

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور الجلفة

معهد علوم التقنيات والنشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص : تدريب رياضي نخبوي

تحت عنوان

تأثير الإحترق النفسي

على

الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية (النادي الرياضي شباب عين وسارة صنف أكابر)

إشراف

د/ الميلود شولي

إعداد الطلبة :

* علي باسين

* المحجوب عزار

السنة الجامعية 2018/2019

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ
الرَّحِيمِ **

إهداء



إلى أمي وأبي



وإلى

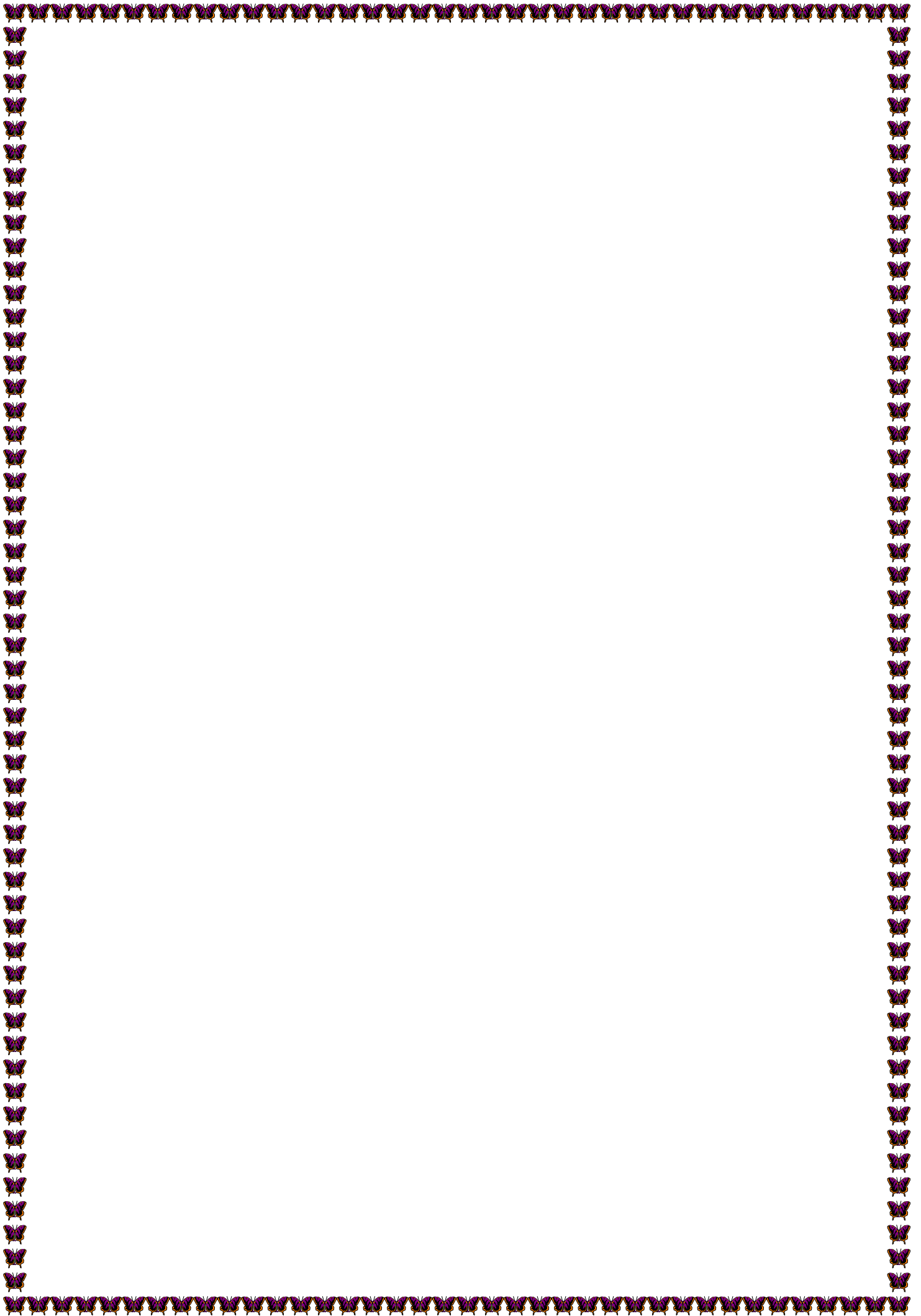


كل من يحمل في قلبه حب الجزائر



التشكرات

أتمنى أن أكون قد وقّعت في دراستي هذه , كما أتقدم بوافر الشكر والعرفان
للأستاذ الفاضل "الشولي الميلود" على مساعدته لي وإلى كل الأساتذة
الأفاضل , والشكر موصول للجنة المناقشة



رقم الصفحة	قائمة المحتويات
	إهداء
	تشكرات
	الملخص
1	مقدمة
	الفصل التمهيدي
3	1. الإشكالية.
3	2 فرضيات الدراسة.
4	3 أهداف الدراسة
4	4 أهمية الدراسة.
	5 أسباب إختيار الموضوع
5	6 صعوبة البحث .
6	7 تحديد المفاهيم والمصطلحات.
6	8. دراسات سابقة ومشابهة
7	الجانب النظري
8	الفصل الأول: الاحتراق النفسي
10	1. تعريف الاحتراق النفسي .
11	2. مفهوم الاحتراق النفسي الرياضي .
12	1-2- أعراض ومؤشرات الاحتراق النفسي
13	2-2- أعراض وعوامل الاحتراق النفسي للمدربين الرياضيين
14	3. الوقاية من الاحتراق النفسي .
14	- معالجة الإحتراق النفسي
15	الفصل الثاني: كرة القدم
17	تمهيد
18	4. تعريف كرة القدم.
20	5. تاريخ كرة القدم.
21	1-2- في كأس العالم
22	2-2- في الجزائر:
31	6. قوانين كرة القدم.
36	7. المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم.
/	5-1- المساواة:
/	5-2- السلامة:
/	5-3- التسلية:
38	8. علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة
38	9. اهم المنافسات في كرة القدم
39	9-1- منافسات البطولة:
40	9-2- منافسات بطولة القسم الجهوي:
41	9-3- منافسات كأس الجمهورية:
41	9-4- منافسات الكأس الممتازة:
42	خلاصة.
43	الفصل الثالث: الأداء المهاري

45	تمهيد.
45	1. أهم التعاريف الخاصة بالأداء المهاري .
45	2. ماهية المهارة
46	2-1- مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال
50	2-2- مفهوم فاعلية الأداء المهاري
54	2-3- الإعداد الخططي
54	2-4- الإعداد الخططي (مفاهيم - أهداف - مراحل)
58	3. خطط اللعب (أهمية - أهداف - متطلبات)
61	4. مراحل الأداء الخططي والعلاقة بين خطط اللعب والمهارات
65	الإعداد المهاري والفني في كرة القدم
65	1- ماهية الإعداد المهاري والفني
67	5-2- أساليب وطرق التدريب على الأداء المهاري والفني
69	خلاصة
70	الجانب التطبيقي:
/	الفصل الرابع: الطرق المنهجية للبحث
71	تمهيد.
72	1- المنهج المتبع.
75	2- مجتمع البحث.
76	3- عينة البحث
/	4- الأداة
/	5- الدراسة الأساسية
/	6 - مجالات البحث.
/	7 - صعوبات البحث.
76	8 - صدق المحكمين
77	خلاصة
78	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
79	1. عرض وتحليل نتائج الدراسة.
100	2. مناقشة نتائج الدراسة.
	3- الاستنتاج العام
	4- توصيات واقتراحات
104	خلاصة
105	الخاتمة
	قائمة المراجع
	الملاحق

الصفحة	عنوان الجدول	رقم الجدول
79	يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة	1
80	يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي	2
81	يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج العمل	3
82	تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب	4
83	تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب	5

84	أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق	6
85	أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق	7
86	يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط	8
87	يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط	9
88	سرعة التأقلم مع الفريق	10
89	يبين الحالة النفسية للاعب أثناء وجود الضغط من الخصم على الفريق	11
90	مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم	12
91	إمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة	13
92	معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه تحت الضغط النفسي	14
93	مدى قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي	15
94	مدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية	16
95	مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية	17
96	مدى ثقة اللاعب في نفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه	18
97	معرفة تأثير سلوك المدرب ونفسيته على أداء الفريق	19
98	معرفة مدى تأثير ذلك الحكام على نفسية اللاعبين وأدائهم	20
99	معرفة أن للمكافآت المادية والمعنوية دور في رفع مستوى الأداء	21

فهرس الأشكال

الصفحة	عنوان التمثيل البياني	رقم التمثيل البياني
79	تمثيل بياني يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة	1
80	تمثيل بياني يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي	2
81	تمثيل بياني يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة	3

82	تمثيل بياني يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي	4
83	تمثيل بياني يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج العمل	5
84	تمثيل بياني يوضح تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب	6
85	تمثيل بياني يبين تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب	7
86	تمثيل بياني يوضح أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق	8
87	تمثيل بياني يوضح أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق	9
88	تمثيل بياني يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط	10
89	تمثيل بياني يوضح أهمية الخبرة وتجربة اللاعب في التقليل من الضغط	11
90	تمثيل بياني سرعة التأقلم مع الفريق	12
91	تمثيل بياني يبين الحالة النفسية للاعب أثناء وجود الضغط من الخصم على الفريق	13
92	تمثيل بياني مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم	14
93	تمثيل بياني يبين إمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة	15
94	تمثيل بياني يبين معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه تحت الضغط النفسي	16
95	تمثيل بياني يبين مدى قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي	17
96	تمثيل بياني يبين مدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية	18
97	تمثيل بياني يبين مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية	19
98	تمثيل بياني يبين مدى ثقة اللاعب في نفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه	20
99	تمثيل بياني يبين معرفة تأثير سلوك المدرب ونفسيته على أداء الفريق	21

المخلص

هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الاحتراق النفسي على الأداء المهاري أثناء المنافسة للاعبين لكرة القدم ' وقد تكون مجتمع الدراسة من لاعبي النادي الرياضي لكرة القدم بعين وسارة والذي يسمى بـ (CRBAO) ' حيث تم إختيار العينة من النادي والتي تتكون من 24 لاعب ' وقد استخدمنا المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة الدراسة التي تصف حالة اللاعب أثناء المنافسة 'أما في ما يخص أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة فقد كانت أن الإحتراق النفسي ليس له أي دور إيجابي وفعال في تحسين الاداء المهاري للرياضي في مجال كرة القدم وذلك أثناء المنافسة بحث وبعد التحضير النفسي يجعل من اللاعب يفرغ جميع قدراته مهارية تجعل النتيجة تكون في صالح اللاعب بشكل خاص والفريق بشكل عام 'ويتمكن اللاعب من أن يختار المهارة المناسبة للموقف الخططي من بين عدة مهارات أخرى وأن يستطيع القيام بتنفيذ خطط اللعب المدروسة في التدريب تحت أصعب الظروف وأن يقتصد في استخدام الطاقة المبذولة

الكلمات الدالة : الاحتراق النفسي - الاداء المهاري - لاعبي كرة القدم

مقدمة

إن الضغوط النفسية كما يرى بعض الباحثين بشكل عام تعتبر سمة من سمات الحياة فهي في بعض مستوياتها قد تكون مطلوبة إن لم تكن ضرورية؛ وذلك لتحفيز الفرد ودفعه إلى الانجاز وتحقيق النجاح، غير أن زيادتها عن الحد المناسب قد تفضي إلى مشاكل يصعب حلها لما لها من آثار سلبية على الصحة العقلية والبدنية؛ ذلك أن عدم الاهتمام بحالات الضغوط النفسية بشكل مناسب قد يؤدي إلى تفاقم الوضع وحدوث حالات الاحتراق النفسي. ومن هذا المنطلق، فإن الاحتراق النفسي ينظر إليه باعتباره المحصل النهائي للضغوط النفسية وإن ظاهرة الاحتراق النفسي، ظاهرة عامة في ميدان الخدمات الإنسانية والاجتماعية، والتدريب الرياضي واحد من هذه الميادين إن لم يكن أهمها، ويعتبر اللاعبون من أكثر الناس عرضة للاحتراق النفسي، حيث تؤكد نتائج العديد من الدراسات بأن الرياضيين هم أكثر الأفراد عرضة للإصابة بالاحتراق النفسي نتيجة للضغوط التي يتعرضون لها .

نظرا لقلّة الدراسات التي تناولت هذا الجانب واتجاه اغلب الباحثين إلى مجال التدريب الرياضي، قمنا بدراسة العلاقة بين الأداء المهاري والاحتراق النفسي وهل الاحتراق النفسي المرتفع (فوق الدرجة المثلى يؤثر على أداء المهاري للاعب أثناء الممارسة وطبعاً ركزنا على نوع من الرياضات ألا وهي كرة القدم .

وتحاول هذه الدراسة التعرف على حجم الضغوط المهنية ودرجة الاحتراق النفسي الذي يعاني منه اللاعبون في النوادي الرياضية ، وذلك من خلال مسح ميداني لعينة من النادي الرياضي لشباب عين وسارة في ولاية الجلفة .

وهذا ما يتطلب دراسات متمعنة في شخصية اللاعبين في النادي الرياضي لشباب عين وسارة وما يستدعي ذلك من تقييم ظروف العمل وبيئة المهنة الرياضية. وهذه الدراسة تسعى إلى التحقق من فكرة الاحتراق النفسي التي عادة ما تعاني منها كثير من المهن التي يتم فيها التعامل مع الجمهور العام. ورياضة كرة القدم التي بطبيعتها هي ساحة مفتوحة للجمهور يحاول فيها اللاعبون إرضاء الجمهور قدر الإمكان وفق معادلة ثوابت الرياضة وقواعدها العامة.

وقد شملت الدراسة على جانبان، ا لجانب الأول تناولنا فيه الدراسة النظرية وبدوره ينقسم إلى ثلاث فصول(الاحتراق النفسي ، كرة القدم ، الأداء المهاري أما الجانب الثاني فهو خاص بالدراسة الميدانية، والذي يحتوي على فصلين ،تطرقنا في الأول إلى المنهج المستخدم،الدراسة الاستطلاعية وتحديد النخبة وعينة الدراسة وخصائصها وطرق اختيارها، ثم تحديد بناء الأداة وضبط الشروط العلمية لها (الصدق والثبات)،كما تطرقنا في الفصل الثاني إلى عرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها، والخروج باستنتاج عام وبعض الاقتراحات .

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

تتعرض المجتمعات الرياضية إلى تغيرات نفسية تمس أعماق اللاعب الرياضي، نتيجة الضغوط الممارس عليه للحصول على نتيجة ايجابية أو لتصوره الخاطئ لبلوغ الهدف بشتى الطرق ، وفي الوقت الحاضر حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على إنجازات الرياضيين في مجال التدريب والمنافسة .حيث يتحول الإخفاق المتكرر في البطولات وعدم تحقيق الاهداف المرجوة الى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي الى الابتعاد الكلي او الجزئي عن ممارسة التدريب ناتج عن حالات من الشعور الانفعالي السلبي واذا لم تعالج بشكل علمي وسليم فذلك يعني اننا سنخسر الرياضي كونه سيبتعد عن المشاركة في التدريب والمنافسات .

ومما لا شك فيه هو تأثير الوسط الرياضي والخارجي على نفسية اللاعب الرياضي في مجال كرة القدم وهذا اثناء المنافسات التي تكون نفسية اللاعب في درجة عالية لبذل مجهود وعطاء يختلف من لاعب لآخر مما يستدعي إعادة قراءة للواقع النفسي ودوره في التأثير على اللاعب في مجال كرة القدم ،

وعلى ضوء ما سبق نحاول التعرف على الأداء المهاري للاعبين وعلاقته بالاحتراق النفسي أثناء المنافسة في رياضة كرة القدم ، وذلك من خلال الإجابة على تساؤل الدراسة الأساسي والذي مفاده :

"هل الاحتراق النفسي يؤثر على الأداء المهاري أثناء المنافسة؟"

ويندرج تحت سؤال الدراسة الأساسي مجموعة من التساؤلات هي:

- هل الإحتراق النفسي يؤثر على لاعبي كرة القدم قبل التحضير النفسي ؟
- هل لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي ؟
- هل لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي ؟

2- فرضيات البحث:

1-2 الفرضية العامة:

- عامل الاحتراق النفسي المرتفع (فوق الدرجة المثلى)يؤثر على الأداء المهاري للاعب أثناء المنافسة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- للتحضير النفسي دور رئيسي مباشر في تعديل الاحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم

- لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي

- لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي

3- الهدف من الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق مجموعة أهداف نوجزها في ما يلي:

- التعريف بمفهوم الاحتراق النفسي وشرح أبعاده وخصائصه على اعتبار أنها من المفاهيم التي لا تزال تحتاج إلى البحث على المستوى العربي والجزائري.
- الكشف عن مدى العلاقة بين الاحتراق النفسي والأداء المهاري.
- الوقوف على مدى تأثير الاحتراق النفسي على الأداء المهاري أثناء المنافسة.
- تحديد الدور الرئيسي المباشر في تعديل الاحتراق النفسي .
- الوصول إلى تأثير عامل الاحتراق النفسي المرتفع(فوق الدرجة المثلى) على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

4- أهمية الدراسة:

إن التطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حصيلة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم المختلفة وعلم التدريب الرياضي وكل ذلك جعل للرياضة اثر كبير في حياة المجتمعات البشرية .

ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة، أن التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى(مهاري وبدني ونفسي وفني) ونتيجة لهذه المتطلبات يتعرض اللاعب الى ضغوط تدريبية كبيرة نظرا لطول فترة التدريب وارتفاع الأحمال التدريبية والتأكيد على الفوز من جهة والقلق والتوتر الفردي والجماعي الذي يعانيه أثناء اليوم لما يرا حوله من مشاهد كثيرة والتغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقيد أسلوب الحياة من جهة أخرى والتي نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديهم انعكست في قلة انتاجاتهم من خلال معاناتهم والنتيجة عن عدم مقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المشار إليها ومن هذه المظاهر الاحتراق النفسي ((وهو حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبئ الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والإحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل المطلوب))

5- أسباب اختيار الموضوع:

كما هو معروف، بان لكل باحث أسباب تدفعه لاختيار حقل معين دون آخر، للبحث والدراسة.

ومن بين الأسباب التي دفعتنا لاختيار هو معرفة الدور الذي يلعبه الاحتراق النفسي كعامل مؤثر على الاداء المهاري للاعب كرة القدم وهذا في فترة المنافسة .

5-1 الذاتية:

- الشعور بالدافعية لمعرفة حقيقة اللاعب نفسيا في فترة المنافسة ،

5-2 الموضوعية:

- الاحتكاك الرياضي لمعرفة المزيد من المعرفة النفسية الرياضية في فترة حساسة .

- الإفتقار إلى دراسة الجانب النفسي للرياضي في ظل النظرة المادية وتحسين الظروف الميشية .

6- مصطلحات الدراسة

التعريف الإصطلاحى :

6-1- الاحتراق النفسي

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً . ويعتبر فرويدنجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

6-2- كرة القدم

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين, كل فريق من احد عشر لاعبا, يستعملون كرة منفوخة مستديرة, ذات مقياس عالمي محدد, في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة, في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف, ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

6-3- الأداء المهاري.

ما يجب تعريفه منها وعلى تعريف المهارة له عدة دلالات متنوعة تعتمد على من يقوم بوضع هذا التعريف فعلى سبيل المثال يعرف قاموس ويبستر المهارة أنها "القدرة على استغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة استغلالا فعالا حاضرا وقتما يشاء" ويشير مصطلح المهارة إلى أداء فعل معين أو إلى الطريقة التي يتم بها أداء

الفعل وتصنف كثير من الأنشطة على أنها مهارات وتشمل على مهارات والمهارة صفة نسبية لها تعريفات كثيرة جدا بحيث يتعذر وضع حد نهائي لها .

التعريف الإجرائي :

- الإحترق النفسي : يطلق عليه متلازمة التوقف .
ويحدث الإحترق النفسي عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الانسان الذي يخرط في أداء ذلك العمل . وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الإحترق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله .

- كرة القدم : كرة القدم هي لعبة مشهورة عالمياً وقديمة عصرية ، وهي أيضاً نشأت في المدارس والجامعات لتعليمهم أساليب الرياضة، وتتكون من 11 لاعباً، حيث نظمت أغلب الدول ملعباً خاصاً بكرة القدم .

- الاداء المهاري : الاداء المهاري في كرة القدم تتوقف عل مدى إجادة لاعبي الفريق

للمهارات الأساسية المختلفة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة

7- الدراسة السابقة والمشابهة :

هنا نستعرض أهم البحوث التي تطرقت لهذا الموضوع والاستنتاجات التي خرجت بها وهي :

- الدراسة الأولى : تأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرابطات – أكابر
- الدراسة الثانية : دراسة الباحثين موسى إبراهيم سلامة عبد القادر ' محفي أحمد حيث تطرقوا في بحثهم على دراسة حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين على حسب مراكزهم ' حيث أن بحثهم كان يدور حول التساؤل المتمثل في كيف لدرجة قلق المنافسة أن تؤثر في مستوى أداء اللاعب على حسب المركز الذي يلعبه ؟

أهم نتائجها :

إذن موضوع قلق المنافسة ما هو إلا محاولة لتفسير سلوك الرياضي اتجاه المنافسة أو المسابقة على أساس وجود مستويات وأبعاد مقاسة والتحكم فيها من شأنه أن يؤدي إلى الاتزان النفسي للرياضي .

- محمد حسن علاوي ' أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة
1987

1- الإشكالية:

تتعرض المجتمعات الرياضية إلى تغيرات نفسية تمس أعماق اللاعب الرياضي، نتيجة الضغوط الممارس عليه للحصول على نتيجة إيجابية أو لتصوره الخاطئ لبلوغ الهدف بشتى الطرق، وفي الوقت الحاضر حظيت ظاهرة الاحتراق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على إنجازات الرياضيين في مجال التدريب والمنافسة. حيث يتحول الإخفاق المتكرر في البطولات وعدم تحقيق الأهداف المرجوة إلى حالة من الاحتراق النفسي التي تقود الرياضي إلى الابتعاد الكلي أو الجزئي عن ممارسة التدريب ناتج عن حالات من الشعور الانفعالي السلبي وإذا لم تعالج بشكل علمي وسليم فذلك يعني أننا سنخسر الرياضي كونه سيبتعد عن المشاركة في التدريب والمنافسات.

ومما لا شك فيه هو تأثير الوسط الرياضي والخارجي على نفسية اللاعب الرياضي في مجال كرة القدم وهذا أثناء المنافسات التي تكون نفسية اللاعب في درجة عالية لبذل مجهود وعطاء يختلف من لاعب لآخر مما يستدعي إعادة قراءة للواقع النفسي ودوره في التأثير على اللاعب في مجال كرة القدم،

وعلى ضوء ما سبق نحاول التعرف على الأداء المهاري للاعبين وعلاقته بالاحتراق النفسي أثناء المنافسة في رياضة كرة القدم، وذلك من خلال الإجابة على تساؤل الدراسة الأساسي والذي مفاده:

"هل الاحتراق النفسي يؤثر على الأداء المهاري أثناء المنافسة؟"

ويندرج تحت سؤال الدراسة الأساسي مجموعة من التساؤلات هي:

- هل الإحتراق النفسي يؤثر على لاعبي كرة القدم قبل التحضير النفسي؟
- هل لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الإحتراق النفسي؟
- هل لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي؟

2- فرضيات البحث:

1-2 الفرضية العامة:

- عامل الإحتراق النفسي المرتفع (فوق الدرجة المثلى) يؤثر على الأداء المهاري للاعب أثناء المنافسة.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- للتحضير النفسي دور رئيسي مباشر في تعديل الإحتراق النفسي لدى لاعبي كرة القدم

- لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي

- لاختلاف درجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي

3- الهدف من الدراسة:

تسعى الدراسة إلى تحقيق مجموعة أهداف نوجزها في ما يلي:

- التعريف بمفهوم الاحتراق النفسي وشرح أبعاده وخصائصه على اعتبار أنها من المفاهيم التي لا تزال تحتاج إلى البحث على المستوى العربي والجزائري.
- الكشف عن مدى العلاقة بين الاحتراق النفسي والأداء المهاري.
- الوقوف على مدى تأثير الاحتراق النفسي على الأداء المهاري أثناء المنافسة.
- تحديد الدور الرئيسي المباشر في تعديل الاحتراق النفسي .
- الوصول إلى تأثير عامل الاحتراق النفسي المرتفع(فوق الدرجة المثلى) على الأداء المهاري للاعب كرة القدم .

4- أهمية الدراسة:

إن التطور الحاصل في كافة المجالات جعل للألعاب والفعاليات الرياضية مكانة بارزة في حياة الأمم والشعوب وهذا التطور هو حصيلة ارتباط التربية الرياضية بالعلوم المختلفة وعلم التدريب الرياضي وكل ذلك جعل للرياضة اثر كبير في حياة المجتمعات البشرية .

ويعد التدريب الرياضي من أهم العلوم في هذا المجال الرياضي إذ يهدف إلى تحقيق الانجازات الرياضية العالية على كافة المستويات والأصعدة، أن التدريب الرياضي عملية علمية وفنية تعتمد على الكثير من المعلومات العلمية والعلوم الطبيعية والإنسانية والتي تهدف من خلالها الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى(مهاري وبدني ونفسي وفني) ونتيجة لهذه المتطلبات يتعرض اللاعب الى ضغوط تدريبية كبيرة نظرا لطول فترة التدريب وارتفاع الأحمال التدريبية والتأكيد على الفوز من جهة والقلق والتوتر الفردي والجماعي الذي يعانيه أثناء اليوم لما يرا حوله من مشاهد كثيرة والتغيرات الاجتماعية والتقدم العلمي وازدياد تعقيد أسلوب الحياة من جهة أخرى والتي نتج عنها ظهور مؤثرات نفسية لديهم انعكست في قلة انتاجاتهم من خلال معاناتهم والنتيجة عن عدم مقدرتهم على التكيف مع المتغيرات المشار إليها ومن هذه المظاهر الاحتراق النفسي ((وهو حالة من الاستنزاف الانفعالي والعبئ الأكثر من طاقة الفرد على التحمل والإحساس بالقصور والعجز عن تأدية العمل المطلوب))

5- أسباب اختيار الموضوع:

كما هو معروف، بان لكل باحث أسباب تدفعه لاختيار حقل معين دون آخر، للبحث والدراسة.

ومن بين الأسباب التي دفعتنا لاختيار هو معرفة الدور الذي يلعبه الاحتراق النفسي كعامل مؤثر على الاداء المهاري للاعب كرة القدم وهذا في فترة المنافسة .

5-1 الذاتية:

- الشعور بالدافعية لمعرفة حقيقة اللاعب نفسيا في فترة المنافسة ،

5-2 الموضوعية:

- الاحتكاك الرياضي لمعرفة المزيد من المعرفة النفسية الرياضية في فترة حساسة .

- الإفتقار إلى دراسة الجانب النفسي للرياضي في ظل النظرة المادية وتحسين الظروف الميشية .

6- مصطلحات الدراسة

التعريف الإصطلاحى :

6-1- الاحتراق النفسي

يعتبر مفهوم الاحتراق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً . ويعتبر فرويدنبرجر أول من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة.

6-2- كرة القدم

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين, كل فريق من احد عشر لاعبا, يستعملون كرة منفوخة مستديرة, ذات مقياس عالمي محدد, في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة, في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف, ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف.

6-3- الأداء المهاري.

ما يجب تعريفه منها وعلى تعريف المهارة له عدة دلالات متنوعة تعتمد على من يقوم بوضع هذا التعريف فعلى سبيل المثال يعرف قاموس ويبستر المهارة أنها "القدرة على استغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة استغلالا فعالا حاضرا وقتما يشاء" ويشير مصطلح المهارة إلى أداء فعل معين أو إلى الطريقة التي يتم بها أداء

الفعل وتصنف كثير من الأنشطة على أنها مهارات وتشمل على مهارات والمهارة صفة نسبية لها تعريفات كثيرة جدا بحيث يتعذر وضع حد نهائي لها .

التعريف الإجرائي :

- الإحترق النفسي : يطلق عليه متلازمة التوقف .
ويحدث الإحترق النفسي عندما لا يكون هناك توافق بين طبيعة العمل وطبيعة الانسان الذي يخرط في أداء ذلك العمل . وكلما زاد التباين بين هاتين البيئتين زاد الإحترق النفسي الذي يواجهه الموظف في مكان عمله .

- كرة القدم : كرة القدم هي لعبة مشهورة عالمياً وقديمة عصرية، وهي أيضاً نشأت في المدارس والجامعات لتعليمهم أساليب الرياضة، وتتكون من 11 لاعباً، حيث نظمت أغلب الدول ملعباً خاصاً بكرة القدم.

- الاداء المهاري : الاداء المهاري في كرة القدم تتوقف عل مدى إجادة لاعبي الفريق للمهارات الأساسية المختلفة وتوظيفها لصالح جهود الفريق لتحقيق هدفه في الفوز بالمباراة

7- الدراسة السابقة والمشابهة :

هنا نستعرض أهم البحوث التي تطرقت لهذا الموضوع والاستنتاجات التي خرجت بها وهي :

- الدراسة الأولى : تأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم قسم ما بين الرابطات – أكابر
- الدراسة الثانية : دراسة الباحثين موسى إبراهيم سلامة عبد القادر ' محفي أحمد حيث تطرقوا في بحثهم على دراسة حالة قلق المنافسة لدى اللاعبين على حسب مراكزهم ' حيث أن بحثهم كان يدور حول التساؤل المتمثل في كيف لدرجة قلق المنافسة أن تؤثر في مستوى أداء اللاعب على حسب المركز الذي يلعبه ؟

أهم نتائجها :

إذن موضوع قلق المنافسة ما هو إلا محاولة لتفسير سلوك الرياضي اتجاه المنافسة أو المسابقة على أساس وجود مستويات وأبعاد مقاسة والتحكم فيها من شأنه أن يؤدي إلى الاتزان النفسي للرياضي .

- محمد حسن علاوي ' أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة
1987

الجانب النظري

الفصل الأول: الإحتراق النفسي

المبحث الأول : الإحتراق النفسي**المطلب الأول : - مفهوم الإحتراق النفسي بشكل عام****- مفهوم الإحتراق النفسي الرياضي****المطلب الثاني : - أعراض ومؤشرات الإحتراق النفسي****- أعراض و عوامل الإحتراق النفسي للمدربين الرياضيين****المطلب الثالث : - الوقاية من الإحتراق النفسي****- معالجة الإحتراق النفسي الرياضي**

المبحث الأول : الإحترق النفسي

المطلب الأول : - مفهوم الإحترق النفسي بشكل عام

- مفهوم الإحترق النفسي الرياضي

1. مفهوم الإحترق النفسي بشكل عام

يعتبر مفهوم الإحترق النفسي من المفاهيم الحديثة نسبياً . ويعتبر فرويدنبرجر - من استخدم هذا المصطلح في أوائل السبعينات للإشارة إلى الاستجابات الجسمية والانفعالية لضغوط العمل لدى العاملين في المهن الإنسانية الذين يرهقون أنفسهم في السعي لتحقيق أهداف صعبة .

هذه الظاهرة ارتبطت بمفهوم امراض العصر التي تصيب الكثيرين من البشر حيث الازمات النفسية العديدة التي تنشأ بالدرجة الاولى عن الضغوط النفسية التي يواجهها ابناء البشر اليوم ومنها ضغوط العمل و التي تؤدي الى حالة من الانهك البدني والعقلي والانفعالي نتيجة لكثرة الابعاء والمتطلبات الواقعة على كاهل الفرد وعدم مقدرته على تحملها ولاسيما عندما لا تنسجم طموحاته مع واقعة الفعلي وغير قادر على تحقيق طموحاته

ان السبب الرئيسي في الإحترق النفسي هو الرغبة الشديدة والملحة عند الفرد لتحقيق اهداف مثالية قد لا تنسجم ولا تتناغم مع الواقع الفعلي .

