وجيزة نتائج ايجابية و يجنب ذلك صعوبات المحافظة على التركيز. (شمعون، 1996، الصفحات 225-226).

1-2-6-5-الانتباه :

هو إحدى المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية و يتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوي من اجل سرعة و سهولة إدراك عناصره و العلاقات القائمة بينهما فاللاعب يحتاج إلى مهارة الانتباه في التعلم الحركي و في التدريب الرياضي و في مواجهة المشكلات الحركية أثناء اللعب و في ملاحظة المنافس أثناء المباريات و فهم تحركه و أهدافه. (فوزي، 2006، صفحة 213).

كما أن الانتباه عملية عقلية معرفية توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (علاوي، 2002، صفحة

274).

كما قال شمعون أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن (شمعون، 1996).

و عرفه عنان بأنه توجه الانتباه بدرجة عالية من التدقيق و الحدة نحو بعض المثيرات (عنان، 1995، صفحة

220).

1-2-6-6-أهمية الانتباه :

يشير محمد إلى أن أهمية الانتباه تكمن فيما يلي :

- هو الأساس في تحقيق أهداف عملية التعليم و التدريب و المنافسة .
- كلما استطاع اللاعب تركيز الانتباه على نحو أفضل كانت لديه الفرصة لأفضل تعبئة لقواه البدنية .الانفعالية و العقلية وصولا للتفوق في الأداء الرياضي.
- تزداد الحاجة إلى الانتباه لحظة الشعور بالتعب لأن فقدانه يعني فقدان الفوز بالمنافسة الرياضية (محمد، 2005، الصفحات 146-147).

1-2-6-7-أنواع الانتباه :

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى بعدين أساسين :

- **سعة الانتباه :** و ترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها و الذي ينقسم إلى : * الانتباه الواسع * الانتباه الضيق
- **اتجاه الانتباه :** و يرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب و شعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة و الذي ينقسم إلى : * الانتباه الداخلي * الانتباه الخارجي
- و على ذلك فان الأبعاد الأربع الرئيسية لطريقة الانتباه هي :
- طريقة الانتباه الداخلي الواسع .
- طريقة الانتباه الخارجي الواسع.

- طريقة الانتباه الداخلي الضيق .
- طريقة الانتباه الخارجي الضيق (شمعون م.، 1996، الصفحات 260-265).

3-2-6-3-العوامل المؤثرة في الانتباه :

و تنقسم العوامل المؤثرة في عملية الانتباه إلى عوامل خارجية و عوامل داخلية

العوامل الداخلية المؤثرة في الانتباه هي :

- الخصائص المميزة للحواس.
- مستوى الاستثارة أو التنشيط .
- السمات الشخصية .
- مستوى التعلم الحركي .
- توقع المتغيرات .

العوامل الخارجية المؤثرة في الانتباه هي :

- كمية و صعوبة المعلومات .
- الضغوط الخارجية .
- الوقت المطلوب لتركيز الانتباه (علاوي، 2002، الصفحات 275-277).

1-2-6-8-مشكلات تركيز الانتباه :

من المشكلات التي تسبب عدم التركيز الانتباه للاعبين ما يلي :

- الانشغال بالأحداث الماضية : و هي عدم قدرة اللاعب على النسيان للسلبيات التي حدثت معه

- الانشغال بالأحداث المستقبلية : و هو انشغال النشء الرياضي في التفكير في النتائج المستقبلية من حيث

نتيجة المباراة – الإصابات ... الخ

- الانشغال بالكثير من المثيرات : و هو احد الجوانب التي تزيد في صعوبة الحفاظ على التركيز بوجود مصادر

تشثيت الانتباه .

- صدمة الانتباه : تعني تركيز اللاعب على الأداء في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة .

1-2-6-9- الاسترخاء:

هو انسحاب مؤقت و متعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن و الاستفادة الكاملة من الطاقة البدنية و

العقلية و الانفعالية . (شمعون م.، 1996، صفحة 168).

كما انه مقدرة اللاعب على التحكم و السيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر (زكي،

1992، صفحة 345). بينما يقول راش انه قدرة الفرد على خفض توتره و التحكم في انفعالاته (NACH, 1985,

p. 39).

كما يقدم راتب نقلا عن سويبي مفهوما عاما للاسترخاء بأنه حالة أو استجابة مدركة ايجابية يشعر فيها

الشخص بالتخلص من التوتر أو الإجهاد (راتب ا.، 2004، صفحة 123).

1-2-6-9-1- أهمية الاسترخاء : إن أهمية الاسترخاء في المنافسة الرياضية تتمثل في :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة ايجابية

- تقديم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي

- العودة إلى نقطة الاتزان

- التغلب على حالات القلق المصاحبة في اليوم السابق للمباراة

- إزالة التوتر من المجموعات العضلية المحددة أثناء المنافسات (شمعون م.، 2001، صفحة 161)

- يعتبر مؤشرا وقائيا لحماية أعضاء الجسم من الإجهاد الزائد .
- يعتبر مهارة مفيدة لمواجهة الضغوط و لتغلب عليها بما يسمح بتحقيق الصفاء الذهني و التفكير الفعال (الراتب، 2004، صفحة 124).

1-6-2-9-2-أنواع الاسترخاء :

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين رئيسين هما :

- **الاسترخاء العضلي** : يتضمن الاسترخاء العضلي عدة أنواع تشترك في هدف واحد هو العمل على الوصول إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء و تختلف في الوسيلة التي توصل إلى هذه الحالة .
- **الاسترخاء العقلي** : و يكون بعد الاسترخاء العضلي الذي يساعد على خفض التوتر العضلي و من ثم التوتر العقلي و يرى البعض إمكانية أن يسبق الاسترخاء العقلي الاسترخاء العضلي و هو اختلاف في الترتيب فقط (محمد، 2005، صفحة 125).

و يتفق اغلب العلماء على تقسيم الاسترخاء العقلي إلى :

- **الاستجابة للاسترخاء** : وضع هذه الطريقة هيربرت بنسون من كلية الطب جامعة هارفارد و استمد هذا من المبادئ الأساسية للتأمل و يمكن القول أن استخدام طريقة التأمل بين اللاعبين كوسيلة للإعداد العقلي للمنافسات قد يرجع إلى دورها في تطوير القدرة على الاسترخاء و تركيز الانتباه و زيادة النشاط (شمعون م.، 1996، صفحة 204).
- **التحكم في النفس** : و هي التحكم في طريقة الشهيق و الزفير أثناء أداء المهارة و جعل التنفس يكون أكثر انسيابية و لا يعمل على تقلص لأي عضلة تشارك في الأداء (شمعون م.، 1996، صفحة 206).

التنفس مفتاح كل طرق الاسترخاء و أكثر تأثيرا في التحكم في التوتر و القلق حيث يختلف التنفس في حالتي الراحة و القلق حيث يكون في حالات التوتر و القلق غير عميق و غير منتظم و قصير (محمد، 2005، صفحة 126).

- الاسترخاء المعرفي : و هو ثلاث أنواع :

* إيقاف الأفكار: و يكون هذا التوقف مطلبا حين تتواجد أفكار سلبية لتشتيت تدفق الدافع السليبي.

* التفكير المنطقي: و هو الطريقة الفعالة عند صعوبة التخلص من الأفكار السلبية و هذا من خلال مناقشة الأفكار كأسلوب تعليمي (محمد، 2005، صفحة 127).

* الحديث الذاتي الايجابي : و هو تحديد مجموعة من المواقف التي تعمل على الاستثارة و على اللاعب تحديد الأفكار السلبية التي انتابته عند ممارسة هذه الخبرات ثم يطلب منه تحديد عبارات ذاتية ايجابية لاستبدالها مع العبارات السلبية (شعون م.، 1996، صفحة 214).

1-2-6-10- الثقة بالنفس :

إن الكثير منا يعتقد انه يمكن أن يصبح لديه الثقة بالنفس عندما يحقق المكسب أو الفوز فقط .وذلك شيء غير صحيح . إننا نستطيع أن نشعر بالثقة حقا عندما نعتقد أننا نستطيع أن نؤدي بنجاح فالثقة بالنفس هي توقع النجاح . و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن . فالثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب .فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فانه يمكن الاحتفاظ بالثقة في النفس و توقع تحسن الأداء (راتب أ.، 2000، صفحة 299) .

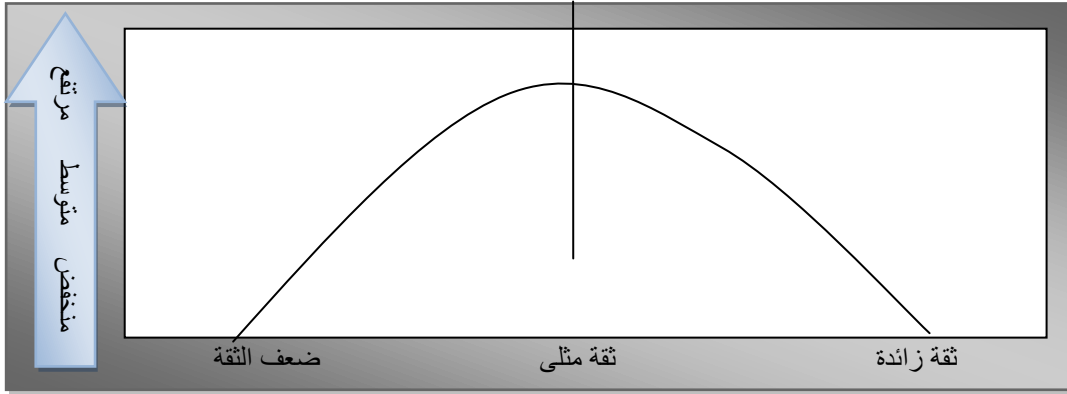
1-2-6-10-1- أهمية الثقة بالنفس :

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي لنفسه . إن تقدير و قيمة الذات للرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي للرياضي . إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي

الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية لكل منا من قيمة الذات و نبذل الجهد الكبير لحمايتها . و يلاحظ أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين بينما المدربون غير الناجحين لا يهتمون بذلك .

1-2-6-10-2- أنواع الثقة بالنفس :

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة في النفس و الأداء في ضوء فهم منحني يو المقلوب في الشكل الموالي . حيث يتوقع أن الأداء يتحسن مع زيادة الثقة في النفس حتى نقطة مثلى . حيث أن زيادة في الثقة تؤدي إلى نقص و ضعف في الأداء .



- الثقة المثلى في النفس : و هي الاقتناع الشديد انك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من اجل تحقيقها .

- ضعف الثقة في النفس : و هو امتلاك القدرات البدنية لأداء النجاح إلا انه الإصابة بفقدان

- الثقة أو ضعفها خاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات تجعل الرياضي متردد في الأداء

- الثقة الزائفة : و هي زيادة الثقة عن القدرات الفعلية مما يؤدي إلى ضعف في الأداء و هبوط مستواه .

1-2-6-10-3- فوائد الثقة بالنفس :

حيث أن الثقة بالنفس تتميز بالتوقع بدرجة عالية للنجاح. فان ذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي :

- الانفعالات الايجابية . - التركيز . - الأهداف . - الجهد . - إستراتيجية اللعب .
- الطلاقة النفسية (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية، 2000، الصفحات 299-305)

1-2-6-11- الطاقة النفسية و التوتر :

و يرتبط مفهوم الطاقة النفسية ثلاث مصطلحات رئيسية هي :

- الطاقة النفسية المثلى : و تعني أفضل حالة لدى اللاعب من حيث الاستعداد النفسي .
- تعبئة الطاقة النفسية : و تعني الأساليب التي يتبعها المدرب مع اللاعب أو اللاعب مع نفسه لزيادة مستوى الطاقة النفسية الايجابية بما يحقق وصول اللاعب إلى الطاقة النفسية المثلى.
- انهيار الطاقة النفسية : و تحدث عندما تزداد التعبئة النفسية بدرجة كبيرة و يكون مصدرها سلبيا.

أما التوتر يحدث عادة عندما يدرك اللاعب عدم التوازن بين ما هو مطلوب منه عمله . و مقدرته على مقابلة

هذا التحدي . أي عندما يكون المطلوب عمله انجاز مهارة عالية المستوى جدا .

و مثال التوتر الناتج عن القلق . عندما يطلب من اللاعب التنافس مع خصم أفضل منه كثيرا . أو الكفاح من

اجل هدف يتميز بالتحدي المرتفع جدا . (راتب ا.، تدريب المهارات النفسية، 2000، الصفحات 160-161).

1-3- دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية :

يساهم التدريب النفسي في اكتساب و تعليم المهارات الحركية عن طريق ما يلي :

- الإمداد بالمعلومات عن الأداء : يقدم التدريب النفسي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافيقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء و يساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي و الممارسة الفعالة و يتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية و التي تركز على الأداء و ليس على العائد منه و بشكل عام فان المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء و المواقف التنافسية .
- وضع الأهداف : يساهم التدريب النفسي عن طريق التدريب الدافعي و برمجة الأهداف القصيرة و الطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة و برمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق .
- تقديم الخبرة الايجابية : يقدم التدريب النفسي الخبرة في المرحلة التمهيديّة المبكرة من التعلم عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة و يجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة و لكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة ولا يجب ألا تستمر طويلا حتى لا يؤثر الإحباط و الفشل على المتعة
- نماذج الأداء : يساهم التدريب النفسي في تقديم نموذج سليم للمتعلم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج حيث أن نماذج الأداء تعمل على الإمداد بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية .
- التشجيع على الابتكار : يساهم التدريب النفسي في التشجيع على الابتكار الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي و قواعد و لوائح الأنشطة و الخصائص المميزة للمتعلم .

- توفير جو التدريب الأمثل: فبعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة و الجوانب الإدراكية المرتبطة بها فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب حيث يساعد التدريب النفسي في تكامل عناصر التدريب مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية . (شمعون م.، 2001، الصفحات 322-330)

خاتمة:

إن تدريب المهارات النفسية ليس بالوصفة السحرية إنما هو عبارة عن برامج مقننة منظمة تهدف إلى تحسين الأداء و رفع مستوى اللاعب إذ انه يمكن للاعب أن يتصف بميزة عن باقي اللاعبين الذين لا يمارسون هذا التدريب النفسي الذي يكون في معظم الأحيان هو الفيصل في النجاح و التفوق الرياضي.

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا و شعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين و المشاهدين و هي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية و صعوبة تنفيذها أثناء المنافسة و لقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة. المتطلبات التي يجب على اللاعب الاتصاف بها من أجل الممارسة . كذا أخذ نظرة عن المبادئ الأساسية للعبة و القوانين والنظم التي تسيروها .

