

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
République Algérienne Démocratique et populaire

MINISTÈRE DE L'ENSEIGNEMENT  
SUPERU ET DE RECHERCH  
SCIENTIFIQUE  
UNIVERSITE DJILALI BOUNAAMA  
DE  
KHEMIS - MILIANA  
INSTITUT DES STAPS



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجيلالي بونعاما  
بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية  
والرياضية

جامعة الجيلالي بونعاما بخميس مليانة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
التخصص: التدريب الرياضي التنافسي

تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة  
بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل  
المنافسة "صنف أكابر"

دراسة متمحورة حول: فرق بلدية خميس مليانة - ولاية عين الدفلى -

- إشراف الدكتور:

• مداني محمد

- إعداد الطالب:

➤ بن لحسن عبد اللطيف

➤ بوهندي وليد

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ  
مَنْ كَانَ عَدُوًّا لِلَّهِ فَاجْعَلْ عَذَابَهُ  
أَلِيمًا

بِسْمِ اللَّهِ

# شكر و عرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

قبل كل شيء نشكر الله تعالى الذي وفقنا لإتمام هذا العمل فلك الحمد  
حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت ولك الحمد بعد الرضى  
إيماننا بحدِيثه وإخلاصه وتفهمه بل و يقيننا من أن نشكر أقل شيء يمكن أن  
نقدمه له نتقدم بالشكر الجزيل إلى الأستاذ المشرف

"الدكتور مداني محمد"

جزاه الله عن كل خير وأمانه في تبليغ رسالة العلم إلى كل من كان له الفضل  
في وصولنا إلى هذا المستوى إلى كل من علمنا حرفا ووهبنا علما وكان سببا  
في نجاحنا مرحلة بمرحلة.

أتمنى من الله عزوجل أن يعطيكم الصحة والعافية و كل من ساهم أو قدم لنا يد  
المساعدة من قريب أو من بعيد

# إهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام بحثنا هذا والصلاة والسلام على رسول الله

قال الله تعالى : " وَ اخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَ قُلْ رَبِّي ارْحَمُهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا " قرآن كريم (سورة الإسراء) .

إلى أول كلمة نطقها لساني وأول نظرة رأتها بعيني وأول دفء في حياتي  
إلى التي أن أعطيتها كنوز الدنيا ماوفيت بحقها إلى رمز الأمل ونبع الحب والأمان إلى أمي العزيزة  
إلى من أخذ بيدي وقدمتني الحسنة في الدنيا إلى من عنى وصبر  
من أجلي ورسم لي طريق السعادة أبي العزيز  
إلى إخوتي الأعمام

الذان أعتد عليهم في حياتي وليس هناك شخص بإمكانه أن يجعل مكانهم وإلى أخوالي وخالاتي.

وإلى أعمامي وعماتي وإلى كل أفراد عائلة بن لحسن صغيرا وكبيراً  
وإلى أعم الناس ورفقاء العمر وصدقاتي وإخواتي  
وإلى أصدقائي الدراسة،

إلى أخي وصدوقي وشركي في هذا العمل وليد أدام الله محبتنا وداقتنا  
وإلى كل من وسعتهم الذاكرة ولم تسعهم المذكرة

## عيد اللطيف

# إهداء

## مسجد الله من حر لنا مبرحرا

أهدي عملي هذا إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة ونصح الأمة إلى نبي الرحمة ونور العالمين سيدنا محمد

صلى الله عليه وسلم،

إلى من كلفه الله بالصيبة والوفاء إلى من علمني العطاء بدون انتظار إلى من تعبد

من أجلنا ليلا ونهارا أبي العزيز

إلى معني الحب ومعني الحنان إلى الطيبة التي تضي من أجلنا بالنفس والنفيس

إلى الطاهرة التي أرى في وجهها براءة الحياة الجميلة أمي الغالية

إلى إخوتي الأعمام

الذين أعتد عليهم في حياتي وليس هناك شخص بإمكانه أن يجل مكانهم وإلى أخوالي وخالاتي.

وإلى أعمامي وعماتي وإلى كل أفراد عائلة بوهندي صغيرا وكبيرا

وإلى أعم الناس ورفقاء العمر وصديقاتي وإخواتي

وإلى أصدقائي الدراسة،

إلى أخي وصديقي وشريكي في هذا العمل وليد أدام الله محبتنا وداقتنا

وإلى كل من وسعتهم الذاكرة ولم تسعهم الذاكرة

إلى أخي الذي لم تلده لي أمي إلى صديقي وشريكي في هذا العمل عبد اللطيف

والله

## المحتويات:

الترتيب	المحتويات	الرقم
	شكر وتقدير الإهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
	مقدمة	
<b>الفصل التمهيدي</b>		
<b>1</b>	إشكالية العامة	<b>4</b>
<b>2</b>	الأسئلة الجزئية	<b>5</b>
<b>3</b>	الفرضية العامة	<b>5</b>
<b>4</b>	الفرضيات الجزئية	<b>5</b>
<b>5</b>	أهمية البحث	<b>5</b>
<b>6</b>	أسباب اختيار الموضوع	<b>6</b>

6	أهداف البحث	7
6	تحديد المصطلحات والمفاهيم	8
8	الدراسات السابقة	9
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول: التحضير النفسي</b>		
14	تمهيد	
15	التحضير النفسي	1
15	مفاهيم التحضير النفسي الرياضي	1-1
15	أهمية التحضير النفسي	2-1
16	اكتساب المفاهيم التربوية النفسية	1-2-1
16	اكتساب المهارات النفسية	2-2-1
16	أنواع التحضير النفسي	3-1
20	واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم	4-1
21	علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى	5-1
21	التحضير النفسي للاشتراك في المباراة	6-1
22	ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة	1-6-1

22	الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات	7-1
23	دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة	1-7-1
23	تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم	8-1
25	خلاصة	
<b>الفصل الثاني: الثقة بالنفس</b>		
27	تمهيد	
28	الثقة بالنفس	1-2
28	مفهوم الثقة بالنفس	2-1-2
29	أهمية الثقة بالنفس في الرياضة	2-2
30	أنواع الثقة بالنفس	3-2
30	الثقة المثلى في النفس	1-3-2
30	الافتقاد إلى الثقة بالنفس	2-3-2
31	الثقة الزائدة في النفس	3-3-2
33	خصائص الثقة بالنفس	4-2
33	الثقة تثير الانفعالات الإيجابية	1-4-2
33	الثقة تساعد على التركيز	2-4-2



33	الثقة في النفس تؤثر في الأهداف	3-4-2
33	الثقة بالنفس تزيد المثابرة وبذل الجهد	4-4-2
34	الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية	5-4-2
34	الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الاستعداد الرياضي	6-4-2
34	العمل بالثقة	5-2
35	بناء الثقة	6-2
35	انخفاض الثقة بالنفس	7-2
36	نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي	8-2
36	نظريات (بان دورا) . لفعالية . الذات	1-8-2
36	نظرية هارتر . الدافعية الكفاية	2-8-2
37	نظرية (نيوكولز). لإدراك القدرة	3-8-2
38	نموذج الثقة الرياضية	9-2
39	مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي	10-2
39	السيطرة المهارية	1-10-2
39	إظهار القدرة	2-10-2
39	الإعداد البدني	3-10-2

40	تقديم الذات_ البدنية	4-10-2
40	التأييد الاجتماعي	5-10-2
41	قيادة المدرب	6-10-2
42	الخبرة عن طريق الآخرين	7-10-2
42	البيئة المريحة (الملائمة)	8-10-2
42	درجة التأييد الموقفي	9-10-2
43	تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي	11-2
43	أثر خبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس	12-2
44	توظيف المصادر الحديثة للثقة الرياضية	13-2
44	الإعداد البدني والجهد	1-13-2
45	تبادل الخبر عن طريق الآخرين	2-13-2
45	التأييد الاجتماعي	3-13-2
45	التوجيهات التطبيقية للمدربين، والمربين لتوظيف مصادر الثقة بالنفس للرياضيين	14-2
47	خلاصة	
<b>الفصل الثالث: المنافسة</b>		
49	تمهيد	

50	مفهوم المنافسة	1-3
50	طبيعة المنافسة	2-3
51	المنافسة الرياضية كعملية	3-3
51	الموقف التنافسي الموضوعي	1-3-3
51	الموقف التنافسي الذاتي	2-3-3
52	الاستجابة	3-3-3
52	النتائج	4-3-3
53	أنواع المنافسات الرياضية	4-3
53	المنافسة التمهيدية	1-4-3
53	المنافسة الاختيارية:	2-4-3
53	المنافسة التجريبية	3-4-3
53	منافسات الانتقال	4-4-3
53	المنافسة الرئيسية	5-4-3
53	نظريات المنافسة	5-3

53	المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال	1-5-3
53	المنافسة كشرط إيجابي	2-5-3
54	المنافسة كوسيلة للتطور	3-5-3
54	المنافسة كوسيلة للتقييم	4-5-3
54	أهمية المنافسة الرياضية	6-3
55	قواعد وضوابط المنافسة الرياضية	7-3
56	أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب	8-3
56	الإعداد النفسي للمنافسة	9-3
57	تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية	1-9-3
57	أهمية الإعداد النفسي للمنافسة	2-9-3
59	الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية	10-3
59	المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد	1-10-3
59	مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب	2-10-3
59	- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع	3-10-3
59	المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين	4-10-3
59	تجرى المنافسة طبقاً لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها	5-10-3
60	المنافسة نوع هام من العمل التربوي	6-10-3

60	طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية	11-3
60	تحليل الأداء التنافسي للرياضي	12-3
61	المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	13-3
62	خلاصة	
<b>الفصل الرابع: كرة القدم</b>		
64	تمهيد	
65	تعريف كرة القدم	1-4
65	التعريف اللغوي	1-1-4
65	التعريف الاصطلاحي	2-1-4
65	التعريف الإجرائي	3-1-4
65	نبذة تاريخية عن كرة القدم	2-4
65	- تطور كرة القدم عالميا	1-2-4
67	التسلسل التاريخي لكرة القدم	2-2-4
67	كرة القدم في الجزائر	3-2-4
69	مدارس كرة القدم	3-4
70	المبادئ الأساسية لكرة القدم	4-4
70	صفات لاعب كرة القدم	5-4

71	الصفات البدنية	1-5-3
71	الصفات الفيزيولوجية	2-5-4
72	الصفات النفسية	3-5-4
72	التركيز	1-3-5-4
72	الانتباه	2-3-5-4
72	التصور العقلي	3-3-5-4
72	الثقة بالنفس	4-3-5-4
73	الاسترخاء	5-3-5-4
73	قواعد كرة القدم	6-4
73	المساواة	1-6-4
73	السلامة	2-6-4
73	التسلية	3-6-4
73	قوانين كرة القدم	7-4
74	ميدان اللعب	1-7-4
74	الكرة	2-7-4
74	مهام اللاعبين	3-7-4
74	عدد اللاعبين	4-7-4

74	الحكام	5-7-4
74	حكما التماس	6-7-4
74	مدة اللعب	7-7-4
74	بداية اللعب	8-7-4
74	الكرة في اللعب أو خارج اللعب	9-7-4
74	طريقة تسجيل الهدف	10-7-4
75	التسلل	11-7-4
75	الأخطاء وسوء السلوك	12-7-4
75	الضربة الحرة	13-7-4
75	ضربة الجزاء	14-7-4
75	رمية التماس	15-7-4
75	ضربة المرمى	16-7-4
75	الضربة الركنية	17-7-4
76	طرق اللعب في كرة القدم	8-4
76	طريقة الظهير الثالث	1-8-4
76	- طريقة 4-2-4	2-8-4
76	طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M	3-8-4

76	- طريقة 3-3-4	4-8-4
76	-طريقة 4-3-3	5-8-4
77	الطريقة الدفاعية الايطالية	6-8-4
77	الطريقة الشاملة	7-8-4
77	الطريقة الهرمية	8-8-4
78	خلاصة	
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الخامس: منهجية البحث</b>		
81	تمهيد	
82	منهج البحث المتبع في الدراسة	1-5
82	المنهج الوصفي التحليلي	1-4-5
82	متغيرات الدراسة	2-5
82	المتغير المستقل	1-2-5
82	المتغير التابع	2-2-5
82	مجتمع الدراسة (البحث)	3-5
82	مفهومه	1-3-5
83	عينة الدراسة	2-3-5



83	مفهوم العينة	1-2-3-5
83	اختيار نوع العينة	2-2-3-5
83	عينة البحث	4-5
83	تشكيل عينة البحث	5-5
84	الدراسة الميدانية والدراسة الميدانية والاستطلاعية	6-5
84	مجالات البحث	7-5
84	المجال الزمني للبحث	1-7-5
84	المجال المكاني	2-7-5
84	الاستبيان	8-5
85	أنواع الأسئلة	9-5
85	الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة	1-9-5
85	الطريقة الإحصائية	10-5
85	التحليل الإحصائي	1-10-5
87	خلاصة	
<b>الفصل السادس: تحليل ومناقشة نتائج البحث</b>		
93-89	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الأولى ( اللاعبين )	
98-94	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثانية ( اللاعبين )	

103-99	عرض ومناقشة النتائج الخاصة بالفرضية الثالثة ( اللاعبين )	
104	التحليل والمناقشة	1-6
104	التحقق من الفرضية الأولى	1-1-6
104	التحقق من الفرضية الثانية	2-1-6
105	التحقق من الفرضية الثالثة	3-1-6
106	الاستنتاج العام	
108	الاقتراحات والتوصيات	
109	صعوبات البحث	
111	الخاتمة	
	قائمة المراجع باللغة العربية	
	قائمة المراجع باللغة الفرنسية	
	قائمة المذكرات	
	الملاحق	

# قائمة الجداول

رقم الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجداول
44	الآثار الايجابية والآثار السلبية لكل من خبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي	01
83	يوضح توزيع العينة على اللاعبين	02
جداول تمثل نتائج الاستمارة الاستبائية الخاصة بالأساتذة		
<b>جداول المحور الأول</b>		
89	الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول	03
90	الجدول رقم (04) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني	04
91	الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث	05
92	الجدول رقم (06) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع	06
93	الجدول رقم (07) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس	07
<b>جداول المحور الثاني</b>		
94	الجدول رقم (08) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول	08
95	الجدول رقم (09) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني	09
96	الجدول رقم (10) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث	10
97	الجدول رقم (11) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع	11
98	الجدول رقم (12) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس	12
<b>جداول المحور الثالث</b>		
99	الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول	13
100	الجدول رقم (14) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني	14
101	الجدول رقم (15) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث	15
102	الجدول رقم (16) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع	16
103	الجدول رقم (17) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس	17



## قائمة الأشكال

رقم الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
32	النموذج السلبي المنبثق من التوقعات السلبية	01
32	العلاقة بين النجاح والثقة بالنفس وتأثيرها على الأداء الرياضي	02
37	يوضح مكونات مفهوم الكفاية	03
38	نموذج الثقة الرياضية	04
<b>دوائر نسبية تمثل نتائج الجداول الخاصة بالاستمارة الإستبائية خاصة باللاعبين</b>		
89	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 03	05
90	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 04	06
91	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 05	07
92	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 06	08
93	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 07	09
94	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 08	10
95	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 09	11
96	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 10.	12
97	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 11.	13
98	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 12.	14
99	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 13.	15
100	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 14.	16
101	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 15.	17
102	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 16.	18
103	دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول 17.	19

# مقدمة

## مقدمة:

أضحى طابعاً مهماً الاهتمام بعلم النفس الرياضي بوصفه علماً مهماً لتحقيق التفوق في الأداء الرياضي، وانه يأتي في مقدمة العلوم المساعدة للانجاز المدرب في عمليه، وللمظاهر النفسية دور هام في نتائج المباريات فهي تؤثر على مستوى أداء اللاعبين وقدرتهم على تنفيذ الواجبات الفنية والخطية، إن كرة القدم ومنذ بداياتها الأولى استنفرت اهتمام العالم اجمع بكل مجتمعاته البشرية، فما زالت اللعبة الأمتع في جميع الظروف وجميع الأماكن ولجميع الأعمار، ومن أولويات التدريب الرياضي في كرة القدم هي الموضوعات النفسية، إذ تعد الثقة بالنفس ذات أهمية كبيرة فهي تساعد اللاعبين الذين يتمتعون بها إلى استكشاف واختبار الخبرات والمواقف الصعبة والمهددة التي يتعرضون لها، أما الأشخاص الذين يتمتعون بها فيميلون إلى الابتعاد عن كل هذه الخبرات. أما عن المظاهر النفسية والاجتماعية في تكوين الفرق الرياضية إحدى أهم العوامل الأساسية التي تساعد في تحقيق الانجاز والفوز بالمنافسات ومن بين تلك الأنشطة التي تتميز بالأداء الحركي المتغير والقدرة على التجاوب السريع في ظروف المباراة، وهذا يتطلب صفات وقواعد اجتماعية ونفسية لدى اللاعبين المشاركين.

إن الثقة بالنفس هي سمة شخصية يشعر الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة الصعاب والظروف المختلفة مستعملاً أقصى ما يتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزيج من الفكر والشعور في السلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي.

إن التماسك في الفريق الرياضي يعد من العوامل المهمة للنجاح والتفوق، فمن غير المعقول فوز الفريق الرياضي الذي يفتقر إلى التماسك والترابط ووحدة الهدف، وهذه الفرق يسودها التملل والفرقة وهي العوامل البديلة للتماسك لا تستمر في تشكيلاتها وذلك بسبب الإحباط .

وانطلاقاً مما سبق واستكمال للجهود الحثيثة في هذا المجال تبرز أهمية البحث من خلال دراسة العلاقة وتجاهها بين كل من الثقة بالنفس ومستوى التماسك الاجتماعي - حركي للاعبي كرة القدم الشباب. وان لعبة كرة القدم من الألعاب الجماعية التي تتميز بالشدة العالية والسرعة في تغيير المواقف أثناء المباريات وهذا بدوره يؤثر في قدرات اللاعبين البدنية والمهارية مما يتطلب صفات وخصائص نفسية لا بد أن يمتلكها لاعبو الفريق الواحد لمواجهة المواقف التنافسية خلال المباريات ، وأن ضعف الإعداد النفسي يولد الخوف والقلق عند اللاعبين مما ينعكس على أدائهم وبالتالي سيولد شعور بعدم الثقة بالنفس.

هذا ومن خلال اطلاع الباحث على واقع التدريبات والمناهج المعدة للاعبين ( عينة البحث ) ، وجد عدم إعطاء الجانب النفسي الاهتمام الواضح والكافي أثناء بناء ووضع البرامج التدريبية وهذا ما يؤثر سلباً على تكامل مكونات التدريب من حيث ترابط الجانب البدني مع الخططي مع الجانب النفسي .... الخ. عليه جاءت محاولة الباحث هنا لدراسة جانب من جوانب التأثير النفسي على مدى التماسك الاجتماعي-حركي للاعبين الشباب بكرة القدم.

وقسم هذا البحث إلى جانبين جانب نظري وآخر تطبيقي فأما عن الجانب النظري فقد قسم بدوره إلى ثلاث فصول الرئيسية: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي، وفي الفصل الثاني تطرقنا إلى الثقة بالنفس، وفي الفصل الثالث تطرقنا للمنافسة وتعريفها، وفي الفصل الرابع تطرقنا كرة القدم وتاريخها، أما الجانب التطبيقي فقد قسم بدوره إلى فصلين: الفصل الأول تطرقنا فيه إلى المنهج المتبع وعينة البحث ومجالاتها وأدوات البحث، وفي الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى عرض تحليل النتائج وإعطاء استنتاج عام للنتائج المتحصل عليها بالإضافة إلى خلاصة عامة للبحث، ثم الاقتراحات وقائمة المراجع والملاحق.



# الْحَائِبُ التَّمْهِيدِي

### 1- الإشكالية:

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استعمال قدراته البدنية والمهارية والخطوية والنفسية بصورة متكاملة وذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ولقد تقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخطوي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية، فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي، ويمكن تطويرها من خلال تدريبات وبرامج خاصة لذلك الغرض هي برامج التدريب للمهارات النفسية، والمهارات النفسية تمثل بعدا مهما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا أساسيا في تطوير الأداء وصار ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطوية فالأبطال الرياضي ون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطوي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسا في تحقيق الفوز.

تعد كرة القدم أحد الأنشطة الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة، كما أنها تتميز بالك فاح المباشر بين فريقين، إضافة إلى أنها تزخر بالعديد من المواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها، والذي من شأنه أن يؤثر على الأداء المهاري والخطوي للاعب ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لزاما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة القدم حتى تمكنهم من تحقيق الفوز في المنافسات بجانب إعدادهم البدني والمهاري والخطوي. فضلا عن أن عدم اهتمام أغلب المدربين بالمهارات النفسية في مناهج التدريس والتدريب مما أدى إلى ضعف مستوى المهارات النفسية التي يجب أن يتصف بها لاعبو كرة اليد. ويعتمد الإعداد الرياضي الصحيح والسليم على معارف وتقنيات توصل إلى وضع إستراتيجية التخطيط والإعداد بأسلوب علمي يسهم في تنمية المستوى الرياضي إلى أبعد الحدود ويوصل اللاعب إلى أعلى مستوى فيعمل بأقصى ما يمكن أن تسمح به قدراته الفردية أو مع الجماعة.<sup>1</sup> (ومن أهم العلوم التي لا يمكن الاستغناء عنها في ميداننا الرياضي (علم النفس) نظرا لما فيها من نظريات تعمل على تهيئة الرياضيين نفسيا والحد من الضغط النفسي أثناء المنافسات، كي يظهروا بمستواهم المطلوب، ويظهروا مهاراتهم النفسية ك (الثقة بالنفس) دون أي عائق بتجنب الانفعالات من (الخوف والقلق والتوتر).

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 278 .

وقصد توضيح معالم هذا البحث نطرح الإشكالية، ولعدم انتباه المدربين للجانب النفسي تمكننا من طرح التساؤل التالي الذي يمكن من خلاله معرفة حيثيات الذي يوافق مع هذا الجانب: ما مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة؟  
ومنه تتجزأ إلى:

### 2-التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل للمدرب برنامج لتطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم؟
- ✓ للمدرب القدرة والكفاءة على التحكم في الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟
- ✓ هل يحتاج اللاعب لأخصائي نفسي في الطاقم الفني قبل المنافسة؟

### 3-الفرضية العامة:

-للتحضير النفسي تأثير في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة.

### 4-الفرضيات الجزئية:

- ✓ للمدرب برنامج لتطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم.
- ✓ للمدرب القدرة والكفاءة على التحكم في الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ اللاعب يحتاج لأخصائي نفسي في الطاقم الفني قبل المنافسة.

### 5-أهمية البحث:

تكمن أهمية بحثنا هذا والتي تكمن أساسا هو فتح أفق جديدة في الدراسة التحضير النفسي للاعبين كرة القدم وذلك من خلال تشخيص ومعرفة دور المدرب وتأثيره على الجانب النفسي مما يؤثر على مردود الرياضي في المنافسة ولفت الانتباه إلى نقص التكوين لدى المدربين في الجانب النفسي وتقديم أهم التقنيات والوسائل العلمية المتطورة المستخدمة في التحضير النفسي لزيادة الثقة بالنفس للاعبين قبل وبعد المنافسة.

### 5-1- أهمية علمية:

قمنا بدراسة هذا الموضوع من أجل إثراء معرفته بإبراز أهمية الثقة بالنفس للرياضي وتقديم الحلول اللازمة والمقترحات في هذا الموضوع.

-البحث من أجل الوصول إلى حقيقة تكون بصفة نسبية أي غير مطلقة لأن ميدان العلوم الاجتماعية لا يخلو من بعض الارتياح.

- إثراء المكتبة بمثل هذه البحوث .

### 5-2- أهمية عملية:

الوصول بالبحث إلى أمور ميدانية تطبيقية لمعرفة قدرة المدرب في تطوير الثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء لدى لاعبي كرة القدم.

- تسعى الدراسة أيضا إلى إثبات أهمية الجانب النفسي في الأداء لدى لاعبي كرة القدم في ظل معرفة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء قبل المنافسة.

### 6- أسباب اختيار الموضوع:

#### 6-1- أسباب ذاتية:

قمنا بدراسة هذا الموضوع من أجل البحث عن الحقيقة تأثير الحلول النفسية للرياضيين على النتائج خلال المنافسة.

#### 6-2- أسباب موضوعية:

لجأنا لهذا الموضوع لاكتساب الباحثين أهمية الثقة بالنفس لدى اللاعبين وتزويد المكتبة بمثل هذه المواضيع وتكوين مرجع في المستقبل.

### 7- أهداف البحث:

✓ إبراز أهمية الحالة النفسية للاعب كرة القدم من قبل المدرب.

✓ إبراز مدى تحكم المدرب في اللاعب وحالته النفسية خلال كثرة المنافسة.

✓ إبراز أهمية العلاقة الجيدة بين المدرب ولاعبه في لعبة كرة القدم.

### 8- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

8-1- التحضير النفسي: التحضير النفسي هو صيرورة التطبيق العلمي لوسائل والمناهج معينة

والمحددة موجهة نحو التكوين الرياضي.<sup>12</sup>

<sup>1</sup>- محمد حسن علاوي علم النفس الرياضي دار المعارف بدون طبعة سنة 1985. ص32

### • تعريف الثقة بالنفس :

الثقة لغة : تأتي الثقة في اللغة على معانٍ عدةٍ أهمها:

الثقة: الائتمان.

