

تمهيد :

«من الواجب أنه عند قياس المهارات في الألعاب ، وقبل اختيار الوسائل و الأدوات من اختبارات و مقاييس معدة لهذا الغرض ، تحديد ما يجب قياسه على مفهوم ما . أمر سهل في كل بحث علمي أكاديمي :

ومن هنا كان لازماً تحديد مفهوم كل من القدرة ، الأداء ، المهارة ، هذه المفاهيم المتداخلة و المتكاملة ، كثيراً ما يراها الشخص العادي متقاربة المفهوم ، غير أنها متداخلة المفهوم ، لذا كان على الباحثين بقدر من الموضوعية إيجاد تعاريف إجرائية لها ، مما يسمح لهم في الأخير من تحديد موضوع القياس نفسه . «

1 - تحديد مفاهيم القدرة على الأداء و المهارة في كرة القدم :

1.1- مفهوم القدرة :

يكاد يتفق أغلب العلماء القياس النفسي عل تحديد معنى القدرة تحديدا إجرائيا بالأداء الذي يسفر عنها و يدل عليها ، و بما إن كل ما يقوم به اللاعب من أعمال بدنية أو عقلية يدل على قدراته على الأداء الذي بالرغم من اختلاف المجال ، لذا فان قياس القدرة يعتمد رصد المظاهر الأداء الذي يدل عليها و يرتبط بها ن فالقدرة تعتمد في وجودها على استدلال ن أي إن ملاحظتها و تسجيلها لا يمكن أن يتم إلا من طريق قياس الأداء الذي يدل عليها .

وكما جاء في " علاوي و رضوان 1987" أن بهذا المفهوم تصبح بعيدة عن الانجاز العلمي الذي تهتدي إليه البحوث و خاصة البحوث العلمية منها ، ذلك انه إذا كان كل عمل يدل على قدرة ، فان عدد القدرات يصبح مساويا لعدد الأعمال التي يقوم بها اللاعب و تصبح كلمة الأداء " performance" بمعنى كلمة القدرة ن وهذا يعد مخالفا لمعنى الدقيق لكل مصطلح من المصطلحين .

وأما " pieron 1968" كما جاء في " علاوي و رضوان" فيعرف القدرة على أنها تظهر إمكانية تحقيق النجاح في تنفيذ مهمة أو تمرين ، ويمكن إن تكون موضوع التقييم المباشر .(1)

2.1- مفهوم الأداء :

كثيرا ما يستعمل مصطلح الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز ، فيذكر " 1989 thomas " أن الكثير من البحوث المنجزة في ميدان العمل سايرتها بحوث أخرى في الرياضة و ترتبط بين كثيرا بين العمل و الرياضة و الفريق ، لذا فان أغلب التعاريف التي أعطيت للأداء كانت ذات صلة كبيرة بالإنتاج.(2)

يظهر لنا أن مفهوم الأداء كثير الاستعمال فهو عني و متماسك ، وقد تم تبين الأداء في ميادين مختلفة بأمتلة عديدة ، مثل أن نقول : أداء عالم في علم ما . أداء كاتب في كتابه ، أداء أستاذ في درسه الأخير .

(1) علاوي محمد حسن و رطوان نصر الدين ، علم النفس الرياضي التربوي ، طبعة الخامسة ن دار المعارف ن القاهرة

1987، ص25

(2) علاوي محمد حسن و رطوان نصر الدين ، المرجع السابق ، ص28

إن كل هذه الاستعمالات لتصور الأداء ، تركز على شيء مهم وعلى سمات مشتركة ، هذه التغيرات المختلفة تظهر بالفعل كخاصية الجودة والتفوق .

