



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي
جامعة زيان عاشور الجلفة
معهد علوم و تقنيات
النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي النخبوي



مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
تخصص : تدريب و تحضير بدني

بعنوان :

دراسة أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة

- دراسة لبعض الأندية لولاية المسيلة نادي كوكب بن سرور و نادي أمل بوسعادة
صنف الأشبال 15 - 18 سنة -

إشراف الدكتور :
- عبد المالك سربوت

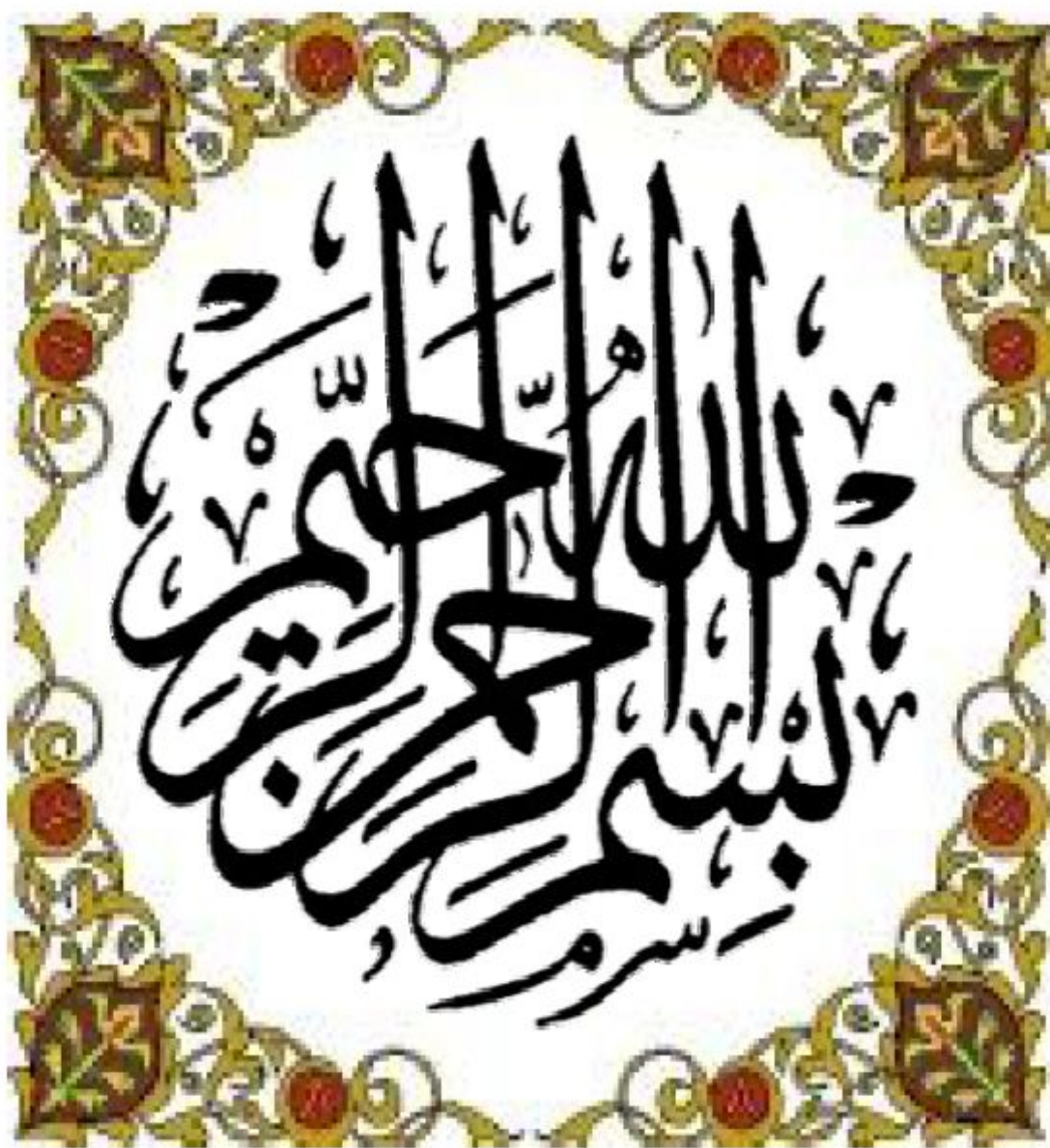
إعداد الطالبين :
- قروني عبد القادر
- خليلي محمد

لجنة المناقشة :

- 1 - د . بن عبد السلام محمد رئيساً
- 2 - د . عبد المالك سربوت مشرفاً و مقررأ
- 3 - د . حمادي عامر عضواً مناقشاً

الموسم الجامعي :

2017/2016



كلمة شكر وعرفان

قال الله تعالى : ﴿ قُلْ لَوْ كَانَ الْبَحْرُ مَدَادًا لَكَلِمَاتِ رَبِّي لَنَفِدَ الْبَحْرُ قَبْلَ أَنْ تَنفَدَ كَلِمَاتُ رَبِّي وَلَوْ جِئْنَا بِمِثْلِهِ مَدَدًا ﴾

في البداية نتوجه بالحمد والشكر إلى المولى عزّ وجل الذي منحنا القدرة والإرادة لإنجاز هذا البحث.

كما نتقدم بأسمى المعاني والشكر والتقدير إلى الدكتور **سربوت عبد المالك** الذي حظيت بإشرافه وذلك بفضل توجيهاته الفعّالة التي أمدّها لي. فله مني أصدق العرفان والشكر.

ونتقدم بأكاليل من أهانج الشكر والعرفان تنشدها خفقات قلوبنا وتجمعها باقة من التكريم والتقدير

وإلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا البحث من قريب أو بعيد ولو بالكلمة الطيبة .

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين أما بعد: قال تعالى

(وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِّ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيْتَنِي صَغِيرًا) الإسراء: الآية: 24

وبعد ما مرست سفينة مجثنا على شواطئ الأمان، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا سببا في وجودي وروحهما لا تفارق مروحي ودعائهم سرنجاحي، اللذين يعجز اللسان عن وصف جميلهما لي وفضلهما الكبير في ما وصلت إليه اليوم والدايا حفظهم الله ومرعاهم وأطال في عمرهما، إلى التي عجز اللسان عن وصف ما أثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر التي لا أدري بأي كلام أقابلها أبكلام يسكن في الأمرض أم في السماء، أعبارات الليل أم بعبارات النهار أمي الغالية والعزيزة "رقية"، إلى من كان يحترق كالشمعة ليضيء درب أبي الغالي "بوضيف" الذي صبر على حر الصيف وبرد الشتاء من أجل أن يؤمن لي لقمة العيش. كما أهدي هذا العمل إلى أخوتي كل واحد باسمه وإلى كل عائلة، وإلى أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي وإلى أصدقاء الدرب الجامعي (طلبة وطالبات بدون استثناء، وإلى الأستاذ والدكتور **سروت مالك**، وإلى كل من ساهم في مجثنا هذا، وإلى كل أساتذة قسم التدریب الرياضي. وإلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد، إلى كل محب لوطنه وغيبور على دينه، لكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي. **تحيا الجزائر..**

عبد القادر قروني

الإهداء

الحمد لله الذي بعونه تتم الصالحات والصلاة والسلام على رسوله الكريم سيدنا
وحبيبنا محمد عليه أزكى الصلاة وأفضل التسليم (ص) وعلى آله وصحبه أجمعين
أما بعد: قال تعالى :

(وَأَخْفِضْ لَهُمَا جَنَاحَ الذَّلِيلِ مِنَ الرَّحْمَةِ وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا) الإسراء: الآية: 24

وبعد ما مرست سفينة بحثنا على شواطئ الأمان، أهدي هذا العمل المتواضع إلى من كانوا سببا في وجودي
ومروحهما لا تفارق مروحي ودعائهم سر نجاحي، اللذين يعجزر اللسان عن وصف جميلهما لي وفضلهما
الكبير في ما وصلت إليه اليوم والدايا حفظهم الله ومرعاهم وأطال في عمرهما، إلى التي عجزر اللسان
عن وصف مآثرها نحوي إلى المرأة التي غمرتني حبا وحنانا إلى حكاية العمر التي لا أدري بأي كلام أقابلها
أبكلام يسكن في الأمرض أم في السماء، أبعبارات الليل أم بعبارات النهار أمي الغالية والعزيزة، إلى
من كان يحترق كالشمعة ليضيء دربي أبي الغالي الذي صبر على حر الصيف وبرد الشتاء من
أجل أن يؤمن بي لقمة العيش. كما أهدي هذا العمل إلى أخوتي كل واحد باسمه وإلى كل عائلة، وإلى
أعمامي وعماتي وأخوالي وخالاتي وإلى أصدقاء الدرب الجامعي (طلبة وطالبات) بدون استثناء، وإلى
الأستاذ والدكتور: **سرويت عبد الملك**، وإلى كل من ساهم في بحثنا هذا، وإلى كل أساتذة
قسمات تدريب الرياضي. وإلى كل من يعرفني من قريب أو من بعيد، إلى كل محب لوطنه وغيوره على
دينه، لكل هؤلاء أهدي ثمرة جهدي. **تحيا الجزائر..**

خيلي محمد

قائمة

المختومات

قائمة المحتويات

كلمة شكر وتقدير

الملخص

إهداء

فهرس الجداول

أ.....مقدمة

الجانب التمهيدي

| | |
|---------|----------------------------|
| 01..... | الإشكالية |
| 01..... | التساؤلات الجزئية |
| 01..... | الفرضية العامة |
| 01..... | الفرضيات الجزئية |
| 01..... | أهداف البحث |
| 02..... | أهمية البحث |
| 02..... | تحديد المصطلحات والمفاهيم |
| 04..... | الدراسات السابقة والمشابهة |

الجانب النظري

الفصل الأول: اتخاذ القرار

| | |
|---------|---------------------------|
| 06..... | تمهيد |
| 07..... | أخذ القرار |
| 07..... | العوامل النفسية |
| 07..... | مفهوم القلق |
| 07..... | أسباب وحالة القلق الرياضي |

| | |
|----|--|
| 09 | تأثير القلق في نتائج المنافسة |
| 09 | خصائص السلوك الحركي الإدراكي |
| 09 | التجميع الحسي |
| 09 | تفاعل الحواس |
| 10 | النشاط الحركي |
| 10 | معلومات حسية |
| 10 | القابلية على اتخاذ القرارات |
| 11 | القلق البدني |
| 11 | الحالة التدريبية للاعب |
| 11 | مفهوم اتخاذ القرارات في الرياضة الجماعية |
| 12 | القرار الظاهر |
| 12 | الفاعل الموجود بالمكان |
| 12 | العوامل الشخصية والذاتية |
| 12 | تعريف الشخصية |
| 12 | تعريف علماء الاجتماع للشخصية |
| 13 | الشخصية والممارسة الرياضية |
| 13 | العوامل التقنية |
| 13 | البراعة |
| 14 | التوافقية |
| 14 | التوازن |
| 14 | التوافق |
| 14 | المهارة |
| 16 | الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار |
| 17 | التحضير والقرار |
| 22 | الخلاصة |

الفصل الثاني: كرة القدم

| | |
|---------|--|
| 23..... | تمهيد |
| 24..... | تعريف كرة القدم |
| 25..... | نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم |
| 26..... | التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم |
| 28..... | كرة القدم في الجزائر |
| 29..... | النادي الجزائري لكرة القدم |
| 29..... | الإطار القانوني للنادي |
| 29..... | هياكل النادي |
| 30..... | مهام النادي |
| 30..... | مدارس كرة القدم |
| 31..... | المبادئ الأساسية لكرة القدم |
| 32..... | قوانين كرة القدم |
| 32..... | ميدان اللعب |
| 35..... | طرق اللعب في كرة القدم |
| 35..... | طريقة الظهر الثالث (WM) |
| 36..... | طريقة (4-2-4) |
| 36..... | طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM) |
| 36..... | طريقة (3-3-4) |
| 36..... | طريقة (4-3-3) |
| 37..... | الطريقة الدفاعية الإيطالية |
| 37..... | الطريقة الشاملة |
| 37..... | الطريقة الهرمية |
| 37..... | متطلبات كرة القدم |
| 37..... | الجانب البدني |
| 37..... | المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم |
| 38..... | الإعداد البدني لكرة القدم |

| | |
|---------|--|
| 38..... | الإعداد البدني العام |
| 38..... | الإعداد البدني الخاص |
| 39..... | عناصر اللياقة البدنية |
| 39..... | التحمل |
| 39..... | القوة العضلية |
| 40..... | السرعة |
| 40..... | تحمل السرعة |
| 40..... | الرشاقة |
| 41..... | المرونة |
| 41..... | الجانب النفسي |
| 42..... | الجانب المهاري |
| 42..... | بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم |
| 42..... | حب اللاعب للعبة |
| 43..... | الثقة بالنفس |
| 43..... | التحمل وتمالك النفس |
| 43..... | المثابرة |
| 43..... | الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف) |
| 43..... | الكفاح |
| 44..... | التصميم |
| 45..... | خلاصة |

الفصل الثالث: المنافسة

| | |
|---------|--------------------|
| 46..... | تمهيد |
| 47..... | المنافسة |
| 47..... | مفهوم المنافسة |
| 48..... | أنواع المنافسة |
| 48..... | المنافسة التحضيرية |
| 48..... | المنافسة الاقصائية |

| | |
|----|---|
| 49 | المنافسة الرسمية |
| 49 | نظريات المنافسة |
| 49 | المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال |
| 49 | المنافسة كشرط أساسي |
| 50 | المنافسة كوسيلة للمقارنة |
| 50 | المنافسة كوسيلة للتقييم |
| 51 | مكونات عمليات المنافسة |
| 54 | الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة |
| 57 | الاختلاف بين المنافسة والتدريب |
| 59 | العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين الحركي خلال المنافسة |
| 59 | المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية |
| 64 | الخلاصة |

الفصل الرابع: المراهقة

| | |
|----|--------------------------|
| 65 | تمهيد |
| 66 | تعريف المراهقة |
| 66 | مراحل المراهقة |
| 66 | فترة المراهقة المبكرة |
| 67 | مرحلة المراهقة الوسطى |
| 67 | مرحلة المراهقة المتأخرة |
| 68 | تغيرات فترة المراهقة |
| 68 | النمو الجسمي والجنسي |
| 69 | مرحلة ما قبل البلوغ |
| 69 | مرحلة البلوغ |
| 69 | مرحلة ما بعد البلوغ |
| 69 | النمو النفسي و الاجتماعي |
| 70 | النمو الانفعالي |

| | |
|----|-----------------------|
| 71 | النمو العقلي والمعرفي |
| 71 | خصائص المراهقة |
| 73 | مشاكل المراهقة |
| 73 | المشاكل النفسية |
| 74 | المشاكل الانفعالية |
| 74 | المشاكل الاجتماعية |
| 75 | المشاكل الصحية |
| 76 | الخلاصة |

الجانب التطبيقي

الفصل الأول : الإجراءات الميدانية للدراسة

| | |
|----|---------------------------------|
| 77 | الدراسة الاستطلاعية |
| 77 | المنهج المتبع في الدراسة |
| 77 | مجالات الدراسة |
| 78 | مجتمع وعينة الدراسة |
| 78 | أدوات جمع البيانات والمعلومات |
| 78 | إجراءات التطبيق الميداني للأداة |
| 79 | الأساليب الإحصائية |

الفصل الثاني :

| | |
|-----|--------------------------------|
| 80 | عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها |
| 100 | استنتاجات عامة |
| 101 | الاقتراحات |
| 102 | الأفاق المستقبلية للدراسة |
| | الخاتمة |
| | قائمة المراجع |
| | قائمة الملاحق |

مَقَامَتِ

لقد عرفت الرياضة تطورات منذ القدم بحيث كان الإنسان يمارسها في حياته اليومية للحصول على قوته اليومي و التي تطورت مع مرور الزمن فيما بعد إلى أن أصبحت هناك منافسات وألعاب تنافسية، إن التطور السريع في تحقيق المستويات الرياضية العالمية في شتى مجالات الرياضة عامة كرة القدم خاصة يسير متواكبا مع تكنولوجيا علوم التدريب الرياضي، والارتقاء بهذا المستوى لم يكن يأتي من الفراغ بل كان وأصبح ومازال العلم هو الأساس، ومن ثمة كانت الجهود مستمرة نحو المزيد من الفهم المتعمق لما تتضمنه أسس وقواعد ومفهوم علم التدريب الرياضي من أجل رفع مستوى الحالة التدريبية و بلوغ المستويات العالية ويستلزم ذلك إلقاء الضوء على كل ما هو جديد ومستحدث في مجال التدريب و تطبيقاته، إن المدرب القوي الناجح يستمد نجاحه و قوته من العلم وإذا رغب في المحافظة على ذلك وجب على الرياضي أن يتطلع دائما على ما هو جديد وأن يتخذ من العلم مرشدا يستنير به من خلال عمله في مجال التدريب كما يستوجب عليه الاطلاع على آخر المستحدثات في دراسة اخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات الرياضية لكرة القدم الحديثة الذي لم يقتصر اهتمامه على الجانب التقني والنفسي، حيث لا يمكن فصل أحدهما عن الآخر باعتبارهما نقطتين أساسيتين في التدريب الرياضي الحديث، أذن فالجانب النفسي مهم في عملية التدريب لما له من أثر فعال في أنجاز اللاعب و تحقيق الفوز كما يساعد الرياضي في التغلب على جميع المشاكل النفسية أثناء المنافسة من بينها القلق والتوتر النفسي و اخذ القرار في المواقف الحرجة، الذي له تأثير بالغ الأهمية على النشاط الجسمي والبدني وكذا الأداء كنتيجة لهذا التأثير.

فموضوع دراسة اخذ القرار عند اللاعب يحتل مكانا رئيسيا في علم النفس بصفة عامة وعلم النفس خاصة لماله من آثار واضحة على اختلال الوظائف النفسية و البدنية أو كلاهما. إن اخذ القرار يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية والتقنية لمحاولة الحفاظ عليها و في المقابل قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي عندما يزيد عن حده الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة. في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف و التي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا باخذ القرار سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية و ما يتعلق بكل منها من مواقف وأحداث و مثيرات و هنا يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وأدائه و علاقاته مع الآخرين.

وهنا نلمس الإثراء الذي قدمه علم النفس الرياضي وذلك من خلال ما أرساه من أسس ومبادئ تفسير السلوك وتبحث في دوافعه ومسببات التأثير فيه، وتقدم أهم السبل لرفع نجاعته وتعديله وتحرير لما هو أرقى. و لقد تطرقنا في بحثنا هذا إلى رياضة كرة القدم حيث تعد من بين أهم الرياضات الجماعية بحيث عرجنا في

دراستنا في هذا الفصل الذي يتمحور على:

- **اتخاذ القرار:** مما لاشك أن الإنسان أبعاد كثيرة ومن بينها نجد البعد النفسي وحتى الفيزيولوجي وكل هذه العوامل لها الأثر الكبير على سلوكه في الحياة العادية هذا ما أثبتته العلماء المختصين في الدراسات الإنسانية وفي هذا الفصل سنتناول موضوع أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم. والأثر الذي يكتسبه على المنافسة والنتائج المقدمة من طرف اللاعبين وقد أولى المختصين في الرياضة أهمية بالغة لهذه الجوانب .

- **كرة القدم:** وفي هذا الفصل تطرقنا إلى تعريف كرة السلة، ثم أعطينا نظرة عن كرة القدم في العالم ثم في الجزائر، وبعدها ذكرنا شعبية كرة القدم ومدى تعلق الجماهير بهذه الرياضة.

كما تعتبر من أكثر الرياضات إنعاشا للجسد والنفس لما تكسبه من فوائد بدنية واجتماعية ولما تحتله من مكانة بارزة في الدورات العالمية والاولمبية

المنافسة: يستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياتها، وتحقيق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو تحقيق هدف معين، وعلى العلم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فانه يحرم المنافسين الآخرين يجرر بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهودا.

المراهقة: كمرحلة مهمة من حياة الإنسان، فيشمل التعريف بالمراهقة مع التطرق إلى هذه المرحلة العمرية بالتفصيل، كالفرق بين المراهقة والبلوغ، وأراء بعض علماء النفس فيها، إضافة إلى نظرة علم النفس قديما وحديثا لهذه المرحلة، مراحل المراهقة، مظاهر النمو خلالها وأهم مميزاتا ومشاكلها والمراهقة في مرحلة الدراسة الثانوية وهي محور اهتمامنا، وكذا أهم متطلبات هذه المرحلة.

* ما تضمن الجانب التطبيقي الفصل الأول إجراءات الدراسة الذي يحتوي على المنهج الذي تم اعتماده وهو المنهج الوصفي مع عينة كلية خاصة بالدراسة تكونت من فئة اللاعبين ، اختيرت هذه العينة بطريقة عشوائية منتظمة، كما شملت إجراءات الدراسة الأساليب الإحصائية المعتمد عليها في التحقق من الفرضيات الموضوعية كحلول مؤقتة، وفي الفصل الثاني عرض وتحليل النتائج ومناقشتها، والتي تم التوصل إليها في الدراسة الحالية وفي الأخير سيتم إرفاق كل هذا بملخص الدراسة، إضافة إلى قائمة المراجع .

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

يعتبر التطور العلمي لأساليب التدريب هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العالية، وقد حدث بالفعل لتحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على مستوى العالمي بصفة عامة، وللأمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور.

فعملية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب و اللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية و البدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب و المنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي .و قد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج إلى التمعن الجيد إما بصورة ايجابية تساهم في تعبئة طاقاته و قدراته لأخذ القرار المناسب أثناء المنافسات الرياضية وعند الضغوطات أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقاته.