الثقة : اليقين، يقال : لست على ثقةٍ من نجاح هذه التجربة .

الثقة: من يُعتمد عليه بالأقوال والأفعال

الثقة من الرجال: الأمين.

والثقة عند المحدثين: العدل الضابط وبدون هذه الصفة لا تُقبل رواية الراوي للحديث.

### • الثقة بالنفس اصطلاحاً :

لا يوجد تعريف محدد للثقة بالنفس، بل تتنوع التعريفات وتختلف وسأورد منها على سبيل المثال :

- يقول جرودون بايرون: 'إن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون إليها والإيمان بها.

- عرّف الدكتور أكرم رضا: هي إيمان الإنسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكاناته، أي الإيمان بذاته.

-الثقة بالنفس: هي احترام الشخص لذاته، وكلما زاد الاحترام زادت الثقة بالنفس.

-أن يكون لدى الفرد شعور كافٍ بأنه قادر على النجاح في هذا الأمر الذي يرغب القيام به .

### • تعريف المنافسة:

-المنافسة لغة: نافس، ينافس، يتحدى.

-المنافسة اصطلاحاً: هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف

يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية، من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات

وتمييزها عن قدرات من ينازلهم.<sup>3</sup>

وهناك تعريف آخر : يعرف المنافسة الرياضية بأنها [موقف أو حدث رياضي محدد بقوانين ولوائح وأنظمة

معترف بها وفيها يحاول اللاعب أو الفريق الرياضي إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات ومهارات

واستعدادات كنتيجة لعمليات التدريب المنظمة - لمحاولة تحقيق النجاح أو الفوز على منافس أو منافسين

آخرين أو لمحاولة تحقيق مستوى الأداء الموضوعي المتوقع من اللاعب أو الفريق الرياضي

ويعرف عنان 1976 المنافسة الرياضية بأنها "موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه خبرات ومهارات

<sup>3</sup> - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، مصر 2003، ص(211).

اللاعب أو الفريق والمكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على منافس في لقاء تحكمه القواعد والقوانين المحلية أو الدولية.

ويعرف أحمد أمين فوزي 2001 المنافسة بأنها " موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعاليه من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات و تمييزها عن قدرات من ينازلهم "

### • كرة القدم:

**لغة:** هي كلمة لاتينية تعني ركل الكرة بالقدم.

**اصطلاحا:** هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس، كما أشار إليها "رومي جميل" كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع"<sup>4</sup>

### 9-الدراسات السابقة:

➤ دراسة جمال عباس:

" التحضير النفسي في ضوء الثنائية الجدلية البنية والروحية في الوسط النخبوي

الجزائري" أطروحة الدكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبدالله جامعة الجزائر

2008/2007

إشكالية البحث : ما هي اتجاهات وأراء رياضي النخبة الجزائرية حول الاهتمام بالبعد الروحي في التحضير النفسي الرياضي من خلال طبيعة والمواصفات الشعائرية الدينية الممارسة، ومدى فعاليته ممارستها من قبل الرياضي؟

نتائج الدراسة:

أغلب الرياضيون يفقدون تركيزهم قبل المنافسة بسبب ارتفاع درجة القلق الذي يعتبر أحد أهم الانفعالات المؤثرة على الجانب النفسي الذي ينعكس على الناحية البدنية والمعرفية للرياضيين مما يدفعهم إلى ممارسة الشعائر الدينية والاهتمام بالقيم الروحية.

<sup>4</sup> - رومي جميل:كرة القدم- دار النقائص- بيروت- لبنان- ط6 - 1986 م- ص50

➤ دراسة بزيو سليم:

"الإعداد النفسي الرياضي والأداء التنافسي في الجزائر" أطروحة الدكتوراه معهد التربية

البدنية والرياضية، سيدي عبد الله جامعة الجزائر 2013/2012

إشكالية البحث: هل يرجع عدم تحقيق النتائج العالية في المنافسة الرياضية إلى ضعف الإعداد النفسي؟

التساؤلات الجزئية:

هل الإعداد النفسي قصير المدى له دور في النتائج المتحصل عليها؟

هل أن عدم تحقيق النتائج في المنافسة الرياضي راجع لعدم الثقة بالنفس؟

هل يرجع لعد تحقيق النتائج أضعافات النفسية؟

نتائج الدراسة:

التحضير النفسي قصير المدى له علاقة بالحصول على النتائج رياضية

نسبة كبيرة من الرياضيين يؤكدون على عدم الثقة في النفس سبب في عدم تحقيق النتائج الإيجابية

حيث يقسم في الجانب النظري إلى أربعة فصول على النحو التالي :

- الفصل الأول: المدرب الرياضي

- الفصل الثاني: الثقة بالنفس

- الفصل الثالث: كرة اليد

- الفصل الرابع: المنافسة

➤ دراسة الدفاعي (2004)

- "أثر برنامج إرشادي نفسي مقترح في تنمية الثقة بالنفس وعلاقته بمستوى الإنجاز الرياضي"

استهدفت الدراسة وضع برنامج إرشادي نفسي لتنمية الثقة بالنفس لدى لاعبي الساحة والميدان وأثر

البرنامج في الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي والعلاقة بين الثقة والإنجاز الرياضي تكونت عينة الدراسة

من (20) لاعباً وضمن الأعمار (19 - 34) سنة استخدم مقياس رويين وميلي والمعرب من قبل

محمد حسن علاوي والمتضمن (13) فقرة. أستخرج الصدق التلازمي للقياس الذي بلغ (0.94)

والثبات بإعادة الاختبار إذ بلغ (0.88) استخدم الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون كوسائل

إحصائية. أظهرت النتائج عدم وجود فروق معنوية للثقة والإنجاز الرياضي في الاختبار القبلي وان

هناك فروقاً في الثقة بالنفس لصالح المجموعة التجريبية في الاختبار البعدي ووجود فروق معنوية في متغيري الثقة بالنفس والإنجاز الرياضي للعينة التجريبية بين الاختبار القبلي والاختبار البعدي ولصالح البرنامج الإرشادي لدى لاعبي المسافات القصيرة أي أن للبرنامج الإرشادي أثراً في الثقة والإنجاز الرياضي ووجود علاقة معنوية بين الإنجاز الرياضي والثقة بالنفس لدى لاعبي (المسافات الطويلة، المتوسطة والقصيرة).

### ➤ دراسة العزو وجنان (2000)

#### "التفكير الرياضي لدى طلبة قسم الرياضيات وعلاقته بالثقة بأنفسهم"

استهدفت الدراسة التعرف على مستوى التفكير الرياضي ومستوى الشعور بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثالثة في قسم الرياضيات شملت عينة البحث (49) طالبا وطالبة واعتمدت الباحثتان على مقياس الثقة بالنفس الذي أعده قواسمة وعدنان (1996) تم التحقق من الصدق عن طريق الصدق الظاهري أما الثبات بإعادة الاختبار عولجت البيانات إحصائياً باستخدام الاختبار التائي ومعامل ارتباط بيرسون والانحراف المعياري أظهرت النتائج أن الطلبة يتمتعون بمستوى فوق المتوسط من الثقة بالنفس وان هناك علاقة دالة بين التفكير الرياضي والثقة بالنفس لدى الطلبة.





الباب الأول  
الجانب النظري  
للدراسة

الفصل الأول

التحضير

النفسي

## تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الإعداد المختلفة، ومن بين هذه العلوم علم النفس الرياضي، وهو علم يدرس شخصية الرياضي وتحليل وتبيان العوامل التي تؤثر في نفسيته وتحرك انفعالاته ومزاجه، فظهر التحضير النفسي الذي بفضلته يتم إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية والتي يعاني منها الفرد المتعلقة بالشخصية والسلوك أثناء اللعب أو التدريب، وقبل المنافسة يجب على المدرب وضع برنامج يهدف إلى التحضير النفسي الجيد للاعبين حتى يتمكن من تحقيق الأهداف المسطرة .

## 1- التحضير النفسي:

### 1-1- مفهوم التحضير النفسي:

ذكرنا أن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان هما:

\***الشق التعليمي:** ويشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي والذهني وقد سبق الكلام عنهما.

\***الشق النفسي التربوي:** وهذا الشق له الأهمية من الشق التعليمي تماما بل هو الفيصل في المباريات عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء من الناحية البدنية والفنية الخططية والذهنية عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر نتيجة المباراة.

لذلك فالتحضير النفسي للاعب يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم كما يخطط تماما للنواحي التعليمية والتحضير النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب.

ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤثر في أداء اللاعب أثناء سير اللعب كالملاعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد..... الخ لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب هذه المؤثرات أثناء التدريب، وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء المباراة من هنا ترجع أهمية التحضير النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على هذه المؤثرات حتى لا تكون معوقا لأدائه أثناء المباراة. كما يمكن تعريف التحضير النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.<sup>1</sup>

### 1-2- أهمية التحضير النفسي:

يتميز مستوى أداء اللاعب بالتذبذب وعدم الاستقرار عند الاشتراك في المباريات أو المسابقات خلال الموسم الرياضي.

حاول المدرب معرفة أسباب عدم استقرار مستوى أداء اللاعب واستبعد أن يرجع ذلك إلى القدرات البدنية أو المهارية ذلك لأنها تتميز بالاستقرار ولا يطرأ عليها التغير عادة إلا بسبب الإصابة أو المرض..... الخ وإن الأرجح تفسير عدم استقرار مستوى الأداء في ضوء بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الأداء.... لذلك فإن التحضير النفسي الجيد يهدف إلى مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وانفعالاته بما يحقق أفضل مستوى أداء مع اختلاف ظروف المنافسة.

إذا كان الإعداد البدني (الطاقة البدنية) يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أعمال التدريب من حيث درجة الجهد المبذول ومقدار الراحة المناسبة، ومعرفة تأثير ذلك على أجهزة الجسم المختلفة للاعب، فإن التحضير

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم- مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني - القاهرة - مصر - ط1

النفسي (الطاقة النفسي) يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره أي تركيز الانتباه، والتحكم في الانفعالات أي عدم التوتر أو الخوف الزائد عند المنافسة.<sup>1</sup>

### 1-2-1- اكتساب المفاهيم التربوية النفسية:

ينظر إلى الرياضة على أنها إحدى الوسائل التربوية الهامة التي تؤثر في سلوك الناشئ، وقد يكون هذا التأثير إيجابيا فيكسبه الثقة بالنفس، والروح الرياضية والالتزام وتحمل المسؤولية والاستقلالية والتعاون والمقدرة على مواجهة الضغوط وقد يكون التأثير سلبيا فيكسبه الغرور، والعدوانية، والأنانية والقلق الزائد والخوف من الفشل ونقص الثقة بالنفس، وتوقف النفسية الصحيحة وهنا تأتي أهمية نشر الثقافة والتوعية النفسية لدى المهتمين بالتنشئة الرياضية وخاصة القيادات الرياضية مثل المدربين الإداريين وأولياء الأمور.<sup>2</sup>

### 1-2-2- اكتساب المهارات النفسية:

تعطي برامج التدريب الرياضي حديثا اهتماما للإعداد النفسي للاعبين، باعتبار أن التحضير النفسي مهارات تحتاج إلى التدريب عليها وتسير جنبا إلى جنب مع تدريب القدرات البدنية والمهارات الرياضية، والنتيجة أننا نلاحظ أن بعض اللاعبين يمتلكون قدرات ومهارات تساعدهم على مواجهة الضغوط، وتركيز الانتباه، ووضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والتصور العقلي لأداء مهاراتهم في المنافسة بدقة..... الخ. وبرغم أنه من الناحية المثالية يتوقع أن يتولى المتخصص النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية فإنه عند تعذر ذلك يمكن أن يقوم بهذه المدرب الرياضي مع مراعاة أن يؤهل نفسه في هذا المجال ومن أمثلة المهارات النفسية الشائعة في البرنامج التدريبي للاعبين: التعامل مع ضغوط المنافسة الرياضية، التصور العقلي، تركيز الانتباه، الثقة بالنفس وبناء الأهداف.<sup>3</sup>

### 1-3- أنواع التحضير النفسي:

يمكن تقسيم التحضير النفسي إلى:

- من حيث المدة و ينقسم إلى:
- إعداد نفسي طويل المدى.
- إعداد نفسي قصير المدى.
- من حيث النوعية:
- إعداد نفسي عام.
- إعداد نفسي خاص.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : التحضير النفسي للناشئين - دار الفكر العربي - القاهرة ، مصر - ط1- 2001 - ص23.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب : نفس المرجع- ص 24.

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات العقلية - مرجع سابق - ص30.

### 1-3-1- من حيث المدة:

#### 1-1-3-1- التحضير النفسي طويل المدى:

يمكن أن نوضح هذا الموضوع المهم على شكل نقاط محددة:<sup>1</sup>

- إن إعداد فريق في المشاركة في البطولات المهمة يتطلب الآن إعدادا وتدريبات تستمر لفترة زمنية طويلة كالإعداد لبطولات كاس العالم أو الدورات الاولمبية أو القارية وإن مفردات هذا الإعداد الطويل لا تحتوي فقط على عناصر اللياقة البدنية والمهارات والخطط وإنما تتعدى ذلك إلى التحضير النفسي الذي يتلزم بقيمة العناصر في الإعداد والتهيئة.
- هناك جانب في التحضير الطويل المدى وهو ضرورة إجراء الفحوصات الطبية على اللاعبين بين فترة وأخرى لأن عدم الاهتمام بهذه الناحية وإهمالها يسبب أثار نفسية سلبية كثيرة على اللاعبين.
- إن الاطمئنان على اتزان الحالة النفسية عند اللاعب خلال التحضير النفسي الطويل والتأكد من سلامة التحضير النفسي يتطلب إجراء بعض الفحوص والاختبارات النفسية على اللاعبين إن النظرة الفاحصة والمتابعة السليمة من قبل المدرب للاعبين في هذا الجانب وتفسير سلوكهم وانفعالاتهم تتيح له الفرصة على حالاتهم النفسية خلال إعدادهم الطويل .
- ضرورة تقويم حالة التدريب بين فترة وأخرى لكي يعلم المدرب مدى تأثير الوحدات التدريبية في اللاعبين ومدى تطورها ويمكن مراجعة هذا الموضوع في باب التحليل والاختبارات.
- من المفيد جدا مناقشة محتوى الإعداد الخاص المقبل للفريق بشكل عام مثلا مع اللاعبين وإفصاح المجال أمام كل منهم لإبداء رأيه حول هذه الطريقة لتعزيز شعور اللاعب بالراحة النفسية أثناء التدريب الطويل الأمر الذي يزيد من يقينه بتحقيق الأهداف المرسومة من التدريب .
- خلال التحضير النفسي تتوالى الظروف المناخية المختلفة، لهذا يجب أن يتدرب الفريق تحت تأثير كل الظروف بسبب له نقص في إعداده النفسي الطويل ويجعله متقبلا غير قادر على اللعب بشكل جيد في مثل هذه الظروف.
- ضرورة تطبيق القانون أثناء التدريبات والمقابلات التجريبية لأن ذلك يجعل اللاعب محصنا نفسيا في اللعب القانوني السليم.
- يجب إجراء تحليل كامل لجميع الفرق المشاركة في الدورة، وتوضيح نقاط الضعف والقوة لكل فريق لأن ذلك يعطي راحة نفسية للاعبين ويجعلهم مطلعين على خصومهم.
- لكي تتجح عملية الإعداد الطويل المدى على المدربين والمسؤولين على الفريق إبعاد كافة الأعباء الخارجية عن اللاعب ومساعدته على التركيز على عناصر اللعب وكيفية تطوير مستواه في اللعب لذلك على المدرب أن ينشط في معالجة الأمور الاجتماعية، الاقتصادية، وحتى العاطفية.

<sup>1</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - المدرسة العليا لأساتذة ت.ب.ر. - مستغانم - الجزائر - بدون طبعة - 1997 - ص 27.

- يجب على اللاعب أن يتعود على مجابهة كل الظروف كالخسارة والفوز مقابل الفرق القوية، إن النجاح في ذلك يحتاج إلى تجارب سابقة وهذا من واجبات التحضير النفسي الطويل المدى وبذلك يتعود اللاعب على المواقف المختلفة.
- العمل الجاد في جو من الفرح والغبطة والسرور والاستبشار مما يخلق نوع من الاتزان يكون قادرا على مجابهة المشاكل والمصاعب مهما كانت.

### 1-3-1-2- التحضير النفسي القصير المدى:

- هو محاولة إعداد الفريق أو اللاعب للمنافسة القادمة ورفع درجة استعداداه لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز ويمكن توضيح هذا النوع من التحضير النفسي خلال ثلاث مراحل هي:
- مرحلة التوقع.
  - مرحلة المواجهة.
  - مرحلة الاسترخاء.

وهذه التقسيمات الثلاث مستمدة من آراء العالم النفسي الأمريكي لازاروس في أبحاث عن الشدة

( STRESSE ) أن مرحلة التوقع تعني الفترة التي تبدأ من زمن إدراك الحدث الذي يعتبره الفرد مهددا له

- موقف الشدة - حتى بادية الوقت المقنن للشدة هذه الفترة ترتبط ببعض التوترات المختلفة مثل القلق،

الخوف عدم الطمأنينة والتوقع السلبي.....الخ.<sup>1</sup>

### 1-3-1-2-1- اجتماع الفريق الأخير:

- يعقد هذا الاجتماع إما في اليوم الذي يسبق المنافسة أو في صباح يوم المنافسة وفي هذا الاجتماع توزع المسؤوليات والواجبات على الفريق ويشرح المدرب الخطة المطلوبة وكيفية استغلال نقاط الضعف الخصم كما يتحدث المدرب في هذا الاجتماع على أهمية المنافسة وضرورة تحقيق نتيجة جيدة وأثر الفوز في تسلسل الفريق وسمعته.

### 1-3-1-2-2- قبيل الدخول إلى الساحة:

- بعد أن يشرح المدرب الخطوط العامة للخطة والأسلوب قبيل النزول على الساحة يقوم المدرب بتهيئة لاعبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعب وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية، فيتحدث مع بعض اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية للاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقة وتغاول.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص 28.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب والمنافسات - دار المعارف - القاهرة - مصر - ط1 - 2000 - ص139.

### 1-3-1-2-3- في فترة الراحة:

يقع كثيرا من المدربين في الخطأ عندما يتعامل مع لاعبيه بشدة وعنف خلال فترة الاستراحة عندما يفشل في تنفيذ الواجبات التي طلبها خلال الشوط الأول.<sup>1</sup>

من الممكن جدا تصحيح الأخطاء وتغيير النتيجة في فترة الاستراحة وذلك من خلال شرح ما حدث في الشوط الأول وتشجيع اللاعبين وحثهم على العطاء الأفضل في لحظات سريعة وهناك بعض المؤشرات التي تعمل على زيادة أو نقص التوتر العصبي النفسي عند اللاعبين قبيل المنافسة والتي تؤثر في إنجازه وهي من المواضيع التي يتناولها التحضير النفسي الطويل المدى ومن أهمها:

- الاستعداد التدريبي الجيد.
- أهمية المنافسة.
- قوة الخصم أو ضعفه.
- الظروف الخارجية.
- قوة الحوافز.
- التحليل والتقويم.

### 1-2-3-1 من حيث النوعية:

#### 1-2-3-1 التحضير النفسي العام:

يمكن تلخيص هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

#### 1-2-3-1 تطوير العمليات النفسية للاعب:

ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتصور الحركي والتفكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

#### 1-2-3-1 الارتقاء بالسمات الشخصية للاعب:

وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره للحالة الدافعية لديه والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديه.

#### 1-2-3-1 تثبيت الحالة النفسية للاعب:

حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن إثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية، التفكير، الانفعال، الإرادة، وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاط اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها يجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عمليات التدريب.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : سيكولوجية التدريب و المنافسات- مرجع سابق - ص 140



### 1-3-2-2- التحضير النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام التحضير النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها

- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة.
- التحضير النفسي للاعب واحد.
- التحضير النفسي الخاص ضد خصم معين.
- التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد.

### 1-3-2-2-1- التحضير النفسي الخاص لمنافسة معينة:

يحتاج المدرب في بعض الأوقات إلى أن يعد فريقه إعدادا نفسيا خاصا لمنافسة واحدة معينة لها خصوصياتها وأهميتها على الفريق..... الخ

- تحليل كامل عن الفريق الخصم.
- أهمية نتيجة المنافسة و أثر نقطتي الفوز أو الثلاث نقاط.
- كيف سيصبح ترتيب الفريق بعد نهاية المنافسة.
- أرضية الملعب الذي تقام عليه المنافسة.
- الهيئة التحكيمية التي ستدير المنافسة و صفات الحكم.
- طبيعة الجمهور وانفعالاته وسلوكه.<sup>1</sup>

### 1-3-2-2-2- التحضير النفسي الخاص للقيام بواجب محدد:

في بعض المنافسات يقوم المدرب بتكليف أحد لاعبيه لواجبات إضافية محددة إن هذه الواجبات التي يقوم بها اللاعب تحتاج إلى التحضير النفسي الخاص، فعندما يطلب مثلا من المدافع الأيمن الإسهام في عملية الهجوم والتقدم بعمق ثم العودة مسرعا إلى منطقة الدفاع وتكرار ذلك في كل الشوطين كأسلوب محدد في مهاجمة الخصم فإن ذلك لا يتطلب من المدرب بإعداد لاعبيه بهذا الواجب المحدد من النواحي البدنية والمهارية والخطية ولكنه يعده نفسيا كذلك لمواجهة المتطلبات النفسية لهذا الواجب كالمثابرة ومقاومة التعب والثقة العالية بالنفس.<sup>2</sup>

### 1-4- واجبات التحضير النفسي للاعب كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب : تدريب المهارات النفسية - دار الفكر العربي - مصر - ط1 - 2003 - ص133.

<sup>2</sup> - فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص28.

1. المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات في كرة القدم.
2. مساعدة اللاعب على إنجاز أهدافه أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
3. تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.
4. تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.<sup>1</sup>

### 1-5- علاقة التحضير النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لدى لاعبي كرة القدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية والخطئية، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي الفنية والبدنية والخطئية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات متعددة وأن اللاعب حين ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار التسابق، إن اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه يشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن يتخذ خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن، بالإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخطئية والبدنية تحتاج إلى التحضير النفسي الخاص بها.

نستخلص أن التحضير النفسي له علاقة وطيدة بالنواحي التدريبية الأخرى وهي:

-الناحية البدنية.

-الناحية الخطئية "التكتيكية".

-الناحية المهارية "التكتيكية".

-الناحية النفسية.<sup>2</sup>

### 1-6- التحضير النفسي للاشتراك في المباراة:

يعتبر التحضير النفسي للاشتراك في المباراة أحد أنواع التحضير النفسي قصير المدى وهو غالباً ما يبدأ قبل الاشتراك في المباراة بفترة تتراوح ما بين يومين إلى سبعة أيام، وتعتبر هذه الفترة من الفترات الحرجة جداً لإعداد اللاعب للاشتراك في المباراة مما يستدعي أن يعطيها المدرب دوراً بالغاً من الأهمية لإعداد اللاعب نفسياً بجانب العمل على استعادة اللاعب لطاقته البدنية والذهنية والانفعالية حتى يمكن استخدام جميع هذه الطاقات الاستغلال الأمثل أثناء المباراة.

وتتميز كرة القدم كنشاط تنافسي متقلب الانفعالات في أثناء المباراة ويوجد مستوى مرتفع من التوتر العصبي والانفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم وما يترتب

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 270.  
<sup>2</sup> -- فيصل رشيد عياش الدلمي : كرة القدم - مرجع سابق - ص 31.

عليه من سلوك عنيف في الأداء، وعلى الجانب الآخر فإن الإعداد الجيد للاعبين من الناحية النفسية والقوة والسعي الانتصار .

