

جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل
القطب الجامعي تاسوست
كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الشعبة: تدريب رياضي

التخصص: تدريب رياضي تنافسي

مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس في التربية البدنية

بعنوان:

تأثير الدافعية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية على بعض فرق ولاية جيجل صنف أوسط

تحت إشراف :
أ.بن علية عبد الهادي

من إعداد الطلبة:
- عميور نورالدين
- كرويل عصام
- لعليلى اسحاق

السنة الجامعية : 2019/2018

كلمة شكر وتقدير

الحمد لله و الصلاة و السلام على رسول الله الذي أدى الأمانة و نصح الأمة سيدنا المصطفى عليه

أفضل الصلاة و أزكى التسليم.

نتوجه بأسمى عبارات الشكر و الامتنان إلى الذين علمونا التفاوض و المضي إلى الأمام جميع

الأساتذة الكرام الذين رافقونا في مشوارنا الدراسي خلال.

و شكر خاص إلى من لم يبخل في تقديم المساعدة و تذليل الصعوبات التي واجهتنا خلال فترة إنجازنا

لهذه المذكرة الأستاذ و جميع الموظفون في الإدارة و المكتبة الجامعية المركزية.

و إلى من حملوا لواء الجهاد و ضحوا بالنفس و النفيس و الغالي و الرخيص في سبيل تحرير أحلامنا.

وشكر لكل من أعاننا في إنجاز هذا العمل و أرجوا أن نكون قد وفقنا في القيام بما كلفنا به من مهام.

اهداء

(قل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون)

صدق الله العظيم

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك، ولا النهار إلا بطاعتك.....ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك.....ولا

تطيب الآخرة إلا بعفوك.....ولا تطيب الجنة إلا برؤيتك.

الله جل جلاله.

إلى من بلغ الرسالة وأدى الأمانة.....ونصح الأمة.....إلى نبي الرحمة ونور العالمين.

سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم.

إلى من كللهم الله بالهيبة والوقار.....إلى من علمونا العطاء بدون انتظار.....إلى من أحملونا أسماءهم

بكل افتخار.....أرجو من الله أن يمد في عمركما لترو ثمارا قد حان قطفها بعد طول انتظار وتبقى

كلماتكم نجوم نهتدو بها اليوم وفي الغد والى الأبد.

والدينا الكرام

قائمة المحتويات :

شكر وتقدير

إهداء

قائمة المحتويات

قائمة الجداول

مقدمة

الفصل التمهيدي:

1- الإشكالية.....ص 4

2- أسئلة البحث وفرضياته.....ص 6

3- أهمية البحث.....ص 6

4- أهداف البحث.....ص 7

5- أسباب اختيار الموضوع.....ص 7

6- مفاهيم الدراسة.....ص 8

7- الدراسات السابقة.....ص 10

الفصل الأول : الدافعية في المجال الرياضي

1- تعريف الدافعية.....ص 12

2- وظائف الدافعية.....ص 12

3- تصنيف وتقسيم الدوافع.....ص 14

- 4- أهمية الدافعية في المجال الرياضي.....ص 16
- 5- الدافعية في النشاط الرياضي.....ص 17
- 6- أبعاد الدافعية.....ص 18
- 7- مصدر الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي.....ص 19
- 8- الأسس التي تقوم عليها الدافعية.....ص 19
- 9- نماذج الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي.....ص 20

الفصل الثاني: الأداء المهاري

- 1- تعريف الأداء المهاري.....ص 22
- 2- مراحل الأداء المهاري.....ص 23
- 4- عوامل تطوير الأداء المهاري.....ص 25
- 5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعبص 26
- 6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداءص 27
- 7- طرق ومراحل التعلم الأداء المهاري.....ص 29
- 8- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري:.....ص 33

الفصل الثالث: رياضة كرة القدم

- 1- نبذة تاريخية عن كرة القدم.....ص 35
- 2- تعريف كرة القدم.....ص 36
- 3- خصائص كرة القدم.....ص 37
- 4- متطلبات ممارسة كرة القدم.....ص 38
- 5- المهارات الأساسية في كرة القدم.....ص 39

7- قوانين كرة القدم.....ص 49

8- اللياقة البدنية في كرة القدم.....ص 52

الفصل الرابع:المراهقة

1- تعريف المراهقة.....ص 56

2- مراحل المراهقة.....ص 57

3- العوامل المؤثرة في المراهقة.....ص 58

4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين.....ص 61

5- خصائص المراهقة.....ص 62

6- مشكلات المراهقة.....ص 62

7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين.....ص 63

الفصل الخامس: الدراسة الميدانية

الإجراءات المنهجية للدراسة

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية.....ص 66

2- مجالات الدراسة.....ص 66

3- منهج الدراسة.....ص 67

4- متغيرات الدراسة.....ص 68

5- عينة الدراسة.....ص 68

6- أدوات جمع البيانات.....ص 68

الفصل السادس: عرض وتفسير وتحليل البيانات

تمهيد

- 1- عرض وتفسير وتحليل النتائج الشخصية.....ص 70
- 2- عرض وتفسير وتحليل نتائج المحور الأول.....ص 72
- 3- عرض وتفسير وتحليل نتائج المحور الثاني.....ص 78
- 4- عرض وتفسير وتحليل نتائج المحور الثالث.....ص 83
- 5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات.....ص 88