إلا أن ما يفتقر إليه المشرفون على تحضير و إعداد اللاعبين نفسيا وتقنيا و الذي يعتبر الركيزة و الدعم الأساسي للارتقاء باللاعبين إلى مستوى أفضل في الأداء هي تلك المنهجية العلمية التي أجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم كعلم النفس الرياضي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الميدان، لأن المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي و ظهور القلق لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية و الفيزيولوجية و ظهور حالات انفعالية ملائمة تعيق قدرة اللاعب على اتخاذ قراراته مما يؤدي لا محالة إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة و الأداء و على اللاعب.

حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية والجسمية والعقلية ولهذا أدرجت ضمن المجال المدرسي و وجدت لنفسها منهاجا و برامج خاصة بما وكان الهدف الأسمى الدور الفعال الذي تلعبه المؤشرات النفسية والحركية لمساعدة اللاعب على القدرة على تحقيق نتائج جيدة وذلك لاتخاذ قراراته في الحالات الصعبة منها حالة ضغط الخصم في حالة حركة أيضا وتختلف حالة اتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة من حيث نوعية المباراة ووضعية اللاعب في الميدان و من خلال كل ما سبق يتبادر لنا طرح التساؤل التالي:

* هل يؤثر الجانب النفسوتيقي في أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

- التساؤلات الجزئية:

-هل يؤثر الجانب التقني على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة ؟

-هل تؤثر العوامل النفسية على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة؟

2-الفرضيات:

-الفرضية العامة:

الجانبين النفسوتيقي تأثير على اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

-الفرضيات الجزئية:

- للجانب التقني تأثير على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- للعوامل النفسية تأثير على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

3-أهمية الدراسة:

يمكن إن تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانبا مهما من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة أخذ القرار جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير أخذ القرار وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم
- نقص الدراسات في هذا بالرغم من وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.
- علاقة ظاهرة أخذ القرار بالنتائج المسجل لدى لاعبي كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.

4-أهداف الدراسة:

- لقد سعينا من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى التعرف على الجوانب الهامة في عملية اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية:
- محاولة رصد المتغيرات التي من شأنها التأثير على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة خاصة منها ما يتعلق بالجانبين النفسي والتقني.
 - التركيز على فهم أسس ومبادئ الجوانب النفسية للاعبين أثناء المنافسة.
 - و لتكوين صورة واضحة عن معطين السابقين للاستفادة منها من طرف اللاعبين والمدربين وكذا الأخصائيين.

5- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

5-1-لأخذ القرار:

تعريف اللغوي:

أخذ:أخذ الأمر مجراه سار - سيره الطبيعي أخذت القرارات مجراها.

القرار: من فعل قرر -قرر بفعل الشيء أي عزم عليه ونفذه.

أخذ القرار هو العزم على فعل الشيء في موقف ما - تقرير الأخذ بأحد البديلين أو أكثر.

تعريف الاصطلاحي: يعتبر احد استراتيجيات التفكير التي تحل المشكلات وتتضمن خطوات وعمليات عن بعضها البعض

تعريف الإجرائي: عملية تفكير مركبة الهدف منها اختيار أفضل البدائل والحلول المتاحة للفرد في موقف معين من اجل الوصول إلى الحل والهدف المرجو أو الغاية المطلوبة

5-2-القدم:

تعريف اللغوي: كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم, فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة مل يسمى عندهم بال"RUGBY" أو كرة القدم الأمريكية, أما كرة القدم المعروفة والتي ستتحدث عنها كما تسمى "SOCCER".

تعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية, تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل, كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. وقبل أن تصبح منضمة, كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة(الأماكن العامة, المساحات الخضراء)فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء, حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية مستطيلة.

تعريف الإجرائي: كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف, كما تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعب, تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة, في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى, ويتم تحريك الكرة بالقدمين ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين. يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة, وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في مقابلات الكأس فيكون هناك شوطان إضافيان وقت كل منهما 15 دقيقة, وفي حالة تعادل في الشوطان الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

5-3-المنافسة:

تعريف اللغوي : مشتقة من النفاسة، نافس، ينافس.

- المنافسة مجاهدة نفس بالتشبة بالأف أظل واللحوق بهم من غير إدخال ضرر على غيرهم وهي بهذا المعنى من شرف النفس وعلو الهمة.

المنافسة الرياضية: هي مباراة رياضية، أي بذل جهد بدني كل الجهود لتحقيق التفوق

علوم النفس بذل شخصين أو أكثر أقصى جهد لتحقيق غرض ما وبخاصة حين يكون التفوق وهو الهدف ().

العربية مصدر لفعل نافس: أي سابق فلانا عن غير أن يلحق به الضرر وفي اللغة الإنجليزية "competition"

أي أنشطة يتنافس فيها الفرد "which person activity" والتعريفين يؤكدوا على بذل الجهد للوصول إلى

التفوق سواء في النواحي البدنية أو المهارية أو المعرفية دون إلحاق الضرر بالمنافس

تعريف الاصطلاح: أشار " راينر مارتنز " في سنة 1994 م إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها علي أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي.

تعريف الإجرائي: هي التسابق والحرص من طرف عدة أشخاص لبلوغ منصب معين في إطار منظم كلمة المنافسة هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس الصفة، وحسب كتاب "روبار الرياضة" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل ما زحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق ليكمل هذا التعريف بقوله: " هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مثقفة في إطار أو نمط استعدادات معروفة .

5-4-المراهقة:

تعريف اللغوي :

ويرجع تعريفها إلى الفعل " راهق " بمعنى اقترب من وحسب قول " وني روجر " بأننا نستطيع تعريف المراهقة بطرق عديدة مثل فترة نمو جسدي وظاهرة اجتماعية , ومرحلة زمنية كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة، وحسب الدكتور "فؤاد أبهى السيد" فهي عملية بيولوجية حيوية و عضوية في بدايتها وظاهرة اجتماعية في نهايتها ويمكن القول على العموم المراهقة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرلة الرد .

تعريف الاصطلاح: هي مرحلة انتقالية بين الطفولة والرشد وهي من المراحل العبه والحساسة في حياة كل فرد.

تعريف الإجرائي: هي الطور الذي عرفه الناشئ وهو الفرد غير ناضج جسميا وانفعاليا وعقليا واجتماعيا نحو بدئ النضج الجسمي والعقلي والاجتماعي.

6-الدراسات السابقة والمشابهة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية، والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، حيث يعرفها " رابح تركي "كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه. (رابح تركي: 1999، ص123) . و من خلال إطلاعنا على مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية ومكتبات أخرى على مستوى جامعة الجزائر لم نجد دراسات سابقة اهتمت بهذا الموضوع لكن هناك مواضيع مشابهة في بعض الجوانب نذكر منها:

***الدراسة الأولى بعنوان:** انعكاس الضغط النفسي على أداء الرياضي أثناء المنافسة تحت إشراف الأستاذ قصري

نصر الدين 2004 إذ جاءت نتائج الدراسة كمايلي:

-أهمية التحضير للاعب قبل المنافسة.

-الوسائل المادية والمعنوية الضرورية في التحضير النفسي.

* الدراسة الثانية بعنوان:

الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم - دراسة أسباب عدم استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي لتسيير الضغط النفسي للاعبين بمعهد التربية البدنية والرياضية تحت إشراف الأستاذ زعبار سليم 2004 إذ جاءت نتائج الدراسة كمايلي:

- عدم استعمال التحضير النفسي من طرف المدربين لسير الضغط النفسي.

- عدم استعمال أساليب علمية بسبب نقص التكوين عند المدربين.

الجانب النظري

الفصل الأول:

أخذ القراء

تمهيد:

مما لا شك أن للإنسان أبعاد كثيرة ومن بينها نجد البعد النفسي وحتى الفيزيولوجي وكل هذه العوامل لها اثر الكبير على سلوكه في الحياة العادية وهذا ما أثبتته العلماء المختصين في الدراسات الإنسانية وفي هذا الفصل سنتناول موضوع اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم.

والأثر الذي يكتسبه على المنافسة والنتائج المقدمة من طرف اللاعبين وقد أولى المختصين في الرياضة أهمية بالغة لهذه الجوانب. فالنوادي الرياضية الحديثة لاستغني على المرشدين الاجتماعيين والتنسيق مع المختصين في الرياضة خاصة في الجوانب التقني و الفيزيولوجي.

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى تغيير هذه الجوانب الهامة من خلال تعريفها وذكر أهم خصائصها.

1- أخذ القرار

1-1- العوامل النفسية:

1-1-1- مفهوم القلق:

كثيرا مت يختلف العلماء في استخدام لفضا القلق فأعطيت عدة تعاريف لمفهوم القلق ومن التعاريف الهامة نجد تعريف " فرويد 1980 " فيقول انه حالة الخوف العام والشديد الذي ينتاب الفرد وليس له كثير من الانقباض والضيق¹ سيمون¹.

ويرى كامل راتب إن القلق هو احد الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطا بالأداء الرياضي وكثيرا ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي والتوقع للمجهودات المبذولة من اجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز وإذا لم يتحسن الحال فان القلق سيتحكم ويصبح بذلك خالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحيانا وأحيانا أخرى بصفة نهائية وغامضة وعندما نقول أن القلق ينجم عن الإحباط المهني أو الفشل المحدد لا يعني انه سببه معلوم دوما وهكذا يبدو القلق من غير سبب والواقع إن سببه بليد ومعقد يكون فيه².

1-1-2-أسباب وحالة القلق الرياضي: يرى "حسين أبو عبيد 1977" بان الآراء المعتمدة لمختلف المؤلفين دلت انه توجد عوامل ذاتية مثل: الموقف الداخلي اتجاه المنافسة –التمرين وخبرة الاشتراك في المباريات 1000 الخ ، وتوجد أيضا مجموعة من العوامل الموضوعية التي يمكن أن تتناسب مع حالة القلق الرياضي مثل : أهمية ونوعية المنافسة 1000 الخ ،وحسب نفس المؤلف انه توصل "تشيرين سكي عن طريق التجارب التي أجراها الرأي القائل بان القلق يتأثر بالعوامل التالية:

*نوعية التدريب التعدادي.

*تأثير الجماعة.

*الإحساس بعدم الكفاءة .

¹ سيمون فوريد : التلف والطلب .ترجمة عثمان تيجاني ،ديوان المطبوعات الجامعية1980ص 3

² أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في المجال الرياضي ، دار النشر والفكر العربي ، 1990

* استعداد الرياضي للمنافسة .

* أهمية المباراة.

* الخوف من الفشل .

* فقدان السيطرة.

وبلا شك يلعب العامل المزاجي دورا هاما في تكوين حالات الانفعال (تبعاً لنوعية الجهاز العصبي) ولم يفسر بعد مدى تأثير هذا العامل لان مناقشة هذا الموضوع لم تصل بعد إلى إجابة مقنعة. ويمثل الموقف التدريبي الجيد شرطا هاما للاستعداد المثالي للانجاز . ومن هذا يمكن إن تنشأ عدة أسباب لحالة القلق مثل: الكسور في حالة التدريب والتوعك البدني ، حيث يعرف الرياضي إن التدريب غير كافي ويعيش حالة تدريبية غير مرضية . ومن الطبيعي أن تؤدي هذه الحالة إلى عدم الثقة بالنفس والاضطرابات ومن ثمة تظهر أعراض حالة القلق وتمثل بعض الميادين وملاعب الرياضة وغيرها لبعض الرياضيين خبرة سيئة نتيجة هزيمة أول مباراة أو منافسة منذ زمن طويل وبالتالي تجنب هذه الحالة عن طريق التمرين الرياضي على نفس الملعب أو ملعب مماثل في نفس الظروف ، كما إن تكرار الهزيمة احد الأسباب المؤدية إلى حالة القلق نتيجة الهزيمة أو الفشل المستمر الذي يسيء إلى الثقة بالنفس واهتزاز الثقة بالنفس تعتبر حالة ملائمة لردود الفعل لحالة القلق وكل هذا يؤدي إلى خفض توقعات مستوى الإنتاج وفقدان الاستعداد والإبداع ، والأسباب الأخرى المؤدية إلى نشوء حالة القلق يمكن أيضا ذكر مايلي:

* امتداد زمن الحالة النفسية لفترة طويلة قبل المنافسة .

* الصدمات الذاتية والنفسية.

* اضطرابات في العلاقات الاجتماعية .

* مشكلات الطموح الرياضي غير واضحة.

* التأثيرات الخارجية والعوامل المحبطة بالمنافسة (الجمهور - وسائل الإعلام 1000 الخ)¹

1-1-3- تأثير القلق في نتائج المنافسة:

*عدم الارتياح والتهيج وسرعة النرفزة.

*ضعف القدرة على التركيز والانتباه والشروع الذهني .

*ضعف الأداء الرياضي في مواقف الأداء الحرجة وخاصة في المنافسة .

*كثرة الأخطاء المرتبكة من طرف الرياضي وخاصة في المنافسة .

*العجز من السيطرة على التوتر .

*انعدام الكفاءة البدنية .

4-1-1- خصائص السلوك الحركي الإدراكي:

قدم "هاربرت ويليامز" تصورا لمسار السلوك الحركي الإدراكي ويتكون هذا من أربع خطوات متشابهة تحدد بداية المسار الأداء الحركي الإرادي الذي يساعد على تفهم السلوك الحركي للإنسان.

1-4-1-1- التجميع الحسي:

يتحدد مستوى النشاط في هذه الخطوة من الارتباط مع التنبيه الحسي وترسل هذه المعلومات إلى المراكز العليا بالقشرة المخية لتقويم مواصفات الواجب المحدد مثل: حجم وشكل ولون الأدوات أو الأجهزة المستعملة والوضع المكاني أو أي معلومات أخرى خاصة بمكونات الواجب

1-4-1-2- تفاعل الحواس:

يتم ضمن هذه الخطوة دورة ثابتة من الإحداث حيث تتم مقارنة المعلومات المخزنة بالمعلومات الحسية الحالية وتحدث هذه الخطوة في نفس الوقت الذي تتم فيه الخطوة الأولى تقريبا. فعندما يريد الفرد التقاط الكرة أو تسديدها مثلا تتم مقارنة المعلومات الخاصة

¹ محمد حسن أبو عيبة : المنهج في علم النفس الرياضي ، دار المصارف ، الإسكندرية 1977ص231

بمذه الكرة بمعلومات كثيرة أو قليلة مختزنة عن وضع وحجم وصفات كرات أخرى تعامل معها الفرد من قبل ، ويلعب المخيخ والمرتكز تحت القشرة المخية دورا كبيرا وهاما في هذه الخطوة إضافة إلى الدور الذي يلعبه المخ.

1-1-4-3-النشاط الحركي: تشترك في هذه الخطوة مراكز مختلفة في النخاع الشوكي تكون وظيفتها إعداد الأنشطة الحسية التي تم الإشارة إليها في الخطوات السابقة .وهنا يصدر أمر من المخ ارفع الكرة أو سدد الكرة 1000الخ.

1-1-4-4- معلومات حسية: يشترك في عملية الأداء أثناء هذه الخطوة معلومات حسية من عضلات الأطراف ومن مراكز حركية أخرى وترسل هذه النوعية من المعلومات إلى الجهاز العصبي المركزي في نفس الوقت الذي يتم فيه الأداء بحيث يمكن أن يحكم الفرد ما إذا كان من الضروري إجراء أية تغييرات في الأوامر المركزية أو مواصلة تنفيذها.

النفس الرياضي واصطلاح عليه نموذج التحول الانعكاسي النفسي .

1-1-5- القابلية على اتخاذ القرارات: ما نتوقعه من الشخص الذي يتميز بالنضوج العقلي إن قابلية على اتخاذ قرارات ذات القيمة البالغة ودرجة من التعقيد الذي يتعذر فيها إلا يتخذ قرارا حاسما بشأنها بمفرده دون الاستعانة بالآخرين حتى إذا تميز بالنضج العقلي الواسع.

واتخاذ القرارات في الواقع لا يقتصر على القابلية الذهنية فهو يتطلب في الوقت نفسه توفر القابلية على ملاحظة النواحي الانفعالية عند القرار مهما كان اللاعب مصيبا في اتخاذ القرار لوحده ،فسيدرك انه من المستحيل عليه أن يعيد النظر فيها أملا في اتخاذ القرار الجديد بشأنها ويتعرض للاضطراب .

ونصف حالة اخذ القرار حسب أهمية المنافسة حيث قسمها الأخصائيون إلى أقسام:

1- تحضيرية ،فنية ،خططية.

2- اقصائية.

3- رسمية.

4- مصيرية.

1-1-5-1-1-القلق البدني: وهو إدراك الاستشارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر والمتاعب المعدية أو يقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كالأم المعدية وتصيب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

1-1-5-1-2-الحالة التدريبية للاعب : تؤثر الحالة التدريبية للاعب بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فألاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية "فورمة رياضية " غالباً ما نتوقع منه أن يمر بحالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة .

1-1-6-1-1-مفهوم اتخاذ القرارات في الرياضة الجماعية : أن مفهوم اتخاذ القرارات متعدد التخصصات فهو يتعلق بمجالات تطبيقية عديدة " نظرية العاب علم النفس "لأنه توجد أمثلة عديدة وصفية أو تفسيرية كل منها عملية في مجال وسياق محدد في أنشطة رياضية كثيرة مفهوم القرار يوجب بصفة حتمية دقة التنفيذ ،جودة المهارات الحركية المكتسبة وتنوعها ،تضاف عادة ضرورة الاختبار بين أجوبة عديدة محتملة في وقت قصير والاختبارات لا تكون بصفة عشوائية بل تنتج عن حل الشفرة الخاصة بالوصفية ،تخفيض التردد وبهذا يصبح "الاختبار " عملاً واتخاذ القرار "مهارة "

- تشكل معرفة محددات السلوك القراري أهمية كبرى للمعلم من اجل تطويرها واستعمالها على أكمل وجه وللباحث الذي يحاول فهم مسارات الإدراك والاستراتيجيات التي تحكم هذا السلوك غير انه في المجال الرياضي يجب توضيح مفهوم اتخاذ القرار وكذلك المجال النظري الذي ستعتمد عليه في الدراسة. سنتحدث هنا عن النشاط القراري الذي يعكس التسيير الفوري للقدره الحركية حسب أهداف الفعل وبوجود التردد تحت ضغط الوقت ومتطلبات الدقة يتعلق الأمر بتسيير استراتيجي يتدخل فيه المتلقي كعامل معالج معبئاً جهاز الحركي الإدراكي.

وبالنظر إليه في إطاره الملائم يستبعد تنفيذ الأحكام المطبقة في المجال الرياضي المتعلق باستعمال المؤجل للنشاط الحركي "الأحكام الاجتماعية "أو الموجودة المستقلة عن أي نشاط حركي يمكن ملاحظة ومقاربة الظواهر القرارية من زاويتين.

1-1-6-1-1 - القرار الظاهر:

الذي يعطي للسلوك أقراري مفهومه مقارنة بمنطق السياق الرياضي الذي ينشأ بداخله وهذا يتم بأسبقية تحليل الأنشطة الرياضية .

1-1-6-2- الفاعل الموجود بالمكان: والذي يعتبر كجهاز يعالج المعلومات والذي يمكن دراسته عن طريق علم النفس الإدراكي ومعالجة المعلومات . نجد أنفسنا أمام كفتين متكاملتين للدراسة ولكل منهما في الواقع دائما تكون مفصولتين لأنهما غير متقاربتين مع السياق الفعلي للأنشطة الرياضية.

1-2-1-العوامل الشخصية والذاتية:

1-2-1- تعريف الشخصية:

تعتبر الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، فقد وضعت عدة تعاريف مختلفة فيما بينها تبعا لاختلاف وجهات النظر التي يؤمن بها الذين وضعوا هاته النظريات أن كلمة "شخصية" مشتقة من الفعل " شخص " وشخص الشيء يعني انه ظهر وبان بعد أن كان غائبا، وعلى هذا الأساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافيا أو داخليا ثم ظهر وكانت بمجموعات تميزه عن غيره من الناس¹.

عادة ما يقصد علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة المشتقة نسبيا من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدو لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة².

1-2-2- تعريف علماء الاجتماع للشخصية:

يرى العالم "بيسانز" أن لكل شخص كما الآخرين ويعرفها بأنها تقوم على أساس عادات شخص وسماته، وتنبتق الشخصية من خلال العوالم البيولوجية والاجتماعية والثقافية أما العالم "اقرين" فالشخصية عنده ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف صفة مهمة وهي تنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو والانتماء إلى جهات متعددة في المجتمع .

¹ نزار مجيد - كامل الطه لويس : علم النفس الرياضي ، جامعة بغداد ، كلية الرياضة ، الطبعة 1 ، 1980 ، 78.

² لندان دافيدوف: مدخل علم النفس، دار ماكروهيل للنشر والتوزيع ، القاهرة، الطبعة 3، 1988، ص570.

1-2-3- الشخصية والممارسة الرياضية:

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في المجال الرياضي التفوق في رياضته مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية أو الأنماط الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

ففي مفهوم المعاصر للممارسة الرياضية يظهر بوضوح بأنها ليست القدرات الحركية المتقنة وحدها هي التي تحقق النتائج العالية ولكن تتدخل العديد من العناصر النفسية التي تربط بين حركة الفرد ومعطيات شخصيته لذا نجد أن المدربين لا يؤسسون تدريباتهم عن المعطيات التكتيكية و البيوميكانيكية فحسب، ولكن أصبح مركز اهتمامهم هو طبع الرياضي من اجل تفادي الظواهر الغير مرغوب فيها أثناء الممارسة، ويعتقدون أن إدارة اختباراتهم التي تعتقد هذا الاتجاه هي وسيلة أكثر نجاحا من ملاحظات لا تعتمد على طبع الرياضي، كذلك من الكبار من يعدون الأولوية للخبرات السيكولوجية من اجل تحديد نجاح مدرب أو توقع طبيعي حكم مثلا لذا فمتطلبات رياضة النخبة تدفع النفسانيين لدراسة المعطيات السيكولوجية لشخصية المشاركين سواء كان مدرب أو أستاذ أو مشاركا، فلفظ الشخصية كثيرا ما نقصد به تصرفات الأستاذ ومعاملاته دون التطرق لصفات ظاهرية كشكله وهذا القصد هو الأكثر صوابا في تحديد شخصية الرياضي خاصة المدربين.