مفهوم الأداء المذكور يظهر في الواقع حقيقة البرهان لنتائج ولتحقيق عند وجود الأداء يكون هناك جهد وقياس . فكرة الأداء تظهر مرتبطة بنوعية وكمية النتائج وبدون شك لهذا فتصور الأداء مربوط جدا بالبحث على التفوق و الجودة ، وفكرة البطل و الأفضلية في الميدان الرياضي يعتبر الأداء إنجاز يكمن قياسه على أساس نتيجة رقمية يتحصل عليها الفرد في مهمة حركة معينة ، النتائج المحصل عليها تعكس الاستعدادات الحركية الجسدية للفرد ، ويمثل كذلك الكفاءة البدنية والحركية ، لذلك يعتبر تغيير وقتي للسلوك ، كما يمكن إحداثه عن طريق التعلم أو بدونه ، وعليه ليس كل تغير في السلوك يعتبر تعلم ، لكن لا يمكن ملاحظة التعلم إلا من خلال الأداء ، ذلك يدل على أن الأداء يمثل الجزء الظاهر بعملية الاكتساب ، إذا تميز نسبيا بالاستقرار نتيجة الممارسة أو التدريب وليس التغير المؤقت للسلوك نتيجة النمو أو التعب .(1)

1.2.1- تحليل الأداء :

يتطلب تحليل الأداء لرياضة معينة ، الأخذ في الاعتبار طبيعة الموقف وخصائص المهارة . كما يكمن تحليل أداء رياضة ما إلى مهارات نوعية، والتي يمكن أن تنفرح حسب نوع الموقف . وهذا وتجدر الإشارة إلى أن تحليل الأداء يتطلب من المدرب المعرفة الكاملة بالأداء المهاري ومكوناته لرياضة معينة ، ويمكن لتحقيق الاستعانة ببعض المراجع المتخصصة.

2.2.1- قياس الأداء :

يكون قياس الأداء جيد كلما أمكن القياس الكمي الموضوعي بشكل أفضل ، ومن أمثلة القياسات الكمية الموضوعية استخدام الزمن ، كما هو الحال في مسابقات السباحة أو المضمار و استخدام المسافة كما هو الحال في مسابقات دفع الجلة و الوثب العالي. بينما توجد رياضيات أخرى يصعب معها هذا النوع في القياس الكمي مثل كرة القدم ، المصارعة ، الجمباز الخ . وبالرغم من ذلك يمكن التفكير والابتكار في استخدام التقدير الكمي .(2)

(1)Thill.Erioux. compétition sportive et psychologie .Ed vigot .paris.1991 p16

(2)د.أسامة كامل راتب : الأسس النفسية لبناء الهدف في مجال الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة 1994 ، ص30 (مذكورة تخرج لشهادة ليسانس بعنوان التحضير النفسي و بالأداء الرياضي لذوي المستوى العالي رياضة الكراتي دو 2005-2006)

3.1- مفهوم المهارة :

في المجال الرياضي يستخدم مفهوم المهارة للدلالة على البراعة و التفوق في الانجاز حسب " علاوي و رضوان 1987" و تقضي المهارات في هذا المجال استخدام العضلات لتحريك الجسم أو بعض أجزائه لتحقيق انجاز أو أداء بدني ، و تمتاز المهارات بأنها تعتمد بشكل أساسي على الحركة هذا بالإضافة إلى كونها تتضمن التفاعل بين عمليات معرفية و عمليات إدراكية وجدانية لتحقيق التكامل في الأداء . (1)

2- خصائص و مميزات لاعب كرة القدم : أو بمعنى آخر العوامل المساهمة في الأداء في رياضة كرة القدم .

1.2- العامل السيكولوجي (النفسي) :

من الناحية النفسية يجب على لاعب كرة القدم إن يتميز بالصفات التالية :

- المثابرة حتى آخر لحظة من المقابلة و يأتي هذا من طموحه الكبير في حب الفوز .

- التمتع بالتفكير السليم و التصرف الحكيم فيما يواجهه من مواقف في اللعب أو خلال المباراة أو المنافسات ..

- أن يكون خالي من القلق و الصراع و كل ما يحد قدراته على الإنتاج .

2.2- الذكاء التكتيكي :

يعرف الذكاء بأنه السرعة في التفكير و سهولة التلائم مع وضعيات جديدة و يمكن أن يكون فطريا أو مكتسبا ، ومن هذا فالذكاء اللاعب يلعب دورا هام في المقابلات و يظهر جيدا في كيفية التصرف و الخروج من الحالات الصعبة .