خلاصة عامة

خاتمة

التوجيهات والاقتراحات

قائمة المراجع

الملاحق

ملخص الدراسة

قائمة الجداول

01	عرض نتائج السؤال الأول للمعلومات الشخصية للاعب	ص70
02	عرض نتائج السؤال الثاني للمعلومات الشخصية للاعب	ص71
03	عرض نتائج السؤال الثاني للمعلومات الشخصية للاعب	ص72
04	عرض نتائج السؤال رقم 01	ص73
05	عرض نتائج السؤال رقم 02	ص73
06	عرض نتائج السؤال رقم 03	ص74
07	عرض نتائج السؤال رقم 04	ص75
08	عرض نتائج السؤال رقم 05	ص75
09	عرض نتائج السؤال رقم 06	ص76
10	عرض نتائج السؤال رقم 07	ص77
11	عرض نتائج السؤال رقم 08	ص78
12	عرض نتائج السؤال رقم 09	ص79
13	عرض نتائج السؤال رقم 10	ص79
14	عرض نتائج السؤال رقم 11	ص80
15	عرض نتائج السؤال رقم 12	ص81
16	عرض نتائج السؤال رقم 13	ص82
17	عرض نتائج السؤال رقم 14	ص83
18	عرض نتائج السؤال رقم 15	ص84
19	عرض نتائج السؤال رقم 16	ص84
20	عرض نتائج السؤال رقم 17	ص85
21	عرض نتائج السؤال رقم 18	ص86
22	عرض نتائج السؤال رقم 19	ص87
23	عرض نتائج السؤال رقم 20	ص87

مقدمة

مقدمة:

يعد التقدم العلمي من مميزات عصرنا الحاضر، إذ شمل كل جوانب الحياة اليومية للإنسان بما في ذلك الجانب الرياضي، وخاصة الرياضة بشكل الاحترافي أدى إلى تفاعلها مع العلوم الطبيعية والإنسانية بهدف إعداد الفرد إعدادا شاملا متزنا تمهيدا للوصول إلى المستويات العليا في النشاط الرياضي الممارس، وبما أن لكل حاضر مشرق ماض يشهد على حضوره، فقد خطى أسلافنا من علماء الحضارة الإسلامية إلى أهمية التكامل بين العلوم المختلفة والربط بين أصولها وفروعها، وملاحظة اتجاهاتها في تطورها نحو الجديد والمعرفة، وهذا ما ينمي الدوافع الرياضية عند الرياضيين وبما أن اللاعب بصفته العنصر الفعال الذي يعول عليه لإحراز النتائج الإيجابية نجده دائما يقوم بمجهودات من أجل تحسين مستوى الأداء الرياضي لديه قبل وأثناء المنافسة للحصول على النتائج التي تشرفه وتشرف فريقه ومنتخبه ودخوله عالم النجومية مما جعله يهتم بالجانب النفسي.

وهذا ما دفعنا إلى اختيار دراسة موضوع الدافعية وأثرها في تحسين مستوى أداء لاعبي كرة القدم هو معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سموك لاعب كرة القدم و من جهة أخرى عدم إعطاء الجانب النفسي لدى اللاعبين وهذا هو واقع الرياضة في الجزائر بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي وكذلك نهدف إلى إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعبين لأن يرقى في مستوى الأداء الرياضي، ومن بين الأهداف هذه الدراسة تطوير شخصية اللاعب، وتأثير الدافعية في تحسين أداء لاعبي كرة القدم، ومعرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية وتربوية، ومدى تأثير شخصيته على اللاعبين وان كانت للمدرب شخصية دافعة ومحفزة.

من بين أهم الموضوعات التي تهتم الباحثين الرياضيين وأكثرها إثارة واهتماماً موضوع الدافعية وهذا من خلال معرفة مدى اهتمام المدرب بموضوع الدافعية خلال المنافسة الرياضية، ومدى أهمية الدافعية في تحسين الأداء الرياضي.

وقد تطرقنا في هذا البحث إلى تعريف الدافعية وأهميتها في المجال الرياضي ثم قمنا بدراسة الأداء الرياضي في كرة القدم وهذا أثناء مرحلة المراهقة 16 إلى 18 سنة ثم استعملنا بعض الأدوات التالية في دراسة مدى أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء الرياضي للاعبين كرة القدم ونذكر منها: مقياس الدافعية، ورقة المباريات، وهذا ما سعدنا في الوصول إلى النتائج.