وهذه الاهداف قد يفرضها الشخص على نفسه أو يفرضها المجتمع عليه وعندما يفشل الفرد في تحقيق هذه الاهداف فانه يقع تحت وطأة الضغط النفسي ومع تكرار التفكير به والفشل في اغلب محاولاتة في تحقيق الطموح ينتقل الى الإحترق النفسي الذي يظهر على شكل احساس بالعجز والقصور عن تادية العمل وتحقيق الطموح .

2. مفهوم الإحترق النفسي الرياضي

في الوقت الحاضر حظيت ظاهرة الإحترق النفسي باهتمام العديد من الباحثين في المجال الرياضي نظرا لأثارها السلبية على إنجازات الرياضيين في مجال التدريب والمنافسة. حيث يتحول الإخفاق المتكرر في البطولات وعدم تحقيق الاهداف المرجوة الى حالة من الإحترق النفسي التي تقود الرياضي الى الابتعاد الكلي او الجزئي عن ممارسة التدريب ناتج عن حالات من الشعور الانفعالي السلبي واذا لم تعالج بشكل علمي وسليم فذلك يعني اننا سنخسر الرياضي كونه سيبتعد عن المشاركة في التدريب والمنافسات .

ويمكن تحديد اهم اسباب الإحترق النفسي عند الرياضي بما يلي :

- على الرغم من الاستمرار والالتزام بالتدريبات يحدث لدى اللاعب الفشل المتكرر في تحقيق الانجازات والطموحات 1.
- تعرض الرياضي لضغوط كثيرة من المدرب والاهل والاصدقاء والجمهور .
- مستوى التدريبات اعلى من قدرات وامكانيات وطاقات الرياضي .
- عدم تدخل الاختصاصيين النفسيين في ايجاد حلول لمشكلة النفسية الناتجة عن هذه الضغوط .

وعليه ولا بد من الاشارة الى بعض اساليب الوقاية من الإحترق النفسي ومن اهمها :

- تحديد اهم الظروف المسببه للإحترق النفسي

- على المدرب ان يتحمل المسؤولية وان يفكر وبشكل هادىء لحل ومعالجة المشكلات النفسية التي يعاني منها الرياضي سواء عن طريق اساليبية في التعامل مع الرياضي أو عرضة على اختصاصيين
- وضع الخطط الأزمه لمعالجة الضغوط التي يتعرض اليها الرياضي بما يتناسب وطموحاته الشخصية وهذا ايضا يعتمد على مدى قدرته وقوة شخصية الرياضي للتغلب على الضغوط النفسية التي تواجهه.

(1) محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين ، ط1 ، القاهرة ، مركز الكتاب للنشر ، 1998.

المطلب الثاني : - أعراض ومؤشرات الإحترق النفسي

- أعراض و عوامل الإحترق النفسي للمدربين الرياضيين

3. أعراض ومؤشرات الإحترق النفسي :

تؤكد إحدى الدراسات بأنه يمكن أن نستدل على وجود الإحترق النفسي بواسطة ثلاثة مؤشرات أو أعراض بارزة هي :

- شعور الفرد بالأجهاد البدني والنفسي ناتج عن شعور الفرد بفقدان الطاقة الجسمية والنفسية أو المعنوية وقلة في النشاط البدني
- فقدان الشعور بتقدير الذات أي النظرة السلبية للذات و الإحساس باليأس والعجز والفشل .
- فقدان الدافعية نحو التدريب والمنافسة حيث تظهر في سلوكه اتجاهات سلبية بعدم القدرة على التدريب والمنافسة .
- فقدان روح العمل الجماعي والاندماج مع الفريق .

4. أعراض و عوامل الإحترق النفسي للمدربين الرياضيين

ان إعداد اللاعب ويتبعه إعداد الفريق عمل ليس بالأمر الهين لأن التدريب الرياضي أصبح علما قائما بذاته، فالمدرّب أصبح على عاتقه مهام كبرى يقوم بها فهو مربّي بالدرجة الأولى وهو شخص ذو دراية كبيرة بالحياة يحتاجه اللاعبون في كثير من نواحي الحياة المختلفة .

إن المدرّب هو القائد الذي يصنع أو يتخذ القرار الرئيسي ومن مهامه تحسين الصحة ورفع مستوى التطور وتحقيق النتائج العالية نسبيا، ومن هنا يكون على عاتق المدرّب عدة مسؤوليات جسام بجانب مسؤولياته عن المستوى الذي يصل إليه لاعبيه ويكون مسؤولا عن مستوياتهم أمام المسؤولين بكافة نوعياتهم حتى أمام الجمهور والمشرفين والعاملين، ويتعرض المدرّب خلال مسيرة حياته لكثير من المعوقات والعقبات التي تحول بينه وبين الراحة النفسية وتحقيق أهدافه.

إن تعرض المدرّب للضغوط النفسية ناتج عن الأعباء الزائدة كما وكيفا لإرضاء اللاعبين والمسيرين والجمهور .

وعندما يتأثر المدرب بالضغوط النفسية فإنه يبدأ بالشعور بالتعب البدني والذهني كلما ذهب للنادي بغرض التدريب، وعقب انتهاء التدريب يصعب عليه إستعادة نشاطه وحيويته، ويصبح أقل دافعية في بذل الجهد لتخطيط التدريب، وأقل حماسة في التطبيقات العملية مع اللاعبين، ويبدأ يستثار بسرعة لأي خطأ يرتكبه اللاعب ويصبح التدريب يمثل له عبئا كبيرا من هنا يبدأ الإحترق النفسي .

ويعتبر الإحترق النفسي من المصطلحات النفسية التي ظهرت في بداية السبعينات وخاصة في مجال ضغوط العمل، ثم أصبح الآن من المصطلحات الأكثر انتشارا في مجالات عديدة منها الرياضة .

1982 أن الإحترق بمثابة حالة إنهاك " Maslach " و" ماسلاش " Freudenberger ويرى كل من " فرند بنرج للنواحي البدنية والذهنية تؤدي إلى مفهوم سلبي للشخص نحو نفسه أو ذاته، إضافة إلى تكوين إتجاهات سلبية العمل والحياة والناس الآخرين فضلا على إفتقاد المثالية والشعور بالغضب .

1991 قدم تعريفا أكثر تحديدا للإحترق الرياضي على أنه حالة من الإنسحاب أو التدمير أو فقدان دافع " Flippn أما " فليبن المنافسة تصيب الرياضي.

المبحث الثاني : - الوقاية من الإحترق النفسي

المطلب الأول : الوقاية من الإحترق النفسي

يؤكد العديد من الباحثين والمهتمين في مجال علم النفس الرياضي وفي مجال إرشاد الضغوط النفسية , إلى أن الوقاية من الإحترق النفسي يتطلب مستويين من الإجراءات : - 1

أولاً - الإجراءات الوقائية :

- الاختيار المناسب للمدربين وفقاً لمعايير يتم تحديدها بشكل دقيق. بحيث من يتولى عملية التدريب لة معرفة بعلم النفس الرياضي .
- إشراك المدربين في دورات تخصصية في علم النفس لتحسين المستوى الثقافي للمدرب .
- إجراء اختبارات للياقة الصحية والبدنية والنفسية للاعبين لمعرفة مستوياتهم البدنية وقدراتهم النفسية حتى يمكن تقنين حمل التدريب بما يتناسب مع قابلياتهم وطاقتهم البدنية والنفسية

ثانياً - الإجراءات العلاجية :

- توفير دورات وبرامج للإرشاد النفسي للمدربين ومساعدتي المدربين وللرياضيين لتشخيص ولمعالجة المشكلات النفسية والاجتماعية .
- توطيد العلاقات الاجتماعية بين المدربين واللاعبين وذوي اللاعبين وخلق علاقات من التواصل بينهم لمعرفة الجوانب النفسية للاعبين .
- تحسين ظروف التدريب من خلال توفير كافة الإمكانيات المادية والمعنوية.
- تحديد وحفظ الحقوق والواجبات للاعبين والمدربين لتلافي اي ضغوط نفسية على اللاعبين والمدربين جراء عدم التزام أحد الاطراف بالتزاماتة القانونية .

المطلب الثاني : معالجة الإحترق النفسي الرياضي:

- تعيين اختصاصي في علم النفس للإشراف النفسي على اللاعبين وتوجيههم بما يتناسب مع إمكانياتهم وقدراتهم النفسية وإبراز النواحي الإيجابية في أدائهم لتعزيز الثقة وضع أهداف واقعية تنسجم مع المستوى البدني والفني للاعبين والفريق .
- تعديل البرنامج التدريبي للاعب او الفريق بما ينسجم مع قدراتهم البدنية والنفسية وجعل الرياضيين يشاركون في ابداء الراي في التخطيط للنشاطات والبرامج التدريبية
- يجب على المدربين خفض الضغوط النفسية لدى لاعبيهم وذلك بتوفير الظروف المادية والنفسية المساعدة على العلاج .
- يجب على المدربين تطوير قدراتهم المعرفية في الكشف عن أعراض الإحترق النفسي , ومواجهة مشاكله بصورة فردية ومباشرة مع اللاعب من خلال تنمية العلاقات الفعالة بين المدربين واللاعبين.

1- مصطفى خليل شرقاوي ' علم الصحة النفسية ' دار النهضة العربية طرابلس 1983

الفصل الثاني: كرة القدم

* تمهيد

* المبحث الاول : كرة القدم ماهيتها وتطورها

المطلب الاول : - تعريف كرة القدم:

- التطور التاريخي لكرة القدم

المطلب الثاني : - كرة القدم في الجزائر

المطلب الثالث : كرة القدم وخصائصها

* المبحث الثاني : - المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

المطلب الاول : كل ما يتعلق بالمبادئ الأساسية (السلامة –التسلية -

...الخ)

المطلب الثاني : - علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة :

المطلب الثالث : - أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

* خلاصة

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا في العالم و أقدمها شهرة. فالآلاف من عشاقها يذهبون إلى الملاعب لتشجيع فرقهم المفضلة ، بينما الملايين من الناس يشاهدون هذه الرياضة على التلفاز, حيث يعتبر كأس العالم لكرة القدم أكبر محفل دولي في مجال هذه اللعبة الرياضية, و يطمح كل بلد في العالم في الحصول عليه، وقد مرت تلك الرياضة بعدة تطورات هائلة إلى أن وصلت إلى ما عليها من متعة وتكتيك حديث ودراسة, كما مرت بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ونظرة العالم لها .

وقد تناولت في هذا الباب كرة القدم من حيث مفهومها وتاريخها في العالم وفي الجزائر واهم دورات كاس العالم والدول التي حازت عليها.

المبحث الاول : كرة القدم ماهيتها وتطورها

المطلب الاول : - 1- تعريف كرة القدم:

-2- التطور التاريخي لكرة القدم

1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تتم بين فريقين, كل فريق من احد عشر لاعبا, يستعملون كرة منفوخة مستديرة, ذات مقياس عالمي محدد, في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة, في كل طرف من طرفيه مرمى الهدف, ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه على حارس المرمى للحصول على هدف¹.

2- التطور التاريخي لكرة القدم :

1885 وضعت جامعة كمبريدج القواعد 13 للعبة كرة القدم.

1855 أسس أول نادي لكرة القدم ببريطانيا(نادي شفيل).

1863 أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم.

1875 حدد ارتفاع عارضة المرمى ب: 2,44 متر .

1878 استعملت صفارة الحكم.

1880 وضعت قاعدة رمي التماس باليدين.

1885 تقرر السماح بالاحتراف في كرة القدم.

1891 تقرر وضع الشبكة خلف المرمى, كما تقرررت مادة ضربة الجزاء, وظهر على الساحة حكم المباراة مع المساعدين.

1904 تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1907 تأسيس الاتحاد الدولي للهواة.

1916 تقرر فرض ضريبة على دخل المباريات.

1925 وضعت مادة جديدة في القانون ، حددت حالت التسلسل.

محمود بن حسن آل سليمان, كرة القدم بين المصالح و المفساد الشرعية, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, بدون طبعة, 1998, ص(09).¹

- 1928 انفصلت بريطانيا عن الإتحاد الدولي لكرة القدم .
- 1930 فازت الأورغواي بكأس العالم .
- 1931 وضعت عقوبة الخطأ في رمية التماس بنقل الحق للفريق الآخر، وسمح لحارس المرمى أن يخطوا بأربع خطوات بدلا من اثنتين .
- 1934 فازت إيطاليا بكأس العالم .
- 1935 جرت محاولة تعيين حكمين للمباراة .
- 1938 عدل تبويب قانون كرة القدم .
- 1939 تقرر وضع أرقام على ظهور اللاعبين وتوقفت المباريات الرسمية الدولية بسبب الحرب .
- 1945 استأنفت المباريات الدولية الرسمية .
- 1946 عاد الإتحاد البريطاني إلى عائلة الإتحاد الدولي.
- 1949 أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر المتوسط.
- 1950 تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1953 الدورة العربية الأولى (الإسكندرية).
- 1955 دورة البحر المتوسط ومن ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1957 الدورة العربية الثانية (لبنان).
- 1959 دورة البحر المتوسط(لبنان) وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.
- 1963 أول دورة باسم كأس العرب نظمها الإتحاد اللبناني لكرة القدم.
- 1964 دورة كأس العرب الثانية في تونس .
- 1965 دورة كأس العرب الثالثة في كويت.
- 1966 دورة كأس العرب الرابعة في الكويت.
- 1967 دورة للبحر المتوسط في تونس ومن ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970 بطولة كأس العالم في مكسيكو فازت بها البرازيل.

1974 بطولة كأس العالم في ميونيخ فازت بها ألمانيا.

1975 دورة البحر المتوسط نظمتها الجزائر وفاز فريقها ببطولة كرة القدم.

1978 بطولة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها الأرجنتين.

1980 دورة كأس آسيا فازت بها الكويت.

1982 بطولة كأس العالم في اسبانيا وفيها طبق لأول مرة تعديل نظام البطولة بحيث تأهل للأدوار النهائية 24 فريق كان فن بينهم فريقان عربيان هما الكويت والجزائر.

1983 دورة المتوسط نظمتها المغرب وفاز فريقها ببطولة كأس العالم .

1984 دورة كأس آسيا فازت بها السعودية.

1986 بطولة كأس العالم في المكسيك وقد تأهل للأدوار النهائية من الفرق العربية المغرب والعراق وفازت الأرجنتين ببطولتها.

1987 دورة البحر الأبيض المتوسط في اللاذقية بسوريا وقد فازت سوريا ببطولة لعبة كرة القدم.

1988 الدورة الاولمبية في سيول "كوريا الجنوبية" وكانت كرة القدم من ابرز ألعابها.

1990 بطولة كأس العالم في روما وايطاليا فازت بها ألمانيا².

3- كرة القدم في المغرب العربي:

عرفت دول المغرب العربي كرة القدم عن طريق الجيوش الفرنسية والايطالية المحتلة لها, وأنشأت لها الفرق والأندية وأقامت مباريات عديدة سواء بين الفرق المحلية أو بين هذه الفرق, وفرق الجيوش الأجنبية, وكونت لها اتحاديات خاصة ترعى شؤونها وتشرف على دوراتها.

وتعد فرق المغرب والجزائر وتونس في مستوى الفرق العالمية خاصة إذا علمنا أن المنتخبات الفرنسية لسنوات قليلة خلت كانت جزائريين يعتبرون في مصاف اللاعبين الممتازين في العالم².

²www.ahlamontada.com

الاثنين 2008/04/07 العنوان الرابط لهذا المقال:

[Http://www.almaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm](http://www.almaherahadhe.montadactif.com/montada-/15/topic17.nexthtm).

² د. فيصل رشيد عياش الديلمي، د. لمر عبد الحق، كرة القدم، طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، من ص 6 إلى ص 8.

4- تعريف كأس العالم لكرة القدم:

وهي أشهر مسابقة عرفها العالم منذ انطلقت أول مرة عام 1930 وتقام كل أربع سنوات مرة واحدة وكانت أول مباراة في منتيفيريو في الاوروغواي بتاريخ 1930/07/13 وكان عدد الدول المشتركة 13 دولة كانت تتنافس على الجائزة التي سميت باسم رئيس الاتحاد الدولي لكرة القدم الفرنسي جول ريميه³.

5- دورات نهائيات كأس العالم:

الدورة الأولى سنة 1930 نظمت في أوروغواي، وفازت بها أوروغواي (كان من المقرر أن تنظم الدورة الأولى بسويسرا سنة 1905).

الدورة الثانية سنة 1934 بإيطاليا، فازت بها إيطاليا (بداية النقل الإذاعي للمباريات).

الدورة الثالثة سنة 1938 بفرنسا، فازت بها إيطاليا للمرة الثانية على التوالي

الدورة الرابعة سنة 1950 بالبرازيل، فازت بها أوروغواي (جاء تنظيم هذه الدورة بعد توقف دام 12 سنة بسبب الحرب العالمية الثانية).

الدورة الخامسة سنة 1954 بسويسرا، فازت بها ألمانيا الغربية (تميزت الدورة بالنقل التلفزيوني المباشر لأول مرة لثمانى مباريات).

الدورة السادسة سنة 1958 بالسويد، فازت بها البرازيل .

الدورة السابعة سنة 1962 بالشيلي، فازت بها البرازيل.

الدورة الثامنة سنة 1966 بإنجلترا، فازت بها إنجلترا.

الدورة التاسعة سنة 1970 بالمكسيك، فازت بها البرازيل.

الدورة العاشرة سنة 1974 بألمانيا الغربية، فازت بها ألمانيا الغربية.

الدورة الحادية عشر سنة 1978 بالأرجنتين، فازت بها الأرجنتين.

الدورة الثانية عشر سنة 1982 بإسبانيا، فازت بها إيطاليا.

الدورة الثالثة عشر سنة 1986 بالمكسيك، فازت بها الأرجنتين.

الدورة الرابعة عشر سنة 1990 بإيطاليا، فازت بها ألمانيا.

³محمود بديع, موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية دار حمورابي للنشر والتوزيع, عمان-الأردن-الطبعة الأولى, 2007,ص17.

الدورة الخامسة عشر سنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية، فازت بها البرازيل.

الدورة السادسة عشر سنة 1998 بفرنسا، فازت بها فرنسا .

الدورة السابعة عشر سنة 2002 بكل من اليابان وكوريا الجنوبية فازت بها البرازيل³ .

المطلب الثاني : كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ عمر بن حمود بن ريس الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت سم(طليعة الحياة الهواء في الكبير وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 1921/08/07م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بان النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من اجل الانضمام والتكتل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كإحدى الوسائل لتحقيق التكتل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق اورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجائرين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية⁴.

³www.ahlamontada.com

الاثنين 2008/04/07 العنوان الرابط لهذا المقال:

[Http://www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-15/topic17.nexthtm](http://www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-15/topic17.nexthtm).

⁴ علال خالد وآخرون المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2007-2008 ص14.15

7- قانون كرة القدم:

يحتوى قانون كرة القدم على 17 مادة يجب على المدرب أن يدرسها جيدا .

1-7 ميدان اللعب:

يجب أن يكون ميدان الكرة مستطيلا, ويجب ان يكون خط التماس أطول من خط المرمى, وان لا يتعدى طول الملعب 120مولا يقل عن 90م, أما العرض فلا يتعدى 90م ولا يقل عن 45م, أما في المباريات الدولية فطول الملعب بين (100م-110م) وعرضه بين (64م-75م)⁵.

المطلب الثالث : كرة القدم وخصائصها**-الكرة⁶:****- خصائص الكرة:**

- كروية الشكل.
- مصنوعة من الجلد.
- محيطها 70سم فاكثر و68سم على الأقل.
- وزنها 450 على الأكثر و410غ على الأقل في بداية المباراة.
- ضغطها يتراوح ما بين 0.6 و0.1ضربة.
- استبدال الكرة:
- إذا انفجرت الكرة أثناء المباراة يتبع ما يلي:
- تتوقف المباراة.
- تستأنف المباراة بأخذ كرة جديدة بضربة أرضية من نفس وجود الكرة أو خروجها
- إذا انفجرت الكرة أو خرجت لا تلعب قبل استئناف ضربة إرسال, ضربة جزاء, ضربة ركنية, وجميع أنواع الضربات.
- تلعب المباراة.
- لا يمكن تغيير الكرة أثناء المباراة إلا بإذن من الحكم.
- عدد اللاعبين:⁷
- اللاعبين: كل مباراة تنافس بين فريقين, كل فريق مكون من احد عشر لاعبا على الأكثر منها حارس مرمى.

Leon plaet. le⁵ Et ses regles. edit parpro,o-foot .2001.p14
football

Leon plael⁶ . ibid.p32

Leon plaet ibid.p40.⁷

- لا تلعب المباراة إذا كان احد الفريقين اقل من سبعة لاعبين .

-منافسات أساسية: في كل مباراة تنافسية في إطار منافسات رسمية من الفيفا أو منافسات منظمة من طرف الاتحادية والشركات الوطنية حيث يمكن استبدال ثلاث لاعبين على الأكثر.

قواعد المنافسة: يجب أن تحدد عدد اللاعبين المستبدلين بين ثلاث على الأقل وسبعة على الأكثر.

- مباريات أخرى: يمكن استبدال اللاعبين بشرط:

- يتقيد الفريقين بالعدد المسموح به للاستبدال
- يجب على الحكم الإعلام قبل بداية اللقاء
- إذا لم يعلم الحكم بعملية الاستبدال فانه سيكون غير ممكن متابعة أكثر من ثلاث مستبدلين.

-كل المباريات:

في كل مباراة يجب على الحكم إظهار اسم اللاعب المستبدل والمستبدل قبل بداية اللقاء.

-تجهيز اللاعبين: 8

-الأمّن: لباس اللاعبين لا يجب أن يعبر عن خطر معين بالنسبة لأنفسهم أو بالنسبة للآخرين.

-تكوين أو تجهيز القاعدة: التجهيز القاعدي لكل لاعب يتطلب:

- قميص.
- سراويل (إذا كان اللاعب يحمل التواءات أو انكسارات).
- جوارب.
- حامي العظام(عظام الساق).
- أحذية.
- حامي عظام الساق يجب أن يكون:

- مغطى بالجوارب.
- مطاطي.
- يعطي حماية كافية.

-حراس المرمى: يجب على الحارس أن يرتدي لباس يختلف عن باقي اللاعبين كما يختلف عن لباس الحكم والحكام المساعدين.

-الحكم⁹:

- ما يسمح به للحكم: كل مباراة تتنافس تحت مراقبة حكم يخضع لتصرّيات ضرورية من أجل تطبيق قوانين اللعبة في إطار هذه المباراة.

- ما يجب على الحكم:

- التقيد بقوانين اللعبة.
 - ضمان مراقبة المباراة بالتعاون مع الحكام المساعدين وعند الحاجة مع الحكم الرابع.
 - أن يضمن بان كل كرة مستعملة كافية لمتطلبات المادة 2.
 - أن يضمن بان تحضير اللاعبين كاف لمتطلبات المادة 3.
 - ضمان عمل العداد (الكرونومتر) وكتابة تقرير على المباراة.
 - توقيف المباراة مؤقتاً للتأجيل أو التوقف النهائي بسبب التدخلات الخارجية مهما كانت.
 - توقيف المباراة إذا رأى أن هناك لاعب مصاب للقيام بحمله خارج الميدان.
 - الإبقاء على تتابع اللعب إلا إذا توقفت الكرة أو خرجت ولا يتوقف اللعب إذا أصيب اللاعب إصابة خفيفة.
- الحكام المساعدين:** ¹⁰

-واجبات الحكام المساعدين:

يعين حكمين متابعين بشكل احتياطي حسب قرار الحكم, وعملهم يتمثل في إعلامهم بالحالات التالية:

- عند خروج الكرة من الميدان
- الفريق الذي يستفيد من رمية التماس, وكذا ضربة الركنية وضربة الجزاء.
- إذا عوقب لاعب بوضعية التسلل
- إذا أراد فريق ما باستبدال احد اللاعبين.
- يعلم فيما إذا كان هناك تصرف ذميم خارج الميدان.
- إذا كانت هناك أخطاء غفل عنها الحكم.
- إذا تحرك الحارس قبل إرسال الكرة في حالة ضربة الجزاء.

⁹ Leon plaet.p82.

¹⁰ Leon plaet.p110.

-وقت وزمن المباراة: 11

-مدة اللعب: تتكون مدة مباراة كرة القدم من مرحلتين أو شوطين مدة كل شوط 45دقيقة

-نصف الزمن: للاعبين الحق في فترة راحة بين الفترتين .

- هذه الفترة يجب أن لا تتجاوز 15 دقيقة.

- هذه الفترة لا يمكن تغييرها إلا بموافقة الحكم.

-تعويض التوقفات: يجب تمديد كل فترة من اجل تعويض الوقت الضائع من طرف :

اللاعبين المستبدلين, تفحص اللاعبين المصابين, نقل اللاعبين المصابين خارج الميدان, اليد العاملة في تضييع الوقت, أي سبب آخر.

-التوقيات النهائي للمباراة:

عند توقف المباراة بشكل نهائي ولكن قبل نهايتها يجب في هذه الحالة إعادة اللعب

-بدء واستئناف اللعب: 12

2-7. الاقتراع:يقوم الحكم بعملية الاقتراع باستعمال قطعة نقدية على الأقل.

يختار كل قائد فريق جهة من جهات القطعة النقدية حيث يربح الاقتراع قائد الفريق الذي ظهرت الجهة التي اختارها من الأعلى .

-ضربة الإرسال :ضربة الإرسال هي إجراء من اجل استئناف اللعب :

- في بداية المباراة

- بعد تسجيل هدف.

- في بداية المرحلة الثانية للمباراة.

- في بداية كل شوط من الشوطين الإضافيين.

- يمكن تسجيل هدف مباشرة من ضربة إرسال.

-إجراءات تنفيذ ضربة الإرسال:

- يجب أن يتواجد اللاعبون أثناء تنفيذ ضربة الإرسال في أماكنهم المحددة.

- يجب على الفريق الذي ليست له ضربة الإرسال أن يتواجد على بعد 9.15م من الكرة على الأقل.

15 Leon plaet ibid.p128.

16Leon plaet ibid.p138.

-الكرة في اللعب أو خارج اللعب:

تكون الكرة خارج اللعب:

- عندما تعبر بأكملها خط المرمى أو خط التماس سواء في السماء أو على الأرض
- عندما يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأوقات الأخرى من بداية المباراة إلى نهايتها¹.

- طريقة تسجيل الهدف :

يحتسب هدف عندما تجتاز الكرة بأكملها خط المرمى بين القائمين و تحت العارضة وبشرط ألا تكون قد رميت أو دفعت عمدا بيد أو ذراع لاعب من الفريق المهاجم ما عدا حارس المرمى الذي يكون داخل منطقة جزائه².

- التسلل :

يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب لخط مرمى خصمه من الكرة في لحظة لعب الكرة إلا :

- إذا كان اللاعب في نصف الملعب الخاص بفريقه .
- إذا كان هناك لاعبان منافسان أقرب لخط مرماهما منه .
- إذا كان آخر من لمس الكرة أو لعبها أحد المنافسين .
- إذا وصلت اللاعب الكرة مباشرة من ركلة مرمى أو ركلة ركنية أو رمية تماس أو كرة إسقاط .

وفي حالة مخالفة هذه المادة تعطي ركلة حرة غير مباشرة ضد اللاعب المخالف من مكان حدوث المخالفة يلعبها الفريق المضاد .

و بجدر بنا هنا ملاحظة ما يأتي :

أولا : لا يعاقب اللاعب على تسلسلها إلا إذا رأى الحكم أنه يتداخل في الملعب بمعنى أنه يسعى لاكتساب فائدة من موقفه هذا أو أنه يجذب انتباه أي لاعب منافس و خاصة حارس المرمى .

Leon plaet ibid.p158.

1

² حنفي محمود مختار, مرجع سابق ص165-166.

ثانياً : لا يحكم على التسلل في اللحظة التي يتسلم فيها اللاعب الكرة و لكن يحسب التسلل فقط في اللحظة التي تلعب فيها الكرة أو إذا كان المهاجم و المدافع على خط واحدة بالنسبة لخط المرمى³ .

3-7. الأخطاء و سوء السلوك :

يعاقب اللاعب باختساب ركلة حرة مباشرة ضده , إذا تعمد ارتكاب أحد الأخطاء التسعة الآتية:

- 1- ركل أو محاولة ركل الخصم .
- 2- كعبلة أو محاولة كعبلة (إعتار) الخصم – إيقاعه أو محاولة إيقاعه باستعمال الساق أو الساقين أو بالانحناء أمامه أو خلفه .
- 3- الوثب على الخصم.
- 4- مكاتفة المنافس بطريقة عنيفة أو خطيرة .
- 5- مكاتفة المنافس من الخلف , إلا إذا كان المنافس معترضاً .
- 6- ضرب أو محاولة ضرب المنافس .
- 7- مسك المنافس .
- 8- دفع المنافس .
- 9- لعب الكرة باليد أي حملها أو ضربها أو دفعها باليد أو بالذراع (ماعدا حارس المرمى عندما يكون فقط داخل منطقة جزائه) .

و يقوم لاعب من الفريق المنافس بأخذ الركلة الحرة المباشرة من وقوع الخطأ – أما إذا ارتكب هذه الأخطاء داخل منطقة جزاء فريقه فتحسب عليه ركلة جزاء مع ملاحظة انه لا يهجم مكان الكرة عند ارتكاب الخطأ , و العبرة فقط بمكان الخطأ .

أما في حالة حدوث إحدى المخالفات الآتية فتحسب ركلة حرة غير مباشرة على اللاعب , يلعبها أحد لاعبي الفريق المنافس من مكان وقوع المخالفة .

1- إذا قام اللاعب باللعب بطريقة يعتبرها الحكم خطيرة مثل ركل الكرة عندما يكون حارس المرمى ممسكاً بها .

2- مكاتفة المنافس عندما لا تكون الكرة متناول اللعب .

3- تعمد اعتراض المنافس وعدم لعب الكرة مثل إعاقة اللاعب المنافس من لعب الكرة بينما لا تكون الكرة في متناول لعبه هو أو الوقوف أمام المنافس و اعتراضه بصورة لمنعه من ملاحقة الكرة .

4- مكاتفة حارس المرمى داخل منطقة مرماه و هو غير ممسك بالكرة . أما إذا كان حارس المرمى ممسكا بالكرة أو معترضاً المنافس أو خارج منطقة مرماه حينئذ يمكن مكاتفة حارس المرمى .

5- إذا سار حارس المرمى بالكرة أكثر من 4 خطوات وهو ممسك بالكرة أو ينططها أو يرميها في الهواء

ثم يمسكها دون أن يتركها حتى يمكن أن يلعبها لاعب آخر أو إذا تمادى في تحركات يرى الحكم أنها تجمد اللعب بهدف إضاعة الوقت .

6 – إذا أعاد (مرر) اللاعب الكرة على حارس مرماه متعمداً .
وينذر اللاعب إذا ارتكب ما يأتي :

1- إذا ترك اللاعب الملعب بدون إذن الحكم .

2- إذا دخل الملعب بعد بدء المباراة بدون إشارة الحكم .

3- الإصرار على مخالفة قانون اللعبة .

4- يعترض على قرار الحكم سواء بالقول أم بالفعل .

5- يرتكب سلوك غير مهذب .

ويقوم الحكم بالإضافة إلى إنذار اللاعب بإعطاء ركلة حرة غير مباشرة لصالح الفريق المنافس من مكان حدوث الخطر , إلا إذا كانت هناك مخالفة أكبر و أخطر لقانون اللعبة فإنه يعاقب وفقاً لهذه المخالفة .