1-3-العوامل التقنية:

1-3-1- البراعة:

يقصد بالبراعة القدرة على أداء الواجبات الحركية الدقيقة بصورة هادفة وسريعة. وغالبا ما لا يتم التفريق بين البراعة والرشاقة بصورة واضحة، وبهذا فان الرياضي يحتاج إلى درجة عالية من البراعة حيث أن التعامل مع الكرة في الألعاب الجماعية على سبيل المثال التنطيط بالكرة أو التصويب نحو السلة أو التمرير إلى الزملاء مع اختيار الزميل الأنسب للتمرير له. فبراعة اللاعب أو الرياضي في الألعاب الجماعية يتطلب منه أن يكون له القدرة على الأداء أثناء المنافسات. وفيما يتعلق بأسس البراعة يوجد تطابق بينها وبين أسس القدرات.

1-2-3-1- التوافقية:

إذ تشمل هذه الأسس الخبرات الحركية والمعلومات الحسية والذكاء العلمي وخاصة في الرياضات الجماعية

1-3-3- التوازن.

يقصد بالتوازن إمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا. وكذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن غير المستقر الى حد كبير ومن أمثلة الواجبات الحركية التي تلتقي بمتطلبات عالية من قدرة التوازن والاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية أو العصبية ، كما أن عملية التأزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على توازن الجسم .

1-3-4- التوافق:

يعتمد التوافق على سلامة ودقة وضائق العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد .فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى السيطرة التامة من الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد بحيث تتم عملية الكف والإشارة في توقيت زمني سليم .أي أن عملية إبطال مفعول الإشارة العصبية التي لا صلة لها بالأداة تسمى بعملية الكف ،ويلي ذلك مرحلة موازية تامة بين عمليات الكف والإشارة لتصبح الحركة آلية.

1-3-5- المهارة:

يقصد بالمهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح، وهذا هو جزء من مفهوم الرشاقة .ولذلك فمن الصعوبة التفريق بين الرشاقة والمهارة ،فالرشاقة صفة المهارة وبهذا تفهم تحت اصطلاح المهارة حل الواجب للمسار الحركي لتكون مجموعة أجزائه في التربية الرياضية تعني المهارة قابلة للانجاز العالي في الحركات الدقيقة .وان الانجاز العالي للمهارة في مجال حركات العمل واللعب بالأجهزة متعلق بقابلية الرياضي التوافقية أو كمي يطلق عليها بقابلية الترابط الحركي . كما أن المهارة تؤدي بدون النظر والانتباه الكامل لمجريات الأمور والمسارات الحركية كمثل ضرب اللعب للكرة في الإرسال بالطائرة ليس معناه أن هناك وجود للتفكير الواضح وإنما تكون هذه اللعبة وفق نظام ذاتي . كما

أن درجة المهارة تتفق مع التوافق الحركي بشكل عام وان درجة صعوبة التوافق والتطبع والتعلم في الحركات الدقيقة يمكن أن يكون مقياس لها .

أن المهارة هي جوهر الأداء الذي يتميز بانحاز مقدار كبير من العمل، والمهارة مكتسبة من خلال تحسين وتهذيب المجموعات العضلية المختلفة، تعتمد على التوافق العضلي وهذا يحسن وينظم ويرتب المجموعات العضلية بما ينسجم والاقتصاد بالجهد وسهولة الأداء بدون بذل مجهود وهي جوهر الأداء وهذا الاصطلاح يعني نوع الحركة .

أن للمهارة درجات ومستويات ترتبط بالقدرات والسميات سواء كانت قدرات بدنية أو سميات نفسية وعلى ذلك فمستوى المهارة غير ثابت وهي في تقدم مستمر وعليه يوصف كل من هو مميز في عمله بأنه ماهر، وبذلك تتوقف درجة المهارة ومستواها على العناصر التالية :

*الموهبة والاستعداد الفطري للفرد المتعلم للمهارة.

*مستوى المعرفة والثقافة التي وصل إليها الفرد المتعلم والتي تخص المهارة.

*التقدم التكنولوجي في المجتمع وخاصة بالمهارة.

الوقت الكافي للتدريب للاكتساب والتقدم المهاري.

وعند اتخاذ القرار بضرورة أداء استجابات جديدة .تقوم ميكانيكية الترجمة باختيار نموذج الاستجابة المناسب وتعطي ميكانيكية الأداء الأمر التنفيذي للعضلات المعينة ويؤدي تنفيذ الاستجابة إلى حدوث تغييرات في المسار الحركي " في وضع الجسم " مما يتسبب في نشأة معلومات جديدة " تغذية مرتدة" تختص بفاعلية الاستجابة، وبالرغم من أن النموذج السابق له وينتج مبسط إلى درجة كبيرة إلا انه أسهم في إيضاح الطريق الذي سلكه المسار الحركي والميكانيكية المختلفة التي تشترك في العمل أثناء الأداء إلا أن النموذج اغفل جانبا هاما من جوانب التعاملات الحركية حيث أن هذه التعاملات عبارة عن تفاعلات مستمرة بين الفرد والبيئة، وينشأ عن هذه التفاعلات عوامل إخلال دائمة يتطلب الأمر تسجيلا ومعادلتها في الوقت المناسب وإذا لم يحدث ذلك فمن الواضح أن الهدف من الأداء لو يتحقق.

1-3-6- الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار:

يمكن ملاحظة الأنشطة الرياضية حسب الصعوبات التي يخلقها النشاط القراري للممارسين، إن مؤشر "التردد" المستعمل معناه الواسع، يسمح خصوصا بإجراء تمييز بين الأنشطة الرياضية التي تتطلب بقوة حل شفرة المعلومات في الوضعية المطلوبة من طرف فاعل القراري الفورية لمواصلة الفعل مستعينا بذاتيته " الرياضيات الجماعية " والتي تتطلب القدرات أو تتطلب أي قدرة في الاختيار أثناء الانجاز الحركي "مثل سباق السرعة "

المهارات الحركية المكتسبة ذات طبيعة مختلفة حسب ملاحظة بلوتون 1957 ففي الحالة الأولى يتعلق الأمر بالمهارات "المفتوحة" والتي تستطيع أن تتكيف وتشكل حسب الظروف المستجدة في حين انه في الحالة الثانية يتعلق الأمر بمهارات "مغلقة" والتي تهيئتها مدققة ومقررة سابقا، مكتسبة ومكررة آليا خلال التدريب في الواقع هذا التمييز ليس بهذا الوضوح لان انجاز الفاعل يستطيع أن يتحول هو بنفسه من التردد الذي لا بد من أخذه بعين الاعتبار أثناء الانجاز سواء بطريق مسبق أو في الوقت الحقيقي.

تتم القرارات في بعض الأحيان في ديناميكية تجعلها تدخل في رتبة أنظمة قرارات من خلالها تحافظ على العلاقات ولهذا في الرياضات الجماعية يكون فعل لاعب ما غير معقول إذا لم يكن له علاقة بالفاعلين الآخرين في تلك الوضعية يمكن القول أن القرار هنا ليس وظيفيا فقط لأنه يساهم في انجاز المهمة ولكنه أيضا له دلالة لأنه يعلم الشركاء والخصوم ويؤثر في قراراتهم إذ تحليل الوضعيات الرياضية للقرار تبين منطقتين متكاملتين .

1-منطق داخلي للنشاط الرياضي الذي يحدد قرارات الفاعلين بالتعريف لمجموع البدائل.

2-منطق الفاعل عن طريق تبادل المؤشرات وتساهم الدلائل والتي يعبر عنه وليس باستعمال المعلومات الموضوعية "خاصة بالنشاط الرياضي في حد ذاته" ولكن أيضا باستعمال ذاتيته للأفعال المنجزة.

ميزة التحضير يمكن أن تكون انتقائية أي الاهتمام خاصة بإحدى الأجوبة، التحضير الانتقائي ثم

تشكيله إلى ثلاث حالات بواسطة آلات لالوند وسرزات 1983

التحضير الحيادي: اللاعب لا يحدد مسبقا تحضيرا من اجل حدث معين.

تحضير جزئي: المتلقي يتحضر من اجل حدث ولكن دون أبعاد احتمال ظهور حدث آخر .

تحضير كلي: اللاعب يجدد الإجابة التي سيعتمدها عند ظهور الإشارة .

خلال حدوث وضعية اللعب فان المتلقي يجتاز تتابعيا رزمة من حالات المعرفة والتي يستعملها لتكوين

القيم التي يتم تنسيقها لتقرير حالة التحضير ،حالات المعرفة تركز "وضعية الجسم "من السباق .

"النتيجة، البرهان 00000" من اللاعب نفسه "الإعياء، الحماس "والتي تسمح للاعبين بالتنبؤ

بضربات الخصم وتقدير ضغطهم الزمني، تحديد أهمية تحضير ما من اجل حدث خاص.

أعمالهم الحالية تدخل في هذا المنظور وتهدف إلي التحديد إذا كان الاستعمال وتنفيذ الإجابة يمكن

مراقبتها مفصولين والتي اعترض عليها كتاب المجالات " مثل مارلين يوك وساكت ري "1980 وإذا كان

الأمر هكذا ضمن أي ظروف " مميزات المهمة تتبنى استراتيجيات تتضمن هذا أو ذلك المفهوم للإجابة"

طومباردو 1988" فمسار القرار معقد إذن ويدمج كما يظهر لنا،عدة عمليات اضافة إلي اختيار

إستراتيجية"جانبية"مسبقة تؤدي إلي تفصيل هذه وتلك الكيفية للإجابة حسب مميزات المهمة،فهو

يتضمن أيضا اختيار حالة تحضيرية قبل ظهور إشارة الإجابة،القرار يمثل الناتج الظاهر لعمليات الانتقاء

و البرمجة للإجابة سرعة ودقة هاته العمليات يتوقف علي التي سبقتها أي اختيار حالة التحضير قبل

الإشارة وكيفيات الإجابة بعد الإشارة مرتبطين جدا فيما نسميه المسار الإدراكي واستراتيجيات القرار.

1-3-7- التحضير والقرار:

يمكن تعريف التحضير كما يلي تغيير المسار أي القرارات السابقة لظهور إشارة التنفيذ التي من نتائجها

تقليص مدة مرحلة أو عدة مراحل معالجة للمعلومة المكتسبة لأي إجابة. مسار التحضير يأتي كفاصل

مشترك بين مميزات المهمة والإجابة الناتجة لان الكيفيات الملاحظة للإجابة"السرعة , الصواب،الدقة

"تمثل تمييز للمسار غير الملاحظة وخاصة استراتيجيات التحضير المنجزة انطلاقا من المعالجة الذاتية

للمعلومات المحتواة في المهمة في بعض الضر وف ،يختار اللاعب عمدا عدم تفضيل سرعة رد الفعل

ويعطون لأنفسهم الوقت لاستيعاب إجابة صحيحة ،ويعوضونه ذلك زيادة السرعة في التنفيذ ،وهذه لها

سلبية إنقاص دقة الحركة .

وهكذا يتبين أن دراسة استراتيجيات القرار المتعلقة بكيفيات الإجابة يجب أن تتوجه من تصاعد نحو

مقاربة مدجة تأخذ في الحسبان النتائج المتحصل عليها من طرف بروتو ودو قاس 1982 بروتو

ولورسال 1983، بروتو وليرو، ولباسك وجيروارد 1986 تسمح بمبدأ ثم منافع تبعاً لمميزات المهمة حسبما يغلب وقت رد الفعل TRC أو وقت الحركة TM في الوقت الحالي الكلي للاجابهة النفع المرتبط بتقليص هذا أو ذلك أو الاثنان معا TM أو TRC يكون أكبر، والمتلقي الذي يلجأ إلى استعمال إستراتيجية التقليص

يظهر أن استراتيجيات القرار للمتلقى في حالة انتظار في وضعية حركية ورياضية تترجمه عن طريق كفاءات الإجابة بعد تقديم الإشارة الملزمة للتنفيذ.

هذه يمكن أن تشكل موضوع تسوية مختلفة.

سرعة رد الفعل - الاستيعاب - صواب الإجابة فبتسر 1985 - باشال 1974 - ويل كلدن 1977

سرعة التنفيذ - دقة الحركة فينس 1985 - مايرورايت 1980.

أي يكون وقت الحركة طويلاً بما يمكن تشكيكه. وهنا في حالة دراسات بروتو 1977-أريني 1979 أريني وساتيملا 1980- بروتو ودي قاس 1984- بورتو وديقاسر 1982 بروتو وتيس دال ولورا نسال 1983- بروتو وليرو وليفاسك وجر وارد 1986 في هذا النوع من المهمات التحريك الشامل للجسد - التسديد إلى الهدف في مجال الحركة مثل وقت رد الفعل لا يشغل إلا حيزاً صغيراً من الزمن الكلي للإجابة.

عندما يشغل وقت رد الفعل هذا كثير من زمن الإجابة وتكون التحركات وجهة ربح، وقت الإيجابية لا يكون بتقليص وقت رد الفعل TRC والذي يشجع المتلقي لتبني استراتيجيات أكثر جرأة لتقليص وقت استيعابه.

وهذا بقدر ما تكون أخطاء الإجابة سهلة للتصحيح لأن التحرك موجه لثمن الخطأ سيكون إذن ضعيف أكثر.

عندما يكون للمتلقين الاختيار بين تقليص وقت رد الفعل أو الحركة فإنه يكون إما إستراتيجية تسمح بتقليص وقت الحركة نقصاً وأما إستراتيجية مختلطة تؤدي إلى تقليص وقت رد الفعل وكذا وقت الحركة .

الإستراتيجية الأولى "خفض وقت الحركة فقط" يسمح بتخفيض عدد أخطاء الإجابة لأن المتلقي ينتظر أن يكون مع الإشارة المقدمة لاستيعاب الإجابة عندما يتقلص وقت الحركة يخاطر بأن يكون اقل دقة ومع الإستراتيجية الثانية فان المتلقي تمنيه بالتوافق بين أخطاء استيعاب الإجابة وأخطاء دقة الحركة نقصا (بروتو انراسدال ومورانسال 1983) بينوا انه عندما سمح المتلقي لتغيير وقت حركته فانه يقلصه حسب احتمالات الضغط الزمني وعلى حساب وقت رد الفعل. في هذه الضر وف فالإستراتيجية كانت جزئية لأن وقت الحركة غير بالنظر إلى مستوى الاحتمال 1310.7 بالنسبة للظروف متساوية الاحتمال تسمح للمتلقي بإجراء نسبة نجاح كبيرة في الجهة. المميزات الحركية المهمة وإستراتيجية القرار:

دراسة اتخاذ القرارات في الحالة الرياضية توجهت خصوصا بدفع من الباحثين الكنديين نحو تأثير المميزات الوقائية للمهمة واختيار الحالة التحضيرية واستيعاب الإجابة.

ومؤخرا ظهر أن المميزات الحركية للمهمة المختارة يمكن لها تحديد إستراتيجية القرار جزئيا التي إجاباتها تكون:

*موجه اصطناعيا.

*منحزة من طرف نفس العضو.

*التي من خلالها وقت در الفعل يستحوذ على جزء كبير من وقت الإجابة 60%

* وقت الحركة يكون ثابت هذا في دراسات (ألان وبروتو وديون 1982-بروتو وألان 1983-ورويبار 1986-تيسدال 1983) والتي تستعمل مهمات التحرك ناحية اليمين أو ناحية اليسار لمؤشر موجه على سكته .

في هذا النوع من المهمات فان سعة التحرك تقلص لكي يشغل وقت رد الفعل حيزا كبيرا من وقت الإجابة والتي تتميز بإجابات:

*موجهة من طرف المتلقي .

*تستوعبه بأعضاء مختلفة .

*والتي يكون وقت رد الفعل يشغل حيزا صغيرا من وقت الإجابة 25%.

هذه العوامة تقدر أن اللاعبين يكونون متأهبين لقدوم الخصم والنتيجة تكون مسارات واستراتيجيات القرار تجري كتقليص وتسيير للتردد.

إن اللاعب المتأهب الذي سندرسه "كمقرر" أي يختار وينفذ إجابة بسرعة في حالة أو حالات عدة ناتجة عن القرار وهو إجابة عن الإطار والتي تسحن المسارات والاستراتيجيات غير الملاحظة عن طريق سرعة رد الفعل .

صواب الإجابة وسرعة الحركة ودقتها.

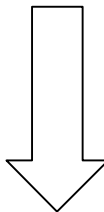
مميزات الإجابة هذه تتعلق بقرار ناتج بعد الإشارة الإلزامية التي تكشف الحدث الذي يجب إن يجب عليه المقرر بانتقاء وتخصيص برنامج محرك. أنها تعكس الطريقة التي يحضر بها اللاعب المتأهب عند ظهور هذا الحدث وتلك الدقة التي يتوقع بها انطلاق من ذاتية المجريات المستقبلية للحالة الإستراتيجية والتحضير الذي يطورها لتصبح فعالة عند إجابته حسب ألان ولالموند وسرازات 1983

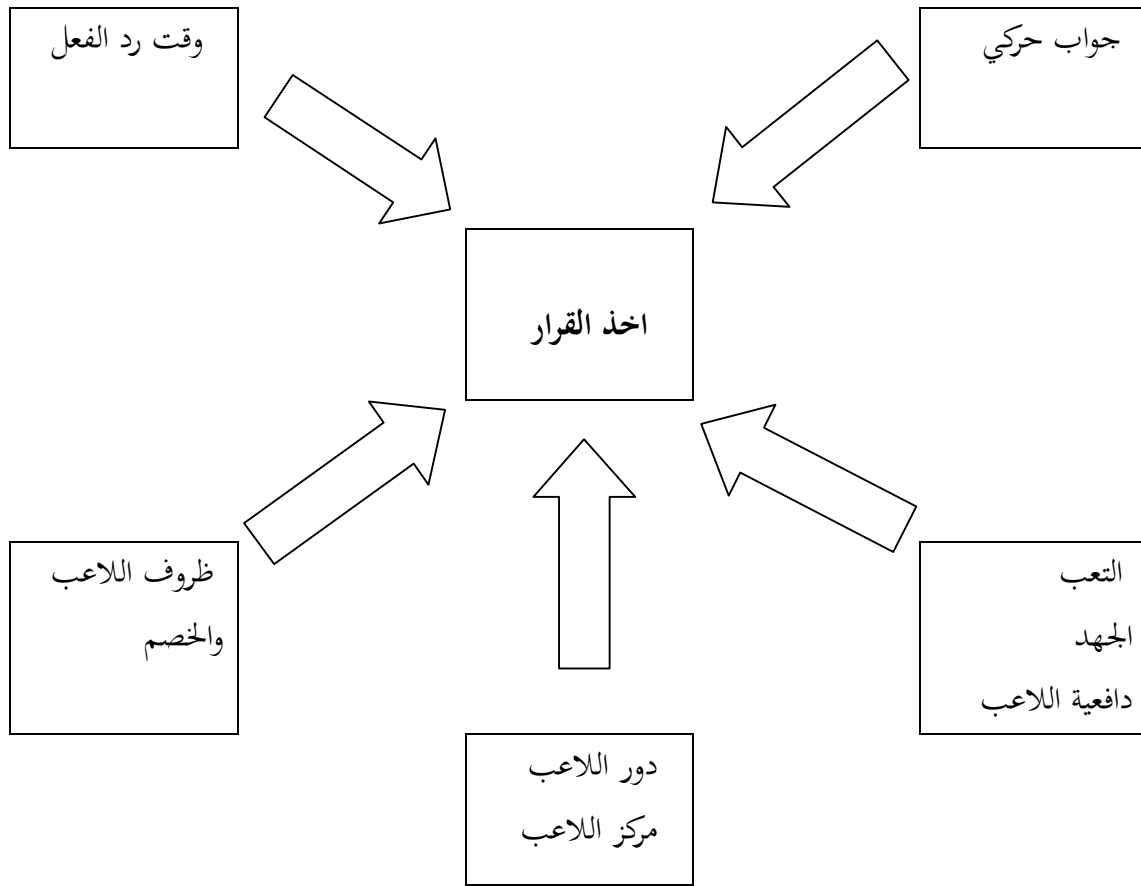
ولاكومن 1984 .

حالة التحضير.... تمثل مسار حقيقي للاختبار أين يمكن للمتلقي في بعض الأوقات أن يتصور المحددات ويعبر عنها.

غير أن الأمر ليس كذلك في مسار انتقاء البرمجة للإجابة التي تجري في وقت قصير جدا الذي يرتبط بالاستراتيجيات المتبناة قبل إشارة إجابة الباحثين الكنديين الذين أعطوا مكانة محور الميكانيزم الذي يؤدي إلى الاختيار .

قدرة التذكر





الخلاصة:

في نهاية هذا الفصل وجدنا أن اتخاذ القرار هو مجموعة من العوامل أساسها العوامل النفسية والتقنية والشخصية والمسؤولية.

واتضح لنا أنه لاتخاذ القرار الجيد يجب على اللاعب أن تتوفر فيه جميع الشروط والعوامل المذكورة وخاصة الجانب النفسي لأن الإعداد أو التحضير النفسي هو الطاقة التي تشحن في اللاعب تعطيه الثقة بالنفس وتقوي من العزيمة لتحمل مسؤولية نتائج قراره.

إن أخذ القرار ليس بالسهل اكتسابه وهو موضوع واسع لو نتوسع إلا بقليل منه في هذا الفصل.

الفصل الثاني :

كرة القدم

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين فقل ما نجد بلدا في العالم لا يعرف أبناؤه كرة القدم أو على الأقل لم يسمعوا بها فهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة .

وقد ذكر أن السيد " جول ريمي " الرئيس السابق للاتحاد الدولي لكرة القدم ، (FIFA) ، قال مازحا " إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتي " دلالة على أن رياضة كرة القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب ، أو الرياضات الأخرى ، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على المشاركة في منافساتها بالرغم من أنه في السنوات الأخيرة ، ظهرت عدة ألعاب ، نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع فقد بقيت ، لعبت كرة القدم أكثر الألعاب شعبية وانتشارا ولم يتأثر مركزها ، بل بالعكس فإننا نجد أنها تزداد شعبية وانتشارا .

1 - تعريف كرة القدم :

1-1-التعريف اللغوي :

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة ما يسمى عندهم بالـ " Regby " أو كرة القدم الأمريكية ، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى " Soccer " ...

1-2-التعريف الاصطلاحي :

كرة القدم هي رياضة جماعية ، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل ، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع ...

وقبل أن تصبح منظمة ، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة ، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء ، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية .

ويضيف " جوستاتيسي " سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية ملعب مستطيلة .

1-3-التعريف الإجرائي :

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

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين.

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية ، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ردمارد الثاني وهنري الخامس (1373-1453م (خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

لعبت أول مباراة في مدينة لندن (جاريز) بعشرين لاعب لكل فريق وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية كما لعبت مباراة أخرى في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان

" اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الديمقراطي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق ديمقراطي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها.¹

¹ موقف مجيد المولي: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999، ص 09

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود ، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس ، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات ، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.¹

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد)

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم)

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا .

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا ، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله ، وقد اعترف الإتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الإتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي .

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.

1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.

1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.

1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.

¹ موقف مجيد المولي: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " مرجع سابق ص 09

1963 : أول دورة باسم كأس العرب.¹

1967 : دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم .

1970 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل .

1974 : دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا .

1975 : دورة البحر المتوسط في الجزائر .

1976 : الدورة الأولمبية مونترال .

1978 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980 : الدورة الأولمبية في المكسيك .

1982 : دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا .

1986 : دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.

1990 : دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994 : دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998 : دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002 : دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية

¹ حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان ، ص 16 .
Alaim Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} edition ,Edition chiron , paris
2,1998 ,p14

4-كرة القدم في الجزائر:

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت ، والتي اكتسبت شعبية كبيرة ، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " ، " علي رايس " ، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أو فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م. بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة و الاتحاد الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنبنا للأضرار التي تلحق بالجزائريين.

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أبريل 1958م ، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال : رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان ، وسوخان ، كرمالي ، زوبا ، كرمو ، ابرير ...

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محمد معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و 6 رابطات جهوية .

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر ، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية ، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني ، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

1-4-النادي الجزائري لكرة القدم:

جمعية تعنى بالاهتمام بالنشاط الرياضي وتسيير والتنظيم الرياضي في إطار الترقية الخلقية وكذا المستوى بتطوير وجعله يتلائم مع مستلزمات وتطلعات الجماهير الرياضية.

1-1-4-الإطار القانوني للنادي:

النادي الجزائري لكرة القدم هو جمعية منصوص عليها بموجب القانون رقم 90-31 المؤرخ في 04 ديسمبر 1990م ، المتعلق بالجمعيات ، وبموجب الأمر رقم : 95-09 في 23 فيفري 1995 المتعلق بتوجيه المنظومة الوطنية للتربية البدنية والرياضية تنظيمها وتطويرها ، وخاصة المواد 18-17 منه ، وبمقتضى المرسوم الرئاسي رقم 96-01 المؤرخ في 05 جانفي 1996م ، المتضمن تعيين أعضاء الحكومة ، وبمقتضى المرسوم التنفيذي 90/118 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري .

1-4-2-هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :

. الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .

¹ بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجباري عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية" ، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ،

. مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .

. الموظفون التقنيون: الموضوعان تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

. اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه¹.

4-1-3- مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي :

. الاهتمام بالنشاط الرياضي .

. تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV ، PIPY.

. تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .

. الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى .

5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم تميز المدارس التالية :1- مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا ، المجر ، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3-مدرسة أمريكا الجنوبية².

¹ رئيس - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996م.

² عبد الرحمان عيساوي: " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72

6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أى فريق وتقدمه إلى حد كبير ، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة ، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة ، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم بمختلف الطرق ، ويكتم الكرة بسهولة ويسر ، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين ، ويجاور عند اللزوم ، ويتعاون تعاوناً تام مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق .¹

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقناً لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً ، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة ، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب .

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- لعبة ضرب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

¹ حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق، ص 25, 27

7- قوانين كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية ، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون .¹

- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها ن وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية .

-**التسلية:** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض ... بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالآتي:

1-7- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل ، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا

2-7-الكرة: كروية الشكل ، غطائها من الجلد ، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم ، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.

¹ سامي الصفار: "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق 1982ص29.

3-7- مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين ، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان ، و 7 لاعبين احتياطيين.

4-7- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

5-7- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، و يجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-7- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة¹.

7-7- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

8-7- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

9-7- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة².

10-7- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

¹ علي خليفة المنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 25 .

² علي خليفة المنشري وآخرون : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 255

7-11- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

. ركل أو محاولة ركل الخصم.

. عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.

. دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.

. الوثب على الخصم.

. ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.

. مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.

. يمنع لعب الكرة باليد إلا لحراس المرمى.

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه¹.

7-12- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ

مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

7-13- ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين

خارج منطقة الجزاء².

7-14- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

7-15- ضربة المرمى: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين

ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

¹ سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30

² حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، مرجع سابق، ص 177

7-16- الضربة الركنية: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع.

7-17- الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس ، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.¹

8- طرق اللعب في كرة القدم:

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

8-1- طريقة الظهير الثالث (WM):

إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم ، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلسل عام 1925م ، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم ، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية ، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب ، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد ، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا ، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدا الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع.

¹ حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق، ص 188.

اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

2-8- طريقة (4-2-4) :

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع ، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع ، الهجوم) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.¹

3-8- طريقة متوسط الهجوم المتأخر (MM) :

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم.²

4-8- طريقة (3-3-4) :

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

5-8- طريقة (4-3-3) :

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

¹ رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : " كرة القدم "، مرجع سابق ، ص 36, 104, 105.

² رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : " كرة القدم "، مرجع سابق ، ص 36.

8-6- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي (هيلينكوهيريرا Helinkouherera) بغرض سد المرمى أمام المهاجمين (1-4-2-3).

8-7- الطريقة الشاملة:

وهي طريقة هجومية ودفاعية في نفس الوقت ، حيث تعتمد على جميع اللاعبين في الهجوم والدفاع .

8-8- الطريقة الهرمية: ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين

الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، (حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين)...

9- متطلبات كرة القدم:**9-1- الجانب البدني:****9-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:**

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية¹.

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام المهارية والخططية المختلفة بفعالية ، فقد أصبح حالياً من واجب الهجوم الاشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم ، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في

¹ حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي" ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر، 1923ص23.

المهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

9-1-1-1- الإعداد البدني لكرة القدم: (preparation physique)

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص ، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها ، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية ، ونجد نوعين من الإعداد البدني:

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.¹

9-2-1-1- الإعداد البدني العام: (préparation physique générale)

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصالية وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

9-3-1-1- الإعداد البدني الخاص: (préparation spécifique)

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم ، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي ، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل ، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.²

¹ أمر الله أحمد البساطي: " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، ط2 ، مصر ، 1990 ، ص 34 .

² MICHEL PRADET – La Préparation physique, collection Entraînement, INSEP publication, Paris, 1997, p22

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات .

9-1-2- عناصر اللياقة البدنية:

9-1-2-1- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.¹

ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعبي كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين ، القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها

9-2-1- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعبي كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التميريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ يحتاج إليها

¹ أمر الله أحمد البساطي: " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص63.

اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

9-1-2-3- السرعة:

تعريفها: نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا.

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.¹

9-1-2-4- تحمل السرعة:

عرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.²

9-1-2-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة

¹ قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: " مكونات الصفات الحركية "، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص 48.

² حسن السيد أبو عبده: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق، ص 39، 60.

لعنصر السرعة.¹ ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة ه معظم الرياضات بالإضافة إلى:

أولاً : القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة .

ثانياً : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثاً : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة .²

9-2-1-6- المرونة:

تعريفها : هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة ، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت ، وذلك للحصول على أحسن النتائج ، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر .

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخافية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية .³

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرعة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب.⁴

9-2- الجانبي النفسي: يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى

تحقيق المستويات الفنية

¹ قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: " مكونات الصفات الحركية "، مرجع سابق، ص 200.

² محمد حسن علاوي: " علم التدريب الرياضي "، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر، 1994، ص 110 .

³ PIRRE WULLACKI, médecine du sport, édition vigot, paris, 1990, p145.

⁴ أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم "، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994، ص .

العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات حسن السيد أبو عبده : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق ، ص 127 ، المستويات المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

3-9- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري ، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء...¹

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

1-10- حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقا من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا النشء يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

¹ حسن السيد أبو عبده: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق، ص 127،

10-2- الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل ، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل ، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور .

10-3- التحمل وتمالك النفس: إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن

يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه¹.

10-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى².

10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حيازة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

10-6- الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف

¹ رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم" مرجع سابق ، ص21,22.

² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم" مرجع سابق ، ص21,22.

بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

10-7- التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه المجهومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق

¹ حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، ب س، ص 288.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.

الفصل الثالث:

المنافسة

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه, وذلك لأغراض لا بد من الوصول
غليها, سواء كانت مادية أو معنوية, وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين
وأحكام.

ويستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية, كما يستخدم تعبير المنافسة
بشكل عام من خلال وصف عملياته, وتتحقق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق
هدف معين, و على العلم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه, إلا أنه
يجر بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهودا.

كما تعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعب الذي يتحمل أن
يتعرض لبعض المواقف التي تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

3-المنافسة:

3-1- مفهوم المنافسة:

كلمة منافسة تستحق بعض التعليقات، وتكون هي الهدف النهائي لمختلف النشاطات والوضعيات المفروضة بدون منافسة، هذه الأخيرة تفقد جزء من معناها.

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية (compitito) والتي تعني المبحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنافسة، و حسب كتاب (Robert de sport) الذي يعرف المنافسة "هي على شكل مزاحمة تبعث للبحث عن النصر في مقابلة رياضية".

ويأتي مات فياف (matvieve) ليكمل هذا التعريف يقول: "هي نشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المقننة في نمط استعداد معروف وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى"¹.

وحتى علم النفس اهتم بالمنافسة وعرفها كالتالي: "تفهم المنافسة كمحاكمة للغير أو ضد المحيط الطبيعي لهدف نصر أشخاص أو جماعات. لكن كلمة المزاحمة هي اقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة، لان هذه الأخيرة تخص المجاهدة بين الأشخاص من أجل أحسن نتيجة أو أحسن مستوى"².

وعرف مورتن ديس المنافسة أنها: "وضعية أين تكون الكفاءات 0(القدرات) موزعة بطريقة غير عادية بين المشاركين مرتبطة بطريقة سلبية (عكسية) أي إذا تحصل الأول على هدفه الثاني لا يستطيع (أي الأول يفوز والثاني يخسر)".

أشار " راينر مارتر " في سنة 1994 م إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها علي أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية : بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقا لبعض المستويات في حضور شخص آخر علي الأقل ،الشخص يكون علي وعي

¹ الدكتور محمد حسن غلاوي : علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002 ، ص29

²WHITING, PSYCHOLOGIES SPORRTIVE, edition, vigot, Paris, 1976, p23

بمحاكاة المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

لا يمكن للرياضة أن تكون أن لم تكون هناك منافسة، فهي جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي والتعليم التدريبي والممارسة يكونون عملاً تحضيرياً هدفه هو ضمان الفوز في هذه المنافسة.

إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لان الرياضي يمثل مجموع نوادي أو بلد أو دولة ما فالمنافسة الرياضية هي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهداً بدنياً ونفسياً هاماً...

تعريف المنافسة ككل: أنها وضعية يكون فيها الصراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة وهذا متعلق بأدائهم الرياضي.

2-3-أنواع المنافسة:

تنقسم المنافسة الرياضية تبعاً للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

3-2-1-المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة (فنية-خطوية) لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

*منافسة المراقبة: تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية ودور منافسات المراقبة يمكن أن تؤخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

3-2-2-المنافسة الاقصائية:

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف المشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية، تبعاً لقوانين معروفة من قبل...¹

¹عزة محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر القاهرة، الطبعة 1، 1199، ص 12

3-2-3-المنافسة الرسمية:

حسب (piamaton) أن وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز أو نيل المرتبة المشرفة وأن المنافسات تشكل عنصر لا بديل له من التكوين الرياضي ولهذا السبب توصل المختصون إلى المرحلة النهائية لتحضيراتهم و اعتبروا المتنافسين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

* يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوباتها وينبغي أن تكون مكيّفة في مرحلة التحضير للرياضيين.

* لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كانوا مهينين بدنيا، تكتيكيا، نفسيا للوصول الى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.

* يجب على المنافسة أن تعطي جوا لمواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.

* صلة التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذان الآخران ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير¹.

3-3-نظريات المنافسة:**3-3-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:**

إن أهمية المنافسة عموما موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب، وبفضلها يتم تحسين وتطوير النتائج المحصل عليها خارج نطاق المنافسة من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل والتعرف على أخطاء التدريبات...

3-3-2-المنافسة كشرط أساسي:

كما قال الدرمان "المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور..."

¹PIAMATON : L ENTRAÎNEMENT SPORTIF, THEORIE Et METHODOLOGIE, revie EPS, paris, 1982, p55

وحسب بروكس ودوس "النتيجة دائما تدفع أو تعقد من حدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك التطور"¹.

3-3-3-المنافسة كوسيلة للمقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به. إذن سلوكياته,معاملاته يمكن أن تتغير حسب معاملات أصدقائه,مدربيه,منافسيه,و متفرجيه....

3-3-4-المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في:

-تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية في المنافسة.

-تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.

-إيجاد حلول للمشاكل التقنية التكتيكية أثناء اللعب.

-المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة...²

¹ALDERMNAN, manuel et psychologie du sport, édition vigot, paris, 1986, p (82-90)

²JERGEN WENCEK :MANUEL ET ENTRAINEMENT ,édition ,vigot ,paris,1997,p(52-53)

4-3- مكونات عمليات المنافسة:

أشار راينز مارتنز (MARTENS 1994) إلى انه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي SOCIAL EVALUATION ويلاحظ أن MARTENS اعتبر المنافسة الرياضية على أنها موقف انجاز اجتماعي نظرا لان مواقف الانجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

كما أشار إلى أن هناك أربعة مراحل ومكونات في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالأخرى وتتأثر بها وهي:

3-4-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدأ عملية المنافسة، فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فان الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخصي آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة. وعلى ذلك ففي الحالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

3-4-2- الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي. وفي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيه ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى التنافس أو المنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة، وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي و هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذي يتميز بسمة

المنافسة بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من السمة المتنافسة.

3-4-3- الاستجابة:

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

3-4-4- النتائج:

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

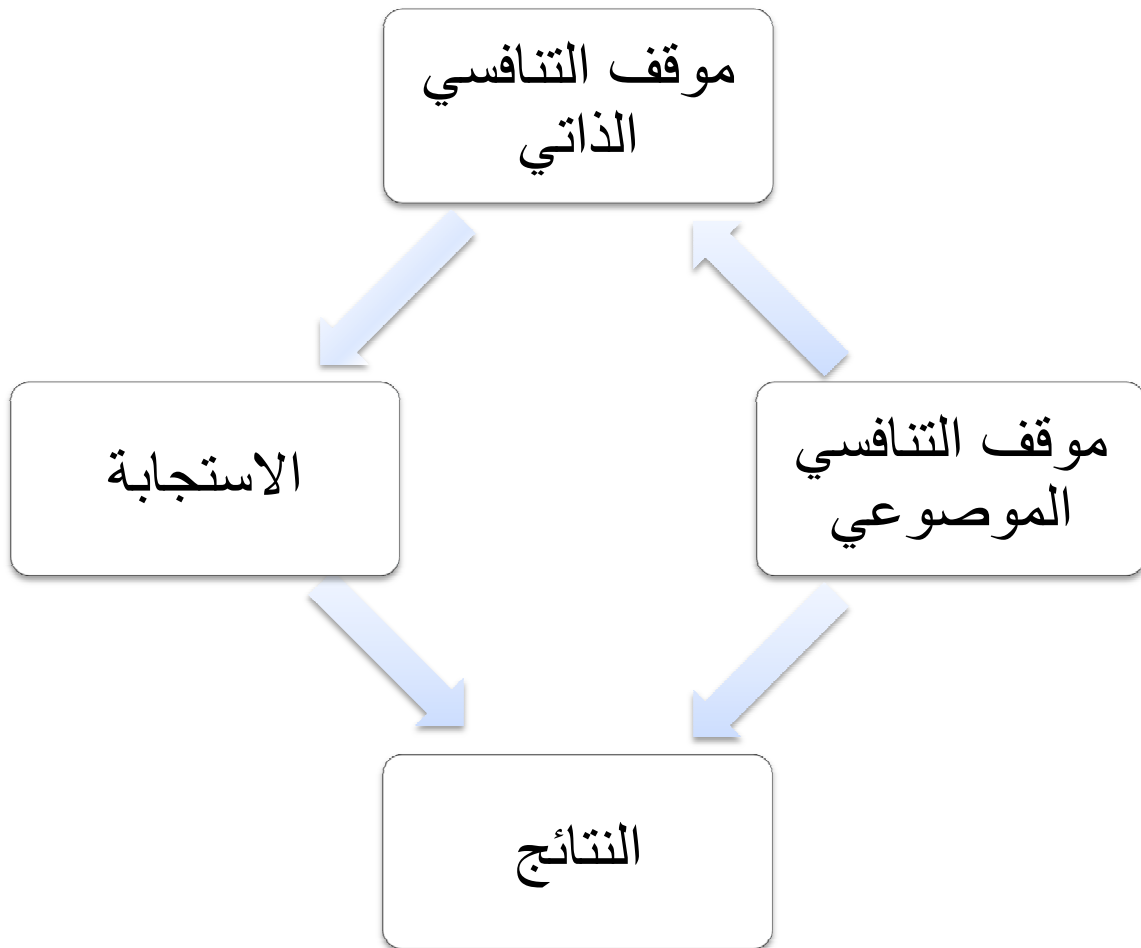
فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافي أقوى منه. كما قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه.

ومشاعر الفشل والنجاح وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية. وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.¹

¹ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 190

الشكل 01: المنافسة الرياضية كعملية.

عن مارتنز (MARTENS) (1987)



3-5- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملائمة للتعبير عن اللياقة البدنية في النتائج الرياضية ذات المستوى العالي، ويجب على كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعنية جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي، ويجب أن تتطور وذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة واستعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري الخاص بمختلف المنافسات يمكن أن يؤدي بكل واحد من مركبات اللياقة البدنية إلى التطوير بشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية¹.

بالنسبة للمرحلة المعينة فإن المشكل يمكن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص الرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ومن الناحية التقنية فإن التدريب يعيد إنتاج بصفة مكتملة للشروط المشابهة لنشاط المنافسة وينبع بعمل فني بتعددياته وتطبيقه في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل القوة البدنية، المهارات الخطئية ومراقبة الحالة الانفعالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات.

إن التدريب الفكري الخاص يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنة، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتناب العجز خلال المنافسة طيلة هذه المرحلة. والمنافسة تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي².

ومنه فإن المنافسة هي تطوير بصفة حسنة لنتائجها وتثبيتها وجعل الرياضي قادر على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات، هذا ما يوجب على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية والمعنوية والإرادية خلال المنافسة.

¹ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص102

² TCHILD, R, TH : MANUEL DE LEDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE, edition, vigot, paris, 1983, p337

3- 5-1- الخصائص النفسية للمنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية عاملاً هاماً وضرورياً لكل نشاط رياضي ويرى البعض أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، إذ أن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى ولكنها تكتسب معناها من ارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في المنافسة "المباراة" الرياضية. في ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة الرياضية ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي.

وينبغي لنا أن لا ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نون من أنواع الاختبار فحسب ولكن على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم بتنصيب وافر في التأثير على تنمية وتطوير مهارات وقدرات الفرد وتشكيل سماته الخلقية والإرادية.

(1) إن المنافسة الرياضية ما هي عليه إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز وتسجيل أحسن مستوى ممكن. ولا يتأسس ذلك على الدوافع الاجتماعية، (كرفع شأن الفريق أو سمعة النادي أو الوطن مثلاً) إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

(2) تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن. وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيراً تربوياً وتسهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية وخاصة الخلقية والإرادية.

(3) ترتبط المنافسات الرياضية بكثير من المواقف الانفعالية المتعددة التي تتميز بقوتها وشدتها. وهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ أن مجهود القوى الذي يبذله الفرد أثناء المنافسات الرياضية وما يرتبط من تغيرات فيزيولوجية مصاحبة للانفعالات تسهم في تقوية نشاط الجهاز الدوري التنفسي والجهاز الهضمي والجهاز العصبي وغير ذلك من مختلف أجهزة الجسم. ومن ناحية أخرى فإن المنافسات مصدر

لكثير من المواقف الانفعالية المتعددة والمتغيرة نظراً لارتباطها بتعدد مواقف الفوز والهزيمة من لحظة لأخرى في غضون المنافسة الواحدة.