ولأجل تقديم دراسة منهجية متكاملة الجوانب، فقد قسمنا دراستنا هذه إلى ثلاث مراحل وهي كما يلي: المدخل العام: وهو عبارة عن تعريف بالدراسة، وتطرقنا فيه إلى تحديد مشكلة الدراسة وطرح الفرضيات التي نريد التحقق منها، كما بينا أهمية الدراسة والأهداف التي نطمح إلى تحقيقها وتحديد المفاهيم والمصطلحات التي تبين معالم الدراسة.

الدراسات المرتبطة بالبحث: كما قمنا بعرض الدراسات السابقة والمشابهة لهذه الدراسة.

الجانب النظري: إن الجانب النظري هو عرض للمعارف والمعلومات المرتبطة بحدود ومتغيرات الدراسة، لذلك قمنا بتقسيمه إلى ثلاثة محاور، في أولها تناولنا الدافعية في المجال الرياضي وما يتضمنه من مبادئ، طرق، أهداف وتطبيقات في المجال الرياضي، وفي المحور الثاني تناولنا الأداء المهاري وفيه تطرقنا إلى تعريف وتحديد معالم مستوى الأداء المهاري عامة، أما في المحور الثالث فقد تطرقنا إلى كرة القدم ولاعب كرة القدم ومتطلباتها وصفات لاعب كرة القدم بهدف التعرف على المهارات وأنواعها في هذه اللعبة.

الجانب التطبيقي: والذي تناولنا فيه فصلين أولهما عرض لمنهجية البحث وإجراءاته الميدانية، حيث قمنا بتحديد المنهج المتبع، مجتمع البحث ومعالم العينة المختارة للدراسة، الأدوات المستعملة، وعرض للوسائل

الإحصائية والمقياس المطبق. وثانيهما عرض وتحليل للنتائج المتحصل عليها من خلال تطبيق المقياس وورقة المباراة، ومناقشتها ومقارنتها بالفرضيات المطروحة.

وفي الأخير قمنا بتقديم استنتاج عام لما تناولناه فيه هذه الدراسة من خلال تطبيق الإجراءات الميدانية للدراسة، كما قدمنا بطرح بعض الاقتراحات والفروض المستقبلية التي رأينا أنه بالإمكان الاستفادة منها مستقبلا من طرف المدربين، اللاعبين، الفاعلين في اللعبة من مسيرين وباحثين وطلبة.

الفصل التمهيدي

1- الإشكالية:

يعد علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها إقبالا شديدا حتى أصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الإنسانية شيوعا بين الناس، كما أصبحت أساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات، وكذلك يساهم في تنمية وتقدم الأمم والحضارات في تحقيق أهداف تربوية، كما أنه يعتبر ضروريا لتحسين وتعزيز القدرة على الانجاز والعمل.

ويعتبر موضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة. وقد أشار مجموعة من علماء النفس منذ أوائل هذا القرن "ود ووث" **wood worth** 1908 وغيره من العلماء إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري.

وقد أشار العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية والعالمية.

كما يشير واقع الرياضة في الجزائر ومنها كرة القدم إلى اهتمام المدربين بالنواحي المهارية والبدنية والخطية دون إعطاء أي اعتبار للجانب النفسي للاعبين رغم أن الأداء المهاري بصفة عامة يعتمد على ما لدى اللاعب من قدرات مهارية وبدنية وخطية وكذلك مهارات نفسية ومن بين هذه الأخيرة الدافعية، وقد أخذ التدريب النفسي دورا هاما في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه، التصور الحركي، القدرة على الاستجابة الحركية، الإدراك النفسي الحسي، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع تحكم في العوامل البيئية وأسلوب حياة اللاعب... الخ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط

الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية.

ومن هنا بدأ الاهتمام بموضوع الدافعية منذ أواخر القرن الماضي وأوائل القرن الحالي إلا أن هذه البداية شيدت معالجة سطحية قامت على أساس مفاهيم ومناهج تختلف عن تلك التي تستخدم اليوم، وتعد بداية النصف الثاني من القرن العشرين نقطة الانطلاق الحقيقية في دراسة هذا الموضوع.