ويطرد اللاعب من الملعب إذا :

1- رأى الحكم أنه ارتكب سلوكاً مشيناً عنيفاً أو ارتكب خطأً جسيماً خطيراً

2- تلفظ بألفاظ نابية أو بذيئة .

3- أصر على سوء السلوك بعد إنذاره .

ويستأنف اللعب بعد طرد اللاعب بأن يأخذ الفريق المنافس ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة , إلا إذا كان هناك خطأ آخر ارتكب فتعطى العقوبة وفقاً لقانون اللعبة¹³ .

¹⁷حنفي محمود مختار, مرجع سابق ص166-168

- الركلة الحرة :

تنقسم الركلة الحرة إلى قسمين :

- ركلة حرة مباشرة : وهي التي يمكن تسجيل هدف منها مباشرة في مرمى الفريق المنافس (بناء على ذلك إذا سجل لاعب هدفا مباشرا من هذه الركلة في فريقه لا يحتسب هدفا وتحتسب ركلة ركنية ضد اللاعب) .

- ركلة حرة غير مباشرة : وهي التي لا يمكن تسجيل هدف منها إلا إذا لمس الكرة أو لعبها لاعب آخر غير الذي ركلها قبل أن تدخل المرمى , ويجب ملاحظة الآتي عند أخذ الركلة الحرة :

- أن تكون ثابتة .

- أن لا يلعبها الراكل مرة أخرى قبل أن يلمسها لاعب آخر .

- أن تسير الكرة قدر محيطها حتى تصبح في الملعب .

- أن يقف جميع لاعبي الفريق المنافس على بعد 10 ياردة من الكرة

إذا أخذت الركلة من داخل منطقة الجزاء فيجب أن تخرج الكرة بعد ركلها خارجها حتى تصبح في اللعب ولا يجوز تمرير الكرة لحارس المرمى - أما في الركلة الحرة غير المباشرة ضد الفريق داخل منطقة جزاؤه فيقف الفريق المدافع على خط مرماهم بين قائمي المرمى .

ومن هنا إذا سجل لاعب هدفا في مرماه شخصيا مباشرة من ركلة حرة مباشرة بدون أن يلمسها لاعب ما تعتبر ركلة ركنية ضد اللاعب وليست هدفا¹⁴ .

- ركلة الجزاء :

تعطى هذه الركلة إذا ارتكب أحد لاعبي الفريق المدافع إحدى الأخطاء التسعة داخل منطقة جزائه , ولتنفيذ الركلة يحدث الآتي :

1- توضع الكرة على نقطة الجزاء .

2- يقف جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء وعلى بعد 10 ياردة من الكرة ويبقى داخل المنطقة فقط اللاعب الذي سيقوم بركل الكرة وحارس المرمى .

3- يقف الحارس على خط مرماه بين القائمين دون أن يحرك قدميه حتى تركل الكرة .

4- يجب على اللاعب أن يركل الكرة إلى الأمام .

5- لا يجب على راكل الكرة أن يركلها مرة ثانية قبل أن يلمسها أي لاعب آخر .

6- تعتبر الكرة في الملعب بعد ركلها مباشرة وبعد أن تسير قدر محيطها لأي مخالفة لهذه المادة يقوم الحكم بعمل الآتي :

(أ) إذا كانت المخالفة من الفريق المدافع تعاد الركلة إذا لم تسفر عن هدف .

(ب) أما إذا كانت المخالفة من الفريق المهاجم غير اللاعب الذي لعب الركلة يلغى الهدف إذا كان قد سجل وتعاد الركلة .

(ج) من لاعب ركلة الجزاء إذا ارتكب المخالفة بعد أن أصبحت الكرة في اللعب , يلعب لاعب الفريق المضاد ركلة حرة غير مباشرة من مكان حدوث المخالفة¹⁵ .

- رمية التماس:

إذا عبرت الكرة بأكملها خط التماس سواء على الأرض أم الهواء , فإن الكرة تعتبر خارج الملعب , ولا بد من إعادتها داخل اللعب أن يقوم لاعب من الفريق المنافس لأخر لاعب أخرج الكرة – ويجب على اللاعب الذي سيرمي الكرة مراعاة الآتي :

1- أن يواجه الملعب في المنطقة التي خرجت من عندها الكرة ويمسك الكرة لأعادتها .

2- أن يكون جزء من كلتا قدميه إما على خط التماس أو على الأرض خارج خط التماس .

3- يجب أن يستعمل الرامي كلتا يديه .

4- أن يرمي الكرة من خلف وفوق الرأس .

5- أن يرمي الكرة ولا يسقطها .

6- لا يجوز للرامي أن يلعب الكرة مرة ثانية إلا بعد أن يلمسها أو يلعبها لاعب آخر .

¹⁵ الحنفي محمود مختار, مرجع سابق ص 169-170.

7- لا يجوز تسجيل هدف مباشر من رمية تماس .

- ركلة المرمى:

عندما تعبر الكرة بكاملها خط المرمى, سواء عن الأرض او الهواء, ولم تحتسب هدفا, ويكون من لعبها لاعب من فريق الخصم¹⁶.

- الركلة الركنية:

إذا لمست الكرة احد المدافعين ثم عبرت بكامله خط المرمى سواء على الأرض أو الهواء ولم تحتسب هدفا¹⁷.

المبحث الثاني : - المبادئ الأساسية لقوانين كرة القدم:

المطلب الاول : كل ما يتعلق بالمبادئ الاساسية (السلامة –التسلية - ... الخ)

- المساواة:

إن قانون لعبة كرة القدم يمنح فرصا متساوية لجميع اللاعبين من اجل إظهار المهارات الفردية التي يمتلكها كل منهم دون أن يتعرض إلى الضرب أو الدفاع الذي يعاقب عنه قانون كرة القد

-السلامة:

تعتبر السلامة روح اللعبة بدلا من الخشونة التي كانت عليها اللعبة في العصور الغابرة, فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على سلامة اللاعب أثناء اللعب كتحديد ساحة اللعب وأرضيتها وتجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار إمكانياتهم ومهاراتهم بكفاءة عالية.

-التسلية:

وهي إفساح المجال الواسع للتسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب في ممارسته للعبة, فقد منع مشرعو قانون كرة القدم بعض الحالات الخطيرة التي تؤثر على متعة اللعب ولهذا وضعوا ضوابط للتصرفات اللاأخلاقية التي قد تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم بعض¹⁸.

¹⁶ Leon plaet ibid.p190.

علال خالد واخرون, مرجع سابق, ص22.¹⁸

- الإصابات في الملعب والعلاج:

لا بد من أي رياضة حدوث إصابات وكذلك مع كرة القدم، فالإصابات في كرة القدم ليست بخطورة الملاكمة طبعاً ولكن، قد تكون هناك إصابات لا تقل عنها بالكثير. وهناك باب في الموقع هو باب الإصابات، والخاص بالشرح عن إصابات الملاعب، ولكن إذا أصيب لاعب في الملعب ماذا يحصل؟ يقوم حكم المباراة بالسماح للجهاز الطبي بالدخول إلى أرضية الملعب ومعالجة اللاعب وذلك إذا كانت إصابته طفيفة أما إذا كانت تحتاج وقت للمعالجة فيتم استدعاء السيارة أو النقالة حتى ينقل إلى خارج الملعب ليعالج ثم يعود إلى اللعب. وطبعاً يستثنى من ذلك حارس المرمى الذي يسمح له العلاج في أرضية الملعب¹⁹.

- تشكيل وحدة التدريب اليومية:

تنقسم وحدة التدريب إلى :

- المقدمة و الإحماء : وتهدف المقدمة إلى العمل على تهيئة الجسم وخاصة العضلات على القوي الذي سيقوم به الناشئ في الجزء التالي . ويلاحظ المدرب التنوع في التمرينات التي تعطي المقدمة ومثال ذلك الجري البطيء والتمرينات البدنية وتمرينات الإحساس بالكرة .

- الجزء الأساسي : في هذا الجزء تعطي التمرينات التي تحقق الهدف من وحدة التدريب وذلك عن طريق التمرينات التي ترفع من مستوى اللياقة البدنية للناشئ وتمرينات كرة القدم التي تحسن من أدائه وإكسابه مهارة الأداء وتعلمه الخبرات الخطئية الناجحة التي سيطبقها في الملعب أثناء المباراة كما يلي:.

- أولاً: بعد الحمل القوي الذي قام به الناشئ في الجزء السابق يجب أن يعطي المدرب جرياً بطيئاً وألعاباً صغيرة حتى يعود الجسم تدريجياً على حالته الطبيعية .

- ثانياً: يجب أن يلاحظ المدرب أن تكون وحدة التدريب متنوعة فتشمل تحسين اللياقة البدنية و المهارات الأساسية و الخطط مع ملاحظة أن الناشئ يحتاج أكثر إلى تعلم المهارات الأساسية وإتقانها لذلك يجب أن يعطي المدرب وقتاً أكثر للناحية الفنية المهارية مع ملاحظة التدرج في تكرار التمرينات من أسبوع إلى أسبوع من التقدم في خطة التدريب .

⁴Http://www.qlgqz.net/vb.
موقع سابق

- **ثالثاً:** يجب أن يعتني المدرب بإصلاح الخطأ أولاً بأول –ومن المهم في هذه الفترة أن يتعلم الناشئ دقائق كل مهارة أساسية حتى يمكنه أن يصلح في التدريب الفردي أخطاء الأداء بمفرده وبدون حاجة إلى المدرب .

- **رابعاً:** يجب أن يعرض المدرب للاعبين على الطبيب قبل بدء الموسم وخلالها .

- **خامساً:** يجب أن يحتفظ المدرب بسجل يدون فيها خطة التدريب و دورته خلال كل فترة وكل وحدة تدريب يومية وملاحظاته اليومية على الحمل .

- **سادساً:** يحتفظ المدرب بسجل آخر مدون بها حالة كل لاعب على حدة ويذكر فيها ملاحظاته اليومية على كل لاعب ومقدار تأثيره بالحمل وتقدمه²⁰.

8 - تنظيم وحدة التدريب اليومية :

إن تنظيم وحدة التدريب اليومية هام جدا ويجب أن يدونه المدرب في سجله قبل بدء التدريب , واضعا في اعتباره الملعب والأدوات والكور وعددها والأشكال والأوضاع التي يمكن أن يتخذها اللاعبون عند التدريب على التمرينات²¹ .

9- قياس اللياقة البدنية للناشئين :

تدريب اللياقة عملية مركبة لاحتوائها على عناصر كثيرة يجب العمل على لارتقاء بمستواها وبالنسبة للناشئين فإن صفات القوة وتحمل القوة والسرعة وتحمل السرعة و المرونة والرشاقة والتوافق هي العناصر

الأساسية في تدريب الناشئين – من المؤكد أن السرعة بالنسبة للاعبين الذين يتدربون مرتين في الأسبوع هي الصفة الأساسية في التدريب وتأتي بعد ذلك باقي العناصر .

ولقد عملت في هذا الجزء من الكتاب الخاص بالإعداد البدني في اختبار التمرينات التي تتطلب أقل الأدوات والأجهزة حتى يكون في استطاعة أي مدرب في أقل نادي إمكانيات أن تكون لديه هذه الأدوات والأجهزة – والاختبارات الموجودة في هذا الكتاب قد طبقت في مختلف الدول بنجاح ولها معايير على المستوى العالمي كما هي موجودة بالاختبارات وفقا لكل سن ويمكن للمدرب أن يقارن بين لاعبيه على المستوى المحلي بالنسبة للمستوى العالمي .

ومن الضروري أن تراعى الأندية أن مدرب الناشئين يجب يحب أن يكون ذو خبرة عملية وعلمية عالية حتى ينشأ اللاعب ولديه المهارة المتقنة والاستعدادات البدنية والفهم الخططي الذي يجعل مدرب الأشبال لا يعطي وقتا طويلا في إعداد

²¹حنفي محمود مختار,مرجع سابق,ص158-159.

اللاعبين بدنيا ولكن يطور فقط من أداء اللاعبين وفقا لسن اللاعبين واللياقة البدنية لجميع الأعمار هي القاعدة الأساسية والركيزة التي يعتمد عليها الأداء المهادي والخططي وتحمل زمن المباراة بدون هبوط مستوى اللاعب²².

10- لياقة الجهاز الدوري التنفسي :

إن أداء اللاعب يشبه أداء السيارة إذ يجب أن يكون هناك نوعان من الطاقة لتتحرك السيارة , البطارية لإدارة محرك السيارة و البنزين لاستمرار سير السيارة . كذلك الجسم فإنه يستخدم الجلوكوجين الموجود بالعضلات لبدء الحركة ويحتاج بعد ذلك للأكسجين لاستمرار الحركة –والأداء الذي يستخدم أكسجين الهواء

في التحرك يسمى التدريب الهوائي وهو الأداء طويل الزمن , أما الأداء قصير الزمن والذي يستخدم الأكسجين المختزن في الجسم فيسمى التدريب اللاهوائي وكلاهما مطلوب في كرة القدم²³.

11- التدريب الهوائي :

لتطوير اللياقة الهوائية فإن اللاعب يجب أن يجري باستمرار بدون توقف من 20 إلى 30 دقيقة ثلاث مرات في الأسبوع ويستحسن أن تكون هذه الفترة خارج وحدات التدريب ويؤديها إما تحت إشراف المدرب أو بأنفسهم في غير أيام التدريب بالكرة²⁴.

12- اختبار اللياقة الهوائية :

إن أبسط وأحسن اختبار للياقة الهوائية هو اختبار كوبر لمدة 12 دقيقة (جرى ومشى) ويقوم المدرب بتسجيل المسافة التي قطعها اللاعب جريا ومشيا خلال مدة الاختبار , ويظهر التسجيل مدى تطور تحمل اللاعب كلما زادت مسافة جريه خلال مدة الاختبار عموما , يلاحظ المدرب أن اللاعبين في عمر واحد

تختلف قدراتهم الهوائية وفقا لوزنهم ويحاول المدرب ما أمكن مساعدة اللازم ذو الوزن الأكبر من المعتاد في إنقاص وزنه . ومن المؤكد أن تدريب كرة القدم لحسن الحظ يحسن من اللياقة الهوائية²⁵.

13- التدريب اللاهوائي :

يتطلب الأداء في مباريات كرة القدم أن يقوم اللاعب بالعدو بالسرعة الأقرب للقصوى إما بالكرة أو بدون كرة في فترات متقطعة كثيرة , لذلك فإن التدريب

¹ حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص151.

³² حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص152.

²¹ حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص152.

المناسب لذلك هو التدريب الفترى الذي يعمل على الأداء الأقصى لفترة زمنية قصيرة يرتفع فيها معدل ضربات القلب إلى الأقرب من الأقصى، ثم يعطى اللاعب فترة زمنية أخرى يؤدي فيها نشاطا بدنيا آخر حتى يصل معدل ضربات القلب إلى أكثر من المعدل الطبيعي لضربات القلب في الدقيقة بقليل، ثم يكرر الأداء مرتين أخريين ولا انصح بزيادة ذلك للناشئين والمبتدئين – وزمن الأداء الأقصى لا يزيد بأي حال من الأحوال عن 20 – 30 ثانية، ثم يعطى اللاعب فترة أداء حركى بسيط لمدة 60 ثانية أو أكثر، ثم يعطى اللاعبون بعد التدريب اللاهوائى من 5 إلى 5 دقائق في تمرينات راحة، وعند تخطيط المدرب التدريب اللاهوائى فإنه يبدأ بأداء في مقدرة الناشئين، ثم تزداد قوة الأداء تدريجيا مع ملاحظة عدم زيادة تكرارات التمرين أكثر من 5 مرات مع اللاعبين سن 15 سنة وسابقي التدريب.

14- اختبار اللياقة اللاهوائية :

يعتبر اختبار الجري المكوكى بالزمن هو من أحسن التمرينات لقياس اللياقة اللاهوائية و أجريت عليه أبحاث كثيرة في مصر والخارج وثبت صدق وثبات الإخبار ولكن مستوى الأداء يتوقف على سن أداء اللاعبين –

ويفضل أن يكون لدى المدربين في مختلف الأندية مستويات لاعبيهم الخاصة – وعموما فهذا الاختيار يصلح أيضا أن يكون تدريبا للياقة الهوائية أيضا خلال وحدة التدريب – ويجب أن يؤدي الاختبار بعد تدفئة جيدة

ولا يعطى بعده اختبارات أخرى حيث إن اللاعب يكون محتاجا لوقت كاف للتخلص من حامض اللبنيك المترتب على أداء الاختبار²⁶.

15- التدريب اللاهوائي بأكثر من كرة :

يعطى التمرين بأكثر من كرة – يقف اللاعبون (أ، ب ، ج) على خط واحد والمسافة بين أ ، ج (الطرفان) 25م – يقف (ب) في الوسط بين (أ) ، (ب) (ومع كل واحد منهما كرة) يمرر (أ) الكرة إلى (ج) الذي يجري إلى الكرة ويمررها مرة أخرى إلى (أ) ويستدير لاستقبال الكرة الآتية من (ب) ويمررها إليه مرة أخرى ثم يستدير لمقابلة الكرة القادمة إليه من (أ) – مع المبتدئين يلعب (أ، ب) الكرة بعد أن يستدير (ج) لاستقبال الكرة ولكن مع المتقدمين (15-12) يلعب (أ، ب) الكرة مباشرة ويقوم (ج) بالجرى إلى الكرة وسرعة الدوران – زمن التدريب مع المبتدئين نصف دقيقة ومع الناشئين 45 ثانية ومع المتقدمين دقيقة فقط بشرط استمرار الأداء – يحسن المدرب

حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص153.26

عدد مرات تمرير اللاعب للكرة ويسجله في سجله ليتعرف على مقدار تقدم اللاعب ولياقته يمكن أن يؤدي التمرين بضرب الكرة بالرأس بدلا من التمرير بالقدم²⁷.

16- خطط اللعب :

خطط اللعب تعني : قدرة كل لاعب ، والفريق ككل ، في العمل كوحدة خلال المباراة ، وذلك باستخدام المباراة الأساسية في تحركات بغرض محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف ، وفي نفس الوقت مع الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرمى الفريق ويمكن تقسيم خطط اللعب :

خطط فردية هجومية ودفاعية .

خطط جماعية وخطط الفريق الهجومية والدفاعية .

وهذا التقسيم وتفرعه يعني وضع واجبات معينة مناسبة لكل لاعب من خلال العمل الجماعي . بمعنى أنه لو قام لاعب بأداء الخطط الفردية وليس في إطار العمل الجماعي فإن تأثيره سيكون سلبي على أداء الفريق مما يعرقل فاعليته ووصوله للنصر ، وخطط اللعب الفردية لكل لاعب ترتبط ارتباطا وثيقا بخطط اللعب الفردية

لزميله اللاعب الآخر ، وهذا يجعل العمل جماعيا بين الإحدى عشر لاعبا . ومباراة كرة القدم تصبح مسلية ومبهجة مادام أن هناك هجوما من الفريقين المتنافسين في محاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف . وفي نفس الوقت يقوم كل دفاع بمحاولة منع هجوم الفريق المضاد من تسجيل أي هدف في مرماه²⁸.

المطلب الثاني : - علاقة اللياقة البدنية بكرة القدم الحديثة :

كرة القدم الحديثة تستدعي أن يقوم اللاعب بالتحرك طوال وقت المباراة و اللاعب الذي تستنفد قواه خلال المباراة يصبح عالة على فريقه . وسرعة اللعب هي سمة كرة القدم الحديثة ؛ لذلك أصبح من الضروري أن يتصف لاعب الكرة بالسرعة . من هذا المنطلق أصبح أول شرط يجب أن يضمه مدربو الأشبال عند اختيار اللاعبين الناشئين أن يكون اللاعب سريعا أولا ثم تأتي بعد ذلك مهارته ، فلمهارة يمكن أن يكتسبها اللاعب بالتمرين ، أما السرعة فهو يولد بها ولا يمكن إلا أن تحسن فقط . لذلك فنصيحتي للمدربين أن يختاروا من بين المئات الذين يتقدمون إليهم صيفا للانضمام لمدارس الأشبال أن يختاروا أولا اللاعبين ذوي السرعة العالية ثم بعد ذلك يختارون من هؤلاء من يمتازون بإجادة المهارات الأساسية . إن اللاعب البطيء الآن

حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص154, 27.
حنفي محمود مختار, مرجع سابق, ص289, 28.

لا وجود له في كرة القدم الحديثة ، وإذا لم يراعي ذلك المدرب أصبح فريقه لا يمكنه أن يجاري الفرق الأخرى ويكون معرضا للهزيمة .

وأهم الصفات التي يجب أن يطورها المدرب في لاعبيه هي : السرعة ، والتحمل ، والقوة ، والرشاقة ، والمرونة ومن الطبيعي أن هذه الصفات مرتبطة ببعضها البعض ، فالمدرب لكي يحسن من سرعة اللاعب لا بد وأن يعطي تمارين قوة لمجموعة العضلات التي تعمل في الجري والوثب عاليا . كما أن التحمل يصل إليه اللاعب بتكرار تمارين السرعة ، والسرعة والرشاقة مرتبطتان ببعضهما البعض وتؤثر كل منهما في الأخرى - لا بد وأن يلاحظ المدرب أن تدريب اللياقة يكون في أول فترة الإعداد بدون كرة ثم يلي ذلك طريقة التدريب على المهارات مرتبطة بتطوير اللياقة البدنية للاعب . وفي نهاية فترة الإعداد وخلال موسم المباريات فإن التدريب على اللياقة البدنية مرتبط بالتدريب على المهارات والخطط ، أي أن التمرين الواحد يعمل على تطوير الصفات البدنية وفي نفس الوقت هو تدريب على المهارات والخطط ، وهي تعطى في الفترة الأساسية من وحدة التدريب اليومية .

ويجب أن يدرك المدرب أن لاعب الكرة الحديثة هو الذي يستطيع أن يسيطر بدقة على الكرة بسرعة وأن يتحمل ذلك طوال زمن المباراة² .

المطلب الثالث - أهم منافسات كرة القدم في الجزائر:

تختلف منافسات كرة القدم حسب إختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها (ولائي، وطني)

وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

- منافسات البطولة:

وهي دورات رياضية طويلة المدى، تلعب على مرحلتين متساويتين من حيث عدد المباريات لكل مرحلة، وتفصل بينهما فترة راحة تدعى بمرحلة " الميركاتو" وتقوم فيها الفرق بإستقدام اللاعبين وتسريح آخرين أي إعادة النظر في لاعبي الفريق إن كان ذلك ملائماً. وكذلك معالجة الإصابات، وإستغلالها في إعطاء الراحة والإسترجاع للاعبين والتحصير الجيد لموصلة المرحلة الثانية من البطولة.

² حنفي محمود مختار، مرجع سابق، ص 145

ولعل ما يميز هذه المنافسات هو لعبها على شكل ذهاب و إياب من جهة، وكذلك اختلاف المستويات التي تنشط فيها الفرق المشاركة، فكل فريق يلعب في بطولة المستوى الذي تنشط فيه و إختلاف الأهداف أيضا وهذه المستويات هي:

- منافسات بطولة القسم الأول:

وتضم (16) ستة عشر فريقا، والتنافس في هذه البطولة من أجل الحصول على المراتب الأربعة الأولى، حيث أن الفريق الحائز على المرتبة الأولى يتوج ببطولة العام الوطنية بالإضافة إلى حصوله على شارة المشاركة في المنافسة القارية و التي تتمثل في منافسة " كأس رابطة أبطال إفريقيا" والفريق المتحصل على المرتبة الثانية يشارك في نفس المنافسة القارية مع الفريق الأول والمتحصل على المرتبة الثالثة تعطى له شارة المشاركة في منافسة قارية أخرى وهي " كأس الكونفيدريالية الإفريقية " (C.A.F)، أما الفريق المتحصل على المرتبة الرابعة فيتحصل على شارة المشاركة على المستوى العربي في "الكأس العربية الممتازة " أما الفرق الأخرى فتلعب من أجل البقاء في القسم الأول فقط، وتلعب بكل إمكاناتها من أجل الإبتعاد على المراكز الثلاثة الأخيرة لتجنب السقوط إلى القسم الأدنى " القسم الثاني " .

أما فيما يخص التحكيم فإن إدارة هذه المباريات يكون من طرف حكام فيديرا لين ودوليين يتم تعيينهم من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

-منافسات بطولة القسم الثاني:

وتضم هذه البطولة ثمانية عشر(18) فريقا، و يتم التنافس فيها على المراتب الثلاثة الأولى بهدف الصعود إلى القسم الأعلى " القسم الأول ". والإبتعاد عن المراتب الثلاثة الأخيرة قصد تفادي السقوط إلى القسم الأدنى (قسم ما بين الرابطات) ويكون التحكيم في هذه المنافسات بحكام فيدراليين ودوليين معينين من طرف لجنة التحكيم الوطنية.

-منافسات بطولة ما بين الرابطات:

وهي تحتوي ثلاث مجموعات عن المستوى الوطني، وكل مجموعة تضم 16 فريقا هي الفرق المتحصلة على المرتبة الأولى في مجموعتها على المستوى الجهوي الأول، لكل رابطة جهوية مثل الرابطة الجهوية لكرة القدم قسنطينةالخ، ويتم التنافس فيها من الحصول على المراتب الأولى قصد الصعود إلى القسم الثاني، والإبتعاد على المراتب الأخيرة لتفادي السقوط إلى القسم الأدنى.

وتدار مباريات هذه المنافسة أو البطولة من قبل حكام ما بين الرابطة و حتى حكام الدرجات العليا (فيدرالي، دولي) إن اقتضت الضرورة مثلما هو الأمر في المباريات الصعبة ويتم تعيينهم من طرف (FAF).

- منافسات بطولة القسم الجهوي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى فرق الرابطة الجهوية فقط، أي الفرق التي تتبع نفس الرابطة الجهوية و هي تنقسم إلى:

- بطولة القسم الجهوي الأول:

ويختلف عدد الفرق المشاركة باختلاف الرابطة الجهوية ولكل رابطة عدد معين يتم فيها التنافس على إحتلال المرتبة الأولى من أجل الصعود إلى القسم الأعلى(ما بين الرابطة) والإبتعاد عن المراتب الأخيرة الثلاثة لتفادي السقوط إلى الجهوي الثاني.

- بطولة القسم الجهوي الثاني :

ويختلف عدد الفرق المشاركة من رابطة إلى أخرى، وتتنافس على إحتلال المرتبة الأولى قصد الصعود إلى الجهوي الأول. وتلعب الفرق الأخرى من أجل البقاء وتفادي السقوط إلى القسم الشرفي، وتختلف عدد الفرق الصاعدة حسب متطلبات المستوى الأعلى وهذا بقرار من الرابطة المعنية.

- بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث):

وتختلف عدد المجموعات والفرق المتنافسة باختلاف الرابطة الجهوية التي تنتمي إليها وتلعب وتتنافس للحصول على المرتبة الأولى للصعود إلى القسم الجهوي الثاني، وقد يصعد أكثر من فريق حسب متطلبات القسم الأعلى، ويتم إدارة هذه المنافسات لمختلف الأقسام الجهوية من طرف حكام جهويين وحتى حكام ما بين الرابطة وحكام فيدراليين إن اقتضت الضرورة في المقابلات المحلية ، ويكون تعيينهم من طرف الرابطة المعنية.

- بطولة القسم الولائي:

وتكون المنافسة في هذه البطولة على مستوى الولاية فقط، وتختلف عدد الفرق من ولاية إلى أخرى ، ويتم التنافس لضفر بالمرتبة الأولى قصد الصعود إلى القسم الشرفي ، وقد تتعدى إلى صعود فريقين أو أكثر حسب إحتياجات القسم الأعلى ، أما الفرق الأخيرة فهي تلعب من أجل اللعب ، لأنه لا يوجد هناك إقصاء أو سقوط إلى

قسم آخر، بما أنه القسم الأدنى ، وتدار مباريات هذه البطولة من طرف حكام ولائيين وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

- منافسات كأس الجمهورية:

تتميز مبارياتها على مباريات البطولة كونها إقصائية بالنسبة لكل الأقسام ولكل الأدوار، وتبدأ هذه المنافسات على مستوى الأقسام الدنيا (الولائي-الجهوي – ما بين الرابطات) ويديرها حكام جهويين وولائيين وحكام ما بين الرابطات ويتم تعيينهم من طرف الرابطات المعنية وهذا في الدور التمهيدي. بعدها تشارك الفرق المتأهلة من هذا الدور مع فرق القسمين الأول والثاني في عملية القرعة. ويديرها حكام ما بين الرابطات وحكام فيدراليين ودوليين حسب نوعية المباراة ودرجات صعوبتها، وهذه المباريات تلعب في ملاعب محايدة، ويتم تعيين الحكام و الملاعب التي تلعب فيها المباريات من طرف (FAF).

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية" ،ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور

شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

- منافسات الكأس الممتازة:

وتجمع بين الفريق الحائز على البطولة الوطنية للقسم الأول مع الفريق المتوج بالكأس الجمهورية في نفس العام ويديرها حكام دوليين معينين من طرف (FAF).

إضافة إلى هذه المنافسات هناك المنافسات الودية،وهي عبارة عن منافسات إما تقييمية لدرجة تحضير الفرق أو إنتقائية لإنتقاء العناصر الشابة والوقوف على إمكانات لاعب أو فريق ما وهي تنحصر غالبا على فرق المستويات العليا ك فرق القسم الأول والثاني وكذلك الفريق الوطني.

ملاحظة: تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على

- نظام مختلف المنافسات و البطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد إجتماع أعضاء²⁹.

²⁹ La fédération Algériens de foot ball : "les règlements genereaux, 2006, p33.

خلاصة:

بعد الاطلاع على كرة القدم والتعرف على تاريخها وقوانينها ومبادئها واهم منافسات كرة القدم كما يمكن أن استنتج أن لعبة كرة القدم هي لعبة ذات تاريخ قديم, كما يمكننا الاستنتاج إن هذه الرياضة هي رياضة منظمة تحكمها قوانين مضبوطة و متفق عليها, وقد بلغت من الشهرة ما يجعلها تحتل المرتبة الأولى من حيث الشعبية واستقطاب الجماهير في العالم, فلا تزال كرة القدم تستقطب العديد من متبعيها, فهي محبوبة الجماهير على اختلاف البلدان والأجناس.

إستمارة استبيان
اللاعبين

في إطار إنجاز مذكرة شهادة الماستر تحت عنوان :

تأثير الاحتراق النفسي على الاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
" صنف أكابر "

نتقدم إليكم بهذا الاستبيان إلى سيادتكم ونرجو أن تجيبوا عليه بكل موضوعية وصدق من أجل إعطاء
مصادقية لهذا البحث .

ملاحظة : من أجل الإجابة على الاستبيان نرجو منكم أن تقرأوه ثم تضعوا علامة (x) اما الخانة المناسبة
لكل جملة ' وأن تجيبوا بأسطر على الأسئلة المقترحة ونعلمكم أنه لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة .

شكرا على تعاونكم تشجيعا على البحث العلمي

إعداد الطلبة : - علي باسين
- المحجوب عزار

بيانات شخصية :

- السن :
- المستوى:
- عدد سنوات ممارسة كرة القدم:
- متى التحقت بالنادي :

1- هل تقومون قبل المنافسة بالتحضير النفسي (الاعداد النفسي) ؟ نعم لا

2- هل يوجد لكم مرشد نفسي في الفريق ؟ نعم لا

3- هل يولي المدرب اهتماما كبيرا للتحضير النفسي في برنامج عمله؟ نعم لا

4- كيف يكون اداء اللاعب في حالة عدم اجراء التحضير النفسي ؟

.....

5- إلى أي مدى يمكن اعتبار عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية اساسية ؟

.....

6- حسب رأيك كيف يكون أداء الفريق في حالة عدم إجراء التحضير النفسي قبل المنافسة ؟

.....

