

جامعة عمار ثليجي الأغواط

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والتربية الرياضية

قسم : النشاطات البدنية و التربية الرياضية

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص: النشاط البدني المدرسي

تخطيط وبرمجة التحضير النفسي و علاقته بالمردود التقني التكتيكي

لدى لاعبي كرة القدم صنف " أكابر "

دراسة ميدانية لبعض نوادي بلدية غرداية صنف "أكابر"

إشراف الأستاذ / الدكتور:

أحمد شاشو

إعداد الطالب / الطالبين:

نواصر محمد الامين

السنة الدراسية: 2021/2020

إهداء

إن الحمد لله نحمده و نستعين به و نهتدي به ونعود به من شرور أنفسنا
وسيئات أعمالنا و نشكره على عونہ و إمامه لنا بالصبر والقوة فمشروع
بحثي الذي بدلت فيه كل جهودي و قواي ، أهديتها لقرّة عيني العزيزين في
الدنيا اللدان سهرا لأجل راحتي و رعايتي و أناروا دربي إلى إخوتي و
أخواتي و أصدقائي وكل من ساعدني في إنجاز البحث .

كلمة شكر و تقدير

في مثل هذه اللحظات يتوقف اليراع ليفكر قبل أن يخط الحروف ليجمعها
في كلمات تتبعثر فوق الصخور و نحاول تجميعها في سطور كثيرة تمر
في الخيال و لا يبقى لنا إلا قليلا من الذكريات وصور تجمعنا برفاق كانوا
إلى جانبنا فوجب علينا شكرهم ووداعهم و نحن نخطو خطوتنا الأولى في
عمار الحياة و نخص بجزيل الشكر والعرفان إلى كل من أشعل شمعة في
دروب عملنا وإلى من وقف على المنابر و أعطى حصيلة فكرة لينير دربنا
و إلى الأساتذة الكرام لمعهدنا ونتوجه بالشكر الجزيل إلى الدكتور شاشو
أحمد الذي تفضل بالاشراف على هذا البحث فجزاه الله عنا خير الجزاء

فهرس المحتويات

	إهداء	
	كلمة شكر	
	مقدمة	أ،ب،ج
الاطار العام للدراسة		
3	إشكالية الدراسة	1
4	فرضيات الدراسة	2
5	اهداف الدراسة	3
5	أهمية البحث	4
6	أسباب اختيار الموضوع	5
6	تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة	6
7	الدراسات السابقة و المشابهة	7
11	التعليق على الدراسات السابقة	8
الفصل الأول: الأدبيات النظرية		
المبحث الأول: تخطيط وبرمجة التحضير النفسي		
14	تمهيد	1
15	1. التخطيط	2
15	1.1 تعريف التخطيط في المجال الرياضي	3
15	2.1 أهمية التخطيط	4
16	2. البرمجة	5
16	1.2 البرمجة الخطية بالأهداف	6
17	3. التحضير النفسي	8
17	1.3 مفهوم التحضير النفسي الرياضي	9

18	2.3 نبذة تاريخية عن التحضير النفسي	10
19	3.3 تعريف الإعداد النفسي الرياضي	11
20	4. أهمية و أهداف الإعداد النفسي الرياضي	12
21	1.4 أهمية الإعداد النفسي	13
21	2.4 أهداف الإعداد النفسي الرياضي	14
22	5. خطوات الإعداد النفسي للرياضيين	15
23	6. العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي	16
24	7. الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية	17
25	1.7 الإعداد النفسي اثناء وحدة "جرعة" التدريب اليومية	18
25	2.7 الإعداد النفسي في دورة الحمل الاسبوعية "الصغرى"	19
26	3.7 الإعداد النفسي في دورة العمل الفترية "الكبرى"	20
26	8. تقسيمات الإعداد النفسي من حيث مدته	21
26	1.8 الإعداد النفسي طويل المدى	22
28	2.8 الإعداد النفسي قصير المدى	23
31	9. الإعداد النفسي من حيث النوعية	24
31	1.9 الإعداد النفسي العام	25
31	2.9 الإعداد النفسي الخاص	26
32	10. التوجيهات العامة	27
32	11. واجبات الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم:	28
33	12. تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم	29
المبحث الثاني: كرة القدم		
37	تمهيد	.1
38	1. تعريف رياضة كرة القدم	.2

39	2. رياضة كرة القدم عبر التاريخ	.3
41	3. متطلبات كرة القدم ذات المستوى العالي	.4
46	4. الاتجاهات الحديثة لكرة القدم	.5
46	1.4 اتجاهات عامة	.6
47	2.4 اتجاهات خاصة	.7
48	5. مفهوم المهارات الاساسية و قيمتها	.8
48	1.5 مفهومها	.9
48	2.5 مفهومها	.10
54	6. المتطلبات النفسية في كرة القدم ذات المستوى العالي	.11
55	7. المتطلبات التقنية ف كرة القدم ذات المستوى العالي	.12
56	8. المتطلبات البدنية في كرة القدم ذات المستوى العالي	.13
56	9. المتطلبات التكتيكية في كرة القدم ذات المستوى العالي	.14
الفصل الثاني: الدراسة التطبيقية		
المبحث الأول: الطريقة المنهجية وأدواتها		
60	1. الدراسة الاستطلاعية	1
60	2. المنهج المستخدم	2
60	3. ضبط متغيرات الدراسة	3
61	4. مجتمع الدراسة	4
62	5. المجالات الدراسة	5
63	6. أدوات الدراسة	6
64	7. الخصائص السيكولوجية لأداة البحث	7

64	8. الطريقة الإحصائية	8
المبحث الثاني: عرض نتائج الدراسة		
66	1. تحليل بيانات اللاعبين	1
80	2. تحليل بيانات المدربين	2
82	خاتمة البحث	
قائمة المراجع		
الملاحق		

قائمة الاشكال

الصفحة	الشكل
27	رقم (01) شكل بياني رقم (1) يوضح السمات الادارية للاعبين
51	رقم (02) الشكل رقم (02): يبين المهارات بأنواعها مرتبة في السلم.

قائمة الجداول

الصفحة	الجدول
43	رقم (01) الجدول رقم (01): اهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينات.
43	رقم (02) الجدول رقم (02): يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب.
44	رقم (03): الجدول رقم (03) مكتسبات اللاعبين مستقبلا.
61	رقم (04): جدول رقم (04): يمثل متوسط السن
62	رقم (05) : جدول رقم (05): يمثل متوسط السن

مقدمة

مقدمة:

تعتبر كرة القدم الرياضية الأكثر شعبية في العالم فقد تجاوز عدد ممارسيها 250 مليون ، فيما فاق عدد المتابعين لمختلف منافساتها الملايير ، و لقد عرفت في جميع المجتمعات بأنها نظام لإنتاج الفرحة و المتعة ، و مجال خلاف للموارد المالية ووسيلة نجاح لأفراد الأسرة المعوزة .

هذا ما دفع بالعديد من الباحثين و المختصين للبحث في مجالها من أجل الرفع من مستوى الانجاز الرياضي للفرق إلى أقصى الحدود ن حسب "j.weineck" الإنجاز الرياضي يمثل درجة التطور الممكنة لنشاط حركي رياضي مسجل في إطار معقد ، و هو مرتبط بمجموعة من العوامل منها اللياقة البدنية ، القدرات المهارية ن الخططية و العوامل النفسية " ¹ . يعتمد تطور الإنجاز الرياضي عند لاعبي كرة القدم على عمليات الإعداد المختلفة التي يتم التخطيط لها وفق الأسس العلمية المستمدة من مختلف العلوم الطبيعية و الانسانية ، و التي تساهم ف تطوير اللياقة البدنية ، و تعمل على تنمية و تحسين المهارات الحركية و القدرات الخططية ، و هذا من خلال التدريب الرياضي الذي هو عملية تربوية هادفة مبنية على أسس عملية تهدف على الوصول باللاعب إلى التكامل في الإنجاز الرياضي و يتحقق من خلال تنمية و تطوير مختلف قدرات اللاعب إلى التكامل في الإنجاز الرياضي و يتحقق ذلك من خلال تنمية و تطوير مختلف قدرات اللاعب البدنية ، المهارية الخططية و النفسية .

إن اللياقة البدنية هي مؤشر لمستوى الإعداد البدني فكلما تحسنت كفاءة الإعداد البدني ، تحسن مستوى اللياقة البدنية ، حسب "Astrand" إن اللياقة البدنية و الأداء البدني إنما يرتبطان بقدرة الفرد على انتاج الطاقة و استخدامها في العمليات الهوائية و اللاهوائية ، و

¹ Jurgen Wei neck : Manuel d'entrainement , 4eme ed , vigot , Paris 1997,p 17.

كدا ف الأنشطة التي تتطلب التوافق العضلي العصبي و القوة العضلية ، مع مراعاة ما يحيط بهذه العوامل من أسس اجتماعية و نفسية (كالدوافع)²

إن الرفع من مستوى اللياقة البدنية يمخ للاعب بتحسين و تنويع مهارته ، و كرة القدم مليئة بمجموعة من المهارات التي تحتاج للإعداد و التنمية و لا يمكن أن يحدث ذلك إلا بتكامل بين القدرات البدنية ، المهارية ، التكتيكية و النفسية للاعب ، إن لاعب كرة القدم المتوازن هو الذي يمتلك قدرات بدنية معتبرة و مهارات تقنية و تفكير خططي سليم. كما انه يملك قدرات نفسية مدهشة في الاعداد و التهيئة للمنافسة و القدرة على مواجهة الضغوط ، و القدرة على التركيز و الانتباه و الثقة بالنفس بصورة واقعية ، و في حالة تكامل المهارات النفسية ، القدرات البدنية ، و المهارية مع التفكير الخططي السليم يمكن للاعب أن حقق درجات الإنجاز الرياضي .

ان التحسن في المهارات النفسية يتبعه بلا شك تحسن في الإنجاز الرياضي ككل . غير انه اذا دققنا أكثر فان التحسن في المهارات يتبعه تحسن في الأداء البدني و التقني ، فاللاعب الذي يتميز بمهارات نفسية قوية ، قبل بقوة على التدريبات و يستطيع تحديد مستواه ، أهدافه و طرائق الوصول اليه و هو ما يسمح له بإنفاص الجهد العصبي و توزيع طاقته بصورة عقلانية على كامل وقت المنافسة . كما يساعده على استرجاع الجيد ، كما تكمن أهمية التدريب على المهارات النفسية في أنها تلعب دورا هاما في عملية التعلم الحركي بكل عام ، و في مراحل اكتساب المهارات الحركية بالإضافة الى اعداد اللعب للمنافسة ، و القدرة على التنبؤ ، و أيضا تعمل على تطوير مستوى أداء المهارة .

حسب محمد شمعون الكثير من الدراسات تؤكد على أهمية التدريب العقلي في اكتساب المهارات الحركية و التي أجراها "Beattre" 1946 "watuland" 1956 "Kelsey"

² ابراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، ليبيا طرابلس 1999 ، ص 23.
ب

1961 "Smith" 1962 "Egestron" 1956 ، و هي تعد من ضمن الدراسات التي تؤيد
أن تدريب المهارات النفسية له تأثير في رفع مستوى الأداء
3 .

³ محمد العربي شمعون : التدريب العقلي في المجال الرياضي ، ط1 ، دار الفكر العربي القاهرة ، 1996 ، ص 31 .

الإطار العام للدراسة

1. إشكالية الدراسة :

تعد لعبة القدم من الالعاب التي لاقت الاهتمام العالمي المتزايد في كل بلدان العالم حيث شهدت تطوراً هائلاً في اعداد اللاعبين , وتميز هذا التطور بارتفاع مستوى الأداء المهارى ونجد في الخططي التكتيكي والنفسي والدهني للاعبين من حيث امتلاكهم للقدرات والمهارات العالية , وتمتعهم بمستوى يدي جيد وتطوير تفكيرهم الجماعي وقدرتهم على تنظيم تحركاتهم الخططية لتكوين وحدة فكر للفريق وعلى اساس ذلك يتم التفكير الخططي السليم في كل موقف من مواقف المباراة .

إن خطط اللعب هي القوة والأساس الذي يدفعنا للتقدم والتطور باللعبة على مر الأيام , والتقدم في اللعبة ناتج عن التطور في خطط اللعب (الهجومية والدفاعية) والخطط بشكل عام تعني في كرة القدم "فن التحركات اثناء المباراة سواء كانت هذه الحركات ذات هدف هجومي او دفاعي⁴ , ومباراة كرة القدم في جميع اوقاتها فريق يهاجم بخطة معينة وفريق يدافع بخطة اخرى مهما تعددت صور الهجوم وما يقابله من دفاع مما يستدعي من لاعبي الفريق استخدامهم لمواطن قوتهم بذكاء إن الإعداد الخططي هو الوعاء التي تمتزج فيه كافة انواع الاعداد البدني / البدني والمهارى والنفسي والمعرفي الدهني/ تتكامل انواع هذه الإعدادات ومزاجها وترابطها جيداً يساعد ايجابياً في إعداد خططي جيد وذلك كله يساهم في تحقيق هدف التدريب الرياضي وهو الفوز بالمباريات , وتعد لعبة كرة القدم من الالعاب المهمة والمميزة ومن انواع الرياضات ذات الحاجة الكبيرة والضرورية.

وتعد اهمية التفكير الخططي لدى لعبي كرة القدم وتطور سرعة اللعب وكيفية التحرك والمقدرة على سرعة التصرف وتخاذ القرار ومدى ارتباط ذلك بمستوى التفكير الخططي لدى اللاعب ومقدرته على توظيف قدراته البدنية والمهارية والنفسية ليرفع من المستوى النفسي التكتيكي لديه وتحقيق افضل النتائج لفريقه.

⁴ص1 من كتاب اساليب الإعداد النفسي في كرة القدم

إن تنمية وتطوير الصفات النفسية الملائمة وتطوير (الانتباه والتركيز ودقة وتقدير المسافة والتوافق العضلي العصبي وغيرها من مكونات الإعداد النفسي الطويل الأمد التي لها اثر في تطوير مستوى الإنجاز عند اللاعب لان تطور هذه الصفات عنده يساعد على بث الثقة في نفسه وأداء الواجب عند تطبيق خطة اللعب المرسومة وهناك بعض الأمور لابد للمدربين من مراعاتها خلال عملية الإعداد النفسي الطويل الأمد.

كما ينبغي اقتناع اللاعبين بصحة طرائق ونظريات التدريب وأن يتقو بأساليب التي يستخدمها المدرب⁵ ومن هنا نطرح التساؤل العام .

التساؤل العام:

- هل تخطيط و برمجة التحضير النفسي له دور في تحقيق المردود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الجزئية:

- هل توجد علاقة بين التحقيق والبرمجة بالمردود النفسي التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

- ما علاقة تخطيط وبرمجة التحضير النفسي المميز لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تخطيط وبرمجة التحضير النفسي بالمردود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

- هل تخطيط وبرمجة التحضير النفسي له دور في تحسين المردود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم؟

2. فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

- تخطيط و برمجة التحضير النفسي له دور في تحقيق المردود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

⁵صفحة1 و2 من كتاب اساليب الإعداد النفسي في كرة القدم

- توجد علاقة بين التحقيق والبرمجة بالمرود النفسي التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.
- هناك علاقة بين تخطيط وبرمجة التحضير النفسي المميز لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في تخطيط وبرمجة التحضير النفسي بالمرود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.
- تخطيط وبرمجة التحضير النفسي له دور في تحسين المرود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم.

3.اهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين التخطيط وبرمجة بالمرود النفسي التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على التخطيط المميز لدى لاعبي كرة القدم .
- التعرف على الفرق في التخطيط وبرمجة بالمرود النفسي التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم
- التعرف على تخطيط وبرمجة له دور في تحسين المرود النفسي التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم .

4.أهمية البحث:

لقد تطرقنا الى موضوعي تخطيط وبرمجة التحضير النفسي وعلاقته بالمرود التقني التكتيكي على اعتبار ان العديد من الأندية العالمية تسعى جاهدة لتطبيق هذه الطريقة المثالية التي لا تعتمد على أي لاعب مهما كان وزنه في الفريق وأيضا تساهم هذه الطريقة في تحقيق مسعى كل نادي وهو الفوز وتحقيق الثلاث نقاط بشرط تطبيقها بشكل صحيح على اقل تقدير وايضا تطبيق بعض أندية هذه الطريقة في إغلاق منافذ على اي فريق لتقليل تسجيل العديد من الأهداف وايضا يرغب العديد من المدربين العالمين أن يتعلموا كيفية تطبيق هذه الطريقة المثالية التي تعزز من قدرات الفرق في تحقيق النتائج الايجابية بشكل ملحوظ وتساهم بشكل كبير في ترابط الخطوط وتقارب اللاعبين من بعضهم البعض في الملعب بشكل يعزز الجانب النفسي لتحقيق أهداف النجاح وعلاقة المدرب باللاعبين.

5.أسباب اختيار الموضوع:

- رغبة الباحث في دراسة هذه المواضيع التي تتعلق بجانب ببرمجة وتخطيط التحضير وبالجانب التقني التكتيكي .
- ميول ورغبة الباحث في انجاز هذه المواضيع .
- معرفة الصعوبات والعراقيل التي توجهها كرة القدم الجزائرية بصفة عامة و ولاية غرداية بصفة خاصة .

6. تحديد مفاهيم ومصطلحات الدراسة :

تخطيط :

لغويا: خطط , يخطط , تخطيطا يعني وضع هدف معين في مسار أو خط مستقيم .
اصطلاحا: حسب تعريف "سونس كيلي " "بلاشوبيتل "1991" هي : المهارات المرتبطة بالتخطيط والتنظيم والتوجيه والمتابعة ولميزانيات والقيادة والتقييم داخل هيئة تقدم رياضة أو أنشطة بدنية أو ترويجية ⁶

إجرائيا: هي عملية إنسانية اجتماعية فيها جهود العاملين في المؤسسة أو المنظمة أو الهيئة الرياضية كأفراد الجماعات لتحقيق الأهداف التي أنشأت من أجل تحقيقها متوخين في ذلك أفضل استخدام ممكن للإمكانيات المادية والبشرية والفنية المتاحة للهيئة أو المنشأة .

برمجة :

لغة : بأنها عملية اصدار تعليمات و اوامر .

اصطلاحا : هي مجال واسع من مجالات البحث و البرمجة و هي نظريا الوصول الى الحل الامثل و طرق حسابها و من امثلة الصياغة الموجودة في المجال تحديد النقطة او الذروة تحت شروط و حدود معينة ⁷

التحضير النفسي :

⁶ إبراهيم عبد العزيز شيجا, 1983, 14

⁷ معجم انطولوجيا العربية ص21

ويقصد به ذلك الاهتمام الذي توليه التربية البدنية للصحة النفسية والتي تعتبر بمثابة أهم العوامل لبناء الشخصية السوية⁸.

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي و الانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة الى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين⁹.

الجانب التقني في كرة القدم :

تعتبر التقنية او المهارة التي يجب ان يمتلكها لاعب كرة القدم من الأمور الاساسي في هذه اللعبة اد أن رياضة كرة القدم تحتاج الى المهارات التقنية اكثر من حاجتها الى استخدام القدمين فقط كمات انها تحتاج الى وجود لاعبين ذوي كفاءة متميزة و مهارة تقنية كبيرة من أجل إتمام مهامهم في الملعب¹⁰.

الجانب التكتيكي في كرة القدم :

كلمة التكتيك وهي الكلمة المتتابعة دوما مع كلمة التكنيك فاصلها العربي تخطيط , وكلمة تكتيك تدل على حالة تخطيط أو وضع خطة ما , وبدل من أن نقول تكتيكا يمكننا القول تخطيطنا كما يمكننا قول خطتنا , ولندخل مباشرة في تعريف التكتيك فهو يعرف بمجموعة الحركات الفردية والجماعية لفريق منظم في إطار قانون اللعبة , وهي الإجابة الطبيعية للاعبين لحالات اللعب سواء كان ذلك في حالة هجومية أو في حالة دفاعية على المستويين الفردي والجماعي¹¹.

كرة القدم :

⁸ حنفي محمود مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر ط 1 ، 1998 ، ص 58 .

⁹ حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، الطبعة الاولى ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001 ص 26

¹⁰ كتاب تعلم مهارات كرة القدم للمبتدئين ص 37

¹¹ د محمد الخير الشيخ / الخميس 22 سبتمبر 2011

لغة: هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم .

اصطلاحاً: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس , كما أشار إليها "رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع¹².