وموضوع الدافعية من أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ لعدد من العلماء والباحثين في علم النفس الرياضي خاصة، وتعرف الدافعية بأنها طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارتها ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفيا له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الحصول على هدف معين. ومن هنا اخترنا موضوع بحثنا والذي يتطرق إلى الدافعية وهي صفة نفسية والأداء المهاري هو جوهر العمل والانجاز ما أدى إلى طرح التساؤل التالي:

*** ما هي أهمية الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟.**

من خلال الإشكالية العامة يتبادر إلى ذهننا طرح التساؤلات الفرعية التالية:

*** هل للدافعية الخارجية و العالقات مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ؟**

*** هل للحوافز المعنوية و التربوية تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم؟**

*** هل تحسين مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم يتأثر بالتفوق و الكسب الرياضي؟**

2- أسئلة البحث وفرضياته:

من خلال التساؤلات التي طرحت سابقا تبادر إلى ذهن الباحث وضع الفرضيات التالية والتي يمكن

اعتبارها إجابات مؤقتة لهذه التساؤلات:

الفرضية العامة:

*للدافعية أهمية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

*الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب لها تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

*الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب لها أثر على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

*إنما يدفع لاعب كرة القدم لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي في المنافسة.

3- أهمية البحث:

لقد وقع اختيارنا على دراسة موضوع الدافعية وأثرها على أداء لاعبي كرة القدم لمعرفة أهم الدوافع التي تتحكم في سلوك لاعب كرة القدم، بالإضافة إلى إثراء الرصيد المعرفي حيث يعتبر من البحوث العلمية المهمة في التدريب الرياضي، وكذلك تهدف إلى إبراز أهمية معرفة طبيعة الدوافع التي تدفع باللاعب لأن يرقى في مستوى أداءه الرياضي.

- تطوير شخصية اللاعب.

- إبراز أهمية التحفيز وأثره على مردودية لاعبي كرة القدم.

- تطوير إمكانيات التعلم والاستفادة من التدريبات المتاحة لرفع مستوى أداء الرياضي.

4- أهداف البحث:

- معرفة العلاقة بين دافع انجاز النجاح ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة العلاقة بين دافع تجنب الفشل ومستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

- معرفة ما إذا كانت المنافسة دافعا للاعب كرة القدم لتحسين أداءه المهاري.

- كشف مدى تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري للاعبين كرة القدم.
- معرفة قدرة المدرب على زيادة دافعية اللاعبين باستعمال حوافز معنوية و تربوية.
- التعرف على مدى تأثير شخصية المدرب على اللاعبين إن كانت للمدرب شخصية دافعة و محفزة.
- إبراز الدور الحقيقي للدافعية في الوسط التنافسي.
- معرفة طبيعة ودرجة العلاقة الموجودة بين الدافعية والأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

5-أسباب اختيار الموضوع:

لعل أن لكل دراسة أسباب ودوافع تدفع الباحث إلى اختيارها يعمل فيها على جمع المعلومات والمعارف من أجل الوصول إلى اكتشاف الحقائق حول تلك الدراسة ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع مايلي:

الأسباب الذاتية (الشخصية) ومنها الموضوعية نذكر منها:

- اهتمام الباحث بعلم النفس الرياضي.
- محاولة معرفة ما مدى اهتمام المدرب ولاعبين بموضوع الدافعية خلال المنافسات الرياضية.
- إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين في المعهد قصد البحث فيه أكثر والتعمق فيه.
- إبراز ما مدى أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء المهاري.
- التعرف على واقع الإعداد النفسي بصفة عامة في أوساط فريق شباب جيجل و الاتحاد الرياضي الإسلامي الجيجلي.

6- مفاهيم الدراسة:

6-1- الدافعية:

لغة: هي أسفل الأرض السهلة حيث تندفع وتجتمع السيول.

يقال اندفع السيل، أي فاض فدفغ بعضه بعضا.¹

اصطلاحا: اختلف العلماء والباحثين في تعريف الدافعية.

هي حالة داخلية تنتج عن حاجة ما، وتعمل هذه الحاجة على تنشيط أو استمرار السلوك الموجه عادة

نحو تحقيق الحاجة المنشطة.²

هي الحالات أو القوة الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين.³

إجرائيا: وهي الاندفاع إلى مجموعة من الأفعال ذات هدف وغاية.

6-2- الأداء:

لغة: أدى الشيء أي قام به.⁴

اصطلاحا: هو عبارة عن انعكاس لقدرات ودوافع لكل فرد لأفضل سلوك ممكن نتيجة تأثيرات متبادلة للقوة

الداخلية، غالبا ما يؤدي بصورة فردية ، وهو نشاط أو سلوك يوصل إلى نتيجة ، كما هو المقياس الذي

تقاس به نتائج التعلم ، وهو الوسيلة للتعبير عن عملية التعلم تفسيريا سلوكيا.⁵

إجرائيا: هو قدرة الفرد على تنفيذ ما أوكل إليه من الأعمال والدرجة المتحصل عليها في تحمل المسؤولية.