7- كيف يكون شعورك بالإحترق النفسي أثناء المنافسة؟ عالي متوسط منعدم

8- هل خبرتك تقلل من الضغط أثناء المباريات ؟ نعم لا

9- هل تتأقلم مع المنافسة مباشرة بعد دخولك الميدان ؟ نعم لا

10- كيف يكون تأقلمك مع الفريق ؟ سريع بطيئ نوعا ما

11- كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من طرف الخصم على فريقك؟
 قلق مرتاح عادي

12- هل سبق وتأثرت من خصومك خلال المباراة؟
 نعم لا

13- هل عندك ثقة بأنك تستطيع التغلب على ضغوط المباراة؟
 نعم لا

14- هل تخشى من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي قبل المباراة؟
 نعم لا

15- هل تأقلمت بسرعة مع النادي؟
 نعم لا

16- هل سبق ولعبت في منافسات رسمية؟
 نعم لا

17- هل سبق وتأثرت من الجمهور أثناء المباراة؟
 مندهش مساند لك زيادة الضغط

18- هل تتأثر عندما يعول عليك المدرب أثناء المنافسة؟
 نعم لا

19- هل سلوك المدرب ونفسيته تؤثر على أداء الفريق أثناء المنافسة؟
 نعم لا

20- هل ظلم التحكيم يؤثر على نفسية اللاعبين وأدائهم أثناء المنافسات؟
 نعم لا

21- هل للمكافآت المادية دور في رفع مستوى الأداء خلال المنافسة؟
 نعم لا

الخبراء والمحكمين :

الاسم واللقب	الدرجة العلمية	التخصص	الجامعة
حامدي بولنوار	طالب دكتوراه	تعلم الدراية الحركية	الجزائر 3
عمر قديد	طالب دكتوراه	تعلم الدراية الحركية	الجزائر 3
سربوت محمد رضا	طالب دكتوراه	تدريب رياضي	الجلقة

الفصل الثالث: الأداء المهاري

تمهيد

المبحث الأول: الأداء المهاري

المطلب الأول: ماهية المهارة

المطلب الثاني : مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال

المطلب الثالث : مفهوم فاعلية الأداء المهاري

المبحث الثاني : الإعداد الخططي

المطلب الأول : الإعداد الخططي (مفاهيم – أهداف – مراحل)

المطلب الثاني : خطط اللعب (أهمية – أهداف – متطلبات)

المطلب الثالث : مراحل الأداء الخططي والعلاقة بين خطط اللعب والمهارات

المبحث الثالث : الإعداد المهاري والفني في كرة القدم

المطلب الأول : ماهية الإعداد المهاري والفني

المطلب الثاني : أساليب وطرق التدريب على الأداء المهاري والفني

خلاصة

تمهيد

المهارة في كرة القدم هي حركة بدنية تؤدي بغرض معين يعمل على تحقيق هدف محدد يسعى إليه اللاعب في حدود قانون اللعبة. و المهارة في كرة القدم هي العمود الفقري في تحقيق هدف المباراة ، فهي وسيلة تنفيذ الخطط الهجومية و إحراز الأهداف

المبحث الأول: الأداء المهاري**المطلب الأول -1- ماهية المهارة:**

تعريف المهارة له عدة دلالات متنوعة تعتمد على ما يجب تعريفه منها وعلى من يقوم بوضع هذا التعريف فعلى سبيل المثال يعرف قاموس ويبستر المهارة أنها "القدرة على استغلال المرء لما يتوفر لديه من معرفة استغلالا فعالا حاضرا وقتما يشاء" ويشير مصطلح المهارة إلى أداء فعل معين أو إلى الطريقة التي يتم بها أداء الفعل وتصنف كثير من الأنشطة على أنها مهارات وتشمل على مهارات والمهارة صفة نسبية لها تعريفات كثيرة جدا بحيث يتعذر وضع حد نهائي لها حيث يمكن أن يكون الأداء واضح جدا أمام الجمهور لأنه يجيز للاعب أن يصنف ضمن اللاعبين الماهرين إذا ما قورن بنظرائه من لاعبي كرة القدم عندما يوضع نفس اللاعب مع أعضاء المنتخب حينئذ قد يبدو كما لو كان لاعب يحوزه كثيرا من المهارة أو كما لو كان غير ماهر نسبيا وهي أيضا التي يستخدمها المدافعون في الدفاع عن مرماهم و إفساد تحركات الفريق المنافس .

1-2- الإعداد المهاري :يقصد بالإعداد المهاري في لعبة كرة القدم كل الإجراءات

التي يتبناها المدرب بهدف وصول اللاعب إلى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.⁽¹⁾ ويهدف الإعداد المهاري إلى تعلم المهارات الحركية والأساسية ومحاولة إتقانها أجادتها بغرض الوصول إلى أفضل مستوى مهاري ممكن في كرة القدم من خلال التمرينات المختلفة التي يخططها وينفذها المدرب في الملعب. ويتميز أداء المهارات الأساسية أو الحركية الجيدة بما يلي¹:

1- السهولة والانسيابية في الأداء.**2- الدقة والتحكم في الأداء.****3- التوافق في أداء الحركة.**

¹ مفتي ابراهيم حماد " دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم"المجلة العلمية العدد الأول -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان بالقاهرة يناير 1989 ص 71

4- الاقتصاد في أداء الحركة.**5- الإيقاع.****6- التوقع.****7- التركيب.**

إن مستوى الأداء المهاري في لعبة كرة القدم قد ارتفع على مستوى الدولي بصورة تسير تطور الخطط الهجومية والدفاعية وتنوعها، مما يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة على الأداء الدقيق مع التطور في الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي الذي يطرأ على هذه اللعبة، فقد صار لزاماً على المدربين العمل على رفع المستوى المهاري لتحقيق أفضل النتائج باعتبارها المدخل الأساسي لممارسة هذه الرياضة ومهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الأساسية وتقييمها للوقوف على المستوى الذي يصل إليه لاعب كرة القدم.

وكرة القدم تتميز عن الألعاب الأخرى بأنها تلعب بكل جزء من أجسام الجسم، فهي تلعب بالرأس والصدر واليد كما في رمية التماس وحراسة المرمى والفخذ والقدم، ولا يمكن للمشاهد أن يتوقع تماماً المهارة التي سيقوم اللاعب بأدائها، وتتطلب كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعة ودقيقاً مع قدرته على التغيير في معدل سرعته وكذلك التغيير من اتجاه حرية وفي نفس الوقت استمرار سيطرته على الكرة. (2)

المطلب الثاني : مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال:**2- مرحلة الوصول إلى مستوى الأداء الفعال:**

وهذه المرحلة من المراحل الهامة التي أكد عليها (هارا) حيث تعني قدرة اللاعب على أداء المهارة في المكان المناسب والتوقيت المناسب وبالقوة المناسبة. وقدرته على استدعاء المهارة في أي وقت من أوقات المباراة ويؤديها بنفس الكفاءة. دون تأثر بأي ظروف وعوامل أخرى مثل ضعف اللياقة البدنية أو ضغط المنافس وتفكيره. وهذه المرحلة هي الهدف الأساسي من هذا البحث حيث يجهل كثير من المدربين أهمية وصول اللاعب إلى هذه المرحلة ويكتفي بوصول اللاعب إلى مستوى الأداء الآلي دون أن يمرره بأداء المهارة في ظروف صعبة وتوقيت صعب وربطها بالنواحي الخطئية المرتبطة بها وتحركات الزملاء والمنافسين وربطها بالجوانب الخططي للاعبين والفريق ككل.

2 أحمد محمد العقاد "العلاقة بين مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات في كرة القدم" -دراسة تحليلية- رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق-مصر 1991 ص 09

وعلى هذا فإن مدرب كرة القدم يجب أن يمر بهذه المرحلة عند تعليمه للمهارات الأساسية- ولكن مدربي فرق الأواسط ولاعبى الدرجة الأولى فإنهم يهتمون بمرحلة التوافق الجيد والأداء الآلي ومرحلة الفاعلية في الأداء. أما إذا كان هناك لاعب من الكبار يفقد الدقة في مهارة معينة كضرب الكرة بالرأس مثلا فعلى المدرب أن يبدأ معه من البداية، ومع ذلك فإنه سيجد هذا اللاعب يتقدم بسرعة نظرا لإمكانيته البدنية. واللاعب نفسه سيولد لديه الإحساس بالرغبة في زيادة إتقان المهارة وكثرة استعمالها نظرا لثقته بنفسه بعد إدراكه لقدرته على الأداء المتقن لمهارة ما يمكن أن يجيدها والمدرب ذو الخبرة والعلم يدرك جيدا أنه لكي يركز اللاعب تفكيره في التنفيذ الخططي والتفكير في التحركات فإنه لابد وأن يكون قد وصل إلى مرحلة الآلية المهاري أو الفاعلية في الأداء المهاري المتقن بحيث لا يفكر إطلاقا في الأداء المهاري وهذا ما يعرف بفاعلية الأداء المهاري(3) .

2-1- التمرير ومبادئه:

يعتبر التمرير من أهم فنون رياضة كرة القدم على الإطلاق نظرا لأنه الأكثر استخداما طوال زمن اللعب فأكثر من 80% من الحالات التي يحصل فيها اللعب على الكرة يكون التصرف فيها بالتمرير في حين يكون التصرف في باقي النسبة وهي 20% إما بالجري بالكرة أو المراوغة أو التصويب و مرجع ذلك إلى أن الفريق يتكون من 11 لاعبا. والتمرير هو الوسيلة الأساسية في بدء الهجوم و بنائه و تطويره و إنهائه و لعل لاشيء يهدم هجوم الفريق و يكسر هجماته أكثر من التمريرات الرديئة غير المقننة (غير فعالة)(4) و يرى حسن السيد أبو عبده أن التمرير يعتبر إحدى الوسائل الفعالة لنجاح الخطط الهجومية إذا تم أدائه بدقة وبسرعة في اتجاه فريق المرمى المنافس.(5) هناك عدة مبادئ يجب وضعها في الاعتبار حتى يتسنى للاعب كرة القدم تنفيذ تمرير سليم و مفيد للفريق ومن هذه المبادئ مايلي:(6)

-الرؤية الواضحة للموقف المحيط قبل تنفيذ التمرير.

-اختيار أفضل لاعب يتخذ موقعا مناسباً لتمرير إليه.

-اختيار أنسب أنواع التمرير للموقف و الذي يمكن تنفيذه.

-تنفيذ التمرير

إن تنفيذ التمرير الصحيح يتطلب عدة مواصفات منها:

³ حنفي محمود مختار "مدرب كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة 1980 ص 97- 98

⁴ مفتي إبراهيم "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي 1990 ص 154-155

⁵ حسن السيد أبو عبده "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ط 1 مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية 2001 ص 192.

⁶ مفتي إبراهيم "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي 1990 ص 155-156.

- أ- التوقيت السليم لأداء التمرير.
 ب- القوة المناسبة.
 ج- التمويه و الخداع.
2-3-التصويب وأسسها:

يعرفه حسن السيد هو الوسيلة الفعالة التي يستخدمها اللاعب المهاجم للتغلب على التكتلات و الكثرة العددية للاعبى الفريق المنافس للدفاع داخل منطقة الجزاء و هو السلاح القوي الذي يستخدم لإحراز الأهداف في مرمى الفريق المنافس.(7) كما يعرف مفتي إبراهيم التصويب أنه الوسيلة الأساسية لإحراز الأهداف و بواسطته يمكن إنهاء الجهد المبذول في بدء الهجوم وتطويره و إنهائه(8).ويأخذ التصويب على المرمى حاليا حيز كبير من إهتمام المدربين لكن يرى برنار تيربي في المباريات الرسمية أن معدل التصويب يعادل 15 تصويبة وهذا قليل جدا.(9) وهناك ثلاث نقاط أساسية يتوقف عليهم نجاح وفعالية التصويب: (10)

أولا :متى يصب اللاعب ؟

هناك عدة اعتبارات يجب على المهاجم أن يراعيها عندما يشرع في التصويب على مرمى الخصم و هي:

- عندما يكون المرمى مفتوح أو خاليا من حارس المرمى.
- في اللحظة التي لا يتوقع فيها حارس المرمى أن يقوم المهاجم بالتصويب.
- قبل أن يشتت المدافع الكرة من أمام المهاجم أو الضغط عليه.
- عند اختيار سرعة وقوة التصويبة أو دقتها.
- عند وجود مدافع أو أكثر يحجب زاوية الرؤية عن حارس المرمى

ثانيا: أين يصب اللاعب؟

- إن المكان المناسب للتصويب يتم اختياره بناء على النقاط التالية:
- أن يكون التصويب في الزاوية البعيدة المفتوحة و ليس في الزاوية الضيقة.
- أن يكون التصويب من مسافة معقولة و ليس من مسافة بعيدة.

⁷ حسن السيد أبو عبده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ط 1 مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية 2001 ص 182.

⁸ مفتي إبراهيم "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي 1990 ص 133.

⁹ Bernard turpin « préparation et entrainement du footballeur » edition amphora paris mai 1998 p 106.

¹⁰ حسن السيد أبو عبده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ط 1 مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية 2001 ص 183-184.

-أن يتم التصويب في زوايا المرمى الأرضية ، أما إذا كان حارس المرمى قصيرا فيفضل -أن يتم التصويب في الزوايا العليا للمرمى.

-أن يتم التصويب لفي اتجاه عكس الجهة التي يتحرك إليها حارس المرمى.

ثالثا: كيف يصوب اللاعب؟

هناك عدة نقاط يضعها اللاعب المهاجم في اعتباره في كيفية التصويب على المرمى منها:

- اختيار التكنيك المناسبة للتصويب سواء من الثبات أو من الحركة و بأي جزء من القدم و بأي نوع من الركلات.

- اختيار القوة و السرعة المناسبة للتصويب.

- اختيار القدم المصوبة إما اليمنى أو اليسرى حسب مكان الكرة و زاوية الاقتراب أمام المرمى.

- أن يقوم اللاعب المهاجم بعملية خداع و تمويه ومباغثة عند التصويب.

- عدم المبالغة بتوسيع مجال الحركة عند التصويب.

2-4- الجري بالكرة:

المقصود به هو تحرك اللاعب بالكرة و سيطرته عليها ، ويستخدم الجري بالكرة عندما لا يكون أمام اللاعب فرصة للتمرير إلى الزميل مثلا ، أو عندما يريد اللاعب جذب مدفع إليه لإبعاده عن التغطية ، أو عندما يريد التقدم بالكرة في مساحة خالية . يتم الجري بالكرة بطرق ثلاثة إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم، أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه القدم الأمامي.(11) أما زهير خشاب و آخرون أن الجري بالكرة تهدف إلى أغراض متعددة أهمها(12).

- اجتياز الخصم و التخلص منه.

- الهروب من الخصم عن طريق الجري بالكرة السريع و دفع الكرة للأمام.

- اختراق صفوف دفاع الخصم و القيام بالمناولة أو التهديد.

- عندما لا يتوفر مجال لتمرير في الوقت المناسب.

¹¹ Louis jean « foot passion le plaisir par le jeu » édition amphora.paris 1991p 134.

¹² زهير خشاب و آخرون "كرة القدم" مديرية دار الكتب للطباعة والنشر العراق 1988 ص 199.

- لسحب الخصم من أجل تنفيذ خطة معينة و إعطاء الزميل فرصة التحرك بحرية بعد أن زالت المراقبة عنه.

- تأخير اللعب وكسب الوقت عندما يكون الفريق متقدما بنتيجة المباراة.

تنظيم لعب الفريق.

2-5- المراوغة وصفاتها الفعالة:

هي الوسيلة التي تجعل الخصم يتوقع حركة اللاعب توقعا خاطئا، وبذلك تكون استجابة الخصم بالنسبة لحركة اللاعب الحقيقية استجابة خاطئة مما يسمح للاعب الذي قام بالخداع أن يكون لديه الوقت و المساحة في الملعب اللذان يمكنانه من التصرف الخططي بأسلوب جيد، و تستخدم المراوغة في عدة مواقف نذكر منها على سبيل المثال ، عندما يجد المهاجم نفسه تحت مراقبة شديدة من المدافع أو عدد من المدافعين أكثر من المهاجمين، وفي نفس الوقت تكون إمكانية التمرير إلى زملاء فيها مخاطرة بفقد الكرة.(13) ومن أجل ضبط المراوغة بصورة عامة يجب أن يكون اللاعب بحالة نفسية جيدة و مسيطرا على حركاته و تفكيره و اللاعب الذي ينجح في المراوغة يكون مشكلة على الفريق الآخر.(14) و من صفات المراوغة الفعالة هي: (15)

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف و التي لا يتوقعها المنافس.

- المقدرة على إقناع المدافع بتحريك خادع.

- المقدرة على التغيير السريع لاتجاه الجسم.

المطلب الثالث : مفهوم فاعلية الأداء المهاري

3- مفهوم فاعلية الأداء المهاري:

تعددت آراء المتخصصين والباحثين في المجال الرياضي لتحديد مفهوم فاعلية الأداء المهاري فالبعض لا يفرق بين الفاعلية والكفاءة والبعض الآخر يرى أن هناك اختلافا بينهما وفي هذا الصدد يشير بارهام أن الكفاءة والفاعلية يشيران إلى المحصلة أو منتج الأداء ويتفق كل من ويلز، تيجينز إلى وجود فرقا بين الفاعلية والكفاءة فالفاعلية تقيم بمدى تحقيق إنجاز بهدف بينما الكفاءة تقيم بنسبة العمل الميكانيكي المنجز إلى الطاقة الكلية المستهلكة ويضيف برور على تعريف بارهام للكفاءة بأنها العلاقة بين العمل المبذول

¹³ بن قاصد علي حاج محمد "أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعب كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة المدرسة العليا لأساتذة لتربية البدنية والرياضية مستغانم 1997 ص 40.

¹⁴ زهير خشاب و آخرون "كرة القدم" مديرية دار الكتب للطباعة والنشر العراق 1988 ص 201.

¹⁵ مفتي إبراهيم "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي 1990 ص 151.

"المنتج" والطاقة أو القوة المستهلكة⁽¹⁶⁾ ويضيف علاء جمال الدين أن فاعلية الأداء المهاري هي كيفية إتقان مستوى الأداء المهاري الفني أثناء المباراة⁽¹⁷⁾.

لذلك فقد استخدم البعض مصطلح الفاعلية والكفاءة على نحو متبادل في المجال الرياضي وتباين هذا الاستخدام عند البعض الآخر فهناك فرقا بين الفاعلية والكفاءة فالكفاءة تقييم بنسبة إنجاز العمل الميكانيكي إلى إجمالي الطاقة المستهلكة في الأداء بينما يتم تقييم الفاعلية بمدى تحقيق وإنجاز الهدف من الأداء فالكفاءة والفاعلية هما محصلة الأداء وتعد الفاعلية إحدى خصائص الأداء المهاري وتعني العلاقة بين الشغل والطاقة المبذولة أو العلاقة بين المدخلات والمخرجات وهي في المجال الرياضي عبارة عن النسبة بين مقدار ما يبذله الجسم من شغل وما يفقده من طاقة ومن خصائص الحركة الفعالة التميز بغياب الحركات الإضافية غير المرتبطة بالأداء واستخدام العضلات المناسبة بالقدر المناسب.

فالحركة الأكثر مهارة تعني الحركة الأقل بذلا للجهد وقد يقصد بفاعلية الأداء المهاري درجة تماثل الأداء المهاري مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية ومثالية فأداء المهارة بدرجة عالية من الآلية لا يشير إلى مقدرة اللاعب حيث أن اختيار الأسلوب للأداء في التوقيت الصحيح يعد مؤشرا لفاعلية ويتقرر تقييم الفاعلية في المجال الرياضي بمدى تحقيق وإنجاز الهدف من الأداء. لهذا أصبح من واجب التدريب الحديث في كرة القدم أن يهتم بأن تؤدي التمارين التي تعطى بهدف إتقان وتثبيت المهارات الأساسية أو التمارين الخطئية بنفس السرعة المطلوبة لأدائها أثناء المباريات وتحت ضغط مدافع إيجابي حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء والحركة تحت الضغط في ظروف تشبه ظروف المباراة المختلفة وأصبح تغيير سرعة الجري وسرعة الأداء من الأساسيات التي يجب أن يدرّب عليها اللاعبون حتى يمكن لأي لاعب أن يدرك في أي لحظة تلقائيا وبوعي كاف كيف يغير من سرعة الجري، وسرعة الأداء حتى يستطيع أن يغير من سرعة اللعب وفقا لسير المباراة.⁽¹⁸⁾ حيث يتطلب الهجوم الفردي للاعب كرة القدم امتلاكه للعديد من المهارات الأساسية والتي قد تستنفذ من اللاعب الكثير من الجهد والوقت للتدريب عليها وإتقانها للوصول. ويقول عبد الفتاح عبد الله أنه يتفق كل من (سيد عبد المقصود) و (أنوخن) في أن ثبات التوافق الدقيق (الآلية) للمهارة يسهم في توجيه تركيز انتباه اللاعب بالكامل لتحقيق أقصى مستوى إنجاز للمهارة من الناحية الخطئية ويصبح من السهل أن يؤدي اللاعب تفكيراً مسبقاً لاختيار مهارة مناسبة للموقف كما يشير كل من مصطفى محمد زيدان و جمال رمضان موسى أن فاعلية الأداء المهاري تعني كيفية إتقان مستوى الأداء المهاري

¹⁶ فؤاد عبد السلام أحمد "دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية في الكرة الطائرة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان - القاهرة 1998 ص90

¹⁷ أحمد حسين محمد "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومي المصري لكرة اليد للرجال -رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 1998 ص 39

¹⁸ جمال الدين عبد العزيز مراد "دراسة التكتيك الهجومية كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فرق كرة اليد في تحقيق النتائج" بحث منشور - المجلد الأول - المؤتمر العالمي الخامس لدراسات و بحوث التربية الرياضية كلية التربية جامعة حلوان القاهرة 1984 ص11

أثناء المباراة وفاعلية الأداء الفردي في العمل الخططي الفردي الذي قد يعتمد النجاح فيه على اختيار المكان المناسب وبداية الحركة الصحيحة والمهارة المناسبة للموقف وتشير فاعلية الأداء المهاري إلى قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف لاستغلال فرصة متاحة أو خلق فرصة جديدة. (19).

كما يذكر كتاب وعصام عبد الخالق: "أن المهارة بدرجة عالية من الآلية لا تعني علاقة نهائية لقدرة اللاعب بل تكون المقدره هي طرق وأساليب أدائها في اللحظة المناسبة حتى تكون ذات فاعلية ويذكر دوربي أن فاعلية الأداء المهاري يمكن التعبير عنها بالعمل الخططي الفردي، ويتأسس النجاح فيه على اختيار المكان المناسب والبداية الصحيحة للحركة والمهارة المناسبة كما يشير كمال عبد الحميد أن مستوى أي فريق يتحدد بمستوى قدرات لاعبيه وقدراتهم على التصرف بالنسبة لزملائهم والمنافسين والموقف المتاح أو كيفية خلق موقف مناسب له أو لزميل، أي القدرة على التصرف السليم وليس فن الأداء فقط حيث أن إجادة فن الأداء فقط تصبح عديمة الجدوى في أي منافسة إذا لم ترتبط بالتصرف وهو ما يطلق عليه الخطط الفردية. فإن حسن استغلال اللاعب لمهارة التصويب مثلا لا يعني بأي حال من الأحوال قدرته الفعلية على أداء التصويب الناجح من حيث توقيت ونوع ومكان التصويب المناسب. (20) وتلعب اللياقة البدنية والصفات الإرادية دورا هاما في أداء اللاعب والفريق فلا جدال في أنه يصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة إذا كانت لياقته البدنية منخفضة، وكذلك تلعب الصفات الإرادية دورا هاما في أداء اللاعب والفريق فالتصميم والمثابرة والمبادأة والإحساس بالمسؤولية والعمل الدائم بهدف الانتصار والعزيمة كل هذه العوامل الإرادية تعني تركيز اللاعب على تنفيذ الواجبات الخططية. وقد أصبحت كلها من صفات القدرة الخططية للاعبين الممتازين، بل أصبحت هي الفيصل في تحديد نتائج المباريات بين الفرق الممتازة ومع ذلك فإن اللاعب لا يصل إلى أعلى مستوى من الأداء إلا إذا ربط بين موهبته الحركية وبين صفاته الإرادية في إطار من التعاون مع باقي أفراد الفريق (21)

19 مصطفى محمد زيدان - جمال رمضان موسى "تعليم ناشئ كرة السلة-مكتبة كلية التربية الرياضية-جامعة الأزهر ص 22-23

20 عبد المجيد نعمان ، عبده صالح الوحش "كرة القدم تدريب وخطط" دار الكتاب العربي للطباعة والنشر القاهرة د بت ص 2-3

21 عبد المجيد نعمان ، عبده صالح الوحش-نفس المصدر السابق ص 4.

3-1- فاعلية الأداء المهاري الهجومي:

يتوقف نجاح الأداء المهاري للاعب على درجة ومستوى إتقان المهارات الحركية ومدى إجادته لها مهما تغيرت الظروف. (22) الأمر الذي يظهر مدى تفوق لاعب معين على زملائه في الفريق أو أقرانه في نفس المستوى (23) مما يؤدي إلى وصول اللاعب لدرجة من الآلية والفاعلية الأداء بحيث تكون النتيجة الحتمية هي تنفيذ الهدف المنشود. وتخضع المهارات الحركية خلال المباراة لظروف ومواقف تتشكل خلال فترة زمنية معينة ومتغيرة بحيث تملئ على اللاعب عمليتي الابتكار والإبداع في الحركات واختيار الاستجابة الأفضل والمناسبة للتغلب على موقف معين. (24) حيث تعد الخطط الفردية للاعب عملية اختيار مهارة معينة في موقف ما حيث يتعين على اللاعب أداء المهارات تحت أقصى الظروف وبدرجة عالية من الثبات حتى تكون المهارة تحت تصرف اللاعب دائما وتتعلق الفاعلية بمدى القدرة على التركيز والإيجابية الذاتية تسهم في المهارة وامتلاكها. (25) ويرى جمال علاء الدين أن فاعلية الأداء المهاري الهجومي هي درجة قرب وتمائل هذا الأداء المهاري مع أكثر أنماط الأداء الفني منطقية وعقلانية علمية (مثالية) ويضيف أن فاعلية الأداء المهاري هي كيفية إتقان مستوى الأداء المهاري (الفني) أثناء المباراة (26) ويذكر حسن معوض أن فاعلية الأداء المهاري الهجومي هي قدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف إلى استغلال فرصة جديدة. (27) ويعرف قدر مرسى أن فاعلية الأداء المهاري الهجومي هي قدرة اللاعب على استخدام المهارات الهجومية المناسبة سواء بالكرة أو بدونها لاستغلال أو إتاحة فرصة له أو لزميل بحيث يؤدي إلى الإخلال بالواجبات الدفاعية لفريق المنافس خلال المباراة (28) أن نفرق بين إجابة اللاعب لفن أداء المهارات (آلية الأداء) وبين فاعلية الأداء لها (الخطط الفردية) وذلك من خلال المواقف المتعددة في المباراة. (29) حيث ترتبط فاعلية الأداء بقدرة اللاعب على التحليل الصحيح للموقف واختيار وتنفيذ المهارة المناسبة التي تهدف إلى استغلال فرصة متاحة أو خلق فرصة جديدة حتى يتحقق مبدأ الإخلال بالتصور الدفاعي للمنافس لأن إجابة اللاعب لفن الأداء فقط يصبح عديم الجدوى في أي

22 أحمد محمد خاطر "المباراة و التدريب في كرة القدم" دار المعارف ، القاهرة 1979 ص 01.

23 أحمد حسين محمد "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومي المصري لكرة اليد للرجال -رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوا القاهرة 1998 ص 01 .

24 محمد حسن علاوي -محمد نصر الدين رضوان " الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي " دار الفكر العربي القاهرة 1987 ص 195.

25 كمال عبد الرحمن درويش "تطوير كرة اليد في المملكة العربية السعودية"-دار الجيل للطباعة- القاهرة 1977 ص 63.

26 جمال محمد علاء الدين "مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي -دراسة نظرية- " مذكرات منشورة كلية التربية الرياضية للبنين- الإسكندرية- جامعة حلوان 1981 ص 5

27 حسن سيد معوض "كرة السلة للجميع" دار الفكر العربي-القاهرة 1980 ص 213

28 قدر مرسى " فاعلية بعض المهارات الهجومية المساهمة في نتائج مباريات كأس العالم تحت 20 سنة في كرة اليد" كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 1990 ص 40

29 قدر مرسى " تقويم فاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة اليد خلال المباريات " بحث منشور -مجلة المؤتمر العلمي- كلية التربية الرياضية جامعة المنيا 1988 ص 2

موقف إذا لم ترتبط بالتصرف. وهو ما يطلق عليه (الخطط الفردية) أو حسن استغلال اللاعب لمهارته. ويشير كمال عبد الحميد أن مستوى أي فريق يتحدد بمستوى قدرات لاعبيه وقدرتهم على التصرف المناسب بالنسبة لزملائه المنافسين والموقف المتاح وكيفية خلق موقف مناسب له أو للزميل (30) ويشير طلعت قدري أنه يذكر قدري مرسى عن دوبري أن خطط اللعب الفردية هي عملية اختيار مهارة معينة في موقف معين. ويتعين على اللاعب أداء المهارات تحت أقصى الظروف وبدرجة عالية من الثبات حتى تكون المهارة تحت تصرف اللاعب دائما وأن فاعلية الأداء المهاري يمكن التعبير عنها بالعمل الفردي ويتأسس النجاح فيها على اختيار المكان المناسب والبدائية الصحيحة للحركة والمهارة المناسبة ويؤكد بأن لاعبي الدوري الممتاز لا يتمتعون بالقدر الكبير من الخطط الفردية الأمر الذي يؤدي إلى انخفاض فاعلية الأداء المهاري (31) باللاعب إلى المستويات العليا فمهارة التصويب تحتاج من اللاعب ساعات طويلة لتطوير الشكل الصحيح والسليم وكذلك التمرير والمراوغة والخداع وحركة القدمين. وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم "كل المفردات الحركية ذات الواجبات المختلفة والتي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء بالكرة أو بدونها" وتعد مدى إجادة أفراد الفريق لأشكال المهارات الأساسية المختلفة من العوامل التي قد تؤدي إلى النجاح والتفوق في كرة القدم (32). كذلك يجب على لاعب كرة القدم أن يكون على درجة من القدرات البدنية والحركية والرشاقة حتى يستطيع تحرير نفسه من الضغط الدفاعي للحصول على الكرة بالرغم من ذلك فإنه يجب أن يكون قادرا على الحفاظ على الكرة عندما يواجه تكتلا "دفاعا" مزدوجا أو دفاعا قويا من منافس صعب التغلب عليه كما يجب عليه كما يجب كذلك أن يجيد المراوغة داخل منطقة الثلث الهجومي وحتى يصبح اللاعب فعالا في الأداء الهجومي فعليه أثناء المباراة أن يكون مصوبا جيدا ولديه القدرة الجيدة على التحكم في الكرة واستلام الكرة (استلام الكرة- تمرير- مراوغة). وعلى الرغم من جماعية الأداء في رياضة كرة القدم حيث يعتمد لعب الفريق في المباراة على العدد من اللاعبين فإن بناء الأداء الهجومي للفريق والذي يتطلب اشتراك أكثر من لاعب لاعبين أو ثلاثة أو أربعة لاعبين "قد يتفوق نجاحه على مدى إجادة اللاعبين للمهارات الفردية الهجومية للعبة حيث يتم توظيف مهارات هؤلاء اللاعبين وقدراتهم الحركية في تشكيلات هجومية متنوعة تتيح فرصا جيدة للتغلب على دفاع المنافس".