وتختلف درجات الحالة الانفعالية لدى اللاعبين قبل وأثناء المباراة تبعاً لأهمية المباراة والبطولة التي يشتركون فيها ومن خلال بعض التجارب التي أجراها بعض العلماء على مجموعة كبيرة من اللاعبين الرياضيين وجد أن اللاعب يهتم ببعض الأعراض النفسية والفسيولوجية قبل المباراة وأثناءها وبعد نهاية المباراة.<sup>1</sup>

### 1-6-1- ديناميكية الحالة النفسية للاعب أثناء المباراة:

ترتبط ديناميكية الحالة النفسية أثناء المباراة بظروف الأداء الذاتية والموضوعية مما يؤثر بالسلب على اللاعبين بأشكال مختلفة يترتب عليها استجابات منها:

- استنثارات صعبة غير عادية تستدعي كف داخلي عند اللعب.
- توتر عضلي وعصبي مستمر بسبب الكف الكامل.
- وجود حالة من التوتر النفسي العالي في بداية المباراة مما يؤثر على الأداء.
- حدوث الانهيار النفسي أثناء المباراة عندما يفقد الفريق الأمل في تحقيق الفوز وإصابة مرماه بعدد كبير من الأهداف، وما يصاحب ذلك من حالات الاستسلام واليأس.
- القدرة على اتخاذ القرار في بعض المواقف التكتيكية المعقدة.<sup>2</sup>

### 1-7- الحالة النفسية للاعبين بعد المباريات:

يلاحظ أن أكثر الاهتمام بالناحية النفسية للاعب يكون قبل الاشتراك في المباراة بينما قليل جداً من المدربين يعطون اهتماماً للاعبين بعد انتهاء المنافسة، بالرغم من أن انتهاء المنافسة لا يعني الانتهاء من الانفعالات المصاحبة للاعب بل قد تزداد حدتها مثل الشعور باليأس والإحباط والاكتئاب عند الهزيمة أو الشعور بالغرور والتعالي عند الفوز مما يؤثر سلباً على الحالة النفسية للاعب وتصاحب هذه الحالات كثير من العوامل منها :

- النتائج التي تحصل عليها الفريق إما بالفوز أو الهزيمة وما يصاحبها من خبرات النجاح والفشل.
- النتائج غير المتوقعة ومقارنتها بالنتائج الخطط لها.
- التوتر والقلق الناتج من المباراة والصراع الحاد الذي أدى إلى الفوز أو الخسارة.
- الخصائص النفسية للاعبين أنفسهم والذين شحنوا فوق طاقتهم، وحالة ثباتهم المعنوي والانفعالي.
- كل هذه العوامل وما يصاحبها من نتيجة المباراة سواء بالفوز أو الهزيمة وتأثيرها على خبرات النجاح والفشل وما يترتب عليها من تأثيرات انفعالية إيجابية وسلبية تتطلب أن يعرف المدرب واجباته ومسؤولياته في تنفيذ إطار خطط مبرمجة سلفاً للإعداد للمباراة القادمة وفقاً للأهداف الموضوعية طويلة المدى.

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص274.

<sup>2</sup> - وجدي مصطفى : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب - مرجع سابق - ص260.

### 1-7-1- دور المدرب في التعامل مع اللاعبين بعد المنافسة:

- تقديم العون والمساندة للاعبين بعد المباراة مباشرة.
- التركيز على انفعالات اللاعبين وليس على انفعالات المدربين.
- الحرص على التواجد مع اللاعبين عقب المباراة وليس التواجد مع وسائل الإعلام.
- تقديم التقييم الواقعي غير الانفعالي لأداء كل لاعب ثاني يوم للمباراة.
- عدم تقييم الأداء والنتيجة عقب المباراة مباشرة.
- سرعة العمل والاندماج في البرنامج الزمني والإعداد للمباراة القادمة.

### 1-8- تخطيط التحضير النفسي في كرة القدم:

تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية توجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد المتكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية والخطية والنفسية والذهنية ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر بل يعتبر التخطيط لهم جميعاً بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة برفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى أو التحضير النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها التحضير النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة التدريب للوحة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب السنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى.<sup>1</sup>

ويجب أن يشمل التحضير النفسي خلال التخطيط له بناء وتطوير السمات الشخصية والإدارية خلال المراحل النفسية المختلفة لعملية التحضير النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.

ويجب أن يشمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإدارية والدافعية لاستخدامها لمعالجة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء التحضير النفسي العام والتحضير النفسي الخاص بالمباريات وقت الدورة التدريبية.

كما يجب أن يراعي المدير الفني للفريق مع الإحصائي النفسي الرياضي أثناء التخطيط للإعداد النفسي متطلبات الأداء والأسس النفسية للبناء الحركي لنشاط كرة القدم من حيث الإعداد البدني والمهاري والخطي أثناء البرنامج التدريبي السنوي بفتراته الثلاثة:

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو بدو : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 284.

الفترة التأسيسية، وفترة المسابقات، والفترة الانتقالية وطبيعة العلاقة بين هذه الفترات ومتطلبات التحضير النفسي كيفية الربط بينهما في إطار تنظيمي ومنهجي من خلال خطة زمنية توزع فيها واجبات التدريب بما يناسب مع طبيعة المسابقة ومستواها وإمكانية الفريق.

والمتطلبات التي تحدد للوصول إلى الفورمة الرياضية.

كذلك يجب أن تكون هناك مراقبة عميقة للاعبين وتشخيص لحالتهم النفسية والانفعالية خلال اشتراكهم في التدريب والمباريات من خلال ديناميكية الأداء وحمل المباراة والعلاقات الاجتماعية داخل الفريق والراقبية اليومية لقياس حالات التوتر الانفعالي والدافعية وردود الأفعال المنعكسة ومدى التركيز والانتباه والثقة بالنفس ومن خلال ذلك يمكن تعديل خطة التحضير النفسي للاعب ولتحسين الصفات والعمليات النفسية والعقلية العليا والعمل على دفع الروح المعنوية وبث روح الألفة والصدقة بين اللاعبين داخل الفريق وبينهم وبين الجهاز الفني إذ استدعت الضرورة ذلك.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حسين السيد أبو عبود : الاتجاهات الحديثة في التخطيط وتدريب كرة القدم - مرجع سابق - ص 186.

### خلاصة:

ومما سبق نستخلص إن التحضير النفسي له دور كبير ومهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث تساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والتردد والقلق وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق نتائج حسنة.

# الفصل الثاني

## الثقة بالنفس

تمهيد:

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق الفوز وهذا المكسب أو الفوز اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة، ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فالثقة بالنفس لا تعني ما يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ما هي الأسباب الواقعية التي يتوقع عملها.

وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بالثقة وتوقع النتائج فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة.

بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج، وحتى إذا كان المنافس متوقفا عليه لذلك فإن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما على تحقيق المكسب، حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب، ولكن هذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء.

ويلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين من أنفسهم بينما آخرون يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائدة، ويوجد فريق ثالث لديهم مقدرا من الثقة بالنفس وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة.



## 2-1-1- الثقة بالنفس (Self Confidence):

### 2-1-2- مفهوم الثقة بالنفس

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات و تقدير الرياضي تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في خطة الإعداد النفسي الرياضي، إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الاعتبار، أردنا تحسين أداء اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية، كل منا له قيمة الذات ونبذل الجهد الكبير لحمايتها و يلاحظ دائما أن المدربين الناجحين يدعمون قيمة الذات للاعبين بينما المدربين الضعاف الغير ناجحين لا يهتمون لذلك، وإنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقق الثقة المثلى بالنفس للاعبين مادام لديهم إدراكات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم، فعندما تواجه الرياضيين يعتقدون سلبيا في أنفسهم.<sup>1</sup>

إن للثقة بالنفس علامات تدل عليها، تتمثل بما للفرد من طاقات كامنة فيه، وحكمة سليمة وتقدير صائب، لما يتمتع به هذا الفرد من قوة وكفاية ذاتية مقارنة بغيره من الأفراد.

وبالمقابل فإن هناك من الناس ممن لا يظهرون على حقيقتهم يتم الحكم عليهم من قبل الآخرين بأنهم واثقون من أنفسهم أكثر من واقعهم الحقيقي، فنجدهم يسلكون في حياتهم و كأنهم يعرفون الحل لكل مشكلة و الإجابة عن كل سؤال مع أنهم في الواقع لا يعرفون.

إن هذه الطريقة في الخداع والإدعاء بالثقة بالنفس تعمل على إعاقة أصحابها على أن يتقدموا وما هي إلا أن يختفي وراءها ضعف حقيقي بالثقة بالنفس ونقص في المعرفة المتوفرة لدى هذا الفرد و قدراته، وما هي إلا قشرة ظاهرية لا يوجد تحتها ما يدعمها أو يقويها.

وبالرغم من تحدث كل الرياضيين والمدربين عن الثقة بالنفس إلا أنه ليس هناك تعريف دقيق لهذا المصطلح، ويعرف علماء النفس الرياضي الثقة بالنفس على أنها "الاعتقاد بإمكانية النجاح في أداء سلوك مرغوب".

ويعرفها قواسمة والفرج(1993) سمة شخصية يشعر معها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقاب والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما تتيج له إمكانياته وقدرته لتحقيق أهدافه المرجوة مما يشجع على النمو النفسي السوي وتحقيق التكيف النفسي الاجتماعي.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، محمد حسن نصر الدين رضوان، الاختبارات المهارية و النفسية في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1987، ص323.

وترى فيالى (Vealy) أن الثقة بالنفس كل من حالة وسمة :

تعرف الثقة بالنفس كسمة بأنها "الاعتقاد أو درجة التيقن الفردية التي تمتلك من قدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة".

وتعرف الثقة بالنفس كحالة بأنها "الاعتقاد أو اليقين الفردي التي تمتلك لحظة معينة من قدرة الفرد ليكون ناجحا في الرياضة".<sup>1</sup>

ويعرفها عويس (1984) نقلا عن جيلفورد (Guilford)، الثقة بالنفس من خلال العوامل التي تدل عليها، فيقول:

إنها عامل هام يمثل اتجاه الفرد نحو ذاته، ونحو بيئته الإجتماعية فإما أن يميل الفرد إلى الأقدام إلى هذه البيئة أو التراجع عنها، وقد لخص مظاهرها بالشعور بالكفاية أو الشعور بتقبل الآخرين، والإيمان بالنفس والالتزان الاجتماعي

كما لخص مظاهر مشاعر نقص الثقة بالنفس بالتمركز حول الذات والشعور بعدم الرضي عن الأحوال والخصائص الشخصية والشعور بالحاجة إلى التحسن والشعور بالذنب ونوبات من البكاء.<sup>2</sup>

## 2-2- أهمية الثقة بالنفس في الرياضة :

تساعد الرياضيين من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس، وهناك بعض الأساليب لمساعدة اللاعبين في تطوير والاحتفاظ بإدراكات صحيحة نحو قيمتهم لأنفسهم فمن ذلك:

❖ تعليم النواحي الفنية والخطية للنشاط بفاعلية وكفاءة، مما يعني تطوير كفاءته المطلوبة لتحقيق النجاح.

❖ التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات لديهم بصرف النظر عن الأداء في الرياضة.

❖ مساعدة اللاعبين على أن أهم مصدر للثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> راتب أسامة كامل، علم النفس الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، ط 1، ص 267 ، 268 .

<sup>2</sup> راتب أسامة و آخرون، الإعداد النفسي للبطل الرياضي، دار الفكر، القاهرة، مصر، ط 1، ص 244 .

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997 ص 182 .

## 2-3- أنوع الثقة بالنفس:

### 2-3-1- الثقة المثلى في النفس:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة المثلى في النفس يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم، فهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد مما يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم، ولا يحاولون إنجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم.

وإنما يحب أن يمتلك الرياضيون المهارات البدنية و المهارية حيث أن كلاهما يدعم الآخر فالرياضي الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية و المهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة .

وعندما نتحدث عن الثقة تمنح الرياضي الكفاءة في التعامل مع الأخطاء، والحقيقة ليست كذلك فعندما يمتلك الرياضي الثقة بالنفس يشعر بقيمة ذاته. فإنه يكون أكثر فاعلية في تصحيح أخطائه، ولا يخشى المحاولة مرة أخرى.

لذلك فإن المدربين الذين يعاقبون أو يسخرون من الرياضيين الذين يرتكبون الأخطاء، يجرمونهم من استخدام هذه الميزة الكامنة في الثقة بالنفس.

وبمفهوم آخر هي الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أداؤك دائما جيدا، و لكن الشيء الهام يتمثل في أن تحقق أفضل إمكاناتك وقدراتك. فإنك قد تتوقع بعض الأخطاء والقرارات الغير صحيحة، وربما تفقد تركيزك أحيانا ولكن الثقة القوية في نفسك سوف تساعدك في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية واستمرار في الكفاح من أجل النجاح، والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة بالنفس يضعون أهداف واقعية وفقا لمستوى قدراتهم.

### 2-3-2- الافتقاد إلى الثقة بالنفس:

يعتبر النجاح والفشل جزءا من الرياضة، والرياضي ذو الثقة في النفس يعرف هذه الحقيقة ويتعامل معها بقدر كبير من الواقعية. ولكن الرياضي الذي تعوزه الثقة بالنفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة انه يسهل خوفه، ومن ثم ينعكس ذلك على سلوكه وأداءه و ليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس.

وإن من الممكن خطورة ضعف الثقة بالنفس لدى الرياضيين أنه يقود إلى المزيد من الفشل الذي يؤكد تصورهم السلبي لأنفسهم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، ص338 .

فكثير من اللاعبين أو الرياضيين لديهم صفات بدنية لأداء بنجاح ولكنهم مصابون بفقدان الثقة أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات والمسابقات. فعلى سبيل المثال: أجد اللاعبين في كرة اليد يستطيع أداء ضربة الجزاء بقوة ودقة باستمرار أثناء التمرين وحدث أثناء المباراة عند أول محاولة لأداء الضربة أن خرجت الكرة خارج الملعب فوق المرمى. فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظاً وتردداً لأداء الضربات لذلك فقد فاعلية أداء الضربات لباقي المباراة، إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف التركيز ويسبب التردد، و يجعل الفرد يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

### 2-3-3- الثقة الزائدة في النفس :

نحاول أن نلقي الضوء على مفهوم الثقة الزائدة ونتفق أولاً على أن هذه التسمية ليست دقيقة حيث أن الرياضيين لا يتميزون بالثقة الزائدة وهو المعنى الأقرب للدقة ويعني أن الثقة تزيد عن القدرات المتاحة للرياضي. وتتضح الثقة الزائدة لدى الرياضيين في نمطين شائعين:

بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، ويتولد هذا النوع من الثقة الزائدة نتيجة التدايل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العلمي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأصعب مما يعتقد.

بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة والرياضيون الذين يتميزون بهذا النوع أو النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة مثل: الغرور، التكبر، التهور... الخ

إن الرياضيين ذوي الثقة بالنفس يختلفون عن الرياضيين ذوي الثقة الزائدة اختلافاً بين الشيء الواقعي والشيء الخيالي، ومن حيث التقدير لقدراتهم.

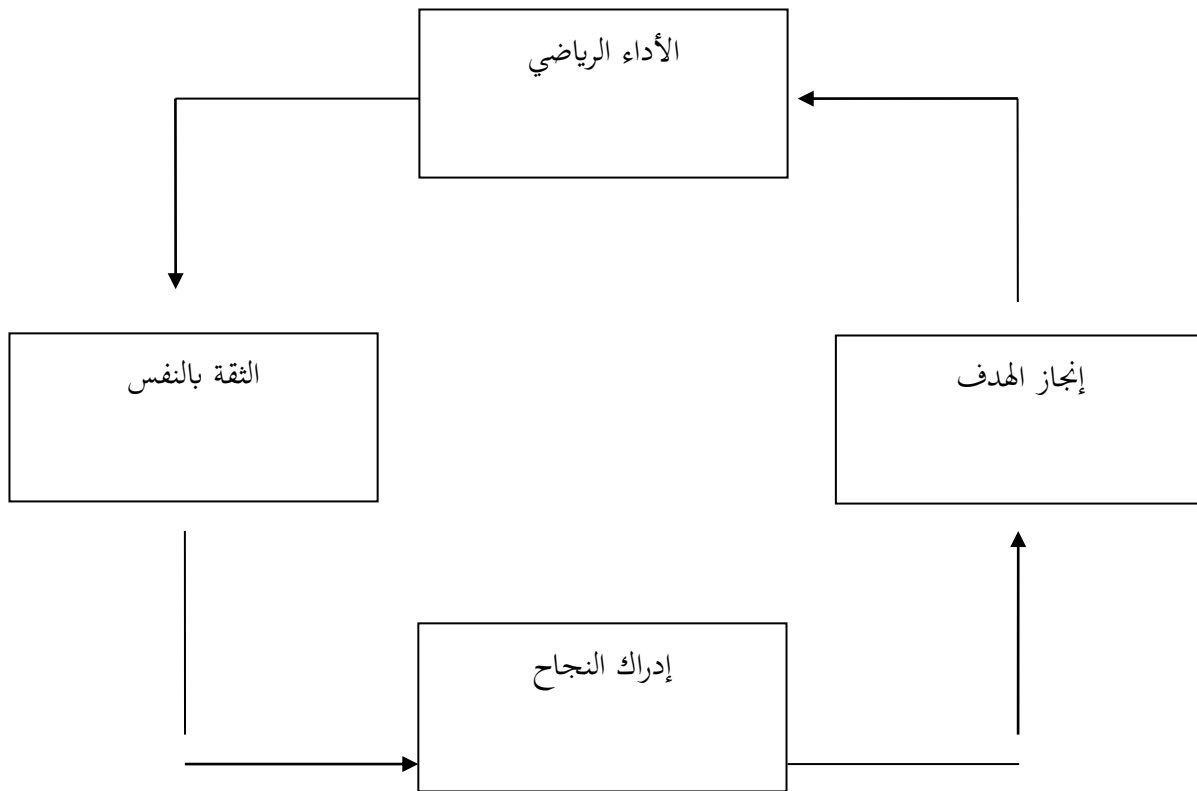
إن هؤلاء ذوي الثقة الزائدة يشوهون الحقيقة و يخلطون بينها وبين ما هي عليهم ما يرغبون فيه وما يجب تحقيقه، وأصحاب الثقة بالنفس يرون الأمل في جهودهم الشخصية لتحقيق أهدافهم، بينما أصحاب الثقة الزائدة يأملون في تحقيق الوهم وإن لهم ذلك.

إن الثقة الزائدة نوع من الخداع النفسي ونتيجة لذلك الوهم فإن الرياضيين يتجنبون معرفة الأسباب الحقيقية لضعف ثقتهم بأنفسهم، إنهم يتجنبون المواقف التي تهدد ثقتهم بأنفسهم أو يبحثون عن سلوك لحماية ذواتهم مثل

إدعاء الإصابة عندما يكون أدائهم ضعيف، كذلك يجدون صعوبة للاعتراف بأخطائهم ويكثرون من تقديم التبريرات وغالبا لا يستفيدون من توجيهات التدريب لأنهم لا يقبلون تحمل مسؤولية أخطائهم.<sup>1</sup>



الشكل (1): النموذج السلبي المنبثق من التوقعات السلبية<sup>2</sup>



الشكل رقم (2): العلاقة بين النجاح والثقة بالنفس وتأثيرها على الأداء الرياضي<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار المعارف، القاهرة، ص 86 .

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس الأستاذ و التدريب الرياضي، دار المعارف، القاهرة، 1997، ص 185 .

## 2-4-4- خصائص الثقة بالنفس:

عندما يتمتع الرياضي بالثقة فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة نناقش أهمها على النحو التالي:

### 2-4-4-1- الثقة تثير الانفعالات الإيجابية: تأثير الثقة في إثارة العديد من الإنفعالات الإيجابية لدى

الرياضي فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش والرضا ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالإنسانية والمزيد من السرعة والقوة إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء والاسترخاء وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.<sup>2</sup>

### 2-4-4-2- الثقة تساعد على التركيز:

عندما تشعر بالثقة فإنه يتوفر لديك صفاء ذهني للتركيز على أدائك الراهن أما عندما تفتقد إلى الثقة فإنك تميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أدائك جيدا وكيفية تفكير الآخرين في أدائك، كما أن زيادة الخوف ومحاولة تجنب الفشل سوف تفوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه.<sup>3</sup>

### 2-4-4-3- الثقة في النفس تؤثر في الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي ثم يبذل جهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك لا يبذل أقصى جهده ولا يستثير أقصى طاقته.

### 2-4-4-4- الثقة بالنفس تزيد المثابرة و بذل الجهد:

تعرف الثقة بالنفس لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية لدى الرياضيين بأنها درجة التأكد والاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة ولا شك أن التوقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء بمعنى آخر فإن الثقة تعطي مدى تأكد اللاعب من قدرته على تحقيق إنجاز معين، ونجد الإشارة أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعداد للبدل والعطاء، وكلما زادت درجة التوقع أصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته ويصبح من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة، أو أن يفقد الأمل.

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 339 .

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب مرجع سابق، ص 342 .

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ، ص 299 .

## 2-4-5- الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية:

يتضح من دراسة خصائص الثقة بالنفس الدور الهام الذي يساهم به الأداء الرياضي، ولكن ما يجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطلا، فما قيمة أن يتمتع الرياضي ويفتقد إلى اللياقة البدنية، إن الثقة بالنفس هي حقا بمثابة مفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها.

إن تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضروري لتحقيق هذه الأهداف.<sup>1</sup>

## 2-4-6- الثقة في النفس تؤثر في تدعيم الاستعداد الرياضي :

حيث تعتبر الثقة بالنفس أحد مصادر التعبئة النفسية الإيجابية التي تؤدي إلى حالة من الاستعداد النفسي.<sup>2</sup>

## 2-5- العمل بالثقة :

يعتبر الإنسان وجدة متكاملة من الناحية الانفعالية والعقلية والسلوك وسبق إن أوضحنا أهمية شعور اللاعب بالثقة، وكذلك أهمية أن تتم عملية التفكير بثقة أيضا.

ونأتي من المكون الثالث وهو الخاص بالسلوك الذي يتضح من خلال أفعال وتصرفات اللاعب التي يمكن ملاحظتها فتقرر أن هذا اللاعب واثق من نفسه، أم أنه غير واثق من نفسه والشيء المنطقي أنه كلما أثر ذلك على الجانب الانفعالي أو شعور اللاعب يتصف بالسكينة والهدوء ورباطة الجأش، وإذا تكلم كانت نبرات صوته واضحة، يتجنب التحدث مع الآخرين عن مشاعره وحالته النفسية وخاصة المنافسة، لا ينشغل بمتابعة المنافس قبل المنافسة راغبا في التحدث معه أو متابعة سلوكه، بل يدع المنافس ينظر إليه و يتحلى بالهدوء والسكينة والثقة والاستعداد للأداء.

وحتى إذا راود اللاعب الشعور بالشك في ثقته ومقدرته، فيمكن أن يتغلب على ذلك من خلال السكون المتزن الموثوق به، فذلك أدعى إلى اكتساب اللاعب المزيد من الثقة.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 344 .

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000 ، ص 299 .

<sup>3</sup> أسامة كامل راتب، مرجع سابق، ص 345 .

## 2-6- بناء الثقة:

يعتقد الكثير من المدربين والرياضيين على السواء أنّ الثقة في النفس صفة نفسية هامة يتميز بها بعض الرياضيين دون البعض الآخر، وإنه من الصعوبة بمكان تطوير أو تنمية هذه الصفة النفسية خلال عملية التدريب الرياضي. والواقع أنّه يمكن تطوير أو تحسين الثقة لدى الرياضيين من خلال العمل والممارسة والتخطيط.

كما أنّ -توكو- ورفقائه يؤهلون بكل ثقة في كتابهم ( Athlète motivationnel ) إنّ الثقة كما تتظاهر عند الرياضيين حسب هؤلاء الاختصاصيين تتميز بقبول الآخرين كما هو وبكل صفاتهم مع غياب عامل الغيرة والإرتقاء إلى غاية التفاهم مع الزملاء، زيادة إلى تجاهل كل النشاطات المعطاة للآخرين في إطار العلاقات الشخصية.<sup>1</sup>

ونستعرض فيما يلي بعض الاقتراحات التي تساعد على تطوير الثقة في النفس لدى الرياضيين:<sup>2</sup>

- زيادة الوعي بالثقة في النفس.
- انجازات الأداء.
- التصور الذهني للأداء الناجح.
- الأداء بثقة.
- التفكير بثقة.
- الحالة البدنية الجيدة.

## 2-7- انخفاض الثقة بالنفس:

إن أفضل سلوك لانخفاض الثقة الزائدة للاعب يجب أن يعتمد على الممارسة الفعلية وليس الشرح والمناقشة، ومن الممارسات التي أظهرت فاعليتها تقديم نماذج من الأداء الرياضي تفضل مستوى اللاعب، ويتولى المدرب توضيح نقاط القوة والضعف في هذا الأداء، حيث يساعد اللاعب على الاقتناع بأنه لم يصل إلى الإتقان في الأداء بعد.

كذلك يمكن أن يعرض المدرب على اللاعب نماذج من الأفلام التسجيلية لأدائه في مباريات مختلفة مع التركيز على نقاط الضعف، والأخطاء التي تميز أدائه مع أهمية الأخذ في الاعتبار عدم تقديم مثل هذا

<sup>1</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، مرجع سابق، ص 344 .