¹ فؤاد، إخراج البستاني: منجد الهلاب، دار صرصار للنشر ، ط35، لبنان، 1988، ص202

² ليندا دافيدوف ،ترجمة سيد الطواب وآخرون: مدخل علم النفس، دار ماكروهجل للنشر، ط2، مصر، 1983، ص431

³ محمد حسن العلاوي سعد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط6، مصر، 1987، ص181

⁴ محمد حافظ الحجازي: إدارة الموارد البشرية، دار الوفاء، 2005، ص116

⁵ نزار ماجد الطالب : علم النفس الرياضي، دار الحكمة ، العراق، 1983، ص214-215

6-3- كرة القدم:

اصطلاحاً: هي لعبة جماعية تتم بين فريقين يتألف كل فريق 11 لاعبا ، يستعملون كرة منفوخة مستديرة ذات مقاييس عالمية محددة ، في ملعب مستطيل ذو أبعاد محددة في نهاية كل طرف مرمى، ويحاول كل فريق إدخال الكرة فيه عبر حارس مرمى للحصول على هدف.¹

إجرائياً: هي لعبة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل فريق منهما 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، وفي نهاية كل طرف من طرفها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى لمسها باليد، ويشرف على تحكيم المباراة حكم الوسط وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت، بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة، وفترة راحة 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلة الكأس فيكون هناك شوتين إضافيين، وقت كل شوط منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحاكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

6-4- الأداء المهاري:

اصطلاحاً: مفهوم الأداء يشير إلى الطريقة الجسمية للعمل الحركي لكي يتم الحصول على نتيجة، بمعنى الحركة حالة ونتيجة. وفي هذه الحالة الأداء الحركي يمكن اعتباره مقياس مستوى الاكتساب وتقويم الأداء عن طريق إيجاد كفاية الأفراد ومساهماتهم في الانجاز.²

إجرائياً: هو كل سلوك أو تصرف معين من أجل تحقيق هدف رياضي مسبق التحديد.

6-5- لاعبو الأواسط 16-18:

لغة: الأواسط جمع أوسط، مفردة وسط . المتوسط المعتدل الذي يحتل مكانا وسطيا بين طرفي الشيء¹

¹ مامورين حسن السليمان : كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، لبنان، 1998، ص9

² بليلى إبراهيم :أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ، ماستر، جامعة البويرة، 2015، ص4

اصطلاحاً: المرحلة 16-18 تسمى مرحلة المراهقة ، والمراهقة مصطلح من العرب، والذي يكون فيه الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة، وقد اقترب من النضج العقلي والبدني والاجتماعي والانفعالي.²

7- الدراسات السابقة:

من بين ما كان منطلق لبحثنا هذا هو التطرق لبعض المواضيع التي قارب مضمونها موضوع بحثنا:

1- مذكرة تحت عنوان " :دوافع ممارسة الرياضات الجماعية لدى المراهقين " من إعداد الطلبة تهلايتي يوسف، مسعود إسماعيل ، كانوني نذير، تحت إشراف الأستاذ حسان شريط ، معهد التربية البدنية و الرياضية ، دالي إبراهيم ، جامعة الجزائر ، الموسم الجامعي 2000- 2001.

و كان هدفهم إبراز دور الرياضات الجماعية في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق و إبراز دور الجماعة و الاندماج الاجتماعي في هذه المرحلة.

و كانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت عشوائية و كانت النتائج كالتالي:

- الدور الذي تلعبه الصحافة في نقل الأحداث الرياضية التي تؤثر في المراهق مما يجعله يميل إلى هذه الرياضة بصفة كبيرة.

- الدور الذي تلعبه جماعة الوفاق في التقليل من حدة المشاكل النفسية و تحقيق الاندماج الجيد في الجماعة.

- دور البيئة في إقبال الرياضيين على الرياضات الجماعية.

¹ راتب أحمد فبيعة: متقن، القاموس العربي المصدر، دار الراتب الجامعية، لبنان، ص252

² مصطفى فهمي: علم النفس التربوي، دار الفكر، مصر، 1985، ص153

2- مذكرة تحت عنوان " : دوافع النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر " من إعداد الطالبة الملا شهد ، الموسم الجامعي 1998 - 1997 و كان هدفها التعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي لدى الطلبة الجامعيين في الجزائر و معرفة الفروق الفردية في الممارسات بين الجنسين و كانت الأداة المستعملة في البحث هي استمارة استبيان موجهة لعينة من الطلبة الجامعيين فكانت عينة البحث عشوائية شملت الذكور والإناث وأهم النتائج المتحصل عليها:

جاءت الدوافع الاجتماعية في المرتبة الأولى بنسبة 83.81% من أفراد العينة حيث تراهم أبدو أهمية ممارسة النشاط الرياضي في تنمية الروح الاجتماعية و التعاون و في المرتبة الثانية دوافع تحقيق الذات بنسبة 65.84% من أفراد العينة. و في المرتبة الأخيرة دوافع التفوق الرياضي بنسبة 07.99% من اختيارات العينة.