(4) تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك والانتباه وعمليات التذكر والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية استخدام كل هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن¹.

5) لا توجد في أي نوع من أنواع نشاط الإنسان اثر واضح للفوز أو الهزيمة أو النجاح والفشل وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية معينة وبصورة واضحة مباشرة مثل ما يظهره النشاط الرياضي وخاصة في المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية.

ونادرا ما يكون في حياة الفرد أو الجماعة ما يحظى بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية مثل الفوز والنجاح في المنافسات الرياضية.

6) تتميز المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين الأمر الذي لا يحدث في كثير من فروع الحياة اليومية. ويختلف تأثير المشاهدين على الفرد الرياضي اختلافا واضحا. فتارة يساعد على رفع مستوى الرياضيين وتارة أخرى يكون سببا في عدم إيجادهم.

ويختلف اثر المشاهدين (الجمهور) على الفرد الرياضي طبقا للخصائص والسمات النفسية المميزة للفرد، وطبقا لبعض العوامل الأخرى. بالإضافة إلى ذلك فان الكثير من اللاعبين والمدربين يضعون لعامل (الجمهور) الكثير من الاعتبار. ولا يخفي علينا ما لهذا الاعتبار من عبء ثقيل يرفع على الفرد الرياضي بجانب الأعباء الأخرى.

7) تجري المنافسات الرياضية طبقا لقانون ولوائح ثابتة معروفة. ويحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد.

وبذلك تجبر الأفراد على احترامها والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الأخر.

8) قد يرى البعض أن التنافس بطبيعته ما هو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له. كما ينضّر البعض إلى التنافس الرياضي نضرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في الرياضة سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي ويتناسون أن

¹RUDIK, P, A: PSYCOLOGIE, volk u .wissen, Verlag, berlin, 1967, p24

الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع ولكنها ليست طبيعة الحال هدفه الأوحد.

(9) وقد يكون للتنافس الرياضي بعض الجوانب الضارة حيث يتسم بالعنف الزائد الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالات لدى المتنافسين. و نحن نرى أن الطابع التنافسي الذي تتميز به الرياضة إذا ما أحسن استغلاله, و إذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور عند الفوز... الخ فإنه يصبح من أهم القوى التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي, و التي تحفز نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

3-6- الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

وينحصر هذا الاختلاف فيما يلي:

(1) يحتل المنافسة أهمية كبرى تفوق أهمية التدريب لدى اللاعب نتيجة لان المنافسة يحضرها في الغالب جمهور من المشاهدين يفوق الجمهور الموجود خلال التدريب هذا بالإضافة إلى أن المنافسة يتم نقل وقائعها بواسطة التلفزيون و الراديو ويكتب أو ينشر عنها في الصحف والمجلات ووسائل الإعلام الأخرى. كما تعتبر المنافسة ذات شعبية جماهيرية أكبر ومن تم فإن أداء المشاركين فيها يحتل أهمية وتقديراً اجتماعياً هاماً.

(2) تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة وطريقة الإعداد وتقنين عمليات التدريب الرياضي

نتائج المنافسات تسجل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أو التي تدون أثناء عمليات التدريب الرياضي.

(3) نتائج المنافسات تسجيل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أو التي تدون أثناء عمليات التدريب الرياضي.

(4) يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على لقب أو درجة. الأمر الذي يظهر القيمة الشخصية للمنافسة.

5) يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس سواء كانت المنافسات الفردية أو الجماعية.

6) يشترك في إدارة المنافسات الحكام المعتمدون الذين تنحصر مهمتهم في تقسيم أداء اللاعبين في ضوء قواعد المنافسات.

7) تتم المنافسات في ظروف غير عادية مناخية (جوية) أو نفسية من جانب المنافسين أو الحكام والزملاء في الفريق و الجمهور وعلى ملاعب لم يتم عليها التدريب مسبقاً أحياناً وبأجهزة جديدة في بعض الحالات.

وبناء على تلك المؤشرات أو الظروف المحيطة بالمنافسات. فمن الممكن أن يتعرض لها اللاعب غالباً في ظروف المنافسات بنسبة اقل في ظروف التدريب.

كما يمكننا القول بان هدف الإعداد النفسي للاعبين يقصد الاشتراك في المنافسات يتحد في تهيئة حالة نفسية تساعد في القيام بما يلي.

1/ الاستخدام المكثف والأقصى لطاقت اللاعب (البدنية-المهارية-والوظيفية) الأداء بأعلى مستوى ممكن.

2/ تجسيد وفرملة كل العوامل المؤثرة بشكل سلمي على اللاعبين "قبل-أثناء-بعد" المنافسات. الأمر الذي يحقق ثبات الأداء الرياضي للاعب خلال تلك المنافسات¹.

¹ عزة محمد كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين, دار الفكر العربي, القاهرة, الطبعة 2, 1991 ص 14-15

3-7-العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة نفسية ايجابية ومن المؤثرات مايلي:

1-الصفات العقلية ودرجة ثباتها,مثل "التذكر-الانتباه-رد الفعل-التصور".

2-الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الانجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب. مستوى التنافس أو طموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب.

مستوى نمو العمليات العصبية والنفسية والمقدرة على تحمل الأعباء النفسية.

3-المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف والدوافع والأشكال سواء كانت "صعوبات داخلية أو خارجية"فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة ثبات أداء اللاعبين خلال المنافسة.

4-العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق "في المنافسات الجماعية"و التي تساعد على الأداء الثابت للفريق و أفراده في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة ملائمة- حالة الانسجام الذهني والنفسي لأداء الفريق.

القيادة النموذجية ودورها في المحافظة على هوية ومكانة الفريق والاعتراف به وبتقاليده.

3-8- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

هناك بعض الجوانب السلبية للمنافسة الرياضية حيث أنها تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين,أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم,أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة.

و فيما يلي عرض بعض الأخطاء التي تربط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو

المنافسات, ويمكن تلخيصها فيما يلي:

3-8-1-1- التطرف في إشراك الشباب:

إن البالغين - بل الأطفال أيضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية, و هذا تطور طبيعي ومحجب ولكن نتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي تعطى لها للنتائج, فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة والشباب وتوازهم النفسي.

3-8-1-1- التوجيه الاجتماعي السيئ:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم و حياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يحرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها, وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين, ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات إلا في فرص نادرة للغاية. وحتى إذا تم ذلك فان وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا يكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم, فإذا كان الإبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فان هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة قصيرة الأجل فينقطعون - مبكرين عن دراساتهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ و عرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

3-8-2- تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا:

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دوليا من اخطر ما يمكن على الصحة ويعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية. وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الاولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا والتي تهدف الى الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من اجل الإبقاء على أمانة المنافسة والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة.

3-8-3- العدوان والعنف: أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان

العدوان والعنف ملازمين لها سواء في العاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو

الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على التنافس. وكانت المنافسات قديما أو بمعنى اصح كانت المذابح قديما تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور العابرة.

وينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما: العدوان والعنف الرياضية داخل نطاق الملعب وعدوان وعنف المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات وخارجها.

و هناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

3-8-4- التعصب:

التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى انه ينتمي الي هذه الجماعة ،أي انه يتصف بالصفات التي توصف بها هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي .

و التعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى للفريق المتعصب, وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعمي البصيرة حتى أن الحقائق الدامعة تعجز عن زلزلة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة.

وهناك بعض الحكومات التي تشجع التعصب لاستغلال البطولات الرياضية لخدمة مصالحها السياسية,وهي بذلك قد أسهمت في توسيع الخلافات الدولية في عالم الرياضة وعرقلة الرياضة أحيانا عن تحقيق أسمى مهمة سلامة الإنسانية.

3-8-5-مشكلة الهواية الاحتراف:

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى, فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب الذي يود أن يصل الى القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت,نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرتة مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة.

3-8-6- الاستثمار السياسي:

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاولة لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الايدولوجية أو الاقتصادية ومحاولة لعملية "تأسيس الرياضة" أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسية, لان هناك مقولة لا تزال تردد ويعتقها البعض وهي:

"إن التحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الاولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة, كما انه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين."

3-9- الهدف من المنافسة:

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حويصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.

-على المنافسة أن تكون شرط أساسي وضروري لكل عمل تدريبي.

-إن ترتيب المنافسة لا يمكنها إن تحقق عفويا ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة. كل متسابقا يمكنه المشاركة بتوفيق إذا كان يعرف غاية المنافسة و هدفه.

-تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين .

-تحقيق الذات و الإنتاج للفرد ,فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميول العدواني, و العنف لدى بعض اللاعبين." تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية و العقلية, و حتى بتحقيق تفكير واكتساب لمعارف مختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب بالإضافة إلى ما تتحه من فرص لاكتساب خبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد...¹

¹ محمد عادل خطاب, التربية البدنية للخدمات الاجتماعية, دار النهضة العربية القاهرة, 1995ص67

3-10- أهمية المنافسة الرياضية:

يرى "مارتيتز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها, و من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها ولهذا فإن أغلبية الرياضيين يلحثون إلى الطرق غير قانونية من أجل الفوز.

وللمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في التطور وتحديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين لشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها سلبية عن الرياضيين.

ومهما يكون كما أشار الخولي 1996 انطلاق من أعمال "اولاند سلي":

أن الناس عموما يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا م لا يعتمد الناس إلى إخفائها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة. ولكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطار الاجتماعي من خلال الإطار القيمي للرياضة مثل القوانين الألعاب, و قوانين التنافس, والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعب النظيف والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليا التنافس ولهذا ما دعا "فاندو زواج" إلى التساؤل عن مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتسم باللاوعي في غالبته أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة, ولكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل¹.

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع, الطبعة الأولى, الصفات 1996 ص 204

خلاصة:

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

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبداية عملية المنافسة,

وكذا الموقف التنافسي الذاتي الذي يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي. و في هذه المرحلة تلعب جوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في مدربه ودافعه ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له.

فالاستجابة الفيزيولوجية للاعب أثناء المنافسة (زيادة نبضات القلب, زيادة إفراز العرق في اليدين) أو الاستجابات النفسية (الدافعية-الثقة بالنفس والمدرّب) كلها عوامل تكون متوفرة لدى اللاعب أثناء التدريبات, ولذا وجب على المدرّب تنميتها.

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يهدف إلى الفوز والتفوق على الآخرين, ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب والمجتمع, وهذا لا يكون إلا بتخطيط برنامج تدريبي للمنافسة, وحسب الجنس والعمر. وبالحرص على استيعاب الرياضي للدروس النظرية والتطبيقية.

الفصل الرابع:

المراهقة

تمهيد:

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

ومنه فقد حاولنا في هذا الجزء إعطاء فكرة عن هذه المرحلة الصعبة حتى يسهل لدينا فهم الفرد في هذه المرحلة والتعامل معه بصورة إيجابية بالإضافة إلى التحدث عن خصائص النمو في هذه المرحلة وكذا الحاجات الأساسية للمراهق ومحاولة معرفة أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.

4-المراهقة:

1-4- تعريف المراهقة:

adolescére مشتقة من الفعل اللاتيني **adolescence** كلمة المراهقة أو النمو للنضج ولا يتضمن النضج النمو الجسمي وحده، **to grow** وتعني التدرج نحو النمو لكن الوصول إلى حالة النضج والحصول الصفات الجسمية تميز الفرد الناضج، ونمو الجهاز الجنسي، مما يجعل التناسل ممكناً، أما عقلياً فيصبح الفرد ناضجاً حينما يصل ذكاؤه إلى أقصى درجات النمو ويمكننا أن نتوقع تبعاً لذلك نضجاً انفعالياً اجتماعياً¹ . وهناك تعاريف أخرى للمراهقة متنوعة منها:

-عرف راجح للمراهقة بأنها المرحلة التي يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وقدرة الفرد على التناسل، تنتهي بين الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.

-ويرى سمارة أن المراهقة هي مرحلة تغير من الطفولة إلى الرشد، تغير طبيعي

فيزيولوجي ونفسي واجتماعي، ونتيجة التغير الفيزيولوجي الذي يحدث في هذه المرحلة فإن النضج الجنسي يحتل مكانة أثناء البلوغ، وأن بداية مرحلة المراهقة تختلف بين الأفراد² .

-ويقرر احمد زكي صالح 1972 أن مرحلة المراهقة مرحلة فاصلة من الناحية الاجتماعية إذا تعلم فيها النشء تحمل المسؤوليات الاجتماعية وواجباتهم كمواطنين في المجتمع³ .

-وتبدأ مرحلة المراهقة من سن البلوغ في 13 سنة تقريباً، وتنتهي حوالي الثامنة عشر أو العشرين وتصل إليها الفتاة قبل الفتى بنحو عامين، وهي تتناول كل جوانب شخصية المراهق⁴ .

4-2-مراحل المراهقة:

تنقسم فترة المراهقة إلى مراحل حسب تصنيف العديد من العلماء، وقد قسمها سولايقان إلى ثلاثة مراحل:

4-2-1-فترة المراهقة المبكرة:

تتميز هذه المرحلة بظهور اتجاه لفرد إلى الاهتمام الجنسي نتيجة البلوغ الجنسي، لذلك يحاول المراهق في هذه الفترة إقامة الروابط والصلات الاجتماعية حتى لا **puberte** يشعر بالوحدة والعزلة⁵ 1967 عملي البلوغ تشير إلى الفترة التي يكتمل فيها النضج **tanner** وقد عرفها التيار الجسدي ويكون بمقدار الإنسان الإنجاب

¹ مجدي احمد عبد الله : النمو النفسي بين السوء والمريض ، دار المعرفة الجامعية الأزاريطة ،الإسكندرية 2003 ص223

² ابوبكر مرسي محمد مرسي : أزمة الهوية في المراهقة والحاجة للإرشاد النفسي : مكتبة النهضة المصرية ،القاهرة، ط1، 2002، ص21

³ سهر كامل احمد : الصحة النفسية والتوافق ، مركز الإسكندرية للكتاب 1999 ، ص 135

⁴ عبد الرحمان العيسوي : التربية النفسية للمراهق ، دار الراتب الجامعية بيروت ، ط1 ، ص 6

⁵ فيصل عباس : التحليل النفسي والشخصية، دار الفكر لبنان، ط1، 1994، ص: 172.

أن التغيرات البلوغ تبدأ عند الإناث 13 سنة ويبلغن نهاية البلوغ في 17 سنة في حين أن الذكور تبدأ هذه الفترة عندهم - بين 01 - 08 سنوات إلى 21 سنة و فارق السنين يجعل تحول الإناث نحو الجنس الآخر قبل الذكور¹

وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر، تضارب المشاعر، رفض اتجاهات الوالدين والمدرسين باعتبارهم رمز للسلطة في المجتمع، والميل إلى جماعة الرفاق وتقليدهم في سلوكهم وتبني آرائهم واتجاهاتهم كما يحول تحقيق الاستقلالية بمختلف المجالات.

وتعد هذه المرحلة فترة تقلبات عنيفة مصحوبة بتغيرات مظاهر الجسم ووظائفه، ومما يعقد الأمر الاضطرابات المصاحبة لهذه التغيرات الفيزيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية ويلاحظ أن المرحلة ترتبط على وجه الخصوص بثلاث مظاهر عامة هي:

أ - الاهتمام بفحص الذات وتحليلها، ووصف المشاعر الذاتية اتجاه النفس والغير.

ب - الميل إلى المظاهر الطبيعية وقضاء أكبر الوقت خارج البيت.

ج - التمرد على التقاليد القائمة والمعايير السائدة².

4-2-2- مرحلة المراهقة الوسطى:

وهي الفترة الممتدة لمدة سنتين تقريبا وهي اقرب للمراهقة المبكرة من 15 إلى 17 سنة منها إلى المرحلة المستقلة أو القائمة بذاتها، وتتميز هذه المرحلة بأن المراهق يشعر فيها بالهدوء والسكينة ويتقبل ويزيادة القدرة على التوافق، وبالرغم من بقاء الجماعة الرفاق مهمة في حياة المراهق، إلى أنه يعطينا نفس القدرة من الاهتمام الذي كانت تحظى به سابقا³.

مع العلم أنه يبحث عن الاستقلالية والاعتماد على النفس بشكل أكبر وخاصة من الوالدين أما التحديات التي تواجه المراهق في هذه الفترة فهي محاولة المراهق أن ينمي قدرته في الاعتماد على ذاته وتطوير هذه الذات والتعامل مع الأصدقاء بروح المسؤولية، وكلما تقدمت به السن عبر هذه المرحلة علينا أن نقلل إصدار الأوامر و النواهي، والتوجيه والإرشاد بشكل مباشر، وأن نقلل من التدخل في إقامة علاقة ودية مع غيره⁴.

¹ محمد البدوي الصافي: التلوث الإنساني والبيئة الاجتماعية: الجزء الأول، دار القلم للنشر والتوزيع، الإمارات العربية، ط1، 1996، ص: 196

² رمضان محمد القذافي: علم النفس الطفولة والمراهقة، المكتب الجامعي الإسكندرية، 1997، ص 356

³ فيصل عباس: التحليل النفسي للشخصية، دار الفكر اللبناني، لبنان، 1994، ص 173

⁴ محمد عبد الرحيم عيس: تربية المراهقين، دار الفكر للطباعة والنشر، لبنان، 2000، ص 59

4-2-3-مرحلة المراهقة المتأخرة:

تتميز هذه المرحلة باستقرار الذات، واتجاهات للفرد وقيمه كما - من 17 الى 21 يتخذ الفرد أساليبه الخاصة في الحيل التي يواجه بها نواحي القلق والصراع، ويتحرر من الأوهام والأفكار غير الواقعية التي تعلمها في المراحل السابقة¹.

وفي هذا السن يكون المراهق قد وصل إلى درجة النمو العقلي والاجتماعي والانفعالي تدفعه إلى أن يكون أكثر تكيفا اجتماعيا ونفسيا وبالتالي يكون أكثر توافق مع قيم وعادات مجتمعه².

كما يشعر بالاستقلال وبوضوح الهوية والتزام، ويشير العلماء إلى المراهقة المتأخرة تعتبر مرحلة التفاعل وتوحيد أجزاء الشخصية والتنسيق فيما بينها، بعد أن أصبحت الأهداف واضحة والقرارات مستقلة، ويكون المراهق قد أجاب عن كل التساؤلات التي كانت تشغله:

مثل " من أنا ومن أكون ؟ وما هو هديني؟

4-3-تغيرات فترة المراهقة: مرحلة المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى الرشد، فيها يكافح المراهق وسط مجموعة من التغيرات مما يسبب له كثيرا من الإحباط والصراع والقلق، قد تكون جسمية، انفعالية نفسية، اجتماعية وغيرها.

4-3-1-النمو الجسمي والجنسي - physcalet sescual devlopement

وفي هذه الفترة تحدث تغيرات فيزيولوجية واضحة من النمو والعضلات والعظام والجدع والأطراف وتكوين الوجه، ونلاحظ التغيرات من أسبوع لأسبوع آخر، وعملية النمو قد تكون فجائية أو تدريجية وقد تحدث مبكرة أو متأخرة خلال سنوات المراهقة، وغالبا ما يكون المراهق غير مستريح نتيجة هذه التغيرات، ولكنه سرعان ما يستطيع أن يستعيد الانسجام والتوافق في المجتمع.

ويمر كل من الإناث والذكور بمجموعة من المراحل المتتابعة والمتدرجة، وذلك بسبب زيادة النشاط الغدة النخامية الموجودة بالمخ والتي تنظم عملية إنتاج الهرمونات وتبدو هذه المراحل عند الإناث بظهور الثديين، وظهور شعر العانة، وتليها فترة نمو بدني سريع في البداية، ثم تأخذ في البطء ويتلوه بدء الحيض وتحدث معظم التغيرات بفعل الهرمون " الاستروجين " الذي يفرزه المبيضان، أما في الحالة الذكور فتبدأ هذه العمليات بزيادة حجم الخصيتين وظهور شعر العانة وخشونة الصوت، وقذف المنى، كما يمر الذكر بفترة نمو جسدي سريع

¹ فيصل عباس :مرجع سابق، ص 173

² رمضان محمد القذافي : مرجع سابق، ص 251

يعقبه بطء في ذلك ثم ظهور الشعر بمنطقة الصدر، وتحدث هذه التغيرات بفعل هرمون المراهقة "تستوستيرون" الذي تفرزه الخصيتان، وتستغرق هذه العمليات حوالي عامين على التقريب ويلاحظ أن عضلات الذكور تزيد بمقدار الضعف، بين 12 و 16 سنة مما يدفعهم إلى الزيادة في النشاط والثقة في النفس والقدرة على منافسة الكبار¹.

و عموما يمر النمو الجنسي في فترة المراهقة بمراحل ثلاث:

4-3-1-1-مرحلة ما قبل البلوغ:

وتظهر فيها الخصائص الجنسية الأولية المترابطة بجنس المراهق، في هذه المرحلة تبدأ الميولات الجنسية في الظهور لكل من الجنسين

4-3-1-2-مرحلة البلوغ:

تتكمّل القدرة الجنسية من حيث الوظيفة، وذلك بإفراز الحيوان المنوي لدى الذكور أو البويضة لدى الإناث.

4-3-1-3-مرحلة ما بعد البلوغ:

تتكمّل الوظائف العضوية لدى الجنسين، وتتضح الأعضاء التناسلية مما يسمح بالقدرة على الزواج والإنجاب².