7. الدراسات السابقة و المشابهة :

التمهيد:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة المرتبطة بالبحث ميدانا يجب التطرق إليه قبل إي إجراء اي دراسة لما لها من أهمية بالغة في تحضير الباحث واطلاعه على المعارف المرتبطة بميدان ومجال بحثه، وكذا لاطلاع الباحث على آخر المستجدات والتطورات في ميدان الدراسة ولتجنب وقوع الباحث في الإعادة والتكرار وكذا تحديث النظريات والمعارف المرتبطة بمجال الدراسة.

ولذلك فقد تناولنا في هذا الفصل مجموعة من الدراسات والتي كانت في مجملها دراسات مشابهة لدراسة الحالية , حيث سنتناولها بالعرض من حيث أهم المحاور المتناولة في هذه الدراسات مثل الفرضيات والأهداف والمنهج والأدوات , ثم التعليق عليها ومقارنتها مع الدراسة الحالية من حيث أوجه التشابه والاختلاف وبالتالي توضيح ما جاءت به هذه الدراسة من جديد وهنا نركز على الجانب العلمي الأكاديمي .

إن الدراسات السابقة تفيدنا في التحصيل والاطلاع على مختلف المعارف النظرية المرتبطة بالدراسة وكذا الاطلاع على المنهجية المستخدمة ومقارنتها مع الدراسة الحالية , وهم المراحل والتقنيات المستخدمة في الدراسات التطبيقية للبحث , ومن كل هذا فإن الدراسات التي سنتطرق إليها بالعرض والتعليق روعي فيها ارتباطها بالدراسة الحالية من حيث المتغيرات المدروسة والمنهج المستخدم.

¹² رومي جميل كرة القدم ، دار النفاضة ، درويش - لبنان - ط 6 ، 1986

7-1- الدراسات العربية:

▪ قامت (عزيز 2013): بدراسة هدفت التعرف إلى بناء اختبار المعرفة النظرية للتكتيك بكرة السلة لطلبة السنة الدراسية الرابعة بكلية التربية الرياضية بالجامعة الموصل .

ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (114) من طلبة السلة الدولية الرابعة بكلية التربية الرياضية بجامعة الموصل (161) طالبا وطالبة لغاية جمع البيانات استخدمت الباحثة المنهج الوصفي بأسلوب المسح لملائمة طبيعة البحث.

أما وسائل جمع المعلومات فقد استخدمت الاستبيان , والتحليل وجمع البيانات , والاختبار , كوسائل لجمع البيانات, وأهم الاستنتاجات التي توصلت إليها الباحثة أن الاختبار المعرفي للتكتيك الدفاعي بكرة السلة لطلبة السنة الدراسية الرابعة وسيلة موضوعية يمكن الاسترشاد بها في تقييم الطلبة, واوصت الباحثة اعتماد الاختبار المعرفي للتكتيك الدفاعي بكرة السلة , وتصميم اختبارات معرفية ومعلوماتية للتكتيك الهجومي في كرة السلة , للتقييم المعلومات الخاصة بالأنشطة الرياضية الأخرى .

▪ قامت (مجيد) 2012 بدراسة هدفت التعرف الى تأثير المقاربات الخططية في تطوير بعض المهارات الهجومية بكرة السلة , ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (30) طالب وطالبة من طلاب مرحلة الثانية في الدراسة الصباحية في جامعة نيالي للعام الدراسي 2012/2011 ولغاية جمع المعلومات استخدمت الباحثة منهجا معادا باستخدام اسلوب التمرينات المقاربات الخططية للمجموعة التجريبية والأسلوب التقليدي للمجموعة المسلطة , فضلا عن معرفة الفروق في تأثير استخدام أسلوب المقاربات الخططية والأسلوب المتبع من قبل مدرس المادة في تطوير مستوى أداء اللعب لبعض المهارات الهجومية بكرة السلة, وقد تم معالجة نتائجها بالوسائل الإحصائية المناسبة .

وقد أسفرت نتائج هذا البحث على أن اسلوب تمرينات مقترنات الخططية كان اكثر تأثيرا في تأثير مستوى أداء بعض المهارات الهجومية بكرة السلة من الاسلوب التقليدي (الاعتيادي)

المتبع, مما يدل على فاعليته وتأثيره , وفي ضوء النتائج نوصي الباحثة على ضرورة استخدام تمارينات المقاربات الخططية للألعاب الفرعية, مثل كرة القدم والطائرة واليد .

▪ دراسة (الحيان2000) مذكرة لنيل شهادة الماجستير , وهدفت الى دراسة واقع التفكير الخططي لدى بعض لاعبي اندية الدرجة الأولى لكرة القدم .

هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى التفكير الخططي لدى لاعبي أندية الدرجة الأولى بكرة القدم , يتكون مجتمع البحث من (72 لاعبا) من لاعبي فرق الدوري أندية الدرجة الأولى بكرة القدم للموسم الكروي (1999/2000) من الدوري مرحلة الثانية حيث تم اختيار (6 لاعبين) من كل فريق بصورة عشوائية , وقد استخدم الباحث المصادر والمراجع العلمية العربية والقابلة الشخصية , واختبار المعرفة الخططية الذي أعده (يوسف كماش 1988) اما الوسائل الإحصائية التي استخدمت فهي : الوسط الحسابي الانحراف المعياري , معامل الارتباط البسيط (بيرسون) والنسبة المئوية .

ومن أهم النتائج التي توصل إليها الباحث ما يلي :

. أفرزت نتائج البحث ان النسبة المئوية للمحاولات الخاطئة لعينة البحث كانت كبيرة , وهذا يؤكد ضعف عينة البحث في المعرفة الخططية .

. افرزت نتائج البحث تساوي عينة البحث في عدد محاولات الصحيحة والخاطئة في المراوغة والمناولة .

. أتضح ان عينة البحث كانت غير موقفة في حالة المناولة الصحيحة وخلق الفراغ والتغطية والكفاح من اجل الكرة, اد كانت المحاولات الخاطئة أكثر من المحاولات الصحيحة , وهذا يؤكد ضعف العينة في هذه النواحي الخططية.

7-2- الدراسات الأجنبية :

▪ قام (بازانور BAZANOR) 2007 بدراسة هدفت التعرف على الطريقة التكاملية في تدريب الدواحي الفنية والخططية في لعبة كرة السلة , ولتحقيق ذلك اجريت الدراسة على عينة قوامها (600) لاعب في (8) فرق خلال الموسم الرياضي 2004/2005 واستخدم

الباحث المنهج التجريبي لملائمته لطبيعة الدراسة , ولغاية جمع البيانات فقد استخدم الباحث جهاز الفيديو لتصوير (4294) موقفا فنيا وخططيا خلال المباريات , و ثم استخدم برنامج الإحصائي SPSS ولقد ظهرت أهم النتائج أن الخطط الهجومية التي قام بها اللاعبون ادت الى إحراز إصابات ناجحة (24) نقاط بمعدل (291) لاعبا , بينما كانت الخطط الهجومية التي لم تحرز إصابات ناجحة للمعدل (309) لاعبا مهاجما .

8.التعليق على الدراسات السابقة :

بعد استعراض الدراسات السابقة التي تناولت التعرف على مستوى التفكير الخططي يمكن مناقشة تلك الدراسات كما يأتي من حيث :

. هدفت الدراسة الحالية الى معرفة مستوى التفكير الخططي وهو ما ذهب اليه الدراسة (الحيان , 2007) الذي اعتمد المنهج التجريبي , أما دراسة (عزيز, 2013) المنهج الوصفي بالأسلوب المقاربات في دراسة (المجيد 2012) .

. واتصفت عينة الدراسة الحالية والدراسات السابقة على عينات تنتمي الى مستويات وإعداد مختلفة وفقا لمجتمع البحث .

أما وسائل جمع البيانات فاعتمدت فيها دراسة (الحيان , 2000) استخدم المقابلة الشخصية , وفي دراسة (عزيز , 2007) هي جمع المعلومات فقد استخدمت الاستبيان , وتحليل وجمع البيانات , والاختبار , كوسائل لجمع البيانات , وفي الوسائل الإحصائية أستخدم في جميع هذه الدراسات مؤشرات الإحصاء الوصفي , حيث تباينت الدراسات السابقة في استخدامها الوسائل الإحصائية على وفق أهدافها , ومن بين الوسائل الشاملة في الدراسات السابقة : الوسط الحسابي , الانحراف المعياري , معامل الارتباط البسيط (بيرسون) .

وقد استفاد الباحث من الدراسات السابقة في صياغة أهداف وقروض دراسته , وكذلك المنهج المستخدم واختيار العينة , وإتباع عدد من الإجراءات في بناء الاختبار التفكير الخططي, والطرائق العلمية الدقيقة في معالجة مشكلة البحث .

الفصل الأول الأدبيات النظرية

المبحث الأول

تخطيط وبرمجة التحضير النفسي

تمهيد :

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحداث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة سواء كانت البدنية او المهارية او الخططية او نفسية للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي تمارسها .
و يعد علم النفس الرياضي الميداني من اهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي و التي تساهم بقدر كبير في تطوير و تنمية قدرات اللاعب ، حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول باللعب الى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية لتقبل جرعات التدريب ، و كذلك مقابل المنافس في احسن حالة و بالتالي التغلب عليه ، حيث ان هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد و المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب و التدريب .

1. التخطيط :**1-1- تعريف التخطيط في المجال الرياضي:**

مما سبق من التعاريف التي عرضناها وتطرقنا إليها يمكن ان نستخلص تعريفا وجيزا للتخطيط كما يلي: " التنبؤ بما سيكون في المستقبل لتحقيق هدف مطلوب تحقيقه في المجال الرياضي, و الاستعداد بعناصر العمل, ومواجهة معوقات العمل, والعمل على تدليلها في إطار زمن محدد , والقيام بمتابعة كافة الجوانب في التوقيت المناسب ¹³."

1-2- أهمية التخطيط:

بدون وجود التخطيط تصبح القرارات الإدارية عشوائية لداك توجد أربع أسباب رئيسية توضح أهمية التخطيط هي :

أولاً: مواجهة الحالة عدم التأكد والتغيير:

أصبح التخطيط أمراً ضروريا لمواجهة التغيير وعدم التأكد الذي ينطوي عليه المستقبل, فالمسؤول لا يستطيع وضع أهدافه فقط , وإنما عليه أن يعرف طبيعة الظروف المستقبلية, والتغيرات المحتملة , والنتائج المتوافقة , وعلاقة ذلك بالأهداف.

ثانياً: التركيز على الأهداف:

فالتخطيط موجه في المقام الأول الى إنجاز الأهداف, وبذلك يركز التخطيط على إعداد الخطط الفرعية , وربطها ببعضها البعض وتقليل درجة الحرية في هذه الخطة كمدخل للالتزام بها وتحقيق الهدف , ويدفع ذلك المسؤولين الى اخذ الظروف المستقبلية في المساق , ومراجعة هذه الخطط دوريا وتنفيذها بما يتمشى مع الظروف وبما يضمن تحقيق أهداف

¹³ د/مفتي ابراهيم حماد : " تطبيقات الادارة الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة الاولى ، القاهرة ، 1999 ، ص 27

المؤسسة

ثالثا: الاستفادة القصوى من الاقصاديات التشغيل:

يساعد التخطيط على تحديد أكثر الوسائل والعمليات الكافية لتحقيق الهدف وبذلك يؤدي الى تخفيض التكاليف ويمكن ملاحظات اقتصادية التخطيط في مجال الإنجاز

رابعا : تسهيل عملية الرقابة :

ترجع اهمية التخطيط في هذا المجال الى ان المدير لا يمكنه متابعة أعمال مرؤوسيه بدون أن يكون له اهداف مخططة وعلى ضوئها يمكن التعرف على مستوى الإنجاز بالمقارنة بهذه الأهداف¹⁴.

2-البرمجة

2-1-البرمجة الخطية بالأهداف :إن من بين الأساليب الحديثة التي يمكن استخدامها في اتخاذ القرارات نجد أسلوب البرمجة الخطية بالأهداف, والتي تعتبر امتداد لنموذج البرمجة الخطية حيث أن المؤسسة تسعى لتحقيق هدف واحد وإنما هيا مجبرة على تحقيق عدة أهداف نتيجة لمتطلبات الحياة العملية¹⁵.

ونتيجة الاهتمام المتزايد بدراسة مشاكل تعدد الأهداف , وما قد ينتج عنه من تعارض وتناقض بين تلك الأهداف , ونتيجة لقصور البرمجة الخطية في معالجة هذا النوع من المشاكل¹⁶, فقد خصصنا هذه الورقة البحثية لتناول واستعراض الطريقة التي يمكن أن نعالج بها المشاكل المتعددة الأهداف , هذه الطريقة التي تستخدم في معالجة هذه النوعية من المشاكل يطلق عليها اصطلاح برمجة الأهداف .

¹⁴ د/مروان عبد المجيد براهيم " الادارة و التنظيم في التربية البدنية " دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان .
¹⁵ سهيلة عبد الهل السعيد ، الجديد في الاساليب الكمية و بحوث العمليات ، دار حامد للنشر و التوزيع ، الاردن ط 1 2000 ص 21
¹⁶ موسيلم حسين ، توحيد وحدات القياس ، مذكرة لنيل ماجستير ، جامعة ابوبكر بالقايد ، تلمسان .

إن أسلوب برمجة الأهداف القدرة على التعامل مع المشكل اتخاذ قرار ذو اهداف متعددة ومتعارضة، ويرجع مفهوم برمجة الأهداف الى أربعة عقود مضت حيث بدأه كل من Cooper and charnes عام 1691 مع صياغة رياضية لهذا النموذج في شكله الخطي المعياري ، أول الاستخدامات و التطبيقات الموسعة والفعالية لنموذج البرمجة بالأهداف في الميدان العملي ترجع لسنوات السبعينات من قبل كل من Lee Clyton 1972 وبعده Lgniziu 1976 ، وبالخصوص في الميدان الصناعي ثم توسعت بعد ذلك لتشمل العديد .

3- التحضير النفسي :

3-1- مفهوم التحضير النفسي الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياض احد العلوم الخاصة في مجموعة العلوم الرياضية كونه يهتم بدراسة و بحث الاحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي ، و أيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على انها نتيجة النشاط الرياضي في الصورة المختلفة من تدريب و منافسات و القيام بعمليات التدريب او المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم ، بالإضافة الى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي . فمصطلح الاحداث النفسية هي التي تظهر عن التفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به مثل التفكير و التميز و الاحاسيس¹⁷.

و ذكره كل من محمود عبد الفتاح و مصطفى باهي على انه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني و استجابته لتنبهات معينة من خلال تفاعل بن الفرد و البيئة النفسية الداخلية أو الخارجية ، و ذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها¹⁸.

¹⁷ محمد حسين ابو عية : علم النفس الرياضي ، مصر دار المعارف ، الاسكندرية ص15 .
¹⁸ محمود عبد الفتاح عدنان وآخرون : مقدمة في علم النفس الرياضي القاهرة مركز الكتاب للنشر 2000 ص 03

3-2- نبذة تاريخية عن التحضير النفسي :

يعتبر موضوع تأثير الاعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل مند فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام ، إذا قام كل من "ماناسيو" عام 1876 و "بوتينكو" عام 1879 بدراسة هذا النوع من الاعداد على كفاءة أداء أجهزة جضم الفرد خلال عملها حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين و تخفيف آثار الألام و الاحاسيس المرضية الأخرى .

كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناء على تحليله لكل من طريقة الاحياء النفسي و طريقة اليوجا النفسية الهندية و طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحدهما داخلية تعتمد على تعليم و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم حالته النفسية و أيضا قام "شولتز" بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيجاد الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي باستخدام العبارات التالية مثل : قلبي يعمل بهدوء و تنفسي منتظم ، اشعة الشمس تحدث لي الدفاء

و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسيون مثل كريستوف باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف الى علاج المرضى و التقليل من الاثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي ، و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من فيلاتون و "جاسو" و "باستخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج عديدة منها داء السكري و الأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف الى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد ، و مند ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية و في السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي دو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة

الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي واهمية استرخاء أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية وكيفية قيام الخبرة والمشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين .¹⁹

3-3- تعريف الإعداد النفسي الرياضي :

يمكن إنجاز مفهوم الإعداد النفسي بانه ذلك الاجراءات التربوية التي تعمل على منع الاستشارة أو الكفاء الزائد أو المنخفضة التي تأثر سلبيا على مستوى الإنجاز الرياضي كما تساعد على التكيف مع المواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط من اداء نفسية ثم يؤدي الى الإقلال من الإحساس بالخوف والتوتر والقلق النفسي وعد الثقة تلك العوامل تؤدي الى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي²⁰ .

ويعرفه "حمادة ابراهيم " على أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات من شأنها إظهار أفضل سلوك إيجابيا حلا من الأداء البدني والمهارات الخططي الرياضي والوصول به الى قيمة المستويات وأن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تأثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول الى تخطط من خلال آليات متعددة تساهم في تطوير وتعديل سلوك بها يساهم ايجابيا في الوصول الى قيمة مستويات الأداء²¹ .

وكما عرفه ايضا 'محمد حسن علاوي ' على أنه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقة والمعارف العلمية والقيم المختلفة الحميدة وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة الى التوحيد والإرشاد النفسي لدى الرياضيين , الأمر الذي يساهم في قدراتهم على محاربة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سلميا²² .

¹⁹ عزة محمود كاشف : الإعداد النفسي للرياضيين ، ط ، دار الفكر العربي 1991 ص 11 .

²⁰ محمد فوزي و اخرون : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط، دار الفكر العربي القاهرة 2001 .

²¹ عفت براهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث و التخطيط و تطبيق ، دار الفكر العربي 1988

²² محمد حسين علاوي : سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية ، ط ، القاهرة دار المعارف ، 1992 ، ص 139 .

وأيضاً عرفه لـ ' Rioux هو عمليات إثبات وإنقاذ الصفات الشخصية الهامة بنسبة للفرد الرياضي وأيضاً التكيف النفسي من طرق تكوين وإثبات الصفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي²³.

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية دوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تطوير وتشكيل السمات الإدارية بالإضافة الى توجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين²⁴.

ويعرف التحضير النفسي أيضاً على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و مناهج معينة و محدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي²⁵.

و عرف "فورينوف" : التحضير النفسي و هو عبارة عن مجموعة مراحل ،وسائل و مناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعداً نفسياً . و دائماً حسب "فورينوف" نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائماً ينظر إليه و كأنه جزء من التحضير النفسي و هذا الأمر في الحقيقة غير صحيح ذلك أن التحضير لهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي .

حسب "قايب موس" عام 1982 : " التحضير النفسي يمثل التقدم للتكوين و تحسين في الصفات النفسية للرياضي " .

ويرى "مارك لافاك" : انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي اذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة او الغير المباشرة المتمثلة في تحسين القدرات النفسية للرياضي²⁶ .

4- أهمية و أهداف الإعداد النفسي الرياضي :

²³ J.Rioux et Thil : IBID 1983

²⁴ حسين السيد ابو عبده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم " مكتبة و مطبعة الاشعاع الفنية ، ط1 ، مصر ، 2001 ، ص 263 .

²⁵ محمد حسين علاوي " علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ب ، ط، مصر ، 1985، ص 26.

²⁶ Philpe . more psychologie sportive ' ed mossen paris' 1992 p 12

4-1- أهمية الإعداد النفسي : نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى ، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد " محمد حسين علوي " عام 1995 م من خلال تركيزه على القلق الذي قد يؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه التحقيق أفضل النتائج²⁷.

ومن هذا المنطق أصبح الإعداد النفسي للرياضيين مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني و مبادئ الخططي إلا أنها لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط بل نتيجة مجموعة من العمليات العقلية كالإحساس ، الانتباه ، التذكر ، التفكير و الانفعالية ، الحماس ، الاصرار ، الخوف ، القلق . و بما أن الاعداد النفسي في عملية التكوين الامكانيات النفسية الضرورية تستعمل القدرات التالية²⁸:

- أ . الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.
- ب . تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- ت . تعلم التحكم المقصود في الحالة النفسية خلال التدريب و المنافسات الرياضية .
- ث . اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط.

فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين و بعض الخاصيات الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي²⁹.

4-2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كالاتي :³⁰

²⁷ كمال الدين عبده درويش و آخرون : الاعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات ونظريات) ط، مصر ، دار الكتاب للنشر 2003، ص 41
²⁸ طارق بدر الدين و آخرون سيكولوجية الفريق الرياضي ط، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001، ص 193
²⁹ مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة : المعهد الوطني للتكنولوجيا و الرياضة ، دالي ابراهيم 24
³⁰ احمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي – (المفاهيم و التطبيقات) ط ، القاهرة دار الفكر العربي 2003 ، ص 214 .