(1) علاوي محمد حسن و رضوان نصر الدين ، المرجع السابق ، ص28

3.2- صفة المرونة :

وهو عامل غير وراثي كما يعتقد البعض ، وإنما تأتي المرونة بالتدريب المتواصل منذ الصغر ن وهي قدرة اللاعب على أداء الحركات المختلفة في اللعب لمدى واسع ، و للمرونة أهمية خاصة من الناحية الفيزيولوجية و التشريحية و الميكانيكية التي تلعب دورا هاما في التقليل من إصابة اللاعبين خاصة من المفاصل و العطلات و أحيانا في الأجهزة الداخلية و العظام .

4.2- القدرة العضلية و الفيزيولوجية :

لاعب كرة القدم يجب أن يتميز من الناحية العضلية بسرعة التنفيذ ن سرعة رد الفعل سرعة الاستجابة

وعندما نقول القدرة فإننا نقصد بهت صفة السرعة و القوة معا و هذا ما يسمح للاعب القيام بالحركات بأكثر قوة و دقة ، وكذلك أن يكون اللاعب كرة القدم أعضاء فزيولوجية جد متطورة للقيام بمختلف الوظائف و بسهولة كالأعضاء التنفسية و الأعضاء الحركية و الأعضاء الدورية .

5.2- العامل المورفولوجي :

تدرس المورفولوجي التغيرات السنوية لأجهزة الرياضيين تحت تأثير التمرينات البدنية و لهذا فكل نوع من الرياضة لها متطلباتها من الناحية المورفولوجية ، زمن اجل تعين الجانب المورفولوجي للاعب كرة القدم يجب القيام بدراسة أجزاء و أشكال جسمية وللممارسة بعض الرياضات ، فوزن الجسم و قامة اللاعب تعتبر من العناصر الأساسية و خاصة في كرة القدم لأن العناصر المورفولوجية و الفيزيولوجية تلعب دورا أسلسي في تطور عضلات اللاعب التي تزيد من رشاقته .

6.2- الاتجاه الجماعي :

من مميزات كرة القدم أنها لعبة جماعية و يتجلى هذا التعاون بين اللاعبين و تبادل الكرات و المراكز فيما بينهم من أجل بناء اللعب و الهجمات لإتاحة فرص التسجيل .

7.2- عامل التوازن :

تعتبر خاصية التوازن من متطلبات كرة القدم ، فالتوازن عبارة عن تفاهم تركيبى للقوى الداخلية و الخارجية ، و لهذا يجب على اللاعب إن يكون في حالة توازن مما يؤدي لسهولة أداء حركات اللاعب و التحكم في الكرة في حالة الارتقاء و من أنواعها :

- التوازن التقني (الأداء الجيد ، سهولة أداء حركة اللعب بالرجلين و التحكم في الكرة) .

- التوازن الجماعي (اللعب الجماعي ، التكتيك ، النظام) .

- التوازن العقلي (المقاومة للضربات ، القدرة) . (1)

8.2- التحمل :

يسهم التحمل في أداء لاعب كرة القدم حيث يتفق العديد من الباحثين على أهمية كل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي بالنسبة لكرة القدم هناك مستوى أعلى بينما تتطلب بعض الأنشطة الأخرى مستوى أقل من التحمل العضلي و التحمل الدوري التنفسي . (2)

9.2- السرعة :

السرعة مصطلح عام يشير إلى سرعة الحركة للجسم أو بعض أجزائه و هي تتنوع إلى أنواع أخرى كسرعة رد الفعل ، سرعة الجري لمسافات قصيرة ن... الخ و سرعة بمفهومها العام تعتبر من المكونات المهمة في الأداء لمعظم الأنشطة و الألعاب الرياضية فهي من العوامل المرتبطة بالنسبة لأداء في الألعاب .

وفي معظم الحالات تظهر السرعة مرتبطة بالرشاقة فيما أن يطلق عليها سرعة التغير الاتجاه و يرتبط هذا المكون بالأداء في الأنشطة التي تتطلب استخدام بعض المهارات بمعدل عال من السرعة مثل المهارات في كرة القدم .