2-1-1- كرة القدم:

2-2-1- تعريف كرة القدم :

لغة: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية و تعني ركل الكرة بالقدم ، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم باك " rugby " أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى " soccer " اصطلاحا: 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 " (جميل، صفحة 30)

2-2-2- تاريخ كرة القدم :

في العالم : لقد اختلفت الآراء و كثرت الأقاويل حول تحديد البداية الحقيقية لكرة القدم فهي لعبة قديمة التاريخ ظهرت من حوالي خمسة آلاف سنة في الصين لتدريب الجيوش و تحسين لياقتهم البدنية ، كما يرى البعض الآخر أن حوالي 4500 سنة قبل الميلاد القدماء المصريون مارسوا هذه اللعبة و يذكرون أن قدماء اليونان نقلوا هذه اللعبة عن المصريين وهم بدورهم نقلوها إلى الانجليز .

" حسب المؤرخين تعددت الأسماء الخاصة لكرة القدم ففي اليابان كانت تدعى kemari ". (سالم، 1988، صفحة 15).

و هناك في ايطاليا لعبة كرة قديمة تسمى " الكاليشو calcio " كانت تلعب في فلورنسا مرتين في السنة ، بمناسبة عيد " سان جون sanjon " . (الجواد، 1984، صفحة 15).

كما ورد في احد مصادر التاريخ الصيني أنها تذكر باسم " تسو - شوي tsu -shu " أي بمعنى ركل الكرة و كل ما عرف من تفاصيل أنها كانت تتألف من قائمين كبيرين يزيد ارتفاعهما عن 30 قدم مكسوة بالحرائر المزركشة و بينهما شبكة من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقداره قطره قدم واحد (سالم، كرة القدم لعبة الملايين، 1988، صفحة 12) و بعد كل هذه الخلافات تم الاتفاق سنة 1830 على أن تكون هذه اللعبة لعبتين الأولى (soccer) و الثانية (rugby) ، و بعدها في عام 1845 تم وضع القواعد الثلاثة عشر لكرة القدم بجامعة كامبردج ، و في عام 1862 أنشئت عشر قواعد جديدة تحت عنوان " اللعبة السهلة " و جاء فيها منع ضرب الكرة بكعب القدم ، و في 26 أكتوبر 1863 أسس أول اتحاد انجليزي على أساس القواعد و القوانين الجديدة لكرة القدم و بمرور كل هذه السنوات أدى ذلك إلى ظهور أول بطولة رسمية عام 1888 و يمت باتحاد الكرة ، و بدأ الدوري باثني عشر فريقا و سنة بعدها أسست في الدنمرك اتحادية وطنية لكرة القدم و يتنافس على بطولتها خمسة عشر فريقا

في الجزائر : طويل هو تاريخ كرة القدم في الجزائر ، فقبل اندلاع الكفاح المسلح كانت هناك فرق لكرة القدم ذات الأسماء التي ترمز لعروبيتها ، ففي سنة 1921 شهدت الجزائر ميلاد أول فريق هو نادي مولديه الجزائر ، جاء بعدها شباب قسنطينة ، ثم الاتحاد الرياضي الإسلامي لوهرا و انضموا فرق عديدة أخرى للمجموعة ، تكونت جمعيات رياضية وطنية في لعبة كرة القدم متخذة أبعاد سياسية لم ترضي قوات الاستعمار ، جاء بعد هذه الأندية فريق جبهة التحرير الوطني الذي كون في 13 ابريل 1958 حيث ولد في خضم الثورة المسلحة لإسماع صوت الجزائر المكافحة عبر العالم من خلال كرة القدم .

في ظرف أربع سنوات تحول الفريق إلى مجموعة ثورية مستعدة للتضحيات و إسماع صوت الجزائر في ابعد نقطة من العالم ، و بدأت مسيرة جبهة التحرير الوطنية من تونس عبر العالم في تحفيظ النشيد الوطني .

بعد الاستقلال جاءت فترة الستينات و السبعينات التي تغلب عليها الجانب الترويحي و الاستعراضي ، حيث أن المستوى الفني للمقابلات كان عاليا تلتها مرحلة الإصلاحات الرياضية من 1978 – 1985 التي شهدت قفزة نوعية في مجال تطور كرة القدم بفضل ما وفر لها من إمكانيات مادية ، الشيء الذي سمح للفريق الوطني نيل الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية الثالثة بالجزائر ثم المرتبة الثانية في كأس إفريقيا للأمم سنة 1980 ، و في المنافسات الاولمبية تأهل الفريق الوطني إلى الدور الثاني من العاب موسكو سنة 1980 .

و كذلك الميدالية البرونزية سنة 1979 في العاب البحر الأبيض المتوسط ووصلت إلى قمته في مونديال ألمانيا 1982 أين فاز الفريق الوطني على احد عمالقة كرة القدم في العالم إلا وهو الفريق الألماني الغربي و انهزمت بصعوبة سنة 1986 في مونديال المكسيك أمام البرازيل ، و تحصلت على كأس إفريقيا للأمم سنة 1990 بالجزائر (1982)،
(صفحة 10)

2-2-3- متطلبات لاعبي كرة القدم :

يحتاج لاعب كرة القدم إلى متطلبات خاصة تلائم هذه اللعبة و تساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ، و من هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم و هي الفنية ، الخططية ، النفسية ، و البدنية و اللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا و مهاريا عاليا و التعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة و نقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر . (كلي، 1997، صفحة 46)

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين و تحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة و طرق لعب اللاعب للمباريات ، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص و الإحصائيات المهمة (الجواد، كرة القدم، 1984، الصفحات 25-27)

2-2-3-1- المتطلبات البدنية :

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مما كان تكوينهم الجسماني، و لأن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية ، جيد التقنية ، ذكي ، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل و الأسلوب ، لتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية ، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة على خصمه القوي،و ذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم و يتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية ، و معرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من اجل التقاط الكرة ،و المحافظة عليها و توجيهها يتناسق بتناسق عام و تام (المولي، الصفحات 09-10).

2-2-3-2- المتطلبات المهارية:

2-2-3-3- المتطلبات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية و الخططية و الفيزيولوجية و كذلك النفسية و الاجتماعية و ترتبط هذه الحقائق مع بعضها و عن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة ، و خلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى ، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر ، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى ، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى ، و تحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية و التي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .
- القابلية على أداء الركض السريع
- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة .

أن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات ، يتدرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي و كذلك العضلات المتداخلة من الجهاز العصبي (المولي، الإعداد الوظيفي لكرة القدم، صفحة 62).

2-2-3-4- المتطلبات النفسية :

تعتبر الصفات النفسية احد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم و ما يمتلكه من السمات الشخصية ، و من بين الصفات النفسية نذكر ما يلي :

2-2-3-4-1- التركيز:

يعرف التركيز على انه " تضيق الانتباه ، و تثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" ، و يرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن و غالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه). (النقيب، 1990، صفحة 384)

2-2-3-4-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار ، ويتضمن الانتباه، الانسجام و الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه ، و عكس الانتباه هو حالة الاضطراب و التشويش و التشتت الذهني .

2-2-3-4-3- التصور العقلي :

وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل لغرض الأعداد للأداء ، و يطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن إرسال إشارات واضحة للجسم لتحديد ما هو المطلوب .

2-2-3-4-4- الثقة بالنفس :

هي توقع النجاح ، و الأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن و لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس و توقع تحسن الأداء . (الراتب، صفحة 117)

2-2-3-4-5- الاسترخاء:

هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية و العقلية و الانفعالية بعد القيام بنشاط ، و تظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر .

2-2-4- المبادئ الأساسية في كرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب .

و يتوقف نجاح أي فريق و تقدمه إلى حد كبير على مدى كبير إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة . أن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة و رشاقة ، و يقوم بالتمرير بدقة و بتوقيف سليم و بمختلف الطرق ، و يحسن ضرب الكرة بالرأس في المكان و الظرف المناسبين ، كما يتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .

و صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة و الطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً .

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة و متنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين و قبل البدء باللعب .

و تقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة

- المحاورة بالكرة

- المهاجمة

- رمية التماس

- ضرب الكرة

- لعب الكرة بالرأس

- حراسة المرمى (الحواد، كرة القدم، الصفحات 25-27).

2-2-5-مدارس كرة القدم :

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي تنشأ فيها.

في كرة القدم نميز المدارس التالية :

1. مدرسة أوربا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

2. المدرسة اللاتينية .

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

2-2-6-قوانين كرة القدم:

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالتالي :

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

- الكرة: كروية الشكل ، غطاؤها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71 سم ، و لا يقل عن 68 سم ، أما وزنها لا يتعدى 453 غ و لا يقل عن 359 غ .

- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب أن أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر .

- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما 11 لاعبا داخل الميدان ، و سبعة لاعبين احتياطيين .

- الحكام : يعتبر صاحب السلطة المزاولة لقوانين اللعبة لتنظيم القانون و تطبيقه .

- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما إن يبينوا خروج الكرة من الملعب ، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

- مدة اللعب : شوطان متساويان كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع و لا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د .

- بداية اللعب: يتحدد اختيار نصفي الملعب ، و ركلة البداية على القرعة بقطعة نقدية و للفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

- الكرة في الملعب أو خارج الملعب : تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب و تكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها .

- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما اجتازت الكرة خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة (آخرون، 1987، صفحة 225)

- التسلسل : يعتبر اللاعب متسللا إذا كان اقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

- الأخطاء و سوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :
- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه .
- دفع الخصم بعنف .
- الوثب على الخصم .
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد .
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع .
- يمنع لعب الكرة باليد إلا حارس المرمى .
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (مختار، 1997، صفحة 23).
- الضربة الحرة : حيث تنقسم إلى قسمين:
- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة .
- غير مباشرة : و هي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر
- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامة الجزاء و عند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.
- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.
- ضربة المرمى: عندما تتجاوز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزاء الواقع بين القائمين و يكون آخر من لعبها من الفريق الخصم .
- الضربة الركنية: عندما يخرج الخصم الكرة من خط المرمى فيما عدا الجزاء الواقع بين القائمين

خاتمة :

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها ، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفض ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطورها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي.

و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب ، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة ، و إعطاء النتائج المرجوة منه.

و لعلا ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدرس ، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين ، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى أداء لدى اللاعبين .

تمهيد :

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

3-1- مفهوم المراهقة:

لغة: كلمة مراهق تعني في اللغة العربية : الاقتراب من الحلم، رهق الغلام أي: قارب الحلم، بلغة حد الرجولة. جاء في المنجد: "رهقت كلاب الصيد إي لحقته المراهقة تفيد معنى الاقتراب أو الدنو من الحلم".

وهنا تأكيد علماء و مفكرو اللغة العربية ، أن هذا المعني في قولهم حسب رهق بمعنى (غشي، أو لحق، أو دنو) فالمرهق هو الفرد الذي يدنو من الحلم واكتمال النضج، والتحاق بحد الرجولة (رابح، 1980، صفحة 242).

اصطلاحا: يقول « لفظ وصفي يطلق علي المرحلة التي يقترب فيها الطفل. وهو الفرد الغير ناضج جسما، عقليا، انفعاليا من مرحلة البلوغ، ثم الرشد ثم الرجولة " (فؤاد، 1977، صفحة 257).

و بهذا أصبحت المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد علي أنها عملية بيولوجية، حيوية و عضوية في بدايتها، وظاهرة اجتماعية في نهايتها. حيث يضيف إلي ذلك. أن "كلمة المراهقة « Adolescence » مشتقة من الفعل اللاتيني « Adoleser » ومعناه التدرج نحو النضج الجنسي، العقلي، الجسمي الانفعالي ،الاجتماعي". (فهمي، 1991، صفحة 27).

3-2- أهمية دراسة خصائص هذه الفئة (16-19) سنة:

تكمن الأهمية لهذه المرحلة في عملية تخطيط وبناء وتنفيذ مناهج التربية البدنية والرياضية، وكذا في حسن اختيار الأهداف التي تتطابق مع المستوى الذهني والجسمي والانفعالي وكذلك في حسن اختيار طرائق التدريس الملائمة لتحقيق الأهداف المسطرة، إن المرحلة السنوية (16-19) سنة تقابل التعليم الثانوي، ويسمىها كورت مانيل (1987) بالمراهقة الثانية ويحدد فترة عمرها يقول: "إن هذه المرحلة تشمل الأعمار التالية البنات من 13/14 إلى 17/18 سنة أما البنين من 14/15 إلى 18/19 سنة".

3-3- الجوانب التي توضح فترة المراهقة :

تختلف الجوانب التي تعلق مرحلة المراهقة و ذلك باختلاف الخلفية النظرية و تعددها و من أبرز هذه الجوانب

نجد:

3-3-1 الجانب البيولوجي:

يتزعم هذا الاتجاه الباحث " ستانلي هل «S. HALL» حيث يعد من أوائل من اهتم بمعالجة ظاهرة المراهقة و قد سمي هذه المرحلة بمرحلة ميلاد جديدة، كما وصفها بأنها مرحلة عواصف و توتر لأنها تتسم بخصائص و صفات تختلف عن مرحلة الطفولة، وتحدث في هذه المرحلة تغيرات تستند إلى أسس بيولوجية تتمثل في نضج بعض الغرائز و ظهورها بشكل مفاجئ ما يؤدي إلى ظهور بعض الدوافع القوية عند المراهقين تؤثر في سلوكهم.

كما أيد هذا الاتجاه الباحث " أرنولد جيزل هي "A. Gisel" حيث أشار إلى أن الوراثة هي المسؤولة عن السلوك، و أن للبيئة دور في تعزيز عملية النمو أو عرقلتها و ليس لها تأثير على توليدها أو إحداثها. (الميلادي، 2004، صفحة 65).

كما يؤمن أصحاب نظرية التحليل النفسي بزعامة " فرويد " بأهمية العوامل البيولوجية في نمو الشخصية

الإنسانية، حيث يرى زعيمها بأن الرغبات الجنسية التي تظهر في بداية مرحلة المراهقة تتحول إلى أزمات حين

يعجز الأنا عن التوفيق بين مطالب الهوأي الرغبات الغريزية و مطالب الأنا الأعلى الذي يمثل القيم الاجتماعية. (الزغبي، 2001، صفحة 325).

3-3-2- الجانب الاجتماعي:

أصحاب هذا الاتجاه يفسرون سلوك المراهقة على الأسس الثقافية السائدة و التوقعات الاجتماعية و يفترضون أن سلوك المراهقين هو نتيجة تربية الطفل الذي يتعلم أدوار معنية و بالتالي فإن عملية التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوك الفرد في سواء وانحرافه إضافة إلى مشاهدة الأبناء لبرامج عنيفة و عدوانية تؤدي بهم إلى تقليد النماذج أثناء تفاعلهم مع الآخرين في الحياة الاجتماعية، خاصة عندما يشعرون بالإحباط و يؤكد علماء الاجتماع أن الفرد عندما يتعلم السلوك العدواني في طفولته يستمر في ممارسة العدوان في مراهقته فهناك استمرارية في سلوكه ما لم يتعرض للتغير الاجتماعي . كما يجب النظر في العلاقات الأسرية المتغيرة، و الأدوار الحديثة للوالدين و التغير الاجتماعي السريع بصورة أكثر دقة و موضوعية، لأن ذلك يساعد على فهم المراهق و سلوكه و علاقاته مع الآخرين، مما يؤدي إلى حل كثير من الغموض (الزغبي، 2001، صفحة 326).