- أ. تطوير و توظيف القدرات العقلية للمساهمة في انجاح اداء المهارات الحركية الرياضية في اطار المواقف المنافسة الرياضية للنشاط ,
- ب. بناء و تشكيل الميول ة الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية .
- ت. تطوير و توظيف السمات الشخصية لدى الرياضي و المرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي بتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي ,
- ث. مواجهة القلق السلبي و عدم التركيز و العوامل المعيقة في انجاز و الاداء الرياضي .
- ج. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاح مستمر و مثابرة قوية .
- ح. تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهات التدريب و ايضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم .
- خ. اتعرف على مدى اهمية الاعداد النفسي للاعبين و مدربي كرة القدم .

5- خطوات الاعداد النفسي للرياضيين :

- يجب ان ينطلق المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء الاعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين و معرفة ابرز الخصائص النفسية ، التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الاعداد النفسي كما يلي: ³¹
- أ. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة افضل الطرق التي تلائمه و كذلك التي تتلاءم مع نوعية اللعبة التي يزاولها .

³¹ ناهد رسن سكر : " علم النفس الرياضي " ، ط 1 ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان 2002 ، ص 77 .

ب. على المدرب ان يعلم اللاعب على كيفية الابتعاد عن الانفعالات و السيطرة على النفس في سبيل مصلحته و مصلحة الفريق .

ت. تعلم اللاعب الاساليب النفسية المحفة و المنبهة و الهادفة لتهيئة اللاعب في الاشتراك في التمرين و المنافسة .

ث. ضرورة اندماج الاعداد النفسية مع الاعداد المهاري و البدني للاعب .

ج. الاعداد النفسية في مرحلة ما قبل المنافسات ,

ح. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب و التأكيد عليها في برنامج الاعداد النفسي .

خ. ضرورة اجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة و اداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن ان يتعرض لها الطالب .

د. الاعداد النفسية للاعب و الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء و الهدوء بعد المباراة .

الاعداد النفسية للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة و السلبية سواء في التدريبات او المسابقات .

6-العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي :

ان فائدة الاعداد النفسية يتوقف على عدة عوامل تتعلق منها باللاعب و اخرى بالمدرّب و منها :³²

- اعتقاد اللاعب او عدم اعتقاده لجدوى تلك الاساليب .

- مدى العلاقة بين اللاعب و المدرب .

³² ناهد رسن سكر : مرجع سابق ص 75

- العمر التدريبي للاعب .
 - اختيار افضل الاوقات المناسبة للإعداد النفسي .
 - توحيد دروس اجراء هذه التدريبات .
 - اختيار افضل الاوقات المناسبة للإعداد النفسي .
 - توحيد ظروف اجراء هذه التدريبات .
 - كلما كانت خبرة المدرب عالية كلما اثر ذلك ايجابيا على درجة اعداد اللاعب .
 - اتخاذ اللاعب وضعا مناسباً للأداء في تلك التدريبات ، بحيث يحقق ذلك استرخاء عضلات الظهر و الرقبة .
 - زيادة تكرار التدريبات النفسية .
- ان الفاعلية و التأثير الذي ينتج عقب اداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتتبيه اللاعب و اثارته لاستعداد لبدء المسابقة او على العكس احداث نوع من الطمأنينة و الهدوء بمختلف اجهزته العضوية و العصبية ، ففي حالت تعرض اللاعب لحالة نفسية او عصبية او بدنية زائدة تبء مظاهر التأثير الناتجة على اداء هذا النوع من الاعداد النفسي في احداث حالة شبيهة في الاسترخاء الكامل ليترتب عليها الاسترخاء في عضلات الوجه ، يصاحب الاحساس و الشعور بهدوء التنفس و ضربات القلب الامر الذي يعطي احساس بالهدوء النسبي للاعب و عموماً فإن التدريبات النفسية ماهي إلا عبارات او كلمات مثيرة ترسخ درجة استعداد اللاعب و تنشيط الجهاز العصبي المركزي و تدفع درجة التعب و الاستعداد للبدئ التدريب او المسابقة .

7- الاعداد النفسي في خطة التدريب السنوية :

يشير "مفتي ابراهيم " أن هناك لحظات هامة يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في الاعداد النفسي اثناء الموسم التدريبي و هي :³³

7-1- الاعداد النفسي اثناء وحدة "جرعة " التدريب اليومية :

يمكن ان يتم الاعداد النفسي على مستوى وحدة التدريب اما قبل او بعد الانتهاء منها:
- تنفيذ الاعداد النفسي اما في حجرة الاجتماعات او الحجرات المخصصة لذلك او في الملاعب التدريبية.

- العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قد يتم في صورة جلسات فردية او جماعية على شكل توجيه و ارشاد او قد يتم في مواقف التدريب في الملعب.

- تخصيص نسبة حوالي 20 الى 30 في خلال التدريب ونسبة 10 الى 20 منها بعد الانتهاء من التدريب.

- توجيه عناية خاصة في الاعداد النفسي للمصابين و ذوي المشكلات الخاصة.

- يجب تخطيط التنفيذ عملية واحدة فقط من عمليات الاعداد النفسي في وحدة التدريب سواء كان ذلك خاصا بإعداد نفسي طويل المدى او قصير المدى .

7-2- الاعداد النفسي في دورة الحمل الاسبوعية "الصغرى ":

- يفضل ان يخطط الاعداد النفسي ما بين 3_4 مرات اسبوعية.

- يفضل ان لا يتم الاعداد النفسي في اليوم التالي للمباراة مباشرة.

- يتمتع من تنفيذ عمليات الاعداد النفسي قبل وحدات التدريب ذات الحمل الاسبوعية مع مراعاة تناسبها مع مستوى المتنافس.

- يفضل ان يتم تنفيذ عمليات الاعداد النفسي طويل المدى في بداية دورة الحمل الاسبوعية.

³³ محمد حسن علوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات ، ط 06 ، دار المعارف ، 1987 ص 61 .

7-3- الاعداد النفسي في دورة العمل الفترية "الكبرى" : ضرورة تخطيط لربط زيادة معدل الاعداد النفسي طويل المدى باحتمال الدورة التدريبية المنخفضة الشدة في دورة الحمل الفترية, وربط الاعداد النفسي قصير المدى بالا عمال التدريبية المرتفعة الشدة .

8- تقسيمات الاعداد النفسي من حيث مدته:

8-1- الاعداد النفسي طويل المدى هو ذلك التحضير الذي يسعى الى خلق وتنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على ان تكون الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة ومن ناحية اخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم , الامر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم , والقدرة على حلها حلا سليما.

8-1-1- اهدافه : اهم ما يهدف اليه هذا الاعداد:³⁴

تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزولة و مساعدتهم على اكتساب دوافع قوية و جديدة .

تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

التقوية العامة لأداء الرياضي من الناحية النفسية البدنية الخططية الذهنية.

الاعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الاعداد القصير المدى .

8-1-2- الاجراءات التي يجب ان يتخذها المدرب لتحقيق هذه الاهداف :

العمل على تنمية شخصية اللاعب من خلال اعطاء التمرينات تعمل على تنمية السمات الارادية كالمثابرة و العزيمة و القيم الخلقية والسعي للفوز و ذلك بان تعطي تمرينات مهارية او خططية معينة تنمي في اللاعب الصفات التالية:³⁵

- العمل على تنمية الثقة بالنفس.

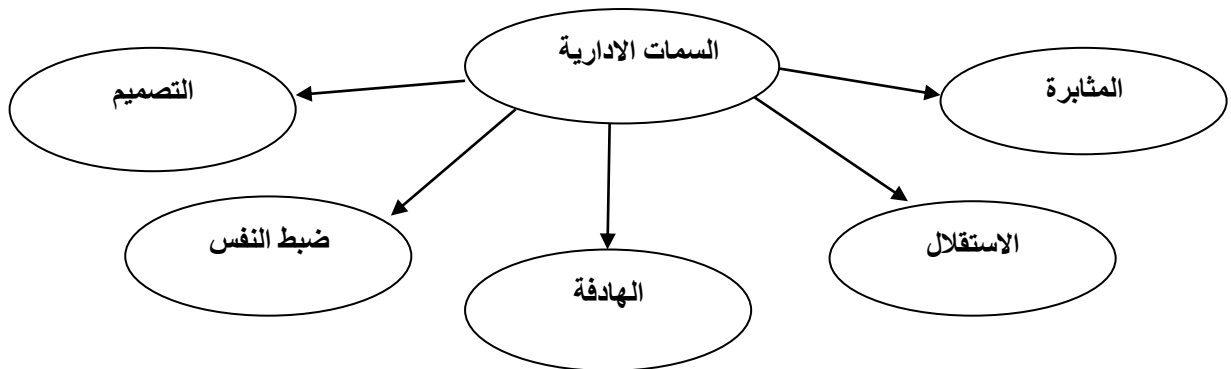
³⁴ ناهل رسن سكر : مرجع سابق ص 81 .

³⁵ اسامة كاتب راتب : " الاسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي " ط، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1994 ص 117 .

- اتقانه لتخطيط اللعب و تفاهمه مع زملائه , فكلما ارتفع مستوى ادائه و تفهمه لوجباته كلما زادت ثقته بنفسه و قدرته على الاداء السليم اثناء المباراة و الادراك الكامل لظروفها من ناحية : (المنافس , الملعب , وقت المباراة , العوامل المناخية , الجمهور). هنا يقوم المدرب بإعطاء اللاعب فكرة واضحة عن كل هذه العوامل و يرشد اللاعبين عما يجب عمله ازيد هذه العوامل حتى ينزل اللاعبون الى الملعب وهم مدركون كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية.
- خلق دوافع تربوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز.
- كثيرا من المدربين يلجئون الى خلف الدوافع المادية قبل المباراة الهامة للاعبين لبذل جهد اكبر.

8-1-3- اهم السمات الشخصية في الاعداد النفسي طويل المدى:

وهي تلك التي يطلق عليها السمات الادارية نظرا لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب و المنافسة و كذلك تلك التي تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى.³⁶



شكل بياني رقم (1) يوضح السمات الادارية للاعبين

وتعتبر تنمية هذه السمات من اهم مكونات عملية الاعداد النفسي طويل المدى.

³⁶ اسامة كاتب راتب : مرجع سابق ، ص 119 .

8-2- الإعداد النفسي قصير المدى: وهو الإعداد المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية حيث يسعى الى تعبئة و تنشيط كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن. اثناء المنافسات الرياضية و يكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة و يمكن تحديد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى .³⁷

- القلق.

- الطاقة النفسية.

- التطور الذهني.

- التوجيه للسلوك العدوانية.

وينقسم الإعداد النفسي قصير المدى الى حالات :

8-2-1- حالة الاستعداد المثالي للمباراة:

❖ من اعراضها النفسية:

- استعداد ذهني مثالي من ناحية الادراك و التفكير.

- انتظار هادئ بدون شد عضلي _ استشارة مثالية _ السرور من المباراة.

❖ اما اعراضها الفيزيولوجية:

- فان جميع اجهزة الجسم يقوم بعملها بطريقة طبيعية .

❖ السلوك اثناء المباراة :

قدرة اللاعب على الاداء المهاري بدقة و انسانية كذلك تنفيذ خطط اللعب بوعي و ادراك و اعطاء كل طاقته في اللعب مع القدرة على الاقتصاد في المجهود حيث يكون في استعداد ذهني مثالي لإدراك المواقف المختلفة.³⁸

³⁷ ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي ، ط ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ، الاردن 2002 ، ص 82 .

³⁸ اسامة كامل راتب : مرجع سابق ص 121 .

8-2-2-2- حالة حمى البداية : وهي زيادة عمليات اثاره العصبية في مراكز متعددة من المخ , و في نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" التي تعامل على ابطال مفعول بعض التنبهات او الاثارة العصبية و نتيجة للأعراض النفسية والفيزيولوجية التي ترتبط بهذه الحالة فإننا نتوقع من اللاعب في اثناء مشاركته في المنافسة ما يلي:³⁹

- عدم القدرة في التحكم و السيطرة على الحركات و الارتباك الواضح في البداية.
- سرعة الاستجابة التي تتميز _غالبا_ بعدم الثقة.
- بذل جهد كبير في بداية المباراة والخطأ في توزيع الجهود.
- فقدان القدرة على الاحساس بالزمن و المسافة والايقاع السليم في الاداء.

8-2-3- حالة عدم المبالاة : و تعتبر هذه الحالة عكس حمى البداية, اذا تعزى الى زيادة عمليات الكف في المخ, الهبوط الملحوظ في عمليات الاثارة العصبية.

❖ من اعراضها النفسية:

- عدم المبالاة و الاكتراث.
- هبوط السمات الادارية للاعب كالعزيمة او عدم ميل للمشاركة.
- الاحساس بضعف الاداء.
- انخفاض درجة الاستشارة و الاضطراب لدرجة الخمول.
- انخفاض في درجة التركيز و التفكير و حالة مزاجية سيئة.

❖ اما اعراضها الفيزيولوجية:

- الارتخاء في معصم عضلات الجسم و خاصة العضلات الكبيرة.
- الخمول الحركي و الميل الى التثاؤب.

³⁹ محمد حسن علوي و كمال دين عباس : " الاعداد النفسي في كرة اليد " ط, مركز الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2003 ، ص 80 .

- انخفاض سرعة التنفس , و انخفاض معدل سرعة نبضات القلب.

❖ النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية:

- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي و الكسل و الخمول .

- عدم القدرة على تعبئة كل قواه و طاقته.

- فقد الميل للكفاح, و تجنب المواجهة المباشرة مع المنافس .

- تميز الاداء الحركي بالبطء و الافتقار للقوة و السرعة المطلوبة .

- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الحركية في وقتها المناسب.

- هبوط النشاط الاداري للاعب.

❖ هناك اجراءات على المدرب اتخاذها في حالتي حمى البدنية و عدم المبالاة

بالبداية:⁴⁰

- يقوم المدرب بشغل تفكير اللاعب في امور مرحة.

- هدوء المدرب حول المباراة و عدم المبالغة في قوة المنافسة.

- مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار.

- ابتعاد المدرب عن التهديد و الوعيد خوفا من الهزيمة.

- التدفئة القوية , الاحماء و ذلك بان يقوم المدرب بتمارين الاحماء لمدة مناسبة.

8-2-4- حالة الاستعداد للكفاح: وتعتبر هذه الحالة على نقيض الحالتين السابقتين

,حيث تتميز بتوازن تام بين العمليات العصبية كحالتى الكف و الاثارة , و تكون

معظم الفعاليات الفيزيولوجية في اتم حالاتها و على اهبة الاستعداد للعمل الاداري و

تركيز كل انتباه في المباراة.

⁴⁰ محمد حسان علاوي : مرجع سابق ، ص 81 .

❖ النتائج المتوقعة:⁴¹

- بذل الجهد في تنفيذ الواجبات الخططية مع سرعة ادراك المواقف و الاستجابة السريعة بدقة.

- القدرة على التحكم في حركاته و تنظيمها و توجيهها بصورة صحيحة .

- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة .

9-الاعداد النفسي من حيث النوعية:

9-1- الاعداد النفسي العام: يمكن تلخيص اهداف هذا النوع من الاعداد فيما يلي: تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الادراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه و التطور الحركي و التذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وانواعها المختلفة.

- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس

اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم و الصفات

الادارية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.⁴²

- تثبيت الحالة النفسية للاعب : حيث تتميز بعدم الثبات و الاختلاف المتباين في الشدة

و الطول حيث ان ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير ,

الانفعال ,الارادة ,) وهي تؤثر الى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا او ايجابيا و

يحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها و توجيهها و يجب ان تسير هذه

المبادئ جنبا الى جنب مع النواحي التدريبية الاخرى اثناء عملية التدريب.

9-2- الاعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الاعداد يهدف الى استخدام الاعداد النفسي

لحالة معينة لها خصوصياتها :

- الاعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

⁴¹ اسامة كامل راتب : مرجع سابق ص 122 .

⁴² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 27.

- الاعداد النفسي للاعب واحد.

- الاعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصك معين.

- الاعداد الخاص لمنافسة معينة.⁴³

10- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي ان يبحث عن اهم الطرق و الوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ,يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين ,وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية و من ناحية اخرى يجب مراعاة ان : "الاعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الاعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي الى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي الطويل المدى".

11- واجبات الاعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب ان يعرف المدرب ان هناك واجبات تعمل على زيادة اعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وان هناك مستوى امثل من التعبئة النفسية يجب ان يتميز به اداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق افضل اداء ومن هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى اعلى مستوى من المهارات التكتيكية و التكنيكية لكرة القدم.
- تكوين و تحسين السمات الشخصية للاعب والتي تؤثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا , والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية و الحركية و خاصة في الظروف الصعبة اثناء التدريب و المباريات.
- مساعدة اللاعب على انجاز اهداف اداء شخصية تتميز بالصعوبة و الواقع.
- تكوين و بناء حالة انفعالية مثالية اثناء التدريب و المباريات .⁴⁴

⁴³ رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 27 .
⁴⁴ حسن السيد ابو عيده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 270 - ص 271 .

- استخدام تدريبات الاحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي و تعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب الى اهمية المباراة من خلال الاعداد المعرفي و الوعي الكامل لمتطلبات المباراة و اهمية الفوز و ما يصاحبه من مكاسب و الهزيمة و ما يصاحبها من خسائر و فشل.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق من خلال دعم و مساعدة الجمهور ووسائل الاعلام و بيان اهمية المباراة.
- اهمية اقتناع اللاعب بان التحدي و النجاح لا يعني بالضرورة المكسب و الفوز و لكن المهم تحقيق اهداف اداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة و التهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير , الذاكرة , الارادة , الانتباه , التصور .
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

12-تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو اولى الخطوات التنفيذية في

عملية التوجيه و تعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب الى اعلى المستويات الفنية من خلال الاعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية و الخطئية و النفسية و المهنية ، و لا يمكن فصل اي جانب من هذه الجوانب عن الاخر ، يعتبر التخطيط و الاعداد النفسي للاعب كرة القدم يهدف لتنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع استعداد و تسجيل في المسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين تخطيط الاعداد النفسي

طويل المدى و قصير المدى و يتم تنفيذ هدين النوعين من خلال انواع خططية يندرج فيها الاعداد النفسي و يتم تقسيمها الا خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) و يجب ان يشمل الاعداد النفسي خلال تخطيط له على بناء و تطور السمات الشخصية و الارادية خلال مراحل مختلفة لعملية الاعداد النفسي و كذلك بناء و تطوير الدافعية .⁴⁵

⁴⁵ حسن السيد ابو عبده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص270-271-284-286 .

خلاصة :

يعتبر الاعداد النفسي احد اهم الجوانب التي تأثر على مستوى اللاعبين و الفرق على المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية تأثر سلبي على مستوياتهم الفنية خلال المباريات و لهذا يؤكد " علوي " على ضرورة اعداد اللاعب اعدادا نفسيا من حيث الاعتقاد النفسي و تحمل ضغوطات المنافسة و تجنب مشاعر القلق التي قد تأثر على مستوى و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق افضل النتائج حيث اتفقوا على اهمية الاعداد النفسي .

المبحث الثاني

كرة القدم

تمهيد :

كرة القدم نشاط مركب و النتيجة تتحكم فيها مجموعة من التغيرات مثل المتغير السيكولوجي التقني للاعبين التكتيكي للفريق و الحالة البدنية وفي دراستنا نحاول أن نتناول طريقة التدريب الفكري القصير المرتفع الشدة على السرعة الهوائية القصوى الانفجارية لدى كرة القدم .

و نظرا للأهمية الكبيرة لكرة القدم في مختلف البلدان المتقدمة و النامية جعلت أصحاب الخبرة يفكرون دائما لإيجاد أفضل الأساليب العلمية التي تعمل على تطوير اللعبة و انتقاء البرامج التدريبية اللازمة للوصول للمستلزمات العالية .

ولهذا فإن عملية إعداد الرياضيين في المسابقات الرياضية عملية بالغة الأهمية تتركز على عدة عوامل من هذه العوامل كيفية اختيار البرنامج التدريبي .