3- دراسة الدكتور " إبراهيم شوقي عبد الحميد " المقدمة في المؤتمر السنوي الثالث للبحوث بجامعة الإمارات العربية المتحدة يومي 31 أبريل و 01 ماي 2002 حيث هدفت الدراسة إلى الكشف عن الدافعية للانجاز لدى عينة من الموظفين المكتبيين، وعلاقتها بتأكيد الذات حيث تم التوصل في هذه الدراسة إلى أن الدافعية للانجاز لدى الرجل أكثر منها عند المرأة.

الفصل النظري

الفصل الأول: الدافعية في المجال الرياضي

1- تعريف الدافعية: لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت

محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر :

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة ، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى"¹.

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي أنه "حالة من التوتر النفسي والفسولوجية قد يكون شعوري أو لاشعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك و النفس"²

ويرى R.THOMAS أنها عبارة عن كلمة عامة بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف"³. أما عند أليكسون الدافعية "مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة"⁴.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك السلوك للإنسان والتي جعلت الجسم في حالة نشاط.

2- وظائف الدوافع: إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائيا وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أغراض تتجه نحوى تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

¹صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط 1 ،الأردن ، ص 2

²مصطفى عشوي : مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر ، 1991 ، ص 34

³Thomas.R ,Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p32.

⁴مصطفى أحمد زكي ، تقديم عثمان نجاتي : الرعاية الوالدية ، دار النهضة العربية للنشر ، القاهرة ، 1993 ، ص144.

2-1- مد السلوك بالطاقة: ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليفها بالنجاح، لكن سرعان ما تفقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجال المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2- أداء وظيفة اختبار: ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد لحد كبري الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر " جوردن ألبرت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل انتشارها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار و اختيار كل سلوك متصل به و توجيهه.

2-3- توجيه الفرد نحو الهدف: إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق الذي يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن و النمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها.¹

أ- إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب-مد السلوك بالطاقة الأزمة و بمساعدة المثيرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط و تحديده.

د- تأخري ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت.

¹ حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، دار المعرفة العربية ، ط6 ، لبنان، 1984 ، ص 93-95

3- تصنيف وتقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع: يوضح " ساج" عام 1999 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في جمال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر:

- "فوس" و " ترومبان " FOUSSE " et " TROPPEMAN" عام 1931.

- " ليولن " و " بلوكز " BLUCKER "et " LIEWELIN " عام 1932.

- " محمد علاوي " عام 1934.

- " سنجر " SINGER " عام 1933.

- " دروش هارس " HARRIS DROTHY " عام 1984.

1- الدافع الداخلي: يعين الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعتبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1931 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكتملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض الناشئ على ممارسة نشاط رياضي معني أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل

على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تفوح الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية.

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء.

2- الدافع الخارجي : يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة، وإن السبب الرئيسي للاستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها¹. إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي ، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي. أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله ، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته.

3-2- تقسيم الدوافع : ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية.

أ. الدوافع الأولية : وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) و الحاجة إلى الحركة و النشاط.....إلخ.

¹ أسامة كامل راتب ، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1990 ، ص 38.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

ب - الدوافع الثانوية: وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تأثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة ، ومن أمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوج والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات.....الخ¹ .

4- أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا.

في سنة 1908 م، اقترح وود ورث (Wood worth) في كتابته: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة

أطلق عليه علم النفس الدافعي **Molivation al psychology**

أو علم الدافعية " **Molivology** " وفي سنة 1960 م ، تتبأ " **فاينكي Foyniki** " بأن الحقبة التالية من

تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982 م ، أشار كل من " **ليولن وبلوكر Liewelln and Blucker** " في كتابيهما:

سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30 %

من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين.

¹محمد حسن علوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط 6 ، القاهرة ، 1939 ، ص 205

وفي سنة 1983 أشار " وليام وارن William "في كتابه التدريب والدافعية ، أن استشارة الدافع الرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات ، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها. وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الان من نظم تطبيقات سيكولوجية ، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة.¹

5- الدافعية في النشاط الرياضي:

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة اتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

5-1- شدة الجهد:

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال: فعن اللاعبين أحمد ومحمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع ، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

5-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة.... الخ.

¹تريدي، الصادق: تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد: دراسة ميدانية لفريق كرة اليد تروجي بسكرة، منكرة

5-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد :

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب.¹

6- أبعاد الدافعية:

6-1- الحاجة للإنجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية ، ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

6-2- ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة بلا انفعالات في أثناء المنافسات الرياضية ،ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

6-3- التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه، ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات، كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين².