3-3-3- الجانب السيكولوجي:

يعتمد الباحث " فرويد " في تفسير مرحلة المراهقة على أساس الغريزة الجنسية والطاقة التي ترتبط بها، أي أن الاضطرابات و المشكلات تتوقف على إفرازات غددية و منها الغدد الجنسية، و من الذين أيدوا على هذا الاتجاه في أمريكا الباحث "كينيس" الذي اهتم بدراسة السلوك الجنسي و الشذوذ عند الذكور و الإناث . كما نجد العالم النفساني " ليفن كيرت " Levin" (1952) الذي يرى أن الانتقال التدريجي للطفل من عالم الطفولة إلى عالم الراشدين هو الذي يسبب التوتر الذي يسيطر على حياة المراهق و للانتقال الحاصل أوجه عديدة منها:

- أن الفرد في انتقاله من الطفولة إلى الرشد يواجه مستقبلاً غامضاً، لا يملك عنه ما يوضحه، و هو في هذه الحالة أشبه بمن يدخل مدينة لم يشاهدها من قبل و قد يؤدي هذا الغموض في أغلب الأحيان إلى صراعات نفسية قد ينتج عنها اضطراب في سلوكه و تصرفاته. (الداهري، 2005، صفحة 239).

- بسبب النضج الجنسي الذي يتم في هذه المرحلة و نظرة الفرد إلى جسمه كأنه مجهول، قد يؤدي إلى عدم الثقة بالنفس و ما ينتج عنها من تر ضد، صراع و عدوان و صعوبة التمييز بين ما هو خيالي و واقعي و التناقض الذي يقعون فيه، الأمر الذي يؤدي إلى حالات شديدة من التوترات و الصعوبات فنجدهم يعيشون حالات عدم الاستقرار و التذبذب، الخجل، الانطواء و العدوان (الداهري، 2005، الصفحات 239-240).

مما سبق نستنتج أن كل اتجاه فسر المراهقة اعتمادا على جانب معين رغم أن كل الجوانب في شخصية المراهق متكاملة، و لا نستطيع الفصل بينها فالجانب البيولوجي فسرهما على أساس نضج بعض الغرائز و ظهورها و أن الوراثة هي المسؤولة عن سلوك المراهقين، في حين أن الجانب الاجتماعي فسر المراهقة على أسس ثقافية اجتماعية و أن التنشئة الاجتماعية هي المسؤولة عن سلوكيات المراهق في سوئه أو انحرافه، و أخيرا الجانب السيكولوجي الذي يرجع سلوكيات المراهقين إلى نمو الغدد الجنسية المسؤولة عن عدم استقرار و تذبذب حياة المراهق

3-4-4-مظاهر النمو في مرحلة المراهقة:

من أهم مظاهر النمو في هذه المرحلة ما يلي:

3-4-1-النمو الجنسي الجسمي

تظهر في هذه المرحلة تغيرات نمائية سريعة في حجم الجسم و نسبته فتتمو الغدد الجنسية، و تصبح قادرة على أداء وظائفها في التناسل و هذه الغدد تتمثل في المبيضين لدى الأنثى و يقومان بإفراز البويضات الناضجة و يحدث الطمث عند الفتاة نتيجة لانفجار البويضة و يحدث أول حيض للفتاة في الفترة ما بين 9 . 14 سنة، أما الخصيتين عند الذكر فتقومان بإفراز الحيوانات المنوية و الهرمونات الجنسية و يطلق على مظاهر النضج عند البنين و البنات "الصفات الجنسية الأولى (الغيسوي، 1995، صفحة 103).

يصاحب النضج الجنسي ظهور ميزات أخرى يطلق عليها اسم "الصفات الجنسية الثانوية" مثلا عند البنات

تنمو عظام الحوض، و نمو أعضاء الرحم، المهبل، الثديين، أما عند الذكر نمو شعر الذقن و خشونة الصوت...الخ.

كما يحدث النمو في مرحلة المراهقة على شكل تغيرات جسمية خارجية يمكن ملاحظتها، و تغيرات فيزيولوجية داخلية تظهر في وظائف الأعضاء كإفراز الغدة النخامية هرمونات منبهة للجنسين و يزداد إفراز هذه الغدة على توجه نشاطها إلى إثارة المشاعر الجنسية لدى الأثنى و الذكر.

أما الجانب الجسمي فهناك نمو مستمر و ملحوظ من حيث الطول، الوزن و نمو الأطراف و العضلات و مختلف الأجهزة كالجهاز الهضمي، و تجدر الإشارة إلى أن في هذه المرحلة النمو الجنسي يبلغ ذروته و يرتبط بسائر جوانب النمو.

3-4-2- النمو العقلي:

يرى الباحث " ترمان (1916) " أن التغيرات في النمو الجسمي و الفيزيولوجي في مرحلة المراهقة تقترب بالتغيرات في النمو العقلي، فالقدرات العقلية لا تستمر طول الحياة لكنها تصل إلى ذروتها في سن السادسة عشر (16) تقريبا ثم تأخذ في الانخفاض التدريجي أما الباحث " بالتر (1973) " و كذلك " شي (1974) " بين أن الذكاء لا ينخفض مع التقدم في العمر الزمني لكنه قد يتحسن و يستمر في الازدياد خلال سن النضج. (الزغي، 2001، صفحة 345).

في العموم تتميز فترة المراهقة بنمو القدرات العقلية و نضجها فالحياة العقلية للمراهق تسير من البسيط إلى المعقد أي من مجرد الإدراك الحسي و الحركي إلى إدراك العلاقات المعقدة و المعاني المجردة، و في مرحلة المراهقة ينمو الذكاء العام و يسمى بالقدرة العقلية العامة و كذلك تنضج الاستعدادات و القدرات الخاصة و تزداد قدرة المراهقة على القيام بالعمليات العقلية العليا كالتفكير، التذكر، التخيل و التعلم.

3-4-3- النمو النفسي:

من أبرز مظاهر الحياة النفسية رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على النفس، فنتيجة للتغيرات الجسمية التي تطرأ على المراهق يشعر أنه لم يعد طفلا قاصرا، كما أنه لا يجب أن يعاقب على كل شيء يقوم به أو أن يخضع سلوكه لرقابة الأسرة، كما نلاحظ عنده في هذه المرحلة الابتعاد عن التصرفات الصببانية التي يرى بأنها لم تعد مناسبة لسنه فيكبر تحديده لعالم الكبار فيتطفل لمعرفة المجهول و يجتهد في إقناع غيره بأن آراءه صائبة و اختياراته كذلك (Durnaude، 1999، صفحة 19).

كما يتميز النمو النفسي في هذه المرحلة بالاتجاه نحو الذات الذي يصل إلى حد التمرکز حول الذات، و لكنه يختلف في مضمونه عن تمرکز الطفل حول ذاته لأن المراهق بلغ النمو العقلي و النضج الاجتماعي الذي يؤهله لتمييز بين ذاته و الآخرين، و هدف المراهق من هذا السلوك هو معرفة أسباب التغيرات الجسدية التي يتعرض لها و إيجاد تفسيرات فيقوم بالاهتمام الزائد بنفسه و بمظهره الخارجي، كما نبجده يميل إلى عدم البوح بأسراره و عدم مشاركة الآخرين، و الشعور بالضيق و التذمر كتعبير عن عدم الرضا، فالمراهق في هذه المرحلة يسعى إلى معرفة خصوصيات شخصيته و إقامة علاقات اجتماعية يشارك أقرانه مشاكلهم و يتبادل معهم الانشغالات و الاهتمامات المشتركة.

3-4-4- النمو الاجتماعي:

تتميز العلاقات الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها أكثر تمايزا و أكثر اتساعا و شمولاً عنه في مرحلة الطفولة، حيث يعد الميل إلى الاجتماع عند الفرد أحد الميول التي وجدت مع الإنسان و التي تستمر في نموها و تطورها مع تقدم العمر فالسلوك الاجتماعي عند الفرد عملية مستمرة و متطورة، و المراهق يتأثر بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها و ما يوجد فيها من عادات و قيم و تقاليد و ميول تؤثر في المراهق و توجه سلوكه، فالمراهق في هذه المرحلة يحاول ممارسة الاستقلال الاجتماعي و الزعامة بحيث يميل إلى الاعتماد على النفس و تحمل المسؤولية الاجتماعية و الرغبة من التخلص من قيود الأسرة، و يعتمد مدى نجاح المراهق في التوافق مع المواقف الاجتماعية الجديدة على خبراته السابقة و ما كونه من اتجاهات نتيجة هذه الخبرات.

3-4-5- النمو النفسي الاجتماعي

تأثر النمو النفسي الاجتماعي للمراهق بالبيئة الاجتماعية و الأسرية التي يعيش فيها بما تحتويه من ثقافة و تقاليد و عادات و عرف و اتجاهات و ميول تؤثر على المراهق و توجه سلوكه، وتجعل عملية توافقه مع نفسه و المحيطين به عملية سهلة أو صعبة حيث أكدت معظم الأبحاث أن الصراعات الموجودة بين المراهقين و أوليائهم نتيجة هذه العادات و التقاليد التي يجب على المراهق إتباعها و خاصة المتعلقة باللباس، و قصة الشعر و الخروج و النتائج الدراسية برغم من أنها صراعات عادية لا تؤثر كثيرا على العلاقة بين المراهقين و الأولياء و لكنها توتر و تجعل المراهق في حالة عدم الاستقرار المستمر و

خاصة مبالغة الأسرة أو الاهتمام الزائد بتعليم أبنائهم. و ذلك لتحقيق الاستقرار الاقتصادي و تأمين مستقبلهم يخلق حالات الضغط لدى المراهق، أين يطلب في بعض الحالات الأولياء من أبنائهم الوصول إلى مستوى عالي من التحصيل لا تقوي عليه قدراتهم الطبيعية و من ثم يشعر بالفشل و الإحباط، لذلك يجب أن تكون نظرة الآباء نظرة واقعية لا تحمل المراهق ما لا طاقة فيه، و إتاحة له فرصة النمو العقلي و النفسي و الاجتماعي و تقدير نجاح المراهق في كل الميادين (Bee، 2003، الصفحات 278-293)

ومن أبرز مظاهر الحياة النفسية في فترة المراهقة، رغبة المراهق في الاستقلال عن الأسرة و ميله نحو الاعتماد على نفسه، لذلك لا يجب أن يعامل كطفل رغم أنه من جهة أخرى مازال يعتمد على الأسرة في قضاء حاجاته الاقتصادية و في توفير الأمن و الطمأنينة، و تبقى التربية التسلطية لها سلبيات كثيرة، لذلك على الآباء تربية أبنائهم مع حرية محدود أي الأخذ بيد المراهق و مساعدته على حل مشاكله و تقدر موقفه و ظروفه الجديدة، و ذلك عن طريق إقناعه و التحدث معه حتى يتعلم و يصبح متوافقا مع نفسه و مجتمعه الذي يحيط به

3-4-6- النمو الانفعالي:

يتميز النمو الانفعالي في هذه المرحلة بحدة الانفعالات و عدم الثبات و الاستقرار فهي مرحلة عييفة من الناحية الانفعالية تتميز بالعنف و الاندفاع، كما يساوره أحاسيس الضيق و من أهم الأنماط الانفعالية التي تظهر في هذه المرحلة:

-**الغضب:** هو من الانفعالات الحادة للمراهقة و من أهم مثيراته نجد:

-**الإعاقاة و العجز:** حيث يغضب المراهق عندما يشعر بوجود حاجز يمنعه من تحقيق غاياته و أهدافه، فيغضب عندما يفشل في إنجاز أي عمل كأن يفشل في إيجاد حل مسألة رياضية معينة.

-**الظلم و الحرمان:** فيغضب المراهق عندما يشعر بأن أحد أفراده أو أحد رفاقه ظلموه و أيضا عندما يشعر بجرمانه من بعض حقوقه.

-**الخوف:** في فترة المراهقة تقل درجة الانفعال من بعض الأشياء كالظلام و الأشخاص الغرباء و تظهر عنده مخاوف جديدة (الطفيلي، 2004، صفحة 25).

كما يعطي لأحلامه أهمية إذ من خلالها يحقق نجاحات خاصة و في هذه المرحلة يبدأ في كتابة مذكرات خاصة به، من خلالها يفشي صراعاته النفسية و يريح نفسه عند الكتابة تعبيراً عن حياته الانفعالية الداخلية، فالمرهق في هذه المرحلة يبالغ في الاهتمام بمظهره الجسدي ويظل بذلك محور تفكيره، مع العلم أن الإناث أكثر اهتماماً بمظهرهن من الذكور. كما يتميز المرهق بتذبذب في الحالة المزاجية و تقلبات حادة في السلوك و امتلاك اتجاهات متناقضة، نجد النمو الانفعالي في هذه المرحلة يتأثر بالتغيرات الجسدية الداخلية و الخارجية و العمليات و القدرات العقلية و التآلف الجنسي و نمط التفاعل الاجتماعي ومعايير الجماعة و المعايير الاجتماعية العامة التي تلعب دوراً هاماً في تحقيق نمو انفعالي سوي.

3-4-7- النمو الديني:

يحتل الدين أهمية كبيرة في حياة المرهق، إذ يشكل أحد أبعاد الشخصية و يتناول نواحي الحياة الاجتماعية، الاقتصادية و الثقافية، كما يعتبر قوة دافعة للسلوك، له أثره الواضح على النمو النفسي للمرهق، فالفرد خلال سنوات المراهقة يصبح قادراً على التفكير و التأمل في معتقداته و قادراً على التعمق في أمور الدين، بالإضافة إلى ذلك فإن ما يسهم في يقظة الشعور الديني عند المرهق نمو ثقته بنفسه و نضجه الجنسي، مما يؤدي إلى يقظة عامة في الشخصية و تتضح لديه جميع القوى النفسية مما يزيد من حبه الاستطلاع و خاصة القضايا المتعلقة بالدين. (الزغبى، 2001، صفحة 410)

للدين أهمية في التخفيف من انفعالات المرهق حيث يلجأ إليه لكي يجد مخرجاً لمشكلاته و يجد فيه السند الذي يحقق له الشعور بالأمان و الطمأنينة.

3-5- المرحلة العمرية 16-19 سنة في الممارسة الرياضية:

كما ذكرنا سابقاً أن هاته الفترة مناسبة للتعليم الحركي الدقيق، نتيجة نضج مستوى في الذكاء للمرهق في سن 16-19 حيث يصبح الجهاز العصبي المركزي استغلالها في اتفاق المهارات الأساسية لرياضة ماء، واكتساب القدرات البدنية الخاصة، ويمكن أن نكسب المتعلم في هذه المرحلة العديد من المهارات المختلفة،

يقول غايات في هذا الصدد "يستطيع الفرد أن يصل في مرحلة أداء العديد من المهارات الحركية الرياضية إلى درجة الإتقان" (فرح، 1998، صفحة 94).