إن تغيرات الانجاز الكروي الحديثة ترتبط بتسريع الفعاليات الدفاعية و الهجومية مع مستوى عالي من القوة فضلا عن ارتفاع المستوى المهاري للاعبين واعتماد أسلوب الكرة الشاملة ، فأصبح اللاعب يشغل أكثر من منصب في الفريق أي أننا نرى المدافع يساهم بشكل فعال في الهجوم و المهاجم يتراجع للدفاع عن المرمى وعلى الرغم ممن تحمل لهذا الجهد العالي فإن عليه الاحتفاظ بلياقته البدنية طيلة فترة المباراة . "Mambret"⁴⁶

و عليه يجب أن يقوم اللاعب بتطوير لياقته البدنية و كفاءته البدنية التي تتماشى مع متطلبات النشاط البدني فكرة القدم الحديثة تتميز بالإيقاع السريع تحت ظروف اللعب المختلفة فالتقدم المذهل الذي عرفته كرة القدم في العقد الاخير جاء نتيجة التخطيط السليم المبني على أسس علمية متطورة مع الارتقاء بأساليب التدريب و تطوير أدوات و الاجهزة و الملاعب و الاهتمام بإعداد المدربين و تأهيلهم علميا و عمليا .

وفي التدريب الحديث لكرة القدم يجب مراعاة متطلبات النشاط التي هي عبارة عن تناوب لفترات عمل قصيرة و محدودة مع فترات راحة كبيرة هذا فيستوجب على قدرة عالية من التحمل من القوة والسرعة و التحمل و على هذا فإن النشاط البدني يجب أن يبني على صفة النشاط الحركي للاعبين و لذلك يجب اختيار تمارين الخاصة لإعداد الرياضي بدنيا بحيث

يكون محتواها و سرعتها متطابقين مع الحركة التي يؤديها اللاعب فتعد القوة والسرعة و التحمل مع العناصر الأساس التي يعتمد عليها الاعداد البدني للاعبي كرة القدم " Bangsbo⁴⁷. إن التدريب التبادلي من الوسائل المستخدمة بشكل واسع في أوروبا و أمريكا الجنوبية في المجال الرياضي وخاصة الرياضات الجماعية إذ يؤكد ، Astond et coll أنه يتميز بكمية عمل أكبر من الطريقة المستعملة و كذلك هناك دراسات عديدة أثبتت نجاعته في تنمية القدرة العضلية. Cometti⁴⁸ فتدريب هو عبارة عن وسيلة نستطيع أن نطور بها أكثر من صفة يبقى علينا كيفية بناء الحوص و مجالات التدريب باستعمال تمرين الوثب الذي يعد تدريبا خاصا يهدف إلى تعزيز القدرة الانفجارية وتحسين و تطوير العلاقة بين القوة القصوى و القدرة الانفجارية لدى فقد برز هذا النوع من التدريب بسرعة فأصبح من أشهر وسائل التدريب لكل المستويات و العمار .

ولقد أصبح مقبولا بوصفه وسيلة من وسائل التدريب المناسبة لقطاع عريض من النشطة الرياضية فتدريب باستعمال تمارين الوثب يقرب الفجوة بين القوة القصوى و القوة المميزة بالسرعة وهذا يعزز الحركات الانفجارية حيث يحرك إطالة العضلة أثناء التدريب ثم تقتصر وتدعى هذه العملية تدريب صمم للاستفادة الطاقة المطاطية للعضلة فبتالي الطاقة المخزونة للعضلة من خلال دائرة التطويل والتقصير.

1. تعريف رياضة كرة القدم :

هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة ، وفي نهاية كل طرف من أطراف الملعب مرمى الهدف ، يحاول كل فريق إدخال في مرمى خصمه عبر حارس المرمى لغاية تسجيل هدف وتفوق على الفريق المنافس يتم تحريك كرة

⁴⁷J. Can. Activity profil of competition soccer. F, THORSO, NORREGAARD, BANGSBO, 2001.

.p33

⁴⁸2007, GILLE COMETTI, l'évaluation des capacité phusique . p20,

بالأقدام والرأس، وخلال اللعب لا يسمح إلا لحارس المرمى أن يمسك الكرة بيديه داخل منطقة تعرف باسم منطقة الجزاء.⁴⁹

تلعب كرة القدم على البساط بشكل مستطيل بطول يتراوح ما بين 90 إلى 120 م وعرض ما بين 45 إلى 90 م أما خلال المباريات الدولية يشترط أن يكون طول الملعب ما بين 100م و110م وعرضه من 65م إلى 75م كما تستعمل خلال المباراة كرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ويبلغ محيطها من 68 سم إلى 72سم.

ووزن بقدر 410غ إلى 450غ ، تجرى المباراة بين فريقان يرتديان ألبسة مختلفة اللون و تتكون هذه الاخيرة من شورت ، قميص ، جوارب ، و حذاء خاص بالعبة .

ويدور وقت اللقاء بين 90د إلى 120د في حال وجود الوقت إضافي، تعطى مدة 45د لكل شوط يتخللها وقت راحة قدره 15د يعطى في كرة القدم أسلوبين في اللعب ، الاسلوب الاوروبي و الأمريكي فالأول يتميز بالدقة في اللعب والانضباط التكتيكي وخطط اللعب و في الجانب التقني و التحضير البدني الجيد أما الثاني فيعتمد على المواهب الفردية و حسن الابتكار لدى الاعب مع العمل مع رفع مستوى الفني بالدرجة الاولى وهذا ما يصعب من تحقيق الهداف الجماعية و متطلبات الفريق ككل.⁵⁰

2. رياضة كرة القدم عبر التاريخ :

لقد أطلقت عن كرة القدم في أزمنة مختلفة و اماكن متعددة و أسماء و القاب كثيرة ومن استقرائنا لتاريخ هذه اللعبة نجد ان اليونان قديما كانوا يسمونها بيس كروس , "Episkyros" وكان الرومان يلقبونها "هاربارستوم" .

ويذهب البعض أن كرة القدم وجدت في القرن الثالث و الرابع قبل الميلاد كأسلوب تدريب عسكري في الصين ، بالتحديد في الفترة ما بين 206 لاقبل الميلاد وسنة 25 بعد الميلاد كما

⁴⁹ الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات، الطبعة الأولى، 2002، ص116.

⁵⁰ cas ,detarmention de certaines caractéristique morphologie des footballeurs de haut niveau, Abed rahmani

ورد في أحد مصادر التاريخ الصيني بأنها تذكر باسم صيني "تسو شو أي" بمعنى كل الكرة و كان ما عرف منها بتفاصيل أنها كانت تتألف من قائمتين عظيمتين يزيد ارتفاعها عن 30 قدما مكسوة الحرائر المزركشة وبينهما سكية من الخطوط الحريية يتوسطها ثقب مستدير مقدار ثقبه قدم واحدة .⁵¹

و كان هذا الهدف يوضح أمام الإمبراطور في الحفلات العامة ،⁵² ويتبارى مهرة الجنود في ضرب لكي تمر من هذا الثقب وكانت متنوعة من الجلد المغطى بالشعر ، ولم تكن بالقوة والشدة التي عليها الآن وكان الفائز منهم يصرف له كمية من الفواكه و الزهور و القبعات و هناك في إيطاليا لعبة كرة القدم عرفت قديما باسم "الكالتشيو". (Calcio) كانت تلعب في فلورنسا في إيطاليا مرتين في السنة الأولى في أول يوم أحد من شهر مايو و الثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو والثانية في اليوم الرابع والعشرين من يونيو بمناسبة عيد سان جو . (Sanjhon) في فلورنسا و كانت هذه أيام بمثابة العيد وكانت المنافسة تقام بين فريقين الأول البيض "يانكي" و الثاني باسم روسي ، وظم كل من فريق واحد 21 لاعب يلعبون في "بياتزا" ، و كان المرمى هو عبارة عن عرض الملعب و كان اللعب خشنا وكان الملعب يغطى بالرمال وهناك من قال أن أصلها يوناني و أنها كانت قديما تسمى "إيبيسكبروس" و يجمع الكل على أن نشر كرة القدم كرياضة للشباب كان في جزر حيث أخذت من واقع الفكرة القومية التي بينت على هزيمة "الدنماركين" للغزاة و التنكيل برأس القائد الدنماركي وبعد الخلافات والمناقشة حول ملامح لعبة كرة القدم إلى أن تم الاتفاق سنة 1930 على أن تكون هذه الكرة لعبتين الأولى باسم "سوكو" والثانية باسم رجيبي ، و بعدها أسس قانون كرة القدم الانجليزية يوم 26 أكتوبر 1863م .⁵³

وعاد "جايلز" أستاذ جامعة أكسفورد ودر أن احد الشعراء الصين تحدث عن كرة القدم ولكن اتضح بعد ذلك أن هذه اللعبة لم تذكر باسمها في الشعر ، و إنما ترجمها الأستاذ بهذا الاسم و يقول بأن الكرة كانت مستديرة وصنعت من ثمانية أجزاء من الجلد ، و إنها كانت

⁵¹ إبراهيم علام ، كاس العالم لكرة القدم، الدار القومية للطباعة والنشر ، 1960، ص32.

⁵² مختار سالم ، كرة القدم لعبة الملايين ، مكتبة المعارف، طبعة 3، بدون سنة ، ص10.

⁵³ حسن عيج الجواد ، كرة القدم، دار العلم للملايين، ط 7 ، 1984، ص15.

محشوة بالشعر ولم تعرف الكرة التي تحشى بالهواء إلا في سنة 500 بعد الميلاد هذه الافكار ناقشها كثير من المؤرخون و قلدوها .

ودهب البريطانيون المؤرخون إلى القول ان كرة القدم من نبات أفكارهم استدلوا على ذلك بواقعة تاريخية وهي أنهم لما قاتلوا القائد الدنماركي الذي احتل بلادهم داسوا رأسه بأقدامهم كالكرة ومن هذا بعد ذلك تقليدا قوميا علامة على الثأر و الانتقام و استبدلوا مع الوقت الرأس البشرية بالكرة واعتبروا هذا الانجاز ظهور اللعبة .⁵⁴ وحول انتشار هذه اللعبة ، فكانت بريطانيا البلد الأم لكرة القدم ، انتشرن هذه اللعبة في الولايات المتحدة الامريكية بعد ذلك لدرجة صارت ها في نيويورك أمريكا و أيضا بحكم سيرتهم بريطانيا بلد الأم وحدها 405 ملعب في انحاء حدائقا و تأثرا شباب كندا لكرة القدم الامريكية بحكم زيرتهم لشباب أمريكا و أيضا بحم صلتهم في بريطانيا فتأثر بعضهم بما اتبعه شباب بريطانيا ثم دخلت هذه اللعبة إلى أستراليا عام 1858 م عن طريق عمال مناجم فيكتوريا . وهكذا استمرت في الانتشار حتى دخلت مصر عن طريق الاحتلال الانجليزي عام 1982 .⁵⁵ ان طبيعة الحياة عند الانجليز التي تتطلب الاسفار في البحار للتجارة بحكم ان بريطانيا دولة استعمارية الى درجة ان بعض السياسة اطلقت عليها عجز الاستعمار و لكثرة مستعمراتها سهل نقل لعبة كرة القدم الى هذه المستعمرات و الانجليز من المعروف عنهم انهم حين يضعون ارجلهم على أي ارض يلهوا الشباب جنودهم بلعب كرة القدم وسرعان ما تنتقل عنهم للضباب الذين يتصلون بأعمالهم وهو بدورهم ينقلونها الى شعبهم لان الشباب كما هو معروف مغرم بالتقليد، و هكذا تم نقل هذه اللعبة عن طريق الضباب الإنجليزي قبل ان ينشا لها القانون فكانت في ذلك الوقت في ابضع صور بعيدة عن أهدافها و بمرور الوقت تم وضع قانون وتشريعات وتشكيلات إدارية وفنية لتنتقلها الى أوضاعها الصحيحة.⁵⁶

3. متطلبات كرة القدم ذات المستوى العالي :

⁵⁴ FOOT BALL, KAMEL LEMOUI, Algérie, unité de redjhaia, entrainement, technique , 1989, p.6.

⁵⁵ إبراهيم علام, كاس كرة العالم لكرة القدم , الدار القومية للطباعة والنشر , 1960, ص 50.

⁵⁶ المرجع نفسه , ص 51.

أ - متطلبات كرة القدم الحديثة :

لقد اختلف أسلوب كرة القدم منذ عشرين عام عن أسلوب اللعب حاليا ، منذ سنة 1972 متدرج أسلوب اللعب الهجومي حتى صار يتميز أفراد الفريق الجيد بالقوة و الفهم الصحيح على الأداء القوي والمتوالي على مرمى الفريق المنافس مع الابتعاد عن اللعب الى الخلف او اللعب ف عرض الملعب او البطء في تحضير الهجمات والمراوغات الغير مجدية وهذا محاولة للتغلب على التكتل الدفاعي للفريق المنافس ولقد ترتب على قرار بجعل الفريق الفائز يتحصل على 3 نقاط والفريق المتعادل على نقطة واحدة فمنذ ذلك الوقت أصبح كل فريق يبحث عن الفوز الذي ينقله بسرعة الى مرتبة عالية كما ان الخسارة تجعله في مرتبة أدنى.

واثناء المقابلة يكون اللاعبين على اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة وفي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعل وبأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة او المشي او التوقف او القفز.⁵⁷

ويشير الاخصائيون الى ان جزءا كبيرا من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطيء الى السريع إضافة الى الانطلاق الذي يتحول من توقف مفاجئ او تغير خاطف للسرعة او الاتجاه.

وحاليا نشاهد مباريات في كرة القدم غلب عليها الجانب الفني والذكاء في اللعب مع التحضير البدني الجيد للاعبين، فالفرق ذات المستوى العالي لها اتجاه تطوير اللعب مثل ما هو عليه في الرياضيات الأخرى كرة السلة، كرة اليد، فالكل يهاجم ودافع في ان واحد وهذا ما اجبر المدربين على الاهتمام بتحضير اللعب في شتى جوانبه البدني، التقني، التكتيكي، النظري والجانب النفسي، وهذا استجابة لمتطلبات الاستراتيجية الحديثة.⁵⁸

ونسجل في منافسة أخرى زيادة في ضد اللعب تترجم بارتفاع عدد العمليات التكنكو تكتيكية وسرعة التنفيذ والجري لمسافة أطول، واستنادا لدراسات أخصائيون أمثال "كرموف" سنة 1975 والتسجيلات التي قام بها "لوكشيفوف" سنة 1981 ،

⁵⁷ حنفي محمود مختار، المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997، ص187_188.

⁵⁸ المرجع نفسه، ص188_189.

الجدول رقم (01): اهم مهارات لاعبي كرة القدم في السبعينات.

الملاحظات	التقدير	المهارة
/	من 05_07 كلم	مسافة النقل
ما يناسب مسافة 900_600 م	من 30_80 انطلاق	عدد الانطلاقات
/	من 02_06 قفزة	قفزات عمودية
/	من 14_42 صراع	صراع من اجل الكرة
/	من 29_45 تمريرة	عدد التمريرات
/	من 18_30 مرة	عدد مرات مرافقة الكرة
/	من 02_07 مراوغة	عدد المراوغات
/	من 03_16 مرة	عدد مرات صد الكرة
/	من 04_07 قذفات	قذف اتجاه المرمى

الجدول رقم (02): يوضح أوقات الجري حسب خطوط ومراكز اللعب.

الوقت	خطوط و مراكز اللعب
23 دقيقة و 37 ثانية	مهاجمو الوسط
22 دقيقة و 7 ثواني	مهاجمو الجناح
22 دقيقة و 7 ثواني	لاعب وسط الميدان
20 دقيقة و 4 ثواني	لاعبي وسط الدفاع

حسب قول الاخصائي (N-M-LUKCHIVOV) "1981" ان اللاعبين الذين يملكون هذه الصفات يستطيعون في المستقبل لعب (60_70) مقابلة وتحمل (520) تدريبا خلال الموسم.⁵⁹

الجدول رقم (03) مكتسبات اللاعبين مستقبلا.

. P14 ,1969,paris,édition vigot, le football est devenir meilleur A. BATTE⁵⁹

الخصائص	القيمة
<p>السرعة القصوى للجري</p> <p>سرعة المتداومة</p> <p>الاستهلاك الأقصى للأكسجين</p> <p>القفز نحو الأعلى في وضعية الوقوف</p> <p>نسبة الدهون ف الكتلة الجسدية</p> <p>الكتلة العضلية</p>	<p>من 11.00 الى 11.30 م/ث</p> <p>47.00 الى 54.90 م/ث بمعدل 3000 م في 09 و 40</p> <p>ثانية و 10 دقائق</p> <p>من 60_70 مل/كلغ/دقيقة</p> <p>80_75 سم</p> <p>09_07%</p> <p>من 05 الى 54 كلغ</p>

ب. متطلبات كرة القدم الحديث حسب مراكز اللعب:

- متطلبات لاعبي الدفاع:

- يقوم افراد الفرق بالدفاع من لحظة فقدان الكرة.
- استخدام طرفي الوسط خاصة الظهر الحر.
- الدفاع القوي ضد الناجحين ومراقبتهم اللاصقة.
- المراقبة اللاصقة للمهاجمين الخطرين.
- عدم التهور والاندفاع عند القلة العددية.

- يعود لاعبو الوسط لغلق منطقة اللعب المباشرة الخطوة.⁶⁰

- متطلبات لاعبي الهجوم:

- ان يعمل جميع الفريق على تنفيذ خطط اللعب التي تدريب عليها.
- العمل على مساعدة الزميل المستحوذ على الكرة.
- جري اللاعب الحر (المهاجم) مائلا امام وخلف المدافعين.
- جري المهاجم في داخل الملعب للأهداف التالية :

⁶⁰ حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في كرة القدم، دار الفكر العربي، 1995، ص32.

- مساعدة الزميل الذي معه الكرة في الوسط.
- خلق مساحة فارغة في الجناح .
- فسح المجال الهجومي لمدافع الجناح الذي تصعب مراقبته، القادم من الخلف .
- المشاركة في إنهاء الهجوم لأكبر عدد ممكن من اللاعبين.⁶¹
- **متطلبات لاعبي الوسط :**
- تضع كرة القدم الحديثة متطلبات كثيرة على اللاعبين و على الخصوص على بعض اللاعبين في المناطق الحاسمة من اللعب، فخط الوسط يشكل الخط الأول للتكتل الدفاعي و يعتبر حلقة وصل بين الهجوم و الدفاع ، و تعتبر منطقة الوسط المنطقة التي يمر منها أكثر اللاعبين ذهابا و إيابا، بالإضافة إلى كل هذا فإن لاعبي الوسط هم أحسن اللاعبين المساندين لخط الهجوم ، و بناء على ذلك يوزع أغلب المدربين أحسن لاعبيهم في هذا الخط باعتبار أن كرة القدم الحديثة لمن يمتلك منطقة الوسط، و لكي يكتمل هذا المفهوم يجب على لاعبي الوسط العمل كوحدة واحدة، و ان أولى مهمات لاعبي الوسط هو تقديم العمق الدفاعي و الذي يرتبط بمسؤولياتهم في تشكيل نقاط الانحراف في لعب المثلثات الدفاعية .
- و يمكن تركيب التكتيك للاعبي الوسط كاللاتي:
- تحويل اتجاه اللعب من جانب للآخر
- تطبيق مبدأ الاحتفاظ بالكرة و البدء بتطبيق الخطط الهجومية
- القيام بتنفيذ المناورات الجدارية كأسلوب لهزيمة الدفاع
- التهديف و الهجوم المباشر
- تشكيل جدار الدفاع الأول (الدفاع المتقدم)
- المراقبة القوية للاعبي الخصم .⁶²

⁶¹ H.ERMUEULEN.football-entrainement a la zone.@mphora.2005.

⁶² C.doucet,football-el trainent,tactike,@aphora.2005.

- متطلبات مدافعي الجناح :

التقدم في خطط اللعب ألزم المهاجمين المشاركة في الهجوم و إنجاحه باعتبارهم يتقدمون من الخلف حيث تصعب مراقبتهم و تحررهم من فكرة الالتزام بالدفاع فقط و تعتبر منطقة الجناح من المناطق الحيوية و ذلك للأسباب التالية :

- الفراغات الواسعة عند الأجنحة باعتبارها مناطق هجومية غير مباشرة

- قلة المدافعين في المناطق الجانبية

- صعوبة التغطية من المدافعين أنفسهم

و لذلك تتلقى كرة القدم الحديثة واجبات إضافية لمدافعي الجناح بتحويلهم إلى مهاجمين جناح و حتى إلى مهاجمين إنهاء الهجوم و يتم هذا خاصة إذا أراد المدرب الاحتفاظ بلاعبي خط الوسط كاملين حتى يتمكن من التحكم في وسط الملعب.