4-3-2-النمو النفسي و الاجتماعي:

هناك تغيرات نفسية واضحة المعالم تصاحب سن البلوغ عند المراهقين لكلا الجنسين، ومن ابرز علماء النفس الذين اهتموا بالتغيرات النفسية العاملة انا فرويد فأنا فرويد ترى أن الاضطرابات النفسية المصاحبة لمرحلة المراهقة هي ظواهر طبيعية، يجب أن نفسح لها المجال للحدوث وغياها يعتبر ظاهرة غير طبيعية أما اريكسون يرى أنه يمكن حماية المراهق من الاضطرابات النفسية بالتوجيه والاهتمام وتظهر التغيرات على شكل أعراض مرضية تكون نتيجة سببين اثنين:

أ - حالة الشد التي تصيب المراهقين حيث يلاحظ التغيرات التي تحدث في الجسم عموما

ب - حالة الضياع التي يشعر بها المراهق، فعندما كأن طفلا أصبح اليوم مراهق بالغ، ولكن لم تتكتمل رجولته بعد ويرفض الاعتماد على والديه، وفي نفس الوقت يكون غير قادر على الاستقلالية التامة والاعتماد على نفسه وهنا يدخل صراع البحث عن الذات والكيان والهوية وهذا ما يعرف بدوامة المراهقة أو كارثة البحث عن الهوية

¹ رمضان محمد القدافي : مرجع سابق، ص 251

² مجدي احمد عبد الله : مرجع سابق، ص 252

كما اسمها اريكسون¹ وقد يصاب المراهق بالقلق ويصبح سريع الاستشارة، ويفقد الشهية للطعام ويقل نموه وتعتبره الكوايبس، مما يؤدي إلى قلة التركيز الذي سيؤثر على التحصيل الدراسي، وقد يصاب بحالة اكتئاب² أما من الناحية الاجتماعية يبدو تأثير الرفاق في هذه المرحلة واضحا، وخاصة الأصدقاء المقربين من الناحية العمرية، لدرجة تجعل المراهق يقلدهم في الحديث والملبس وفي الكثير من جوانب سلوكهم، كما قد يؤثر الأصدقاء أحيانا على سمات واتجاهات أخرى مثل التعليم ونوع العمل الذي يود مزاولته وغالبا ما يكون اللجوء إلى الأصدقاء هو رغبة المراهق في الاستقلالية وخاصة على الآباء الذين يحاولون السيطرة عليهم وتوجيههم والحد من نشاطهم بالإضافة إلى الضغوط التي يواجهها المراهق في عمليات التوافق المستمرة التي يقوم بها والمشاكل التي يصادفها ولا يستطيع التعامل معها بمفرده وعادة ما تكون فترة المراهقة محاطة بصراعات شديدة، ذات قوى متعارضة حيث تتعارض النزاعات الفطرية ضد عوامل الكبت بسبب الرغبة في تحقيق المتعة من جهة كما تتعارض اتجاهات الفرد الاجتماعية مع ضرورة مراعاة الواقع الاجتماعي من جهة أخرى مما يؤدي إلى زيادة اضطرابات المراهق وحيزته.

ويرى علماء التحليل النفسي أن اتجاه المراهقين نحو الثورة ضد النظم الاجتماعية السائدة يعتبر شئ ضروريا، لأن هذا يساعد المراهق بعدما يكبر على تجاوز مرحلة المراهقة، على محاولات تغيير تلك النظم واستبدال القديم بالحديث، وقد تؤدي الثورة على التقاليد أحيانا إلى أثار خطيرة عندما تقود المراهق إلى ظاهرة انحراف الأحداث.

4-3-3-النمو الانفعالي: يمثل النمو الانفعالي جانبا رئيسيا في بناء الشخصية المراهق، فالمعالم الإدراكية للبيئة المحيطة به والتغيرات الإنمائية والجسمية تترك أثار انفعالية كبيرة في الشد والعمق وما يصاحبها من استشارة للدوافع الميولات والرغبات التي تؤثر في شخصيته وسلوكه³.

و تتميز الطاقة الانفعالية بنوع من التناقض والصراع، فالمراهق يعيش حالة من التناقض الوجداني الحب، الكراهية، إقدام، إحجام، كما يلاحظ عدم الثبات الانفعالي تقلب سلوك المراهق بين سلوك الطفل وتصرفات الكبار⁴.

¹ وليام ماست زالف رز: المراهقة والبلوغ، بيروت، ص 14-15

² المرجع نفسه.

³ رمضان محمد القداني: مرجع سابق، ص 360-361-363.

⁴ ابوبكر مرسي محمد مرسي: مرجع سابق، ص 258، 24.

فبالإضافة إلى ذلك تنمو لدى المراهق الاتجاهات الوجدانية ومظاهر القدرة الخارجية ويتعلم كيف يتنازل عن حاجته العاجلة التي تغضب والديه، وينمو الأنا الأعلى أو الضمير ونقل مخاوفه وتبدو لديه الميولات المهنية وقد قرر كثير من علماء النفس أن المراهقة تتسم بالتوتر الانفعالي والقلق والاضطرابات تتحدد ملامحها في الثورة والتمرد على الوالدين والمحيطين به والتناقض الواضح في انفعالاته وبين الفرح والحزن والانقباض والتهيج، ويفسر هذا على أساس أن المراهق أنتقل إلى حياة الراشدين، فالمراهق لازال يرغب في بعض السلوكيات الطفولية، ولكنه من ناحية أخرى لم يعد سلوكه مقبولاً من الكبار من حوله، إذ أنه يجد نفسه محل نقد لسلوكه مما يولد لديه الاضطراب الانفعالي بهذا الشكل، والتعبير الانفعالي عند المراهق، دائماً يكون غير ملائم، فقد يكون شديد قوي بنسبة تفوق الواقع والمقبول، فالمثير البسيط يثير فيهم عاطفة انفعالات المراهقين Hurlok مدوية من الضحك أو الثورة الصاخبة من الغضب ولقد وصفها كالآتي:

أ -عدم الثبات الانفعالي وقلة دوامها.

ب -عدم الضبط أو نقص القدرة على التحكم في الانفعالات.

ج -نمو عواطف نبيلة مثل الوطني الوفاء والولاء وكذلك نمو النزعات دينية وصوفية.

وبما أن انفعالية المراهقين سببها المدرسة ومشاكلها العمل واختيار المهنة أو الحرفة، أو عدم الإعداد له، أو نوعية الحياة العامة التي تعيق سير النمو عامة، أو الباعث الجنسي الذي يسبب المشاكل الانفعالية والاجتماعية¹.

4-3-4-النمو العقلي والمعرفي:

يقبل معدل النمو العقلي في بداية المراهقة ثم يسرع بعد ذلك، فالذكاء يرتفع في الثامنة عشر 18 سنة وتبرز القدرات الخاصة في صورة هوايات².

ويرى الكثير من علماء النفس أن التطور في النمو الجسمي عند المراهقين يصاحبه نمو هائل نوعي بنفس القدر في القدرات العقلية والمعرفية، ولذلك يعتبرون المراهقة فترة نمو عقلي معرفي، وقد أكدت دراسة بدوين كيتس على تزايد المرونة والضغط في العمليات 14 سنة، كما تشير الدراسات إلى خصائص النمو العقلي في هذه المرحلة - العقلية في سن 12 تتحرر من أسرار الخبرات المحسوسة، حيث يزداد التفكير لتجريب واستخدام الرموز المجردة، ويرى بياجيه أن النمو والتطور يكون نتيجة لاتصال المراهق وتفاعله مع 14 سنة فترة تزايد -

¹ مجدي احمد عبد الله: مرجع سابق، ص 258-259.

² المرجع نفسه، ص 24 .

الآخرين، وتؤكد دراسة " نادلسون " ذلك حيث يشير أن الفترة من 12 فيها بشكل ملحوظ القدرات العقلية المعرفية لدى المراهقين وأنهم على استعداد وتهيأ ذهني للتفكير والعمل ضمن إطار الشروط المعطاة لهم.

أورد كل من بياجيه وأنيهلدر في كتابهما " من منطلق الطفل إلى منطلق المراهق " أن 15 سنة، أن يستخدمها نظاما مركبا. أي أنه يفكر فيما موجود بالإضافة - المراهق في سن 14 إلى ما يحتمل وجوده، عكس الطفل الذي يفكر فيما هو موجود فقط، وباستطاعة المراهق ينظم ويكشف كل العلاقات المحتملة، ويصل إلى نتائج. وفي هذه المرحلة يتخلص المراهق من التمرکز حول الذات في إدراكه فيصبح تفكيره موضوعي وإدراكه منطقي.

ويرى ميلر أن شخصية المراهق تسير من الحياة العقلية البسيطة إلى الحياة العقلية المتعمدة ومن الفكر المحسوس إلى المجرد، وتنمو لدى المراهق القدرة على التعميم وفهم التعميمات ويتواصل المراهق إلى إمكانية الإخبار العلمي الصحيح، والنظر في المشكلات والعوائق التي يصادفها في حياته حيث يحقق فيها ويخترع الحلول، واستنتج بياجيه ومعاونيه بعض النتائج حول خصائص التفكير لدى المراهق من أبرزها:

- 1- أن المراهق يستطيع أن يفكر انطلاقا من فرضيات مجردة
- 2- يتوصل المراهق إلى منطق القضايا التي تسمح بالتفكير الغرضي - الاستدلالي - أي القدرة على مزج قيم حقيقية، أو خطأ القضايا المتخذة كفرضيات واستخلاص نتائجها الممكنة.

3- التمييز بين الشكل والمحتوى في العمليات العقلية¹.

4- القدرة على استعمال عمليات من الدرجة الثانية، أي التوصل إلى عمليات عقلية بالاعتماد على عمليات عقلية أخرى ويرى من جهة أخرى أن التفكير المنطقي عند المراهق يعتمد على نمو الجهاز العصبي وكذا توفر الظروف البيئية السليمة والملائمة² ويعتبر النمو العقلي للمراهق عاملا محددًا في تقدير قدراته العقلية ويساعده على أن يفهم نفسه ويتبصر بما ينظم شخصيته، كما أن هذا النمو يساعد من يقوم على تنشئة المراهق بالشكل السليم³.

¹ مريم سليم: مرجع سابق، ص 381 .

² المرجع نفسه، ص 381 .

³ المرجع نفسه، ص 381 .

4-4-خصائص المراهقة:

4-4-1-الخصائص الجسمية:

تظهر عند المراهق خصائص عضوية وجسمية دليل على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال الشخصية، أول هذه الخصائص هي السرعة في النمو، فمتوسط نمو المراهق من حيث الطول والوزن في السنة قد يصل إلى الضعف متوسط نموه في أواخر مرحلة الطفولة، كما يزداد حجم نمو قلبه، ونشير إلى نمو العظام يفوق نمو العضلات الأمر الذي يجعل جسمه وحاجته إلى التعويض بالغذاء والراحة.

ومن مظاهرها أيضا تغيير شكل حنجرة وتغيير الصوت ونمو الأعضاء التناسلية نموا سريعا، وفي هذه المرحلة تصل البنات إلى أقصى طولهن وتكون العظام عند الذكور بأشكال نوية وحجمها أكبر وكمية النسيج العضلي أكثر عندهم ومن كمية الدهون وسبب هذا التغيير الجسماني الراجع إلى نشاط بعض الغدد النخامية والتناسلي¹.

4-4-2-الخصائص الاجتماعية:

يميل المراهق إلى الحرية والاعتماد على النفس وإلى التمرد على الأعراف لذلك يجد نفسه في صراع ومواجهة المجتمع والأسرة التي تفرض عليه قيود معينة وسلطة وقوانين مدرسية أو أسرية.

- كما أنه يميل إلى القيام بأعمال تثير انتباه الآخرين فهو يتطلع للتحرر من جميع القيود والسعي للحصول على الاعتراف به كفرد كامل داخل المجتمع.

-ولقد جاء في كتاب محي الدين مختار أنه من المظاهر الأساسية للمراهق في المجتمع هي محاولته للتحرر من سلطة الأسرة وتأكيد الذات ومحاوله أشعار الآخرين بالمكانة الاجتماعية كما يلاحظ اتساع العلاقات الاجتماعية وتكوين الصداقات كما يبدأ شعور المراهق المسؤولية نحو مجتمعه والاهتمام به ومشاركة أحداثه.

كما لا يفوتنا أن نذكر أن المراهقة تعرف على أنها مرحلة الأبطال فهو يكتف سلوكه بما يتناسب مع البطل الذي اتخذه نموذجا لنفسه².

4-4-3-الخصائص العقلية:

كانت الدراسات جد كبيرة من طرف علماء النفس حول الخصائص العقلية في مرحلة المراهقة ويظهر ذلك من خلال الدراسة التي قام بها حول المميزات العقلية في هذه المرحلة حيث يؤكد أنه

¹ محي الدين مختار: محاضرات في علم النفس الاجتماعي، ص 116 .

² المرجع نفسه، ص 116 .

في هذه المرحلة تصل المراهقة إلى النمو الشكلي أو المجرد وهي التي تميز فترة المراهقين على التعامل مع المجردات والتحليل المنطقي والرياضي، وأكدت بعض الدراسات أن المراهق يطور فعالياته العقلية المتنوعة، فتقوى قابلية للتعلم والتعامل مع الأفكار المجردة وإدراك العلاقات وحل المشاكل.

ويشير فاخر عاقل إلى أن النمو العقلي كما تظهره اختيارات الذكاء يدوم إلى ما بعد سن السادسة عشرة ولكن دراسة أخرى تؤكد أن النمو العقلي شكله العام يستمر خلال العقد لثالث من العهد¹.

4-4-4- الخصائص النفسية: تعتبر هذه المرحلة من أصعب المراحل خصوصاً من الناحية النفسية ففيها يواجه المراهق صراعاً نفسياً قوياً، ويتأرجح من حالة لأخرى، ويميل إلى التفكير في المشاكل التي تحيط به، فهو يرى نفسه بأنه يصعد صغيراً، فيجمع الأطفال ويشاركهم أحاديثهم وألعابهم، بل يرى نفسه كبير ويقحم نفسه في أحاديث الكبار، لكن هؤلاء لأنهم يعتبرونه صغيراً.

4-4-5- الخصائص الانفعالية: يتأثر الجانب الانفعالي لدى المراهقين بالبيئة الاجتماعية والسرية التي يعيش فيها، وما يحيط به من عادلات وأعراف وتقاليد واتجاهات وميول حيث يواجه سلوكها و كيفية مع الآخرين أو مع نفسه ويجمع علماء النفس أن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كبيرة من انفعالات الطفل².

وتمثل هذه الاختلافات في النواحي التالية:

الانفعال لأنفه الأسباب وعدم الاستقرار إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في مدى قصير مثلاً: من الزهو والكبرياء إلى القنوط واليأس يبدأ في تكوين بعض العواطف الشخصية للاعتناء بالنفس وبطريقة الجلوس والشعور بالحق في إبداء الرأي ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة³.

4-5-5-مشاكل المراهقة:

4-5-1-المشاكل النفسية:

تنجم المشاكل النفسية لدى المراهقين عن التوتر والكبت، الحاصل عن الخجل والتسرع في اتخاذ القرارات، والمراهق يميل للتطلع إلى الحرية والتملص من الواجبات والسلطة الأسرية والمدرسية، فينشأ عن ذلك في نفسه الإحباط والشعور باليأس والضياع فالمراهق يعتبر في المجتمع تنقص من قيمته، بغض النظر عن صلاحها وأضرارها، وقد يجلب المراهق بتصرفاته الكثير من المتاعب لأسرته أو مجتمعه، فهو يعيش في صراعات داخلية

¹ فاخر عاقل: علم النفس التربوي، دار العلم للملايين، بيروت، 1978، ص 124.

² نصر الدين براوي: مشاكل المراهقة، مجلة التكوين والتربية، العدد 3، ص، 32.

³ نصر الدين براوي: مرجع سابق، ص، 35.

مكبوتة قد يظهرها أحيانا بالتمرد على الأعراف والتقاليد، فهو يعتقد أنه يجب على المجتمع الاعتراف بشخصه وقد تؤدي هذه الصراعات النفسية إلى الإحساس بالذات والقهر فيؤدي إلى الاكتئاب والانعزال أو السلوك العدواني ويمكن التغلب على هذه المشاكل بتوجيه اهتمام المراهق نحو النشاط الرياضي والكشفي والاجتماعي لكي يتكيف في حياته ويتعلم الاندماج في الحياة العلمية¹.

4-5-2-المشاكل الانفعالية:

تتميز مرحلة المراهقة بحدة الانفعالات والاندفاع الانفعالي بسبب شعور المراهق بقيمته، وقد يتسرع ويندفع في سلوكيات خاطئة تورطه في للمشاكل مع الأسرة والمجتمع، كما تمتاز الأفعال بسرعة التغير والتقلب، والواقع أن كل ما يستغرق إتمام المراهق من جوانب الحياة قادرا على إثارة انفعاله سلبيا أو ايجابيا² إلا أن انفعال المراهق يتخذ شكلا صارما وعنيفا يعجز عن تلبية حاجياته، وتحقيق أهدافه الخاصة وتأكيد ذاته المستقلة والمتميزة عن الآخرين، ففي حالات كهذه يخرج المراهق عن طوره ويفقد اتزانه العاطفي ويمارس الكثير من ضروب التصرف الشاذ ويرى احمد عزت راجح عن الصراعات التي يعانيتها المراهق على النحو التالي:

- صراعات بين مغريات الطفولة والرجولة.
- صراع بين شعوره الشديد بالجماعة.
- صراع جنسي بين الميل والمتيقظ وتقاليد المجتمع أو بينه وبين ضميره.
- صراع ديني بين ما تعلم من شعائر وبين ما يصدره له تفكيره الجديد.
- صراع عائلي بين ميوله نحو التحرر من قيود الأسرة وبين سلطة الأسرة.
- صراع بين مثالية الشباب والواقع.
- صراع بين جيله وجيل الماضي.

4-5-3-المشاكل الاجتماعية: ترتبط المشاكل الاجتماعية بالمراهقة من حيث تعامله مع المجتمع والأسرة

ونوعية المكانة التي يحظى بها المراهق داخل هذه المؤسسات الاجتماعية فالمراهق يجد نفسه بين سلطات هذه المؤسسات الاجتماعية المدرسة الأسرة المجتمع وبين حاجياته النفسية وهي: تحقيق الذات والرغبة في الاستقلال والتحرر من القيود لذلك نجد المراهق أمام خيارين، إما أن يحقق التوازن بين حاجياته النفسية وقيود المؤسسات،

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد: مرجع سابق، ص، 304 .

² ميخائيل إبراهيم اسعد: مشكلات الطفولة والمراهقة، منشورات دار الآفاق الجديدة بيروت، ط2، ص، 303 .

وإما أن يتمرد فيجد نفسه منحرفاً منبوذاً من المجتمع وأن تسامحت معه الأسرة والمدرسة قد يؤدي به التمرد إلى عواقب وخيمة.

4-5-4-المشاكل الصحية: يتطلب النمو الجسمي والعقلي والجنسي السريع للمراهق إلى تغذية كاملة صحية حتى تعوض الجسم وتمده بما يلزمه لنمو كثير من المراهقين من لا يجد ذلك فيصاب ببعض المتاعب الصحية كالسمنة وتشوه القوام وقصر النظر ونتيجة لنضج الغدد الجنسية واكتمال وظائفها فإن المراهق قد ينحرف وقد يميل إلى قراءة الكتب والمجلات الجنسية والروايات البوليسية وقصص الحب والجريمة كما يمتاز المراهق بحب الرحلات والمغامرات¹.

¹ ميخائيل إبراهيم اسعد: مرجع سابق ، ص، 304 .

- الخلاصة :

من خلال كل ما تم تقديمه عن فترة المراهقة ، نستطيع القول بشكل عام بان مرحلة المراهقة تعد إحدى أهم مراحل النمو والنضج للإنسان نظرا لما تحتوي من تغيرات وتحولات جسدية ، نفسية ، اجتماعية حركية ، بدنية.... الخ

هذه التحولات إذا حسن استغلالها وتطويرها بشكل متناسق وفعال أمكننا الوصول بالمراهق إلى مرحلة الرشد وهو في أحسن قدراته الجسدية والنفسية أي يعد بطريقة حسنة ليصبح فردا فعالا ومنتجا في المجتمع الذي يعيش فيه ، وعلى العكس من ذلك تماما فعند أي خلل في هاته الفترة الحرجة يؤدي إلى تأثيرات عميقة على نفسية المراهق تستمر معه طوال ما تبقى من مشوار حياته وقد تؤدي في بعض الحالات الصعبة إلى الانحراف الاجتماعي ، والذي يعد من أخطر الأضرار التي يمكن للمراهق مواجهتها مستقبلا إذا لم تتم رعايته في فترة المراهقة .

وعليه فقد ارتأينا دراسة هاته المرحلة من كل الجوانب حتى تكون لدينا نظرة و لو صغيرة عن الأفراد الذين نعني بصدد التعامل معهم ، و أردنا أن نلقي الضوء و لو بالقليل عن هذه الفترة ، و التي تحتاج إلى عناية خاصة من طرف الآباء و المرين و المدرين ، من حيث أسلوب التعامل ، فلا بد أن تتاح الفرص الكافية للمراهق للتعبير عن نفسه و الاستغلال العقلاي و الموزون لإمكانياته و طاقاته و قدراته ، بالإضافة إلى إعطاء جرعات من الثقة في النفس دون الخروج عن المثل العليا و محاولة صقل و تطوير مواهبه و توجهاته حسب ميوله و رغباته الذاتية و الشخصية و في الختام لا يسعنا إلا القول بأن مرحلة المراهقة مرحلة جد حساسة من حياة الإنسان إذا صلحت و استغلت بشكل ايجابي وجد الفرد نفسه راشد من دون مشاكل تعيقه ، أما إذا فشلت و أهملت فإن الفرد سيعيش مع ما تبقى من حياته من دون أهداف واضحة ، ولا تفكير سليم و يجد نفسه بشكل أو بآخر يعيش على هامش المجتمع ، وهذا بدوره يؤدي به إلى العزلة و الابتعاد ، وإما الانحراف .