3-6- خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق:

إن خصائص ومميزات الأنشطة الرياضية بالنسبة للمراهق هي كالآتي:

- . تحقيق مبدأ التكامل بين المهارات الحركية التي تعلموها في المرحلة الإعدادية والمرحلة الثانوية، التحقيق الاستمرار في النمو.
- . استبعاد بعض الرياضات للبنات مثل: رفع الأثقال، المصارعة... الخ.
- . تشابه ألعاب البنات مع ألعاب الأولاد في النشاطات الجماعية مثل، كرة السلة والكرة الطائرة... الخ والألعاب الفردية مثل: السباحة... الخ.
- . تمارين بدنية لبناء اللياقة وتحسين القوام وتمارين الأرضية وتمارين الأجهزة (بسيوني، 1992، صفحة 56).

3-7- الآثار النفسية للقوة البدنية للمراهق:

إن وصل المرء إلى مرحلة المراهقة، يتطلب وقوع عدة تغيرات في نفسية المراهق حيث يسعى هذا المراهق إلى أن يكون له مكانة ومركز بين جماعته، كما أنه يرى في نفسه أنه ذلك الطفل الصغير الذي لا يباح له أن يتكلم أو يسمع، والمراهق أثناء ممارسة الأنشطة الرياضية تعود عليه بدون شك بتغيرات فيزيولوجية وبيكولوجية، وقد تطرق العلماء إلى هذا التأثير النفسي للقوة البدنية، حيث قارنت العاملة جونز Jonz، عشرة من المراهقين الأقوياء يختلفون اختلافا جذريا عن تقويم الأقوياء الضعفاء، فقد كان ضعفاء البنية صورة في أعين أقويائهم، فلقد تجاهلهم هؤلاء ولم يبدو لهم أي ضرب من الحب، وزاد فحص السجلات لتكليف الضعفاء، إذ لم يحسن التكيف إلا واحد من بين العشرة، وتميزت سجلات ستة (06) من الضعفاء سوى التكيف الواضح، هذا بالإضافة إلى أن المراهقين الثلاثة (03) الذين تحصلوا على النقاط المتوسطة في التكيف الواضح، عانوا من التوتر والصراع المرتبط بقصورهم العضوي، وتشير نتائج جونز إلى ما يمكن فعله بصدد المراهقين، من أقرانهم، فمن الأهمية العمل على تحسين المهارات الرياضية والترويحية لهؤلاء المراهقين، بحيث نتأكد من تحديد صورتهم الإيجابية في أعين أندادهم، إلا أن البعض قد يمتنعون عن الاشتراك في أي برنامج رياضي وهذا راجع

لسمات شخصياتهم مثل: الخجل، الحساسية، الميول إلى الغضب بعد الهزيمة، كما تؤكد " جونز " ومن المعلوم أن انخراط الفرد في لعبة أو رياضة واختبار الفعالية من أسلوب تعاطيه لها، والأهمية التي يوليها لها تلقي ضوء على اتجاهاته من نفسه وعلى علاقته بالآخرين.

فليست عادات اللعب المعزولة عن نفسية الناشئ، فقد تعتبر عن الجد والمغامرة، وقد تعتبر عن الحاجات والاستحسان ولفت الانتباه كما قد تعكس في السيطرة " والقوة أو النجاح " لذلك وجب على أي برنامج ترويجي رياضي، أن يخدم كل الأجيال، وأن يتصف بالمرونة، وأن يكون متنوعا حتى يجد فيه كل فرد بعض ما يريده. (فايز، 1986، صفحة 37).

3-8- دوافع ممارسة الرياضة عند المراهق:

3-8-1 الرياضة عند المراهق:

في مرحلة المراهق لا تصبح المهارة والتقنية هما أساسين في الرياضة، وإنما التلميذ المستعمل لهما أي الاهتمام بقدراته وإمكانياته وميوله هو الذي يحدد نوع اللعب الرياضي، سوف يمارسه، ولهذا فإن الرياضة تستدعي بعض الشروط حتى يمكن للفرد القيام بها.

3-8-2 دوافع الممارسة الرياضية وعلاقتها بالمراهق:

لكل فرد من الوجود دوافع بحتة، وأسباب واضحة للقيام بعمل ما، ولقد حدد العالم والباحث راديك RADIQUE أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وقسمها إلى نوعين أساسيين هما: الدوافع المباشرة والدوافع غير المباشرة. (عاقر، 1986، الاعداد النفسي للرياضين، صفحة 87)

الدوافع المباشرة:

- . الإحساس بالرضى والإشباع بعد النشاط العضلي الذي يتطلب جهدا وذلك عند تحقيق النجاح.
- . المتعة الجمالية بسبب الرشاقة ومهارة الحركات كالجمباز.... الخ.
- . الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات الصعبة التي تتطلب الإرادة والشجاعة.
- . الاشتراك في المنافسات الرياضية.

الدوافع غير المباشرة:

محاولة اكتساب الشاب الصحة واللياقة البدنية، الوعي والشعور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة من كل ما سبق نقول أن المراهقة مرحلة حساسة في حياة الفرد، باعتبارها مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد ويكون فيها الفرد غير ناج كليا، كما تتميز بخصائص وتغيرات تكون حسب الجنس والبيئة المعاشة، ومن بين هذه الخصائص والتغيرات ما يكون مرفولوجيا، وكذا عقليا تؤثر في سلوكه مما يسمح عليه الفروق الفردية، كما هناك كثير من الفروق بين الجنسين إلا أن الصبي يزيد عنها طولا وحجما، كما تظهر البنت بعض القدرات العقلية أو الطبيعية.

ونظرا لكل الأسباب اهتم الكثير من العلماء في ميدان التربية وعلم النفس وأولوا أهمية كبيرة لهذه المرحلة من

حيث ضرورة البرامج التعليمية والتربوية حسب المراهقين (عافر، 1986، الأعداد النفسي للرياضيين، صفحة 88)

خاتمة :

أن الكائن البشري في الحياة يمر بمرحلة تكوينيه فهذه الفترة هي المرحلة التي تتبلور فيها الشخصية وتأخذ ملامحها الثابتة، و عليه تربية ورعاية المراهق خلال هذه المرحلة تتطلب قدرا كبيرا من الاهتمام، فهي مرحلة الانبثاق الوجداني من خلال النمو الجسمي ثم أنها مرحلة النضج الاجتماعي فهي أكثر مرحلة عرضة للانحراف منها تتحدد إشكال وأوجه المراهقة فالمراهق يتعرض للضغط النفسي و القلق مما يؤدي به إلى القيام بسلوكيات عدوانية و عدم التوافق، لذا يجب الاعتناء به و رعايته للوصول به إلى تكوين شخصية سوية متوافقة تعمل لصالح المجتمع و بنائه و امتلاك مستقبل دراسي يسمح له بالنجاح في الحياة و الالتحاق بصفوف الأمم الحضارية.

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري سنحاول في هذا الجزء من الإطار التطبيقي دراسة هذا الموضوع دراسة ميدانية لغرض الإجابة على التساؤلات التي طرحها في الإشكالية و للتأكد من صحة الفرضيات المصاغة أو نفيها و قصد تحقيق غرض الدراسة الميدانية سوف نتناول في هذا الفصل المنهج المناسب كما سنأخذ عينة بحث ممثلة لمجتمع الدراسة .نوعية الأدوات و الوسائل المستعملة أثناء البحث مع إبراز التقنيات الإحصائية المناسبة لهذه الدراسة .

1-1-1- منهج البحث :

في منهج البحث العلمي يعتمد اختيار المنهج المناسب لحل مشكلة البحث بالأساس على طبيعة المشكلة نفسها و تختلف المناهج تبعاً لاختلاف الهدف الذي يود الباحث التوصل إليه و في البحث هذا اعتمدنا المنهج المسحي الملائم للموضوع .

فالدراسات المسحية هي دراسات لإيجاد الحقائق و يتضمن هذا المنهج جمع بيانات مباشرة من المجتمع أو عينة الدراسات و يتطلب خبرة في التخطيط و التحليل و التفسير للنتائج و يمكن جمع المعلومات بالملاحظة أو المقابلة أو المراسلة البيانات عن طريق البريد و غيره كما أن تحليل البيانات يمكن أن يتم باستخدام تكتيكات إحصائية بسيطة و معقدة و يعتمد ذلك على أهداف الدراسة .

1-2-2- مجتمع و عينة البحث :

أن اختيار عينة البحث على جانب كبير من الأهمية بحيث تتوقف عليها أمور كثيرة . فعليها تتوقف كل القياسات و النتائج التي يخرج بها الباحث من بحثه و في الكثير من الأحيان يضطر الباحث إلى إجراء بحثه على عينة صغيرة من المجتمع لأن إجراء البحث على المجتمع كله يكلف جهداً و مالا كثيرين فالبحث عن طريق العينة هو في الحقيقة اختصار للوقت و الجهد و المال و هذا من شأنه تخفيض تكاليف البحث إضافة إلى استخدام أسلوب العينة يسهل من

عملية السرعة في جمع و تحليل و تلخيص البيانات للحصول على النتائج بسرعة ممكنة . (مصطفى، الضغط النفسي و تأثيره على أداء الرياضي خلال المنافسة، 2008-2009، صفحة 59).

و قد تمثل مجتمع البحث في لاعبي كرة القدم صنف U17 حيث قمنا باختيار العينة بطريقة عشوائية و تمثلت في 160 لاعب كرة قدم صنف U17 موزعين على ثماني فرق أربع منها من الرابطة الجهوية للغرب و هي فريق اتحاد سيق - فريق عين الترك - فريق شبيبة تيارت - فريق شبيبة سفيزف و أربع فرق من الرابطة الجهوية للشرق و هي فريق شباب ميلية - فريق ترجي تاجنانت - فريق سريع الحروش - فريق ملعب سطيف .

جدول رقم (1) التوصيف العددي لعينة البحث

النادي	العدد	الصنف
فريق اتحاد سيق	20	U17
فريق عين الترك	20	
فريق شبيبة تيارت	20	
فريق شبيبة سفيزف	20	
فريق شباب ميلية	20	
فريق ترجي تاجنانت	20	
فريق سريع الحروش	20	
فريق ملعب سطيف	20	
إجمالي أفراد العينة	160	

و قد تم تطبيق أدوات البحث على العينة في الفترة الممتدة من 2014/03/14 إلى 2014/05/14

1-3-متغيرات البحث :

اشتمل بحثنا على متغيرين هما المتغير التابع و المتغير المستقل و المتغير التابع هو نتيجة متغير المستقل .

المتغير المستقل : المهارات النفسية . المتغير التابع : كرة القدم

1-4-مجالات البحث :

المجال البشري :

و يتمثل في 120 لاعب كرة قدم صنف U17موزعين على 4 فرق بالرابطة الجهوية غرب و اربع فرق للرابطة

الجهوية للشرق .

المجال المكاني :

تم التعامل مع أفراد العينة الخاصة ببحثنا مع لاعبين ينتمون إلى فرق رياضية في الولايات التالية

ولاية معسكر – ولاية وهران – ولاية تيارت – ولاية سيدي بلعباس ..حيث تم توزيع الاستمارات بالمركبات الرياضية أثناء

أداء التدريبات الخاصة بالفريق .

المجال الزمني :

بدأت الفترة في إعداد مقياس المهارات النفسية في 10/03/2014 و تم توزيعه على لاعبي فرق كرة القدم

للبطولة المحترفة صنف U17 المختارة كعينة بحث ابتداء 14/03/2014 لغاية 14 / 05 / 2014 ، مع العلم أنه تم

استردادها في نفس يوم التوزيع .

1-5-أدوات البحث :

لإجراء أي بحث لابد من الاستعانة بمجموعة من الوسائل و الأدوات التي تؤدي إلى إنجاز هذا البحث فقد اعتمدنا في بحثنا هذا على استمارة استبائية موجهة للاعبين كرة القدم في البطولة الجهوية غرب و شرق صنف U17 للفرق المختارة و المذكورة سابقا .

- الاستبيان : يعد من الأدوات المسحية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم الباحث بالإجابة عليها بنفسه و من أهم التعريفات و التفسيرات المذكورة في مجال البحث لمصطلح الاستبيان ما يلي :

● إن الاستبيان في أبسط صورة عبارة عن عدد من الأسئلة المحددة تعرض على عينة من الأفراد و يطلب إليهم الإجابة عنها كتابة فلا يتطلب الأمر شرحا شفويا مباشرا أو تفسيريا من الباحث و تكتب الأسئلة و تطبع على ما يسمى استمارة الاستبيان (د.ياسين)

● و عرف الدكتور جمال زكي و السيد ياسين الاستبيان بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات و تعتمد أساسا على استمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل الإجابات على الأسئلة الواردة به و إعادته مرة ثانية و يتم كل ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابات عليها (زكي، طرق و مناهج البحث العلمي، صفحة 146)

يعتبر الاستبيان أقل وسائل جمع البيانات تكلفة سواء في الجهد المبذول و المال ولا يحتاج تنفيذه إلى جهاز كبير من الباحثين المدربين نظرا لأن الإجابة على الأسئلة و تسجيلها متروك للفرد ذاته

مواصفات الاستبيان :

يساعد الاستبيان في الحصول على بيانات قد يصعب للباحث الحصول عليها إذا ما استخدم وسائل أخرى .

و قد استخدم الباحث استخبار المهارات النفسية Mental Skills Questionnaire الذي صممه

كل من ستيفان بل BULL و جون البنسون ALBINSON و كريستوفر شامبروك SHAMBROK (1996)

لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي تشمل الأبعاد التالية :

- القدرة على التصور .

- القدرة على تركيز الانتباه.

- الثقة بالنفس

- القدرة على الاسترخاء

- القدرة على مواجهة القلق

- دافعية الانجاز الرياضي

تضمن الاستخبار 24 عبارة و كل بعد من الأبعاد الستة السابق توضيحها تمثله 4 عبارات و يقوم اللاعب

الرياضي بالإجابة على عبارات الاستخبار على مقياس سداسي الدرجات و قد قام محمد حسن علاوي بإعداده و تعريبه.

الأسس العلمية للاستبيان :

من أجل ضبط الأسس العلمية للاستمارة من صدق و ثبات و موضوعية قمنا بتوزيع هذه الاستمارة على بعض

الدكاترة و الأساتذة في معهد التربية البدنية و الرياضية و هذا خدمة للبحث .