و من أهم الخطط التكتيكية الهجومية الملقاة على عاتق مدافعي الجناح "التغطية".⁶³

4. الاتجاهات الحديثة لكرة القدم :

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير و التي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

1.4. اتجاهات عامة :

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير و مقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولوية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوروبا (1996) كأس العالم (1990_1994) و كذلك بالنسبة إلى النوادي (90_91_92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم المعارف القاعدية مثل : التحسين في استقرار العوامل المحددة للمستوى العالي وما شابهها التقني التكتيكي و النفسي و إعطاؤها مستوى كامل من التطور.⁶⁴

⁶³ C.doucet,football-el trainent,tactike,@aphora.2005.

⁶⁴ J.PAUL ANCIAN,football- le mental en action@mphora.

و كذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد و الإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التعرف على اللاعبين أثناء المنافسة من مختلف مراحل اللعب الملاحظة و كذلك تحليل الكلي للمنافسات الدولية و الوطنية و التحقيقات المفصلة يتصورون في انجاز سيرورة التدريب و أهمية مختلف العناصر التالية : " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، السيكولوجية "، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون حسب :

_ استعمال يحتوي اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف

_ تركيب شامل بين المستوى الفردي و الجماعي كنتيجة اتصال و تنظيم لإعطاء الروح الجماعي إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة و مداومة قوة السرعة.

_ الحيوية الكبيرة و النشاط الحركي لكل لاعب.

2.4. اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة و كذلك توجيه المنافس أثناء التدريب هذه الاتجاهات تعطي الأسس القاعدية المتصلة المطابقة لشروط المنافسة و تعطي تشكيل تدريب عن طريق تنويع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر :

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص
- الاستقرار العقلائي لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب .
- خاصية قوية لسيرورة التدريب .

- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.⁶⁵

5. مفهوم المهارات الاساسية و قيمتها:

1.5. مفهومها:

المهارات الاساسية في كرة القدم تعني كل الحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في اطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة او بدونها.⁶⁶

2.5. تصنيف المهارات الاساسية:

لقد اسفرت جهود العلماء عن تحديد اربع معايير اساسية لتصنيف المهارات الحركية في الألعاب الرياضية وهذه المعايير كانت كالتالي:⁶⁷

- التصنيف على اساس التوافق البدني.

- التصنيف على اساس الحركة.

- التصنيف على اساس الترابط و الاستمرارية.

- التصنيف على طبيعة و متطلبات الاداء.

أ. التصنيف على اساس التوافق البدني:

تصنيف المؤهلات الحركية للألعاب وفقا للتوافق البدني الى فئتين رئيسيتين هما:

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين و اليد.

- مهارات حركية تتطلب التوافقات

⁶⁵ احمد أبو الطيب ,كيف انتقلت الرياضة من هواية الى احتراف, الأهداف التجارية للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة و الفرجة في كرة القدم, 2014-10-6.

⁶⁶ حنفي محمود مختار, التطبيق العملي في كرة القدم ,دار الفكر العربي, 1995, ص65.

⁶⁷ محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, القاهرة, مصر, ط6, ص41-42.

- مهارات حركية تتطلب التوافقات الدقيقة بين العين و اليد : يتطلب هذا النمط من الانماط الاداء الحركي استخدام بعض اجزاء الجسم في اداء العديد من الحركات التي تتعلق بقدرات الاحساس و تتغير بالدقة والشدة , و غالبا ما يكون المجال المكاني الذي يؤدي فيه هذا النمط من الحركات محدودا جدا ويهدف هذا النمط من الاداء الى التحقيق استجابات حركية صحيحة و دقيقة في حدود المسافات و الابعاد المتاحة للأداء , ويظهر هذا الشكل من اشكال الاداء الحركي في التوافقات العضلية العصبية التي تتضمنه المهارات الحركية التي تؤدي الى تحقيق اهداف محدودة و التي تتطلب التحكم و الدقة وهي مهارية، حركات غالبا ما تتطلب التوافق بين العين و اليد , ويقرر علماء النفس ان النقر على الآلة الكاتبة و العزف على البيانو و دورة التتبع او مقياس التبع للأجسام المتحركة , كبندل متذبذب او كنقطة صغيرة على سطح متحرك .⁶⁸ وفي اختبار لوحة النقرة تعتبر نماذج نشطة حركة تتطلب توافقات دقيقة من العين و اليد.

- مهارات حركية تتطلب توافقات كلية للجسم : وهي مهارات تشير من حيث الكيف الى العكس المهارات الدقيقة, وهي بهذا المفهوم تعني اشكال الاداء التي تتضمن القيام بالحركات الكبيرة او الكلية للجسم والتي تتميز بالوضوح الشديد و غالبا ما يتطلب هذا النمط من الحركات استخدام مجموعات العضلات الكبيرة للجسم, كوحدة واحدة لتنفيذ الحركات المطلوبة, ويغلب هذا الفاصلة على معظم اشكال الاداء في الالعاب الرياضية , كالأداء في كرة الطائرة , كرة السلة , الجومبار.

ب. التصنيف على اساس الحركة:

⁶⁸ محمد حسن علاوي , علم التدريب الرياضي, القاهرة, مصر, ط6, ص41-42.

قام "فيتس" في عام 1956 و"ميرغل" 1972 م بتصنيف الاعمال الحركية وفقا لطبيعة العمل و ما يتضمنه هذا العمل و ما يتضمنه هذا العمل من حيث انه ثابت و متحرك وقد اتفق على اربعة انماط رئيسية للتصنيف هي:

_ انشطة تؤدي من وضع ساكن.

_ انشطة تؤدي و اللاعب في حالة سكون , و الهدف في حالة سكون.

_ انشطة تؤدي وكل من الهدف واللاعب في حالة حركة.

وتتضمن فئة المهارات المترابطة عادة العمال و المهارات الحركية التي يتطلب اداؤها القيام بحركات في سلسلة متعاقبة متتالية مترابطة بحيث لا يكون هناك توقف بين وحدات الاداء , ويضم هذا التصنيف معظم الوحدات الحركية في الالعاب مثل السباحة والغطس وقيادة السيارات ومسابقات العدو و الاداء المهاري على بعض الاجهزة مثل جهاز قياس دورة التنبع.⁶⁹ ويغلب على المهارات الحرة التي يتضمنها هذا التصنيف انماط تستغرق في الاداء وقت اطول و مجهود اكبر مما تستغرق المهارات المتقطعة , بحيث يسمح في الافادة من التغذية المرتدة بالمعلومات.

ج. التصنيف على اساس الطبيعة و متطلبات الاداء:

قدم PEILTON لأول مرة عام 1957 تصنيفا للمهارات الحركية في مجال الصناعات اختراع تصنيف المهارات في المجال الرياضي على اساس طبيعة و متطلبات الاداء:

- مهارات العوامل الذاتية.

- مهارات العوامل الموقفية .

وقد قام "بولطو" بتطبيق هذا التصنيف على مجال المهارات الحركية الرياضية و

اختراع تصنيف المهارات في المجال الرياضي على اساس طبيعة و متطلبات الاداء:

⁶⁹ مرجع نفسه ,ص 42.

- مهارات المجال المحدد.

- مهارات المجال مفتوح .

المهارات المتقاطعة	المهارات المستمرة	المهارات المترابطة
الدرجات	التصويب على السلة الفترة الزمنية	الارسال التنس
النقر على الآلة الكاتبة		الارسال في تنس الطاولة
العزف على البيانو		التصويب في الرماية الحرة

الشكل رقم (02): يبين المهارات بأنواعها مرتبة في السلم.

وتوجد بعض الحركات المهارية الحركية المتقطعة التي تؤدي لعدد من المرات في ايقاع خاص منظم كالعزف على البيانو كما توجد بعض الحركات الاخرى المتقطعة التي تؤدي وفق خطوات متتابعة كالجمل الحركية في التمرينات التي تضمن مجموعة من المهارات المتقطعة التي تؤدي في شكل متسلسل متعاقب دون التركيز على الايقاع الحركي , و تمتاز الحركات المهارية المتقطعة التي تؤدي في شكل متسلسل توقف لحظي في الاداء وقد تتضمن بعض المثيرات الخارجية المتوقعة كما في

الملاكمة بحيث يصاحبها استجابات حركية ثابتة ومحددة وقد يخلو الاداء في بعض المهارات من وجود اي مثيرات خارجية محددة للاستجابة الحركية الاكثر مرونة و تحررا من قيود خارجية.⁷⁰

- **المهارة المترابطة :** ويقصد بالمهارات المترابطة تلك المهارات التي يعتمد الاداء فيها على مدى النجاح في انجز مجموعة من الحركات البدنية المكونة لهذه المهارات بحيث لا يمكن الفل بين هذه الجزئيات مثال ذلك المشي , القفز , بالزانة , الوثب العالي .. وغيرها.

⁷⁰ محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, القاهرة, مصر, ط6, ص40.

ويوضح فينتس ان مسألة الترابط هذه مسألة نسبية و هناك مهارات حركية تتميز بالترابط الشديد كالغطس مثلا و هناك مهارات غير مترابطة كالإرسال فالتنس وهناك أنشطة أخرى تقع بين الفئتين في السباحة وغيرها .⁷¹

- **المهارات المتقطعة :** و يضم هذا التصنيف فئة المهارات التي تكون من وحدة تؤدي في شكل مفرد غير مركب و يكون لها بداية محددة وقاطعة وغالبا ما يتطلب الاداء في مثل هذا النوع من المهارات بذل مجهود مفرد في فترة زمنية قصيرة نسبيا مثل ذلك المهارات الحركية التي تتطلب رد فعل بسيط سريع لمدة واحد فقط , وفي حالة توجيه احد الضربات في الملاكمة او الطعنات في المبارزة او في الارسال او في التنس وفي الرماية بالسهم ورمي التماس في كرة القدم و الرمية الحرة في كرة السلة و الدرجة الامامية وفي غيرها حيث يكون للمهارة بداية واضحة ونهاية محددة و تتطلب مجهودا بدنيا مفردا في فترة زمنية قصيرة .⁷²

وتتميز هذه المهارة بانها صعبة بالمقارنة بالمهارات المستمرة لان تفرداها و عدم تعاقبها اثناء الاداء (تكرار المهارة) يحرم اللاعب الاستفادة من التغذية المرتدية بالمعلومات في شكل معرفة النتائج عن الاستجابات اللاحقة وتصحيحها لان التعاقب (التسلسل) في الاداء للمهارة يتيح بعض الوقت للتمرين عليها مما يعطي فرص مناسبة لإصلاح الاخطاء.

- **المهارات المتقطعة:**

حينما تؤدي المهارة المتقطعة بشكل متتابع وسريع حينئذ يمكن اعتبار مهارة مستمرة او متسلسلة مثل ذلك تكرار الصد ف تنس الطاولة والتجديف، تكرار التصويب في كرة السلة، الكتابة على الآلة الراقنة وغيره وتتميز المهارة الحركية التي يضمها هذا التصنيف بان حدوث أي موقف لحظي وتصر بن سلسلة الحركات المتعاقبة في المهارة قد لا يفسد الأداء فيها

⁷¹ مرجع نفسه، ص 41-42.

⁷² مرجع نفسه، ص 42.

بعكس الأداء ف المهارات المترابطة وبين فيتس ان العديد من المهارات الحركية في الألعاب يمكن وضعها في سلسلة تتحصر بن المهارة المتقطعة والمستمرة كالتالي:

النمط الأول: أنشطة تؤدي من وضع ساكن:

ويضم هذا التصنيف فئة الأنشطة التي ييتمكن اللاعب من أداء بعض المهارات الاولية في النشاط وهو ف حالة سكون مثل الارسال ف التنس وتنس الطاولة والكرة الطائرة و التصويب في الرماية بالسهم , او من الثبات او ف مواقف اللاعب الت تسمح للفرد بالأداء بمعدل واحد مثل الكتابة على الالة الكاتبة او العزف على البيانو على دراجة ثابتة لفترة زمنية بمعدل ثابت من السرعة كل هذا عبارة من اعمل وواجبات حركية تؤدي من وضع سكون اللاعب و بالنسبة للهدف المحدد الاستجابة الحركية الموجودة في البيئة الخارجية وتتميز المهارات الحركة التي تدخل تحت هذا النمط من التصنيف بانها لا تحتاج الى مستوى عالي الاستراتيجية اناء الأداء كما تضل فيه الحاجة الى الاهتمام بالتوقيع وسرعة التكيف في الأداء الحسن نحو المهارة حيث تكون الحاجة كبيرة الى القيام باستجابات حركة مناسبة ,وفقا لما تقرره قواعد اللعبة.

النمط الثاني: أنشطة تؤدي واللاعب في حالة سكون والهدف في حالة حركة:

ويتضمن هذا التصنيف الاعمال الحركية التي يحدث فيها تغير جزئي ف بعض مواقف الأداء وفيها يكون اللاعب في حالة سكون و الهدف الخارجة (المثير) في حالة حركة ويشمل هذا التصنيف على العديد من المهارات الحركية التي تدخل في مجال الصناعة و معظم الأنشطة الرياضية لكبار السن وفي أنشطة الرماية العسكرية على اهداف متحركة وفي الأنشطة الرياضية التي تؤدي فيها اللاعب المهارة وهو في وضع ساكن نسبيا ضد اهداف تتحرك نتيجة أداء تنافس الاخر.⁷³

النمط الثالث: أنشطة تؤدي واللاعب في حالة حركة والهدف في حالة سكون:

ويضم هذا التصنيف الأنشطة التي تؤدي فيها اللاعب المهارة اثناء الحركة ضد اهداف

⁷³ محمد حسن علاوي, القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, دار الفكر العربي, القاهرة, 1979, ص42.

(مثيرات) التنس والتنس الطاولة من اتجاه نصف الملعب المواجهة. وفي أنشطة الإيقاع والتمريرات بمصاحبة الموسيقى عندما يؤدي الفرد جملة من التحركات تتكون من متبوعات متتالية مستعينة في ذلك بالإيقاع الصادر من البيئة الخارجية وذلك عن طريق المدرس او المدرس.⁷⁴

النمط الرابع: أنشطة تؤدي وكل من اللاعب والهدف في حالة سكون:
ويضم هذا التصنيف الأنشطة التي تتطلب الأداء اثناء تحرك من اللاعب والهدف وغالا من ضم هذا التصنيف الأنشطة التي تقوم ضد منافسين وه أنشطة مركبة تتميز بالصعوبة لأنها تؤدي من الحركة بالاشترك مع الاخر ومن الأمثلة تلك الأنشطة التي تخص العاب الكرة , حيث يقوم فيها اللاعب بأداء معظم المهارات وهو يتحرك بالكرة او في اتجاهها ولعل أنشطة الصيد والقنص باستخدام البنادق او السهام من فوق ظهور الخيل ضد الحيوانات او الطيور التي تتحرك أيضا خير مثال الأنشطة التي يضمنها هذا التصنيف وترجع الصعوبة في أداء هذا النوع من الأنشطة التي تتطلب من السرعة و الدقة والاستجابة الى ما تتطلب من القدرة على التصور و التوقع والى كثرة ما يتضمنه موقف الأداء من متغيرات غير مستقرة وغير متوقعة.

- التصنيف على أساس الترابط والاستمرارية في الأداء:

قام "فيتس" في عام 1962 بتصنيف المهارات الحركية في الالعاب على أساس الترابط و الاستمرارية ف الأداء الى ثلاث أصناف رئيسة وهي:

- المهارات المتقطعة.

_ المهارات المستمرة.

_ المهارات المترابطة.

6. المتطلبات النفسية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

⁷⁴ مرجع نفسه، ص43.

يقول انطوني "جيرود" 1999 A. GIROD ان التحضير العقلي هو عملية تنمية إمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الاداءات المهارية والاستفادة من امكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الداء اثناء المباراة وظروفها المتخلفة وجب على المدرب ان هتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى صبح أدائهم لتلك الخطط تلقائيا اثناء المباراة وتوقف نجاح ذلك المستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارة والنفسية للاعب و لاشك ان القدرات العقلية تلعب دورا حاسما في قدرة كل لاعب في التصرف السليم خطبيا تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم ويلعب الاعداد الذهني دورا هاما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين اثناء المباراة و التدريب و تزداد أهمية الاعداد الذهني كلما اشد التنافس بين الفريقين و خاصة في اللحظات الحرجة اثناء المباراة ويجب على أي مدرب ان ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم و التصرف المناسب اثناء المباراة وكذلك جب على المدرب ان يكسب لاعبيه المعارف و المعلومات النظرة و التطبيقية مثل قواعد و قوانين اللعب و النواحي الصحية و الخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية و الخططية لكرة القدم.⁷⁵

7. المتطلبات التقنية ف كرة القدم ذات المستوى العالي:

قصد مفتي ابراهيم حماد 1997 بالاعتماد المهار كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف وصول اللاعب الى الدقة والالتقان والتكامل في أداء جمع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن ان يؤديها اللاعب بصورة الية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

يقول د.بن قوة علي في رسالة دكتوراه (204_2003) التقنية او المهارة ف كرة القدم تعني

⁷⁵ .@mphora,football-le mental en action ,PAUL ANCIAN. J75

⁷⁶ مفتي ابراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث دار النشر ط2.

كل الحركات الفردية الهادفة التي تستخدم في اللعبة في اطار قانون كرة القدم تتوقف نتائج المباراة على اجادة اللاعبين للمهارات الأساسية مختلفة وقدرتهم على توظيفها لصالح الأداء الجماعي للفريق, و التحكم التقني يحدد إمكانية تنفيذ خطط اللعب . كما يعتبر اللاعب المتميز في أداء المهارات لاعب ذو قيمة ويكتسب أهمية خاصة في الفريق مع العلم بان المهارات التقنية المتعددة لكرة القدم كمل كل منها اخر اللاعب كي يجري بالكرة او كي يصوبها لابد ان يكون قد سيطر عليها وكذلك إذا ما راوغ لابد ان يكون متحكما تماما فيها وكذلك غالبا ما ترتبط المراوغة بالتصويب او التميرير سواءا كان قصيرا او طويلا.

8. المتطلبات البدنية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

يقول لومبارتان 2006 من الواجبات الأساسية للتدريب في كرة القدم إذا ما ان اللاعب بدون اكسابه للإعداد البدني لا يستطيع تأدية واجباته في المباراة بإتقان حيث يعمل الاعداد البدني على تنمية وتحسين حالة اللاعب البدنية والحركية لمجابهة أعباء و متطلبات عملة التدريب و المنافسة اثناء المباريات باقل جهد مع القدرة على سرعة استعداد الشفاء و الغرض الأساسي من الاعداد البدني هو تنمية القدرات الفيزيولوجية و الصفات البدنية العامة التي تشتمل على سرعة التحمل, القوة على سرعة الرشاقة, و المرونة ومركباتهم مثل القوة المتميزة بالسرعة تحمل القوة والتحمل.⁷⁷

9. المتطلبات التكتيكية في كرة القدم ذات المستوى العالي:

يقول كلود دوسيه 2005 هو عملية تنمية الإمكانيات اللاعب وقدراته على ربط وتطبيق الاداءات المهارية والاستفادة من امكانياته البدنية والحركية وقدراته العقلية واستعداداته النفسية تحت ظروف ومتطلبات الأداء اثناء المباراة وظروفها المختلفة ويجب على المدرب ان هتم بتدريب لاعبيه على الخطط الفردية وكذلك الخطط الجماعية حتى يصبح أدائهم لتلك

⁷⁷ FREDERIC LAMBERTIN,football-préparation physique integre.@mphora ,2000.

الخطط تلقائيا اثناء المباراة ويتوقف النجاح ذلك على مستوى كفاءة الحالة البدنية والمهارية والنفسية للاعب ولا شك ان القدرات العقلية تلعب دورا حاسما بقدرة كل لاعب في التصرف السليم خططيا تحت الظروف المتغيرة للمباراة والتحول الخططي بين الدفاع والهجوم.⁷⁸

.2005 .@aphora,tactike,football-el trainent,doucet. C⁷⁸

الفصل الثاني

الدراسة التطبيقية

المبحث الأول

الطريقة المنهجية وأدواتها

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بدراسة استطلاعية لفرق ولاية غرداية القسم ما بين الرابطات و الجهوي الثاني "صنف أكابر" وهذا راجع لقرب المسافة وريح الوقت حيث كان الهدف من وراء ذلك الحصول على معلومات كافية من عدد الفرق الناشطة بالولاية ومقرها وطبيعة البرامج التدريبية التي ينتهجونها وتم الاتصال بالمسؤولين لإعطاء شروحات وافية تساعدنا حول اختيار العينة.