الجانب التطبيقي

الفصل الأول:

الإجراءات

الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بهذه الدراسة بهدف إبراز العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة, وقمنا بمقابلات مباشرة وذلك بطرح بعض الأسئلة على بعض اللاعبين وقمنا أيضا بملاحظة بعض مقابلات الرياضة وتحليلها. ملاحظات:

ولقد تم الخروج بالملاحظات الآتية:

*الحجم الساعي للحصص التدريبية غير كافي من اجل تحقيق الأهداف.

*نوعية الحصص التدريبية.

*نقص اللياقة البدنية عند اللاعبين.

*قلة اهتمام المدربين بالتحضير النفسي وعدم تخصيص وقت لها.

*قلة الاسترخاء والاسترجاع.

*برمجة المقابلات من قبل الفدرالية الجزائرية لكرة القدم لا تتوافق مع التحضيرات.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

إن المنهج المتبع في بحثنا هذا هو المنهج الوصفي التحليلي و الذي يهدف إلى وصف الظاهرة المتعامل معها وصفا من خلال جمع بيانات دقيقة وكافية, والتحقق من صحتها وكشف الجوانب وتحليل تلك الظاهرة تحليلا دقيقا.

2-1- المنهج الوصفي التحليلي:

هو عبارة عن استفتاء بين ظاهرة من الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية على ما هي عليه في الحاضر بقصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو العلاقة بينها وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها.¹ يعد المنهج الوصفي من أهم الطرق التي تتسم بالموضوعية وذلك لان المستجوبون يجردون الحرية في التطرق لأرائهم وزيادة على هذا فطبيعة موضوعنا تتطلب مثل هذا المنهج.

3- مجالات الدراسة:

المجال الزمني: تم إجراء بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر جانفي من عام 2017 فيما يخص الجانب النظري, أما الجانب التطبيقي فقد دام أكثر من شهر, وقمنا بذلك بجمع المعطيات وتحليل النتائج.

المجال المكاني: أجرينا البحث في بعض نوادي كرة القدم ولاية المسيلة نادي كوكب بن سرور ونادي أمل بوسعادة.

¹ محمد حسن علاوي: البحث العلمي, دار الفكر العربي, 1999, ص33

4-مجتمع وعينة الدراسة:

-مجتمع البحث:

تشمل المجتمع الأصلي لعينة البحث على فريقين لكرة القدم لولاية المسيلة أي ما يعادل (30)لاعب.

-عينة الدراسة:

تعريف العينة:

العينة هي جزء صغير من المجتمع الأصلي المعني بالبحث، ومثله له بحيث تعمل صفاته المشتركة، وهذا النموذج أو الجزء ينفي الباحث عن دراسة كل وحدات مفردات المجتمع الأصلي، خاصة في حالة صعوبة أو استحالة تلك الوحدات.¹

5-أدوات جمع البيانات والمعلومات:

-الاستبيان :

وهو من الأدوات المستعملة كثيرا في المنهج الوصفي التحليلي ونجد الاستبيان أحد أهم أدوات المسح لتجميع البيانات المرتبطة بموضوع معين من خلال إعداد مجموعة من الأسئلة المكتوبة يقوم الباحث بالإجابة عليه بنفسه ويعرف محمد علي محمد الاستبيان " بأنه نموذج يضم مجموعة من الأسئلة توجه إلى الأفراد من أجل الحصول على المعلومات حول موضوع ، أو مشكلة معينة، وتساعد هذه الطريقة على جمع أكبر عدد من المعلومات ممتدة مباشرة من المصدر وتهدف للكشف على الحقائق وصياغة الأسئلة الموجهة للرياضيين".

6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

في دراستنا حول موضوع:"دراسة اخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة" حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية المسيلة من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات. ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في: نادي كوكب بن سرور ونادي أمل بوسعادة.

7-طرق وأساليب البحث:

لغرض تسهيل مهمتنا قمنا بإجراء البحث قمنا باختبار الأدوات التالية:

المقابلات المباشرة: قمنا باستجواب بعض اللاعبين بخصوص موضوع بحثنا هذا وقمنا بتلخيص تلك الأجوبة.

خطوات البحث:

هذه المرحلة تعتبر العمود الفقري لتصميم وبناء بحث علمي لأن قيمة البحث لا تتمثل فقط في جمع التراث النظري والإطلاع بالبحوث والدراسات التي تناولت مشكلة موضوع الدراسة بشكل مباشر و إنما القيمة الحقيقية للبحوث الجماعية تتمثل في اعتمادها على العمل الميداني الذي يمكن الباحث من جمع البيانات والمعلومات من المجتمع الذي يقوم بدراسته، ومراجعة هذه البيانات مراجعة دقيقة أثناء القيام بالعمل الميداني.

8- الأساليب الإحصائية:

بعد تفريغ البيانات من الاستمارات الصالحة للدراسة والمستوفية الإجابة في الحاسب الآلي واستعمال البرنامج الإحصائي SPSS22 لتحليلها وعالجتها من أجل مناقشة الفرضيات على ضوء أهداف البحث, وقد استخدمنا الأساليب الإحصائية التالية:

- النسب المئوية لتكرار الإجابات.

- النسب المئوية.

- التكرار النسبي الحقيقي.

- كاف تريبع.

الفصل الثاني:

عرض و تحليل

ومناقشة النتائج

السؤال 01: توجد صعوبة في أخذ أي قرار أثناء المنافسة.

الغرض من السؤال: محاولة معرفة وجود صعوبة في أخذ القرار أثناء المنافسة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .001 | 2 | 15.20 | 66.7 | 66.7 | 66.7 | 20 | مويد |
| | | | 80.0 | 13.3 | 13.3 | 4 | محايد |
| | | | 100.0 | 20.0 | 20.0 | 6 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 01 :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 66.7% من العينة بواقع 20 فردا يوافقون على صعوبة اتخاذ القرار في المنافسات ما يعني أن القرار له دور كبير في نجاح الرياضي في شتى المجالات الرياضية في حين يعارض 20% من العينة وجود هذه الصعوبة ولعل ذلك راجع إلى مدى إدراك اللاعبين الباحثين مدى أهمية اتخاذ القرار في اللعبة (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 13.3% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 86.7% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد ما يعني استباقا أن هناك شعور بأهمية القرار في المنافسة بغض النظر عن مدى الصعوبة في اتخاذه.

من خلال التحليل بالأسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.001 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية هي 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي وجود صعوبة في اتخاذ القرار لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال 2: نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة .

الغرض من السؤال: معرفة مستوى نقص الخبرة للاعب وأثره على اتخاذ القرار .

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .004 | 2 | 10.400a | 60.0 | 60.0 | 60.0 | 18 | مؤيد |
| | | | 73.3 | 13.3 | 13.3 | 4 | محايد |
| | | | 100.0 | 26.7 | 26.7 | 8 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 02 :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 60.0% من العينة بواقع 18 فردا يوافقون على صعوبة أن نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة ما يعني أن نقص الخبرة تؤثر على اخذ القرار في حين يعارض 26.7% من العينة أن نقص الخبرة ليس لا دخل في اتخاذ القرار ولا أي تأثير خلال المنافسة في (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المحايد منهم 13.3% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 86.7% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد ما يعني استباقا أن نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار .

من خلال التحليل بالاسلوب الاحصائي كاف تربيع نلاحظ أن قيمة المعنوية هي 0.004 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي أن نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المباريات الرياضية .

السؤال 3: الثقة بقدرتك على الأداء تساعد على اخذ

القرار في المواقف الصعبة.

الغرض من السؤال: معرفة دور الثقة في الأداء تساعد على

اخذ القرار في المواقف الصعبة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|-----------------------|------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 29.600a | 80.0 | 80.0 | 80.0 | 24 | مؤيد |
| | | | 86.7 | 6.7 | 6.7 | 2 | محايد |
| | | | 100.0 | 13.3 | 13.3 | 4 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 03 :

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 80% من العينة بواقع 24 فردا يوافقون على أن الثقة بالنفس عند الأداء تساعد اللاعب على اخذ أي قرار مهما كان وفي أي ظرف في حين يعارض 13.3% من العينة أن الثقة لا يساعد الرياضي على اخذ القرارات في المواقف الصعبة خلال المنافسة في (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المحايد منهم 6.7% فقط ومنه نستخلص من الإجابات أن 93.3% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد ما يعني أن للثقة بالقدرات في الأداء يساعد على أخذ القرار في المواقف الحرجة والصعبة.

من خلال التحليل بالاسلوب الاحصائي كاف تربيع نلاحظ أن قيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي أن الثقة بقدرتك على الأداء تساعد على اخذ أي قرار

السؤال 4: الثقة الكاملة بالزملاء تعتبر دافعا من اجل قرار صائب في المنافسة.

الغرض من السؤال: معرفة أن الثقة الكاملة تعتبر دافعا من أجل قرار صائب في المنافسة

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 21.800a | 73.3 | 73.3 | 73.3 | 22 | مويد |
| | | | 83.3 | 10.0 | 10.0 | 3 | محايد |
| | | | 100.0 | 16.7 | 16.7 | 5 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 04 :

نلاحظ من الجدول أن نسبة 73.3 % من العينة بواقع 22 فردا يوافقون على أن الثقة بالزملاء تعتبر دافعا من أجل قرار صائب في المنافسة وهذا ما يعني أن الثقة بالزملاء دور ودافع في اخذ القرار الصائب في حين يعارض 16.7% من العينة أن الثقة الكاملة بالزملاء ليس لها أي دافع من اجل قرار صائب في المنافسة (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المحايد منهم 10% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 86.7% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد ما يعني الثقة الكاملة بالزملاء تعتبر دافعا من اجل قرار صائب في المنافسة

خلال التحليل بالأسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن قيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي أن الثقة الكاملة بالزملاء تعتبر دافعا من اجل قرار صائب في المنافسة.

السؤال 5: عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ قرار.
الغرض من السؤال: معرفة قدرة اللاعب على أخذ القرار أثناء المنافسة الرسمية وبعدها.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .007 | 2 | 9.800a | 60.0 | 60.0 | 23.3 | 7 | مؤيد |
| | | | 76.7 | 16.7 | 16.7 | 5 | محايد |
| | | | 100.0 | 23.3 | 60.0 | 18 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 05:

نلاحظ من أن نسبة 23.3% من العينة بواقع 7 فردا كانوا مؤيدين على أنه عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اتخاذ القرار في المنافسة, في حين يعارض 60% من العينة أنه يوجد اختلاف كبير بين المنافسات الرسمية الغير رسمية في أخذ القرار, بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 16,7% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 60% من العينة المعارضة مما يعني عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ أي قرار.

من خلال التحليل بالأسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.007 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا نقبل بالفرضية الصفرية أي أن عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية لا تكون لك نفس القدرة على اتخاذ أي قرار.

السؤال 6 : الأداء الجيد يعتبر كدافع من اجل اتخاذ أي قرار لديك.

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أن الأداء الجيد يعتبر دافع في أخذ القرارات لديك.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|-------------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 38.400a | 86.7 | 86.7 | 86.7 | 26 | مؤيد |
| | | | 93.3 | 6.7 | 6.7 | 2 | محايد |
| | | | 100.0 | 6.7 | 6.7 | 2 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 06 :

نلاحظ من الجدول أن نسبة 86,7% من العينة بواقع 26 فردا يوافقون على أن الأداء الجيد يعتبر كدافع من اجل اتخاذ أي قرار لديك وهذا ما يعني للأداء دور فعال في اتخاذ أي قرار كما نجد أن نسبة المعارض 6.7% من العينة أن الأداء الجيد لا يعتبر محفز أو دافع في اتخاذ القرار في المنافسة (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 6.7% فقط ومنه نستخلص من النتائج المتوصل إليها أن الأداء الجيد اللاعب تعتبر دافع من أجل اتخاذ أي قرار لديك.

من خلال التحليل بالأسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي الأداء الجيد يعتبر كدافع من اجل اتخاذ أي قرار لديك.

السؤال 7: الخبرات السابقة تعتبر كمرجع لك خلال اتخاذ أي قرار في المنافسة.

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أن الخبرات السابقة يمكن اعتبارها مرجع في اتخاذ القرارات

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .025 | 2 | 7.400a | 56.7 | 56.7 | 56.7 | 17 | مؤيد |
| | | | 76.7 | 20.0 | 20.0 | 6 | محايد |
| | | | 100.0 | 23.3 | 23.3 | 7 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 07 :

نلاحظ من الجدول أن نسبة 56,7% من العينة بواقع 17 فردا يوافقون على أن الخبرات السابقة تعتبر كمرجع لك خلال اتخاذ أي قرار في المنافسة, وهذا ما يعني أن الخبرات السابقة دور في اخذ القرار , كما نجد أن نسبة المعارض 23,3% من العينة أن الخبرات السابقة ليست مرجع في اتخاذ أي القرار في المنافسة (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 20% فقط ومنه نستخلص من النتائج المتوصل إليها أن الخبرات السابقة تعتبر كمرجع لك خلال اتخاذ أي قرار في المنافسة.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.025 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي الخبرات السابقة تعتبر كمرجع لك خلال اتخاذ أي قرار في المنافسة الرياضية.

السؤال 8: التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء.

الغرض من السؤال: معرفة دور التدريب التقني في أخذ القرار وبطريقة جيدة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 38.600a | 86.7 | 86.7 | 86.7 | 26 | مويد |
| | | | 90.0 | 3.3 | 3.3 | 1 | محايد |
| | | | 100.0 | 10.0 | 10.0 | 3 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 08:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 86,7% من العينة بواقع 26 فردا من أصل 30 يوافقون على أن التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء, وهذا ما يعني أن للتدريب التقني دور فعال في أخذ القرار في حين يعارض 10% من العينة أن التدريب التقني ليس له أي دور فعال في اخذ القرار في المنافسة (كرة القدم) بينما تمثل نسبة المخايد منهم 3,3% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 96,7% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد وكانت الأغلبية للمؤيدين ما يعني أن للتدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء

السؤال 9: هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات
واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.
الغرض من السؤال: معرفة علاقة بين التدريب المكثف
للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 18.200a | 70.0 | 70.0 | 70.0 | 21 | مؤيد |
| | | | 83.3 | 13.3 | 13.3 | 4 | محايد |
| | | | 100.0 | 16.7 | 16.7 | 5 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 09 :

نلاحظ من الجدول أن نسبة 70 % من العينة بواقع 21 فردا من أصل 30 يوافقون على أن هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة, وهذا ما يعني أن للتدريب المكثف دور في أخذ القرار في المواقف الحرجة في حين يعارض 13.3% من العينة على أنه هنالك علاقة بينهم ,بينما تمثل نسبة المحايد منهم 13,3% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 86,7% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد وكانت الأغلبية للمؤيدين ما يعني أن هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.
من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.

السؤال 10: التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة
الغرض من السؤال: معرف مدى مساهمة التدريب التقني المهاري على التأقلم في اتخاذ القرارات الصائبة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .004 | 2 | 9.800a | 60.0 | 60.0 | 60.0 | 18 | مؤيد |
| | | | 76.7 | 16.7 | 16.7 | 5 | محايد |
| | | | 100.0 | 23.3 | 23.3 | 7 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 10:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 60% من العينة بواقع 18 فردا من أصل 30 يوافقون على أن التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة خلال المنافسة, في حين يعارض 23,3% من العينة على أن التدريب الجيد التقني و المهاري لا يساعد الرياضي على التأقلم مع زملائه في اتخاذ القرار ,بينما تمثل نسبة المحايدون منهم 16.7% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية للمؤيدين وهذا ما يعني أن التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي المعنوية هي 0.004 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة.

السؤال 11: عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة.

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أهمية السيطرة والتحكم في الأعصاب على اتخاذ القرار المناسب في المنافسة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 18.200a | 70.0 | 70.0 | 70.0 | 21 | مؤيد |
| | | | 86.7 | 16.7 | 16.7 | 5 | محايد |
| | | | 100.0 | 13.3 | 13.3 | 4 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 11 :

نلاحظ من الجدول أن نسبة 70% من العينة بواقع 21 فردا من أصل 30 يوافقون على أن عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اتخاذ القرار خلال المنافسة, وهذا ما يعني أن النرفزة وعدم التحكم في الأعصاب دور في اتخاذ القرار أخذ القرار في المنافسة, وفي حين يعارض 13,3% من العينة على أن عدم السيطرة على الأعصاب لا يؤثر على اتخاذ القرار, بينما تمثل نسبة المحايدون منهم 16,7% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية للمؤيدين ما يعني أن عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اخذ القرار في المنافسة.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة.

السؤال 12: الشعور بالمسؤولية تؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة.

الغرض من السؤال: معرف دور الشعور بالمسؤولية في أخذ القرار أثناء المنافسة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية % | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|---------------------|---------|---------|
| .025 | 2 | 7.400a | 56.7 | 56.7 | 56.7 | 17 | مؤيد |
| | | | 76.7 | 20.0 | 20.0 | 6 | محايد |
| | | | 100.0 | 23.3 | 23.3 | 7 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 12 :

نلاحظ من الجدول أن نسبة 56.7% من العينة بواقع 17 فردا من أصل 30 يوافقون على أن الشعور بالمسؤولية تؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة، وفي حين يعارض 20.3% من العينة على أن الشعور بالمسؤولية ليس له دخل على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة، بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 20% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية للمؤيدين ما يعني استباقا أن الشعور بالمسؤولية تؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة. من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.025 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي الشعور بالمسؤولية تؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة.

السؤال 13: هناك انفعالات تنجم أثناء المنافسة لها دور سلبي على اخذ القرار.

الغرض من السؤال: معرفة الدور السلبي للانفعالات على اخذ القرار.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 25.800a | 76.7 | 76.7 | 76.7 | 23 | مؤيد |
| | | | 83.3 | 6.7 | 6.6 | 2 | محايد |
| | | | 100.0 | 16.7 | 16.7 | 5 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 13:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 76.7% من العينة بواقع 23 فردا من المؤيدين يوافقون على أن هناك انفعالات تنجم أثناء المنافسة لها دور سلبي على اخذ القرار، في حين يعارض 16.6% من العينة وجود انفعالات تنجم أثناء المنافسة والتي لها دور سلبي على اخذ القرار، بينما تمثل نسبة المحايد منهم 6.6% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن 93.4% من العينة توزعوا بين المعارض والمؤيد ما يعني استباقا أن هناك انفعالات تنجم أثناء المنافسة لها دور سلبي على اخذ القرار.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي هناك انفعالات تنجم أثناء المنافسة لها دور سلبي على اخذ القرار.

السؤال 14: الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.

الغرض من السؤال: هل عامل الرضي تعبير على الأداء الجيد في أي قرار متخذه اللاعب

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 34.200a | 83.3 | 83.3 | 83.3 | 25 | مويد |
| | | | 86.7 | 3.3 | 3.3 | 1 | محايد |
| | | | 100.0 | 13.3 | 13.3 | 4 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 14:

نلاحظ من الجدول أن نسبة 83.3% من العينة بواقع 25 فردا من أصل 30 يوافقون على أن الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار، وفي حين يعارض 13,3% من العينة على أن عدم الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار، بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 3,3% فقط وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية للمؤيدين ما يعني استباقا أن الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.

السؤال 15: التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قراراتك.

الغرض من السؤال: هل تعتبر التحضير النفسي الجيد من المساهمين في التقليل من الأخطاء في أي قرار.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 38.400a | 86.7 | 86.7 | 86.7 | 26 | مؤيد |
| | | | 93.3 | 6.7 | 6.7 | 2 | محايد |
| | | | 100.0 | 6.7 | 6.7 | 2 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 15:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 86.6% من العينة بواقع 26 فردا يوافقون على أن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قراراتك في حين يعارض 6.7% من العينة عدم مساهمة التحضير النفسي في التقليل من الأخطاء في كل قراراتك بينما تمثل نسبة المحايدون منهم 6.7% من العينة وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية وبنسبة 86.6% من العينة من المؤيدين ما يعني استباقا أن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قراراتك.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قراراتك.

السؤال 16: ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.

الغرض من السؤال: معرفة ردود المدرب اتجاه القرارات الغير صائبة ودورها على اللاعب في التحكم في الجيد القرارات.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .025 | 2 | 7.400a | 56.7 | 56.7 | 56.7 | 17 | مؤيد |
| | | | 80.0 | 23.3 | 23.3 | 7 | محايد |
| | | | 100.0 | 20.0 | 20.0 | 6 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 16:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 56.7% من العينة بواقع 16 فردا يوافقون على أن ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في عدم التحكم الجيد في القرارات, في حين يعارض 20% من العينة أن ردود فعل المدرب اتجاه القرارات الغير صائبة ليس لها دخل في عدم التحكم الجيد في القرارات, بينما تمثل نسبة المحايدين منهم 23,3% من العينة وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية وبنسبة 56,7% من العينة من المؤيدين ما يعني استباقا أن ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في عدم التحكم الجيد في القرارات. من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.025 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.

السؤال 17: التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات

صائبة خلال المباريات المقبلة.

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أن

التحضير النفسي الجيد يساعد في اتخاذ قرارات صائبة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 15.800a | 66.7 | 66.7 | 66.7 | 20 | مؤيد |
| | | | 90.0 | 23.3 | 23.3 | 7 | محايد |
| | | | 100.0 | 10.0 | 10.0 | 3 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 17:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 66.7% من العينة بواقع 20 فردا يوافقون على أن التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة, في حين يعارض 10% من العينة أن أنها يساعد في اتخاذ القرارات صائب خلال المباريات المقبلة, بينما تمثل نسبة المحايد من 23.3% من العينة وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية وبنسبة 66.7% من العينة من المؤيدين ما يعني استباقا أن التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.