جدول رقم (2) أسماء الأساتذة و الدكاترة المحكمين

الاسم و اللقب	الرقم
	1
	2
	3
	4
	5

ثبات وصدق المقياس :

جدول رقم (3) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري لثبات مقياس المهارات النفسية للاعبين كرة القدم

المحترفة صنف U17 قيد الدراسة (ن=10)

معامل الصدق	معامل الثبات	القياس البعدي		القياس القبلي		المعالجات الإحصائية المهارات النفسية
		الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
0.91	0.83	1,15	15,7	1,16	15,7	القدرة على التصور
0.82	0.68	1,99	14,1	1,97	14,1	القدرة على تركيز الانتباه
0.84	0.71	1,43	14,5	1,43	14,5	الثقة بالنفس
0.88	0.78	2,54	14,4	2,55	14,4	القدرة على مواجهة القلق
0.84	0.71	2,37	13,1	2,38	13,1	القدرة على الاسترخاء
0.82	0.68	2,24	16,6	2,58	16,6	دافعية الانجاز الرياضي

مستوى الدلالة عند $0.592=(0.01)$ عند $0.441=(0.05)$

يتضح من خلال الجدول رقم (3) أن معاملات الارتباط بين درجات القياس الأول و درجات القياس الثاني

لكل مهارة على حدا من المهارة النفسية دالة معنويا مما يؤكد على أن المقياس على درجة عالية من الثبات .

1-6- الضبط الإجرائي لمتغيرات البحث :

من أجل تدعيم نتائج البحث تم ضبط مجموعة من المتغيرات التي باعتبارها تأثر على نتائج البحث و من بين

هذه المتغيرات ما يلي :

- السن: حيث تم اختيار و ضبط سن اللاعبين صنف U17.
- الجنس : و قد كان كل اللاعبين ذكورا.
- المستوى : و هنا تم اختيار الفرق الناشطة في البطولة الجهوية (القسم جهوي الغرب + القسم جهوي الشرق).

1-7- الدراسة الاستطلاعية :

أجرينا خدمة للبحث دراسة استطلاعية و هذا لضمان السير الحسن لموضوع بحثنا . و ذلك قبل توزيع الاستبيان

على اللاعبين . و قمنا بتجزئته على عينة مكونة من 10 لاعبين اختيروا بطريقة عشوائية من فرق الرابطة الجهوية غرب

صنف U17 و هذا لغرض معرفة مدى فهم و استيعاب اللاعبين لأسئلة الاستبيان الخاصة بمقياس المهارات النفسية .

1-8- الدراسات الإحصائية :

تعطينا الدراسة الإحصائية دقة أكثر في النتائج الميدانية . و تتم ترجمة هذه النتائج إلى أرقام تعتمد لاستخراج

المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية . كذا استخراج قيم ف المحسوبة و مقارنتها بقيم ف الجدولية .

و قد تم خدمة البحث بمجموعة من القوانين هي مذكورة كالتالي :

- المتوسط الحسابي : و هو من أهم و اشهر مقاييس النزعة المركزية . و يحسب من خلال المعادلة التالية :

$$س = \text{مجم} / ن$$

مجم س : مجموع القيم س : المتوسط الحسابي ن : عدد الأفراد (حجم العينة)

- الوسيط : و هو القيمة التي تقع في الوسط عندما تتسلسل هذه القيم تصاعديا أو تنازليا

$$\text{الانحراف المعياري : } ع = \sqrt{\frac{\sum (س - \bar{س})^2}{ن - 1}} \quad (\text{الحفيظ، 1993، صفحة 74})$$

$$\text{معامل الارتباط بيرسون : } ر = \frac{\text{مجم}(س \cdot ص) - (\text{مجم} س \cdot \text{مجم} ص)}{\sqrt{(\text{مجم} س - 2) \times (\text{مجم} ص - 2)}}$$

1-9- صعوبات البحث

طيلة مدة انجاز بحثنا هذا الخاص بتحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 واجهنا صعوبات

متعددة نذكر منها ما يلي :

- انشغال الأندية بمشاركاتها في مختلف البطولات على المستوى الوطني
- صعوبة الاتصال مع اللاعبين لضيق الوقت لديهم بسبب التنقلات الكثيرة عبر الوطن .
- بالنسبة للمصادقة على طلبات تسهيل المهمة الموجهة إلى رؤساء الأندية فلم يكن من السهولة الوصول إليهم من أجل المصادقة على طلب تسهيل المهمة .

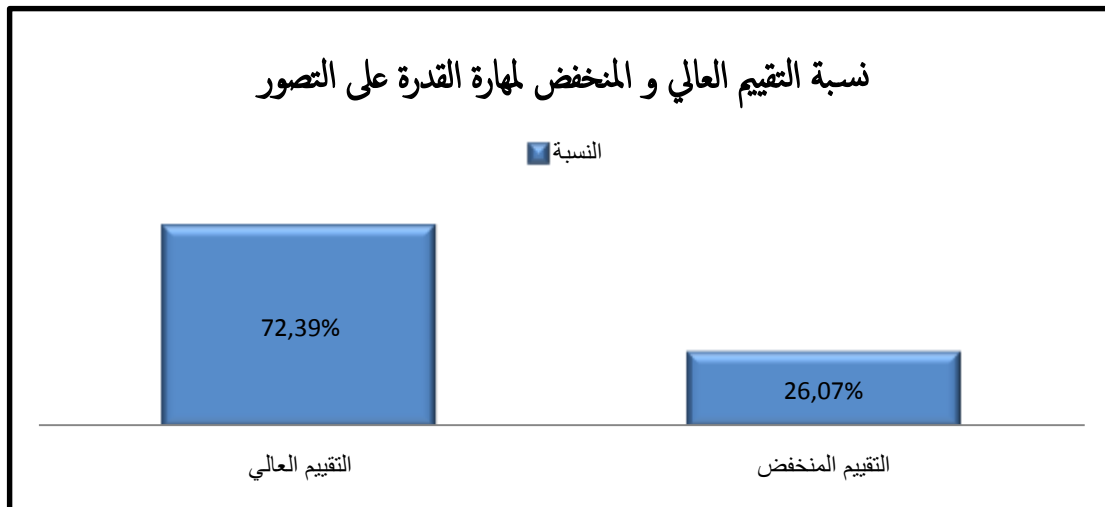
2-1- عرض و تحليل قياس المهارات النفسية لأندية الرابطة الجهوية شرق (قسنطينة):

2-1-1 مهارة القدرة على التصور:

جدول رقم (4) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور . (ن=80)

البعده	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
القدرة على التصور	19-13-7-1	16.04	16	2.16	73.93%	26.07%

من خلال نتائج الجدول رقم (4) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 16.04 بانحراف معياري قدره 2.16 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسطها الحسابي (16) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 73.93 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 26.07 % و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور .



و الرسم البياني رقم (1) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز أغلبية

لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور.

2-1-2-مهارة القدرة على تركيز الانتباه :

جدول رقم (5) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي

للمهارة النفسية القدرة تركيز الانتباه . (ن=80)

البيد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
القدرة على تركيز الانتباه	21-15-9-3	12.38	14	1.95	60.03%	59.97%

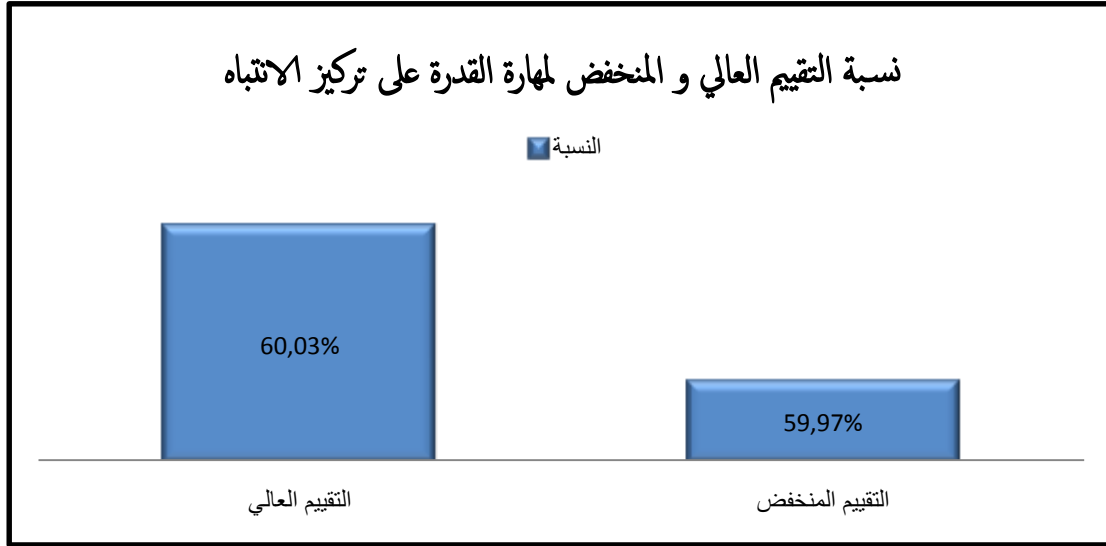
من خلال نتائج الجدول رقم (5) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على تركيز الانتباه حيث

قدر المتوسط الحسابي بـ 12.38 بانحراف معياري قدره 1.95 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول

متوسطها الحسابي (14) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 60.03% في حين بلغ التقييم المنخفض

النسبة المقدرة بـ 59.97% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز

الانتباه بنسبة فوق المتوسطة .



و الرسم البياني رقم (2) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز لاعبي كرة

القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه .

3-1-2 مهارة الثقة بالنفس:

جدول رقم (6) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي

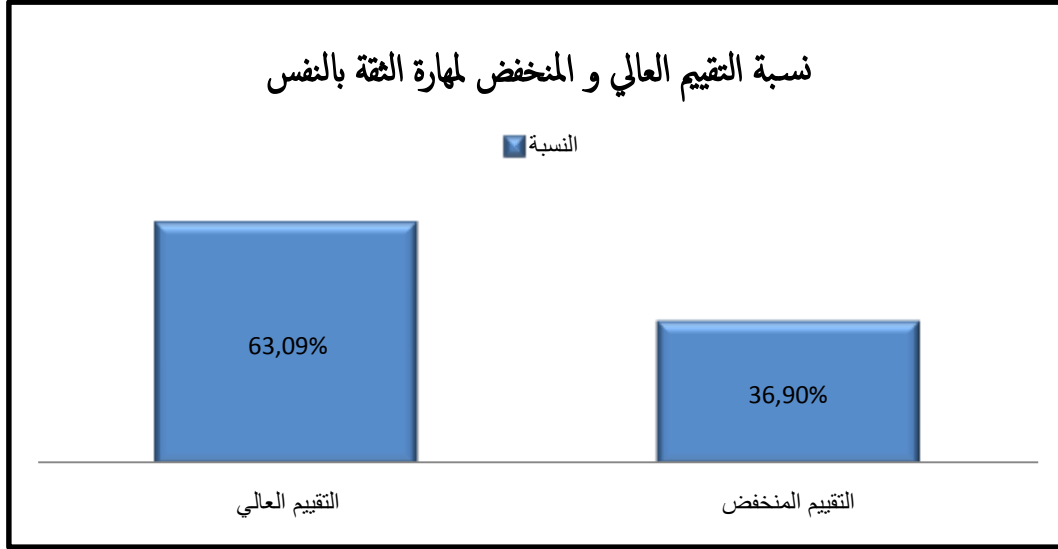
للمهارة النفسية الثقة بالنفس. (ن=80)

التقييم	التقييم العالي	الانحراف	الوسيط	المتوسط	رقم	البعد
المنخفض %	%	المعياري		الحسابي	العبارات	
35.91%	64.09%	2.78	16	17.03	23-17-11-5	الثقة بالنفس

من خلال نتائج الجدول رقم (6) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في الثقة بالنفس حيث قدر

المتوسط الحسابي بـ 17.03 بانحراف معياري قدره 2.78 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول متوسطها

الحسابي (16) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 64.09% في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 35.91% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس.



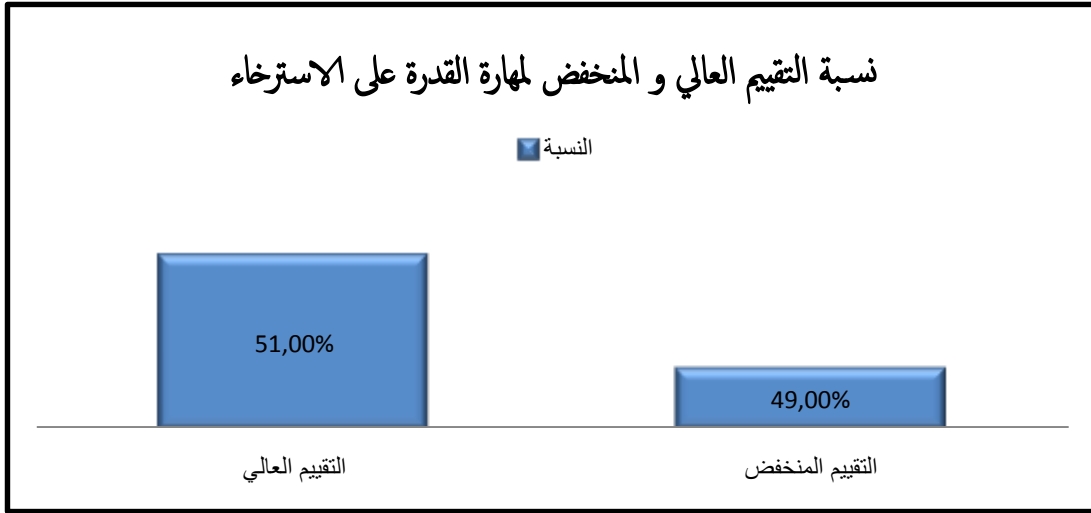
و الرسم البياني رقم (3) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز أغلبية لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس.

2-1-4- مهارة القدرة على الاسترخاء:

جدول رقم (7) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء . (ن=80)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
القدرة على الاسترخاء	20-14-8-2	12.93	13	2.51	%51.00	%49.00

من خلال نتائج الجدول رقم (7) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على الاسترخاء حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 12.93 بانحراف معياري قدره 2.51 وهي قيمة صغيرة مما يدل على تركيز النتائج حول متوسطها الحسابي (13) حيث بلغت نسبة التقييم العاليي النسبة المقدرة بـ 51.00% في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 49.00% وهذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء بنسبة متوسطة.



و الرسم البياني رقم (4) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العاليي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز لاعبي كرة

القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء.

2-1-5-مهارة القدرة على مواجهة القلق:

جدول رقم (8) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي

للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق . (ن=80)

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
47.62%	52.38%	2.78	13	13.76	22-16-10-4	القدرة على مواجهة القلق

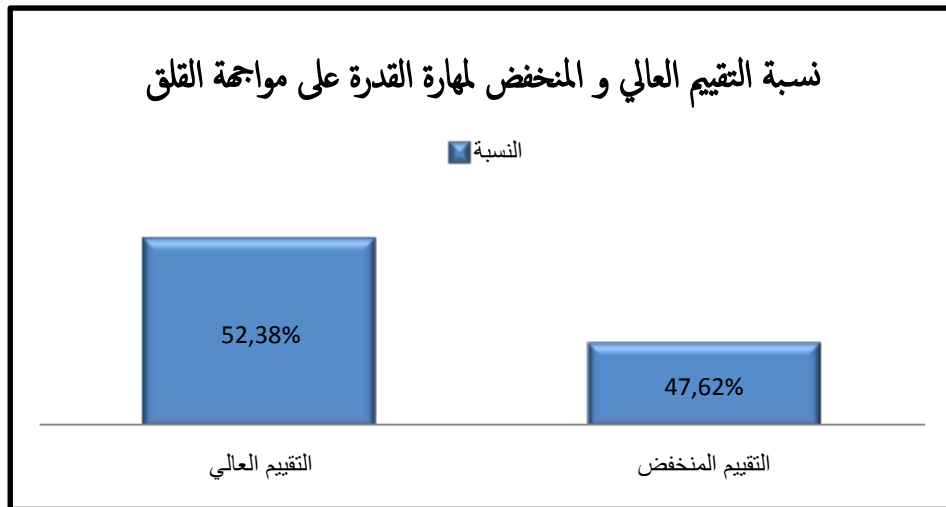
من خلال نتائج الجدول رقم (8) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على مواجهة القلق حيث

قدر المتوسط الحسابي بـ 13.76 بانحراف معياري قدره 2.78 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول

متوسطها الحسابي (14) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 52.38 % في حين بلغ التقييم المنخفض

النسبة المقدرة بـ 47.62 % و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة

القلق بنسبة متوسطة.