2- المنهج المستخدم:**- المنهج الوصفي:**

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج.(79)

وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباطيا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين. (80)

3- ضبط متغيرات الدراسة:

3-1- تعريف المتغير المستقل: هو عبارة عن المتغير الذي يفترض الباحث أنه السبب أو أحد الأسباب لنتيجة معينة، ودراسته قد تؤدي إلى معرفة تأثيره على متغير آخر.

- تحديد المتغير المستقل: وهو "تخطيط" و برمجة التحضير النفسي".

79- محمد أزهري السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980، ص42.

80- عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995، ص129، 130.

3-2- تعريف المتغير التابع: متغير يؤثر فيه المتغير المستقل هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قيم المتغيرات الأخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل ستظهر على المتغير التابع.⁽⁸¹⁾

- تحديد المتغير التابع: وهو "المردود التقني التكتيكي للاعب كرة القدم".

3-3- المتغير الوسيط: وهو "المردود"

4- مجتمع الدراسة :

حتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد العينة الأولى (اللاعبين) من حيث الجنس، السن.

الجنس: ذكور

متوسط السن: 18 - 31 سنة

جدول رقم (04): يمثل متوسط السن

السن	18 - 31 سنة	المجموع
التكرار	40	40%
النسبة المئوية	100%	100%

وحتى تكون نتائج الدراسة مستقلة عن أي متغيرات أخرى تم ضبط المتغيرات لأفراد العينة الثانية (المدربين) من حيث الجنس، السن.

الجنس: ذكور

متوسط السن: 37 - 65 سنة

⁸¹ - محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999، ص(219).

جدول رقم (05): يمثل متوسط السن

السن	37 - 65 سنة	المجموع
التكرار	10	10%
النسبة المئوية	100%	100%

4-1- عينة البحث وكيفية اختيارها:

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث". (82)

وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق القسم ما بين الرابطات والجهوي الثاني "صنف أشبال" ولقد كان اختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت في عينتين العينة الأولى المدربين وشملت على 10 مدربين والعينة الثانية اللاعبين وشملت على 40 لاعبا.

5- المجالات الدراسية:

• - المكاني: تمت الدراسة على مستوى ثلاث أندية من ولاية غرداية للقسم ما بين

الرابطات و الجهوي الثاني " صنف أكابر " وهم على التوالي:

- هلال بلدية غرداية.

- النادي الرياضي ترجي مراد .

- النادي الرياضي شباب ثنية .

82- رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

• **الزماني:** تم إجراء البحث في الفترة الممتدة من النصف الأخير لشهر جانفي إلى غاية شهر اوت حيث خصت الأشهر الأربعة الأولى (جانفي، فيفري، مارس) للجانب النظري أما الجانب التطبيقي فقد كان في شهري اوت تم خلاله تحضير الأسئلة الخاصة بالاستمارة الاستبائية و توزيعها على الفرق سالفه الذكر، ثم بعد ذلك قمنا بعملية جمع النتائج و تحليلها و مناقشتها.

6- أدوات الدراسة:

6-1- جمع المعلومات وكيفية تطبيقها: إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الإلمام (الإحاطة) بأغلب جوانب الدراسة وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الطرق المتمثلة في:

6-2- طريقة الاستبيان:

حيث تعد وسيلة لجمع المعلومات مستعملة وبكثرة في البحوث العلمية ومن خلالها تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الأصلي وتتمثل في جملة من الأسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة) ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالإجراء الأولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخلاص النتائج منها وقد فمنا باختيار الاستبيان لكي يسمح لنا بعملية جمع المعلومات وتحليلها بسهولة وقلة تكاليفها.

و استعملت عبارات :

1_درجات دائما

2_درجات أحيانا

3_درجات أبدا

كما استعملت عبارات :

1_ درجات نعم

2_ درجات لا

7 - الخصائص السيكلوجية لأداة البحث :

الصدق : لاختيار صدق الاستبيان اعتمدنا على المحكمين في العملية و أخذ الباحث و أخذ الباحث قيمة قدرت بـ (10) مدربين وكان للصدق الظاهري و 40 لاعبا الثبات :

اعتمد الباحث لاختبار صحة الاستبيان على الجدر التربيعي للصدق وكانت النتيجة كالتالي: الموضوعية :

من خلال الموضوع المطروح من قبل الباحث وجد أن الصدق و الثبات الموضوعين في الاستبيان كان ايجابيا و فعال في موضوعنا هذا ووفقا للباحث إلى حد كبير في بسط وبرمجة هذا الموضوع على أرض الواقع في ظروف ملائمة

8- الطريقة الإحصائية:

تساعد هذه الطريقة على تحويل البيانات والنتائج من حالتها الكمية إلى نسب مئوية.

المبحث الثاني

عرض نتائج الدراسة

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20) قيمة r الجدولية عند مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم (01) معاملات الارتباط بين معدل كل محور من محاور الدراسة مع المعدل الكلي لفقرات الاستبانة و الذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.05 ،حيث إن القيمة الاحتمالية لكل فقرة أقل من 0.05 وأن معاملات الارتباط لكل محور كانت قوية وقريبة من الواحد (1).

ثبات الاستبانة:

يقصد به ان يعطي هذا الاستبيان نفس النتائج حتى ان أعدنا توزيعه أكثر من مرة، لكن بنفس الظروف والشروط السابقة، أي بعبارة أخرى استقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها ثم إعادة توزيعها على افراد العينة عدة مرات وفي نفس الفترات الزمنية. لتحديد درجة ثبات الاستبيان، تم استخدام معامل الفا كرو نباخ alpha Cronbach's والذي يعتبر أكثر المعاملات شيوعا واستخداما في مثل هذه الدراسات، وظهرت النتائج كالتالي

الجدول رقم (02): معامل الفا كرومباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	عدد الأوراق الموزعة
معامل 0.754	26

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

من الجدول أعلاه يتبين ان الاستبيان له معامل ثبات عالي، حيث كانت 0.754، مما يدل على صدق وثبات أداة الدراسة، وبالتالي يمكن اعتمادها.

➤ اختبار التوزيع الطبيعي:

حتى يمكن لنا الاعتماد على البيانات التي تم استقصاؤها من إجابات أفراد العينة في إثبات أو نفي فرضيات البحث، كان لا بد لنا من استخدام اختبار (Kolmogorov - Smirnov) لاختبار مدى اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي، فقد كانت قيمة Sig (مستوى الدلالة) لمتغيرات الدراسة أكبر من مستوى الدلالة 5% ، مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. والجدول التالي يوضح قيم SIG لكل محور من المحاور محل الدراسة:

الجدول رقم (03): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

المحور	Sig
وجود علاقة بين التحضير النفسي بالمرود التقني التكتيكي.	0.066
تميز التحضير النفسي للاعب كرة القدم	0.103
الجانب التقني للاعب كرة القدم	0.068
لجانب التكتيكي الذي يمتاز به المدرب	0.065

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20) يكون التوزيع طبيعياً إذا كان مستوى الدلالة أكبر من (0.05)

الجزء الثاني:

➤ الخصائص الديموغرافية لمجتمع الدراسة:

تتعلق هذه بالخصائص الهيكلية لأفراد مجتمع الدراسة وفيما يلي توضيح لنتائجها:

1. السن:

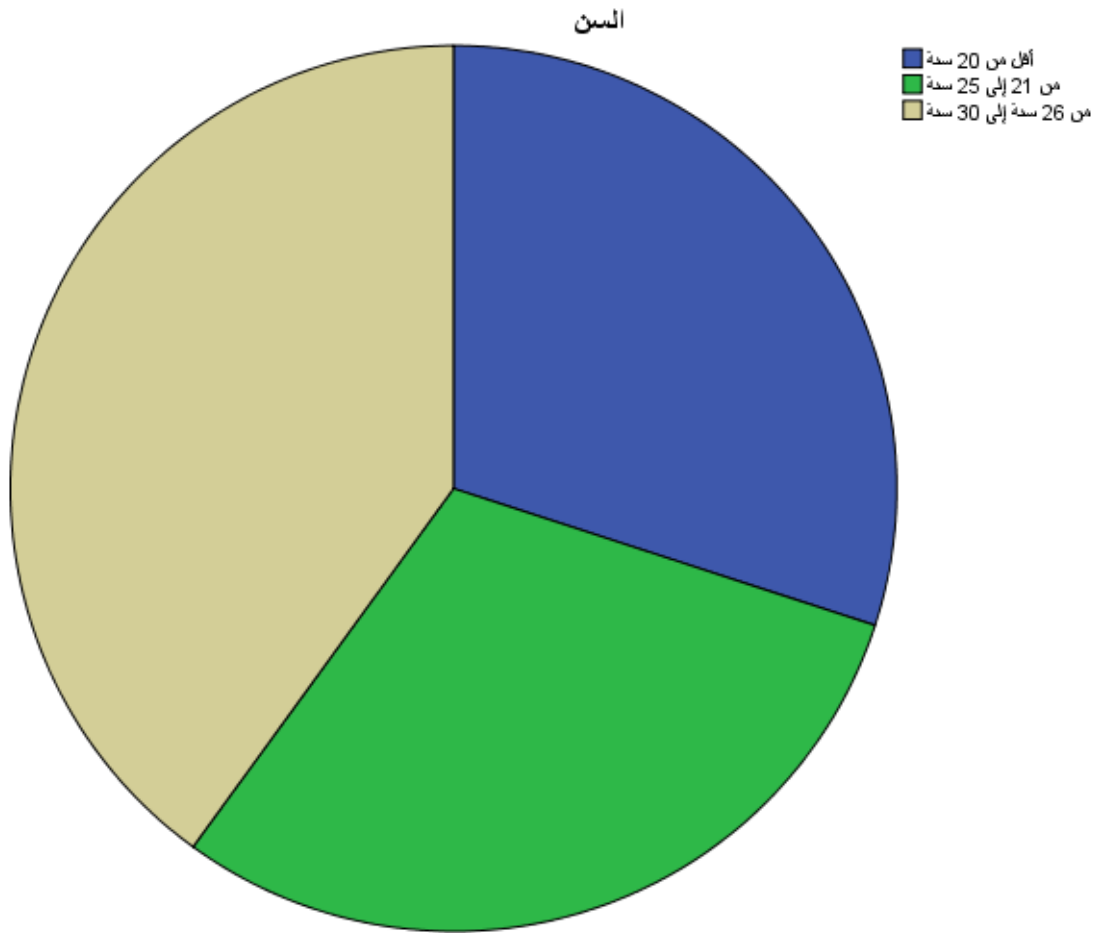
الجدول رقم (04): السن

السن	التكرار	النسبة
أقل من 20 سنة	12	30%
من 21 الى 25 سنة	12	30%

من 26 الى 30 سنة	16	%40
------------------	----	-----

2 يتضح من الجدول أعلاه ان عينة الدراسة اغلبيتها من فئة أعمارهم من 26 الى 30 سنة وهذا ما دلت عليه الدراسة حيث مثلت هذه الفئة النسبة الأكبر أي: 40% من المجتمع، يليها مباشرة الفئة التي أعمارهم اقل من 20 سنة و من 21 الى 25 سنة بنسبة متساوية حيث تمثل 30% من العينة. ونوضح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (01): السن



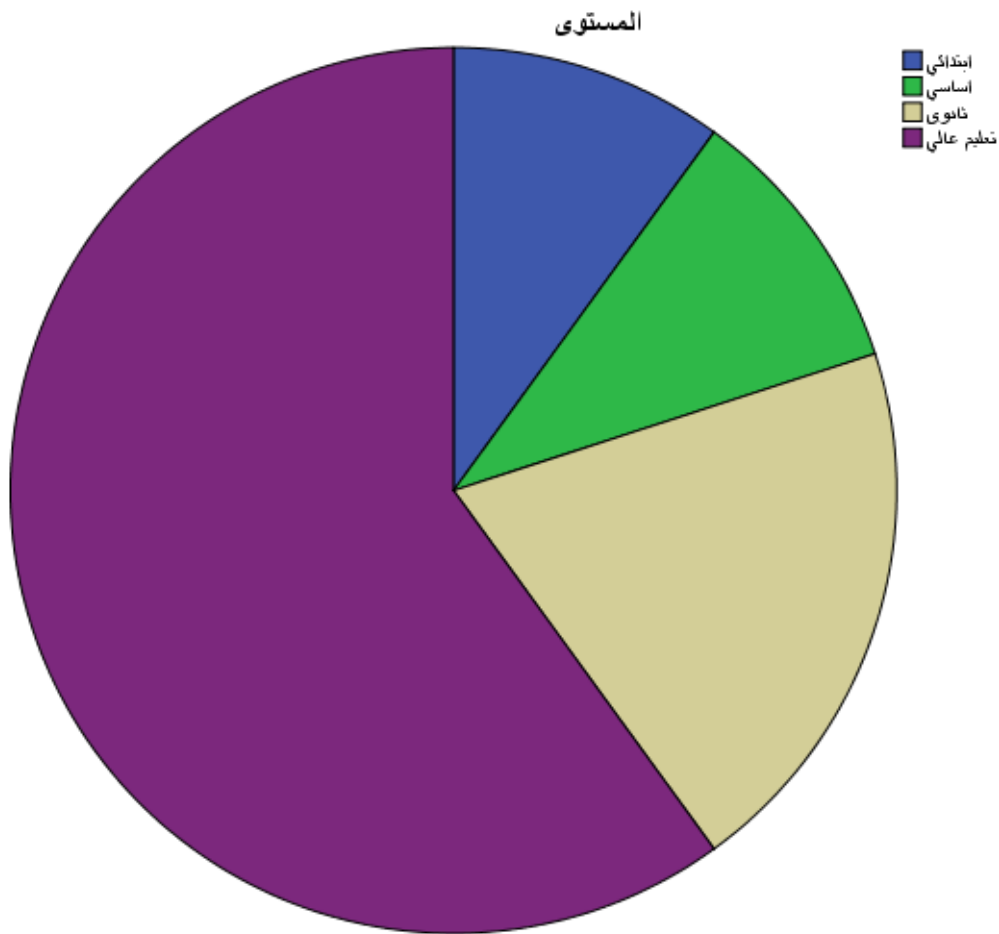
4. المؤهل العلمي:

الجدول رقم (07): المؤهل العلمي

المؤهل العلمي	التكرار	النسبة
ابتدائي	4	%10
اساسي	4	%10
ثانوي	8	%20
تعليم عالي	24	%60

نلاحظ من جدول أعلاه ان اغلب افراد عينة الدراسة يحملون شهادة تعليم عالي حيث مثلو اعلى نسبة 60% ثم يليهم مباشرة الأفراد المتحصلين على شهادة ثانوي حيث مثلت نسبة 20%،. والشكل التالي يبسط النتائج:

الشكل رقم (04): المؤهل العلمي



5.الخبرة:

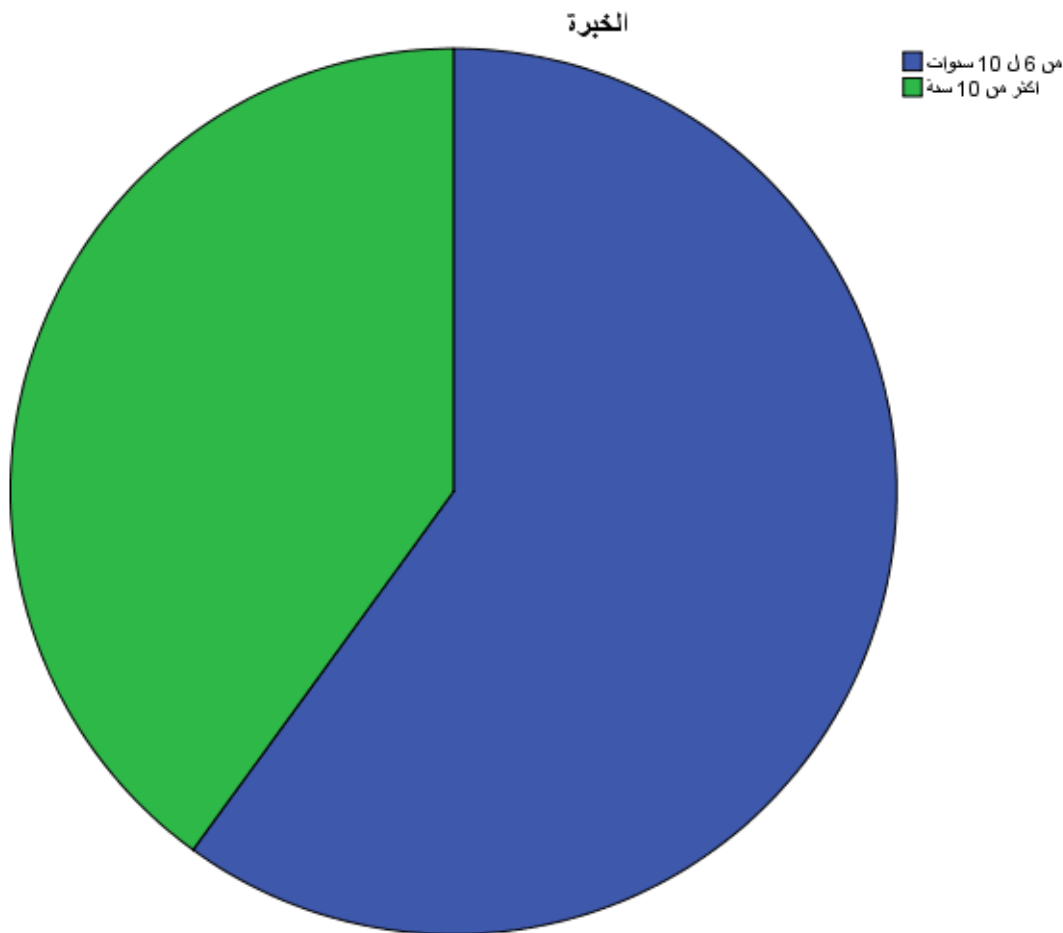
الجدول رقم (09): الخبرة.

الخبرة	التكرار	النسبة
أقل من 5سنوات	0	0%
من 6 الى 10 سنوات	24	60%
اكثر من 10سنة	16	40%

يوضح الجدول ان افراد العينة أغلبهم مدة عملهم من 6 الى 10 سنوات حيث مثلو نسبة 60% من المجموع الكلي وهذا يدل على أن خبرة العينة جيدة و منه يكمن الاخذ بأرائهم.

والشكل التالي يوضح النسب:

الشكل رقم (08): الخبرة.



الجزء الثاني:

لتحليل الجزء الثاني من استبيان تم الاعتماد على معيار المتوسط الحسابي لاختيار درجة الموافقة على كل عبارة في الاستبيان، كما تم الاعتماد أيضا على الانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت إجابات أفراد عينة الدراسة عن متوسطات الحسابية.

وفيما يلي عرض التكرارات لإجابات أفراد عينة الدراسة حول موضوع الدراسة.

الجدول رقم 10: تكرارات إجابات أفراد عينة الدراسة حول موضوع الدراسة.

الرقم	العبارة	الاتجاه		
		دائما	أحيانا	أبدا
01	هناك تحضير نفسي في فريقكم	20	12	8

4	14	22	يقوم الطبيب النفسي بالتحضير النفسي في فريقكم	02	المحور الأول:
0	14	26	يوجد طبيب أخصائي نفسي مرافق للفريق	03	وجود علاقة
12	2	26	التحضير النفسي يساعدك على التأقلم داخل الفريق	04	بين التحضير
4	6	30	التحضير النفسي له دور في الحصص التدريبية	05	النفسي بالمرود
8	4	28	يكون التحفيز من قبل المدرب اثناء المباريات	06	التقني التكتيكي.
4	20	16	المدرب يركز على الجانب النفسي داخل الفريق	07	
8	12	20	اثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب	08	تميز التحضير
4	16	20	يقوم المدرب بدوره الارشادي اثناء الحصص التدريبية	09	النفسي للاعبي كرة
4	12	24	النصائح لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب	10	القدم
4	12	24	تشجيعات الجمهور يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز	11	
12	0	28	الحب في الفوز يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز	12	
4	16	20	يتصف المدرب بحل المشكلات داخل	13	

			الفريق		
8	8	24	مسؤولي الفريق يتدخلون في شؤون المدرب	14	الجانب
16	8	16	انت مرتاح في المنصب الذي تلعب فيه	15	التقني
8	12	20	تشعر بعدم الرضا حين تلعب في منصب غير منصبك	16	للاعبي كرة القدم
8	8	24	تجد اشكال في اندماجك ادا شغلت منصب اخر	17	
4	8	28	سبق لك ان صادفت في نوادي اخر هذا المشكل	18	
12	4	24	كنت تختلف مع زملائك في الفريق على المنصب المحبب لك	19	
0	0	40	يستخدم المدرب اثناء التدريب الأسلوب التشاوري.	20	
2	12	26	التدريب الصارم أي الشاق من وجهة نظرك هل هو مفيد	21	
0	8	32	التدريب الشاق يطور الجانب التكتيكي للمدرب	22	الجانب التكتيكي
22	0	18	هل تلعب على الالقاب خلال فترة التحضير البدني لناديكم او نوادي سبقت ان لعبت فيها	23	الذي يمتاز به المدرب
0	16	24	تتمنى من المدرب او المدربين في المستقبل تغيير طريقتهم في تعامل	24	

10	16	14	وجدت تمييز بين اللاعبين في فريقك الحالي	25	
14	0	26	وجدت تمييز بين اللاعبين في فرق التي لعبت لها سابقا	26	

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن درجة موافق تغلب على اراء أفراد العينة نحو الاستبيان محل الدراسة ويتضح ذلك من خلال الأرقام السابقة في الجدول حيث ان درجة موافق ترفق بأكبر الأرقام وهذا ما يدل على اجماع موافقة افراد العينة تليها مباشرة درجة محايد و في الأخير تأتي درجة غير موافق و لتأكيد هذه الملاحظات ندرس الجدول الموالي جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للمحاور الاربعة.