السؤال 18: المشاكل النفسية لها تأثير سلبي في أي قرار تتخذه.
 الغرض من السؤال: معرفة هل هنالك تأثيرات سلبية في القرارات
 المتخذة سببها المشاكل النفسية.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 21.800a | 73.3 | 73.3 | 73.3 | 22 | مؤيد |
| | | | 83.3 | 10.0 | 10.0 | 3 | محايد |
| | | | 100.0 | 16.7 | 16.7 | 5 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 18:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 73,3% من العينة بواقع 22 فردا من المؤيدين على أن المشاكل النفسية لها تأثير سلبي في أي قرار تتخذه، في حين يعارض 16,7% من العينة أن لها تأثير سلبي في أي قرار يتخذه خلال المباريات، بينما تمثل نسبة المحايدون منهم 10% من العينة وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية وبنسبة 73,3% من العينة من المؤيدين ما يعني استباقا أن المشاكل النفسية لها تأثير سلبي في أي قرار تتخذه.
 من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأننا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي المشاكل النفسية لها تأثير سلبي في أي قرار تتخذه.

السؤال 19: يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمتم بها. الغرض من السؤال: معرفة هل بإمكان اللاعب أن يقيم قدراته النفسية من خلال القرارات الصائبة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|--------------------------|---------------------------|----------------|---------|---------|
| .003 | 2 | 11.400a | 60.0 | 60.0 | 60.0 | 18 | مؤيد |
| | | | 9.00 | 30.0 | 30.0 | 9 | محايد |
| | | | | 10.0 | 10.0 | 3 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 19:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 60% من العينة بواقع 18 فردا يوافقون على أنه يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمتم بها, في حين يعارض 10% من العينة أنه لا يمكن تقييم قدراتك النفسية, بينما تمثل نسبة المحايد من منهم 30% من العينة وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية وبنسبة 60% من العينة من المؤيدين ما يعني استباقا أن يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة. من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.003 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمتم بها.

السؤال 20: حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.

الغرض من السؤال: معرف هل يمكن للحالة النفسية الجيدة أن تكون دافعا قويا وجيدا في اتخاذ القرارات الحاسمة.

| القيمة المعنوية | درجة الحرية | كاف تربيع | التكرار النسبي الصاعد | التكرار النسبي الحقيقي | النسبة المئوية | التكرار | |
|-----------------|-------------|-----------|-----------------------|------------------------|----------------|---------|---------|
| .000 | 2 | 25.400a | 76.7 | 76.7 | 76.7 | 23 | مؤيد |
| | | | 86.7 | 10.0 | 10.0 | 3 | محايد |
| | | | 100.0 | 13.3 | 13.3 | 4 | معارض |
| | | | | 100.0 | 100.0 | 30 | المجموع |

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 20:

نلاحظ من الجدول أعلاه أن نسبة 76,7% من العينة بواقع 23 فردا من المؤيدين على أن حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة, في حين يعارض 13,3% من العينة أن أنها لا تعتبر دافعا قويا للاعب في اتخاذ القرارات, بينما تمثل نسبة المحايد من 10% من العينة وبالتمعن في الإجابات نجد أن الأغلبية وبنسبة 76,7% من العينة من المؤيدين ما يعني استباقا أن حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.

من خلال التحليل الاسلوب الإحصائي كاف تربيع نلاحظ أن القيمة المعنوية هي 0.000 وهي أقل تماما من 0.005 و درجة الحرية 2 فأنا لا نقبل بالفرضية الصفرية أي حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.

1- مقارنة النتائج بالفرضيات:

إن مناقشتنا النتائج الاستبتيان الذي تم توزيعه على لاعبي كرة القدم قصد معرفة أثر الجانب التقني في اتخاذ القرار وهذا محاولة منا تسليط الضوء على بعض الجوانب التي تتماشى وقرارات اللاعبين أثناء المنافسة .

1-2-الفرضية الاولى : هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للجانب التقني على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

من خلال الجداول 9.8.6.4.3.2.1 تبين لنا ان اللاعبين يرون ان الجانب التقني له دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة ,وهذا ما يراه الباحثون في الدراسات السابقة والمشاهدة. وعليه فان الفرضية الاول التي تقول ان للجانب التقني دور على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة قد تحققت.

1-2-الفرضية الثانية :هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للعوامل النفسي على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

من خلال الجداول 20.18.17.15.14.13.12.11 تبين لنا ان اللاعبين يرون ان العوامل النفسي لها دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة .

وهذا ما يتفق مع الفرضية التي تنص على ان انعكاس الضغط النفسي على اداء الرياضي أثناء المنافسة تحت اشراف الاستاذ قصري نصر الدين 2004 جامعة الجزائر.

والدراسة الثانية الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم "دراسة اسباب عدم استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي لتسيير الضغط النفسي للاعبين بمعهد التربية البدنية والرياضية تحت اشراف الاستاذ: زعبار سليم 2004 جامعة الجزائر".

ومن خلال مقارنة النتائج بالفرضيات يتضح ان لكلى الجانبين التقني والنفسي دور فعال في اتخاذ القرار أثناء المنافسة وهذا ما اثبتته النتائج المحصل عليها ,هذا ما يبرهن على تحقق الفرضية الاول والثانية.

استنتاج دراسي عام:

استنادا إلى النتائج التي توصلنا إليها من الدراسة الميدانية التي قمنا بها على مستوى بعض أفرقة ولاية المسيلة,وبناء على النتائج والمقابلات المباشرة التي قمنا بها حيث حققنا من خلالها الفرضيات والتي تعالج إشكالية بحثنا المطروح فكثير من المدربين غير مقتنعين بان المنافسات الرياضية تمثل اختبار قدرات اللاعب البدنية والنفسية والتقنية ولا يجب في جميع الأحيان أن يعزل التحضير النفسي عن التحضير التقني والبدني لان جميع هذه العوامل مكملة لبعضها البعض بحيث إذا اجتمعت هذه العوامل في اللاعب تمكنه من اتخاذ القرار حتى في اللحظات الحرجة والحاسمة ,إذ لا بد على المدرب النضر إلى علم النفس الرياضي على أنه الحاجة الأساسية للتعامل مع كثير من متطلبات عمله الميداني مع الرياضيين الممارسين للنشاط الرياضي وأيضاً كضرورة لحل بعض المشكلات التي قد يعترض أدايتهم وطاقتهم النفسية.

نظرا للأثر الذي تلعبه الجوانب النفسية والتقنية لأخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية فإنه لا بد من تضافر الجهود لأيجاد السبيل الأمثل لتطوير هذه الأخيرة والتي تعتبر المهمة بالنسبة للاعب فهم يشكلون الدعامات الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية فمن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى بعض الاستنتاجات والمتمثلة فيما يلي:

- 1-اهتمام معظم المدربين بالجوانب البدنية والتقنية وإهمال الجانب النفسي.
- 2-تركيز المدربين على الجانب التكتيكي لتحقيق نتائجهم وإهمال الجوانب الأخرى نوعا ما.
- 3-عدم الاهتمام بالجانب التقني يؤثر سلبا على الأداء الرياضي.
- 4-عدم وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق يؤثر سلبا على مردود اللاعب وبالتالي على نتائج الفريق.
- 5-نقص تكوين المدرب الجزائري في المجال علم النفس الرياضي وهذا ما تؤكدته الدراسات التي جاءت تحت عنوان: انعكاسات الضغط النفسي على الأداء الرياضي أثناء المنافسة (مذكرة نيل شهادة اللسانس) والتي جاءت نتائجها كالآتي:

-أهمية التحضير النفسي للاعب قبل المنافسة ولا بد من كفاءة المرشد النفسي لمقابلة اللاعبين وتحضيرهم يكون حسب أهمية ونوعية المنافسة.

الاقتراحات الأفاق المستقبلية للدراسة :

من خلال بحثنا هذا استخلصنا أهمية التحضير النفسي والتكتيكي للاعب لتمكنه من اتخاذ قراراته أثناء المنافسة ومن خلال هذا البحث استخلصنا عدة توصيات واقتراحات والمراد من وجود حلول مستقبلية للنهوض بالكرة الجزائرية (كرة القدم).

*تحسين الحجم الساعي للجانب السيكلوجي في محتوى التخطيط.

* تحسين الحجم الساعي للتكنو تكتيك في محتوى التخطيط

*اختبار التمارين الجماعية الحد قريبة من واقع المنافسة من ناحية النوعية والشدة.

*لا بد من القيام بالتحضيرات البدنية الجيدة قبل المنافسات لتجنب التعب والإصابات فيما بعد.

*تنخصص كل لاعب في مكان لعبه يتلاءم وقدراته البدنية والتقنية.

*تكوين المدربين في كل المجالات.

من خلال دراستنا التي كانت تحت عنوان "دراسة اخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة".

-نقترح لو تكون هذه الدراسة على مستوى القطر الوطني لكي تكون شاملة .

-نقترح لو تكون الدراسة عن دراسة اخذ القرار عند لاعبي الرياضات الأخرى.

-نقترح لو تكون دراسة مثل هذه الدراسة وتختلف في الطور وتكون في الطور الابتدائي.

-نقترح لو تكون الدراسة عن عزوف التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بأخذ القرار لدى التلاميذ.

خاتمی

لقد تطرقنا في هذه الدراسة إلى الجوانب التي تأثر على عملية أخذ القرار فلا بد من إعطاء أهمية للجانب التقني والبدني والنفسي كون هذه الجوانب مكملة لبعضها البعض فلا يستطيع إهمال أي واحدة منها. ولتحقيق نتائج جيدة يتطلب تحضير نفسي بدني تقني وتكتيكي. وبغض النظر عن التقنيات المكتسبة والتي تعتبر ضرورية بالنسبة للاعب كرة القدم فلا بد من تحضير بدني جيد قبل المنافسات وذلك لتفادي التعب والإصابات وكذلك برمجة التدريبات لتتوافق مع المنافسة (صياغة الحجم الساعي وشدة التدريب المتوافقة مع المنافسة) كما لا بد من حضور الجانب التكتيكي على حسب قدرات وصفات اللاعبين.

أما الجانب النفسي يعتبر جانب ضروري يمكن اللاعب من القدرة على اتخاذ القرار في المنافسات بحيث أنه يهدف إلى تنشيط وتعبئة وتشحين الرياضي على التنافس بأقصى مما يمكنه من تقديم إمكانياته الذهنية والنفسية، فكثيرا من الأحيان يتعرض الرياضي قبل المنافسة إلى بعض الانفعالات والضغطات التي تسبب له عرقلة وتنقص من عزيمته فلا تكون له القدرة على اتخاذ القرار. فمن المستحسن الاستعانة بأخصائيين في المجال النفسي لمساعدة المدرب في عمله اليومي. لأن اللاعب الذي تتوفر فيه تلك الصفات يستطيع أخذ القرار في اللحظات الحرجة وخاصة في المنافسات الرسمية والمصيرية.

والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج ممتازة ألا وهي الجوانب النفسية والبدنية والشخصية والتي تعتبر مكملة لبعضها البعض، حيث هم ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم خاصة.

حيث لا نستطيع الاستغناء أو إهمال جانب من هذه الجوانب فهذا كل الدول وخاصة المتقدمة منها تعتمد على هذه الجوانب نظرا لمدى تأثيرها على المردود الرياضي للوصول إلى أعلى المستويات أما في الجزائر هذه الجوانب لم تؤخذ بعين الاعتبار وكذا إهمالها من طرف الكثير من المدربين في بلادنا، يؤدي إلى عدم التحكم في الضغوط النفسية للاعبين مما يؤدي إلى تدني المردود البدني.

كما أن للمدرب دور كبير وفعال في تكوين اللاعبين من جميع الجوانب سواء كانت نفسية أو بدنية أو تقنية أو تكتيكية، ولتحفيز اللاعبين.

وبالتنسيق بين جميع هذه الجوانب يمكن للاعب أخذ قرارات في مواقف حاسمة.



قائمة

المراجع

- 1- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في المجال الرياضي ، دار النشر والفكر العربي ، 1990 ص22
- 2- أمين أنور الخولي 1996: الرياضة والمجتمع ,عالم المعرفة ,الكويت الطبعة,1,1996,ص.240
- 3- إبراهيم مرزوق 2002: الموسوعة الرياضية,الدار الثقافية للنشر، القاهرة مصر, الطبعة.1
- 4- إخلاص محمد عبد الصمد,مصطفى حسين باهي2004: الاجتماع الرياضي مركز الكتاب للنشر,القاهرة,ط.2.
- 5- الدين وديع فرج2002: خيرات في الألعاب للكبار والصغار, منشأة المعارف الإسكندرية, مصر, الطبعة.2.
- 6- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجاربي عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"،
- 7- معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46-47
- 8- جلال عبادي 1997: علم الاجتماع الرياضي, دار الفكر, بغداد, بدون طبعة.
- 9- حسن عبد الجواد : " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، دار العلم للملايين ، ط4 ، لبنان ، ص 16 .
- 10- حنفي محمود مختار " بدون سنة": المدير الفني لكرة القدم ، مركز الكتاب للنشر, القاهرة: بدون طبعة.
- 11- خير الدين عويس 1987: مقدمة علم الاجتماع الرياضي , دار الفكر العربي, القاهرة, مصر ط1.
- 12- رابح تركي 1999: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس, المؤسسة الوطنية للكتاب, الجزائر.
- 13- زكي محمد محمد حسن 2006: التدريب الموقفية العلاجية في الكرة الطائرة, المكتبة المصرية للطباعة والنشر، الاسكندرية, مصر, بدون طبعة.
- 14- سامي الصفار: "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق 1982ص29.
- 15- سامية حسن السعائي 1993: الثقافة الشخصية, دار النهضة العربية, لبنان, ط.2
- 16- عبد الرحمان عيساوي: " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72
- 17- عبد الرحمان محمد عيسوي 1974: علم التنفس الاجتماعي, دار النهضة العربية للطباعة والنشر, مصر.
- 18- عزت محمد كاشف: الاعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي, القاهرة, الطبعة 1, 1997, ص..12
- 19- علي فهمي البيك وعماد الدين عباس أبو زيد 2003: المدري الرياضي, الناشر للمعارف, ط.10
- 20- عمار بوحوش 1995: مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث, ديوان المطبوعات الجزائرية, الجزائر.
- 21- قاسم حسن حسن 1998: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية, دار الفكر للنشر, عمان, ط1.

- 22- كامل محمد المغربي 2002: أساليب البحث العلمي في العلوم الإنسانية والاجتماعية، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الطبعة 1
- 23- لندان دافيدوف: مدخل علم النفس، دار ماكروهيل للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة 3، 1988، ص 70.
- 24- مادي مشعل ربيع: طرق البحث التربوي، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع. عمان، الطبعة 2006، ص 164
- 25- محمد حسن أبو عيبة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المصارف، الإسكندرية 1977 ص 231
- 26- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 1997.
- 27- مجدي احمد عبد الله: النمو النفسي بين السوء والمريض، دار المعرفة الجامعية، الإسكندرية 2003.
- 28- محمد حسن عبيه: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المصارف الإسكندرية، 1977، ص 231.
- 29- محمد مصطفى الشعباني: دراسات في علم الاجتماع الرياضي، دار النهضة العربية، القاهرة، 1997، ص 17.
- 30- محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، ودار النهضة العربية، القاهرة، 1995، ص 67
- 31- محمد شفيق زكي 1979: السلوك الإنساني مدخل إلى علم النفس الاجتماعي الشركة المتحدة للطباعة والنشر، القاهرة، مصر، الطبعة 1.
- 32- محمود فتحي عكاشة 1987: الإحصاء النفسي والاجتماعي والتربوي دار النهضة العربية، بيروت، الطبعة 5.
- 33- محي الدين مختار 1995: بعض تقنيات البحث وكتابة التقرير في المنهجية ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 34- مصطفى حسن باهي، إخلاص محمد عبد الحفيظ 2000: الإحصاء وقياس العقل البشري. مركز الكتاب للنشر، مصر، بدون طبعة.
- 35- مقدم عبد الحفيظ 1993: الإحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، بدون طبعة.
- 36- موقف مجيد المولي: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999، ص 09.
- 37- نزار مجيد كامل الطه لويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، الطبعة 1، 1980، 78
- 38- نزار مجيد الطالب 19976: مبادئ علم النفس الرياضي، مطبعة الشعب "طبع على نفقة جامعة بغداد"، بغداد.
- 39- نبيل مازري و أوبرقوق كريم عبد الرزاق 1994: شخصية المدرب كرة القدم وأثرها في تماسك الفريق، مذكرة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر.
- 40- وجدي مصطفى فاتح، محمد لطفي السيد 2002: الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب، دار الهدى والنشر والتوزيع، جامعة ألمانيا.

41- يحيى السيد الحاوي 2001: المدرب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة, المركز العربي للبشر, مصر, ط1.

قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

*Alaim Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2^{eme} edition
,Edition chiron , paris ,1998 ,p14

ATTEL1996:MANUEL DE PSYCHOLOGIE DU SPORTS édition
vigot.

*bruce ogilive et thomas tucko:les athletes aproblemes relztion
entraîne;editions vigot,paris

*rioux goerge etchapuis raymondm 1976: l cohesion de
lequipe,edition librairie,paris.

اللاحق



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة زيان عاشور بالجلفة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي النخبوي



الاستبيان

يشرفنا ويسرنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، قصد معرفة بعض الإجابات التي يؤثر عليها الجانب التقني و الجانب النفسي في أخذ القرار لدى اللاعبين أثناء المنافسة، المطلوب من حضرة القائمين على الإجابة بكل موضوعية وصراحة على الأسئلة التالية: والتي تندرج تحت عنوان المذكرة: "دراسة أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة" علما بأن إجاباتكم ستكون مساهمة فعالة في تطوير البحث العلمي وتحضي بأهمية وسرية تامة ، كما أنها لا تستعمل إلا لأغراض علمية ، لهذا نرجو منكم ملئ هذه الاستمارة والإجابة على الأسئلة من أجل التوصل إلى نتائج تفيد دراستنا .

ملاحظة:

يوضع علامة X () أمام العبارات التي تفضلها وترها صائبة ومناسبة حسب رأيكم من أجل التوصل إلى نتائج

دقيقة تفيد دراستنا.

وشكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

تحت إشراف الأستاذ :

إعداد الطلبة :

سريوت عبد المالك

قروني عبد القادر

خليلي محمد

الموسم الجامعي: 2017/2016

المحور الأول: الجانب التقني

1- توجد صعوبة في اخذ أي قرار أثناء المنافسة.

- مؤيد - معارض - محايد

2- نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة

- مؤيد - معارض - محايد

3- الثقة بقدرتك على الأداء تساعد على اخذ القرار في المواقف الصعبة

- مؤيد - معارض - محايد

4- الثقة الكاملة بالنفس والزملاء تعتبر دافعا من اجل قرار صائب في المنافسة

- مؤيد - معارض - محايد

5- عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ قرار.

- مؤيد - معارض - محايد

6- الأداء الجيد يعتبر كدافع من اجل اتخاذ أي قرار لديك

- مؤيد - معارض - محايد

7- الخبرات السابقة تعتبر كمرجع لك خلال اتخاذ أي قرار في المنافسة.

- مؤيد - معارض

-محايد

8-التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء

- مؤيد

-معارض

-محايد

9-هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة

- مؤيد

-معارض

-محايد

المحور الثاني: الجانب النفسي

10-التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة

- مؤيد

-معارض

-محايد

11-عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اخذ القرار في المنافسة

- مؤيد

-معارض

-محايد

12-الشعور بالمسؤولية تؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة

- مؤيد

-معارض

-محايد

13-هناك انفعالات تنجم أثناء المنافسة تؤثر على الأداء بطريقة جيدة

- مؤيد

-معارض

-محايد

14-الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار

- مؤيد
- معارض
- محايد

15-التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قراراتك.

- مؤيد
- معارض
- محايد

16-ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.

- مؤيد
- معارض
- محايد

17-التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.

- مؤيد
- معارض
- محايد

18-المشاكل النفسية لها تأثير سلبي في أي قرار تتخذه.

- مؤيد
- معارض
- محايد

19-يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمتم بها.

- مؤيد
- معارض
- محايد

20-حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة .

- مؤيد
- معارض
- محايد

الاستبيان

الملاحق:

الملخص :

- عنوان الدراسة:

دراسة أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة دراسة وصفية لبعض أندية ولاية المسيلة نادي كوكب بن سرور ونادي أمل بوسعادة صنف الأشبال: 15-18 سنة ذكور للموسم الرياضي (2016-2017)
هدف الدراسة: معرفة أثر أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
مشكلة الدراسة: هل هناك تأثير للجانب النفسوتقني في أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

- الفرضية العامة:

للجانب النفسوتقني تأثير على اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

- الفرضيات الفرعية:

- للجانب التقني تأثير على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

- للعوامل النفسية تأثير على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة:

يشمل المجتمع الأصلي لعينة البحث على فريقين لكرة القدم نادي كوكب بن سرور ونادي أمل بوسعادة أي ما يعادل 30 لاعب لكلا الفريقين

المجال الزماني والمكاني:

تم إجراء بحثنا هذا ابتداء من أوائل شهر جانفي من عام 2017 فيما يخص الجانب النظري، أما الجانب التطبيقي فقد دام أكثر من شهر، وقمنا بذلك بجمع المعطيات وتحليل النتائج

المنهج: المنهج المستخدم هو المنهج الوصفي التحليلي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: المقابلات المباشرة والملاحظة.

النتائج المتوصل إليها:

- 1-اهتمام معظم المدربين بالجوانب البدنية والتقنية وإهمالهم للجوانب النفسية.
- 2-تركيز المدربين على الجانب التكتيكي لتحقيق نتائجهم وإهمالهم للجوانب الأخرى نوعا ما.
- 3-عدم الاهتمام بالجانب التقني يؤثر سلبا على الأداء الرياضي.
- 4-عدم وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق يؤثر سلبا على مردود اللاعب وبالتالي على نتائج الفريق.



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