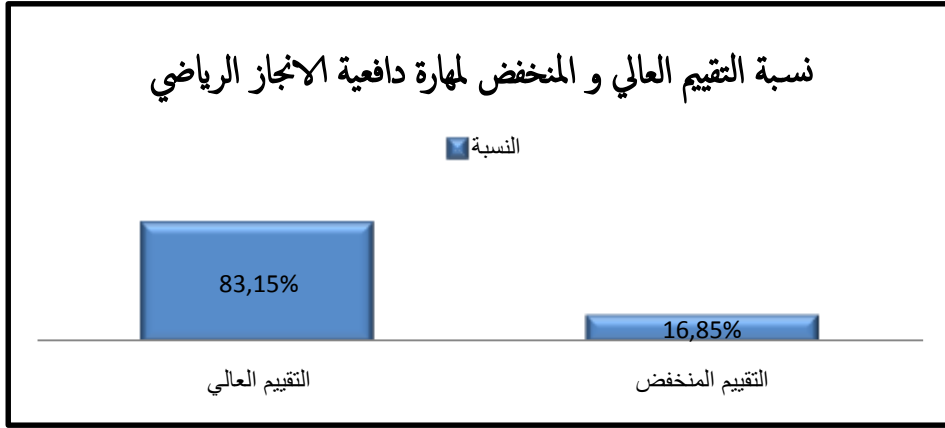
و الرسم البياني رقم (5) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق.

2-1-6- مهارة دافعية الانجاز الرياضي:

جدول رقم (9) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي . (ن=80)

البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
دافعية الانجاز الرياضي	24-18-12-6	17.09	17	2.10	83.15%	16.85%

من خلال نتائج الجدول رقم (9) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على التصور حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 17.09 بانحراف معياري قدره 2.10 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تركز النتائج حول متوسطها الحسابي (17) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 83.15 % في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 16.85 % و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي بنسبة جيدة.



و الرسم البياني رقم (6) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز أغلبية

لاعبى كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي.

2-1-7- ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبى كرة القدم المحترفة صنف U17:

جدول رقم(10) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبى كرة القدم المحترفة

صنف U17 و ترتيبها تصاعديا (ن=80).

م	المعاملات الإحصائية المهارات النفسية	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المهارة	ترتيب المهارات النفسية
1	القدرة على التصور	16	16.04	2.16	73.93%	الثانية
2	تركيز الانتباه	14	12.38	1.95	60.03%	الرابعة
3	الثقة بالنفس	16	17.03	2.78	64.09%	الثالثة
4	القدرة على الاسترخاء	13	12.93	2.51	51.00%	السادسة
5	مواجهة القلق	13	13.76	2.78	52.38%	الخامسة
6	دافعية الانجاز الرياضي	17	17.09	2.10	83.15%	الاولى

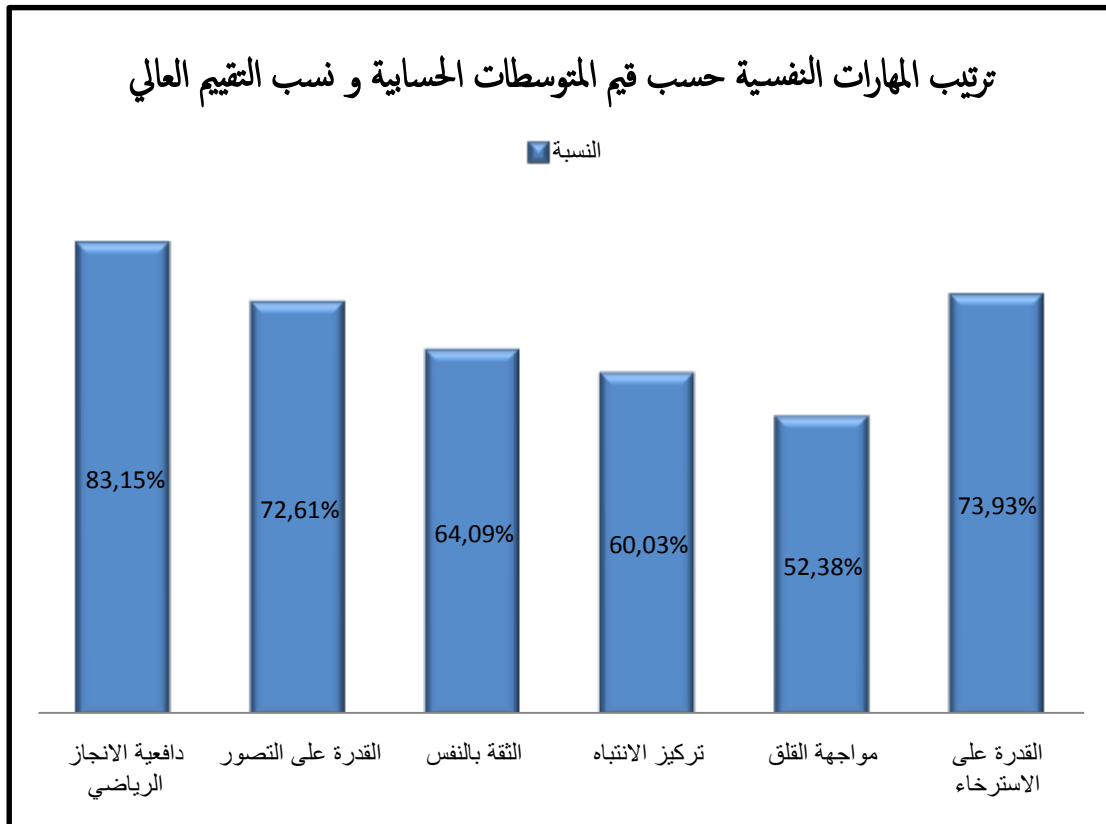
الدرجة الكلية للبعد بالمقياس = 24

يتضح من الجدول رقم (10) بعد دراسة المتوسطات الحسابية . الوسيط الحسابي الانحراف المعياري و النسبة

المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعب كرة القدم المحترفة صنف U17

اعتمادا على قيم المتوسطات الحسابية و النسب المئوية:

- دافعية الانجاز الرياضي .
- القدرة على التصور .
- الثقة بالنفس .
- تركيز الانتباه .
- القدرة على مواجهة القلق .
- القدرة على الاسترخاء .



و الرسم البياني رقم(7) يبين لنا ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U17حسي

قيم المتوسطات الحسابية و نسب التقييم العالي لكل مهارة من المهارات النفسية .

2-2- عرض و تحليل قياس المهارات النفسية لأندية الرابطة الجهوية غرب (وهران):

2-2-1 مهارة القدرة على التصور:

جدول رقم (11) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط

الحسابي للمهارة النفسية القدرة على التصور . (ن=80)

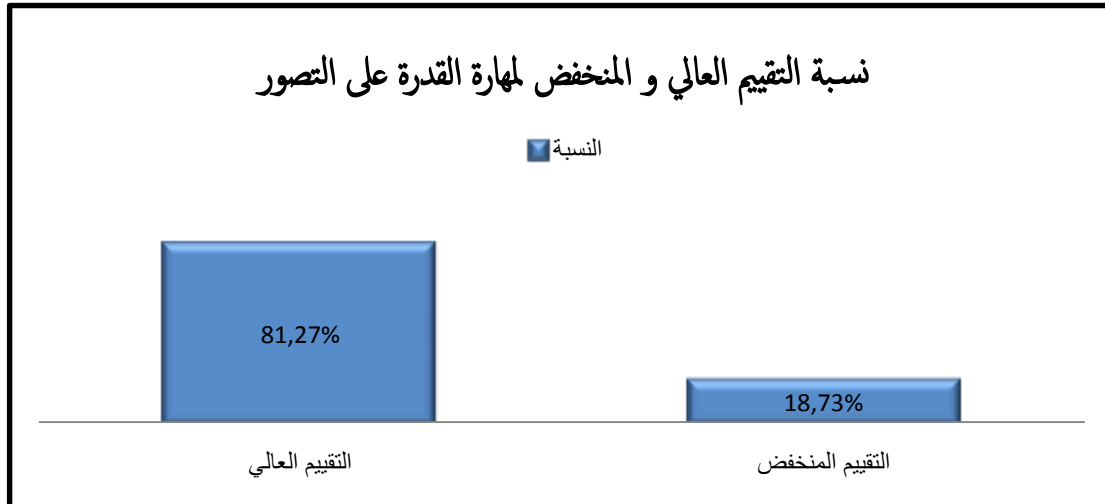
التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
18.73%	81.27%	2.51	16	16.27	19-13-7-1	القدرة على التصور

من خلال نتائج الجدول رقم (11) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على التصور حيث

قدر المتوسط الحسابي بـ 16.27 بانحراف معياري قدره 2.51 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول وسطها

الحسابي (16) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 81.27% في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة

بـ 18.73% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور .



و الرسم البياني رقم (8) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز أغلبية لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على التصور.

2-2-2- مهارة القدرة على تركيز الانتباه :

جدول رقم (12) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط

الحسابي للمهارة النفسية القدرة تركيز الانتباه . (ن=80)

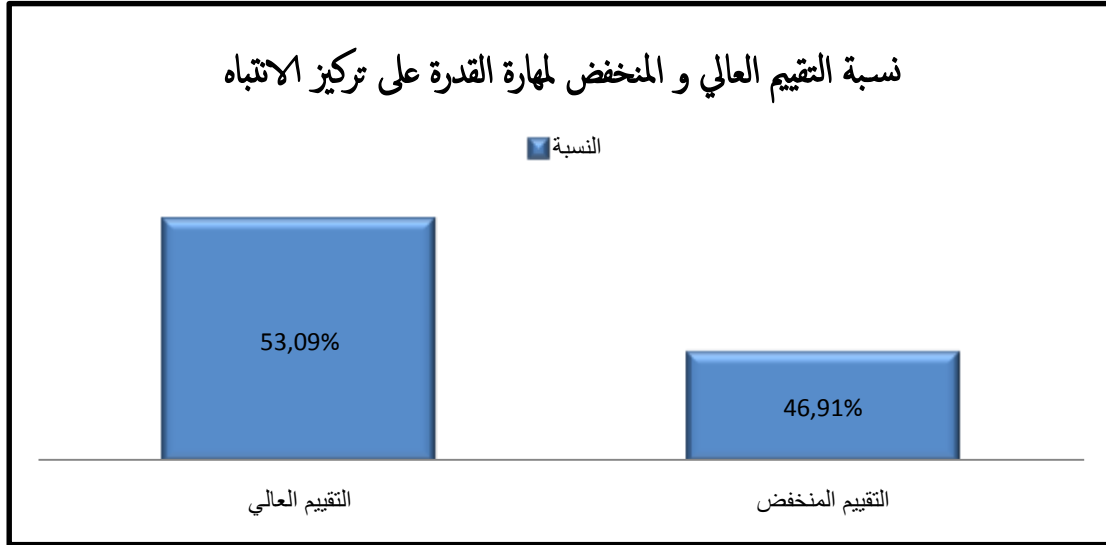
البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
القدرة على تركيز الانتباه	21-15-9-3	13.15	14	2.26	%53.09	%46.91

من خلال نتائج الجدول رقم (12) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على تركيز الانتباه

حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 13.15 بانحراف معياري قدره 2.26 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول

متوسطها الحسابي (14) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ %53.09 في حين بلغ التقييم المنخفض

النسبة المقدرة بـ 46.91% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه بنسبة فوق المتوسطة .



و الرسم البياني رقم (9) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه .

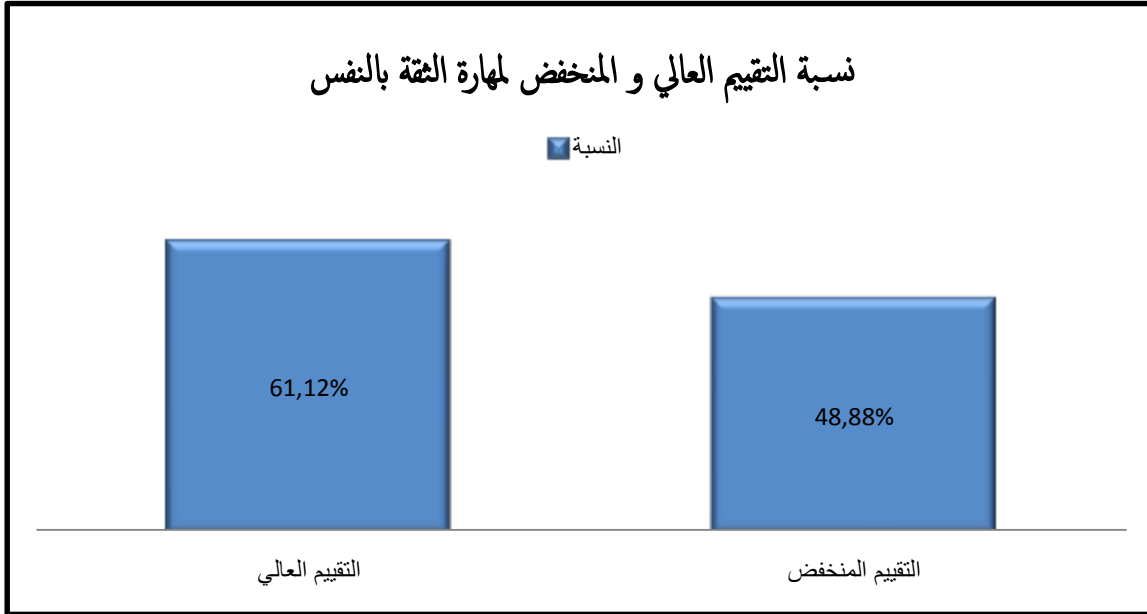
3-2-2 مهارة الثقة بالنفس:

جدول رقم (13) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط

الحسابي للمهارة النفسية الثقة بالنفس. (ن=80)

التقييم	التقييم العالي	الانحراف	الوسيط	المتوسط	رقم	البعد
المنخفض %	%	المعياري		الحسابي	العبارات	
%48.88	%61.12	1.96	15	16.83	23-17-11-5	الثقة بالنفس

من خلال نتائج الجدول رقم (13) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في الثقة بالنفس حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 16.83 بانحراف معياري قدره 1.96 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول متوسطها الحسابي (15) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 61.12% في حين بلغ التقييم المنخفض النسبة المقدرة بـ 48.88% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس.