(1) Mecier J : FOOTBALL , Presse universitaire de France , paris , 1978 ,p77

(2) ALADERMAN (N) , Manuelle de psychologie du sport , 1990 ,p14

10.2- الرشاقة :

ترتبط السرعة بمعظم مظاهر أداء لاعب كرة القدم بالرشاقة التي تشبه السرعة من حيث أهميتها بالنسبة لأداء المهاري في الألعاب و خاصة كرة القدم ، استخدام الرشاقة مع السرعة أو ما يطلق عليه سرعة تغير الاتجاه نظرا لما تتطلبه من تغيير في المواقف خلال المنافسة خاصة . (1)

11.2- التوافق :

عرفه " FLEISHMAN سنة 1964" على انه القدرة على الربط أو الدمج بين عدد من القدرات المنفصلة في إطار حركي توافقي واحد للقيام بأعمال و واجبات مركبة أكثر صعوبة ، و التوافق بها المفهوم يعتمد بالدرجة الأولى على التوقيت السليم بين عمل الجهازين العضلي و العصبي .

من ناحية أخرى لم تكشف الدراسات العلمية عن وجود عامل للتوافق يمكن استخدامه للتنبؤ بالقدرة التوافقية في كرة القدم .

لهذا يظهر ارتباطه بطبيعة المهارات الخاصة في النشاط .

تختلف نسبة مهام القوة العضلية في الأداء المهاري حسب نوع الرياضة و النشاط البدني الممارس حيث تستلزم بعض الألعاب كالقوالب نسبة أقل من القوة التي تستلزمها الرياضات الجماعية ككرة القدم

و غيرها و يعود ذلك إلى خصائص هذه الألعاب الجماعية لما تتطلب من قوة خلال الأداء المهاري وما تفرطه من تحكم في هذه القوة خاصة .

وهكذا يظهر أن جميع الأنشطة تتطلب استخدام القوة العضلية كعامل رئيسي يسهم في الأداء و لكن تختلف من نشاط لآخر . (1)

12.2- القدرة الإبداعية :

تشير بعض الدراسات الشخصية التخصصية في علم النفس الرياضي إلى أن الألعاب الرياضية التي تحكمها قواعد و نظم و قوانين محددة تقل فيها فرص الإبداع الحركي في الأنشطة التي تتوقع الحركي و كذا الأنشطة التي تستلزم توافد القدرة على الإبداع الحركي بدرجة عالية نسبيا .

(1) قومبيدي عبد الله ، محمد :ضغظ النفسي و تأثيره على أداء لاعبي كرة القدم صنف أشبال، جامعة حسيبة بن بوعلي ، شلف ،دفعه 2003-2004 ص53الى57

13.2- الدافعية :

يؤكد معظم الباحثين و المختصين في مجال الدراسات النفسية و التربوية على أهمية الدافعية كعامل مؤثر في اختبارات الأداء العقلي و البدني و تعد الدافعية في الوقت الحالي من أهم العوامل التي يوليها العاملون في المجال الرياضي اهتماما كبيرا و خاصة في مجالات التعليم و التدريب و المنافسة الرياضية.

من أهم الدراسات التي تعرض لها موضوع الدافعية في النشاط الرياضي (دراسة RUDIK 1967)

الذي قسم الدوافع إلى دوافع مباشرة و غير مباشرة و كلا النوعين يشتركان في تكوين الدافعية لممارسة النشاط الرياضي المتفوق فيه .

كما يقسم " 1963 POMI " الدوافع طبقا للمراحل الأساسية التي يمر بها الفرد ، إذ يرى أن كل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة و هذه المراحل هي :

1- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط .

2- مرحلة الممارسة للتخصص للنشاط الرياضي .

3- مرحلة المستويات الرياضية العالمية (مرحلة البطولة الوطنية) .

وخلال هذه المرحلة الأخيرة يسعى اللاعب إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي المهارية و الخطئية و التدريبية للاعب كرة القدم ، كما تبين البحوث المتخصصة في المجال الرياضي أن التغير في استجابات لاعبي كرة القدم في مواقف الأداء المتماثلة . (1)

3- ثبات أداء لاعب كرة القدم خلال المسابقات :

يعتبر ثبات أداء الرياضي للاعب كرة القدم أحد المؤشرات الهامة المعبرة عن ارتقاء و ازدهار كافة الجوانب ، إعداد إذ يتأثر هذا الثبات بجملة عوامل منها :

(1) علاوي محمد حسن و رضوان نصر الدين ، المرجع السابق ، ص98-99

- درجة الثبات الانفعالي و العاطفي في المنافسة .