لقد أصبح من واجب التدريب الحديث في كرة القدم أن يهتم بأن تؤدي التمارين التي تعطى بهدف إتقان وتثبيت المهارات الأساسية أو التمارين الخطئية بنفس السرعة

30 كمال عبد الحميد "كرة اليد للناشئين و تلاميذ المدارس" دار الفكر العربي القاهرة 1984 ص 216
 31 قدري سيد مرسى "إمكانية استغلال الرمية الحرة في كرة اليد لزيادة نسبة الأهداف" رسالة ماجستير - كلية التربية الرياضية بالإسكندرية جامعة حلوان 1975 ص 185
 32 رضا إبراهيم حسين سليمان "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها بإستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم" رسالة دكتوراة غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 2004 ص 19.

المطلوبة لأدائها أثناء المباريات وتحت ضغط مدافع إيجابي حتى يتعود اللاعبون سرعة الأداء والحركة تحت الضغط في ظروف تشبه ظروف تشبه ظروف المباراة المختلفة وأصبح تغيير سرعة الجري وسرعة الأداء من الأساسيات التي يجب أن يدرّب عليها اللاعبون حتى يمكن لأي لاعب أن يدرك في أي لحظة تلقائياً وبوعي كاف. كيف يغير من سرعة الجري، وسرعة الأداء حتى يستطيع أن يغير من سرعة اللعب وفقاً لسير المباراة (33) ويرى الباحث أن هناك بعض الملاحظات الفنية التي يمكن أن نلاحظها في اللاعبين المتميزين الذين وصلوا إلى مستوى الفاعلية في أداء مهارة التمرير أو التصويب حيث أنه تحت ظروف المباراة ومع ارتفاع مستوى القدرة والمهارات الحركية للاعبين الممتازين، فإن الطريقة التقليدية التي يتم بها التمرير أو التصويب لا نلاحظها بل يطور اللاعبون أسلوب الأداء بالشكل التالي: (34)

- عند التصويب على المرمى لا تظهر حركة المرجحة الخلفية للرجل مما يباغت حارس المرمى وتكون المرجحة من مفصل الركبة فقط.

- لا يقطع نظر اللاعب على الكرة باستمرار، حتى يخدع اللاعب المضاد- أي اللاعب ينظر في اتجاه ثم يلعب الكرة في الاتجاه المطلوب دون تمهيد مسبق.

- عند لاعب الكرة بوجه القدم الخارجي (التمرير بوجه القدم الخارجي لمسافة قصيرة) لا يثبت مفصل القدم بل تلعب الكرة من مفصل القدم.

- يستعمل كثير من اللاعبين الخداع عند تصويب الكرة .

ويرى الباحث أن هناك خمس عناصر يجب توافرها للوصول إلى مستوى الفاعلية في الأداء لهذه المهارة وهي:

-التمويه والخداع

-اختيار نوع المهارة

-تقدير أداء المهارة

-تقدير سرعة وقوة ومكان إرسال الكرة

-الدقة والإتقان.

مما سبق يتضح لنا أن فاعلية الأداء المهاري للاعب تعني قدرة اللاعب على أداء المهارة المناسبة في الموقف المناسب في التوقيت المناسب في المكان المناسب .

33 أحمد محمد خاطر "المباراة و التدريب في كرة القدم" دار المعارف-القااهرة1989 ص 11

34 حسني عبد الجواد "كرة القدم " دار العلم للملايين-ط9-بيروت 1988 ص 6

المبحث الثاني : الإعداد الخططي:

المطلب الأول : الإعداد الخططي (مفاهيم – أهداف – مراحل)

إن مصطلح الخطة في لغة الحروب بأنه "فن الحرب خلال المعركة" أما في المجال الرياضي بأنه " فن التحركات أثناء المباراة".⁽³⁵⁾ يعرف عصام عبد الخالق الإعداد الخططي بأنه المركب الذي تمتزج فيه كافة أنواع الإعداد لتحقيق هدف التدريب الرياضي، فهو محصلة تطوير حالة الفرد البدنية و المهارية و الفكرية و النفسية، و تطبيقها في ترابط و تكامل للمساعدة على اتخاذ القرار و التصرف المناسب في مواقف المنافسة المختلفة و في حدود قانون اللعب.⁽³⁶⁾ و يعتبر الإعداد المهاري أساس الإعداد الخططي ، حيث أن خطط اللعب هي إلا اختيار لمهارة حركية معينة في وقت معين. ويرى مفتي إبراهيم أن الإعداد الخططي هو إكساب اللاعب المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدر الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة و المتغيرة خلال المباراة.⁽³⁷⁾

ويتأسس الإعداد الخططي على الإعداد المهاري ، إذ أن خطط اللعب ما هي إلا عملية اختيار لمهارة حركية معينة في موقف معين كما تختلف عملية تعلم المهارات الحركية عن تعلم خطط اللعب من حيث أن تعلم المهارات الحركية لا يتطلب القدر الكبير من التفكير و خاصة بعد إتقان الفرد الرياضي للمهارات الحركية و تثبيتها ، نظرا الأداء في هذه الحالة يكون بصورة آلية لدرجة كبيرة. بينما يتطلب الأداء الخططي دائما و في كل وقت إسهام العمليات التفكيرية المتعددة أثناء الأداء نظرا لطبيعة المواقف المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية.⁽³⁸⁾

1-هدف الإعداد الخططي :

إن الهدف الأساسي الذي يهدف إليه الإعداد الخططي هو تحسين كفاءة الفرد لتنظيم و توجيه المنافسة الرياضية للوصول إلى أعلى المستويات في النشاط الرياضي الممارس كما أن الإعداد الخططي يهدف إلى إكساب اللاعب للمعارف و المعلومات المتعلقة بكل ما يحيط بالخطة بجانب إكساب اللاعبين القدرة على تنفيذ العملي في الملعب.⁽³⁹⁾ ويهدف الإعداد الخططي إلى إكساب الفرد الرياضي المعلومات و المعارف و القدرات الخططية و إتقانها بالقدرة الكافي الذي يمكنه من حسن التصرف في مختلف المواقف

35 محمد طلعت المعاطي " تأثير أسلوب تدريبي خططي للضربات الحرة داخل منطقة الـ25 ياردة على نتائج مباريات الهوكي " رسالة ماجستير غير منشورة - كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 1998 ص 25.

36 عصام عبد الخالق "التدريب الرياضي نظريات - تطبيقات" دار المعارف الاسكندرية 1992 ص 191.

37 مفتي إبراهيم "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 25 .

38 محمد حسن علاوي " علم التدريب الرياضي" دار المعارف ط3 1994 ص 272-273.

39 رضا إبراهيم حسين سليمان "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها باستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية وأثره على نسبة التهديد في كرة القدم-رسالة دكتوراة -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 2004 ص22

المتعددة و المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية .و في كرة القدم فان هدف الإعداد الخطي بجانب ما سبق يهدف إلى إعداد اللاعب بحيث يكون قادرا على حسن التصرف في المواقف المختلفة من المباراة بصورة جيدة سواء من النواحي المهارية و الخطئية أو العقلية و الإعداد الخطي يساهم في توافر خطة معينة لدى اللاعب يحاول تنفيذها أثناء المباراة.ولهذا يجب أن يكون الرياضي قادرا على سرعة: (40)

-ملاحظة و تحليل المنافسة لمعرفة الواجب الخطي فكريا و حركيا.

-اختيار المهارات الخطئية لتطبيق أفضلها لهذا الواجب الخطي.

- استخدام إمكاناته بأقصى ما تحتاجه المنافسة و بشكل اقتصادي.

- تحقيق الواجب الخطي تحت ظروف صعبة.

- الاعتماد على النفس بوضع خطة المنافسة مع القدرة على التصرف الذاتي و خاصة في الحالات الغير متوقعة.

1-2- مراحل الإعداد الخطي :

إن واجب الإعداد الخطي هو تزويد الفرد الرياضي بالمعرفة والخبرة العلمية لكي ينمي الأداء الخطي مما يساعده بنجاح على حل واجتياز المواقف العديدة والمتغيرة والعبارة (41).

وهذه العملية التربوية تشتمل على ثلاث مكونات متداخلة كوحدة واحدة هي :

أ- مرحلة اكتساب المعارف والمعلومات الخطئية (42)

تحتل عملية اكتساب الفرد للمعارف والمعلومات المرتبطة: خطة اللعب على درجة كبيرة من الأهمية، إذ أن ذلك يسهم في اكتساب الفرد التصورات اللازمة للأداء الخطي، ويتأسس عليه اكتساب السلوك الصحيح للفرد في أثناء المنافسات (المباريات) الرياضية. إن المعارف والمعلومات النظرية التي يكتسبها الفرد تساعده على حسن تحليل مواقف اللعب المختلفة واختيار أنسب الحلول اللازمة لمجابهة مثل هذه المواقف وبالتالي الإسراع في الأداء والتنفيذ. وهذه المعارف النظرية التي يتأسس عليها التطبيق العملي أثناء اللعب وهي في تشكل الخبرات المختلفة للفرد الرياضي والتي يطلق عليها مصطلح " خبرة المباريات". واكتساب الفرد الرياضي للمعارف والمعلومات النظرية المرتبطة بخطة اللعب

40 عصام عبد الخالق "التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات" دار المعارف للاسكندرية 1992 ص 192-193.

41 طه محمود اسماعيل " العلاقة بين الذكاء (القدرات العقلية) و التنفيذ الخطي في كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة 1976 ص 22.

42 محمد حسن علاوي " علم التدريب الرياضي " ط 12 دار المعارف 1994 ص 276 .

يتولد من خلال الشرح والمناقشات النظرية للمواقف المختلفة ومن خلال تطبيق نتائج ذلك بصورة عملية، كما ينتج أيضا من خلال عمليات التقويم لمختلف المنافسات التي يؤديها الفرد أو يشاهدها. ففي غضون الشرح والمناقشات النظرية يتمكن الفرد الرياضي من اكتساب مختلف المعلومات والمعارف عن قوانين المنافسة وعن طريق اللعب، وعن كيفية مجابهة بعض المواقف المعينة التي تحدث أثناء اللعب، وعن أثر العوامل الخارجية وغير ذلك من مختلف المعارف والمعلومات التي ترتبط بحسن أداء خطة اللعب. وينصح (شوتكا) باستخدام التدرج التعليمي التالي الذي يضمن للفرد اكتساب المعارف والمعلومات الخطئية والقدرة على الأداء الأولى لخطط اللعب وخاصة بالنسبة لأنواع الألعاب الرياضية المختلفة.

المرحلة الأولى : شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

المرحلة الثانية : وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.

المرحلة الثالثة : تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى أهم الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت بالفعل.

المرحلة الرابعة : معالجة بعض المواقف الخطئية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أنسب الحلول لها مع توجيه النظر لأهم الأخطاء الشائعة.

ويراعى ضرورة اشتراك الفرد بصورة ايجابية في المناقشات، وألا يكتفي بالاستماع بصورة سلبية، إذ يجب على المدرب سؤال الأفراد عن وجهة نظرهم ومناقشتها حتى يكون الفرد مقتنعا تمام الاقتناع وحتى يكتب للموقف التعليمي النجاح المنشود. بالإضافة إلى ذلك يمكن تحليل بعض المنافسات الهامة أو بعض المواقف الخطئية التي اشترك فيها اللاعب أو الفريق لضمان زيادة خبرات الفرد بالأساليب الخطئية وكيفية مجابتهها. ويجب على المدرب الرياضي تشكيل عملية التعليم النظري بصورة تتميز بالوضوح والتشويق، إذ يمكنه استخدام مختلف الوسائل المعينة على التعلم كالأفلام واللوحات أو الرسومات والنماذج المختلفة للمعرب واللاعبين وغير ذلك مختلف الوسائل التي تساعد على الإيضاح والشرح والتحليل. ويجب مراعاة أن الذي يحدد مدى اكتساب الفرد لهذه المعارف هي قدرته على الأداء العملي الذي يسهم في ربط التصورات السمعية والبصرية التي اكتسبها بالتصورات الحركية، إذ أن الأداء العملي ما هو إلا تطبيق للمعارف والمعلومات المكتسبة.

ب- اكتساب وإتقان الأداء الخططي :

إن إتقان الفرد والفريق للأداء الخططي الصحيح يشكل الأساس الهام لمستوى الأداء الرياضي العالي. وفي هذه المرحلة يجب العناية بأداء نموذج يوح الطريقة الصحيحة للأداء مع ارتباطه بالإيضاح والشرح، ثم يعقب ذلك الممارسة العملية للاعب.

وينبغي ارتباط الأداء بمعرفة اللاعب لنوع الاستجابات المختلفة التي يحتمل أن يقوم بها المنافس وكذلك طريقة مجابتهها، مع مراعاة ضرورية تكرار الأداء لضمان تحليل هذه المواقف تحليلاً كافياً يضمن قدرة الفرد على استيعاب الأداء واكتسابه.

ويحسن تقسيم عملية تعلم الأداء في المواقف الخططية إلى بعض المراحل التي تسهم في اكتساب وإتقان الأداء الخططي وهذه المراحل هي: (43)

المرحلة الأولى : تعلم الأداء الخططي تحت ظروف سهلة خلال التدريب.

المرحلة الثانية : التدريب على نفس الأداء الخططي مع تغيير في طبيعة المواقف.

المرحلة الثالثة : اختيار النوع المعين من الأداء الخططي بما يناسب بعض المواقف

المتغيرة.

ففي المرحلة الأولى يمكن للاعب تعلم مفردات الأداء الخططي باستخدام التمرينات الإعدادية الخاصة مع مراعاة تطوير مختلف الصفات البدنية و المهارية والنفسية اللازمة لتحقيق الأداء على أكمل وجه. وعندما يتمكن اللاعب من اكتساب المفردات المختلفة التي تشكل في مجموعها الأداء الخططي المطلوب فإنه يصبح من الضروري بعد ذلك تعلم الأداء ككل ومحاولة تشكيل مختلف التدريبات بصورة تسمح بحسن التطبيق العلمي.

وتبدأ المرحلة الثانية عندما يتمكن الفرد من إتقان الأداء الخططي في موقفين أو أكثر من مواقف اللعب المختلفة، وتهدف هذه المرحلة إلى إكساب الفرد القدرة على سرعة اختيار الأداء المناسب للموقف.

وفي المرحلة الثالثة يجب على الأفراد الرياضيين مواجهة متطلبات منافسات تدريبية، يجب عليهم أن يتبينوا من بين الحلول الممكنة تلك المتغيرات التي تساعدهم على هزيمة منافسيهم بسرعة. وهذا يتطلب أن يكون الرياضيون قد أتقنوا الأداء الخططي ومتغيراته، وأن يكون قادراً على التحليل السريع للمواقف الخططية.

⁴³ طه محمود اسماعيل " العلاقة بين الذكاء (القدرات العقلية) و التنفيذ الخططي في كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة 1976 ص 25-26.

وفي حالة إخفاق اللاعب في اختيار نوع الأداء الخططي المناسب، فيجب البحث عن أسباب ذلك وشرحها للاعب ثم مطالبتهم بإعادة الأداء. (44)

أ- تنمية وتطوير القدرات الخلاقة:

إن تعلم السلوك الخططي وإتقانه لا يتطلب من الفرد تكوين أنماط سلوكية جامدة بل يتطلب قدرة الفرد على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف اللعب المتغيرة في أثناء المنافسة الرياضية. وينبغي أن تعمل على تنمية القدرات الخلاقة التي تسمح للفرد بسرعة إدراك مواقف اللعب المختلفة والتي تسمح بسرعة استدعاء خبرات المواقف السابقة التي مر بها، والتي تسمح بسرعة تصور ما ينوي المنافس القيام به حتى يستطيع اللاعب بذلك دقة وسرعة الحكم على الموقف بما يضمن سرعة استجابته الصحيحة. وتتأسس القدرات الخلاقة على ما لدى الفرد من معارف ومعلومات ومهارات وخبرات حركية وخططية اكتسبها أثناء عملية التعلم، إذ أن سهام القدرات الخلاقة ينتصر في محاولة الفرد استخدام ما لديه من خبرات بصورة ملائمة ومناسبة لمواقف اللعب المختلفة لكي يحقق أقصى ما يمكن من فائدة. ومن أهم القدرات الخلاقة التي ينبغي على المدرب الرياضي تنميتها وتطويرها لدى اللاعب ما يعرف "بالتفكير الخططي". (45)

المطلب الثاني : خطط اللعب (أهمية - أهداف - متطلبات)

يشير كل من كوفرويد ، جولشن ألفريد أن كرة القدم كلعبة جماعية و ذات مواقف كثيرة تعتمد الآن على جهود جميع اللاعبين في كل فريق و لكي يحقق الفريق أفضل النتائج يتعين عليه أن يلعب وفقاً لخطة متفق عليها سابقاً حيث أن الخطط في كرة القدم عبارة عن فن اللعب المخطط التي تهيئ اللاعب لمواجهة الظروف الواقعية بطريقة فعالة لتحقيق أفضل النتائج و فيها يستخدم الفريق مواهبه و مهارته لتحقيق الفوز (46). ويشير حنفي مختار أن خطط اللعب في كرة القدم تعني استخدام المهارات الأساسية للاعبين في تحركات و مناورات فردية أو جماعية هادفة ، بغرض تحقيق الهدف من المباراة و هو النصر للفريق (47). و قد أشر كل من طه إسماعيل وآخرون أن نجاح في أداء مباريات كرة يتوقف عليها قدرة الفريق على الاستمرار في تنظيم تحركاته الخططية و هذا الأداء الناجح يتطلب التوجيه السليم و التفكير الجماعي للاعبين الفريق (48) و يرى مفتي إبراهيم أن المباراة تتطلب إدراكاً و تصرفاً و قراءة إيجابية لطرق لعب و خطط المنافسين و من خلال معرفة قدرات لاعبي الفريق يمكن الربط بين القدرات الفردية و محاولة دمجها في قالب

44 محمد حسن علاوي " علم نفس المدرب و التدريب الرياضي " دار المعارف 1997 ص 230.

45 محمد حسن علاوي " علم التدريب الرياضي " ط2 دار المعارف 1994 ص 279-280.

46 رضا إبراهيم حسين سليمان "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها بإستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية وأثره على نسبة التهديف

في كرة القدم-رسالة دكتوراة -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 2004 ص23

47 زهران السيد "المهارات الفنية للبطولات العالمية في كرة القدم" منشأة المعارف الإسكندرية 2000 ص 19

48 طه محمود إسماعيل ، إبراهيم حنفي شعلان، عمرو علي أبو المجد "جماعية اللعب في كرة القدم موسوعة الإعداد الخططي " دار الفكر

العربي القاهرة 1993 ص 183

واحد يهدف إلى الأداء الخططي المناسب الذي يتلائم مع متطلبات هذه القدرات الخاصة باللاعبين (49).

1- أهمية خطط اللعب في كرة القدم:

إن لخطط اللعب في كرة القدم أهمية كبيرة نلخصها فيمايلي (50):

- إن كرة القدم باعتبارها لعبة جماعية يشارك فيها عدد كبير نسبيا من اللاعبين و تجري في مساحة واسعة نسبيا تتوفر فيها إمكانيات متعددة و متنوعة للتعاون الخططي بين اللاعبين ، ويتوقف مدى الاستفادة من إمكانيات التعاون هذه أساسا على المستوى المهاري الفردي لكل لاعب.

- لقد أصبح الاحتكاك المباشر في الهجوم و الدفاع صفة مميزة أكثر للعبة كرة القدم بحيث أصبحت نتيجة المباراة تتوقف إلى حد ما على مدى إتقان اللاعبين لفن الاحتكاك المباشر مع المنافس كما يستطع من خلال تصرفه الخططي الصحيح أن يساعد زميله على الخروج من الاحتكاك بالمنافس بنجاح.

- نظرا لتعدد و تنوع الإمكانيات و الوسائل المهارية لتنفيذ الواجب في حالة خطئية معينة يستطيع اللاعب الماهر خططيا أن يختار تلك الإمكانيات التي يعتبرها أحسن من غيرها لمواصلة اللعب لصالح فريقه الذي يتطلب بعد النظر و التفكير الخططي الجيد.

- خطط اللعب ترفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية في نفس الوقت الذي يزيد فيه من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي و النفسي على اللاعبين و الفريق.

- تهدف خطط اللعب إلى الاقتصاد في مجهود اللاعب البدني بسبب العمل الجماعي المخطط للفريق و الذي يقوم فيه كل لاعب بمساعدة زميله.

- تحرك اللاعبين كأفراد و مجموعات و كذا الفريق ككل بغرض الوصول إلى مرمى الفريق المضاد و تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف.

- تعاون تام بين أفراد الفريق بهدف إعاقة الفريق المنافس و منعه من الوصول إلى مرمى فريقهم و تسجيل أي هدف.

49 رضا إبراهيم حسين سليمان - مصدر سبق ذكره ص 23
50 حنفي محمود مختار " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 163.

2-1- أهداف وواجبات التدريب على خطط اللعب:

تتميز العملية التدريبية بتكاملها من جميع الجوانب سواء (البدنية -المهارية - الخطئية - النفسية - و الذهنية) و لا يظهر هذا التكامل بين جوانبها إلا من خلال الأداء الخططي الجيد في الملعب أثناء المباراة أو التدريب و يرى حنفي مختار أنه لكي يظهر الإعداد الخططي بصورة جيدة على اللاعب(51):

- أن يكون لديه القدرة على ملاحظة الموقف الخططي و تحليله بطريقة سليمة حتى يقوم بتنفيذ الخططي المناسب.

- أن يختار المهارة المناسبة للموقف الخططي من بين عدة مهارات أخرى.

- أن يستطيع اللاعب القيام بتنفيذ خطط اللعب المدروسة في التدريب تحت أصعب الظروف.

- أن يقتصد في استخدام الطاقة المبذولة.

- أن يكون لديه القدرة على المبادرة في التصرف في المواقف المفاجئة و غير المنتظرة أثناء المباراة.

3-1- متطلبات الأداء الخططي:

يعتبر الأداء الخططي هو الناتج الأخير الذي يصل إليه الفرد الرياضي و ذلك يعد عملية متكاملة من الإعداد (البدني -المهاري - الخططي - النفسي - الذهني) و يعتبر الأداء الخططي هو الصورة التي تعكس بصدق مدى ما وصل إليه اللاعب من كفاءة و مقدرة بدنية و فنية خلال مرحلة الإعداد.و يقسم طه إسماعيل متطلبات الأداء الخططي إلى:

1-4-1-متطلبات عامة:

يعتمد الأداء الخططي الحديث بصفة عامة على اللعب الجماعي المباشر و كذا سرعة التصرف و اتخاذ القرار في المواقف التي يتعرض لها اللاعب خلال زمن المباراة و لذا فعليه أن يتربص من حوله و أن يتحرك للكرة و لا ينتظرها ،كما يجب أن يلعب الكرة أثناء الحركة أو الجري وأن يجري بطريقة مفاجئة و في العمق و عقب التمرير مباشرة

51 حنفي محمود مختار "أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي" دار زهران للنشر و التوزيع القاهرة 1988 ص 48

مثلا لأخذ المكان المناسب وأن يهاجم منافسه عقب فقدان الكرة و أن يأخذ مكانا مناسباً للتغطية. (52)

1-4-2- متطلبات خاصة:

وتتحدد متطلبات الأداء الخططي بصفة خاصة فيمايلي:

إتقان المهارات الأساسية حيث أن كل خطة تعتمد على مهارة أساسية أو أكثر في تنفيذها. إذا فإن إتقان المهارات أمر هام لنجاح خطط اللعب المختلفة نظرا لأن التركيز في طريقة أداء تلك المهارات يقلل من التركيز في طريقة أداء تلك المهارات يقلل من التركيز على الواجبات الخططية أثناء اللعب.

و ان متطلبات الأداء الخططي بالنسبة للاعب كرة القدم هي :

- التحركات الفردية والجماعية بدون كرة مع تغيير المراكز للاعبين.
- التحرك بالمنافس بعيد عن منطقة المناورة ليتيح الفرصة لأحد الزملاء لاستقبال الكرة بسهولة و التحرك في المنطقة الثلث الهجومي.
- التحرك المستمر للمهاجمين داخل منطقة الثلث الهجومي.
- تمرير الكرة ثم الجري لأخذ مكان للزميل أو للمساعدة في الهجوم.
- التنويع في استخدام المهارات.

ويتفق هذا مع رأي كلا من حنفي مختار 1988 و مفتي إبراهيم 1995م.

1-5- خطوات تعليم النواحي الخططية:

إن دراية المدرب بالتسلسل الحركي للمهارة الحركية و كذا بالتسلسل الحركي لخطط اللعب يعمل على حسن توصيل المعلومة إلى اللاعبين بطريقة بسيطة و ميسرة و تساعد اللاعبين على سرعة فهم و إدراكهم لحدود المهارات الحركية و النواحي الخططية مما ينعكس أثره على حسن الإدارة في الملعب و قيام اللاعبين بأداء المهارة الحركية بطريقة آلية و بتالي التأثير على نتائج المباريات. (53)

⁵² رضا إبراهيم حسين سليمان "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها باستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم-رسالة دكتوراة -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 2004 ص25

⁵³ رضا إبراهيم "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها باستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم" رسالة دكتوراه غير منشورة -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 2004 ص 26

و يرى صلاح قادوس أنه يجب على المدرب أن يراعي بعض الخطوات قبل البدء في تعليم النواحي الخطئية و هي : (54)

- البدء بشرح الخطة نظريا و كيفية الأداء و الهدف منها باستخدام سبورة أو لوحة تمثل الملعب أو اللاعبين.

- التحليل الوافي لكل مراحل الخطة و كيفية التغلب على المواقف الصعبة منها مع توجيه اللاعبين إلى كيفية تلافي الأخطاء الشائعة.

- المناقشة الايجابية مع اللاعبين في تفاصيل الخطة و كيفية استخدام قدراتهم على الابتكار.

- التوجه إلى الملعب و شرح الخطة نظريا للاعبين و ذلك من وضع الوقوف و توضيح كيفية التصرف و مواجهة كافة الاحتمالات .

- تطبيق الخطة بدون منافس بالحركة البطيئة ثم التدرج في السرعة و دوام إصلاح الأخطاء.

- تطبيق الخطة مع وجود لاعب منافس سلبي ثم لاعب إيجابي مع التدرج في الظروف من السهل إلى الصعب لمعرفة مقدرة اللاعب على الاستجابة و مواجهته و تقديره لمختلف الاحتمالات.

- تطبيق الخطة في صورة مباراة تجريبية مع فرق متدرجة في المستوى.

بعد تطبيق الخطة التي تم التدريب عليها سواء في التدريبات أو في المباريات التجريبية يجب على المدرب القيام بإصلاح الأخطاء أول بأول و ذلك حتى لا يثبت الخطأ لدى اللاعبين كما أن عملية إصلاح الأخطاء كما هو مخطط لها دون ارتكاب أخطاء مما يكون له أكبر الأثر في تفوق الفريق سواء من الناحية الهجومية أو من الناحية الدفاعية. (55)

54 طارق محمد عبد الرؤف "برنامج مقترح لزيادة فاعلية الأداء المهاري للاعبين كرة السلة" رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية بنات بالجزيرة جامعة حلوان 1998 ص 70-71.

55 محمد طلعت المعاطي "تأثير أسلوب تدريبي خطئي للضربات الحرة داخل منطقة الـ 25 ياردة على نتائج مباريات الهوكي" رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالقاهرة جامعة حلوان 1998 ص 42

المطلب الثالث : مراحل الأداء الخططي والعلاقة بين خطط اللعب والمهارات

تتم العمليات النفسية والحركية في الأداء الخططي في المراحل التالية:

1- ملاحظة وتحليل مكانة المنافسة:

وهي الأساس للأداء الخططي وتتعلق بالملاحظة وتحليل المنافسة وتتوقف نوعية الملاحظة على سعة النظرة و المجال مستوى الأداء المهاري والتفكير والمعلومات والتجارب الخططية ومن القدرة على التركيز ومن موقف اللاعب. فإن ملاحظة مكانة المنافسة كاملا هو جزء المرحلة للأداء الحركي ، فاللاعب عليه مراقبة الأجزاء المتكاملة للمتطلبات الفعلية ليخرج الموقف متكامل بحيث يتمكن من تحليلها و تقييمها و بالتالي تحديد الواجب الذي عليه تحقيقه.

2-1- الحل التفكيرى للواجب الخططي:

يحل الواجب الخططي أولا فكريا ثم حركيا، ويهدف الحل التفكيرى إلى إيجاد طرق سريعة لحل الواجب الخططي على أساس الملاحظة وتحليل مكانة المنافسة و يراعى في هذا المعرفة الخاصة اللاعب من حيث معلوماته ومهاراته وقدراته ويكون ذا ثقة بقراراته مقتنعا بإمكانية لتطبيق الحل التفكيرى و يتمكن من أدائها حركيا، كما تنعكس مدى إمكانية لتطبيق الحل التفكيرى في الحل الحركي السليم.و بهذا يحتاج اللاعب الى وقت قصير عندما يكون في موقف قد تعود عليه، و لذا يمكن تنمية الحل التفكيرى بالممارسة و التدريب العملي.

3-1- الحل الحركي للواجب الخططي:

إن الحل الحركي هو الصورة التي يظهر فيها الأداء الخططي والحل الحركي هو ناتج عن الملاحظة والتحليل لمكانة المنافسة و كذلك الحل التفكيرى ، وهو عمل معقد، فهو نتيجة لعمل فكري منتج و مرتبط بأحسن ما يمكن من القدرات البدنية و المهارية و كذلك بالسمات النفسية.(56)

4-1- العلاقة بين خطط اللعب و المهارات الأساسية :

تعتبر المهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ خطط اللعب. فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها، لذلك فإن إتقان المهارات ضروري لنجاح الخطط.

⁵⁶ عصام عبد الخالق " التدريب الرياضى نظريات - تطبيقات " دار المعرف 1992 ص 198-199.

واللاعب الذي لا يتقن المهارات الأساسية يضطر إلى أن يركز على الناحية الخطئية.و مع تركيز اللاعب على لعب الكرة لا يستطيع أن يلاحظ بدقة تحركات زميله أو منافسه في الملعب مما يؤثر بدون شك في دقة تنفيذه للناحية الخطئية.

وفي التمرين لا يمكن الفصل بين المهارات و خطط اللعب. لذلك أصبح التدريب الحديث يقتضي أن تعطى تمرينات مهارية خطئية .أي أن تدريب المهارات الأساسية يكون في نفس الوقت تمرينا خطئيا. فاللاعب يتدرب على التحرك في الملعب وفقا لخطة فردية أو جماعية ، و في نفس الوقت يتدرب على إتقان المهارات .و كلما تعلم اللاعب مبكرا تنفيذ الواجبات الخطئية ، استطاع أن يتصرف تصرفا سليما أثناء المباراة ، ويعني هذا أيضا أن التدريب على المهارات الأساسية يكون في تمارين تشبه ما يحدث في المباريات أو ما يراد من اللاعبين تنفيذه في المباراة ، وإنما يكون تعلم المهارة على أنها وسيلة لتنفيذ الخطئ. وتمثل الخطوات الآتية التقدم بالتمرينات الخطئية المهارية:

1. تعليم المهارة الأساسية بدون خصم و لكن يلاحظ في التمرين المتطلبات الخطئية مثال ذلك المحاورة ثم التصويب

2- التمرين مع مدافع سلبي للإحساس بوجود لاعب مضاد معرقل.

3- التمرين مع مدافع ايجابي، مثلا (3 : 1، 5 : 2) أي أن الفريق الحائز على الكرة يكون أكثر عددا من الفريق المدافع، ومع التقديم يصبح التمرين (3 : 3، 4 : 4). وبذلك يكون اللاعب الحائز على الكرة يتدرب على المهارات في ظروف تشبه ظروف المباراة. (57)

يرى الباحث أن المهارات الأساسية هي العنصر الفعال في تعامل اللاعب مع الكرة خلال المباراة، ومن هنا يجب الارتقاء بمستوى أدائها لأكبر درجة ممكنة ، فإن الأمر يتطلب ضرورة تطويرها كي تصبح وسائل لتنفيذ خطط اللعب ، فخطط اللعب ما هي إلا تحركات تنجز وتنفذ من خلال عدد من المهارات و لكي يتم تطوير المهارات كي تصبح وسائل تنفيذ خطط اللعب فإن الأمر يحتم التدريب عليها في ظل تلك الظروف التي تحدث في المباراة ، فتنفيذ المهارة خلال المباراة لا تتم مجردا بعيدا عن الظروف المحيطة بالموقف، بل يشارك في الأداء العنصر البدني و يستخدم اللاعب تفكيره للتغلب على صعاب الموقف و يؤثر في الأداء الحالة النفسية له و لمنافسيه، وهذا كله يحتم تشييد التمرين بحيث تشارك فيه كافة العناصر السابقة.