<sup>2</sup> Richard balder man Mps.Edvigt .Paris.( p84)



الأسلوب في لحظة النجاح والتفوق المتميز للاعب، وإنما الأولى أن يعطي للاعب فرصة الاستمتاع بالنجاح أو الفوز. كما من المناسب استخدام هذا الأسلوب عندما يكون اللاعب قد طلب منه أداء عمل حاد واستطاع إنجازه.<sup>1</sup>

## 2-8- نظريات الثقة بالنفس في المجال الرياضي: اهتمت روبن فيالي "Robin Vealy" في

بناء نموذجها بالثقة بالنفس في المجال الرياضي على ثلاث نظريات:

### 2-8-1- نظريات (بان دورا) . لفعالية . الذات:

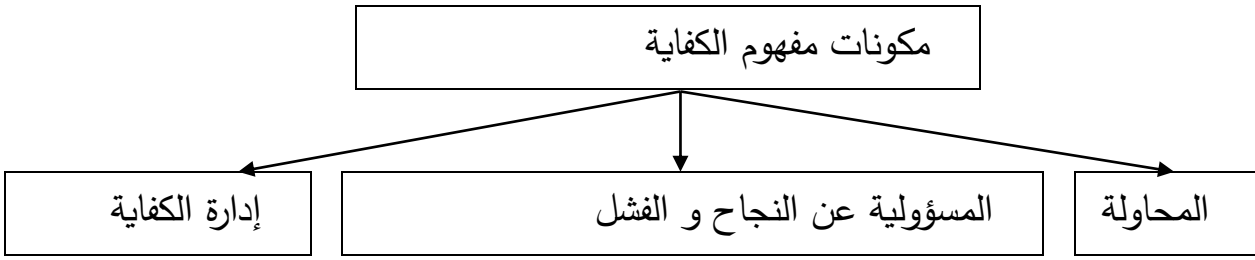
تعتمد نظرية بان دورا على مفهوم كفاءة الذات، كشرط أساسي للأداء بالكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياضي، حيث تسير الكفاءة إلى قدرة الفرد على عمل ما يحتاجه، أو القدرة على أداء المهارات بصفة خاصة وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى الكفاءة الذات، ارتفع مستوى انجاز الأداء لدى الفرد. ولعلنا نلاحظ أن مفهوم كفاءة الذات، لدى نظرية بان دورا يعبر عن جانب هام من مفهوم الثقة بالنفس، هو اعتقاد الفرد انه كفاء ويستطيع انجاز مهمة ما بنجاح وفعالية. فالرياضي الذي لا يعوزه الكفاية، يمكنه دخول المواقف التنافسية بثقة وإصرار، وعلى هذا يتضح أن درجة أو مستوى كفاءة . الذات لدى الرياضي هي التي تحدد مدى إمكانية إقباله ودخوله المواقف التنافسية، أو أحجامه وابتعاده عنها. وهذا يشير إلى أن كفاءة. الذات هي دالة للثقة بالنفس لدى الرياضي.<sup>2</sup>

### 2-8-2- نظرية هارتر . الدافعية الكافية:

تعتبر نظرية كفاية لهارتر harter (1978 . 1981) هي النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف، وشرح، والتنبؤ، بماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الانجاز بشكل خاص. حيث توضح أن الأفراد يكون مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الانجاز المعرفية، البدنية، الاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاية، وتحمل المسؤولية عن محاولات نجاحهم وفشلهم وهذا يوضح أن مفهوم الكفاية يشمل مكونات هامة ترتبط ببناء ثقة الرياضي بقدراته، كما يتضح من الشكل (01) التالي:

<sup>1</sup> نزار مجيد طالب، كامل طه الويس، علم النفس الرياضي، دار الحطمة و النشر بغداد، 1981، ص 126 .

<sup>2</sup> صديقي نور الدين، علم النفس الرياضة، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية، ط1 ، 2004، ص 94 .



الشكل (03): يوضح مكونات مفهوم الكفاية

عندما تكون النتيجة محاولات الفرد من اجل الكفاية . الذات خبرات ايجابية فإنها تكون فعالة، وهذا بدوره يزيد من مستوى دافعية الكفاية لديه. كما يوضح أن إدراك كفاية يرتبط بانجاز الناجح للفرد، الذي يكون محكا يحدد مدى إمكانية الفرد على مواقف تنافسية أو الابتعاد عنها.

كما يوضح الشكل (03) جانب هام في بناء الكفاية ومن مفهوم الثقة هو درجة اعتقاد الرياضي بقدرته، حيث تقوم الكفاية على الخبرة الذاتية الناتجة عن المحاولة الذاتية الناجحة لتوظيف الرياضي في انجاز المهام التي يكلف بها وتحمل مسؤولية محاولاته، لأنه يدرك أن المحاولة هي الوسيلة الأساسية لتطوير قدراته، حتى ولو فشلت هذه المحاولة، وبالتالي يصبح أكثر إقبالا على غيرها من المواقف.<sup>1</sup>

### 2-8-3- نظرية (نيوكولز). لإدراك القدرة:

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي بقدرته، ومدى صعوبة الهدف الذي يتجه الرياضي إليه لتحقيقه، بمعنى آخر توضح أن الأهداف التي يتجه الرياضي لانجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى ذلك فان سلوك الرياضي لانجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء، ومعدل الجهد المبذول، والمثابرة والإصرار على تحقيقه.

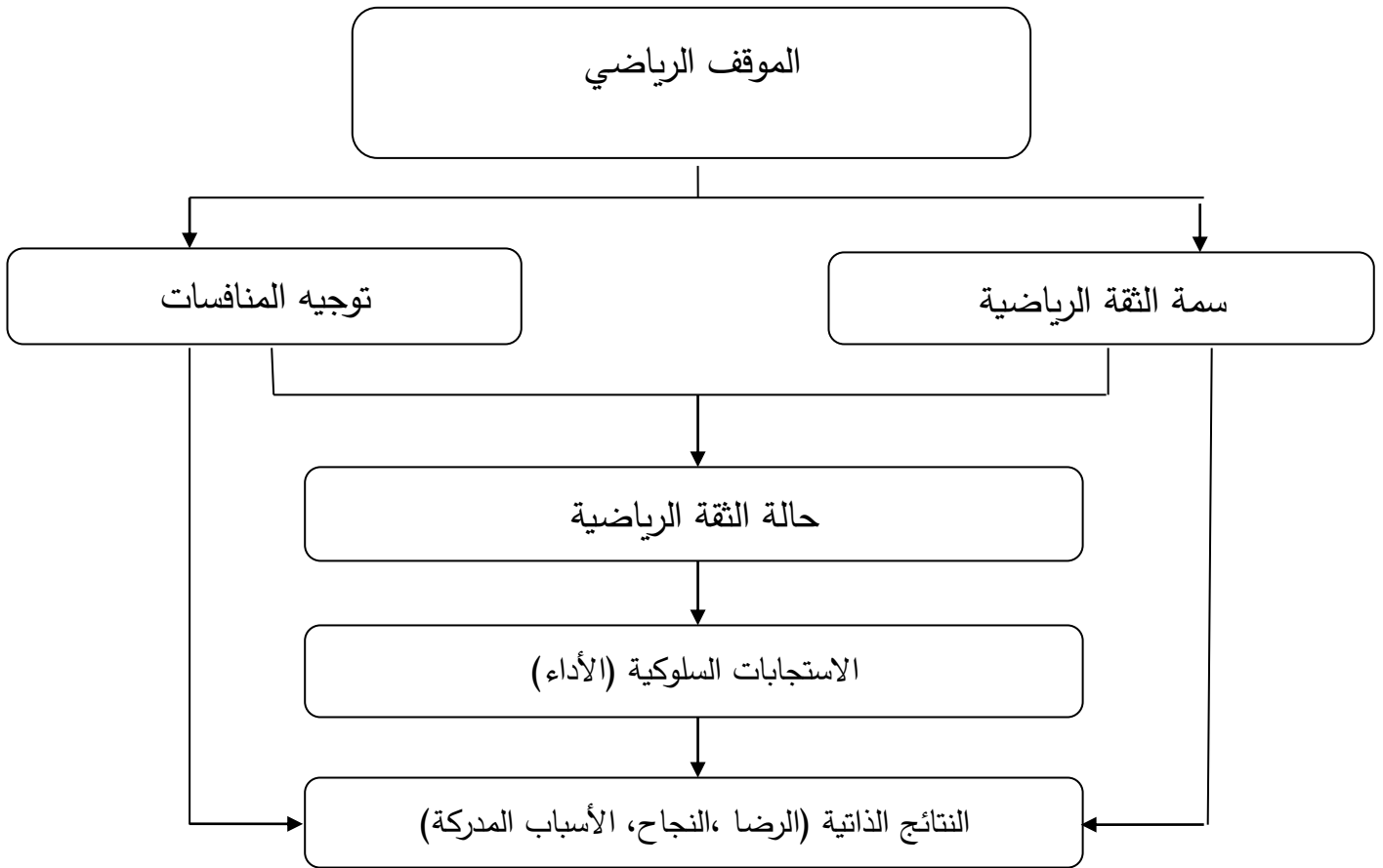
ولهذا يختلف الرياضيين في توجيههم نحو نوعين من الأهداف هما هدف (المهمة)، وهدف (الذات) نظرا لأنهما يعكسان محكا لإدراك الرياضي لمفهوم النجاح والفشل، كما أنهما يمثلان أسلوبا لحكم الرياضي على مستوى كفاءته وهذا يوضح جانبا من مفهوم الثقة الرياضي، حيث أوضحت النظرية أن مفهوم النجاح والفشل لدى الرياضيين يختلف باختلاف نوع الهدف الذي يتجهون نحوه، ومستوى إدراكهم لكفاءتهم.

<sup>1</sup> صديقي نور الدين، مصدر سابق، ص 102 .

2-9- نموذج الثقة الرياضية: اهتمت فيلي (Vealy) 1986م بتقديم نموذج نظري لمفهوم الثقة بالنفس في الرياضة (Model of sport) وقد اعتقدت في تكوين هذا المفهوم على كل من نظرية فعالية الذات "لباندور"<sup>1</sup>.

ونظرية دافعية الكفاية "لهرتز" Bandera s theory of self efficacy ونظرية إدراك القدرة "

الشكل (04): نموذج الثقة الرياضية.<sup>2</sup>



<sup>1</sup> صديقي نور الدين، مرجع سابق، ص 103 .

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضية، مرجع سابق، ص 356 .

## 2-10-10- مصادر الثقة بالنفس في المجال الرياضي:

لقد حرصت فيالي على تحديد مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين، وعلاقتها بنموذج الثقة الرياضي، والذي تحققت من صدقه. وفي سبيل ذلك طورت مقياسا لقياس هذه المصادر هو (استبيان مصادر الثقة الرياضية). وقد اشتمل على تسعة مصادر للثقة الرياضية لها مفاهيمها واعتبرت مقاييس فرعية في مقياس مصادر الثقة الرياضية، وفيما يلي نتناول كل مصدر من هذه المصادر بإيضاح مفهومه وأوجه الاستفادة منه.

### 2-10-1- السيطرة المهارية (Mastery):

"وهو مصدر للثقة يستمد من السيطرة أو تحسن أداء المهارات الرياضية، وانجاز الأهداف الشخصية المرتبطة بهذه السيطرة أو ذلك التحسن". هذا المصدر يعتبر من أهم مصادر الثقة بالنفس، لأنه يقوم على خبرات السيطرة.

### 2-10-2- إظهار القدرة (Abity) Demonstration:

"وهو مصدر للثقة يستمد من إظهار الرياضيين مهاراتهم بالنسبة للآخرين، أو إظهار مزيد من القدرة أكثر من منافسيهم" حيث تشير القدرة إلى وجود سمة عامة في الفرد غير ظاهرة، ولكنها تؤثر في أداء عدد من المهارات الخاصة. فمثلا إذا كان التصويب باليد اليمنى على المرمى، يرتبط ارتباطا كبيرا بالتصويب باليد اليسرى، فإن ذلك يعني أن كلا من العمليتين تشيران إلى وجود قدرة رئيسية واحدة في هذا الفرد هي القدرة على التصويب على المرمى. كما أن هذه السمة تتميز بالثبات النسبي، وترجع إلى عوامل وراثية، وتتأثر بالتعليم والتدريب والممارسة. ويقترن هذا المصدر بإثبات القدرة، والحصول على التأييد الاجتماعي المقترن بهزيمة الآخرين، ويجب ملاحظة أن هذا المصدر ينتفع به الرياضيون الذي يتجهون نحو هدف (النتيجة)، لأنهم يركزون على مصادر ضبط لسلوكهم تعتمد على معيار المقارنة بين مستواهم ومستوى الآخرين، كما يعتمدون أيضا على عوامل البيئة الخارجية، كدعم المدرب، الزملاء: <sup>1</sup>

### 2-10-3- الإعداد البدني (Physical):

"وهو مصدر للثقة يستمد من الإعداد البدني والعقلي مع التركيز على الأداء التالي" وقد دعم هذا المصدر العديد من الباحثين الذين وجدوا أن حالة اللياقة البدنية كانت واحدة من أعلى الأساليب التي سجلت درجات

<sup>1</sup> يفشر وملمان، سيكولوجية الطفولة و المراهقة، مكتب دار الثقافة، ط 1، 1999، الأردن. ص.84.

من قبل المدربين لفائدتها، ولتوظيفهم لها لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين، فضلا عن أنهم وجدوا أيضا أن "الجهد" "Effort" يستخدمه الرياضيين كمصدر لمعلومات الكفاية لديهم.

وهذا المصدر يشير إلى أهمية التزام اللاعب بالتدريب البدني، والحاجة إلى إنتاج التركيز العقلي لتحقيق الثقة اللازمة للتنافس بنجاح، لأن الضغوط المصاحبة للأداء البدني تتطلب المهارات التي تكون ذات قيمة عالية في مجتمعنا، كما أن مجال المقارن الاجتماعية بين اللاعبين يتطلب أقصى إعداد بدني وعقلي لبناء الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر ينتفع به الرياضيين المتجهين نحو هدف (الأداء) كمصدر للثقة أكثر من الرياضيين المتجهين نحو هدف (النتيجة)، نظرا لأن الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون على إظهار القدرة لديهم.

#### 2-10-4- تقديم الذات\_البدنية (Physical-Self presentation):

"وهو مصدر يستمد من إدراكات الرياضيين لذاتهم البدنية" وهو مصدر هام للثقة بالنفس بصفة عامة، والإناث بصفة خاصة، ويؤكد هذا ارتباط تصور الجسم لديهن بالقبول الاجتماعي من الآخرين عندما يشتركون في الرياضة، وأنشطتها المختلفة. والإناث يتعلمن أن التدعيم الاجتماعي يحدد مميزات الأنوثة، وتقدير قبولهم الاجتماعي، وهذا يؤثر بدوره على خفض مستوى ثقتهن بأنفسهن بدرجة أعلى من الذكور، وذلك لارتباط هذا التدعيم الاجتماعي لديهن بالتركيز على تصور البدن.

بمعنى آخر ما هي وجهة الآخرين بالنسبة لشكل وهيئة أجسامهن، فالنساء لا يحببن التشبه بالرجال، حتى لا يعانين نقصا مدركا في الأنوثة، وبالتالي يعانين من عدم القبول الاجتماعي، من كلا الجنسين. ولذا فهذا المصدر كان أكثر ارتباطا بالمستويات الأقل للثقة بالنفس لدى الإناث.<sup>1</sup>

#### 2-10-5- التأييد الاجتماعي Social Support :

وهو مصدر للثقة يشمل إدراك التأييد الاجتماعي من الآخرين ذوي الأهمية بالنسبة للرياضي مثل: المدرب، العائلة، الزملاء في الفريق، وقد عرف هذا المصدر بصورة أكثر تخصيصا على أنه "حصول الفرد على تغذية رجعية إيجابية وتشجيع من المدرب، وأعضاء الفريق والوالدين..." ويستخدم الرياضيين معلومات التغذية الرجعية هذه لإدراك كفايتهم.

<sup>1</sup>فؤاد البهي السيد: علم النفس الاجتماعي، دار الفكر العربي، ط2، 1993، ص102.

لذا ترى هارتر Harter (1981) أن التعزيز الفعال من قبل الآخرين هو احد أساليب التيسير الهامة لإدراك الكفاية. ويشابه هذا المصدر، مصدر الاقتناع اللفظي الذي يعتبر واحدا من الأساليب الشائعة كأسلوب إستراتيجي يستخدمه المدربون لتيسير السبيل لفاعلية الذات لدى الرياضيين.

## 2-10-6- قيادة المدرب Coaches Leadership:

"وهو مصدر للثقة يستمد من الاعتقاد في مهارات المدرب في اتخاذ القرار، والقيادة" ويؤكد هذا المصدر أن سلوك المدرب له تأثيره على الرياضيين، وان ما يقدمه أيضا من تغذية رجعية لهم، له دور هام في إدراك هؤلاء الرياضيين لكفاءتهم. ولذا يجب عليه مراعاة الآتي:

\_ تقييم الأهداف التي ينجزها الرياضي في ضوء مفهوم النجاح لديه، لأن الرياضيون الذين يتجهون نحو هدف الأداء لا يعتبرون أنفسهم ناجحين إلا إذا كان أدائهم جيدا حتى ولو حققوا الفوز، بينما الرياضيين الحريصين على النتيجة لا يعتبرون أنفسهم ناجحين ما لم يفوزوا حتى ولو كان أدائهم جيدا.

\_ تقدير الجهد الذي يبذله الرياضيين سواء في التدريب أو المنافسة في ضوء الحد الأقصى للجهد المتوافر لديهم.

\_ تثقيف الرياضي أن حالة الحزن أو الغضب بعد الهزيمة شيء متوقع ولكن من السهولة زواله خلال فترة لا تزيد عن يوم.

\_ عدم انتقال قلق المدرب أو عدم رضائه عن الأداء إلى اللاعبين خلال المنافسة.

\_ تقديم توجيهات يرتب عليها تصحيح أخطاء الأداء، أو أوجه القصور من قبل اللاعبين.

\_ تقديم الأداء بصورة موضوعية، وتحفيز الرياضيين الذين يقدمون أداء جيدا بمكافأاتهم.

\_ ملاحظة ومتابعة المدرب لانفعالات لاعبيه لتقديم المساندة الصحيحة في التوقيت المناسب.

\_ التحدث مع جميع اللاعبين عند تقديم ملاحظات هامة بشأن الأداء أو أسلوب التنفيذ، ليشرح الجميع أنهم موضع الاهتمام من قبل المدرب، فيزداد تقديرهم لذاتهم.

\_ التركيز على أهمية التفوق، والرغبة في إنجاز أحسن أداء في كل تدريب.

\_ يلفت المدرب انتباه الرياضي إلى نقاط القوة التي يتميز بها، قبل أن يلفت انتباهه إلى نقاط الضعف أو أخطائه للمحافظة على دعم ثقته بقدراته، والعمل على تطويرها.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> فؤاد البهي السيد، مصدر سابق، ص 105.

## 2-10-7- الخبرة عن طريق الآخرين ( Experience Vicarious ):

"وهو مصدر للثقة يستمد من مشاهدة الآخرين مثل أعضاء الفريق أو الأصدقاء الذين يؤدون بنجاح" حيث أن رؤية النماذج الناجحة يعمل على تنشيط العملية العقلية للرياضي، من خلال متابعة أداء هذه النماذج الناجحة ومن ثم فهي مصدر فعال للمعلومات التي تمثل محكا بعد ذلك يقيس عليه الرياضي مدى تقدم أدائه، والتعرف على أخطائه وكيفية علاجها، وتنمى لديه أيضا التصور العقلي عند الاسترجاع، ولذا فهذا المصدر للثقة يضع الرياضي في مواقف تعليمية ذاتية نشطة، حيث يوظف قدراته في المشاهدة والمتابعة والأداء، وبالتالي يزداد تعرفه على قدراته ومن ثم ثقته بها.

## 2-10-8- البيئة المريحة (الملائمة) (Enviromental Comfort):

وهو مصدر للثقة يستمد من مشاعر الراحة والاستمتاع والرضا المتوفرة في البيئة التنافسية مثل: صالة التدريب الخاصة المزودة بالإمكانات اللازمة للتدريب أو التنافس. وكذلك حمام السباحة في المكان الذي ستجرى فيه المنافسة. ولاشك أن توافر مثل هذه الأماكن الجيدة سوف يحفز على الأداء الجيد، وبذل الجهد والالتزام بالتدريب الأمر الذي يؤدي إلى الاهتمام بعملية التعلم فيتحسن المستوى المهاري، وكذلك الاهتمام بالإعداد البدني والعقلي فتتحسن الصفات البدنية العامة والخاصة، وكذلك التركيز العقلي ولا شك أن ذلك يطور ثقة الرياضي بقدراته المختلفة.

## 2-10-9- درجة التأييد الموقفي (Situational Favorable):

وهو مصدر الثقة يشمل تحصيل الثقة بالشعور أن نقص الحالة الضاغطة والتي تحدث الآن في هذا الموقف تكون لصالح تحسن حالة الرياضي النفسية.

وتجدر الإشارة إلى أن هذا المصدر للثقة يشير إلى أهمية التركيز على الجوانب التي تخفف الضغط السلبي على الرياضي وملاحظة الأمور الضاغطة وتوجيهها لخدمة الأهداف المرجوة عن طريق:

\_ توفير فرص احتفاظ الرياضي بحالة بدنية جيدة، من خلال متابعة وزنه المناسب ونظامه الغذائي، لتأثير ذلك على شعوره بقيمة ذاته.<sup>1</sup>

\_ توفير فرص خبرة الأداء الناجح للرياضي، لتتوفر لديه الثقة عند الاشتراك في المنافسة.

\_ أن يعمل المدرب على حل مشكلات الرياضي سواء الإعاشة والملابس، والمشكلات الدراسية والمالية.

<sup>1</sup> راجع أحمد عرت، أصول علم النفس، دار الأفق، القاهرة، 1979، ص 102.

\_عدم مغالاة الإداري لأهمية الفوز، وقيمة المكافأة المالية، لأنهما مصدران للقلق.  
 \_تقليل كمية المعلومات الموجهة للرياضي خلال الساعات الأخيرة قبل المنافسة، لأن ذلك يعيق عمليات التركيز والتفكير وبالتالي الأداء بثقة.  
 \_مراعاة الإداري لأسلوب الرياضي للتكيف مع المسابقة بضرورة التواجد في مكانها قبل البدء في توقيت محدد، لتأثير ذلك على تهيئة أجهزة جسمه وحواسه ومن ثم تزداد ثقته بنفسه لمواجهة ما هو مطلوب منه.<sup>1</sup>  
 \_تجنب إرهاق الرياضي باكتسابه مهارات جديدة لم يتقنها بعد في الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة، لإتاحة الفرصة للتركيز العقلي وتصور قدراته ومهاراته التي يتقنها فتزداد ثقة بنفسه.  
 \_إعطاء الرياضي فترة راحة إجبارية عندما يحتاج لاستعادة الشفاء من الضغوط الواقعة عليه، فيستعيد ثقته بنفسه، وتزداد رغبته في التدريب.  
 \_التمييز بين أخطاء التعلم، وأخطاء الأداء لإعطاء تغذية راجعية مناسبة تخفف الضغط عن الرياضي وتزيد ثقته بنفسه لأنه سوف يركز على تصحيح واجب محدد.

## 2-11- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي:

يستطيع اللاعب الرياضي عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركي سابق له تميز بالنجاح والدقة، مثل محاولته تثبيت تصور عقلي لأداء ناجح له في الوثب الطويل وحقق فيه رقما جيدا أو استدعاء بعض الخبرات الايجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة ومحاولة التفكير الايجابي في مثل هذا النوع من النجاحات وهو الأمر الذي يساهم في تدعيم ثقة في نفسه.<sup>2</sup>

## 2-12- أثر خبرات النجاح والفشل على الثقة بالنفس:

أشار العديد من الباحثين في مجال علم النفس الرياضي إلى أن خبرات النجاح والفشل تعتبر من بين أهم العوامل التي تؤثر على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي وقد تكون آثار هذه الخبرات إما ايجابية أو سلبية. والجدول رقم (04) يوضح الآثار السلبية لكل من خبرات النجاح و الفشل على الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي.

<sup>1</sup> راجع أحمد عرت، مصدر سابق، ص99،

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، مرجع سابق، ص 35 .



جدول رقم (01): الآثار الايجابية والآثار السلبية لكل من خبرات النجاح والفشل على

الثقة بالنفس لدى اللاعب الرياضي<sup>1</sup>.

خبرة الفشل		خبرة النجاح	
آثار سلبية	آثار ايجابية	آثار سلبية	آثار ايجابية
فقد الثقة. الإحساس بالنقص والأحجام والإحباط.	النقد الذاتي. محاولة اكتساب المزيد من الدافعية.	المغالاة في الثقة بالنفس. الغرور والتكبر والغطرسة والتعجرف.	تقوية وتثبيت الثقة بالنفس. المزيد من الدافعية نحو الارتقاء بالمستوى. الطمأنينة والأمان بالنسبة لثقة اللاعب في مستواه.

2-13-توظيف المصادر الحديثة للثقة الرياضية: يجب على المدربين الاهتمام بالمصادر الحديثة

للثقة الرياضية لأنها أساسا الحالة النفسية للرياضي ويستند إليها في تحديد أسلوب تطويرها وتتمثل في:

### 2-13-1-الإعداد البدني والجهد:

يعتبر الإعداد البدني والجهد، واحد من الأساليب الهامة لبناء الثقة بالنفس التي تحظى بإجماع ميداني على فاعلية استخدامها في تطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين. حيث يشير الإعداد البدني إلى حالة اللياقة العامة والتي تعني مدى تطوير للصفات البدنية المختلفة مثل: القوة، التحمل الدوري والنفسي، والرشاقة البدنية الخاصة، والتي تهتم بتحسين الصفات البدنية التي يتطلبها نوع النشاط الرياضي وخصائصه،<sup>2</sup> كما يشير هذا المصدر الحديث للثقة إلى جانب آخر وهو الجهد الذي يبذله الرياضي، وتزداد أهمية هذا الجهد في انه مصدر لمعلومات توافر الكفاية لدى الرياضي، والتي تستمد من تطور اللياقة البدنية العامة والخاصة لديه، ومن ثم فان هذه اللياقة يكون لها تأثيرها على الشعور الرياضي بالكفاءة والاعتدال التي تستند إليها ثقته بنفسه، ومن ثم يمكن تحمل الأعباء التنافسية خلال المنافسة، وتوزيع جهده، واستمرار الأداء بمستوى عال، ويبرر ذلك على نحو خاص في الأنشطة محددة الزمن ولكن تتميز بالسرعة وتغير مواقف الأداء كالمباريات الفردية، وأيضاً في الأنشطة التي تحتاج لزمن كثير مثل لعبة كرة القدم، وكذلك الأنشطة غير محددة الزمن ككرة الطائرة، والجري.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي، مرجع سابق، ص 366 .