7- مصدر الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

¹ macolin (REVE)DES cteurs qui cantribuent ala peformanuce indirudelle ou d 'une equipe , n 2spod, 1998 , p12

² محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، ط1 ، مصر، 1998 ، ص27- 28

يعتبر " Gros . G " أن الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.¹

8- الأسس التي تقوم عليها الدوافع:

8-1- مبدأ الطاقة والنشاط:

تؤدي الدافعية إلى القيام بحركات جسمانية وحركات مهارية و ذلك بتمديد عضلات الجسم بالطاقة و تفريغ شحنة هذا النشاط بالاستثارة الجسمانية من البيئة الخارجية أو من داخل الكائن الحي.

8-2- مبدأ الغرضية:

تؤدي الدوافع إلى توجيه السلوك نحو أغراض وأهداف معينة فالكائن الحي يسعى دائما للحصول على الطعام الماء و الشريك الجنسي و المال و المركز و البيت.

8-3- مبدأ التوازن:

ويقصد به أن الكائن الحي لديه الاستعداد أن يحتفظ بحالة عضوية ثابتة متوازنة فإذا تغير هذا الاتزان حاول الجسم استعادته، فحرارة الجسم السليم 37 ° مئوية يحتفظ بها الجسم مهما تغيرت حرارة أو برودة الجو وعملية حفظ التوازن الفيزيولوجي هذه تتم آليا وينظمها جسم الإنسان.

¹ Gerand , bet gros " l'entrainement de basket – ball " edition vigot , paris, 1985,p223.

8-4- مبدأ الحتمية الديناميكية:

معنى هذا أن كل السلوك له أسباب و هذه الأسباب توجد في الدوافع و من هذه الدوافع ماهو فزيولوجي و منها ماهو مكتسب متعلم ، والدوافع المكتسبة و إن كانت أصلا تقوم على دوافع فزيولوجية إلا أنها مستقلة عنها ولها قوتها الدافعة الخاصة به.¹

9- نماذج الدافعية المرتبطة بالنشاط الرياضي:

9-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة :

(الانسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة) ، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

9-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

9-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

9-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون سبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو نتيجة لافتقاده القدرة على التواتر الناتج عن المنافسة.

¹سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، القاهرة ، 1963 ، ص 243 - 227

9-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية ، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية ، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة:الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء ، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز .

أما الأسباب البدنية ، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة ، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق ، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً.¹

¹أسامة كامل راتب: علم نفس الرياضة، مفاهيم و تطبيقات، دار الفكر العربي ، ط1، 1997، ص27

الفصل الثاني: الأداء المهاري

1- تعريف الأداء المهاري:

تمهيد:

إن إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم هو الجزء الهام والرئيسي لتنفيذ وظائف اللعب بشكل سليم وفعال، وباعتبار المهارات هي وسيلة تنفيذ الخطط لذا فإن إتقانها بالشكل المطلوب ضروري لنجاح الخطط، وأن المباراة في كرة القدم تحتاج إلى التركيز وسرعة رد الفعل واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها مساحة الملعب وموقع اللاعب الزميل، الأمر الذي يتطلب إعداد اللاعبين مهارياً من خلال استخدام الأسلوب الأمثل في التدريب.

ويذكر بعض الخبراء المقصود بالإعداد المهاري والفني اكتساب اللاعبين المهارات الأساسية من خلال التدريبات والعمل على إتقانها ثم استخدامها بتحكم ودقة خلال مواقف اللعب وأثناء المباراة.

ويرى خبراء كرة القدم بأن المهارات الأساسية هي كل المفردات الحركية التي تؤدي في إطار قانون اللعبة سواء كانت بالكرة أو بدون الكرة، وتعتبر إجابة لاعبي الفريق لكافة أشكال المهارات الأساسية هي بمثابة الأساس الذي يتشكل عليه نجاح وتفوق الفريق في الجمل المهارية، وتعتبر المهارات الأساسية في كرة القدم أحد الأركان الأساسية في وحدة التدريب اليومية إذ تعتبر قاعدة أساسية للعبة وبدون إتقانها لن يستطيع اللاعب تنفيذ الخطط الملقة على عاتقه من خلال واجبات المركز الذي يشغله في خطوط اللعب المختلفة أثناء المباراة.

ويمكن تعريف الأداء المهاري كما يلي:

نظام خاص لحركات تؤدي في نفس الوقت و حركات تؤدي بالتوالي ، و يقوم هذا النظام بالتنظيم الفعلي للتأثيرات المتبادلة للقوة الداخلية والخارجية والمؤثرة في الفرد الرياضي بهدف استغلالها بالكامل و بفعالية لتحقيق أحسن النتائج الرياضية ، وهو مستوى اللاعبين ومدى إتقانهم للمهارات التي تتضمنها اللعبة.¹ كما أنه يشير إلى الصورة المثالية للأداء الفني و الطريقة الفعالة لتنفيذ مهمة حركية معينة.