الجدول رقم 11: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة حول المحور الاول.

الرقم	العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
01	هناك تحضير نفسي في فريقكم	0.791	2.30	محايد
02	يقوم الطبيب النفسي بالتحضير النفسي في فريقكم	0.677	2.45	موافق
03	يوجد طبيب أخصائي نفساني مرافق للفريق	0.483	2.65	موافق
04	التحضير النفسي يساعدك على التأقلم داخل الفريق	0.921	2.35	موافق
05	التحضير النفسي له دور في الحصص التدريبية	0.662	2.65	موافق

06	يكون التحفيز من قبل المدرب اثناء المباريات	0.816	2.50	موافق
07	المدرب يركز على الجانب النفسي داخل الفريق	0.648	2.30	محايد
	المحور الأول: وجود علاقة بين التحضير النفسي بالمرود التقني التكتيكي.	0.29508	2.4571	موافق

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور وجود علاقة بين التحضير النفسي بالمرود التقني التكتيكي ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (2.4571) وانحراف معياري (0.29508) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارث الثلاثي، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.

الرقم	العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
08	اثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب	0.791	2.30	محايد
09	يقوم المدرب بدوره الارشادي اثناء الحصص التدريبية	0.672	2.40	موافق
10	النصائح لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب	0.679	2.50	موافق
11	تشجيعات الجمهور يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز	0.679	2.50	موافق

12	الحب في الفوز يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز	0.928	2.40	موافق
13	يتصف المدرب بجل المشكلات داخل الفريق	0.672	2.40	موافق
	المحور الثاني: تميز التحضير النفسي للاعبي كرة القدم	0.35606	2.4167	موافق

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور تميز التحضير النفسي للاعبي كرة القدم ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (2.4167) وانحراف معياري (0.35606) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارت الثلاثي، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.

الرقم	العبرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
14	مسؤولي الفريق يتدخلون في شؤون المدرب	0.810	2.40	موافق
15	انت مرتاح في المنصب الذي تلعب فيه	0.906	2.00	محايد
16	تشعر بعدم الرضا حين تلعب في منصب غير منصبك	0.791	2.30	محايد
17	تجد اشكال في اندماجك ادا شغلت منصب اخر	0.810	2.40	موافق
18	سبق لك ان صادفت في نوادي اخر	0.672	2.60	موافق

			هذا المشكل	
محايد	2.30	0.911	كنت تختلف مع زملائك في الفريق على المنصب المحبب لك	19
موافق	2.3433	0.29235	المحور الثالث: الجانب التقني للاعب كرة القدم	

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور الجانب التقني للاعب كرة القدم ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (2.3433) وانحراف معياري (0.29235) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارت الثالثي، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.

الرقم	العبرة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
20	يستخدم المدرب اثناء التدريب الأسلوب التشاوري.	0.000	3.00	موافق
21	التدريب الصارم أي الشاق من وجهة نظرك هل هو مفيد	0.591	2.60	موافق
22	التدريب الشاق يطور الجانب التكتيكي للمدرب	0.405	2.80	موافق
23	هل تلعب على الالقاب خلال فترة التحضير البدني لناديكم او نوادي سبقت ان لعبت فيها	1.008	1.90	محايد
24	تتمنى من المدرب او المدربين في	0.496	2.60	موافق

			المستقبل تغيير طريقتهم في تعامل	
25	وجدت تمييز بين اللاعبين في فريقك الحالي	0.778	2.10	محايد
26	وجدت تمييز بين اللاعبين في فرق التي لعبت لها سابقا	0.966	2.30	محايد
	المحور الرابع: الجانب التكتيكي الذي يمتاز به المدرب	0.31730	2.4714	موافق

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور الجانب التكتيكي الذي يمتاز به المدرب ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (2.4714) وانحراف معياري (0.31730) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارث الثلاثي، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.

2. تحليل بيانات المدربين

تحليل النتائج واختبار الفرضيات

الجزء الأول:

➤ الصدق البنائي لمحاور الدراسة :

الجدول رقم 01: نتائج معاملات بيرسون بين المتغير المستقل والتابع

ذات دلالة إحصائية عند مستوى المعنوية $\alpha \leq 0.05$

Correlations			
	الجانب التكتيكي	الجانب النفسي للاعبين في المباريات	المجموع الكلي
الجانب التكتيكي	Pearson Correlation	1	,650*
	Sig. (2-tailed)		,042
	N	10	10
الجانب النفسي للاعبين في المباريات	Pearson Correlation	,650*	1
	Sig. (2-tailed)	,042	
	N	10	10
المجموع الكلي	Pearson Correlation	,966**	,826**
	Sig. (2-tailed)	,000	,003
	N	10	10

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20) قيمة r الجدولية عند

مستوى دلالة 0.05

يبين الجدول رقم (01) معاملات الارتباط بين معدل كل محور من محاور الدراسة مع المعدل الكلي لفقرات الاستبانة و الذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة 0.05 ،حيث إن القيمة الاحتمالية لكل فقرة أقل من 0.05 وأن معاملات الارتباط لكل محور كانت قوية وقريبة من الواحد (1).

ثبات الاستبانة:

يقصد به ان يعطي هذا الاستبيان نفس النتائج حتى ان أعدنا توزيعه أكثر من مرة، لكن بنفس الظروف والشروط السابقة، أي بعبارة أخرى استقرار في نتائج الاستبيان، وعدم تغييرها ثم إعادة توزيعها على افراد العينة عدة مرات وفي نفس الفترات الزمنية. لتحديد درجة ثبات الاستبيان، تم استخدام معامل الفا كرو نباخ alpha Cronbach's والذي يعتبر أكثر المعاملات شيوعا واستخداما في مثل هذه الدراسات، وظهرت النتائج كالتالي

الجدول رقم (02): معامل الفا كرومباخ

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	معامل	عدد الأوراق الموزعة
0.708		27

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20)

من الجدول أعلاه يتبين ان الاستبيان له معامل ثبات عالي، حيث كانت 0.754، مما يدل على صدق وثبات أداة الدراسة، وبالتالي يمكن اعتمادها.

➤ اختبار التوزيع الطبيعي:

حتى يمكن لنا الاعتماد على البيانات التي تم استقصاؤها من إجابات أفراد العينة في إثبات أو نفي فرضيات البحث، كان لا بد لنا من استخدام اختبار (Kolmogorov - Smirnov) لاختبار مدى اتباع البيانات للتوزيع الطبيعي، فقد كانت قيمة Sig (مستوى الدلالة) لمتغيرات الدراسة أكبر من مستوى الدلالة 5%، مما يدل على أن البيانات تتبع التوزيع الطبيعي. والجدول التالي يوضح قيم SIG لكل محور من المحاور محل الدراسة:

الجدول رقم (03): نتائج اختبار التوزيع الطبيعي

Sig	المحور
-----	--------

0.111	الجانب التكتيكي
0.802	الجانب النفسي للاعبين في المباريات

من إعداد الطالب حسب مخرجات برنامج spss نسخة (20) يكون التوزيع طبيعياً إذا كان مستوى الدلالة أكبر من (0.05)

الجزء الثاني:

➤ الخصائص الديموغرافية لمجتمع الدراسة:

تتعلق هذه بالخصائص الهيكلية لأفراد مجتمع الدراسة وفيما يلي توضيح لنتائجها:

1. المهنة:

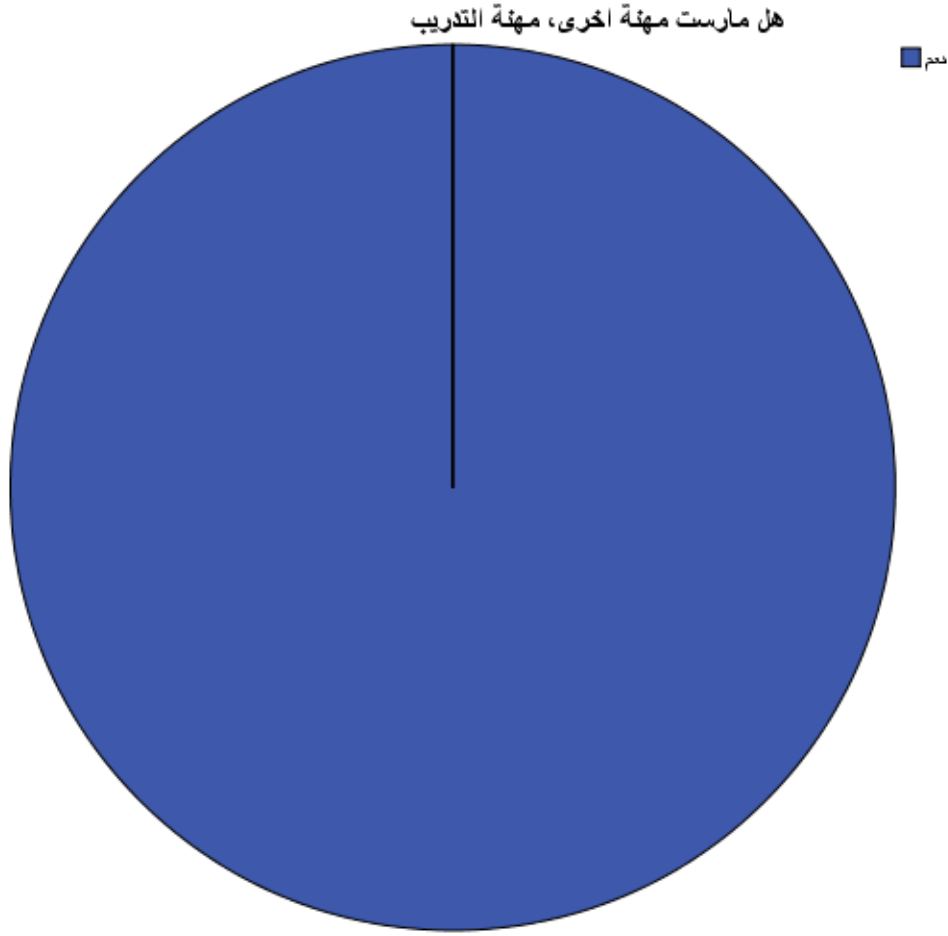
الجدول رقم (04): المهنة

النسبة	التكرار	المهنة
%100	10	نعم
%0	0	لا

يتضح من الجدول أعلاه أن عينة الدراسة كلهم خدمو في مجالات أخرى قبل التدريب. وشكل

التالي يمثل توزيع المهنة:

الشكل رقم (01): المهنة



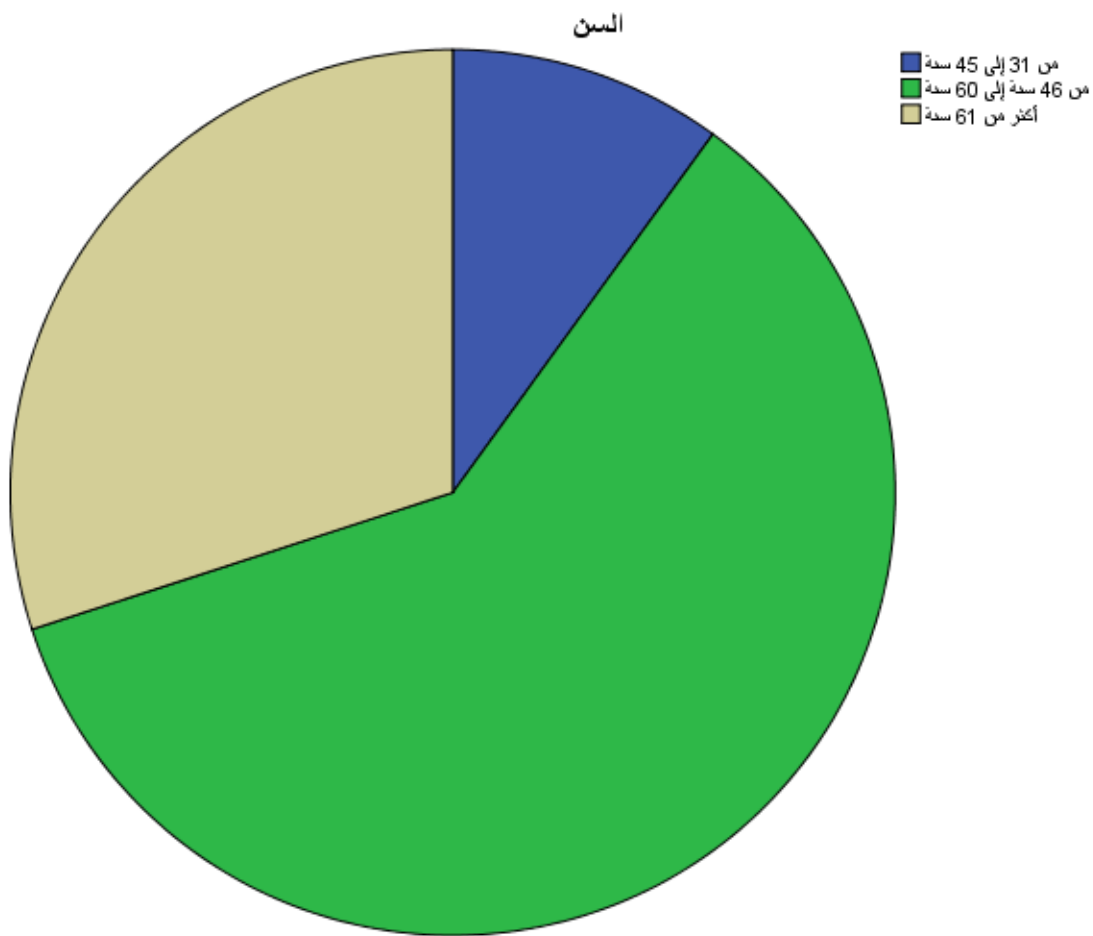
2. العمر:

الجدول رقم (05): العمر

العمر	التكرار	النسبة
من 31 الى 45 سنة	1	%10
من 46 الى 60 سنة	6	%60
أكثر من 61 سنة	3	%30

يتضح من الجدول أعلاه ان عينة الدراسة اغلبها من فئة أعمارهم من 46 الى 60 سنة وهذا ما دلت عليه الدراسة حيث مثلت هذه الفئة النسبة الأكبر أي: 60% من المجتمع. ونوضح ذلك من خلال الشكل التالي:

الشكل رقم (02): العمر



4. المؤهل العلمي:

الجدول رقم (07): المؤهل العلمي

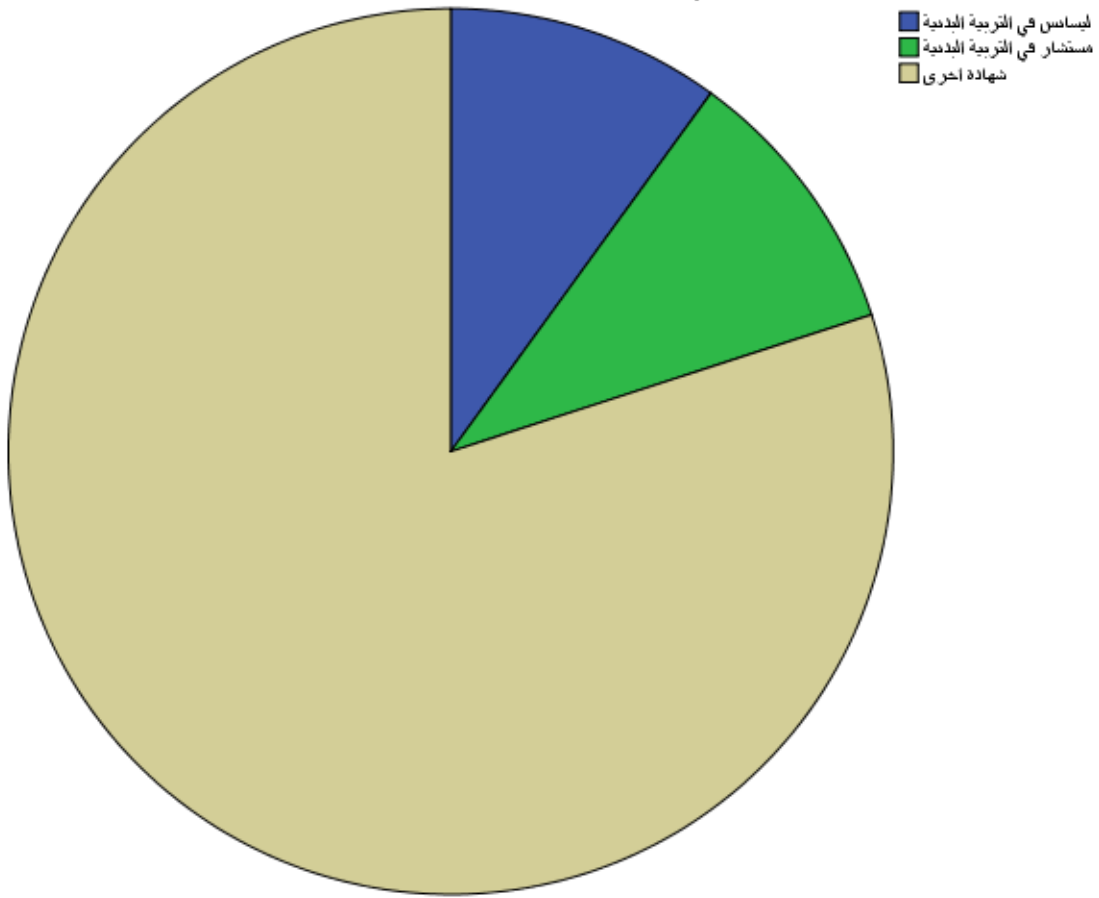
المؤهل العلمي	التكرار	النسبة
ليسانس في التربية البدنية	1	10%
مستشار في التربية البدنية	1	10%
شهادة أخرى	8	80%

نلاحظ من جدول أعلاه ان اغلب افراد عينة الدراسة يحملون شهادة أخرى حيث مثلو اعلى

نسبة 80% . والشكل التالي يبسط النتائج:

الشكل رقم (04): المؤهل العلمي

ماهي الشهادة المتحصل عليها



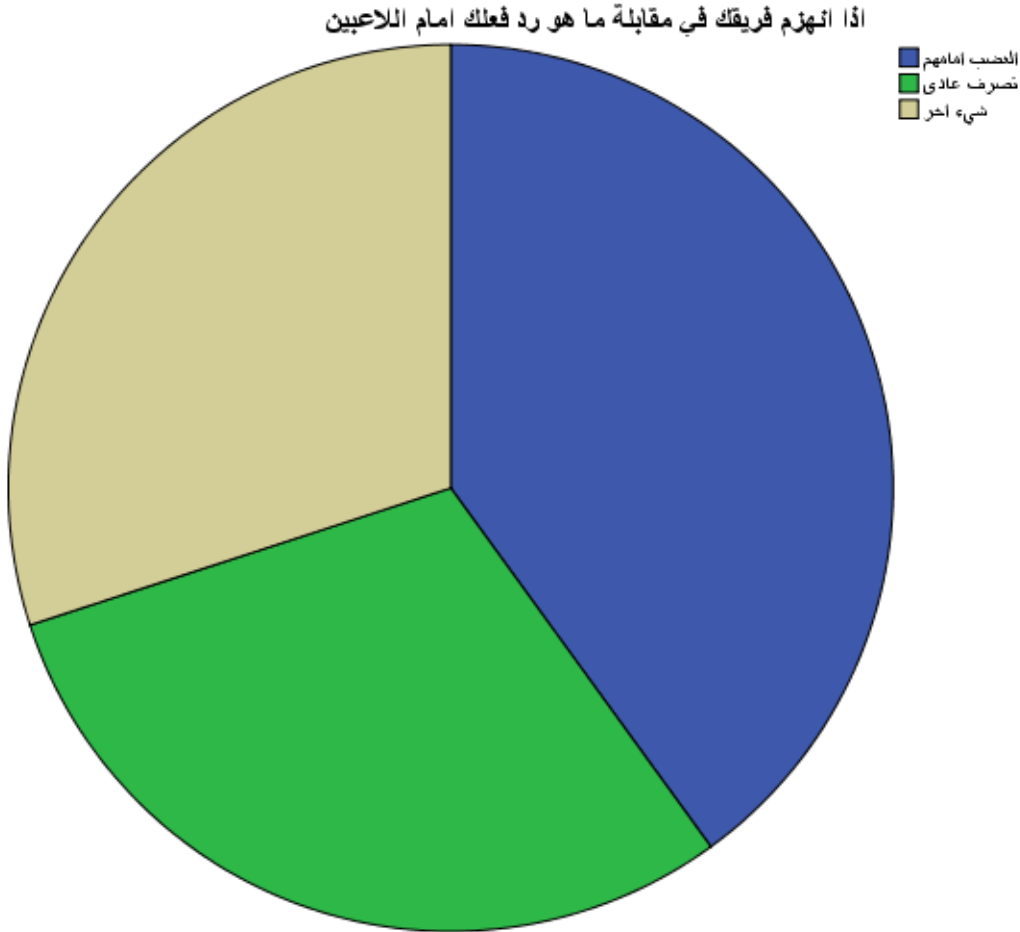
5. اذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام اللاعبين:

الجدول رقم (09): اذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام اللاعبين

الاختيار	التكرار	النسبة
الغضب امامهم	4	%40
تصرف عادي	3	%30
شيئاً اخر	3	%30

يوضح الجدول ان عينة الدراسة يغضبون امام اللاعبين في حال الكلي انزامهم في مقابلة. والشكل التالي يوضح النسب:

الشكل رقم (05): اذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام اللاعبين



الجزء الثاني:

لتحليل الجزء الثاني من استبيان تم الاعتماد على معيار المتوسط الحسابي لاختيار درجة الموافقة على كل عبارة في الاستبيان، كما تم الاعتماد أيضا على الانحراف المعياري لمعرفة مدى تشتت إجابات أفراد عينة الدراسة عن متوسطات الحسابية. وفيما يلي عرض التكرارات لإجابات أفراد عينة الدراسة حول موضوع الدراسة.