<sup>2</sup> عبد الرحمن صالح الأرزق، علم النفس التربوي عند المعلمين، طرابلس، 2000، ص 63 .

### 2-13-2- تبادل الخبر عن طريق الآخرين:

إن مشاهدة النماذج الناجحة، مثل مشاهدة شخص آخر يؤدي بنجاح مهارة رياضية أو واجب خططي يساعد في زيادة الثقة بالنفس، من خلال ما تحدثه هذه المشاهدة العملية من تغذية رجعية صحيحة لدى الرياضي، والخبرة عن طريق الآخرين كمصدر للثقة الرياضية تحظى بتأييد كبير في الإطار المرجعي لعلم نفس الرياضي إلى الالتزام بالبرنامج الرياضي الذي يتدرب خلاله، وذلك حرصا منه على تحقيق التوقعات التي يتوقعها منه مدربه.

### 2-13-3- التأييد الاجتماعي:

يعتبر التأييد الاجتماعي مصدرا هاما لبناء وتطوير الثقة بالنفس، وقد عرف بأنه: حصول الرياضي على تغذية رجعية ايجابية مثل التشجيع من قبل المدرب، أو أعضاء الفريق، أو الأقارب والأصدقاء، وتؤكد هارتر 1981harter إن هذا التعزيز القوي من الآخرين يعتبر احد أساليب التيسير الهامة لأدراك الرياضي لكفايته، بمعنى قدرة الرياضي على أداء الواجبات التي تطلب منه ببذل الجهد المناسب وبأقصى ما يمكن.<sup>1</sup>

### 2-14- التوجيهات التطبيقية للمدربين، والمربين لتوظيف مصادر الثقة بالنفس للرياضيين:

أولا: يبدو من الأهمية لفهم ما هو مصدر الثقة بالنفس الخاص لكل رياضي؟ أو ما هي مصادر الثقة بالنفس الخاصة بكل رياضي؟ وذلك قبل دعوته للمقابلة الشخصية بشأن العمل على زيادة ثقته بنفسه، وان يكون المدربين، والمربين على دراية، وفهم المصادر المختلفة للثقة بالنفس التي تكون مناسبة للرياضيين.<sup>2</sup>

ثانيا: من ناحية العملية يبدو مساعدا للمدربين، والمربين معرفة أن مصادر الثقة التسعة التي سبق تعريفها، وإيضاح كل منها، وبعض خطوات توظيف بعضها، أنها تتجمع داخل ثلاث مجالات واسعة هي:

1 . يحصل الرياضيين على الثقة بالنفس من الانجاز achievement الذي يتضمن كلا من السيطرة Mastry، وإظهار القدرة Démonstration of Ability .

2 . يحصل الرياضيين الثقة بالنفس من التنظيم الذاتي Régulation self والذي يشمل الإعداد البدني والعقلي Physical mental préparation، وتقديم الذات البدنية Physical self présentation .

3 . يحصل الرياضيين الثقة من مناخ تربية الانجاز، والمناخ الايجابي positive achievement mut . ring climat

<sup>1</sup> صديقي نور الدين محمد، مصدر سابق ص 25.

<sup>2</sup> عبد الفتاح دويدار، مناهج البحث في علوم النفس، دار المعرفة الجامعية، مصر، 1999 ص 88.

ثالثاً: مصادر:

.التأييد الاجتماعي.

.قيادة المدرب.

.التعلم عن طريق الآخرين.

.البيئة المريحة.

.التأييد الموقفي.

وهذا يعني أن الرياضيين يحصلون الثقة بالنفس عندما ينجزون أهدافهم، ويستخدمون فعالية تنظيم الذات للمعارف والسلوك، والتدريب، وعلى ذلك فإن الفهم الواضح لأساس مصادر الثقة بالنفس سوف يمدنا برؤية واضحة لكيفية العمل على زيادة الثقة بالنفس لدى الرياضيين.

رابعاً: يجب أن يعرف المدرب، والمربين أهمية نوعية مصدر الثقة بالنسبة للرياضي كما يتضح من النماذج التالية:

. أن الرياضيين المتجهين نحو هدف الأداء يركزون على الاستفادة من مصدر (الإعداد البدني .العقلي).

. إن الرياضيين المتجهين نحو هدف النتيجة يركزون على الاستفادة من مصدر (البيئة المريحة) بدرجة

كبيرة كمصدر للثقة، وبصفة خاصة للإناث.<sup>1</sup>

. إن الرياضيات الإناث يركزون على الاستفادة من مصدري (تقديم الذات البدنية، التأييد الاجتماعي).

. إن مصدر الثقة بالنفس للرياضيين تعتبر متطلب لأوجه الإعداد الثقافي الاجتماعي للتنافس الرياضي.

خامساً: من الأهمية أن يقيم الدربين مصادر الثقة بالنفس لدى الرياضيين، من أجل إتاحة الفرصة لمزيد من الفهم إلى أين تتجه وتتطور مصادر الثقة من وقت لآخر، وذلك لمساعدة الرياضيين على الوصول المعرفة ما هي مصادر الثقة المناسبة لهم، والأكثر ارتباطاً بتطوير ثقتهم بأنفسهم، وتحسين مستوى أدائهم، ومن ثم العمل على إعداد الرياضي في أفضل حالة نفسية لتحقيق أفضل انجاز رياضي، ولهذا تقدم مقياس مصادر الثقة الرياضي الذي يمكن أن يستخدمه المدرب لتحقيق هذا الهدف.

<sup>1</sup> عبد الفتاح دويدار، مرجع سابق 64.

## خلاصة:

إن موضوع الثقة بالنفس من بين المواضيع التي اهتم بها علم النفس الحديث وخاصة علم النفس التربوي والرياضي، لكونها تعتبر من بين مركبات النجاح، التي لا بد من وجودها، حيث أنها تلعب دورا مهما في بناء شخصية الفرد، ولهذا نقول أن دور الثقة بالنفس عند الفرد عامة والرياضيين خاصة بمثابة الهواء للكائنات الحية، بحيث لا يمكن الاستغناء عنها في الحياة عامة والرياضة خاصة، لذا يجب على أي فرد منا العمل لاكتسابها وتمييزها. فمثلا ممارسته لمختلف الأنشطة الجماعية التي تهدف بدورها إلى تطوير الناحية البدنية، النفسية، الاجتماعية.

وعليه فإن الممارسة الرياضية هي نشاطات رياضية مختلفة تطورت عبر السنين، ويقوم بها الأفراد والجماعات ليس لغرض تقوية الجسم والعضلات وإنما لرفع المستوى الحيوي للفرد نفسيا وعقليا واجتماعيا وحتى سلوكيا إن صح التعبير.

# الفصل الثالث

## المنافسة

**تمهيد:**

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منضم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب إن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام فالمنافسة الرياضية جزء ضروري وهام بالنسبة لكل أنواع النشاط الرياضي على الإطلاق ولا يمكن أن يكتب أي نشاط رياضي أن يعيش بدونها.

فالمنافسة هي الهدف النهائي الذي يرمي إليه التدريب الرياضي، ومن ناحية أخرى تعتبر المنافسة وسيلة فعالة لتطوير وتنمية مستوى اللاعبين.

ولهذا الغرض خصصنا هذا الفصل لإبراز ماهية طبيعة المنافسة الرياضية وخصائصها وكذا القوانين التي تضبطها.

## 3-1 - مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

يعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة<sup>1</sup>.

كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "ماتيفان" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى".<sup>(2)</sup>

ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغ غولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي".<sup>(3)</sup>

ويذكر الخولي عن محمد فضالي أنها رغم كل النقد الموجه للمنافسة ألا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإيضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.

- الحوافز المقدرة للمنافسة.

- استغلال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

## 3-2 - طبيعة المنافسة:

المنافسة أياً كان مستواها بدءاً بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ بدون طبعة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2002، ص(28).

<sup>(2)</sup> Matvieu : psychologie sportive, ed-vigot, France :1997, p(23).

<sup>(3)</sup> P-swienberg, d, gould: psychologie du sport de l'activité physique, vigot, paris:1997, p(125).

واشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة.<sup>1</sup>

### 3-3- المنافسة الرياضية كعملية:

أشار "رايتر مارتينز" 1994م إلى أنه لكي نستطيع الفهم الكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل "التقييم الاجتماعي".

وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية بأنها "العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل كما أشار "مارتينز" إلى أن هناك أربعة مراحل في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

### 3-3-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن تتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة، وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة.

### 3-3-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل: استعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته، إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.<sup>2</sup>

حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دوراً هاماً مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودفاعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.<sup>3</sup>

وقد أشارت "دياناجل" 1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة

<sup>1</sup> محمود عبد الفتاح عثان: "سكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص(422).

<sup>2</sup> أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997، ص(190).

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(30-31).



التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

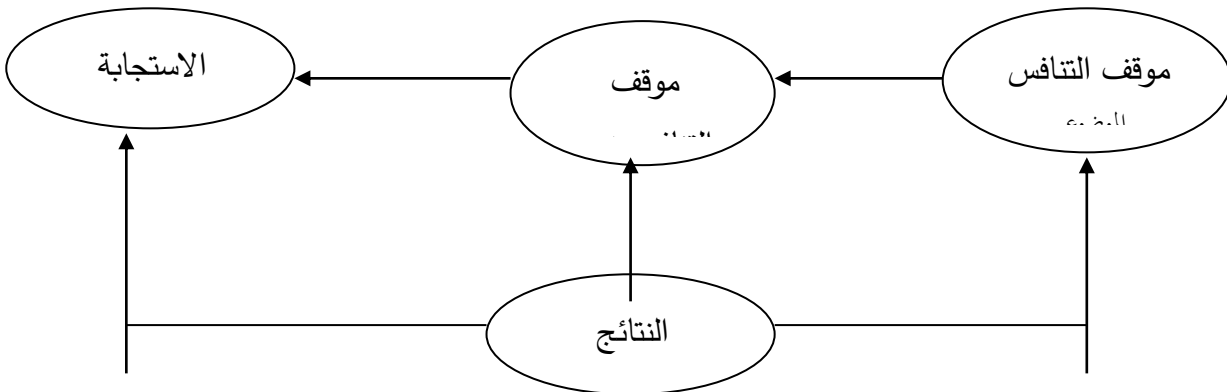
### 3-3-3- الاستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس، أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق، أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلاً.

### 3-3-4- النتائج:

والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة، ويرتبط الفوز والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز، كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.<sup>1</sup>



الشكل رقم (01) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية

<sup>1</sup> الطالب خلفوني عدلان محمد، انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسة الرياضية، رسالة ماجستير، 2004

### 3-4- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية (الرسمية).

#### 3-4-1- المنافسة التمهيدية:

ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.

#### 3-4-2- المنافسة الاختيارية:

وتستخدم المنافسة الإخبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.

#### 3-4-3- المنافسة التجريبية:

يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.<sup>1</sup>

#### 3-4-4- منافسات الانتقاء:

يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

#### 3-4-5- المنافسة الرئيسية:

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق هلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخطوية والنفسية.<sup>2</sup>

#### 3-5- نظريات المنافسة:

#### 3-5-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها تطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.<sup>3</sup>

#### 3-5-2- المنافسة كشرط إيجابي:

على نهج "ألدريان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرفة وبذلك تتطور.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص33

<sup>2</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص(26.25).

<sup>3</sup> Rechar d b-alderman :Manuel de psycholoje du sport, Edition vigot,paris :p(99).

### 3-5-3- المنافسة كوسيلة للتطور:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين<sup>2</sup>.

### 3-5-4- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.

### 3-6- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين، الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب إذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وإذا كانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان.

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة يندم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> Jurgenweinècle :Manuel d'entraînement ,edition4,paris :1997,p(27).

<sup>2</sup> الطالبة حنوس ليلي، السلوك العدواني لدى المراهقين في المنافسة الرياضية، رسالة ماجستير، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر، مستغانم، ص 83، 1996.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلقية للرياضة كالروح الرياضية أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري، فهي كلها مضامين تدرج ضمن مفهوم التنافس.

وهذا ما دعى "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاداعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل.<sup>2</sup>

### 3-7 - قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدّة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجنائية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرّب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.<sup>3</sup>

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة

<sup>1</sup> نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية" ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

<sup>2</sup> أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).

<sup>3</sup> الطالبة حنوس ليلي، مرجع سابق، ص85.

كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذ خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.<sup>1</sup>

### 3-8- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب.<sup>2</sup>

### 3-9- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصاراً كبيراً غير متوقع من قبل، وقد أرجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل بقوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.<sup>3</sup>

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.

<sup>1</sup> نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص (3-4).

<sup>2</sup> عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991، ص (12).

<sup>3</sup> كمال يحيى الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص (116).

### 3-9-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية:

في البداية يجب أن نوضح العلاقة بين الطاقة النفسية والطاقة البدنية، حيث أن اللاعب يحتاج إلى تنظيم الطاقة البدنية من خلال التحكم في حمل التدريب وشدة الحمل وحجم الحمل وفترات الراحة، ويتضح ذلك في تنظيم السرعة في مسابقات الجري أو السباحة، فإنه يمكن تنظيم الطاقة النفسية من خلال مساعدة اللاعب في التمرين للسيطرة على أفكاره وانفعاله.<sup>1</sup>

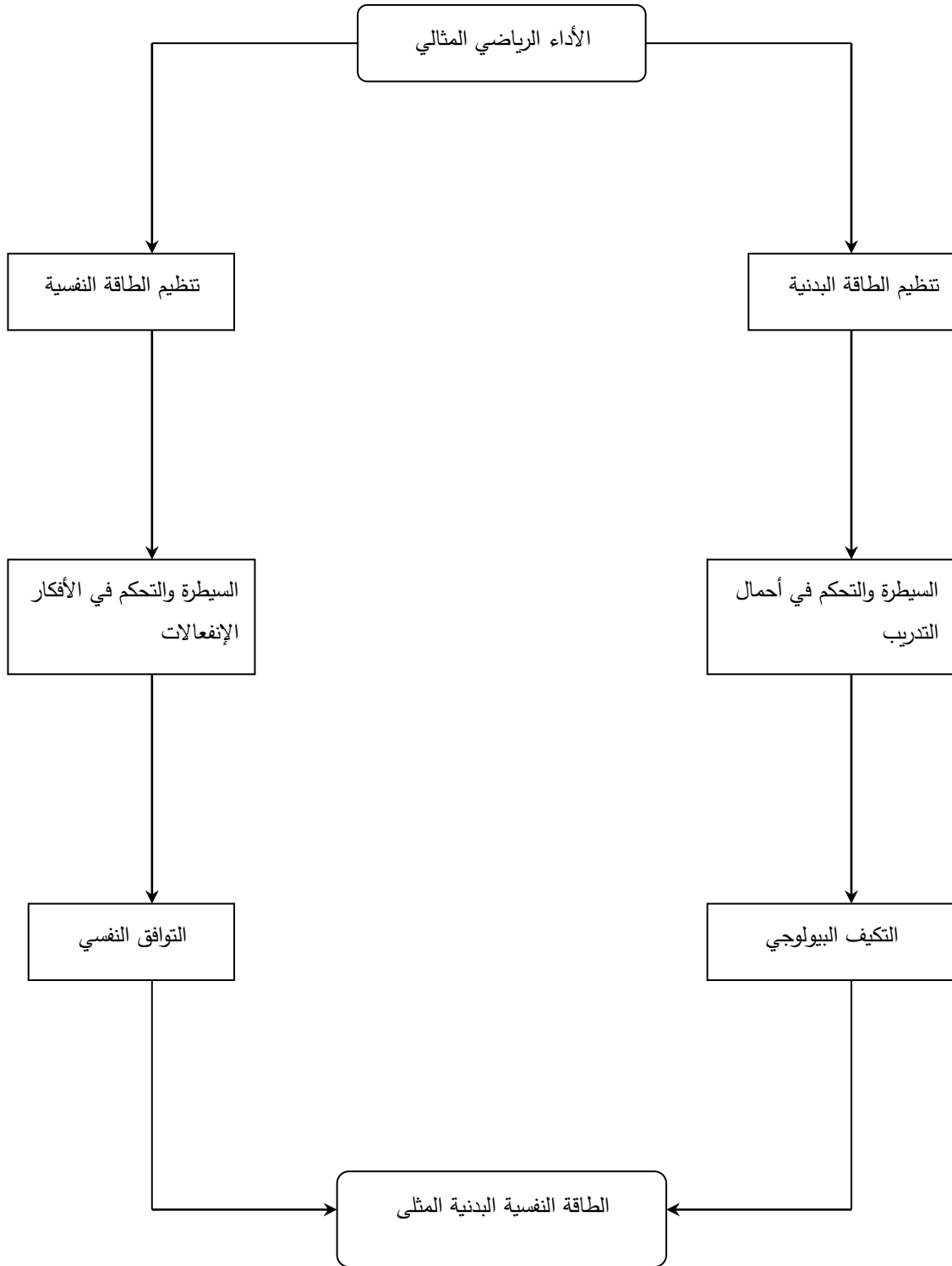
### 3-9-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة:

يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل جو ملائم مع خلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسياً وكذلك خلق الجو الدافعية والانسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).

<sup>2</sup> محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965، ص(67).



شكل (02) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية المثلى.<sup>(1)</sup>

<sup>(1)</sup> أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر: 2000، ص(159).

**3-10-10- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:**

تتميز المنافسة الرياضية بمجموعة من الخصائص التي يمكننا ذكر البعض منها فيما يلي:

**3-10-1-1- المنافسة اختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد:**

إن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى لوحدها، ولكنها تكتسب معناها من ارتباطاتها بإعداد اللاعب بدنيا ومهاريا، خططيا ونفسيا لكي يحقق ما يمكن من مستوى في المنافسة الرياضية، وفي ظل هذا المفهوم تكون المنافسة تكون المنافسة الرياضية ماهي إلا اختبار وتقييم لنتائج عمليات التدريب والإعداد الرياضي المتعدد الأوجه.

**3-10-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الارتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب:**

إن إعداد اللاعب للمشاركة في المنافسة الرياضية يتطلب ضرورة الارتقاء بجميع الأجهزة الوظيفية للجسم (الجهاز العضلي، الجهاز الدوري، الجهاز العصبي، والجهاز التنفسي) وبالتالي الارتقاء بمستوى جميع الوظائف البدنية والحركية والعقلية والنفسية، حتى يستطيع اللاعب استخدام هذه الوظائف المختلفة بأقصى قدر من الفاعلية لتحقيق أفضل ما يمكن من مستوى الإنجاز.

**3-10-3- المنافسة الرياضية تثير الاهتمام والتشجيع:**

نادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الاهتمام والثناء والتشجيع والاعتراف مثلما يحدث في مجال المنافسة الرياضية وخاصة على المستوى القومي والدولي والعالمي، وكثيرا ما يلاحظ اهتمام القيادات العليا في الدولة بالمنافسات الرياضية ونتائجها ويواظبون على حضورها ورعايتها وخاصة في حالات النجاح والفوز في هذه المنافسات الرياضية.

**3-10-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين:**

تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جماهير المشاهدين الأمر الذي قد لا يحدث في كثير من فروع الأنشطة الإنسانية الأخرى بالإضافة إلى العدد الهائل من المشاهدين الذين يحضرون المنافسات الرياضية في بعض الأنشطة الرياضية ذات الشعبية الجارفة ككرة القدم مثلا والذي قد يقدر بم يقارب من مئة ألف مشاهد، يختلف تأثير المشاهدين على اللاعبين إيجابا أو سلبا للعديد من العوامل.<sup>1</sup>

**3-10-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها:**

تجرى المنافسات الرياضية طبقا للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على

<sup>1</sup> الطالب كمال مفاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"; (مذكرة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر: 2006/2007، ص(87).



احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها بالبعض الآخر.

### 3-10-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي:

ينبغي أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار والتقييم لعمليات التدريب الرياضي والإعداد الرياضي المتكامل فحسب، ولكنها، أيضاً نوع هام من العمل التربوي الذي يحاول فيه المدرب الرياضي إكساب اللاعب الرياضي العديد من المهارات والقدرات والسمات الخلقية والارادية ومحاولة تطوير مختلف السمات الايجابية.

### 3-11- طرق تنمية الصفات النفسية للمنافسات الرياضية:

يتطلب العمل التدريبي الهادف إلى تحقيق النتيجة الرياضية، وعلى الرياضي التصميم على تحقيق الهدف والإصرار والحزم والتمالك النفسي وغيرها، وتجري تنمية الصفات النفسية بطريقتين:

- تنمية الصفات النفسية بصورة عفوية.

- تنمية الصفات النفسية بصورة واعية.

وفي بعض الحالات يتم تحسين وبناء الصفات النفسية عن طريق العمل التدريبي بصورة عفوية عندما لا يهتم المدرب في التفكير في تنمية الصفات النفسية بوجه خاص أثناء تدريب الرياضيين ولكن مازال بعض المدربين يفضلون أثناء تنظيم التدريب عادة المزيد من الاهتمام والاعتناء لمسائل تطوير عناصر اللياقة البدنية وتحسين التكتيك لأداء الحركات الرياضية وتدريب وتطوير المعارف التكتيكية، ولا يأخذون في اعتبارهم كيف تتطور الصفات النفسية.<sup>1</sup>

لذلك فمن الممكن أن تتطور الصفات النفسية من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية مثل تطوير الإرادة من خلال تطوير بعض عناصر اللياقة البدنية منة خلال تمرينات القوة وهكذا، وفي حالات أخرى تجرى تنمية الصفات النفسية بصورة واعية ويبدأ المدرب في مخطط عملية الإعداد النفسي.<sup>2</sup>

### 3-12- تحليل الأداء التنافسي للرياضي:

يعتبر الأداء التنافسي للرياضي هو محصلة جميع عمليات الإعداد البدني والمهاري والخططي والنفسي، لذا فإن تحليل الأداء التنافسي للرياضي ومدى فاعليته يعتبر من العمليات الهامة التي يمكن الاسترشاد بنتائجها في غضون عمليات التدريب الرياضي. فمن خلال ذلك التحليل يمكن التعرف على نقاط الضعف والقوة في مستوى الرياضي وكذا التخطيط السليم للأداء التنافسي النموذجي الذي يتلاءم مع

<sup>1</sup> الطالب كمال مقاق، مرجع سابق، ص 89

<sup>2</sup> مهند حسين البشاوي وأحمد إبراهيم خواجه: "مبادئ التدريب الرياضي"؛ ط1، دار وائل للنشر، عمان: 2005، ص(237).

إمكانات وظروف الرياضي، ويعتبر تنفيذ ذلك من الناحية العملية من العمليات السهلة لأنشطة الحركة الوحيدة المتكررة والقوة المميزة بالسرعة.<sup>1</sup>

### 3-13- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي وألعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> نبيل محمد إبراهيم: الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية؛ مرجع سابق، ص(02).

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛ مرجع سابق، ص(35).

## خلاصة:

تلعب المنافسة الرياضية دورا هاما في المجال الرياضي إذ تعتبر من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية حيث أنها تساهم في تحسين مختلف القدرات والمهارات للفرد الرياضي كما تساعد في عملية إخراج المكبوتات الداخلية للرياضي أو للفرد العادي.

كما أنها تعد وسيلة من وسائل الاتصال من خلال جلب جموع الجماهير المتفرجين الذين يتابعون باهتمام لهذه المنافسات والبطولات الرياضية.

ومن خلال دراستنا لهذا الفصل نجد أن للمنافسة الرياضية عدّة، أنواع وقوانين تضبطها.

# الفصل الرابع كرة القدم

## تمهيد:

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبيةً في العالم إذ بلغت من الشهرة حدًا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورًا مهمًا في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما ذكرنا بعض المدارس العريقة لهذه اللعبة، والمبادئ الأساسية وقواعد كرة القدم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، مذكرة ماجستير، جوان 1997

**4-1-1- تعريف كرة القدم:****4-1-1-1- التعريف اللغوي:**

كرة القدم "Football" هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ"Regby" أو كرة القدم الأمريكية أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى<sup>1</sup> (Soccer)

**4-1-2- التعريف الاصطلاحي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع."<sup>2</sup>

**4-1-3- التعريف الإجرائي:**

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعباً، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقفت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "في حالة مقابلات الكأس" فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.<sup>3</sup>

**4-2- نبذة تاريخية عن كرة القدم:****4-2-1- تطور كرة القدم عالمياً:**

إن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حداً لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن. وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين أن كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد وكانوا يعتبرونها مكملاً لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازياً مستهزئاً وكانت المباراة تستمر أياماً وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء

<sup>1</sup> - رومي جميل: "كرة القدم"، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م، ص50، 51.

<sup>2</sup> - رفعت محمد: كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية بيروت 1995 ص 47

<sup>3</sup> - موقف مجيد المولى: الإعداد الوظيفي لكرة القدم دار الفكر بغداد 1999 ص 09.

المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون إنها كانت تلعب في القرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين في القرن 250 قبل الميلاد وكانت تسمى Tsu Tchou بمعنى ركل الكرة.<sup>1</sup>

فيما يذهب مؤرخون إلى أن لعبة كرة القدم كانت باليابان وسميت "كيماي" "KUMARI" منذ 14 قرنا مضت وفي ايطاليا هناك لعبة قديمة باسم "كالتشيو" "CALCIO" تلعب بمناسبة عيد "سان جون" ومن هذه المنافسات التاريخية يتأكد أن ليس هناك نقطة تصلح للاتفاق على نشرة كرة القدم بطريقة معينة يأخذ معالمها التاريخ .

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الإنجليز ما بين سنة 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الإنجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم واخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.<sup>(1)</sup>

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050-1075 بعد الميلاد ويكتبونها FOOT BALL ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن طلاب المدارس عام 1175 في انجلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.<sup>2</sup>

إن كرة القدم في العالم تمثلها حلقة متجددة كل أربعة سنوات وحدث خارق للعادة، ويجذب إليه أنظار العالم وهي السيدة الكأس العالمية لكرة القدم، حيث هذه الأخيرة تثير تواتر حاد في الأشهر التي تسبق مبارياتها التي تخفق لها القلوب وتحبس الأنفاس، فمنذ اليوم الذي عرفت فيه كرة القدم تنظيم منافسة على المستوى العالمي وهذه اللعبة تحتل الصدارة.

وفكرة إقامة مسابقة كأس العالم لكرة القدم طرحت لأول مرة في عام 1904 م عقب تأسيس الإتحاد

الدولي لكرة القدم لكن هذه الفكرة قوبلت بمعارضة بعض الدول الأعضاء فعجز الإتحاد الدولي عن تنفيذها،

وفي عام 1920م اقترحت النمسا والمجر وتشيكوسلوفاكيا وإيطاليا على الإتحاد الدولي إقامة بطولة كروية

للمحترفين لأن الألعاب الأولمبية كانت مقنصرة على اللاعبين الهواة، وفي عام 1929م طرح الموضوع

مجددا من قبل سويسرا، المجر، إيطاليا، السويد، لأورغواي فوافق الإتحاد الدولي وطلب من لأورغواي تنظيم

المسابقة الأولى عام 1930م بمشاركة 13منتخب 04من أوربا و09 من أمريكا.<sup>3</sup>

<sup>1</sup> المذكرة الرياضية: "مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية"؛ 1998، ص(06).

<sup>2</sup> موقف مجيد المولى، مرجع سابق ص 12

<sup>3</sup> حنفي محمود مختار: "كرة القدم للناشئين"؛ دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، بدون سنة، ص(23).

**4-2-2-التسلسل التاريخي لكرة القدم:**

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائدة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930.

وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم :

- 1863: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي .

- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.

- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفازت بها ولأول مرة نظمت بـ32 منتخب من بينها 5 فرق من إفريقيا.<sup>1</sup>

**4-2-3-كرة القدم في الجزائر:**

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن محمود"، "علي ريس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم ( طليعة الحياة في الهواء الكبير). lakant garde vie grandin وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 7 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية "مولودية الجزائر" غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر(2). ونظرًا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرًا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري و التي تعطي الفرصة لأبناء الشعب بالتجمع والتظاهر بعد كل لقاء،

<sup>1</sup> مجلة الوطن الرياضي: العدد 89 الصادرة بتاريخ 12/08/1985 الجزائر.



حيث في سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق اورلي من (سانت اوجين، بولوغين حاليًا) التي على إثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبًا للأضرار التي تلحق بالجزائريين ، وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطنية في 18 فري 1958م الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، سوخان، كرمالي، زوبا، كريمو ابرير..<sup>1</sup>

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م وكان "محنذ معوش" أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية وفي نفس السنة أي 1963م كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية كما شارك في أولمبياد موسكو لسنة 1980، وفاز بكأس إفريقيا مرة واحدة بالجزائر لسنة 1990م وشارك في دورتين لكأس العالم الأولى بإسبانيا سنة 1982م، والثانية بالمكسيك سنة 1986م، ودون ذلك لم يحظى المنتخب الوطني بتتويجات كبيرة، حيث أقصي من تصفيات كأس العالم الباقية رغم إنجابه لعدة لاعبين أكفاء أمثال: لالماس، عاشور، طهير، فريحة، كركور، دراوي، وفي بداية الثمانينات 1982م ظهرت وجوه لامعة مثلت الكرة الجزائرية أحسن تمثيل أمثال: بلومي، ماجر، عصاد، زيدان، مرزقان، سرباح، بتروني، أما في التسعينات فقد ظهر كل من صايب وتصفافوت وآخرون، هذا عن الفريق الوطني، أما عن الأندية فقد برهنت عن وجود الكرة الجزائرية على المستوى الإفريقي، والدليل على ذلك لعبها للأدوار النهائية بالنسبة لكأس إفريقيا للأندية البطة، وكأس الأفرآسيوية وكأس الكؤوس والحصول على الكأس لبعض أندية العريقة أمثال شبيبة القبائل ووفاق سطيف، مولودية الجزائر .

وتعتبر فترة الإصلاح الرياضي وتشييد الملاعب في مختلف ولايات الوطن ومباشرة المسؤولين لسياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي وبموافقة الاتحادية الدولية سارعت السلطات المعنية بالرياضة في إنشاء الملاعب وتقديم المساعدات المادية والمعنوية ، وكذا التمويل السريع للأندية في بلادنا إذ تم إدماج مختلف الأندية في مؤسسات اقتصادية مثلا ضم فريق مولودية الجزائر إلى شركة سونا طراك حيث تحولت إلى اسم مولودية نفط الجزائر ففي ظرف 20 سنة صنعت الجزائر الحدث بجيل جديد المتكون من عصاد، بلومي،

<sup>1</sup> - بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: مرجع سابق، ص 46.47.

فرقاني، ماجر....، عن نتائج هذا الإصلاح لم تتأثر في الظهور لمدة سنة بعد ذلك حصل المنتخب الوطني الميدالية الذهبية في الألعاب الإفريقية سنة 1978 كما لعب المنتخب الوطني نهائي إفريقيا بنيجيريا 1980 ووصل إلى مشارف الربع النهائي في الألعاب الأولمبية بموسكو، وتواصلت الانتصارات في هذه المرحلة في تحقيق التأهلين المتتاليين للفريق الجزائري إلى نهائيات كأس العالم سنة 1982 بإسبانيا وسنة 1986 بالمكسيك حيث كانت المشاركة مشرفة في إسبانيا إذ تمكن المنتخب الوطني من الفوز على الألمان 02-01 وفي سنة 1990 أول كأس إفريقيا للجزائر بعد انتصاره على المنتخب النيجيري في اللقاء النهائي بنتيجة (01-00) من إضاء وجاني، وبعد غياب الجزائر عن النهائي 30 سنة عادت في 2020 وتحصلت على اللقب القاري الثاني لها بقيادة جمال بلماضي بعدما تفوق المنتخب بهدف نظيف لبغداد بونجاح في شباك المنتخب السنغالي.<sup>1</sup>

أما على صعيد الأندية ترجمت بتتويج مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطة 1976 . وكذا فريق وفاق سطيف وفوزه بكأس الأندية الإفريقية البطة سنة 1988 والكأس الأفروآسيوية سنة 1989، وكذا فوز شبيبة القبائل بالكأس الإفريقية البطة سنة 1981 و1990 وكذا بالكأس ممتازة سنة 1983 وثلاث كؤوس للكنفيدرالية الإفريقية (كأس الكاف) أعوام 2001، 2000، 2002 وكأس الكؤوس سنة 1995 أما على الصعيد العربي فنجد سوى القليل من المشاركات لبعض الأندية الجزائرية لمنافسات الكؤوس، فبالنسبة لمولودية وهران فتحصلت على ثلاث كؤوس عربية سنوات 1997، 1998، 1999 وكذا الكأس العربية الممتازة أما فريق واد تلمسان فتحصل على الكأس العربية سنة 1997م. وبهذا تعتبر هذه المرحلة الذهبية في تاريخ كرة القدم الجزائرية حسب العديد من المنتبعين والمختصين لعالم كرة القدم المستديرة حيث تمكنت الكرة الجزائرية من شق الطريق نحو فضاء الكرة الدولية وجسدت وجودها على مستوى المحافل الرياضية العالمية ولعل هذا ما يفسره مشاركة المنتخبات الجزائرية على اختلاف مشاركتها في المنافسات الجهوية والقارية والدولية.<sup>2</sup>

#### 4-3- مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها، وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية والجغرافية التي نشأ فيها في كرة القدم ونميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> بلقاسم تلي، مزهود لوصيف، الجابري عيساني: مرجع سابق، ص 48 .

<sup>2</sup> السعيد خباطو: "مقابلة صحفية" بجريدة الشباك، العدد 206، 03 أوت 1997، ص(07).

**4-4- المبادئ الأساسية لكرة القدم:**

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وبتوقيت سليم وبمختلف الطرق، ويتمكن من الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظرف المناسبين، ويحاور عند اللزوم ويتعاون تعاونًا تامًا مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق وصحيح لأن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواءً في الدفاع أو الهجوم، إلا أن هذا لا يمنع مطلقًا أن يكون لاعب كرة القدم متقنًا لجميع المبادئ الأساسية اتقانًا تامًا وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة كما يجب الاهتمام بها دائمًا عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب، وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة .
- لعب الكرة بالرأس.

**4-5- صفات لاعب كرة القدم:**

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلاءم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة، تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمرينات أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقاً للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمداً على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.<sup>1</sup>

#### 4-5-1- الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولئن اعتقدنا بأن رياضياً مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا نندهش إذا شاهدنا مباراة ضمت وجهاً لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوماً على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي الحازم الشريف المخدوع بحركات خصمه غير المتوقعة، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم .

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (2).

#### 3-5-2- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخطية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية، وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخطية له قليلة، وخلال لعبه كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة وارد من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيداً من أي لعبة فردية أخرى، وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية.

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.

- القابلية على أداء الركض السريع .

- القابلية على إنتاج قوة (القدرة العالية) خلال وضعية معينة.

<sup>1</sup> موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

<sup>2</sup> محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البحار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص 99.

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (1).

عن طريق التدريب وفي أغلب الحالات، فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط، ولهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار إستراتيجية اللعب التي توافق قوة اللاعبين.

#### 4-5-3- الصفات النفسية:

تعتبر الصفات النفسية أحد الجوانب الهامة لتحديد خصائص لاعب كرة القدم وما يمتلكه من السمات الشخصية ومن بين الصفات النفسية نذكر ما يلي:

#### 4-5-3-1- التركيز:

يعرف التركيز على أنه " تضيق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة ب: مدى الانتباه).

#### 4-5-3-2- الانتباه:

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (2).

#### 4-5-3-3- التصور العقلي:

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

#### 4-5-3-4- الثقة بالنفس:

هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (3).

<sup>1</sup> - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص62.

<sup>2</sup> - يحيى كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384.

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 2000، ص117.

#### 4-5-3-5- الاسترخاء:

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات

اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (1).

#### 4-6- قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية، ما بين الأحياء)، ترجع

أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر (17) قاعدة لسير هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات ولكن لازالت باقية إلى الآن.

حيث أول سيق للثبات للأول قوانين كرة القدم أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالاً واسعاً للممارسة من قبل الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982م كما يلي:

#### 4-6-1- المساواة:

إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي مخالفات يعاقب عليها القانون.

#### 4-6-2- السلامة:

وهي تعتبر روحاً للعبة، بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العهود العابرة، فقد وضع القانون حدوداً للحفاظ على سلامة وصحة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد مساحة الملعب وأرضيتها، وتجهيزهم من ملابس

وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعاً لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

#### 4-6-3- التسلية:

وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يجدها اللاعب لممارسة اللعبة، فقد منع المشرعون

لقانون كرة القدم بعض الحالات والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض (2).

#### 4-7- قوانين كرة القدم:

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

1- R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif", Vigot, Ed1, Paris, 1991, P72.

2 - سامي الصفار: "كرة القدم"، ج1، بدون طبعة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل، العراق، 1982م، ص29.

**4-7-1- ميدان اللعب:**

يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

**4-7-2- الكرة:**

كروية الشكل، غطائها من الجلد لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68سم، أما وزنها لا يتعدى 453غ، ولا يقل عن 359غ.

**4-7-3- مهمات اللاعبين:**

لا يسمح لأي لاعب أن يلبس أي شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

**4-7-4- عدد اللاعبين :**

تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعبا داخل الميدان، وسبعة لاعبين احتياطيين.

**4-7-5- الحكام:**

يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

**4-7-6- حكما التماس:**

يعين للمباراة مراقبان للخطوط وواجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**4-7-7- مدة اللعب:**

شوطان متساويان كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15د.

**4-7-8- بداية اللعب:**

يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

**4-7-9- الكرة في اللعب أو خارج اللعب:**

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

**4-7-10- طريقة تسجيل الهدف:**

يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى بين القائمين وتحت العارضة (1).

<sup>1</sup> - علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون طبعة، الجماهيرية العربية الليبية، 1987م، ص255.

#### 4-7-11-التسلل:

يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

#### 4-7-12-الأخطاء وسوء السلوك :

يعتبر اللاعب مخطئاً إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- دفع الخصم باليد أو بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه (1).

#### 4-7-13-الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين:

- مباشرة: وهي التي يجوز فيها إصابة مرمى الفريق المخطئ مباشرة.
- غير مباشرة: وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

#### 4-7-14-ضربة الجزاء:

تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

#### 4-7-15-رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها من خط التماس.

#### 4-7-16-ضربة المرمى:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق الخصم.

#### 4-7-17-الضربة الركنية:

عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدى الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع (2).

<sup>1</sup> - سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30.

<sup>2</sup> - حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 177.



**4-8-8- طرق اللعب في كرة القدم:**

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

**4-8-4-1- طريقة الظهر الثالث:**

هذه الطريقة شائعة الاستعمال بين الفرق وقد وضعتها إنجلترا عام 1925م، لتنظيم دفاع الفريق ضد الهجوم للفريق المنافس، وهي طريقة دفاعية الغرض منها هو الحد من خطورة هجوم الخصم والعمل الأساسي لنجاح هذه الطريقة هو تنظيم العلاقة بين المدافعين لأداء واجبهم كوحدة واحدة متكاملة لإمكان نجاح الفريق.

**4-8-4-2- طريقة 4-2-4:**

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل لكأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

**4-8-4-3- طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:**

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان ومتوسط الهجوم على خط واحد خلف ساعدي الهجوم المتقدمين إلى الأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهري الخصم.<sup>1</sup>

**4-8-4-4- طريقة 4-3-3:**

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساساً على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة وسهلة التدريب.

**4-8-4-5- طريقة 4-3-3:**

وهي طريقة دفاعية هجومية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط.

<sup>1</sup> علي خليفة العنشري وآخرون: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 211.

**4-8-6- الطريقة الدفاعية الايطالية:**

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الايطالي (هيلينكو هيريرا Helinkou Herea ) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).<sup>1</sup>

**4-8-7- الطريقة الشاملة:**

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم وفي الدفاع

**4-8-8- الطريقة الهرمية:**

ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين)<sup>(2)</sup>

<sup>1</sup> Alain Michel: "Foot .balle,les systémes de jeu",2<sup>eme</sup> edition,edition chiram,Paris,1998,P14.

<sup>2</sup> - حسن احمد الشافعي: " تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي "، منشأة المعارف بالإسكندرية ، بدون طبعة، مصر، 1998م، ص 23 .

## خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارًا في العالم منذ القدم ، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول، التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأکید أن أهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، ولهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر فيه، كي يكون دوره إيجابيًا في هذه المعادلة، وإعطاء النتائج المرجوة منه، ولعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين، ولتنظيم هذه اللعبة وضع المختصون مجموعة من المبادئ والقوانين لتنظيم هذه اللعبة والمحافظة على سلامة اللاعبين وإتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب ومن كل هذا فإن للاعب كرة القدم العديد من الجوانب التي يجب الاهتمام بها كي يصل إلى أعلى مستوى من الاحترافية والعالمية.

الباب الثاني  
الجانب  
التطبيقي  
للدراسة

منهجية

البحث

## تمهيد:

بعد محاولتنا لتغطية الجوانب النظرية للبحث، سنحاول في هذا الجزء أن نحيط بالموضوع من الجانب التطبيقي، بمعنى الحقل الميداني الدراسي من خلال تحليل جوانبه بدءًا من نوعية البحث الذي تعرفنا فيه بالمنهج المتبع للدراسة، ثم كيفية اختيار العينة بحيث فيها الوسيلة التي اتخذناها خلال البحث في تكوين مجتمع الدراسة، ثم التنقل إلى تحديد كيفية جمع البيانات، بعد كل هذا انتقلنا إلى تحليل البيانات وذلك باستعمال المقاييس الإحصائية المناسبة في تحويل الفرضيات من صيغتها الكيفية إلى تحليلها الميداني، ثم الوقوف على أهم الاستنتاجات التي توصلنا إليها في هذا البحث.

### 5-1-1- منهج البحث المتبع في الدراسة:

#### 5-1-1-1- المنهج الوصفي التحليلي:

-يهدف هذا المنهج إما إلى رصد ظاهرة أو موضوع محدد بهدف فهم مضمونه، أو قد يكون هدفه الأساسي تقويم وضع معين لأغراض عملية، على سبيل المثال التعرف على عدد العاطلين عن العمل من خريجي الجامعات من الأمثلة الحية على هذا المنهج، بشكل عام ممكن تعريفه "بأنه أسلوب من أساليب التحليل المرتكز على المعلومات وذلك من أجل الحصول على نتائج عملية تم تفسيرها بطريقة موضوعية وبما ينسجم مع المعطيات الفعالة للظاهر.<sup>1</sup>

- ويعرف المنهج الوصفي على أنه طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أهداف محددة إزاء مشكلة اجتماعية، ما يعتبر المنهج الوصفي طريقة لوصف الظاهرة المدروسة وتصويرها كمياً عن طريق جمع معلومات مدققة عن المشكلة وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة.<sup>2</sup>

### 5-2- متغيرات الدراسة:

#### 5-2-1- المتغير المستقل:

وهو العامل الذي يريد الباحث قياس مدى التأثير في الظاهر المدروسة وعامة ما يعرف باسم المتغير أو العامل التجريبي، ويمثل في دراستنا هو الدور الذي يلعبه التحضير النفسي.

#### 5-2-2- المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على قيمة المتغيرات الأخرى ومعنى ذلك أن الباحث حينما يحدث تعديلات على قيمة المتغيرات الأخرى تظهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع، وفي هذا البحث هو تطوير الثقة بالنفس

### 5-3- مجتمع الدراسة (البحث):

ونعني بمجتمع البحث جميع مفردات الظاهرة التي يقوم بدراستها الباحث ولكن:

- هل يستطيع الباحث أن يدرس جميع أفراد مجتمع البحث؟
- وهل يمتلك وقتاً كافياً لدراسة جميع أفراد مجتمع البحث؟

<sup>1</sup>نوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه أدواته وأساليبه، ط1، الجامعة الأردنية، 1998، ص47  
<sup>2</sup>كمال ايت منصور، راجح طهير : منهجية إعداد البحث العلمي، دار الهدى للطباعة والنشر، عين مليلة ، 2003، ص18

في واقع الأمر إن دراسة مجتمع البحث الأصلي كله يتطلب وقتاً طويلاً وجهداً شاقاً وتكاليف مادية مرتفعة، ويكفي أن يختار الباحث عينة ممثلة لمجتمع الدراسة بحيث تحقق أهداف البحث وتساعده على إنجاز مهمته.<sup>1</sup>

### 5-3-1- عينة الدراسة:

### 5-3-1- مفهوم العينة:

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختبارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها، ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة.

### 5-3-2- اختيار نوع العينة:

أ- العينة العشوائية البسيطة: تعتمد هذه الطريقة على منح فرص متكافئة لكل فرد من أفراد المجتمع الذي يكون ضمن أفراد العينة المختارة، فهي تتضمن الاختيار العشوائي لعدد أفراد العينة من قائمة المجتمع، لنتيجة الاحتمال والصدفة فإن العينة تحتوي مفردات مماثلة لمفردات المجتمع ككل.<sup>2</sup>

5-4- عينة البحث: العينة الخاصة بمدربين لكرة اليد تحتوي العينة على 70 لاعباً أخذوا من فرق بلدية خميس مليانة.<sup>3</sup>

### 5-5- تشكيل عينة البحث:

العينة هي من مجتمع البحث والتي تسمح لنا بالإجابة على الفرضيات المقترحة، بحيث كان عدد المدربين الذين وزعت عليهم أسئلة الاستبيان 70 لاعبا موزعة على مختلف الأندية ببلديات ولاية الجزائر.

### جدول (02) يوضح توزيع العينة على اللاعبين:

	الاستبيانات التي ردت	الاستبيانات الموزعة
المجموع	60	70

<sup>1</sup>سامي ملحم: مناهج البحث في التربية وعلم النفس ، ط1 دار المسيرة ، الأردنية ، 2000 ، ص47

<sup>2</sup>سامي ملحم: نفس المرجع السابق ص219-220

<sup>3</sup>ذوقان عبيدات وآخرون: البحث العلمي مفهومه، أدواته، وأساليبه ، مرجع سابق، ص56



## 5-6- الدراسة الميدانية والدراسة الميدانية والاستطلاعية:

### 5-6-1- الدراسة الاستطلاعية الأولى:

#### الهدف منها:

- تهدف الدراسة الاستطلاعية الأولى إلى جمع البيانات الخاصة بموضوع الدراسة ومعلومات عن العينة.
- محاولة الإلمام بكل ماله علاقة بالموضوع من دراسات وأبحاث ومفاهيم ومعلومات لتكوين نظرة شاملة حول مشكلة البحث.
- التقرب من ذوي الاختصاص والخبرة، بطلب المشورة منهم ومناقشتهم فيما يتعلق بمحاور مشكلة البحث بغية التوصل إلى أحسن الطرق لمعالجة الموضوع المطروح

### 5-6-2- الدراسة الاستطلاعية الثانية:

- أجرينا دراسة استطلاعية ثانية الهدف من خلالها هو بناء استمارة تحدد هدف بحثنا هذا على إبراز مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة. اعتمدنا في إعداد الاستمارة على عدد من الدراسات المتعلقة بالموضوع، وعلى عدد من المقاييس والاستمارات التي حاولت قياس هذين المتغيرين.
- هذا بالإضافة إلى التأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل ومناقشة النتائج، ومعالجة بعض جوانب النقص التي لمسناها في الموضوع وإعطاء اقتراحات وتوصيات تخدم موضوع الدراسة.

### 5-7- مجالات البحث:

- 5-7-1- **المجال الزمني للبحث:** شرعنا في إنجاز الجانب النظري لبحثنا هذا في مقربة شهر جانفي إلى غاية نهاية شهر فيفري، أما في ما يخص الجانب التطبيقي فقد دام من شهر فيفري إلى غاية بداية شهر مارس 2020.

- 5-7-2- **المجال المكاني:** قمنا بإجراء البحث الميداني 70 لاعبا موزعةً على مختلف فرق بلدية خميس مليانة.

### 5-8- الاستبيان:

- هو وسيلة لجمع المعلومات المتعلقة بموضوع البحث عن طريق إعداد استمارة يتم تعبئتها من قبل العينة الممثلة من الأفراد، ويسمى الشخص الذي يقوم بملء الاستمارة بالمستجيب.<sup>1</sup>
- كما هو عبارة مجموعة من الأسئلة وقيم استخراج هذه الأسئلة من مضمون البحث تطرقنا إليه ومن خلال التساؤلات الموجودة في إشكالية البحث.

<sup>1</sup> - الرفاعي احمد حسين: مناهج البحث العلمي تطبيقات الغدافية والإقتصادية، دار وائل، عمان، 1998، ص181

### 5-9-أنواع الأسئلة:

5-9-1-الأسئلة المغلقة أو محددة الإجابة: وفي هذا النوع من الأسئلة يحدد الباحث الإجابات الممكنة أو المحتملة لكل سؤال ويطلب من المستجيب اختيار أحدهما أو أكثر أي أن يقيدته أثناء الإجابة، ولا يعطيه الحرية لإعطاء الإجابة من عنده.<sup>1</sup>

### 4-9-3- الثبات:

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان، معامل الخطأ في الإجابات متباينة إلى حد بعيد<sup>(2)</sup>. للتأكد من ثبات الاستمارة استعملنا التقنيات التالية:

### 5-10- الطريقة الإحصائية:

### 5-10-1- التحليل الإحصائي:

إن هدف الدراسة هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية ذات الدلالة التي تساعدنا على التحليل والتفسير على مدى صحة الفرضيات، والمعادلات الإحصائية المستعملة هي:

**قانون النسب المئوية:** استخدمنا في بحثنا قانون النسب المئوية لتحليل النتائج في جميع الأسئلة بعد حساب التكرارات كل منها:

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{العدد الكلي للعينة}} \times 100$$

<sup>1</sup>عمار بوحوش: محمد محمود الزنيباد، مناهج البحث العلمي، أسس وأساليب، ط1، مكتبة المنار للطباعة للنشر والتوزيع، الأردن، 1989، ص56.

<sup>2</sup>- ليلي السيد فرحات، مرجع سابق، ص ص 143-144.