1-5- العلاقة بين خطط اللعب واللياقة البدنية :

لا جدال في أنه بصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ خطط اللعب المطلوبة بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية ناقصة. ومن السهل أن ندرك أن اللاعب السريع ذو قوة التحمل العالية يصبح خلاقا ذا مبادأة أكثر من اللاعب البطيء ذي قوة التحمل المحدودة. فالعب الأول يتحرك في مساحة كبيرة من الملعب ولا يثبت في مركز معين، وإنما يستطيع أن يستخدم الملعب كله في تحركاته.

والقوة (التي تتمثل في الكفاح بين اللاعبين على الكرة، وفي قوة الوثب، وقوة التصويب) والرشاقة، والمرونة، تلعب دورا هاما في المقدرة على تنفيذ خطط اللعب، ومما لا شك فيه أن التفوق البدني كثيرا ما يؤثر نفسيا على الخصم مما يجعله يخطئ كثيرا في لعب الكرة المشتركة أو شبه المشتركة. يضاف إلى ذلك أن التفوق البدني لاعب يكون ميزة له وعائقا يحد من مقدرة الخصم على الكرة المشتركة والفريق ذو اللياقة البدنية العالية لا تكون عنده ثقة بالنفس فحسب، ولكنه يستطيع أيضا أن يضعف من إرادة ومعنويات الفريق المضاد.

والاقتصاد في المجهود يتميز به اللاعبون الممتازون، ولا يتمثل ذلك فقط في توزيع مجهودهم خلال 90 دقيقة، بل يساعدهم أيضا في التركيز خلال اللحظات الحرجة أثناء المباراة(58).

1-6- العلاقة بين خطط اللعب والصفات الإرادية :

تلعب الصفات الإرادية دورا هاما في أداء اللاعب والفريق، فالتصميم والمثابرة، والمبادأة، والإحساس بالمسؤولية، والعمل الدائم بهدف الانتصار، والاستعداد لمساعدة الزميل، والعزيمة، تعني تركيز اللاعب على تنفيذ الواجبات الخطئية، وقد أصبحت كلها من صفات القدرة الخطئية للاعبين الممتازين، بل أصبحت هي الفيصل في تحديد نتائج المباريات بين الفرق الممتازة. ولما كانت الخطط الجماعية تستدعي العمل بين مجموعة اللاعبين، فإن الترابط والتعاون بين اللاعبين، يصبح القاعدة الأساسية لعمل الفريق ككل والعمل والتفكير الجماعي أساس لنجاح الفريق، إذ أن كرة القدم لعبة فريق بأكمله، ولا يوجد مكان حاليا للاعب يخرج على لعب الفريق. ولكن مع ذلك فإن هذا لا يلغي الحركة الخطئية الفردية. بل على لعب الفريق. ولكن مع ذلك فإن هذا لا يلغي الحركة الخطئية الفردية. بل العكس فاللاعب الفردي الممتاز العبقرى مهم جدا الآن لنجاح الفريق، خاصة أنه كثيرا ما يكون مفتاح اللعب في بعض المواقف، ومع ذلك فإن هذا اللاعب لا يصل إلى

58 حنفي محمود مختار " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم -دار الفكر العربي القاهرة 1985 ص 165 164

أعلى مستوى من الأداء إلا إذا ربط بين موهبته الحركية وبين صفاته الإرادية وعزيمته في إطار من التعاون والعمل الجماعي مع باقي أفراد الفريق (59).

7-1- العلاقة بين خطط اللعب وقانون كرة القدم:

معرفة اللاعب للقانون تساعد مساعده فعالة في تنفيذ كثير من الخطط. فإدراك اللاعب لقاعدة التسلل تجعله يستطيع أن يأخذ المراكز الملائمة، ويتحرك الحركات الواعية خلال رميات التماس والرمية الركنية، كذلك يعرف كيف يوقع الخصم في مصيدة التسلل عند الدفاع والاستفادة من قانون التسلل عند الهجوم.

واستخدام الكتف بقوة وبطريقة قانونية مع الخصم يستدعي أن يدرك اللاعب الطريقة الصحيحة لذلك، وخاصة استعمال الكتف مع حارس المرمى.

كما يجب أن يدرك اللاعب متى تكون الضربة الحرة المباشرة وغير المباشرة حتى يتصرف اللاعب وفقا لذلك (60). وخطط اللعب تجمع بين مصطلحين في غاية الأهمية أحدهما الإستراتيجية والثانية الخطط المختلفة للمباريات حيث ينبغي أن يكون للفريق إستراتيجية خطية يرتكز عليها طوال الموسم الرياضي تشكل أساس الفريق ثم تتبع بعد ذلك خطط اللعب المناسبة لكل مباراة على حدة لتتناسب و تلائم أسلوب اللعب ضد الفريق المنافس.

8-1- الهجوم في كرة القدم :

يعني الهجوم في كرة القدم الحالة التي تصبح عليها الفريق عندما تصبح الكرة في حوزته وتتاح الفرص العديدة خلال المباراة لكل الفريقين المتباريين للمباراة بالهجوم مهما كان مستواها (61) فمن خلال الهجوم يمكن للفريق أن يتحكم في مجريات أمور المباراة ويستطيع أن يضع المنافس في مواقف حرجة مثل تهديده المتتالي لمرمى الفريق المنافس أمل في الفوز في المباراة.

ويرى الباحث أن الهدف من الهجوم في لعبة كرة القدم هو تحقيق أكبر عدد ممكن من الأهداف في مرمى فريق الخصم حتى يستطيع الفريق أن يفوز بنتيجة المباراة.

⁵⁹ حنفي محمود مختار " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم - دار الفكر العربي القاهرة 1985 ص 165

⁶⁰ حنفي محمود مختار مصدر سبق ذكره ص 166

⁶¹ مفتي إبراهيم " الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي القاهرة 1990 ص 19.

المبحث الثالث : الإعداد المهاري والفني في كرة القدم

المطلب الأول : ماهية الإعداد المهاري والفني :

تعد مباراة كرة القدم مجموعة من التحركات الواعية والقرارات السريعة تتحقق من خلال السلوك الفردي من أداء متعدد ومختلف ومتباين بين فريقين بهدف الوصول إلى الهدف المنشود وهو تحقيق الفوز بتسجيل الأهداف .

وفي نطاق طرق وأساليب اللعب الدفاعية أصبح الملعب ضيق المساحة والممارسة للأداء المهاري أصبحت تحت الضغط المستمر خاصة أمام المرمى مما يتطلب استخدام المهارات الخاصة باللعب بعيدا عن الأسلوب التقليدي والمجرد ولكن بصورة عالية من الدقة والتحكم أي بطريقة فنية وحساسية كبيرة في الأداء .

ومن هنا فالمباراة تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها المساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين ويتضح من ذلك أن استخدام المهارات لا بد وأن يقترن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع الزملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لاستخدام المهارات وفق الموقف وبالسرعة الملائمة .

ويقصد بالإعداد المهاري والفني إكساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة .

وتتحدد تلك المهارات في ركلات القدم وضرب الكرة بالرأس والجري بالكرة والسيطرة عليها والمراوغة والمهاجمة لاستخلاصها وأداء رمية التماس ومهارات حارس المرمى .

العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم :

من المعروف أن إتقان المهارات يتم من خلال ثلاث مراحل وهي مرحلة الشكل الأولي للأداء ثم مرحلة اكتساب التوافق الجيد للأداء ويعقب ذلك مرحلة الوصول إلى آلية الأداء .

ويتم التركيز على استخدام التدريبات الخاصة بتلك المراحل عند عملية التعليم لأداء المهارات في المراحل السنوية المبكرة ولدى المبتدئين والبراعم .

ونظرًا إلى أن مرحلة الناشئين تعد مرحلة عمرية أكثر تقدماً أي تلي مرحلة التعلم فإن أساليب وطرق التدريب لا بد وأن تتخذ شكلاً آخر يتواءم مع كيفية استخدام تلك المهارات خلال الأداء التنافسي .

وبمعنى آخر لا بد وأن تعد التدريبات الخاصة بتطوير الأداء المهاري بالشكل الذي تتطلبه مواقف اللعب خلال المباراة, حيث يقع الناشئين تحت تأثير عوامل تفرض عليه نوعاً من الأداء المهاري يختلف عن الأداء الحر بعيداً عن الضغوط وتتحد فيما يلي :

- 1- عامل المساحة بين الاتساع والضييق أو الصغر .
- 2- المكان أو المنطقة من الملعب كالجانبين والعمق أو منطقة الجزاء أو الثلث الدفاعي والأوسط الهجومي .
- 3- موقع الزميل وتحرك زملاء في الأماكن المناسبة .
- 4- ضغط المنافسين من حيث المراقبة الفردية والتغطية .
- 5- اتجاه ومسار وقوة وسرعة ومستوى الكرة

إرشادات التدريب على الأداء المهاري والفني للناشئين :

1- لا بد من التخطيط والبرمجة لمحتوى مهارات اللعبة على مدار الموسم التدريبي حيث أن عملية التخطيط والبرمجة

هي التي تحدد الطريق السليم لتحقيق الأهداف في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والفني لدى اللاعبين وتبتعد عن الارتجال وتضمن التركيز وبأسلوب متوازن على كافة مهارات اللعبة .

2- ضرورة استخدام عملية القياس والتقييم (التقويم) لخطة وبرمجة الإعداد المهاري حيث توضح مدى تأثير تلك البرامج في رفع مستوى الأداء المهاري والفني وتبرز ما يعوقها من مشكلات وبالتالي حلها للوصول إلى ما تصبو به من الأهداف .

3- يراعى تهيئة الملاعب والأدوات والأجهزة قبل البدء بوحدة التدريب وبما يلائم الهدف منها كتحديد المساحات ووضع الأهداف والأعمدة والعلامات وغيرها وبما يتناسب مع عدد اللاعبين بالفريق .

4- استخدام مبادئ علم التدريب الرياضي عند إعداد البرامج والوحدات اليومية للتدريب وكذا شكل وحجم وشدة وكثافة التدريبات وعلاقة ذلك بالإعداد المهاري والفني حيث أن عامل التعب يؤثر على فاعلية الجهاز العصبي المركزي في تعليم وإتقان المهارات والإدراك الحركي والفني لها .

5- التركيز على بناء التدريبات بصورة تحوي الجانب الذهني والفكري والإدراكي والحساسية والتحكم والدقة في الأداء لمهارات اللعب مرتبطا بالتحركات الخطئية والتهيئة البدنية العالية .

6-مراعاة الفروق الفردية بين اللاعبين وكذا التصنيف لمستويات في شكل مجموعات متجانسة عند تطبيق التدريبات المهارية والفنية .

7-التركيز على وحدات التدريب الفردي ضمن برنامج الإعداد المهاري لما لها من أثر فاعل في معالجة الأداء لدى بعض اللاعبين وخاصة استخدام القدم غير السائدة او ضربات الرأس وألعاب الهواء .

8- يعد مبدأ التدرج في درجة صعوبة أداء التدريبات من الأمور الهامة للوصول إلى تنمية عالية في أداء المهارات الأساسية والفنية للعبة .

9- إن عامل التنوع في التدريبات يولد لدى اللاعبين الإقبال والفعالية في أداء محتوى الوحدة التدريبية بجانب التشجيع والثناء لكافة اللاعبين .

10- ن التدريبات التي تؤخذ بشكل الألعاب التمهيدية والصغيرة والتنافسية تعد من أكثرها تأثيراً على تطوير وتحسين العناصر المركبة لمهارات اللعب .

11- أن تؤدي المهارات بالدقة الكاملة أي من خلال التركيز على عناصرها الفنية دون منافس ودون تحديد مكان التحرك ثم مع منافس سلبي وتحديد مجال التحرك وسرعة اللعب ويلى ذلك التمرين مع منافس إيجابي وتحديد مجال التحرك وزمن التنفيذ .

12- عند تدريب اللاعبين على مهارات الهجوم لابد وأن يصحبه وفي نفس الوقت التصرف الصحيح في حال الدفاع أي الأداء الفردي والجماعي للمهارات الدفاعية.

المطلب الثاني : أساليب وطرق التدريب على الأداء المهاري والفني:

تعد مرحلة الناشئين من المراحل التي تمثل الحلقة الثانية والوسطى في سلسلة قطاعات التدريب حيث يسبقها مرحلة البراعم والبتدئين (مدرسة الكرة) ويليهما مرحلة الشباب والدرجة الأولى ، ولذا فهي تعد من أهم المراحل في عملية التدريب وتشكل العمود الفقري للوصول إلى المستويات العليا في الأداء بالحلقة التي تليها وهي أيضا حلقة تطور البناء عقب حلقة الأساس بمرحلة البراعم والمبتدئين .

وفي الحقيقة أن كل حلقة من تلك الحلقات أو القطاعات له طرقه وأساليبه التدريبية بصفة عامة وفي بنائه التكويني بصفة خاصة ، وإذا ما نظرنا إلى المرحلة التي تسبق

مرحلة الناشئين فإن طرق وأساليب التدريب والتعليم على الأداء المهاري تتدرج بين أشكال ثلاثة وهي:

- (أ) التدريب والتعليم على الشكل الأول لأداء المهارة.
- (ب) التدريب والتعليم بهدف التوافق في الأداء المهاري.
- (ج) التدريب والتعليم بهدف الإتقان وآلية الأداء المهاري.

ومن المفروض أن يصل المبتدى إلى مرحلة الناشئين ولديه الأساس والقدرة على الأداء لكافة مهارات اللعب بإتقان وآلية من خلال البرامج والأشكال والطرق والأساليب الخاصة بقطاع مدرسة الكرة أي البراعم والمبتدئين.

ومن هنا فلا بد وأن يأخذ التدريب في مرحلة الناشئين أساليب وطرق أكثر تطويراً لأداء مهارات اللعب وهو ما يطلق عليه الأداء الفني أي من خلال ما يتعرض له الأداء من مؤثرات خارجية أثناء مواقف اللعب والأداء التنافسي في التدريب والمباريات ومن تلك الأساليب والطرق في عملية التدريب:

أولاً- الطريقة المباشرة (الكلية).

ثانياً- الطريقة الموجهة (الدمج والتركيب).

ثالثاً- الطريقة الجماعية (زملاء ومنافسين).

رابعاً- طريقة بناء المواقف (مساحات / مناطق / زملاء / منافسين).

أولاً: الطريقة المباشرة الكلية :

وهي الطريقة التي يستخدم فيها اللاعب الجسم وأجزائه بالصورة الملائمة لبعض العوامل المؤثرة للأداء أو كافة تلك العوامل دون التقيد بمواصفات محددة للأداء الحركي للجسم كما في مرحلة التعليم والتدريب على أداء المهارة .

وبمعنى آخر أن تشكل التدريبات بأسلوب متدرج شاملاً بعض العوامل المؤثرة على الأداء أو أكثر من عامل من تلك العوامل .

ثانياً : الطريقة الموجهة :

ويقصد بها التدريب على دمج أكثر من مهارة في أداء واحد بهدف السرعة والتخلص من المنافسين أو التصويب أو التمرير المباشر للزميل .

ثالثاً : الطريقة الجماعية :

وتهدف إلى أداء المهارات تحت ضغط المنافسين وفي وجود زملاء للمساعدة .

رابعاً : طريقة بناء مواقف اللعب :

وهي الطريقة التي يتشكل فيها التدريب وفق عوامل المساحة والمنطقة من الملعب ومجموعة من الزملاء والمنافسين بهدف الربط بين تلك العوامل وأداء المهارات بما يتلائم مع تلك المتغيرات وفي أقل زمن ممكن .

خلاصة

إن مستوى الأداء المهاري في لعبة كرة القدم قد ارتفع على مستوى الدولي بصورة تساير تطور الخطط الهجومية والدفاعية وتنوعها، مما يتطلب تميز لاعب كرة القدم بالقدرة على الأداء الدقيق مع التطور في الإعداد البدني و المهاري والخططي والنفسي الذي يطرأ على هذه اللعبة، فقد صار لزاما على المدربين العمل على رفع المستوى المهاري لتحقيق أفضل النتائج باعتبارها المدخل الأساسي لممارسة هذه الرياضة ومهما بلغ مستوى الصفات البدنية للاعب ومهما اتصف به من سمات خلقية وإرادية، فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك كله بإتقان المهارات الأساسية وتقييمها للوقوف على المستوى الذي يصل إليه لاعب كرة القدم

الجانب التطبيقي

الفصل الاول: الإجراءات المنهجية و الميدانية للبحث

تمهيد :

بعد دراستنا للجانب النظري والذي هو خاص بالرصيد المعرفي لموضوع البحث ' حيث تناولنا فيه الأداء المهاري والاحتراق النفسي وكذا لمحة عن كرة القدم ' حاولنا الانتقال إلى الجانب التطبيقي (الميداني) وهذا لنعطي الموضوع صفة المنهجية العلمية ' وكذا التحقق من المعلومات النظرية والتي تناولناها في الفصول الثلاث السابقة ' وبالتالي التأكيد على الفرضيات الموضوعية فقد هدفنا من خلال هذا الفصل إلى توضيح منهجية وأهم الإجراءات الميدانية للبحث بغرض تدعيم نتائجه وتسهيل تقديمهم وهذا من خلال تحليل ومناقشة نتائج الاستبيان والذي كان موجها إلى لاعبي كرة القدم صنف أكابر ' فقد تطرقنا في البداية إلى تعريف منهج البحث والمنهج المتبع في هذا البحث هو المنهج الوصفي ' ثم ذكرنا أدوات البحث والتي تم الاعتماد عليها ومن ثم انتقلنا إلى عينة البحث وتحديد كيفية اختيارها وخصائص هذه العينة ' وفي الأخير ذكرنا المجالات الثلاث للبحث من مجال بشري ' زماني ' ومكاني وختاما بذكر الصعوبات التي واجهناها في إعداد هذا البحث .

1- منهج البحث : منهج البحث وصفي

فالمنهج الوصفي هو أسلوب من أساليب البحث العلمي ويعتمد على دراسة السمة أو الظاهرة كما توجد في الواقع ويهتم بوصفه وصفا ويعبر تعبيراً كيفياً ' أما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقمياً يوضح مقدار السمة أو حجمها .

أدوات البحث :

- المقابلات الشخصية

- استمارة الاستبيان

- 2- مجتمع البحث : نادي شباب عين وسارة 22 لاعب

عينة البحث :

- أخذنا العينة كليا

- لاعبي كرة القدم صنف أكابر ينشطون في بطولة الثاني هواة وكان عددهم 22

لاعبا أخذوا من فريق شباب عين وسارة.

3- عينة البحث :

الجدول رقم 01 : يبين عينة البحث .

عدد اللاعبين	الفريق
22	شباب عين وسارة (CRBAO)
22	المجموع

خصائص العينة :

- السن : كان متوسط سنهم 23 سنة .
- الخبرة في النادي : متوسط 03 سنوات في النادي.
- المستوى الدراسي : حيث كانوا معظمهم ذو مستوى ثانوي .
- متى التحقت بالنادي : فمعدل التحاق اللاعبين بالنادي كان 03 سنوات فأكثر

4- الأداة : إستعملنا في دراستنا الإستبيان كأداة لجمع البيانات

مواصفات الاستبيان :

يعتبر الاستبيان احد الوسائل الوصفية الهامة لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة ' يقوم المبحوث الإجابة عليها بنفسه (87)

وقد شملت الدراسة على ثلاثة أنواع من الأسئلة الموجهة إلى اللاعبين وهي

كالآتي :

- **الأسئلة المغلقة** : فيها تكون الإجابة محددة فالعينة لا يكون لها الحرية في الإجابة وعددها "أربعة عشر" .
- **الأسئلة الموجهة** : وهي الأسئلة الغير محددة 'فالعينة لها حرية الإجابة وعددها "ثلاث" .
- **الأسئلة نصف المفتوحة** : يحتوي هذا النوع من الأسئلة النصف الأول مغلق تكون الإجابة عليه بـ " نعم " أو " لا " والنصف الآخر فيه حرية للمستجوب للإدلاء برأيه وعددها " أربعة " .
- تم تحليل المعطيات المتحصل عليها بعد جمع الاستمارات وهذا حسب طبيعة السؤال المطروح 'كم قمنا بتحديد أسئلة الاستبيان على شكل محاور والتي نحاول من خلاله معرفة علاقة بعض العوامل التي لها تأثير على زيادة الأداء الحركي وكانت كالتالي :
- **المحور الأول** : عامل الاحتراق النفسي ويشمل أسئلة من (01 – 07)
- **المحور الثاني** : عامل الخبرة ويشمل الأسئلة من (08 – 14)
- **المحور الثالث**: عامل اختلاف درجة المنافسة ويشمل الأسئلة من (15-21)

5- الدراسة الأساسية :

تم توزيع الاستبيان على لاعبي كرة القدم صنف "أكابر" وكان التوزيع يوم 25 فيفري وتم استردادها يوم 05 مارس 2019

6- مجالات البحث :

6-1 المجال البشري :

شملت عينة البحث على لاعبي كرة القدم صنف أكابر الذين ينتمون إلى القسم الجهوي وعددهم 24 لاعبا والجدول التالي يوضح توزيع العينة على الفريق

الجدول يمثل عدد الاستبيانات الموزعة والتي وردت العينة أخذت ككل

الفريق	الاستبيانات الموزعة	الاستبيانات التي ردت
(CRBAO)	22	22
المجموع	22	22

6-2 المجال المكاني :

لقد تم القيام بتوزيع الاستبيانات على العينة الخاصة ببحثنا وذلك في الجزائر وكان التوزيع على النحو التالي :

الجدول يبين مكان توزيع الاستبيانات

اسم الفريق	الولاية	الملعب
شباب عين وسارة	الجلفة	ملعب أول نوفمبر

6-3 المجال الزمني :

بدأت الفترة في إعداد الاستبيان يوم 20 فيفري وتم توزيعه على لاعبي كرة القدم صنف أكابر يوم 25 فيفري 2019 وتم استردادها بتاريخ 05 مارس 2019

8- الخبراء والمختصين :

- صدق المحكمين

تم عرض الإستیبان على مجموعة من المحكمين والخبراء في هذا المجال وتمت الموافقة عليه .

9- الطريقة الإحصائية :

تستعمل الطريقة الإحصائية في دراسة نتائج عينة من العينات ' ويمكن من التعرف على المجموع الكلي للموضوع ' فالدراسة الإحصائية تعطينا أكثر دقة في النتائج الميدانية وترجمة هذه النتائج إلى أرقام وقد استعملنا الطريقة الإحصائية أو القاعدة الثلاثية التالية + ك تربيع:

عدد التكرارات $\times 100$

النسبة المئوية % = $\frac{\text{عدد أفراد العينة}}{\text{عدد التكرارات} \times 100}$

الخلاصة :

لقد تضمن هذا الفصل منهجية هذا البحث وإجراءاته الميدانية التي تم القيام بها ' وكما ذكرنا بعض الأدوات المستخدمة في البحث ' وكذا توزيع العينات وكيفية إجراء اختبار البحث وتحديد مجالات البحث المكاني والزمني ' ولقد تطرقنا إلى مختلف الوسائل الإحصائية في البحث .

الفصل الخامس

1- عرض وتحليل نتائج الاستبيان

1-2- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الأولى :

التحضير النفسي :

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة حول التحضير النفسي للاعبين قبل المنافسة .

السؤال رقم (01) :

هل تقومون قبل المنافسة بالتحضير النفسي ؟

الهدف من السؤال : الهدف هو معرفة قيام المدرب بالتحضير النفسي قبل المنافسة

جدول رقم 01 يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
نعم	16	% 72.73	03.84	4,54	01	0.05	دال
لا	06	% 27.27					
المجموع	22	% 100					



تمثيل بياني يمثل مدى تركيز الفريق على التحضير النفسي قبل المنافسة

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 01

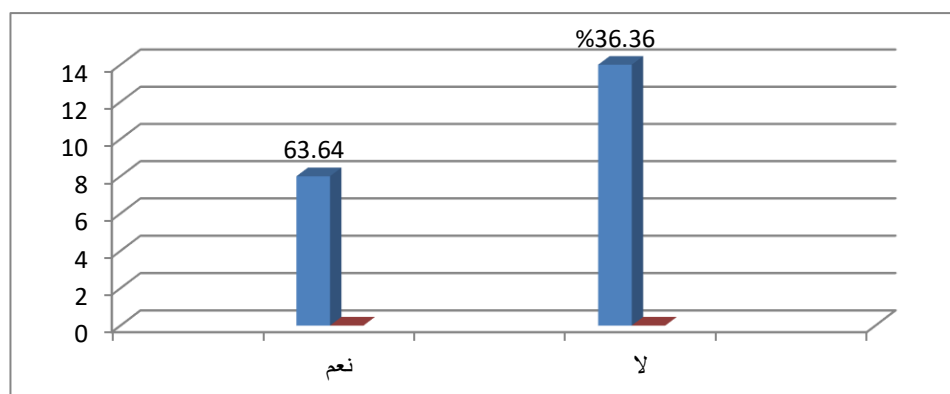
من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 01 نلاحظ أن معظم اللاعبين % 72.73 يقومون بالتحضير النفسي قبل المنافسة ، بينما % 27.27 لا يقومون بالتحضير النفسي .

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 4,54 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 ، انن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

السؤال رقم (02) :

- هل لديكم مرشد نفسي في الفريق ؟
 - إذا كانت الإجابة بنعم هل تشعر بالحيوية عندما تقابله ؟
- الهدف من السؤال :** معرفة إن كان للفريق مرشد نفسي .
جدول رقم 02 يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
نعم	08	% 36.36	03.84	1,63	01	0.05	غير دالة
لا	14	% 63.64					
المجموع	22	% 100					



تمثيل بياني يمثل مدى اهتمام الفريق بالجانب النفسي

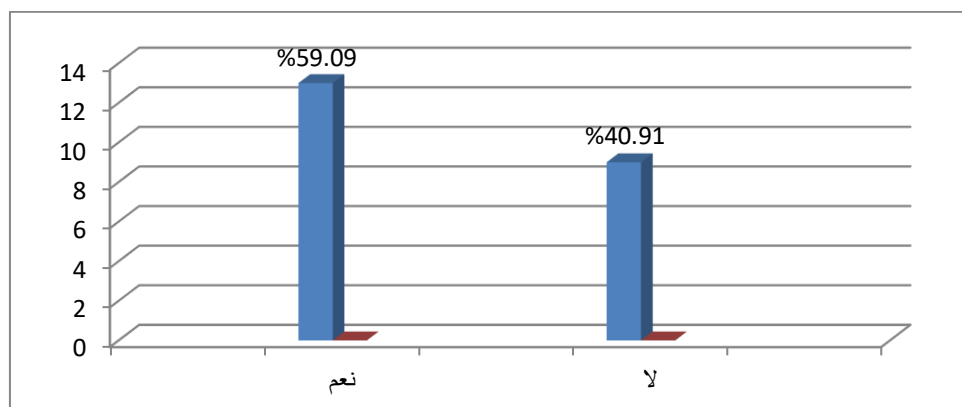
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 02

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 02 نلاحظ أن معظم اللاعبين % 63.64 لا يوجد لديهم مرشد نفسي ' بينما % 36.36 هم من لديهم مرشد نفسي .
 ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 1,63 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , انن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

السؤال رقم (03) :

هل يولي المدرب اهتماما كبيرا للتحضير النفسي في برنامج عمله ؟
الهدف من السؤال : الهدف من هذا السؤال المقترح هو معرفة مدى تركيز
 المدرب في عمله على التحضير النفسي .
جدول رقم 03 يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج العمل

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
نعم	13	59.09 %	03.84	0,72	01	0.05	غير دالة
لا	09	40.91 %					
المجموع	22	100 %					



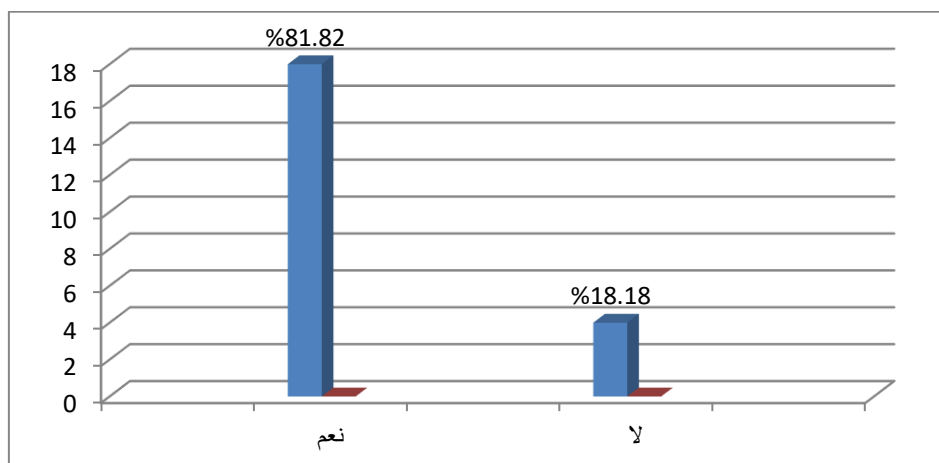
**تمثيل بياني يمثل أهمية التحضير النفسي عند المدرب في برنامج العمل
 تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 03**

من خلال النتائج يتبين لنا عدم وجود فرق كبير بين النسبتين وذلك راجع إلى مستوى
 المدرب ومدى توصيل الفكرة للاعبين فالنسبة الكبيرة كانت تدرك اهتمام المدرب
 بالتحضير النفسي وتمثلت في 59.09 % والمجموعة الأخرى ترى عكس ذلك وتمثل
 نسبة 40.91 %
 ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد
 ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 0,72 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند
 درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة
 احصائية.
 نستنتج إدراك اللاعبين للتحضير النفسي الذي يقوم به المدرب الرياضي والذي يوليه
 المدرب أهمية خاصة أثناء عملهم .

السؤال رقم (04) :

كيف يكون أداء اللاعب في حالة عدم إجراء التحضير النفسي ؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى فاعلية التحضير النفسي على أداء اللاعب .
جدول رقم 04 تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	18	% 81.82	8,9	03.84	01	0.05	دالة
لا	04	% 18.18					
المجموع	22	% 100					



تمثيل بياني يمثل تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب

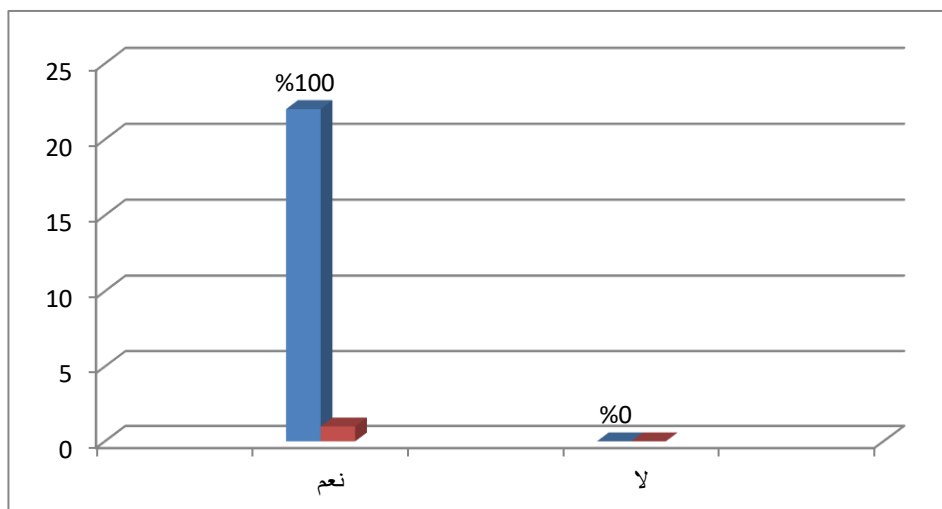
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 04

لقد اختار أغلبية اللاعبين الاتجاه السلبي وقالو أن الأداء الرياضي يقل في حالة عدم إجراء التحضير النفسي ' فيقل أداءه ويتسم بالضعف ' التسرع وبغياب التركيز في الأداء وكانت نسبتهم % 81.82
في حين اختار الآخرون الاتجاه الإيجابي وخلصوا إلى أن الأداء لا يتأثر بالضغط النفسي وإنما يوجد هناك أسباب أخرى تتحكم في ذلك وكانت نسبتهم % 18.18
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 8,9 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , انن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. نستنتج أن اللاعبين على دراسة بأهمية التحضير النفسي ومدى فعاليته في التقليل من الضغوط المفروضة عليهم وبذلك الارتقاء بمستوى الأداء .