الجدول رقم 10: تكرارات إجابات أفراد عينة الدراسة حول مبادئ حوكمة الشركات.

الرقم	العبارة	التكرار		
		لا	احيانا	نم
01	تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي	1	3	6
02	تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	0	3	7
04	ترى ان التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم	4	0	6
05	انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك	1	1	8
06	اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين هل انت من يقدم له المساعدة	1	1	8
07	تتوفر ميزانية كافية لتخصيص طبيب نفسي في الفريق	1	4	5
08	لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات	2	3	5
09	تقيمك لاداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور جيد؟	1	4	5
10	يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات	1	2	7

7	2	1	ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى اداء اللاعبين	11
8	0	2	عندما يطرأ اسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الاداء	12
5	4	1	هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور	13
6	2	2	هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المباريات؟	14
4	1	5	هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية	15
6	3	1	عند حضور الادوار الهامة (نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظ ارتباك في صفوف اللاعبين؟	16
7	1	2	هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟	17
8	1	1	هل يتركب اللاعبون كثير من الازطاء اثناء اجراء المباريات الهامة	18
6	1	3	الجانب النفسي من الاسباب الاساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية	19
3	5	2	الجانب التقني والتكتيكي التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية	20

يتبين من خلال الجدول أعلاه أن درجة موافق تغلب على آراء أفراد العينة نحو فقرات موضوع البحث ويتضح ذلك من خلال الأرقام السابقة في الجدول حيث ان درجة موافق ترفق بأكثر الأرقام وهذا ما يدل على اجماع موافقة افراد العينة تليها مباشرة درجة محايد و في الأخير تأتي درجة غير موافق و لتأكيد هذه الملاحظات ندرس الجدول الموالي جدول المتوسط الحسابي والانحراف المعياري للعبارات.

الجدول رقم 11: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري لإجابات أفراد عينة الدراسة للمحور الاول.

الرقم	العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
01	تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي	0.707	2.50	موافق
02	تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	0.483	2.70	موافق
03	تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي	1.033	2.20	احيانا
04	ترى ان التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم	0.675	2.70	موافق
05	انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك	0.699	2.40	موافق
06	اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين هل انت من يقدم له المساعدة	0.823	2.30	احيانا

07	تتوفر ميزانية كافية لتخصيص طبيب نفساني في الفريق	0.699	2.40	موافق
المحور الأول: الجانب التكتيكي				
		0.16197	2.4167	موافق

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور الجانب التكتيكي ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (2.4167) وانحراف معياري (0.16197) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارث الثلاثي، وذلك حسب أراء عينة الدراسة.

الرقم	العبارة	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الاتجاه
08	لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات	0.699	2.60	موافق
09	تقييمك لاداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور جيد؟	0.699	2.60	موافق
10	يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات	0.843	2.60	موافق
11	ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى اداء اللاعبين	0.843	2.40	موافق
12	عندما يطرأ اسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الاداء	0.699	2.40	موافق
13	هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور	0.994	1.90	احيانا
14	هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المباريات؟	0.707	2.50	موافق

موافق	2.50	0.850	هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية	15
موافق	2.70	0.675	عند حضور الادوار الهامة (نهائي، نصف نهائي.....) هل تلاحظ ارتباك في صفوف اللاعبين؟	16
أحيانا	2.30	0.949	هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟	17
أحيانا	2.10	0.738	هل يتركب اللاعبون كثير من الاخطاء اثناء اجراء المباريات الهامة	18
موافق	2.40	0.699	الجانب النفسي من الاسباب الاساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية	19
موافق	2.60	0.756	الجانب التقني والتكتيكي التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية	20
موافق	2.5000	0.35154	المحور الثاني: الجانب النفسي للاعبين في المباريات	

يتبين من خلال الجدول أعلاه يبين أن أفراد العينة موافقة نحو محور الجانب النفسي للاعبين في المباريات ويتضح ذلك من خلال المتوسط الحسابي لهذا المحور والذي بلغ (2.5000) وانحراف معياري (0.35154) كانت بدرجة موافق حسب سلم ليكارث الثلاثي، وذلك حسب آراء عينة الدراسة.

خلاصة

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل و مناقشة و تفسير النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية من خلال الاستبيان الخاص بالتحضير النفسي وعلاقته بالمرودود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة القدم وحتى تكون النتائج المتحصل عليها و تحليل الاستمارة الخاصة بخصائص العينة ، وكان الغرض من ذلك تساعد على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس و استبيان الدراسة و تفريغ النتائج وذلك بمساعدة الحقيبة الاحصائية ل علوم الاجتماعية . (spss)

خاتمة

خاتمة :

ان التحضير النفسي له اهمية بالغة في تحقيق النتائج سواء كان على المستوى العالي و المستوى المحلي في لعبة كرة القدم يجب الاهتمام ووضع برامج مخططة للتحضير النفسي للجانب التقني و التكتيكي لتحقيق افضل النتائج خصوصا في المنافسات و الادوار المتقدمة و لا بد من الاستعانة بأخصائي نفسي مع الاهتمام بنواحي القوة و الضعف و ملاحظة تطورها .

اقتراحات و توصيات :

ان التحضير النفسي الرياضي مهم قبل او بعد دخوله في المنافسة و بالتالي يجب على كل فرق كرة القدم الجزائرية أن يعطوا اهمية لهذا الجانب لما يترتب عليه الجانب السلبي للرياضي ، اد لم نعطيهم حقهم و على هذا الاساس انصبت دراستنا هذه على تخطيط و برمجة التحضير النفسي بالمرودود التقني التكتيكي لكرة القدم و الدور من هذا ابراز اهمية التحضير النفسي من الجانب التقني التكتيكي . و من دراستنا هذه ، من خلال النتائج المتحصل عليها جعلتنا كشف نقائص كثيرة مما يعيق العمل مهما كان نوعه اردنا صياغته في شكل اقتراحات و توصيات لعلها تحظى بالعناية و الاهتمام يمكن تلخيصها في ما يلي :

- وجود اخصائيين نفسيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي .
- اتباع طرق عصرية في تحضير الفريق من الجانب التقني و التكتيكي و خاصة الجانب النفسي .

-اعطاء الفرق الجزائرية للمفهوم الصحيح للاعبين ميدانيا و ليس بالكلمات .

المراجع

مراجع عربية

✓ ابراهيم أحمد سلامة : المدخل التطبيقي للقياس في اللياقة البدنية ، ليبيا طرابلس

1999

✓ إبراهيم عبد العزيز شيجا، 1983

✓ إبراهيم علام، كاس كرة العالم لكرة القدم ، الدار القومية للطباعة والنشر، 1960

✓ احمد أبو الطيب ،كيف انتقلت الرياضة من هواية الى احتراف، الأهداف التجارية

للقنوات التلفزيونية تنافس المتعة و الفرحة في كرة القدم، 6-10-2014.

✓ اسامة كاتب راتب : " الاسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي " ط، دار

الفكر العربي ، القاهرة ، 1994

✓ حسن السيد ابو عبده : الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم ، الطبعة

الاولى ، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ، 2001

✓ حمد امين فوزي : مبادئ علم النفس الرياضي - (المفاهيم و التطبيقات) ط ،

القاهرة دار الفكر العربي 2003

✓ حنفي محمود مختار الاسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مصر

ط 1 ، 1998

✓ حنفي محمود مختار، التطبيق العملي في كرة القدم ،دار الفكر العربي، 1995

✓ حنفي محمود مختار، المدير الفني في كرة القدم، دار النشر، 1997

✓ د محمد الخير الشيخ / الخميس 22 سبتمبر 2011

✓ د/مروان عبد المجيد براهيم " الادارة و التنظيم في التربية البدنية " دار الفكر

للطباعة و النشر و التوزيع ، عمان

✓ د/مفتي ابراهيم حماد : " تطبيقات الادارة الرياضية " ، مركز الكتاب للنشر ، الطبعة

الاولى ، القاهرة ، 1999

✓ رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الاجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007

✓ رومي جميل كرة القدم ، دار النفاص ، درويش - لبنان ط 6 ، 1986

✓ سهيلة عبد الهل السعيد ، الجديد في الاساليب الكمية و بحوث العمليات ، دار حامد للنشر و التوزيع ، الاردن ط 1 2000

✓ طارق بدر الدين و آخرون سيكولوجية الفريق الرياضي ط، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001

✓ عزة محمود كاشف : الاعداد النفسي للرياضيين ، ط ، دار الفكر العربي 1991

✓ عفت براهيم حمادة : التدريب الرياضي الحديث و التخطيط و تطبيق ، دار الفكر العربي 1988

✓ عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: "مناهج البحث العلمي وطريقة إعداد البحوث"، ديوان المطبوعات الجامعية، بدون طبعة، الجزائر، 1995،

✓ كتاب اساليب الإعداد النفسي في كرة القدم

✓ كتاب تعلم مهارات كرة القدم للمبتدئين

✓ كمال الدين عبده درويش و آخرون : الاعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات ونظريات) ط، مصر ، دار الكتاب للنشر 2003

✓ محمد أزهر السماك وآخرون: "الأصول في البحث العلمي"، دار الحكمة للطباعة والنشر، بدون طبعة، الموصل، العراق، 1980

✓ محمد حسن علاوي - أسامة كامل راتب: البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999،

✓ محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات ، ط 06 ، دار المعارف ، 1987

- ✓ محمد حسن علاوي و كمال دين عباس : " الاعداد النفسي في كرة اليد " ط، مركز
الكتاب للنشر ، القاهرة ، 2003
- ✓ محمد حسن علاوي, القياس في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي, دار الفكر
العربي, القاهرة, 1979,
- ✓ محمد حسن علاوي, علم التدريب الرياضي, القاهرة, مصر, ط6,
- ✓ محمد حسين علاوي " علم النفس الرياضي ، دار المعارف ، ب ، ط، مصر ،
1985
- ✓ محمد حسين علاوي : سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية ، ط ، القاهرة دار
المعارف ، 1992
- ✓ محمد فوزي و اخرون : سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط، دار الفكر العربي القاهرة
2001
- ✓ محمود عبد الفتاح عدنان وآخرون : مقدمة في علم النفس الرياضي القاهرة مركز
الكتاب للنشر 2000
- ✓ مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة : المعهد الوطني للتكنولوجيا و الرياضة ، دالي
ابراهيم 24
- ✓ معجم انطولوجيا العربية
- ✓ مفتي إبراهيم حماد, التدريب الرياضي الحديث, دار النشر, ط2.
- ✓ الموسوعة المنهجية الحديثة (الرياضة)، المركز الثقافي في شركة فاميلي للمطبوعات،
الطبعة الأولى, 2002
- ✓ موسيلم حسين ، توحيد وحدات القياس ، مذكرة لنيل ماجستير ، جامعة ابوبكر بالقائد
، تلمسان .
- ✓ ناهد رسن سكر : علم النفس الرياضي ، ط ، دار الثقافة للنشر و التوزيع ، عمان ،
الاردن 2002

مراجع اجنبية

- ✓ Abed rahmani, detarmenition de certaines caractéristique morphologie des footballeurs de haut niveau, cas championnat du monde, 1999
- ✓ B .GODARD ,football,Solar2006,
- ✓ BANGSBO J, NORREGAARD, THORSO, F. Activity profil of competition soccer. Can. J. Sport sci.2001
- ✓ BATTE.A le football est devenir meilleur, édition vigot,paris,1969
- ✓ C.doucet,football-el trainent,tactike,@aphora.2005.
- ✓ FREDERIC LAMBERTIN,football-préparation physique [integre.@mphora](#) ,2000.
- ✓ GILLE COMETTI,l'évaluation des capacité phusique2007,
- ✓ J.PAUL ANCIAN,football- le mental en action@mphora.
- ✓ J.Rioux et Thil : IBID 1983
- ✓ Jurgen Wei neck : Manuel d'entrainement , 4eme ed , vigot , Paris 1997
- ✓ KAMEL LEMOUI, FOOT BALL, technique , entrainement,unité de redjhaia,Algérie1989,
- ✓ Philpe . more psychologie sportive ‘ ed mossen paris’ 1992

الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي - الاغواط -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم نشاط الرياضي التربوي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استبيان موجهة للاعبين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان: " تخطيط و برمجة التحضير النفسي و علاقته بالمرود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة قدم ".
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم .

ملاحظة:

الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

القسم 1: الحالة الشخصية.

السن: : أقل من 20 سنة من 21 إلى 25 من 26 إلى 30

من 31 سنة فما فوق

المستوى الدراسي: ابتدائي أساسي ثانوي تعليم عالي

الخبرة الميدانية: أقل من 5 سنوات من 5 سنوات الى 10 سنوات من 11 سنة فأكثر

الرقم	العبارة	الاتجاه		
		دائماً	أحياناً	أبداً
01	هناك تحضير نفسي في فريقكم			
02	يقوم الطبيب النفسي بالتحضير النفسي في فريقكم			
03	يوجد طبيب أخصائي نفساني مرافق للفريق			
04	التحضير النفسي يساعدك على التأقلم داخل الفريق			
05	التحضير النفسي له دور في الحصص التدريبية			
06	يكون التحفيز من قبل المدرب أثناء المباريات			
07	المدرب يركز على الجانب النفسي داخل الفريق			
08	أثناء الحصص التدريبية هل تتلقون نصائح من طرف المدرب			

			يقوم المدرب بدوره الارشادي اثناء الحصص التدريبية	09	
			النصائح لها دور في إقبال اللاعبين على التدريب	10	
			تشجيعات الجمهور يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز	11	تميز التحضير
			الحب في الفوز يجعلك أكثر اداء و رغبة في الفوز	12	النفسي للاعبي كرة القدم
			يتصف المدرب بحل المشكلات داخل الفريق	13	
			مسؤولي الفريق يتدخلون في شؤون المدرب	14	الجانب التقني
			انت مرتاح في المنصب الذي تلعب فيه	15	للاعبي كرة القدم
			تشعر بعدم الرضا حين تلعب في منصب غير منصبك	16	
			تجد اشكال في اندماجك ادا شغلت منصب اخر	17	
			سبق لك ان صادفت في نوادي اخر هذا المشكل	18	
			كنت تختلف مع زملائك في الفريق على المنصب المحبب لك	19	
			يستخدم المدرب اثناء التدريب الأسلوب التشاوري.	20	
			التدريب الصارم أي الشاق من	21	

			وجهت نظرك هل هو مفيد		
			التدريب الشاق يطور الجانب التكتيكي للمدرب	22	الجانب التكتيكي الذي يمتاز به المدرب
			هل تلعب على الالقاب خلال فترة التحضير البدني لناديكم او نوادي سبقت ان لعبت فيها	23	
			تتمنى من المدرب او المدربين في المستقبل تغيير طريقتهم في تعامل	24	
			وجدت تمييز بين اللاعبين في فريقك الحالي	25	
			وجدت تمييز بين اللاعبين في فرق التي لعبت لها سابقا	26	

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة عمار ثليجي - الاغواط -
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم نشاط الرياضي التربوي
تخصص نشاط بدني رياضي مدرسي

استمارة استبيان موجهة للمدرسين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية فرع نشاط بدني رياضي مدرسي تحت عنوان: " تخطيط و برمجة التحضير النفسي و علاقته بالمرود التقني التكتيكي لدى لاعبي كرة قدم ".
لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم، ونعدكم بعدم الكشف على هويتكم .

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

1- السن.

أقل من 40 من 41 الى 50 من 51 الى 60 أكثر من 60

2- هل مارست مهنة اخرى، مهنة التدريب؟

نعم لا

3- ما هو عدد سنوات الخبرة في تدريبك لكرة القدم؟

5 سنوات فأقل من 6 الى 10 من 11 الى 15 أكثر من 15 سنة

4- ماهي الشهادة المتحصل عليها؟

- تقني سامي في الرياضة

- ليسانس في التربية البدنية

- مستشار في التربية البدنية

5- اذا انهزم فريقك في مقابلة ما هو رد فعلك امام اللاعبين؟

- الغضب امامهم

- تصرف عادي

- شيء اخر

	لا	احيانا	نعم
01			
تعتمد في تدريبك على برنامج تدريبي			
02			
تضمن ان بعض النتائج السلبية راجعة لنقص التحضير النفسي			
03			
ترى ان التحضير النفسي الجيد للاعبين له اثر ايجابي على مستوى ادائهم			
04			
انت بعلم على الحالة الاجتماعية التي يعيشها لاعبيك			

			05	اذا كان احد اللاعبين له مشكل معين هل انت من يقدم له المساعدة
			06	تتوفر ميزانية كافية لتخصيص طبيب نفساني في الفريق
			07	لفريقك جمهور يتبعه في كل اللقاءات
			08	تقيمك لاداء اللاعبين اثناء اللقاء بدون جمهور جيد؟
			09	يزداد حماس اللاعبين عند امتلاء المدرجات
			10	ضغط مناصري الفريق الخصم يؤدي الى خفض في مستوى اداء اللاعبين
			11	عندما يطرأ اسلوب عدواني من الجمهور للاعبين، هل يؤثر هذا على الاداء
			12	هل يرتفع مردود اللاعبين مع هتافات وصيحات الجمهور
			13	هل يختلف اداء لاعبيك مع اختلاف اهمية المباريات؟
			14	هل يشعر اللاعبون بالراحة وسهولة الاداء في المباريات الودية
			15	عند حضور الادوار الهامة) نهائي، نصف نهائي.....)

			هل تلاحظ ارتباك في صفوف اللاعبين؟	
			هل ينخفض مستوى اللاعبين كلما حضرت مباراة هامة؟	16
			هل يتركب اللاعبون كثير من الاخطاء اثناء اجراء المباريات الهامة	17
			الجانب النفسي من الاسباب الاساسية التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية	18
			الجانب التقني والتكتيكي التي ترى لها تأثير مباشر على الاداء السلبي للاعبين اثناء المنافسة الرياضية	19