قانون ك<sup>2</sup> (كاف تربيعي):

حيث يسمح لنا هذا القانون بمعرفة مدى وجود فروق معنوية في إجابات التلاميذ على أسئلة الاستبيان

$$K^2 = \frac{(ت م - ت ن)^2}{ت ن}$$

ت م = التكرارات المشاهد.

ت ن = التكرارات النظرية.

× = درجة الخطأ المعياري (× = 0.05).

هـ = يمثل عدد الفئات الأعمدة

ت = درجة الحرية. (ت = هـ - 1).

## خلاصة:

تضمن فصل منهجية البحث منهج البحث الذي استعملناه في دراستنا والمتمثل في المنهج الوصفي، كما تضمن الدراستين الاستطلاعتين التي كان الهدف منهما التعرف والإطلاع على ظروف تدريب اللاعبين والرياضية والتأكد من صدق وثبات الاستمارة المعدة لهذه الدراسة. كما قمنا في هذا الفصل بالتطرق إلى عينة البحث وخصائصها ومجالات البحث، كما قمنا بشرح أدوات البحث المتمثلة في استمارة تبين مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة صنف الأكاير.



تحليل ومناقشة

نتائج الاستبيان

المحور الأول: للمدرب برنامج لتطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم.

السؤال الأول : هل يعتمد المدرب على برنامج يخص الجانب النفسي لفريقك؟

. الغرض من السؤال: الغرض منه هو معرفة إن كان المدرب يعتمد على برنامج يخص الجانب النفسي.

. عرض نتائج السؤال الأول :

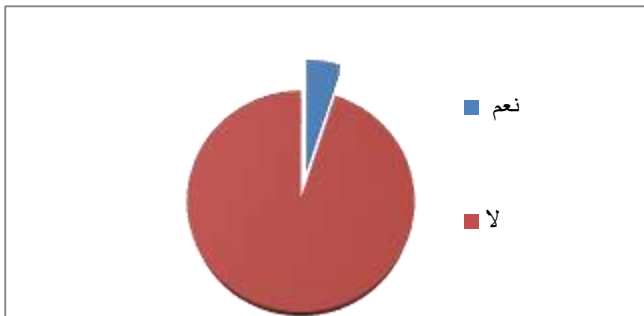
. الجدول الثالث:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا	نعم					
01	لا	نعم	60	48.6	3.84	01	دال
التكرارات	03	57					
النسبة %	05%	95%	100				

الجدول رقم (03) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول

تحليل نتائج الجدول الثالث: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرب يعتمد على برنامج يخص الجانب النفسي في الفرق الرياضية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 95% من الإجابات تظهر أن معظم المدربين يعتمدون على برنامج يخص الجانب النفسي في الفرق التي ينشطون فيها، في حين نجد أن نسبة 03% من نسبة اللاعبين قالوا أنه لا يعتمدون على ذلك، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المبيعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 48.6 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة، أي أن هناك دلالة إحصائية ومن هنا نستنتج انعدام المرشدين النفسانيين في الفرق الرياضية وهذا لعدم وعي المسيرين لأهمية الإرشاد النفسي الرياضي.

الشكل (05): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (03)



**السؤال الثاني:** ما رأيكم في برنامج المدرب المقرر على اللاعبين من الناحية النفسية ؟  
 . الغرض من السؤال الثاني: الغرض منه معرفة رأي اللاعبين حول البرنامج النفسي المبرمج عليهم.

. عرض نتائج السؤال الثاني :

. الجدول الرابع:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	مؤثر	غير مؤثر					
02	45	15	60	15	0.05	01	دال
التكرارات	75%	15%	100		3.84		
النسبة %							

الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني

**تحليل نتائج الجدول الرابع:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين رأي اللاعبين حول البرنامج النفسي المبرمج عليهم، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 45% من اللاعبين يرون أن نوع البرنامج المقدم إليهم يؤثر ايجابيا على أدائهم، في حين نجد أن نسبة 15% من اللاعبين لا يلاحظون بشيء، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 15 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة.

ومن هنا نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين المدربين من حيث تأثير البرنامج النفسي المقرر عليهم من قبل الطاقم الفني للنادي

الشكل (06): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (04)



السؤال الثالث: هل ينعكس غياب الإعداد النفسي سلباً على فريقكم؟

. الغرض من السؤال الثالث: هو معرفة إن كان ينعكس الإعداد النفسي ينعكس سلباً على اللاعبين خلال مرحلة المنافسة.

. عرض نتائج السؤال الثالث:

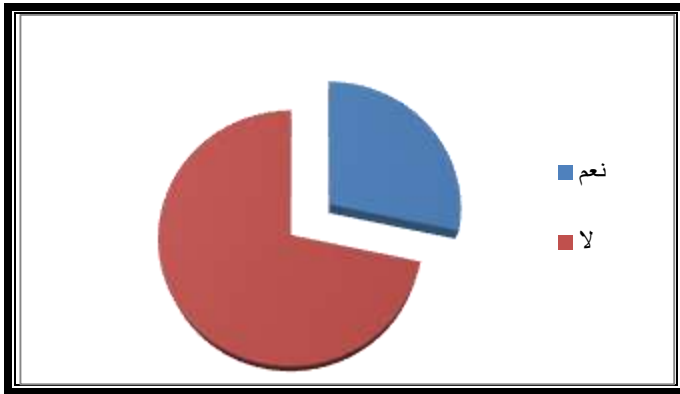
الجدول الخامس:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا ينعكس	ينعكس					
03	17	43	60	11.26	0.05	01	دال
التكرارات	28.33%	71.67%	100	3.84			
النسبة %							

الجدول رقم (05) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث

تحليل نتائج الجدول الخامس: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين إن كان ينعكس الإعداد النفسي ينعكس سلباً على اللاعبين خلال مرحلة المنافسة خلال مرحلة المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 43% من اللاعبين أظهروا لنا أن لغياب الإعداد النفسي خلال مرحلة قبل المنافسة ينعكس سلباً على أداء الفريق، في حين نجد أن نسبة 17% من اللاعبين أجابوا أنه لا ينعكس غياب ذلك عليهم، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 11.26 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري عند اللاعبين من حيث انعكاس غياب الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة.

الشكل (07): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (05)





**السؤال الرابع :** هل يؤدي برنامج تطوير الثقة بالنفس إلى الشعور بالحيوية ؟  
**الغرض من الرابع:** يهدف السؤال إلى معرفة إن كان يؤدي برنامج تطوير الثقة بالنفس إلى الشعور بالحيوية.

**عرض نتائج السؤال الرابع:**

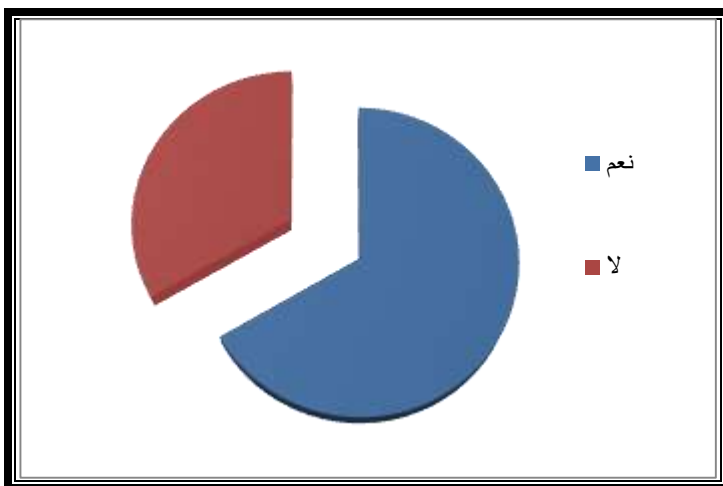
**الجدول السادس:**

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
04	40	20	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	66.67	33.33	100		3.84		
النسبة %	%	%					

**الجدول رقم (06) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع**

**تحليل نتائج الجدول السادس:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان يؤدي برنامج تطوير الثقة بالنفس إلى الشعور بالحيوية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 40% من المدربين يرون أن اللاعبين يشعرون بالحيوية، في حين نجد أن نسبة 20% من اللاعبين لا يشعرون بشيء، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين الذين يشعرون ولا يشعرون بالحيوية عند تطبيق عليهم برنامج تطوير الثقة بالنفس.

**الشكل (08): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (06)**



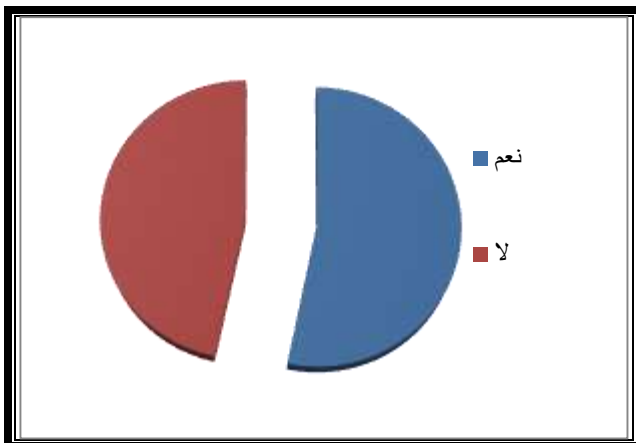
- . **السؤال الخامس:** هل للإعداد النفسي دور في منح اللاعبين الأداء الجيد أثناء التجربة الميدانية؟  
 . **الغرض من السؤال:** يهدف السؤال إلى معرفة أهمية الإعداد النفسي ودوره في مساعدة اللاعب على الأداء الجيد أثناء التجربة الميدانية.  
 . **عرض نتائج السؤال الخامس :**  
 . **الجدول السابع:**

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
06	32	28	60	0.26	0.05	01	غير دال
التكرارات	53.33	46.67	100		3.84		
النسبة %	%	%					

الجدول رقم (07) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس

**تحليل نتائج الجدول السابع:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة أهمية الإعداد النفسي ودوره في مساعدة اللاعب على الأداء الجيد أثناء التجربة الميدانية، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 32% من اللاعبين يساعدهم الإعداد النفسي على الأداء الجيد أثناء التجربة الميدانية، في حين نجد أن نسبة 28% من اللاعبين لا يساعدهم ذلك على الأداء الجيد، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمع، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 0.26 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01. وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة.

الشكل (09): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (07)



المحور الثاني: للمدرب القدرة والكفاءة على التحكم في الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول: ما رأيكم في فعالية الإعداد النفسي قبل المنافسة؟

الغرض من السؤال الأول: معرفة رأي اللاعبين حول مدى فعالية التحضير النفسي المطبق عليهم.

. عرض نتائج السؤال الأول:

. الجدول الثامن:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	جيد	حسن	متوسط					
01	15	20	25	60	2.50	0.05	02	غير دال
التكرارات	15	20	25	60		5.99		
النسبة %	25%	33.33 %	41.67 %	100				

الجدول رقم (08) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول

تحليل نتائج الجدول الثامن: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة رأي اللاعبين حول مدى فعالية التحضير النفسي المطبق على لاعبيهم، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 25% من المدربين أظهروا أن فاعلية التحضير النفسي المطبق على لاعبيهم متوسط الفاعلية، في حين نجد أن نسبة 20% من المدربين أظهروا أن فاعلية التحضير بمقدار درجته حسن، نجد أن نسبة 15% من المدربين أظهروا أن فاعلية التحضير بمقدار درجته جيد، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 2.50 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه نقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين المدربين الذين يرون مدى فاعلية التحضير النفسي المطبق على لاعبيهم.

الشكل (10): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (08)



. السؤال الثاني: هل يستند مدربك إلى أخصائيين في الجانب النفسي لوضع برنامج يخص الجانب النفسي؟

. الغرض من السؤال الثاني: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إن كان المدرب يستند إلى أخصائيين في الجانب النفسي لوضع برنامج يخص الجانب النفسي.

. عرض نتائج السؤال الثاني:

. الجدول التاسع:

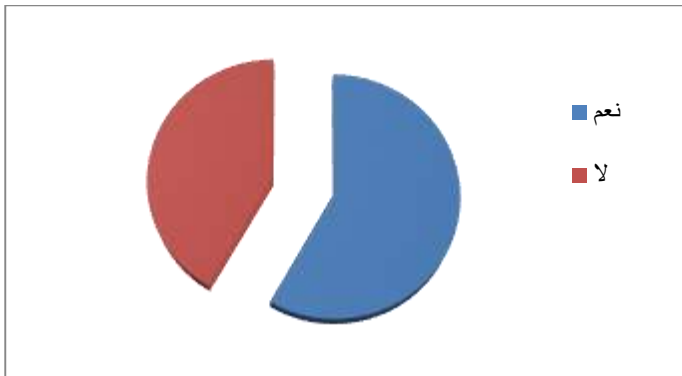
السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
02	35	25	60	1.66	0.05	01	غير دال
التكرارات	58.33	41.67	100		3.84		
النسبة %	%	%					

الجدول رقم (09) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني

تحليل نتائج الجدول التاسع: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرب يستند إلى أخصائيين في الجانب النفسي لوضع برنامج يخص الجانب النفسي، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 35% من المدربين يستندون إلى أخصائيين في الجانب النفسي لوضع برنامج يخص الجانب النفسي، في حين نجد أن نسبة 25% من المدربين لا يستندون إليهم، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 1.66 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01.

وعليه نستنتج ونقول أنه ليس هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> الجدولة.

الشكل (11) دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (09)



**السؤال الثالث:** هل دائماً يستطيع مدربك في إعداد البرنامج الخاص بالجانب النفسي والتحكم فيه؟

**. الغرض من السؤال الثالث:** الغرض منه معرفة إن كان المدرب يستطيع إعداد البرنامج الخاص

بالجانب النفسي والتحكم فيه.

**. عرض نتائج السؤال الثالث :**

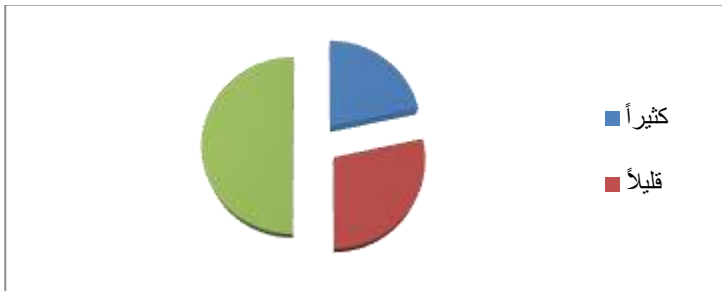
**. الجدول العاشر:**

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	أحياناً	قليلاً	كثيراً					
03	أحياناً	قليلاً	كثيراً	60	07.9	0.05	02	دال
التكرارات	13	17	30					
النسبة %	21.67 %	28.33 %	50%	100		5.99		

**الجدول رقم (10) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث**

**تحليل نتائج الجدول العاشر:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرب يستطيع إعداد البرنامج الخاص بالجانب النفسي والتحكم فيه، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من المدربين كثيراً ما يستطيعون التوفيق في إعداد البرنامج الخاص بالجانب النفسي، في حين نجد أن نسبة 28.33% قليلاً ما يفلحون في إعداد هذا البرنامج، ونجد أن نسبة 21.67% أحياناً ما يوفقون في ذلك، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 07.9 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين المدربين من حيث التوفيق في إعداد البرنامج الخاص بالجانب النفسي.

**الشكل (12): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (10)**



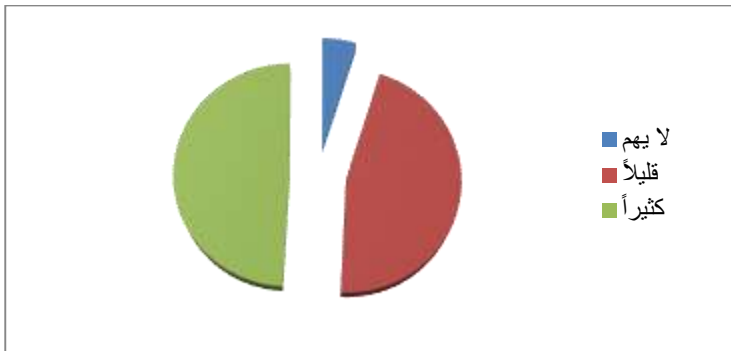
- السؤال الرابع:** هل ترى أن فريقك في حاجة إلى محضر في الجانب النفسي؟  
 . الغرض من السؤال الرابع: هو معرفة إن كان الفريق بحاجة إلى محضر في الجانب النفسي.  
 . عرض نتائج السؤال الرابع :  
 . الجدول الحادي عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	لا يهم	قليلاً	كثيراً					
04	لا يهم	قليلاً	كثيراً	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30					
النسبة %	05%	45%	50%	100	5.99			

الجدول رقم (11) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع

**تحليل نتائج الجدول الحادي عشر:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان الفريق بحاجة إلى محضر في الجانب النفسي، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من اللاعبين قالوا أنهم يحتاجون إلى التكوين، في حين نجد أن نسبة 45% أجابوا بأنه يحتاجون قليلاً إلى التكوين في الجانب النفسي، ونجد أن نسبة 05% أجابوا بأنه لا يهمهم الأمر، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 19.9 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من حيث حاجة الفريق إلى محضر في الجانب النفسي.

الشكل (13): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (11)



**السؤال الخامس:** ما هو الأسلوب الذي يعتمد عليه مدربك في تطوير مهارة الثقة بالنفس لدى اللاعبين؟

**الغرض من السؤال الخامس:** الهدف من هذا السؤال المقترح هو معرفة الأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في تطوير مهارة الثقة بالنفس لدى اللاعبين.

**عرض نتائج السؤال الخامس :**

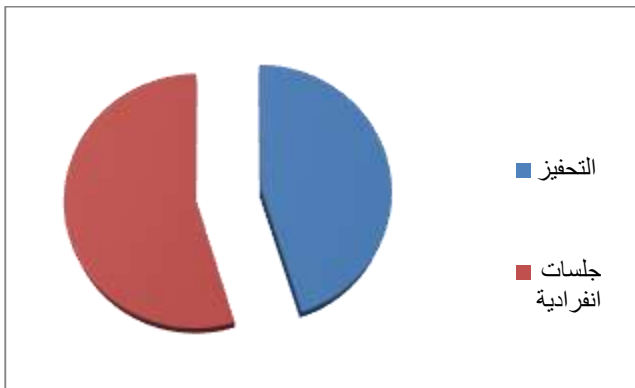
**الجدول الثاني عشر:**

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
05	التحفيز	جلسات	60	0.26	0.05	01	غير دال
		انفرادية					
	التكرارات	32	28				
النسبة %	53.33 %	46.67 %	100		3.84		

الجدول رقم (12) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس

**تحليل نتائج الجدول الثاني عشر:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة الأسلوب الذي يعتمد عليه المدرب في تطوير مهارة الثقة بالنفس لدى اللاعبين، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 53.33% من المدربين يلجئون إلى التحفيز للدعم النفسي، في حين نجد أن نسبة 46.67% من المدربين يعملون بعقد جلسات انفرادية مع اللاعبين، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 0.26 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإنها غير دالة إحصائياً بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أصغر من ك<sup>2</sup> المجدولة.

**الشكل (14):** دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول



المحور الثالث: اللاعب يحتاج لأخصائي نفسي في الطاقم الفني قبل المنافسة.

السؤال الأول: ما رأيكم في الإعداد النفسي قبل المنافسة؟

. الغرض من السؤال الأول : معرفة رأي اللاعب في الإعداد النفسي قبل المنافسة.

. عرض نتائج السؤال الأول :

. الجدول الثالث عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	متوسط	حسن	جيد					
01	متوسط	حسن	جيد	60	19.9	0.05	02	دال
التكرارات	03	27	30					
النسبة %	05%	45%	50%	100		5.99		

الجدول رقم (13) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الأول

تحليل نتائج الجدول الثالث عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان المدرب في الإعداد النفسي قبل المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 50% من اللاعبين قالوا أن الإعداد النفسي أمر جيد أثناء المنافسة، في حين نجد أن نسبة 45% أجابوا بأنه أمر حسن، ونجد أن نسبة 05% أجابوا بأنه متوسط، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 19.9 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين المدربين من حيث رؤيتهم للإعداد النفسي خلال فترة المنافسة.

الشكل (15): دائرة نسبية تمثل نتائج السؤال الأول (13)





**السؤال الثاني:** هل أنت بحاجة إلى محضر نفسي في فريقك؟

. **الغرض من السؤال الثاني:** الغرض منه معرفة إن كان اللاعب بحاجة إلى محضر نفسي في فريقه.

. **عرض نتائج السؤال الثاني:**

. **الجدول الرابع عشر:**

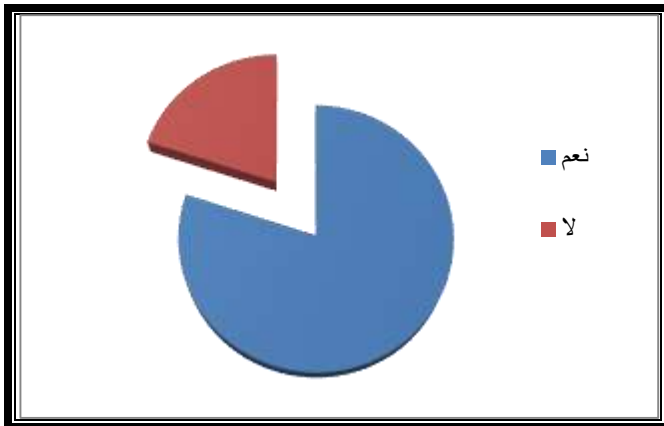
السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> الجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
02	48	12	60	15.6	0.05	01	دال
التكرارات	48	12	60		3.84		
النسبة %	80%	20%	100				

**الجدول رقم (14) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثاني**

**تحليل نتائج الجدول الرابع عشر:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان اللاعب بحاجة إلى محضر نفسي في فريقه، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 80% من اللاعبين عبروا عن احتياجاتهم للمحضر النفسي في طاقمه الفني، في حين نجد أن نسبة 10% من اللاعبين لا يحتاجون لذلك، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 15.6 وك<sup>2</sup> الجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> الجدولة.

ومنه نستنتج أن المدربين يحتاجون للمحضر النفسي في طاقمهم الفني.

**الشكل (16): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (14)**



. السؤال الثالث: ما هو الأسلوب الذي ينبغي الأخذ به معكم؟

. الغرض من السؤال الثالث: الهدف من خلال هذا السؤال المقترح هو معرفة إن كانت الطريقة والأسلوب الذي ينتهجه المدرب ليساعد اللاعب على تحسين الأداء.

. عرض نتائج السؤال الثالث:

. الجدول الخامس عشر:

السؤال	الإجابات			المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	الصرامة	المرونة	التساهل					
03	الصرامة	المرونة	التساهل	60	15.1	0.05	02	دال
التكرارات	40	11	09					
النسبة %	66.67 %	18.33 %	15%					

الجدول رقم (15) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الثالث

تحليل نتائج الجدول الخامس عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين رأي اللاعبين حول معرفة إن كانت الطريقة والأسلوب الذي ينتهجه المدرب يساعد اللاعب على تحسين الأداء، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من اللاعبين يعتبرون الصرامة التي ينتهجها هي التي تساعدهم على تحسين أدائهم، في حين نجد أن نسبة 18.33% من اللاعبين يرون أن طريقة التعامل معهم بمرونة هي التي تساعدهم، ونجد أن نسبة 15% من اللاعبين يرون أن طريقة التساهل هي التي تساعدهم على تحسين أدائهم وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 15.1 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 02، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين في تفضيلهم لطريقة تعامل معهم.

الشكل (17): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (15)



**السؤال الرابع:** من أي ناحية يساعدك وجود أخصائي نفسي في إعداد اللاعبين قبل المنافسة؟

. الغرض من السؤال الرابع: يهدف السؤال إلى معرفة أي ناحية يساعد وجود أخصائي نفسي في إعداد اللاعبين قبل المنافسة.

. عرض نتائج السؤال الرابع:

. الجدول السادس عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدلالة الإحصائية
	نعم	لا					
04	40	20	60	6.66	3.84	01	دال
التكرارات	40	20	60				
النسبة %	66.67 %	33.33 %	100				

الجدول رقم (16) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الرابع

**تحليل نتائج الجدول السادس عشر:** من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة أي ناحية يساعد وجود أخصائي نفسي في إعداد اللاعبين أثناء المنافسة، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 40% من المدربين يرون أنه يساعدهم من حيث كفاءته كأخصائي، في حين نجد أن نسبة 20% من اللاعبين يرونه من جانب الوقت للتفرغ للتدريب فقط، وعند مقارنة هذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المجمعة، حيث تحصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من ناحية مساعدتهم في وجود أخصائي نفسي في إعداد اللاعبين أثناء المنافسة.

الشكل (18): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (16)



. السؤال الخامس: هل ترى أنه من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات؟

. الغرض من السؤال الخامس : يهدف السؤال إلى معرفة إن كان المدرب يرى أنه من الضروري اعتماد فريقه على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات.