و الرسم البياني رقم (10) الموالي يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز أغلبية لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالثقة بالنفس.

2-2-4-مهارة القدرة على الاسترخاء:

جدول رقم (14) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط

الحسابي للمهارة النفسية القدرة على الاسترخاء . (ن=80)

العدد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
القدرة على الاسترخاء	20-14-8-2	13.72	13	2.57	51.33%	48.77%

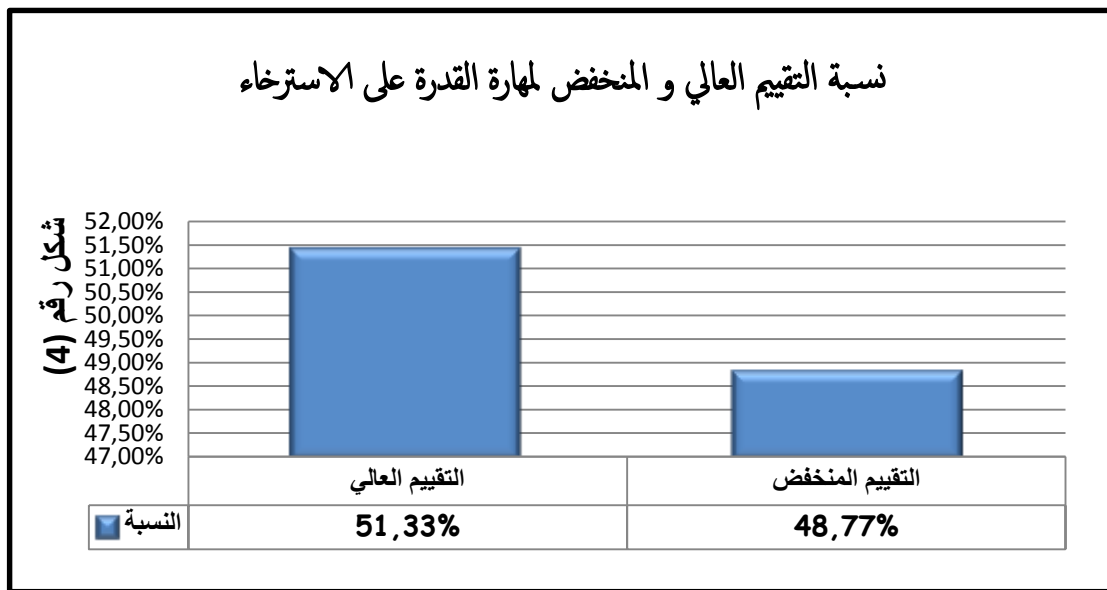
من خلال نتائج الجدول رقم (14) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على الاسترخاء حيث

قدر المتوسط الحسابي بـ 13.72 بانحراف معياري قدره 2.57 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول

متوسطها الحسابي (13) حيث بلغت نسبة التقييم العالي المقدرة بـ 51.33% في حين بلغ التقييم المنخفض

النسبة المقدرة بـ 48.77% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على

الاسترخاء بنسبة متوسطة.



و الرسم البياني رقم (11) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز لاعبي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على الاسترخاء.

2-2-5- مهارة القدرة على مواجهة القلق:

جدول رقم (15) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط

الحسابي للمهارة النفسية القدرة على مواجهة القلق . (ن=80)

التقييم المنخفض %	التقييم العالي %	الانحراف المعياري	الوسيط	المتوسط الحسابي	رقم العبارات	البعد
42.27%	57.73%	2.04	14	14.26	22-16-10-4	القدرة على مواجهة القلق

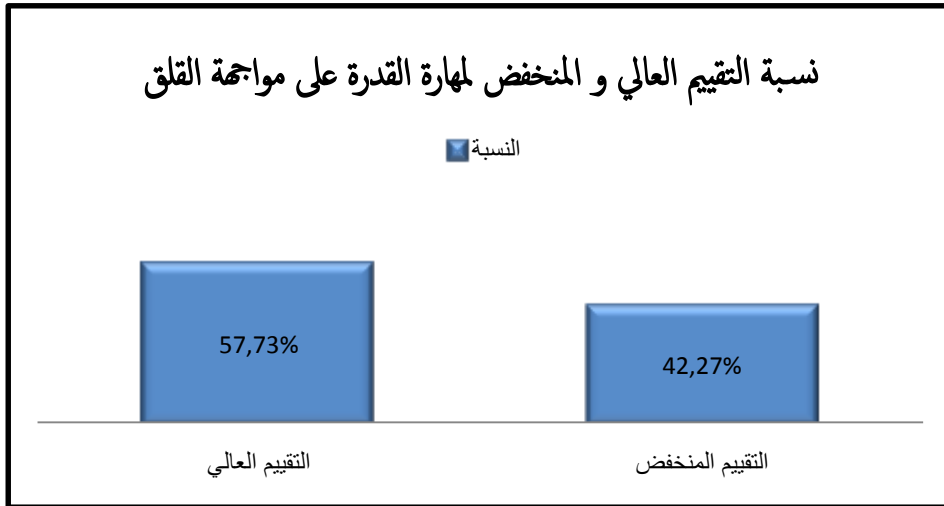
من خلال نتائج الجدول رقم (15) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على مواجهة القلق

حيث قدر المتوسط الحسابي بـ 14.26 بانحراف معياري قدره 2.04 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول

متوسطها الحسابي (14) حيث بلغت نسبة التقييم العالي النسبة المقدرة بـ 57.73 % في حين بلغ التقييم المنخفض

النسبة المقدرة بـ 42.27 % و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة

القلق بنسبة متوسطة.



و الرسم البياني رقم (12) يبين لنا النسبة المئوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز لاعبي

كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بالقدرة على مواجهة القلق.

2-2-6- مهارة دافعية الانجاز الرياضي:

جدول رقم (16) . المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري و التقييم بالنسبة المئوية حسب قيم الوسيط

الحسابي للمهارة النفسية دافعية الانجاز الرياضي . (ن=80)

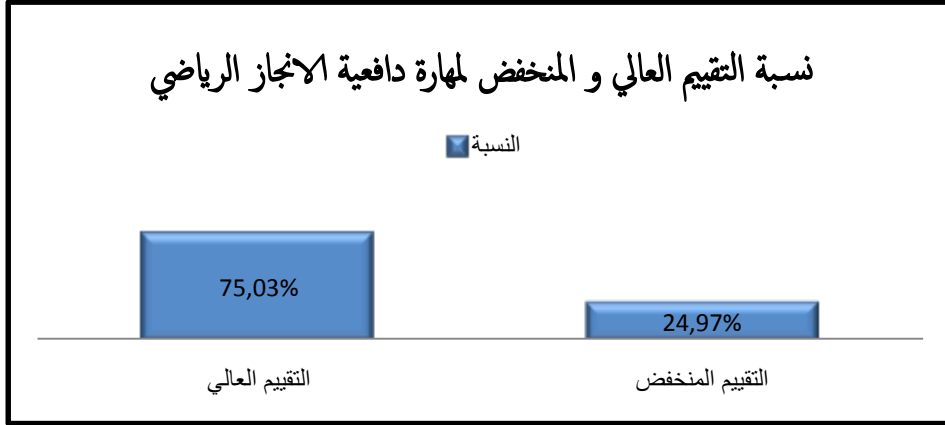
البعد	رقم العبارات	المتوسط الحسابي	الوسيط	الانحراف المعياري	التقييم العالي %	التقييم المنخفض %
دافعية الانجاز الرياضي	24-18-12-6	16.02	16	2.33	75.03%	24.97%

من خلال نتائج الجدول رقم (16) الذي يوضح تميز اللاعبين بالمهارة النفسية في القدرة على التصور حيث

قدر المتوسط الحسابي بـ 16.02 بانحراف معياري قدره 2.33 و هي قيمة صغيرة مما يدل على تمركز النتائج حول

متوسطها الحسابي (16) حيث بلغت نسبة التقييم العالي المقدره بـ 75.03 % في حين بلغ التقييم المنخفض

النسبة المقدرة بـ 24.97% و هذا ما يدل على تميز اللاعبين و امتلاكهم للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي بنسبة جيدة.



و الرسم البياني رقم (13) يبين لنا النسبة المثوية للتقييم العالي و التقييم المنخفض و هذا يدل على تميز أغلبية

لاعي كرة القدم المحترفة صنف U17 للمهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي.

2-2-7- ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U17:

جدول رقم (17) المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة

صنف U17 و ترتيبها تصاعديا (ن=80).

م	المهارات النفسية	المعاملات الإحصائية	الوسيط	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	نسبة المهارة	ترتيب المهارات النفسية
1	القدرة على التصور	16	16.27	2.51	81.27%	الأولى	
2	تركيز الانتباه	14	13.15	2.26	53.09%	الخامسة	
3	الثقة بالنفس	15	16.83	1.96	61.12%	الثالثة	
4	القدرة على الاسترخاء	13	13.72	2.57	51.33%	السادسة	
5	مواجهة القلق	14	14.26	2.04	57.73%	الرابعة	
6	دافعية الانجاز الرياضي	16	16.02	2.33	75.03%	الثانية	

الدرجة الكلية للبعد بالمقياس = 24

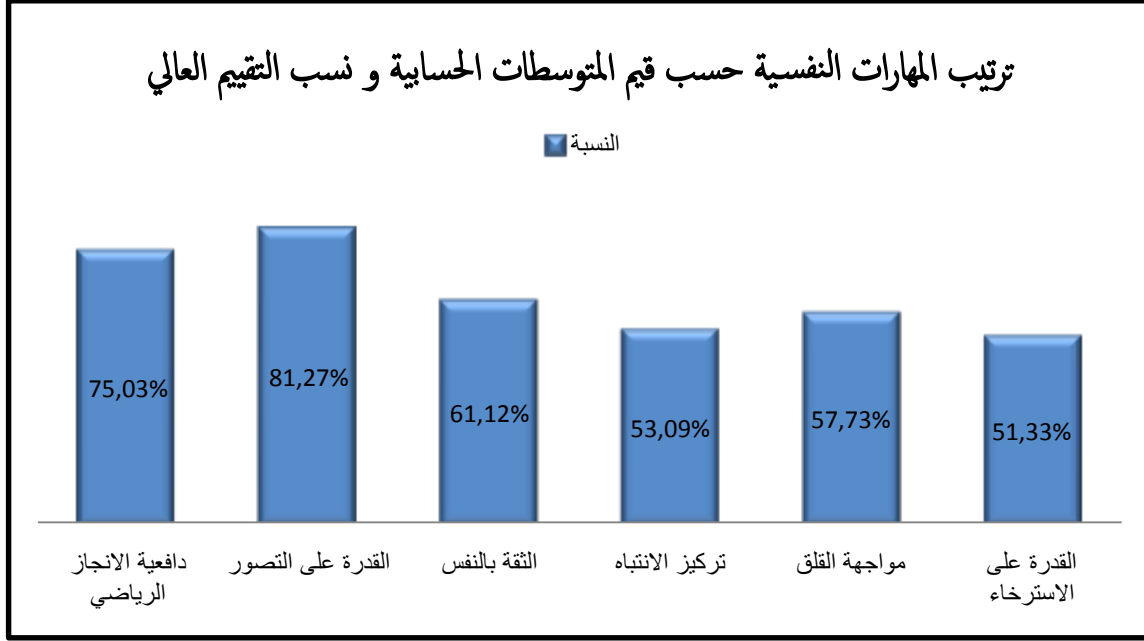
يتضح من الجدول رقم (17) بعد دراسة المتوسطات الحسابية . الوسيط الحسابي الانحراف المعياري و النسبة

المئوية لكل بعد على حده بالترتيب على النحو التالي للمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U17

اعتمادا على قيم المتوسطات الحسابية و النسب المئوية:

- دافعية الانجاز الرياضي .
- القدرة على التصور .
- الثقة بالنفس .

- تركيز الانتباه .
- القدرة على مواجهة القلق .
- القدرة على الاسترخاء .



و الرسم البياني رقم (14) يبين لنا ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم المحترفة صنف U17 حسي

قيم المتوسطات الحسابية و نسب التقييم العالي لكل مهارة من المهارات النفسية .

4-2- عرض نتائج المقارنة لترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم بين فرق جهوي الشرق و فرق

جهوي الغرب :

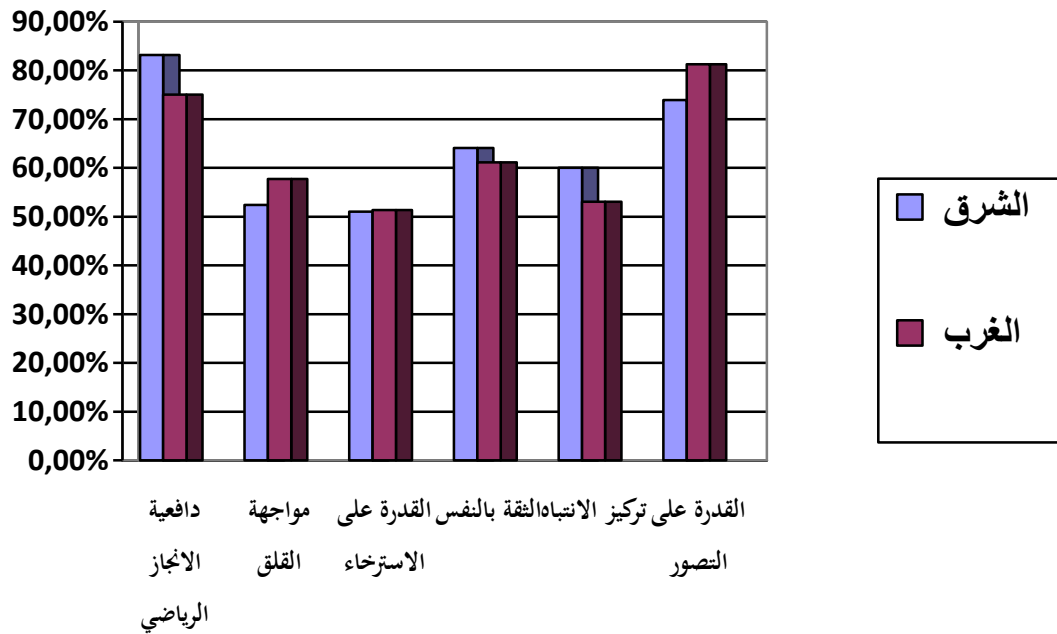
ترتيب المهارات النفسية	نسبة المهارة %		الانحراف المعياري		المتوسط الحسابي		الوسيط		المعاملات الإحصائية	م
	غرب	شرق	غرب	شرق	غرب	شرق	غرب	شرق		
اولى	ثانية	81.2 7	73.9 3	2.5 1	2.1 6	16.2 7	16.0 4	16	16	1 القدرة على التصور
خامسة	رابعة	53.0 9	60.0 3	2.2 6	1.9 5	13.1 5	12.3 8	14	14	2 تركيز الانتباه
ثالثة	ثالثة	61.1 2	64.0 9	1.9 6	2.7 8	16.8 3	17.0 3	15	16	3 الثقة بالنفس
سادسة	سادسة	51.3 3	51.0 0	2.5 7	2.5 1	13.7 2	12.9 3	13	13	4 القدرة على الاسترخاء
رابعة	خامسة	57.7 3	52.3 8	2.0 4	2.7 8	14.2 6	13.7 6	14	13	5 مواجهة القلق
ثانية	اولى	75.0 3	83.1 5	2.3 3	2.1 0	16.0 2	17.0 9	16	17	6 دافعية الانجاز الرياضي

من خلال الجول رقم (18) و الذي يوضح المقارنة في ترتيب المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم بين

فرق الرابطة الجهوية للشرق الجزائري و فرق الرابطة الجهوية للغرب الجزائري حيث يتضح الاختلاف في ترتيب المهارات

النفسية اذ ان فرق الرابطة الجهوية شرق كانت دافعية الانجاز الرياضي في صدارة المهارات النفسية اذ حصلت اعلى نسبة تقييم عالي 75.03% في حين كانت مهارة القدرة على التصور لفرق الرابطة الجهوية غرب هي الاولى بنسبة تقييم عالي قدره 81.27% و جاءت على التوالي بعدها دافعية الانجاز الرياضي بنسبة تقييم قدره 75.03% في حين كانت مهارة القدرة على التصور في المركز الثاني بالنسبة لفرق الرابطة الجهوية غرب بنسبة تقييم قدرها 73.93% في حين كانت نسبة التقييم لكل من الثقة بالنفس 61.12% و مواجهة القلق 57.73% و تركيز الانتباه 53.09% و القدرة على الاسترخاء 51.33% . اما بالنسبة للرابطة الجهوية شرق فكانت نسبة كل من الثقة بالنفس 64.09% و تركيز الانتباه 60.03% و مواجهة القلق 52.38% و القدرة على الاسترخاء 51.00%.