السؤال رقم (05) :

إلى أي مدى يمكن اعتبار عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية ؟
الهدف من السؤال : معرفة مدى فاعلية التحضير النفسي لدى اللاعبين
جدول رقم 04 تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب

النسب %	التكرار	الإجابة
% 100	22	نعم
% 0	0	لا
% 100	22	المجموع



تمثيل بياني يمثل تأثير التحضير النفسي على أداء اللاعب

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 05

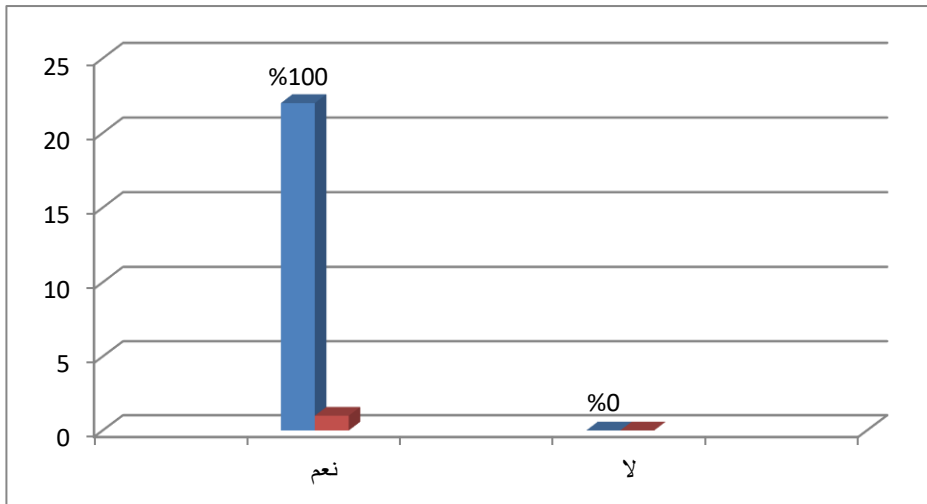
لقد اختار جميع اللاعبين الاتجاه الايجابي فيرى أغلبية اللاعبين أن عملية التحضير النفسي عملية فعالة وضرورية لما لها من نتائج إيجابية من حيث تحسين الأداء العام للاعب والذي ينعكس بالإيجاب عليه وعلى الفريق على حد سواء .
نستنتج أن عملية التحضير النفسي عملية أساسية قبل المنافسة للتغلب على الضغوط النفسية لدى اللاعب .

السؤال رقم (06) :

حسب رأيك كيف يكون أداء الفريق في حالة عدم إجراء التحضير النفسي قبل المنافسة ؟

الهدف من السؤال : يهدف السؤال على أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق
جدول رقم 06 أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

النسب %	التكرار	الإجابة
% 100	22	نعم
% 0	0	لا
% 100	22	المجموع



تمثيل بياني يمثل أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 06

من خلال تحليلنا للسؤال رقم 06 وجد أن أداء الفريق يكون سيئ في عدم إجراء التحضير النفسي قبل المنافسة بحيث يتسم الأداء بنقص الفعالية وعدم الوصول إلى الأداء المتكامل للفريق .

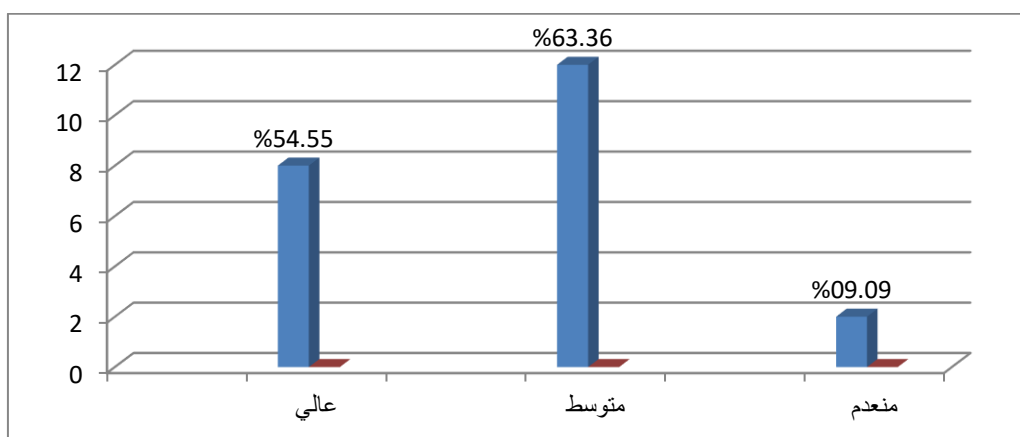
نستنتج أن للتحضير النفسي تأثير على الفريق قد ينعكس سلبا أو إيجابا فإجراؤه ينعكس بالإيجاب على نفسية اللاعبين في التخفيف من درجة الضغط النفسي ما يخدم مصلحة الفريق والعكس صحيح .

السؤال رقم (07) :

كيف يكون شعورك بالاحترق النفسي قبل المباريات
الهدف من السؤال : هو معرفة كيف تكون درجة الضغط النفسي على اللاعبين قبل المباريات

جدول رقم 07 أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
عالي	08	63.36 %	05.99	6,91	02	0.05	دالة
متوسط	12	54.55 %					
منعدم	02	09.09 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يمثل أهمية التحضير النفسي وتأثيره على الفريق

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 07

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن نسبة كبيرة للاعبين الذين أجابوا بأن درجة الاحتراق عليه قبل المباراة تكون متوسطة وتمثل 45.55 % واكتفى بعضهم بإجابتهم بعالي وكان ذلك بنسبة 36.36 % أما البعض الآخر فأجاب بأن الاحتراق يكون منعدم قبل المباراة وتمثل نسبة 09.09 % .

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,91 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 05.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 , اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين تكون عليهم درجة الاحتراق النفسي متوسطة وذلك راجع للتحضير النفسي .

2-1- عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

- عامل الخبرة

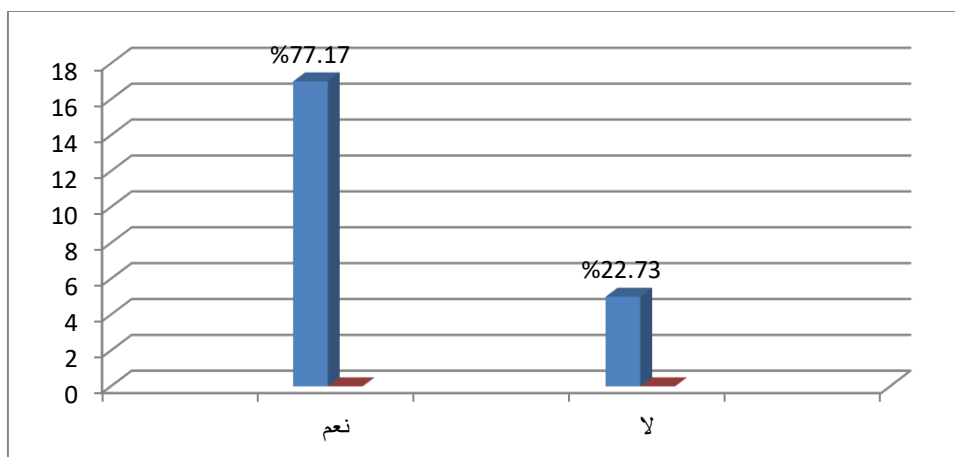
في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشتمل على معلومات خاصة بخبرة اللاعب في المجال الرياضي .

السؤال رقم (08) :

هل خبرتك تقلل من الضغط أثناء المباريات ؟

جدول رقم 08 يوضح أهمية الخبرة وتجربة و اللاعب في التقليل من الضغط.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	17	77.17 %	6,54	03.84	01	0.05	دالة
لا	05	22.73 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يوضح أهمية الخبرة وتجربة و اللاعب في التقليل من الضغط.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 08

من خلال هذه النتائج تبين لنا أن خبرة اللاعب تقلل من الضغط أثناء المباريات وكانت النسبة 77.17 % أما الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم 22.73 % .

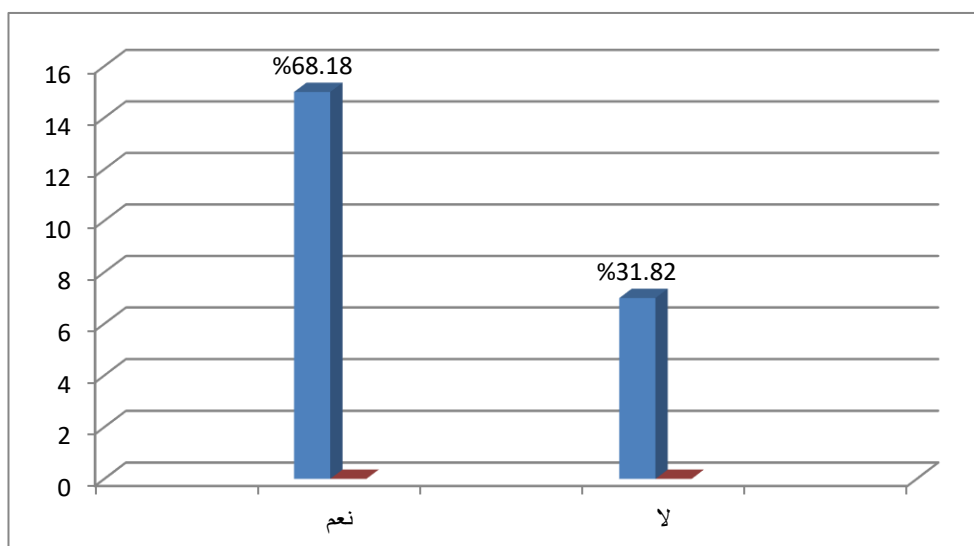
ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,54 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , انن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج أن الخبرة تقلل من أهمية المباريات وبالتالي تقلل من الضغط النفسي مما يؤثر على الأداء الرياضي بالإيجاب .

السؤال رقم (09) :

هل تتأقلم مع المنافسة مباشرة بعد دخولك الميدان
الهدف من السؤال : هو معرفة تأقلم اللاعب في المنافسة بدخوله الميدان
جدول رقم 09 يوضح أهمية الخبرة وتجربة و اللاعب في التقليل من الضغط.

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	15	68.18 %	2,9	03.84	01	0.05	غير دالة
لا	07	31.82 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يوضح أهمية الخبرة وتجربة و اللاعب في التقليل من الضغط.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 09

من خلال هذه النتائج يتبين لنا أن معظم اللاعبين يتأقلمون في المنافسة بعد دخولهم الميدان وكانت نسبتهم 68.18 % أما الذين أجابوا بلا فكانت نسبتهم 31.82 % .
تحليل الإجابة بـ " لا "

لقد كانت نسبة الذين أجابوا بـ لا 31.82 % ' وقد كانت الأسباب متعددة منها عامل الجمهور والخوف من الأداء الضعيف 'ضبط المباراة .

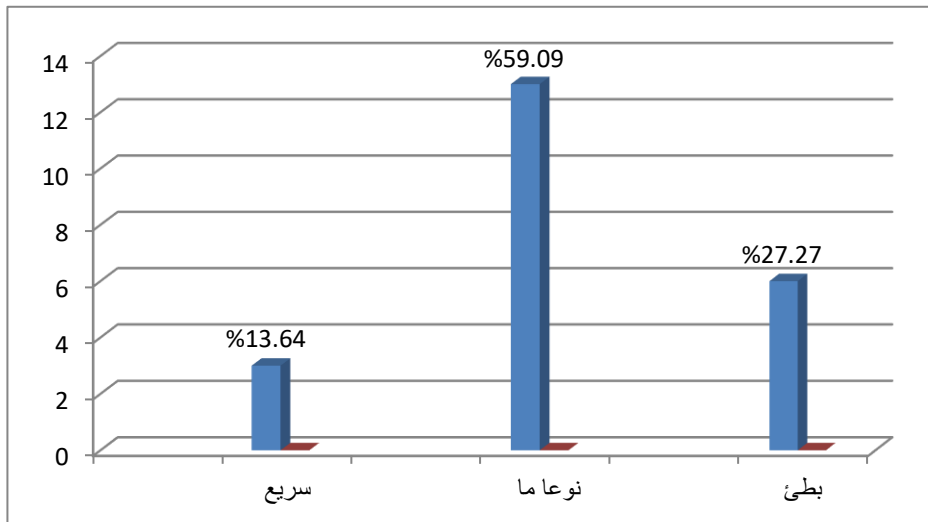
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 2,9 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأقلمون بسرعة بعد دخولهم الميدان .

السؤال رقم (10) :

كيف يكون تأقلمك مع الفريق ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة سرعة تأقلم اللاعب مع الفريق
جدول رقم 10 يوضح سرعة التأقلم مع الفريق

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
سريع	03	13.64 %	7,18	05.99	02	0.05	دالة
نوعا ما	13	59.09 %					
بطئ	06	27.27 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يوضح سرعة التأقلم مع الفريق.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 10

يوضح الجدول على أن تأقلم اللاعب مع الفريق يكون نوعا ما وهو بنسبة 59.09 %
ثم يلي بعدها بطيء بنسبة 27.27 % وفي الأخير سريع بنسبة ضعيفة تمثلت في
13.64 % .

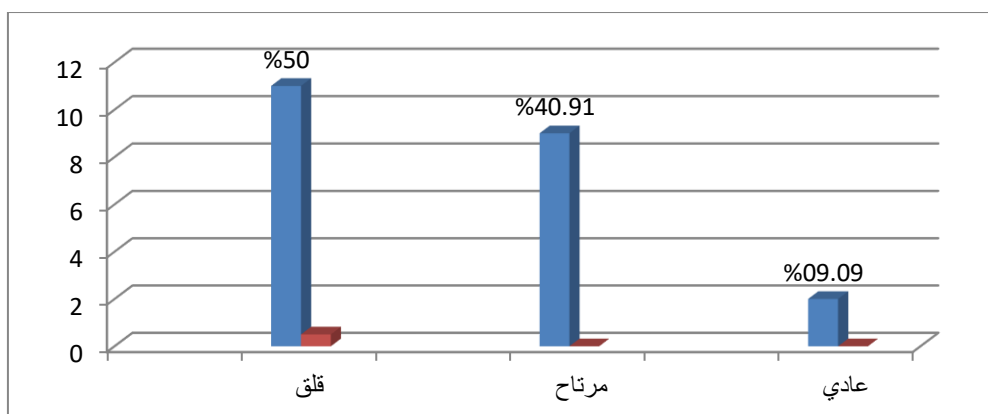
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد
ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 7,18 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 05.99 عند
درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 , انن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.
نستنتج أن التأقلم يتطلب وقت وذلك حسب الفروق البدنية والخطية والنفسية والتي
تكون مقترنة بخبرة اللاعب .

السؤال رقم (11) :

كيف تكون حالتك النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريقك ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة الحالة النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم على فريق اللاعب .

جدول رقم 11 يبين الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على الفريق

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
قلق	11	50%	6,09	05.99	02	0.05	دالة
مرتاح	09	40.91%					
عادي	02	09.09%					
المجموع	22	100%					



تمثيل بياني يبين الحالة النفسية للاعب أثناء وجود ضغط من الخصم على الفريق.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 11

من خلال النتائج يتبين لنا الحالة النفسية أثناء وجود ضغط من الخصم يكون قلق وهذا بنسبة 50 %

أما نسبة اللاعبين الذين يكونون بصفة متوترة وهي نسبة 40.91 % ثم بعدها الصنف الآخر من اللاعبين الذين لهم خبرة فتكون حالتهم النفسية عادية وهي نسبة 09.09 % .

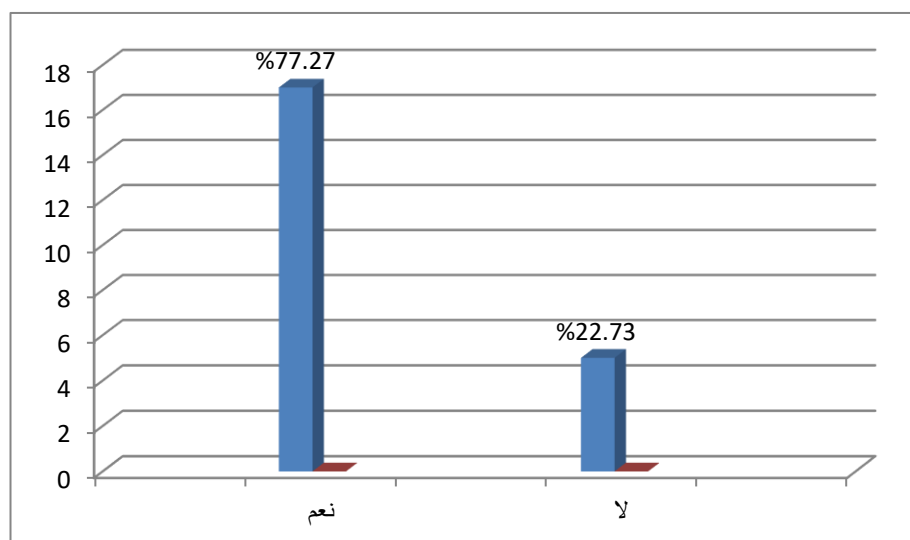
ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,09 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 05.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 , ان توجب هناك فروق ذات دلالة احصائية. نستنتج أن معظم اللاعبين يتولد لديهم ضغط أثناء وجود ضغط من الخصم وكانوا اغلبهم من اللاعبين الشباب ذوي الخبرة القليلة .

السؤال رقم (12) :

هل سبق وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم .

جدول رقم 12 مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	17	77.27 %	6,54	03.84	01	0.05	دال
لا	05	22.73 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يبين مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم.

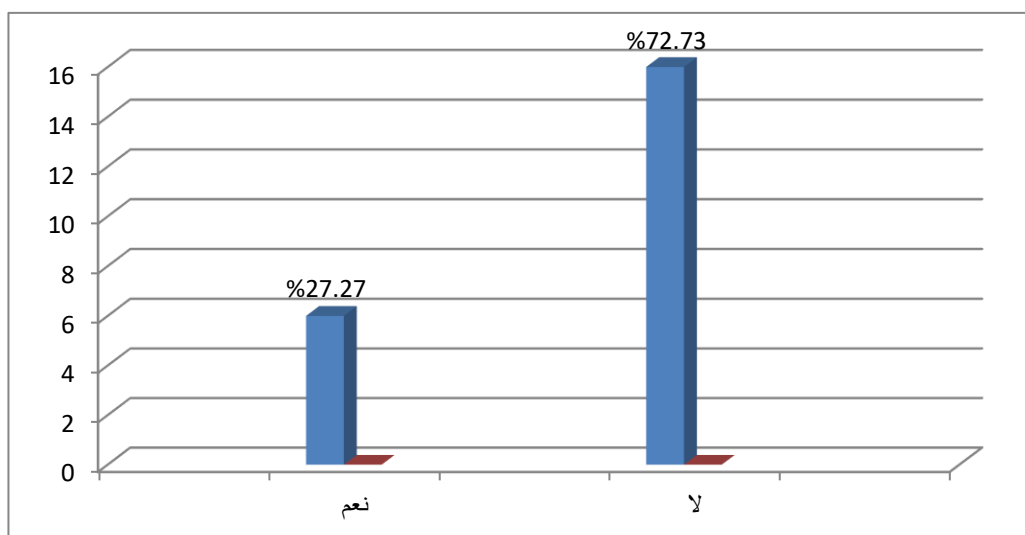
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 12

من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية تتأثر من خصومها خلال المباراة وكان ذلك بنسبة 77.27 % أما الآخرين كانت النسبة 22.73 % .
 ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,54 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , انن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون من خصومهم .

السؤال رقم (13) :

هل عندك ثقة بأنك تستطيع التغلب على ضغوط المباراة ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة مدى استطاعة اللاعب التخلص من ضغوط المباراة .
جدول رقم 13 لإمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة .

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	06	% 27.27	4,54	03.84	01	0.05	دال
لا	16	% 72.73					
المجموع	22	% 100					



تمثيل بياني يبين إمكانية اللاعب التخلص من ضغوط المباراة.

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 13

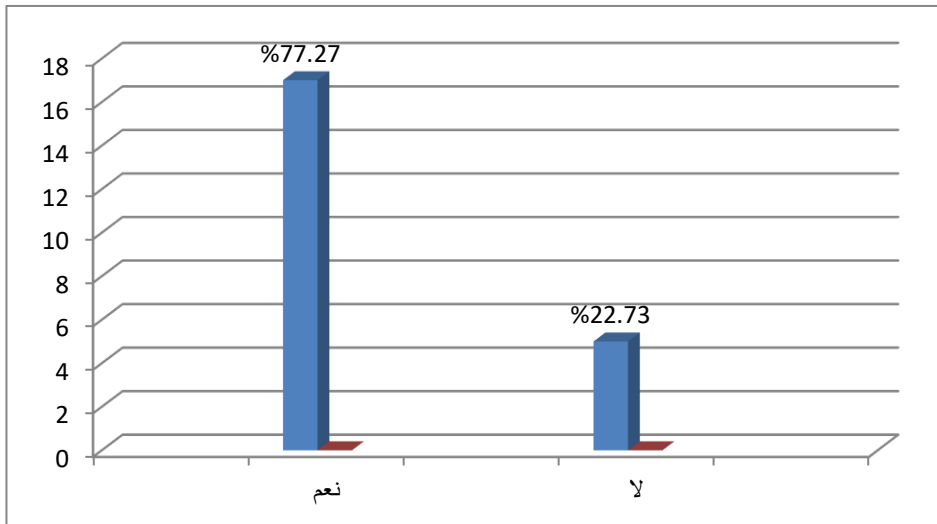
من خلال النتائج يتبين لنا صعوبة التغلب على ضغوط المباراة فيرى الأغلبية أنهم غير قادرين على ذلك وتمثلت في نسبة 72.73 % وفي حين تمثلت النسبة الثانية 27.27 % والذين يرون أنهم قادرين .
ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 4,54 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , انن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين غير قادرين على التخلص من ضغوط المباراة باستثناء اللاعبين من ذوي الخبرة .

السؤال رقم (14) :

هل تخشى من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي قبل المباراة ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم .

جدول رقم 14 هو معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه وهو تحت الضغط النفسي

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	17	77.27 %	6,54	03.84	01	0.05	دال
لا	05	22.73 %					
المجموع	22	100 %					



**تمثيل بياني يبين معرفة مدى تحكم اللاعب في أدائه وهو تحت الضغط النفسي .
 تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 14**

من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية من اللاعبين يخشون من سوء الأداء وهذا عندما يكونون تحت الضغط النفسي وقد تمثلت نسبتهم بـ 77.27 % في حين يرى البعض الآخر أنهم لا يخشون سوء الأداء نتيجة الضغط وكانت نسبتهم 22.73 % .
 ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 6,54 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية.
 من خلال هذه النتائج نستنتج أن معظم اللاعبين يخشون من سوء الأداء نتيجة الضغط النفسي وهذا قبل المباراة .

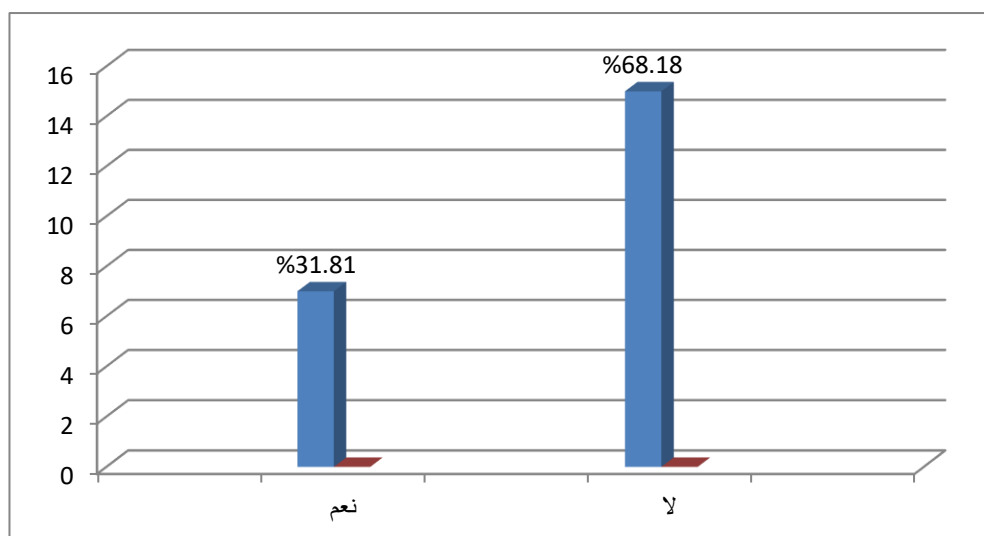
عرض ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

في هذا المحور قمنا بطرح مجموعة من الأسئلة تشمل معلومات خاصة بالمنافسة
السؤال رقم (15) :

هل تأقلمت بسرعة مع النادي ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي .

جدول رقم 15 لمدى قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	07	31.81 %	2,9	03.84	01	0.05	غير دالة
لا	15	68.18 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يبين مدى قدرة اللاعبين التأقلم مع النادي

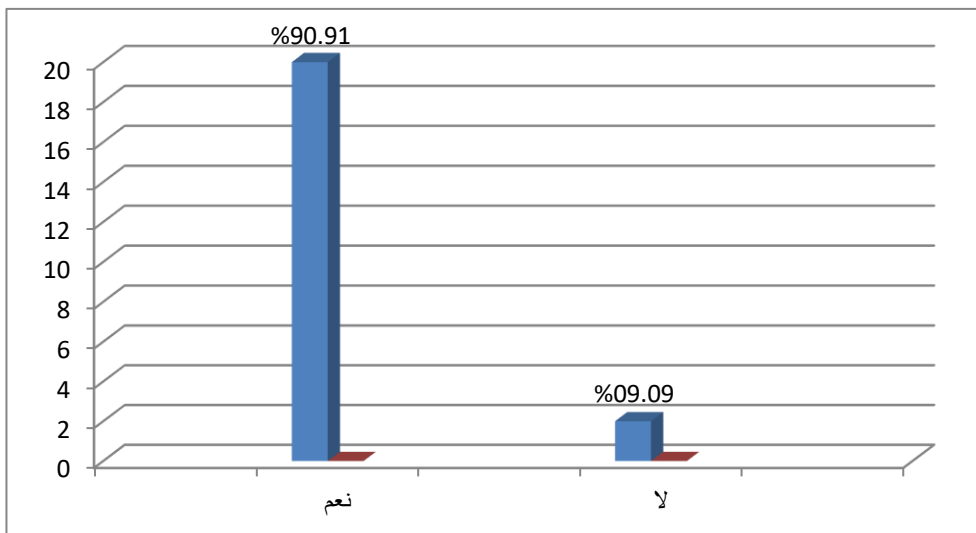
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 15

من خلال النتائج يتبين لنا صعوبة التأقلم في النادي وذلك لعوامل مختلفة وتمثلت في نسبة 31.82 % والتأقلم بسرعة فكانت النسبة 31.82 % .
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 2,9 وهي اقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.
التأقلم ليس بالأمر السهل وذلك راجع لعدة عوامل منها العلاقة بين المسيرين واللاعبين وخاصة اللاعبين الشباب .

السؤال رقم (16) :

هل سبق وأن لعبت في منافسات رسمية ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة إن كان له خبرة في لعب المنافسات الرسمية .
جدول رقم 16 لمدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	20	% 90.91	14,72	03.84	01	0.05	دال
لا	02	% 09.09					
المجموع	22	% 100					



تمثيل بياني يبين مدى خبرة اللاعب في لعب المنافسات الرسمية

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 16

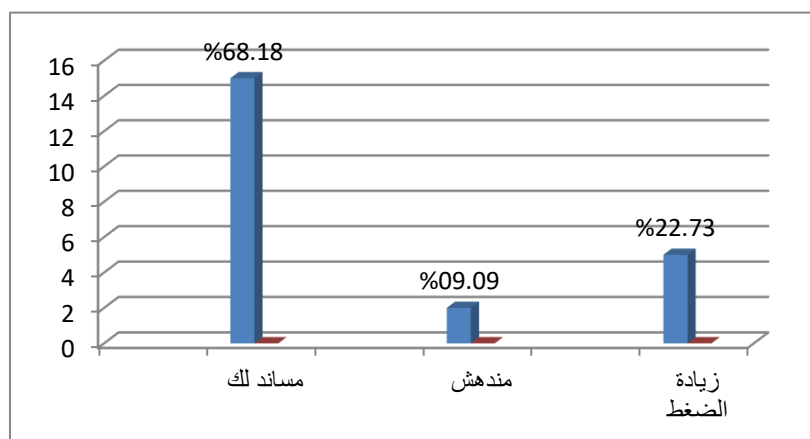
من خلال النتائج يتبين لنا أن الأغلبية أتاحت لها الفرصة للعب في المنافسات الرسمية وتمثلت في 90.91% أما الآخرين كانت النسبة 09.09% .
 ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 14,72 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. إن أغلبية اللاعبين لعبوا منافسة رسمية والذين لم يلعبوا فكانوا من اللاعبين الشباب الجدد وهم قلة .

السؤال رقم (17) :

هل سبق وأن تأثرت من خصومك خلال المباراة ؟
الهدف من السؤال : هو معرفة مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم .

جدول رقم 17 مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			مجدولة	محسوبة			
مساند لك	15	68.18 %	05.99	12,64	02	0.05	دال
مندهش	02	09.09 %					
زيادة الضغط	05	22.73 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يبين مدى تمكن اللاعب من التحكم في ردود فعله السلبية اتجاه الخصم
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 17

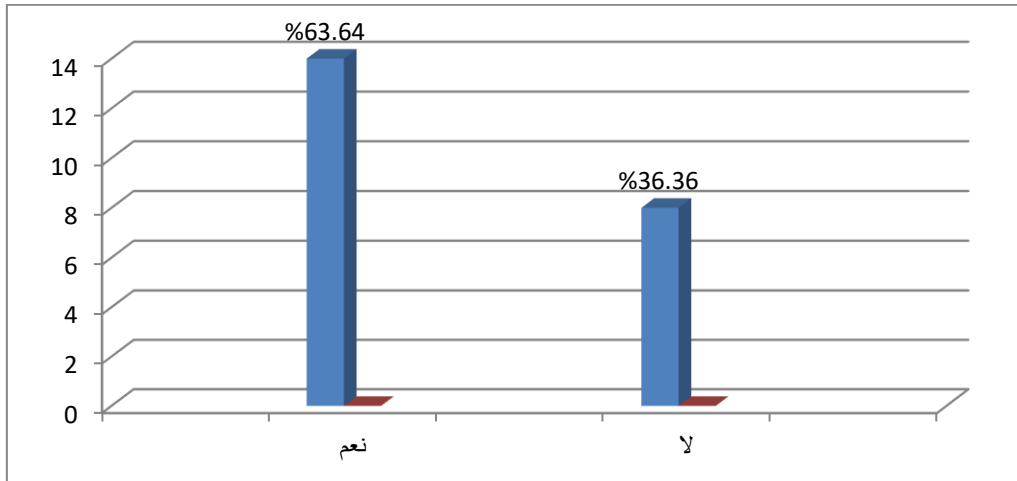
من خلال النتائج لاحظنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن الجمهور الحاضر في المنافسة مساند له وذلك بنسبة 68.18 % والمجموعة الثانية ترى أن وجود الجمهور الحاضر في الملعب يزيد من الضغط عليهم بنسبة 72.73 % والمجموعة الثالثة ترى أنها تكون مندهشة بالجمهور الحاضر في الملعب وتمثل في نسبة 09.09 % .