. عرض نتائج السؤال الخامس :

. الجدول السابع عشر:

السؤال	الإجابات		المجموع	ك <sup>2</sup> المحسوبة	ك <sup>2</sup> المجدولة	درجة الحرية	الدالة الإحصائية
	نعم	لا					
05	40	20	60	6.66	0.05	01	دال
التكرارات	66.67%	33.33%	100		3.84		
النسبة %							

الجدول رقم (17) يوضح نسبة الإجابات للسؤال الخامس

تحليل نتائج الجدول السابع عشر: من خلال الجدول أعلاه والذي يبين معرفة إن كان اللاعب يرى أنه من الضروري اعتماد فريقه على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات، ومن خلال النتائج نلاحظ أن نسبة 66.67% من المدربين من الضروري اعتماد فريقه على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات، في حين نجد أن نسبة 20% من اللاعبين لا يرون ذلك ضروري، وعند مقارنتنا لهذه النسب التي تقابل التكرارات المبينة في الجدول لم نستطع معرفة مدى تطابق أو اختلاف التكرارات المبيعة، حيث حصلنا على قيمة ك<sup>2</sup> المحسوبة 6.66 وك<sup>2</sup> المجدولة هي 3.84 عند مستوى الدلالة 0.05 وعند درجة حرية 01، وعليه فإن هناك دلالة إحصائية بين التكرارات مادامت ك<sup>2</sup> المحسوبة أكبر من ك<sup>2</sup> المجدولة. ومنه نستنتج أن هناك اختلاف جوهري بين اللاعبين من حيث ضرورة اعتماد فرقهم على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات.

الشكل (19): دائرة نسبية تمثل نتائج الجدول (17)



**6-1- التحليل والمناقشة:**

في بحثنا هذا قمنا بدراسة وتسليط الضوء على مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم وبعد تطرقنا إلى عرض النتائج وتحليلها، نقوم بمناقشتها وهذا لنرى إن تحققت فرضيات البحث.

**6-1-1- التحقق من الفرضية الأولى والتي تنص على:**

**للمدرب برنامج لتطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم.**

من خلال الجداول رقم 04 حتى رقم 08 والتي تنتمي إلى استمارة تحليل النتائج المتعلقة باللاعبين وبرنامج التطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم.

وهذا ما رأيناه في أهمية الإعداد النفسي الذي له الدور الفضل في تحقيق التفوق الرياضي عن طريق تخليص اللاعبين من ضغط المنافسة قبل وأثناء المنافسة من الناحية النفسية الذهنية والبدنية، وتشخيص الجانب النفسي للاعبين وإمدادهم بالعلاج الأنسب. واستنتجنا من خلال إجابات أفراد مجموعة البحث حول أهمية التحضير السيكولوجي وتظهر أن معظم المدربين يعتمدون على برنامج يخص الجانب النفسي في الفرق التي ينشطون فيها ويرون أن نوع البرنامج المقدم إليهم يؤثر ايجابيا على أدائهم كما أظهروا لنا أن لغياب الإعداد النفسي خلال مرحلة المنافسة ينعكس سلباً على أداء الفريق، وذلك لعدم إدراكهم للدور المهم الذي يلعبه هذا الجانب في الرفع من الأداء الفردي والجماعي، وبالتالي تحقيق أفضل النتائج الرياضية، وهذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الأولى لأنه هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية التوجيه والإرشاد في المجال الرياضي توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح وتزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات التخصصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذاتهم وتحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم ومساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئته إلى أقصى حد تؤهل له هذه الإمكانيات، الأمر الذي يؤدي إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه.

**6-1-2- التحقق من الفرضية الثانية والتي تنص على:**

**للمدرب القدرة والكفاءة على التحكم في الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.**

ومن خلال الاستبيان الخاص باللاعبين والنتائج المتحصل عليها في الجداول رقم 09 حتى 13 الخاص بتحليل الفرضية الثانية نستنتج أن معظم المدربين يستندون إلى أخصائين في الجانب النفسي لوضع برنامج يخص تطوير الثقة بالنفس للمدربين كثيراً ما يستطيعون التوفيق في إعداد البرنامج الخاص

بالجانب النفسي المدرب بحاجة إلى تكوين في الجانب النفسي هذا ما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثانية. ومساعدة الرياضي على توجيه حياته الرياضية بنفسه بذكاء وبصيرة في حدود قدراته وإمكانياته وأيضا توجيه الرياضيين إلى أفضل الطرق للتدريب لتحقيق أقصى درجات النجاح)

**6-1-3- التحقق من الفرضية الثالثة والتي تنص على: لاعب كرة القدم يحتاج لأخصائي نفسي في الطاقم الفني قبل المنافسة.**

وحسب رأي المدربين قالوا أن الإعداد النفسي أمر جيد أثناء المنافسة ويرون أن اللاعبين بحاجة للمحضر النفسي في طاقمهم الفني ومن الضروري اعتماد فريقهم على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات ويرون أنه يساعدهم من حيث كفاءته كأخصائي وفي مثل هذه الظروف ينبغي تواجد مرشدين نفسانيين في الفرق الوطنية وفي مختلف المستويات وإن التوجيه والإرشاد حق لكل فرد وفقا لحاجته، لذلك يجب على الدولة أن توفر للأفراد خدمات التوجيه والإرشاد في جميع مراحل حياتهم، فهي حق لمن ينمو في تطوره العادي، ولمن يمر بمراحل حرجة، ولمن يتعرض لمشكلات شخصية أو تربوية أو مهنية.... الخ، إن خدمات التوجيه والإرشاد يجب أن تتوافر لكل الأفراد بما فيهم الرياضيين، فالرياضيين في حاجة إلى هذه الخدمات، حتى تتحقق لهم السعادة في ميادين حياتهم الشخصية والرياضية)، مما يؤكد صحة فرضيتنا الجزئية الثالثة.

## استنتاج عام للدراسة:

من خلال ما درسناه سابقاً في هذا البحث فإننا توصلنا إلى بعض الاستنتاجات التي تبين وتوضح مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة والذي له أهمية كبرى تتجلى في النقاط التي حاولنا أن نوضحها فيما يلي:

✓ لاعب كرة القدم في حاجة ماسة للتحفيز والتشجيع و رفع المعنويات من طرف مدربه ولهذا لا بد من وضع برنامج تطوير الثقة بالنفس أثناء المنافسة وأثناء التدريب لما له من أهمية ذات فعالية على أداء الرياضي.

✓ الإعداد النفسي له أهمية كبيرة وعملية أساسية إذ له تأثير على الفريق إيجاباً عند إجراءه وسلباً عند عدم إجراءه.

✓ من هنا نرى تحقق الفرضية الأولى للمدرب برنامج لتطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم.

✓ ندرة إن لم نقل غياب كامل للأخصائيين النفسانيين في الفرق الهاوية.

✓ المدرب الناجح والجيد هو المدرب القادر على تحضير اللاعب من جميع النواحي (النفسية والبدنية والتكتيكية) دون إهمال أو ترك جانب من الجوانب واعتماد كلا من المدرب والفريق بصفة عامة على الأخصائيين النفسانيين خاصة في الحالات التي تفوق قدرة المدرب في تحضير اللاعب. ومن هنا نرى تحقق الفرضية الثانية للمدرب القدرة والكفاءة على التحكم في الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

✓ قلة المعدين النفسانيين في النوادي كرة القدم الجزائرية يزيد من الضغوطات النفسية لدى اللاعبين من هنا نرى تحقق الفرضية الثالثة مدرب كرة القدم يحتاج لأخصائي نفسي في الطاقم الفني أثناء المنافسة.

من هنا نترك المجال مفتوحاً لباحثين آخرين قصد إثراء هذا الموضوع بدراساتهم من جانب آخر وبرؤية جديدة، آمليين أن تكون هذه الدراسة المتواضعة قد ساهمت على حد بسيط في تجسيد فعالية تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.

## الاقتراحات والتوصيات:

إن هذه الدراسة ماهية إلا محاولة بسيطة لتسليط الضوء على مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم في الجزائر، واتضح بعد تحليل أسئلة الاستبيان المصممة لهذه الدراسة، والموجهة إلى المدربين الجزائريين لكرة اليد وكذا الدراسة المفصلة لهذا الجانب تبين لنا أن وجود الكفاءة اللازمة للمدربين في مجال الإعداد النفسي يقلل من ضغط المباريات كما يساعدهم على تجنب القلق والتوتر ويحفزه على تقديم مجهود أكبر، وأن وجود برنامج منظم للتحضير النفسي بالاعتماد على أحدث التقنيات والأساليب العلمية يرفع ويحسن الأداء عند اللاعبين، إذ أن المدرب هو المسؤول الأول على مثل هذا الإعداد كونه المشرف عليه وعلى باقي التحضيرات الأخرى.

1- من الضروري جداً على اللاعبين التعرف على المعايير العلمية لعملية الإعداد والإرشاد النفسي للمنافسة وذلك لتقليل وتعديل مستوى الضغوطات والقلق الذي يتعرض له اللاعب أثناء المنافسة.

2- على المدرب أن يعمل بالتنسيق بين التحضير البدني والنفسي مما يجعل اللاعبين متزنيين بدنيا و نفسيا وذلك لتحقيق النتائج والفعالية.

3- يستوجب على المدربين القيام بإعداد برنامج مناسب للرفع من الاستعداد النفسي للاعبين، خاصة الذين يتسمون بالقلق والتوتر أثناء المنافسة.

4- تكوين اللاعبين بدنياً ونفسياً دون الاهتمام بجانب على حساب الآخر .

5- على المدربين الاطلاع والاعتماد على أنجح وأحدث الطرق العلمية والعملية للرفع من مستوى الاستعداد النفسي لدى لاعب كرة اليد.

6- تكوين الأخصائيين النفسانيين المشرفين على إعداد الرياضيين وتوظيفهم رسمياً في الفرق الرياضية وبهذا نسمح للأخصائي النفسي الرياضي القيام بجميع مهامه وبطريقة قانونية وشرعية دائمة.

7- دوريات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء في علم النفس الرياضي.

8- يجب على المدربين أن يسهروا على تكوين أنفسهم جيداً في مجال الإعداد النفسي حتى يتسنى لهم التعامل معه بشكل جيد.

9- نطلب من جميع المدربين إعداد معلومات خاصة عن سيرة حياة اللاعبين لأن ذلك مهم جداً في كرة اليد، فربما هذا اللاعب يكون منحرفاً أو يعيش في ظروف عائلية سيئة وهذا يؤثر على أداء اللاعب.

10- ضرورة إعداد معلومات خاصة عن الحالة النفسية لكل لاعب.

11- يتوجب على جميع المدربين أن تكون لديهم دراية عن الحالة الاجتماعية للاعبين لأن هذه الأخيرة لها تأثير كبير على مردود اللاعب، فهناك من يعيش حالة اجتماعية سيئة، وهناك من ليس لديه إمكانيات للتنقل من أجل التدريب، وهناك من يعاني من ضغوطات عائلية والذي يجب على المدربين.



## -صعوبات البحث:

لقد واجهتنا خلال إنجاز هذا البحث صعوبات عديدة يمكن إيجازها في النقاط التالية: في

### الجانب النظري:

-عدم توفر أمثلة عن مذكرات التخرج في اختصاص علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية والتي تكون بمثابة مرشد لنا.

-واجهنا إهمال كبير واللامبالاة من طرف المبحوثين حيث أننا لم نسترجع عدد لا بأس به من الاستمارات الموزعة عليهم.

### في الجانب التطبيقي:

-قلة الوقت في إنجاز هذا الجانب ما بين استرجاع الاستبيانات من قبل اللاعبين والقيام بحساب النتائج المتحصل عليها.

--ظروف جائحة كورونا صعبت من مأمورية إنهاء هذا البحث.

خَاتَمَةٌ

## خاتمة:

بالرغم من الجهود المبذولة التي بذلناها في هذا البحث لا يمكننا القول أننا استكملنا موضوع مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير برنامج الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، إذ يبقى من المواضيع الحساسة التي تحتاج لمزيد من الدراسات، من أجل إبراز أهميته والتوعية بإجبارية تطبيق برامجه مع متطلباته من أخصائيين وأحدث التقنيات في جميع الأندية الرياضية، لاهتمامه بالمجال التنافسي إلى جانب عملية التعلم، في محاولة للتعريف بالمشاكل والمواقف التي تواجه اللاعبين في مشوارهم الرياضي، مع أننا اكتسبنا خبرة ونضرة جديدة في ميدان مما استنتجنا أن المنافسة الرياضية ليست قدرات بدنية وتقنية وتكتيكية وإنما نفسانية، فالرياضة في عصرنا الجديد تولي اهتماما أكبر للجانب النفسي الرياضي لأنه عامل أساسي يساعد على التركيز واستقرار النفسي للاعب مما يوفر طاقات بدنية ونفسية كبيرة لتحقيق النتائج الجيدة وتحسين الأداء، تطرقنا في دراستنا المتواضعة هذه إلى أحد أهم جوانب من جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على المشاكل النفسية التي تشكل عائق حاد اتجاه اللاعبين وحالتهم النفسية، ألا وهو الجانب النفسي، ويعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث كل الدول وخاصة الدول المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة للمردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات، ومن هذا المنطلق تناولنا في بحثنا هذا "ما مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم؟". ولهذا وجب على المحضر النفسي التكفل باللاعب من الناحية النفسية وذلك لرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل نفسية، حيث حاولنا إبراز دور تأثير المدرب في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم، ومن النتائج المتحصل عليها استنتجنا أن الإعداد النفسي مهم جدا للاعبين وذلك لأثره البالغ على نفسية اللاعبين، وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلناه كانت مساهمتنا ضئيلة رغم تقانينا وإخلاصنا فيه، كانت غايتنا في ذلك إبراز دور الإعداد النفسي الرياضي في تطوير برنامج الثقة بالنفس لدى اللاعبين في كرة القدم الجزائرية أثناء المنافسة.

# العراج

## قائمة المراجع

### المراجع باللغة العربية :

- 1- إبراهيم ريكان : النفس والعدوان، ط1، دار الشؤون الثقافية العامة ، بغداد 1987
- 2- احمد بن موسلي: مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون .2003
- 3- احمد بن موسولي : مناهج البحث العلمي في علوم الإعلام والاتصال ، د ط، ديوان المطبوعات الجامعية، بن عكنون ، 2003
- 4- أكرم زكي خطايبة : المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، ط1 ، دار الفكر، عمان، 1997 .
- 5- البهي فؤاد السيد :الأسس النفسية للنمو ، ط4 ، دار الفكر العربي، القاهرة، 1975 .
- 6- أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع ،ط1، مكتبة عالم المعرفة ، الكويت ، 1996.
- 7- أمين أنور الخولي : الرياضة والمجتمع ، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب ، الكويت 1996
- 8- بوخريسة بوبكر : المفاهيم والعمليات الأساسية في علم النفس الاجتماعي، منشورات جامعة عنابة، 2006 .
- 9- تركي رابح : المنهاج في علوم التربية وعلم النفس ، المدرسة الوطنية للكتاب ، الجزائر ، 1984 .
- 10- سامي الصغار: كرة القدم دار الكتاب والطباعة ، جامعة الموصل ، 1987.
- 11- سامي عبد القوي : علم النفس الفزيولوجي ، ط2، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة ، 1995 .
- 12- سعدية محمد بوهارون : في علم النفس النمو ، ط1 ، دار البحوث العلمية ، الكويت ، 1977 .
- 13- سامي ملح : مناهج البحث في التربية وعلم النفس، ط1 ، دار الميسرة للنشر ، الأردن ، 2000 .
- 14- جيرد لانجر يوف . تيواندرت : كرة اليد للناشئين وتلاميذة المدارس . ط 2 . دار الفكر العربي . 1978.
- 15- حسن معوض وكمال صالح عيش : أسس التربية البدنية، مكتبة الأنجلو مصرية ، مصر ، 1964
- 16- حسن سيد معوض : كرة السلة للجميع ، ط6 ، دار الفكر العربي. القاهرة، 1991 .
- 17-حسن عبد الجواد : كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية لكرة القدم ، ط4 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، لبنان ، 1977 .
- 18- حقي ألفة محمد : علم النفس المعاصر، منشآت المعارف ، 1983 .
- 19- حامد ظهران : الصحة النفسية والعلاج النفسي ، ط3 ، عالم الكتب ، مصر ، 1997 .
- 20- خليل ميخائيل عوض : مشكلات المراهقة في المدن والريف ، دار المعارف ، مصر ، 1971 .
- 21- رمضان محمد ألقذافي : علم النفس الطفولة والمرهقة ، المكتبة الجامعية الحديثة ، الإسكندرية ، بدون سنة.
- 22- رسيان خريبط مجيد : علم النفس في التدريب والمسابقات الحديثة ، دار الكتب للطباعة والنشر جامعة الموصل ، العراق، 1988 .

- 23- رومي جميل: فن كرة القدم ، ط2 ، دار النفائس ، بيروت ، 1986 .
- 24- طلعة همام : قاموس العلوم النفسية والاجتماعية ، ط2 ، دار عمان ، الأردن ، 1987 .
- 25- كمال ايت منصور و رابح طاهير: منهجية إعداد بحث علمي .دار الهدى لطباعة والنشر . عين مليلة . 2003 .
- 26- كمال عبد الحميد إسماعيل : محمد صبحي حسنين ، رباعية كرة اليد الحديثة ، مركز الكتاب للنشر القاهرة ، 2001 .
- 27- كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد صبحي حسنين ك القياس في كرة اليد ، دار الفكر العربي، 1980 .
- 28- فاطمي نافية ورفاعي عالية : نمو الطفل ورعايته ، دار الشرق ، عمان، 1989 .
- 29- فاخر عاقل : معجم علم النفس ، ط2 ، دار العلم للملايين ، بيروت ، 1979 .
- 30- مصطفى كمال محمود ، محمد حسام الدين : الحكم العربي وقوانين كرة القدم ، ط2 ، مركز الكتاب والنشر القاهرة ، مصر ، 1999 .
- 31- مؤنس رشاد الدين : الكلمن في الكلام والمعاني دار الراتب الجامعي بيروت , بدون سنة
- 32- منير جرس إبراهيم : كرة اليد للجميع ، ط4 . دار الفكر العربي . القاهرة . 1994 .
- 33- محمد حسن علاوى وآخرون : الإعداد الفني في كرة اليد مركز الكتاب للنشر . القاهرة. 2003
- 34- مناهج التربية البدنية : منشور لوزارة التربية الوطنية الجزائرية. 1984 .
- 35- محمد جميل منصور : قراءات في مشكلات الطفولة . جدة . السعودية . 1981 .
- 36- محمد غياري ، محمد سلامة : الانحراف الاجتماعي ورعاية المنحرفين . المكتب الجامعي . الإسكندرية . 1989 .
- 37- محمد حسين علاوى : سيكولوجية العدوان والعنف في الرياضة ، ط2 ، مركز الكتاب لنشر، القاهرة، 2004 .
- 38- محمد حسن علاوى : سيكولوجية الجماعات الرياضية ، ط1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة 1989,
- 39- محمد السيد عبد الرحمان : علم النفس الاجتماعي المعاصر ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2004 .
- 40- محمد سعيد مرسي : فن تربية الأولاد في الإسلام ، دار التوزيع والنشر ، مصر، 1998
- 41- محمد السيد ومحمد الزعبلوي : خصائص النمو في المراهقة ، ط1 ، مكتبة التوبة ، مصر ، 1998 .
- 42- محمد مصطفى زيدان : علم النفس الاجتماعي ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1995 .
- 43- محمد مصطفى زيدان : علم النفس التربوي ، دار الشروق ، جدة ، بدون سنة

44- محمد حسن علاوى ، و أسامة كامل : راتب البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي , دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1999 .

45-مجدى احمد محمد عبد الله : النمو النفسي بين السؤر والمرض ، دار المعرفة الجامعية لتوزيع والنشر ، 2003 .

46- ناصيف جمال :موسوعة الألعاب الرياضية المفضلة، الدار العلمية ، بيروت ، عمان، 1993

47- عزت إسماعيل : سيكولوجية الإرهاب وجرائم العنف، ذات السلاسل، الكويت ، 1977 .

48- عبد الرحمان العيوسي : سيكولوجية المجرم ، دار الراتب الجامعية ، بيروت ، 1997 .

49- عبد المنعم المليجي وحلمي المليجي : النمو النفسي ، ط4 ، دار النهضة العربية ، 1973 .

50- عبد الرحمان العيسوي : سيكولوجية الجنوح، دار النهضة العربية ، بيروت ، 1989 .

51- عبد الرحمان الوافي وزيان السعيد : النمو من الطفولة إلى المراهقة ، الخنساء للنشر والتوزيع، 2004.

52- عمار بحوس ، ومحمد محمود : الذبيات مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث ، ط3، ديوان المطبوعات الجامعية ، بن عكنون ، 2003

53- شحيمي محمد أيوب : مشكل أطفالنا كيف نفهمها ، ط1 ، دار الفكر اللبناني ، بيروت، بدون سنة .

54- هدى محمد قناوي : سيكولوجية المراهقة ، دار الفكر للطباعة والنشر ، بدون سنة .

#### المجلات العلمية :

- زياد الحكيم : الطفل العدوانى في البيت والمدرسة ' مجلة العربي ' العدد 461 .

#### رسائل الماجستير :

- زحاف محمد : العلاقات الاجتماعية لتلاميذ الطور الثالث من خلال الرياضات الجماعية وانعكاسها على السمات الانفعالية، رسالة ماجستير , كلية العلوم الاجتماعية ، قسم التربية البدنية والرياضية دالي إبراهيم , جامعة الجزائر، 2001 .

#### مذكرة أليسانس :

1- بوعفار عبد الملك وآخرون :مكانة الألعاب الرياضية الجماعية عند طلبة السنة الأولى والثانية قسم الإدارة والتسيير الرياضي , مذكرة ليسانس ، جامعة المسيلة ، 2008 .

2- خضراوي خالد وآخرون :مدى تأثير كثافة المنافسة الرياضية على الياقة البدنية للاعبى كرة القدم أكابر , قسم الإدارة والتسيير الرياضي، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة ، 2008 .

3- زعيتر بهاء الدين، وآخرون : دور رياضة كرة القدم في تنمية الجانب الاجتماعي لدى المراهقين، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2007 .

4- ربيع عبد القادر وآخرون :دور الرياضات الجماعية في التهذيب من السلوكات العدوانية لدى المراهقين، معهد التربية البدنية والرياضية ، مذكرة ليسانس، جامعة مستغانم ، 2008 .

قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

1-ABDELKADER TOUI: L'ARBITRAGE DANS LE FOOTBALLE  
MODERN.EDITIONLAPHONIQUE.ALJERIE .1993.

4-Claude Bayer: L'enseignement des jeux Sportifs Collectifs, 3ème Ed, Vigot  
paris 1990,

5- caga- Etleill.R.Thomas: Manuel de ledenciation sport. ED  
Evigot.paris.1993.

3-Nicole de chasamane : "Le médication physique et sport collectifs  
".Edition.paris.



الملاحق

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة الجبالي بونعامه بخميس مليانه  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## استمارة إستبائية خاصة باللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر تخصص التدريب الرياضي التنافسي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بعنوان (مدى تأثير التحضير النفسي في تطوير الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة) نرجوا من سيادتكم التكرم بالإجابة على الأسئلة التالية وذلك باستخدام المعلومات المطلوبة في هذه الصفحة. إذ أن تعاونكم معنا عنصر أساسي لنجاح هذا البحث العلمي.

ملاحظة: نرجوا وضع علامة (x) أمام الإجابة المناسبة ونشكر صدق مساهمتكم.

إعداد الطلبة: تحت إشراف الأستاذ:

- مداني محمد

➤ بن لحسن عبد اللطيف

➤ بوهندي وليد

السنة الجامعية: 2020/2019

## المحور الأول: للمدرب برنامج لتطوير الثقة بالنفس للاعب كرة القدم.

1. هل يعتمد المدرب على برنامج يخص الجانب النفسي لفريقك؟

نعم  لا

2 - ما رأيكم في برنامج المدرب المقرر على اللاعبين من الناحية النفسية؟

مؤثر  غير مؤثر

3. هل ينعكس غياب الإعداد النفسي سلباً على فريقكم؟

ينعكس  لا ينعكس

4. هل يؤدي برنامج تطوير الثقة بالنفس إلى الشعور بالحيوية؟

نعم  لا

5. هل للإعداد النفسي دور في منح اللاعبين الأداء الجيد أثناء التجربة الميدانية؟

نعم  لا

## المحور الثاني: للمدرب القدرة والكفاءة على التحكم في الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

1. ما رأيكم في فعالية الإعداد النفسي قبل المنافسة؟

جيد  حسن  متوسط

2. هل يستند مدربك إلى أخصائيين في الجانب النفسي لوضع برنامج يخص الجانب النفسي؟

نعم  لا

3. هل دائماً يستطيع مدربك في إعداد البرنامج الخاص بالجانب النفسي والتحكم فيه؟

كثيراً  قليلاً  أحياناً

4. هل ترى أن فريقك في حاجة إلى محضر في الجانب النفسي؟

قليلًا  كثيراً  لا يهم

5. ما هو الأسلوب الذي يعتمد عليه مدربك في تطوير مهارة الثقة بالنفس لدى اللاعبين؟

التحفيز  جلسات انفرادية

المحور الثالث: اللاعب يحتاج لأخصائي نفسي في الطاقم الفني قبل المنافسة.

1. ما رأيكم في الإعداد النفسي قبل المنافسة؟

جيد  حسن  متوسط

2 - هل أنت بحاجة إلى محضر نفسي في فريقك؟

نعم  لا

3. ما هو الأسلوب الذي ينبغي الأخذ به معكم؟

الصرامة  المرونة  التساهل

4. من أي ناحية يساعدك وجود أخصائي نفسي في إعداد اللاعبين قبل المنافسة؟

الوقت  كفاءة الأخصائي

5. هل ترى أنه من الضروري اعتماد فريقك على أخصائي نفسي رياضي عند كثرة المنافسات؟

نعم  لا