و الرسم البياني الموالي رقم (15) يوضح التفاوت في النسب في التقييم العالي بين فرق رابطة الشرق و فرق رابطة الغرب



2-5- الاستنتاجات :

من خلال ما لاحظ الطالب و بعدما أجرى دراسته على تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 لبعض فرق الرابطة الجهوية غرب و شرق الوطن وهذا قصد اجراء دراسة المقارنة للمهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم بين رابطة الشرق و رابطة حيث خرج الطالب باستنتاجات توافقت إلى حد كبير مع دراسات سابقة لباحثين في مجال علم النفس الرياضي كذا التدريب الرياضي إذ أنه تم الخروج من هذه الدراسة بتحديد المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة القدم صنف U17 لفرق رابطة الشرق التي كانت على الترتيب التالي :

- 1-دافعية الانجاز الرياضي .
- 2-القدرة على التصور .
- 3-الثقة بالنفس .
- 4- تركيز الانتباه .
- 5 -القدرة على مواجهة القلق .
- 6-القدرة على الاسترخاء.

دون أن ننسى تفاوت التمييز بين المهارات لدى اللاعبين فقد كانت المهارة النفسية الخاصة بدافعية الانجاز الرياضي مكتسبة بنسبة 83.15% . كذا المهارة الخاصة بالقدرة على التصور بنسبة 73.93% وكانت هاتان المهارتان هما المكتسبتان بنسبة جيدة .

بعد ذلك كانت المهارة الخاصة بالثقة بالنفس بنسبة 64.09% هي نسبة فوق المتوسط اتسم بها لاعبي كرة القدم. كذا نسبة 60.03% هي للمهارة الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه التي اعتبرها الطالب نسبة فوق المتوسط.

أما النسبة المتوسطة هي 52.38% كانت للمهارتان النفسيتان الخاصتان بالقدرة على مواجهة القلق و القدرة على الاسترخاء . حيث لم تكن هاتان المهارتان واضحتين كباقي المهارات المذكورة أعلاه .

كذا تحديد المهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم صنف U17 لفرق رابطة الغرب التي كانت على الترتيب

التالي :

- | | |
|----------------------------|-----------------------------|
| 1- القدرة على التصور. | 4- القدرة على مواجهة القلق. |
| 2- دافعية الانجاز الرياضي. | 5 - تركيز الانتباه. |
| 3-الثقة بالنفس . | 6-القدرة على الاسترخاء. |

دون أن ننسى تفاوت التمييز بين المهارات لدى اللاعبين فقد كانت المهارة النفسية الخاصة القدرة على التصور

مكتسبة بنسبة 81.27% . كذا المهارة الخاصة دافعية الانجاز الرياضي بنسبة 75.03% وكانت هاتان المهارتان هما المكتسبتان بنسبة جيدة .

بعد ذلك كانت المهارة الخاصة بالثقة بالنفس بنسبة 61.12% هي نسبة فوق المتوسط اتسم بها لاعبي كرة

القدم. كذا نسبة 53.09% هي للمهارة الخاصة بالقدرة على تركيز الانتباه التي اعتبرها الطالب نسبة فوق المتوسط.

أما النسبة المتوسطة هي 57.73% كانت للمهارتان النفسيتان الخاصتان بالقدرة على مواجهة القلق و القدرة

على الاسترخاء حيث لم تكن هاتان المهارتان واضحتين كباقي المهارات المذكورة أعلاه .

أما بالنسبة إلى المقارنة بين مراكز اللعب فقد استنتج الباحث انه لا يوجد فروق دالة إحصائية مما يدل على أن اللاعبين

باختلاف مراكز اللعب كان تميزهم بالمهارات النفسية متقاربا باعتبار الفروق بينهم عشوائية.

2-6- اقتراحات :

- من خلال دراستنا أدلى الطالب باقتراحات قد تفيد الرياضي و تقوم بالتحسين من أدائه تمثلت فيما يلي :
- الاسترشاد بأهمية المهارات النفسية كأحد عوامل النجاح و تحقيق النتائج الايجابية في المجال الرياضي .
 - تنمية المهارات النفسية التي هي مكتسبة بنسب ضعيفة .
 - الاعتماد على برامج تدريب المهارات النفسية المبنية على أسس علمية .
 - عدم إهمال تحضير الجانب النفسي أثناء الإعداد لأن له نفس أهمية الجانب البدني .
 - الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد على تطوير الأداء الرياضي لذا لا بد من الاعتناء بها .
 - تنمية القدرة على الاسترخاء فهي أساس الإعداد النفسي للأنشطة الجماعية فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم .
 - تنمية صفة القدرة على التصور كعامل من أهم العوامل التي يجب العناية بها عند وضع البرامج التدريبية .

2-7- خاتمة عامة :

ان تقدم الرياضي و تحسين أدائه في المنافسات أصبح لا يقتصر على تحضيره البدني فقط بل يستوجب عليه التحضير من كل النواحي البدنية و النفسية . و من هذا المنطلق أصبحت الدراسات التي يجريها الباحثون في التدريب على المهارات النفسية و تحديدها هاما بدرجة عالية للتعرف على نقاط قوة اللاعب و بعث الطاقة و الروح فيه من اجل تحقيق النتائج الايجابية .

و قد كانت دراستنا هذه جزء من الأجزاء التي أصبح الباحثون في المجال الرياضي خاصة يدرسون المهارات النفسية لتطوير برامج التدريب الرياضي من اجل الأداء الجيد و النتيجة الايجابية . ففي دراستنا قمنا بالتحديد للمهارات النفسية التي يتسم بها لاعبي كرة القدم صنف U17 ، هذا كله طبعا من اجل تطوير الأداء الرياضي على المستوى الوطني و الإفريقي و مواكبة لأداء الفرق و المنتخبات العالمية .

فقد أدلت نتائجنا باتسام اللاعبين بالمهارات النفسية المميزة للاعبين كرة القدم مع الاختلاف في ترتيبها و نسبة التميز بها بين فرق الرابطة الجهوية شرق و فرق الرابطة الجهوية غرب مع الذكر أن نسبة بعض المهارات كانت متوسطة و غير واضحة على اللاعبين . لكن تبقى أهداف هذه الدراسات تصب لصالح تحسين الأداء الرياضي هذا من خلال تحديد نقاط الضعف و تقويتها .

و من النتائج الايجابية التي خرجنا بها من هذه الدراسة هو تميز اللاعبين بالمهارات النفسية المحددة باختلاف نواحي اللعب بين رابطة الشرق و رابطة الغرب مما يدل على أن لاعب كرة القدم في البطولة المحترفة الجزائرية قادر على تحسين أدائه من أجل تحقيق النتائج الايجابية .

Conclusion générale :

Le progrès sportif et l'amélioration des performances dans les compétitions est devenu non seulement dépendant de la préparation dans tous les aspects physiques et psychologiques ; et de cette perspective les études menées par les chercheurs au sujet de l'entraînement technico-psychologique sont devenues très importantes à un stade très élevé afin de pouvoir identifier les points forts du jeu et envoyer l'esprit et l'énergie pour obtenir des résultats positifs.

Et notre recherche sur les aspects techniques psychologiques n'est qu'une partie que le chercheur a le domaine sportif étudié afin d'obtenir un accomplissement meilleur et des résultats positifs.

On a pu déterminer dans notre étude les différents aspects psychologiques qui désignent les joueurs du football catégorie U17 Et tout cela pour améliorer le rendement sportif sur le niveau national et africain et accompagner l'accomplissement des équipes et des sélections internationales.

Ainsi les résultats ont montré les qualités des joueurs du football sur le plan technico-psychologique en mentionnant que le pourcentage de quelques aspects était moyen et non distinctif sur les joueurs mais le but de rendement sportif et ceci en déterminant les points faibles et en les renforçant et parmi les résultats positifs de cette étude c'est l'acquisition des joueurs de capacités psychologiques précises selon les variations du poste de jeu.

Ce qui indique que le joueur du football dans le championnat professionnel algérien est capable d'améliorer son rendement afin d'obtenir un résultat positif et un accomplissement meilleur dans le domaine sportif.

المراجع بالعربية

1. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال: "فسيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
2. أحمد أبسطوسي: "أسس ونظريات الحركة"، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد، 1996.
3. أحمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي"، دار الفكر العربي، ط1، مصر، 2003.
4. إخلاص محمد عبد الحفيظ-مصطفى حسين باهر: طرق البحث العلمي و التحليل الإحصائي في المجالات التربوية و النفسية و الرياضية، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2000.
5. ارنون وتيج: مدخل في علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، 1994.
6. أسامة كامل راتب: "علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)"، دار الفكر العربي، ط 2، مصر، 1997.
7. أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، ط 1، 1990.
8. أسامة كامل راتب: "التدريب المهاري- تدريب المهارات النفسية- التطبيقات في المجال الرياضي"، دار الفكر العربي، ط 1، مصر، 2000.
9. أمر الله أحمد البساطي: أسس و قواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998.
10. جلال سعد، محمد علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، ط1، 1986.
11. حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ط5، مصر، 2001.

12. حامد عبد السلام زهران: "علم نفس النمو للطفولة والمراهقة"، عالم الكتاب، ب ط، مصر، 1982.
13. حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر، 1998.
14. حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
15. حسن عبد الجواد: "كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية- القانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط1، لبنان، 1977.
16. حسن عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر، 2003.
17. حلمي المليحي: "علم النفس المعاصر"، دار العربية، ط1، بيروت، 1984.
18. حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، ب س، .
19. رابح تركي: "أصول التربية والتعليم"، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد، 1990.
20. رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة.
21. رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
22. زهران عبد السلام حامد: علم نفس النمو من الطفولة إلى المراهقة، عالم الكتب، القاهرة، ط1.
23. زيدان محمد مصطفى: النمو النفسي للطفل المراهق وأسس الصحة النفسية، الجامعة الليبية، ط1، 1972.
24. سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق، 1982.

25. عبد الرحمن عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980.
26. عبد الغني الإيدي: "التحليل النفسي للمراهقة"، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع، ب ط، لبنان، ب س.
27. عبد الغني الإيدي: "ظواهر المراهق وخفاياه"، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد، 1995.
28. علي خليفة المشري و آخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987.
29. فؤاد البهي السيد: الأسس النفسية للنمو من الطفولة إلى الشيخوخة ، دار الفكر العربي ، القاهرة، ط1، 1994.
30. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة في الألعاب و الفعاليات و العلوم الرياضية، دار الفكر للنشر، عمان، ط1، 1998.
31. قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي في الأعمار المختلفة، دار الفكر للنشر، الأردن، ط1، 1998.
32. محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط4، مصر، 1987.
33. محمد حسان علاوي: "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف، ط7، مصر، 1992.
34. محمد حسان علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994.
35. محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1987.
36. محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.

37. محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط8، مصر، 1992.
38. محمد حسان علاوي: "علم النفس الرياضي"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1997.
39. محمد حسان علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر، 1968.
40. محمد حسان علاوي: "علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994.
41. محمد حسان علاوي: "موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين"، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
42. محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي ، دار الفكر العربي ، مصر ، ط 1 ، 2002.
43. محمد حسن علاوي: سيكولوجيا الجماعات الرياضية، مركز الكتاب للنشر، مصر، ط1، 1992.
44. محمد حسن علاوي- أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية الرياضية و علم النفس، دار الفكر العربي، القاهرة، 1999.
45. محمد نصر الدين رضوان: الإحصاء الاستدلالي في علوم التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، ط1، 2003،
46. مروان عبد المجيد إبراهيم: النمو البدني و التعلم الحركي، الدار العلمية الدولية للنشر و التوزيع، لأردن، ط1، 2002.
47. نزار الطالب: مبادئ علم النفس الرياضي، (طبع على نفقة جامعة بغداد)، 1976.
48. نصر الدين البراوي: مشاكل المراهق، مجلة التكوين والتربية، 1974.

49. هدى محمد قناوي: سيكولوجية المراهقة، دار المعارف، القاهرة، 1992.

المراجع بالفرنسية :

50. Ahmed Khelifi : "L`arbitrage a travers le caractère du Football", ENAL Alger, 1990, p 107
51. Crevoisier J:foot ball et psychologie,,dynamique de l'equipe, editchiron, paris,1985
52. Gerard.l , supprimer l'adolescence , les editions ouvriers , paris, 1982
53. Philipe Mort : "psychologie sportive, ed Mosson, paris, 1982, p 12.
54. <http://www.alhiwar.info / topic.asp? catID=23@Nb=89>
55. <http://www.badn ai.net/vb/showthead.php?t=8877>

الباب الأول

الجانب النظري

الفصل الأول

المهارات النفسية

الفصل الثاني

كرة القدم

الفصل الثالث

خصائص المرحلة

العمرية

الباب الثاني

الباب الثالث

الأول

الفصل

البحث

منهجية

الفصل الثاني

عرض و تحليل

النتائج