ومن خلال المعالجة الاحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول اعلاه نجد ان قيمة كا² المحسوبة تساوي 12,64 وهي اعلى من قيمة كا² المجدولة 05.99 عند درجة الحرية 02 ومستوى الدلالة 0.05 , اذن توجد هناك فروق ذات دلالة احصائية. نستنتج مأن الجمهور في معظم الأحيان يكون مساند إلا في حالات نقص في الخبرة أو نقص التحضير النفسي يزيد من الضغط على اللاعب .

السؤال رقم (18) :

هل تتأثر بالضغط عندما يعول عليك المدرب أثناء المنافسة ؟
الهدف من السؤال : يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى ثقة اللاعب بنفسه وخاصة تكون مسؤوليات أكثر عليه الخصم .
جدول رقم 18 مدى ثقة اللاعب بنفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	14	63.64 %	1,63	03.84	01	0.05	غير دالة
لا	08	36.36 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يبين مدى ثقة اللاعب بنفسه في المسؤوليات الكبيرة الملقاة على عاتقه
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 18

بعد عملية فرز النتائج لاحظنا أن أكبر نسبة قدرت بـ 63.64 % كانت تتأثر بالضغط عندما يعول عليها المدرب أثناء المنافسة أما بالنسبة للمجموعة الأخرى فكانت بنسبة 36.36 % .

ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 1,63 وهي أقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

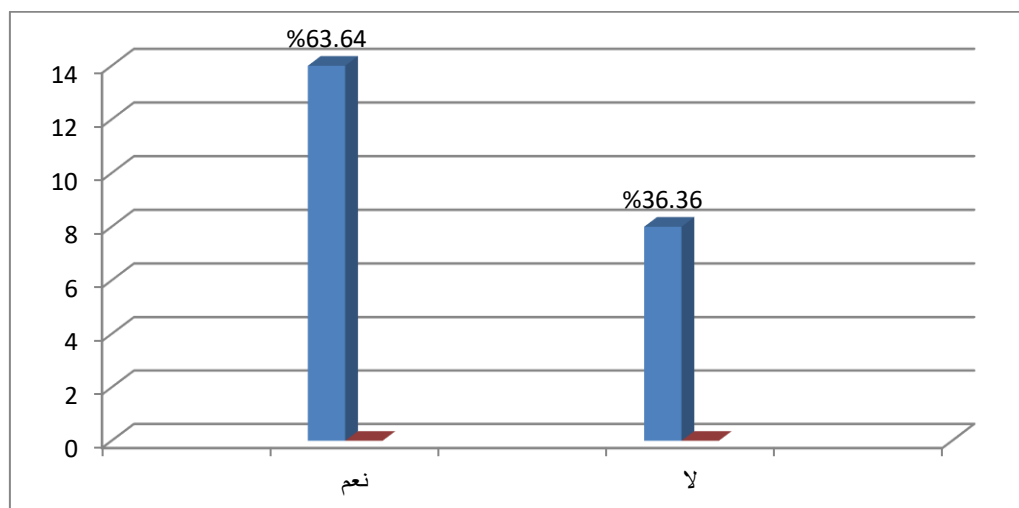
نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بالضغط عندما يعول عليهم المدرب أثناء المنافسة وذلك لزيادة المسؤولية على اللاعب .

السؤال رقم (19) :

في رأيك هل سلوك المدرب ونفسيته تؤثر على أداء الفريق ؟
الهدف من السؤال : يهدف هذا السؤال إلى معرفة سلوك المدرب ونفسيته تؤثر على أداء الفريق

جدول رقم 19 معرفة تأثير سلوك المدرب ونفسيته على أداء الفريق

الإجابة	التكرار	النسب %	كا ²		درجة الحرية	مستوى الدلالة	دلالة الفروق
			محسوبة	مجدولة			
نعم	14	63.64 %	1,63	03.84	01	0.05	غير دالة
لا	08	36.36 %					
المجموع	22	100 %					



تمثيل بياني يبين تأثير سلوك المدرب ونفسيته على أداء الفريق

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 19

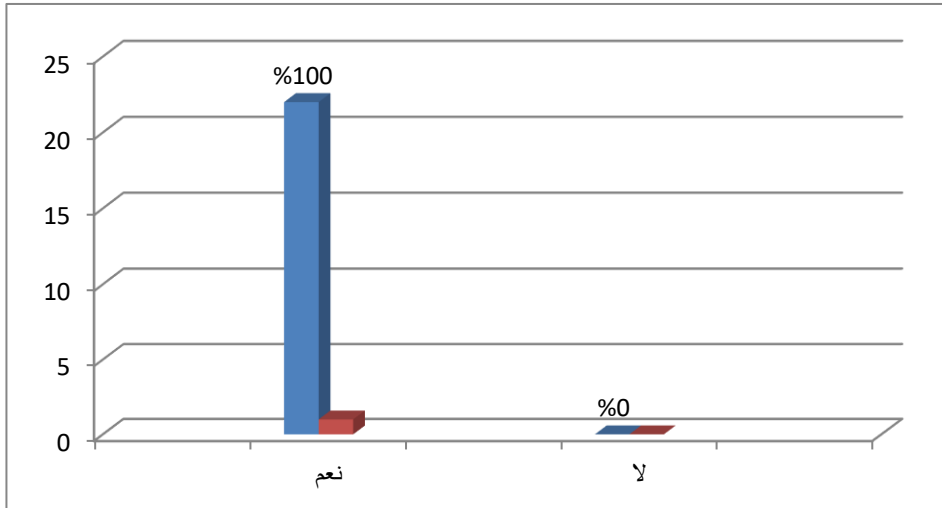
بعد عملية فرز النتائج لاحظنا أن أكبر نسبة قدرت بـ 63.64 % كانت تتأثر بسلوك المدرب عندما تكون نفسيته غير طبيعية أثناء المنافسة أما المجموعة الأخرى فكانت بنسبة 36.36 % ترى عكس ذلك .
ومن خلال المعالجة الإحصائية عن طريق حساب كا² والمبينة في الجدول أعلاه نجد أن قيمة كا² المحسوبة تساوي 1,63 وهي أقل من قيمة كا² المجدولة 3.84 عند درجة الحرية 01 ومستوى الدلالة 0.05 , إذن لا توجد هناك فروق ذات دلالة إحصائية.

نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثرون بسلوك المدرب عندما تكون نفسيته غير مستقرة وذلك ما ينجر عليه أداء عليه نوع من الضغط وعدم الاستقرار.

السؤال رقم (20) :

هل ظلم التحكيم يؤثر على نفسية اللاعبين وأدائهم ؟
 الهدف من السؤال : يهدف هذا السؤال إلى معرفة مدى تأثير ظلم الحكام على نفسية اللاعبين وأدائهم .
 جدول رقم 20 معرفة مدى تأثير ظلم الحكام على نفسية اللاعبين وأدائهم .

النسب %	التكرار	الإجابة
% 100	22	نعم
% 0	0	لا
% 100	22	المجموع

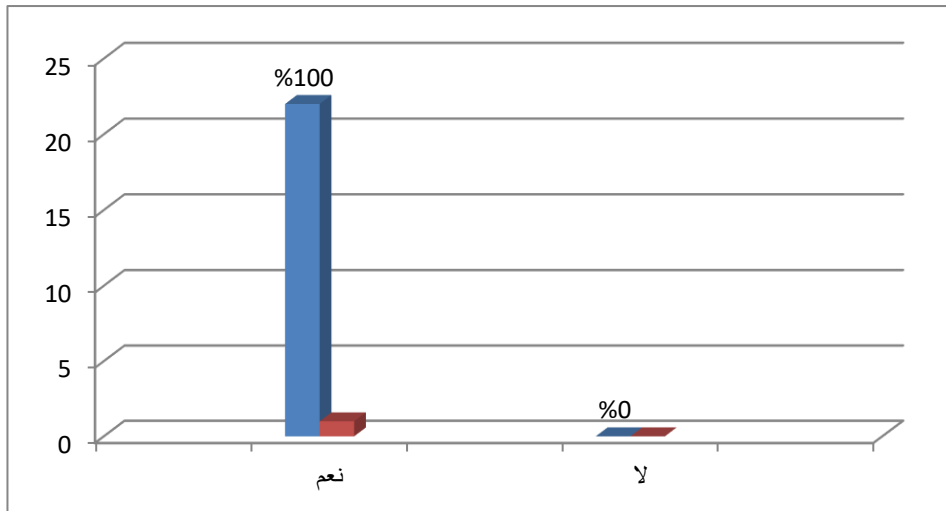


تمثيل بياني يبين مدى تأثير ظلم الحكام على نفسية اللاعبين وأدائهم
تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 20
 بعد عملية فرز النتائج لاحظنا أن أكبر نسبة قدرت بـ 100% كانت تتأثر بظلم الحكام هذا ما يؤثر على نفسية اللاعبين وأدائهم .

السؤال رقم (21) :

هل للمكافآت المادية والمعنوية دور في رفع مستوى الأداء خلال المنافسة؟
الهدف من السؤال : يهدف هذا السؤال إلى معرفة هل للمكافآت المادية والمعنوية دور في رفع مستوى الأداء خلال المنافسة .
جدول رقم 21 معرفة أن للمكافآت المادية والمعنوية دور في رفع مستوى الأداء خلال المنافسة .

النسب %	التكرار	الإجابة
100 %	22	نعم
0 %	0	لا
100 %	22	المجموع



تمثيل بياني يبين هل للمكافآت المادية والمعنوية دور في رفع مستوى الأداء خلال المنافسة .

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 21

بعد عملية فرز النتائج لاحظنا أن أكبر نسبة قدرت بـ 100% كانت تعترف أن للمكافآت المادية والمعنوية دور في رفع مستوى الأداء خلال المنافسة وهذا ما يجعل اللاعب يقدم ما لديه من أجل أداء جيد .

2- مناقشة النتائج

2-1 مناقشة الفرضية الأولى :

تنص الفرضية الأولى على أن للتحضير النفسي دور رئيسي في تعديل الاحتراق النفسي لدى الرياضي ' ومن خلال دراسة النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الأول من 01 إلى 07 والتي جاءت لتعالج الفرضية الأولى وانطلاقاً من نتائج الجدول من حيث تحسين الأداء العام للاعب والذي ينعكس بالإيجاب على الفريق ' فقد وجد أن التحضير النفسي ينمي الاتجاهات الإيجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية كما يسعى إلى تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي . كما أن له دور في التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقاً لأدائه أثناء المباراة .

وهو بدوره يسرع من عملية تكوين الإمكانات النفسية الضرورية باستعمال إجراءات التدريب أو المنافسة ' وكذا اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولا سيما التركيز على النشاط ' فالتحضير النفسي أو السيكولوجي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخاصيات لشخصية الرياضي التي تشترط لأنها الجيدة والمناسبة للأنشطة الرياضية وظروف المنافسة أو التدريب وهذا ما خلصت إليه الدراسة التي قام بها كل من شلولي عمر ' عليق إبراهيم ' نبار محمد في دراسته لتأثير الضغط النفسي على لاعبي كرة القدم والذين خلصوا في النهاية على أن للتحضير النفسي دور فعال لدى الرياضي .

ومنه نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن للتحضير النفسي دور رئيسي ومباشر في تعديل الضغط النفسي لدى الرياضي قد تحققت .

2-2 مناقشة الفرضية الثانية :

تنص الفرضية الثانية على أن لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي ومن خلال دراسة النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور الثاني من 08 إلى 14 والتي جاءت لتعالج الفرضية الثانية وانطلاقاً من نتائج الجدول رقم 08-14 وجد لأن خبرة اللاعب تأثير على أداء كرة القدم أثناء المنافسة فتجربة اللاعب تقلل من أهمية المباراة ' فاللاعب المبتدئ ليس كاللاعب ذو الخبرة فهذا الأخير له مستوى عالي على جميع الأصعدة من اللياقة البدنية والتقنية وتسيير المباراة ' فدخل اللاعب مباشر في اللقاء يكون حسب التهيئة والقدرة والحماس الموجود في نفسية اللاعب ' فدرجة الضغط تختلف باختلاف المباراة واختلاف المهام لدى اللاعب وكلها تتعلق بخبرته ' فقد وجد أن التأقلم ليس بالأمر السهل والهيّن لمعظم اللاعبين وذلك لاختلاف الفروق البدنية والتقنية والتكتيكية والنفسية فنجد اختلاف في درجة الاحتراق والتوتر والقلق أثناء اللقاء من طرف الخصم وذلك شيء حتمي بما أننا في منافسة كروية (رياضية) فالتأثر من الخصوم شيء وارد .

فقد وجد أن البرمجة أساسية للمنافسة وبدون برمجة لا تكون هناك منافسة منظمة ومضبوطة لأن البرمجة تؤثر على التدريبات ونوع العمل المقام به ' وان تأقلم اللاعب مع هاته المتغيرات يأتي بالتدريب اليومي .

ومن هنا نستنتج أن الفرضية التي تنص على أن لخبرة اللاعب تأثير على مستوى الاحتراق النفسي قد تحققت .

2-3 مناقشة الفرضية الثالثة :

أما الفرضية الثالثة قد نصت على أن لدرجة المنافسة تأثير على الضغط النفسي . ويتضح من خلال النتائج المتحصل عليها من أسئلة المحور من 15 إلى 21 والتي جاءت تعالج الفرضية الثالثة وانطلاقاً من الجدول 15- 21 وجدنا أن لدرجة المنافسة تأثير كبير على الاحتراق النفسي .

وهذا لأن المنافسة تلعب دوراً هاماً في الزيادة من حدة الضغط النفسي ' وهنا تجد أنه كلما كانت المنافسة الرياضية مكثفة فهذا بطبيعة الحال يؤدي إلى زيادة الضغط النفسي ' فالتأقلم ليس بالشئ السهل وذلك راجع لعدة عوامل منها التعامل مع الفريق ككل مدرب ' اللاعبين والطاقم الفني ' أما بخصوص الجانب الفني فالتأقلم مع الجانب التقني والتكتيكي ليس بالأمر السهل من ناحية لاعب كرة القدم ' فأغلبية اللاعبين لعبوا منافسة رسمية كأساسيين أو احتياطيين فهذا يكون نوع من التجربة النظرية لدى لاعب كرة القدم ' وهذا ما يبرزه تحضير اللاعب من الناحية النفسية والبدنية والتكتيكية وعامل التجربة يحدد أهمية المباراة ' وهذا ما أكدته كامل راتب 1997 تكملة لدراسة مارتيز حول تأثير درجة المنافسة على اللاعب .

ومن هنا يتضح لنا أن الفرضية الثالثة والتي نصت على أن إخلاف درجة المنافسة يؤثر على الاحتراق النفسي لدى لاعب كرة القدم قد تحققت .

3- الاستنتاج العام

من خلال ملاحظة وتحليل نتائج الاستبيان وانطلاقاً من استنتاجات المحاور الثلاث ' تبين لنا بوضوح أن للاحتراق النفسي دور في التأثير على أداء اللاعبين

اذ إن كل ما يحيط باللاعب من ضغوطات في التدريب والمنافسات الرياضية وضغوط الحياة العامة كالعائلة والأصدقاء ومجال العمل وغيرها تعد مصادر للاحتراق النفسي ١ . اما المستوى متوسط في الاحتراق النفسي فيعود الى عدة اسباب منها كون الرياضي مجد ومخلص ولديه الولاء للفريق والنادي ولاهداف هذه المؤسسة التي ينتمي اليها هي في حاجة دائمة الى تقويم وتقدير لهذا الرياضي واستحصال الاستحسان والتشجيع له يظهر فيه عوامل الامتتان لهذا العطاء وهذا الإخلاص والنفاني غير الاعتيادي لكي يكون لديه الدافعية اكثر على الاستمرار والإخلاص فيه والرياضي يطمح ان يكون ناجحا وان تكون له المكانة المرموقة في الفريق فهو يعمل بجد وكد ويناضل دوما لهذه الحاجة كما يريد ان يكون في تحسن وتطور مستمر في ادائه . لذلك فالرياضي بحاجة الى دعم وتوجيه وتحفيز لرفع المستوى البدني والمهاري والخططي والنفسي بصورة متكاملة وكل ذلك يفرض على المدرب تحمل المسؤولية والعمل بشكل دقيق والافان ذلك سوف يكون له تأثير سلبي على اللاعب وبالتالي يكون عرضة للاصابة بالاحتراق النفسي وهذا ما اشار اليه نزار الطالب وكامل لويس (مهما كانت نضج اللاعب فانه يحتاج الى عامل التشجيع وانه يحتاج الى ان يعترف الاخرين بانجازاته فمجرد كلمة بسيطة من قبل المدرب قد تؤدي الى تحسن ملموس في قابلية الرياضي

ومنه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الاحتراق النفسي عند زيادته أو تخطيه للدرجة المثلى على لاعبي كرة القدم .

4- الاقتراحات والفروض المستقبلية

من خلال بحثنا المقام ومن خلال دراستنا للنتائج الموجهة للاعبين استخلصنا أن لكل نوع من الاحتراق النفسي لها تحاليل خاصة بها وقد أثبتنا أن للاحتراق النفسي تأثير على مردود لاعبي كرة القدم فقد وجدنا أن الاحتراق النفسي يحل بالتحضير النفسي بالإضافة لخبرة اللاعبين والتي هي عوامل تساهم في التقليل والتحكم في عامل الاحتراق النفسي ومن هنا نستخلص أهمية التحضير النفسي عند الرياضي قبل وبعد المنافسة وذلك للتهيئة الحسنة والمناسبة قبل المنافسة والتحسين من الأداء خلال المنافسة من أجل سير حسن وإمكانيات قوية حاضرة خلال المنافسة (المباراة) .

ومن خلال هذا البحث المقام استخلصنا عدة توصيات واقتراحات والمراد من وجود مستقبلية أو ثقافة رياضية مناسبة للنهوض بكرة القدم الجزائرية والرياضيات الأخرى .

- وضع دراسة حول أشكال التحضير النفسي وأهم طرقه
- دراسة حول واقع إمام المدرب بتقنيات التحضير النفسي
- مدى تقبل الرياضيين للمرشد النفساني في الفريق على اعتبار أن ثقافتنا تلزم المتعامل مع النفسانيين هو نقص
- ومن خلال ذلك أيضا نقدم بعض الاقتراحات :
- حتمية وجود ثقافة رياضية (كروية) لدى اللاعب لتسهيل المهمة على المدرب
- إعطاء أهمية للجانب النفسي في الإعداد العام والقيام بالتحضير النفسي والتأكيد عليه من طرف المدربين .

- ضرورة تعامل المدرب مع كل لاعب حسب شخصيته وحسب ثقافته فلكل لاعب شخصيته المنفردة وحدوده الثقافية .
- التركيز على تحسين الاتصال بين المدرب واللاعب .
- ترك الحرية التامة للاعبين في التعبير على شعورهم وقدراتهم في الميدان بدون أي قيود .
- إقحام اللاعبين الشباب في المباريات الرسمية لاكتساب نوع من الخبرة والخروج من دوامة الضغط .
- المساعدة النفسية والإرشاد للاعبين في المنافسة
- تنظيم دورات وملتقيات رياضية تحسيسية تخص الجانب النفسي وذلك بحضور خبراء .
- عدم تضخيم المباريات الهامة خاصة اللاعبين الشباب مما يجعلهم عرضة للضغط النفسي وتراكم هذه الضغوط قد تؤدي بالرياضي إلى الإحجام عن ممارسة الرياضة .
- كما نوصي المسؤولين على النادي عدم البحث عن النتيجة فقط دون الأخذ بعين الاعتبار حالة الرياضيين .

خلاصة

من الأمور المعمول بها حالياً في ميدان الرياضة هو البحث عن أفضل السبل والوسائل على تطوير المستوى , ومن بين هذه الأمور التي شدت اهتمام العلماء والباحثين هو دراسة الجوانب النفسية للرياضيين .
وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانب من هذه الجوانب النفسية ألا وهو الاحتراق النفسي ومدى تأثيره على الأداء المهاري أثناء المنافسة .

ومن أجل الوصول إلى هذا الهدف اتبعنا المنهج الوصفي المقارن الذي اعتمدنا على تحليل النتائج لعينة البحث والإطلاع على بعض الدراسات المشابهة والكتب المتوفرة .
 أثناء الدراسة عمدنا إلى الجانب النظري بحيث تم حصر أهم النتائج والموضوعات بعد إسقاط الضوء على مفهومي الأداء المهاري والاحترق النفسي وكيفية التخفيف منه بالتحضير النفسي ومدى تأثيره على الأداء المهاري أثناء المنافسة .
 من خلال بحثنا المقام به استخلصنا أن لكل منافسة كروية ولها ضغط خاص بها ' هذا الضغط الذي يختلف من لاعب لآخر وبصفة أدق فإن الاحترق النفسي هو الذي يصنع الفارق بين أداء اللاعبين فقد وجد أن لكل من التحضير النفسي وخبرة اللاعب وكذا درجة المنافسة أي أهمية المباريات هي التحكم الأول والرئيسي في الاحترق النفسي وكل احترق يتميز عن الآخر وذلك لعدة عوامل ذكرناها سالفًا وللتخفيف من حدة الاحترق يجب القيام بالتحضير النفسي ' فالتحضير النفسي يتم بأساليب ووسائل خاصة به لما له منه تأثير إيجابي على الأداء المهاري أثناء المنافسة .

خاتمة

من خلال الدراسة التي قمنا بها والتحليلات التي توصلنا إليها وانطلاقًا من موضوع البحث المتمثل في محاولة التأثير الذي يلعبه الاحترق النفسي على الأداء المهاري للاعب كرة القدم وجدنا أن التحضير النفسي له دور فعال ومهم في تهيئة وتنشيط وتطوير قدرات اللاعب للتنافس بأعلى ما يمكنه من قدرات ' وهذا قصد الحصول على مردود أعلى من الأداء ' إذ أن التدريب الهادف للتحضير على نتيجة مرجوة لا يقتصر

على التحضير البدني فقط بل تعدى ليشمل التحضير النفسي ' الذي وجب التركيز عليه وهذا لما له من أهمية بالغة في مردودية الأداء العام للاعب ' حيث أن هذا التحضير بصفة عامة يجنب اللاعب الوقوع في عوامل الإحباط النفسي التي تؤثر على أدائه في اللعب ومردوده العام ' كقلق المنافسة '؟' القلق الناتج عن الخسارة ' الإصابة ' المباراة القادمة ' الجمهور ' أو عدم الظهور بمستوى جيد ' كلها عوامل يجب الاحتياط لها وذلك عن طريق إدراج العامل النفسي ضمن العملية التدريبية ' ولا يخفى علينا أن النتيجة تكون مرتبطة ارتباطا وثيقا بالأداء الجيد للاعب في المباراة .

فقد وجد أن نقص التحضير النفسي له دور سلبي على النتائج لما يترتب على نقائص في الأداء كما أن لنقص خبرة اللاعب تأثير على مردود اللاعبين والذي يظهر في شكل الأداء الضعيف لدى الرياضي وان لزيادة درجة المنافسة تأثير مباشر على الاحتراق النفسي وبالتالي الأداء المهاري ككل وعليه نستنتج الأثر السلبي الذي يخلفه الاحتراق النفسي على لاعبي كرة القدم .

ومنه كان التحضير النفسي والذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع الاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة ' كما يسعى إلى تطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى الرياضي .

فالإعداد النفسي للاعب يمكنه من التغلب على كل المؤثرات حتى لا تكون عائقا لأدائه أثناء المباراة ' حيث نسعى من خلال الإعداد النفسي للتحسين الذاتي للأداء وتطوير القدرات النفسية والتغلب على الاحتراق.

ومن خلال هذا الموضوع الحساس في المجال الرياضي الذي تطرقنا إليه اكتسبنا خبرة ونظرة جديدة في الميدان مما استنتجناه أن الأداء ليست قدرات بدنية ' تقنية ' تكتيكية ' وإنما هي جوانب نفسي أيضا ' وهذا ما سوف يفتح الباب لمزيد من البحوث لإثراء المكتبات ولا يسعنا في الأخير إلا إن نسأل الله العلي العظيم أن يضى لنا كل طريق نسعى فيه الطلب خالصا لوجهه الكريم .

صعوبات البحث:

ما من بحث علمي إلا و تصادفه صعوبات، وهذا ما تعرضنا له خلال بحثنا:

- حقل الهوية مجال واسع يصعب الإلمام بكل جوانبه،
- الاحتراق النفسي هي الأخر ظاهرة يتعسر ضبطها.
- قلة الأبحاث في مجال الضغط النفسي وبالأخص بمكتبنا .
- قلة الكتب التي تتناول الاحتراق النفسي .
- قلة الوقت المخصص بسبب التأخر الذي حصل عند بداية العمل .

المراجع

الكتب والمجلات

- محمد حسن علاوي ' أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة 1987
- الدكتور محمد حبر أكاديمية علم النفس
- محمد حسن علاوي ' أسامة كامل راتب : البحث العلمي في المجال الرياضي, دار الفكر العربي , القاهرة 1987
- العميرة، علي و مقدادي، يوسف.(2003). علم النفس الرياضي، المكتبة الوطنية، عمان
- مصطفى خليل شرقاوي ' علم الصحة النفسية 'دار النهضة العربية طرابلس 1983
- د. فيصل رشيد عياش الديلمي,د. لحر عبد الحق, كرة القدم, طبع في المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية, مستغانم, 1997, من ص 6 إلى ص8.
- حسن السيد أبو عبده " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ط 1 مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية 2001 ص 182.
- حنفي محمود مختار " المدير الفني لكرة القدم " مركز الكتاب لنشر القاهرة 2002 ص 127.
- جمال الدين عبد العزيز مراد "دراسة التكتيك الهجومي كأحد العوامل المؤثرة على كفاءة فرق كرة اليد في تحقيق النتائج" بحث منشور -المجلد الأول -المؤتمر العالمي الخامس لدراسات و بحوث التربية الرياضية كلية التربية جامعة حلوان القاهرة 1984 ص11
- زهران السيد "المهارات الفنية للبطولات العالمية في كرة القدم" منشأة المعارف الإسكندرية 2000 ص 19
- زهير خشاب و آخرون "كرة القدم" مديرية دار الكتب للطباعة والنشر العراق 1988 ص 199.
- مفتي ابراهيم حماد " دراسة تحليلية للتهديف من الجانب الهجومي في كرة القدم"المجلة العلمية العدد الأول -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان بالقاهرة يناير 1989 ص 71
- محمود بديع, موسوعة الألعاب الرياضية والشعبية, دار حمورابي للنشر والتوزيع, عمان-الأردن- الطبعة الأولى, 2007, ص17.
- محمود بن حسن آل سليمان, كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية, دار ابن حزم, بيروت, لبنان, بدون طبعة, 1998, ص(09)
- مفتي إبراهيم "الهجوم في كرة القدم" دار الفكر العربي 1990 ص 151.
- محمد حسن علاوي -محمد نصر الدين رضوان " الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي " دار الفكر العربي القاهرة 1987 ص195.

- مصطفى محمد زيدان – جمال رمضان موسى "تعليم ناشئ كرة السلة-مكتبة كلية التربية الرياضية-جامعة الأزهر ص 22-23

- عبد المجيد نعمان ، عبده صالح الوحش "كرة القدم تدريب وخطط" دار الكتاب العربي للطباعة والنشر القاهرة د.ت ص 2-3

- كمال عبد الرحمن درويش "تطوير كرة اليد في المملكة العربية السعودية"-دار الجيل للطباعة-القاهرة 1977 ص 63.

كمال عبد الحميد "كرة اليد للناشئين و تلاميذ المدارس" دار الفكر العربي القاهرة 1984 ص 216
- حسني عبد الجواد "كرة القدم " دار العلم للملايين-ط9-بيروت 1988 ص 6

- عصام عبد الخالق "التدريب الرياضي نظريات -تطبيقات" دار المعارف الاسكندرية 1992 ص 192-193.

- زهران السيد "المهارات الفنية للبطولات العالمية في كرة القدم" منشأة المعارف الإسكندرية 2000 ص 19

- - قدرى سيد مرسى "تقويم فاعلية الأداء المهاري للاعبى كرة اليد خلال المباريات " بحث منشور -مجلة المؤتمر العلمي -كلية التربية الرياضية جامعة المنيا 1988 ص 2

كتب اجنبية

29¹ La fédération Algériens de foot ball : "les règlements genereaux, 2006, p33.
Leon plaet ibid.p190.

¹ Bernard turpin « préparation et entrainement du footballeur » edition amphora paris mai 1998 p 106

¹ Louis jean « foot passion le plaisir par le jeu » édition amphora.paris 1991p 134.

بريد الكترونى

Http://www.algmaherahadhe.montadactif.com/montada-
/15/topic17.nexthtm.

¹www.ahlamontada.com

رسائل ومذكرات جامعية

- علال خالد واخرون المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2007-
2008 ص 14.15

- رضا ابراهيم حسين "فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها باستراتيجيه تنفيذ المواقف الثابتة¹ الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم" رسالة دكتوراه غير منشورة-كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان-القاهرة 2004 ص 14

- أحمد محمد العقاد "العلاقة بين مستوى الأداء المهاري ونتائج المباريات في كرة القدم" -دراسة تحليلية- رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين بالزقازيق-مصر 1991 ص 09

- بن قاصد علي حاج محمد "أثر برنامج تدريبي مقترح للفترة الإعدادية في تطوير بعض الصفات البدنية و المهارات الأساسية للاعبين كرة القدم" رسالة ماجستير غير منشورة المدرسة العليا لأساتذة لتربية البدنية والرياضية مستغانم 1997 ص 40.

- فؤاد عبد السلام أحمد "دراسة تحليلية لفاعلية التشكيلات الهجومية في الكرة الطائرة" رسالة ماجستير كلية التربية الرياضية للبنين-جامعة حلوان - القاهرة 1998 ص 90

- أحمد حسين محمد "دراسة تحليلية لبعض المتغيرات الدفاعية والهجومية للمنتخب القومي المصري لكرة اليد للرجال -رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 1998 ص 39

- جمال محمد علاء الدين "مدخل بيوميكانيكي لتقويم مستوى إتقان الأداء المهاري في المجال الرياضي -دراسة نظرية- " مذكرات منشورة كلية التربية الرياضية للبنين- الإسكندرية- جامعة حلوان 1981 ص 5

- رضا ابراهيم حسين سليمان " فاعلية أداء بعض المهارات و علاقتها بإستراتيجية تنفيذ المواقف الثابتة الهجومية و أثره على نسبة التهديف في كرة القدم " رسالة دكتوراه غير منشورة كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 2004 ص 19.

- محمد طلعت المعاطي " تأثير أسلوب تدريبي خططي للضربات الحرة داخل منطقة الـ 25 ياردة على نتائج مباريات الهوكي" رسالة ماجستير غير منشورة -كلية التربية الرياضية للبنين جامعة حلوان القاهرة 1998 ص 25.

- طه محمود اسماعيل " العلاقة بين الذكاء (القدرات العقلية) و التنفيذ الخططي في كرة القدم " رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية جامعة حلوان القاهرة 1976 ص 22.

الملاحق