- كيفية الضبط أو التحكم في انفعالات اللاعب خلال المنافسة .

- الدوافع المرتبطة باشتراك لاعب كرة القدم في المنافسة .

و تعتبر المنافسات الرياضية مجالاً حقيقياً و خصباً للحكم على ثبات أداء لاعب كرة القدم الذي يتحمل أي يتعرض لبعض المواقف التي قد تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف .

1.3- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء لاعب كرة القدم خلال المنافسة :

و يعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة على مستوى عالي من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات و في ايطار حالة تقنية ايجابية و من المؤثرات مايلي :

1- الصفات العقلية و درجة ثباتها مثل : تذكير الإنسان ، سرعة و رد الفعل ، التصور

2- الصفات الشخصية و درجاتها سواء من حيث الشدة أو الثبات و الاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب ، مستوى التنافس أو الطموح النفسي و درجة تعبيره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل و النجاح التي يحققها اللاعب .

مستوى نحو العمليات العصبية و النفسية و المقدرة على تحمل الأعباء النفسية .

3- القدرة على تحكم في الحالة النفسية قبل و أثناء المنافسة تحت مختلف الظروف أو الدوافع و الأشكال سواء كانت صعوبات داخلية أو خارجية فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتقاء بدرجة ثبات أداء لاعب كرة القدم أثناء المنافسة .

4- العلاقات النفسية و الاجتماعية بين الأفراد الفريق (في المنافسة) و التي تساعد على الأداء الثابت للفريق و أفراده في درجة الانسجام الذهني و النفسي لأفراد الفريق القيادة النموذجية و دورها في الحفاظ على هيئة و مكانة الفريق و الاعتراف به و بتقليده .

الاعتراف و عدم التموين بالإمكانيات المنافسين .(1)

(1) قوميدي عبد الله ، محمد :المرجع السابق ، ص58

2.3- العوامل المؤثرة على درجة و ثبات الأداء الرياضي للاعب كرة القدم خلال المنافسة:

- 1- ظروف مرتبطة بالمنافسة مثل (الظروف الجوية ، الإضاءة ، الخصائص المعمارية و الهندسية للملعب ، عدم توفر أماكن ملائمة لراحة اللاعبين أو خلع ملابسهم أو الأداء للإحماء الجيد .)
- 2- نتيجة سحب القرعة وأهمية أن يبدأ الفرد أو الفريق في التنافس أولاً كالبداية بإرسال فرصة ضربة الجزاء .
- 3- خصائص و مواصفات المنافس و انجازاته من حيث (وزن الجسم ، الطول ، النتائج السابقة تحليلها مثلاً) .
- 4- سلوكيات الأفراد المحيطين مثل (المتفرجين ن مربى أو مرافقي الفريق الأخر ، الحكام) .
- 5- التغيير المفاجئ لميعاد المسابقة مثل : تأخير بدء المباراة أو البطولة ، تأخر موعد وصول الفريق .
- 6- الإصابات التي قد يتعرض لها اللاعب أو الزملاء في الفريق .
- 7- التغيير أو الحكم غير الموضوعي لأفعال الزملاء أو المنافسين . (1)

(1)د. عزت محمود كاشف ن الإعداد النفسي للرياضيين ، دار الفكر العربي ، طبعة الأولى ، 1991

الخلاصة :

الأداء الجيد هو ثمار العمل المتواصل للاعب كرة القدم ، فان كان الأداء جيد فان اللاعب متحرر من جميع النواحي (البدنية و التقنية و النفسية) فالأداء ومهارة عامل خارج عن نطاق طاقته و ذلك باستناده للعوامل السابقة . فالأداء له علاقة تامة بعامل القلق و التوتر النفسي فان تحرر من بداية المنافسة و عدم تأثره بالمنافس فالأداء يكون جيد و يزداد يقينه بنفسه التي لايمكن أن يصنعها أحد سواه فالعزيمة و الإرادة تأتي بالباقي ، فان حذر نفسيا تطابقا مع المنافسة فان الأداء المهاري يكون عاليا لأن الثقة بالنفس تأتي مباشرة مع دخوله المنافسة .