2- مراحل الأداء المهاري:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاث مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة وتدرجات مختلفة وهي:

2-1- مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تكوين التشكيل الأساسي الأولي لتعلم المهارة الحركية و إتقانها ، وتبدأ بإدراك اللاعب للمهمة الحركية ثم تأديتها بشكل مقبول من حيث مكوناتها الأساسية دون وضع أية اعتبارات بالنسبة لجودة و مستوى أداء المهارة الأساسية ، و تتميز هذه المرحلة بالزيادة المفرطة في بذل الجهد مع ارتباط بقلّة و كفاءة الأداء المهاري.

2-2- مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة :

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة ، ومع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء.

2-3- مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية ، و خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة وانسيابية و استقرار من حيث شكل

¹ وجددي مصطفى الفاتح ، محمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب و المدرب ، دار الهدى للتوزيع والنشر، 2002 ،

الأداء، و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة وثابتة حتى لو تم أداء الحركة في ظل ظروف تتميز بالصعوبة ، كوجود منافس أو أكثر أثناء الأداء المهاري أو من خلال أداء المباريات التجريبية.¹

3- أهمية الأداء المهاري:

✓ الإتقان التام للمهارات الحركية من حيث أنه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ، و يتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي ، ومهما اتصف به من سمات خلقية إرادية فإنه لن يحقق النتائج المرجوة ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية الرياضية في نوع النشاط الذي يتخصص فيه.

✓ المهارات الأساسية هي وسائل تنفيذ الخطط و بدون مهارات أساسية لدى لاعبي المنافسات الرياضية لا تنفذ الخطط و بالتالي يصعب تحقيق نتائج ممتازة.

✓ تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية هو الاتجاه الحديث في التدريب الرياضي ، و ذلك بتكرار المهارة من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسة مما يؤدي إلى اكتساب الفرد الرياضي صفة الآلية عند الأداء المهاري في مواقف المنافسة المختلفة.

✓ المهارات هي القاعدة الأساسية لأي نشاط رياضي سواء كانت مهارات بأداة أو بدون أداة إذا وجب الاهتمام بالمهارات الأساسية للفرد الرياضي ، فالمهارة هي وسيلة تنفيذ الخطة.²

4- عوامل تطوير الأداء المهاري:

يرتبط تطوير أداء المهارات و وصوله إلى درجة الآلية بعدة عوامل كما يلي:

¹ أحمد أمر الله النباطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر، 1998، ص28-29

² حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبين كرة اليد ، دار الإشعاع الفنية ، ط 1، الإسكندرية ، مصر ، 2002، ص33-37

4-1- عوامل وظيفية وتشريحية:

- معدلات القياسات الوظيفية والتشريحية النموذجية تساهم وتساعد على وصول اللاعب بسرعة لدرجة للأداء الآلي.

-تطوير كفاءة الأجهزة الوظيفية للجسم بأقصى درجة ممكنة أمر ضروري حتى يمكن الوصول لدرجة آلية الأداء.

4-2- عوامل الصفات البدنية:

-دون مستوى مناسب للصفات البدنية (عناصر اللياقة البدنية) يكون من الصعب تحقيق أهداف تطوير كفاءة الأداء المهاري.

- كلما زاد معدل تناسق الانقباض والاسترخاء العضلي خلال الأداء زادت إمكانية تطوير أداء المهارات ووصوله للآلية.

4-3- عوامل نفسية:

-تطوير كفاءة العمليات العقلية مثل الانتباه والإدراك والتذكر وتكامل أدوارهم معا يساهم إيجابيا في تطوير كفاءة الأداء المهاري.

-يجب الوصول باللاعب لأفضل درجة استثارة انفعالية ، حيث يساهم ذلك في الوصول باللاعب إلى أفضل درجة من أداء المهارة.

-الوصول باللاعب لدرجة دافعية عالية تسهم إيجابيا في الوصول إلى آلية الأداء.¹

¹مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 . القاهرة مصر، 2002،ص42

5- الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية وتأثيرها على أداء اللاعب:

تعتبر المنافسات الرياضية عاملا هاما وضروريا لكل نشاط رياضي، ويرى أن الرياضة لا تعيش بدون منافسة، وأن عملية التدريب الرياضي بمفردها لا تنطوي على أي معنى إلا بارتباطها بإعداد الفرد لكي يحقق أحسن ما يمكن من مستوى في الأداء خلال المنافسة(المباراة) الرياضية، وفي ضوء هذا المفهوم تكون المنافسة ما هي إلا اختبار لنتائج عمليات التدريب الرياضي، ولكن لا ينبغي أن ننظر إلى المنافسة الرياضية على أنها نوع من أنواع الاختبار فحسب، وإنما على أنها نوع هام من العمل التربوي، إذ أنها تسهم في التأثير على تنمية وتطوير مباراة وقدرات الفرد وتشكل سماته الخلقية والإدارية، ومن أهم هذه الخصائص النفسية ما يلي:

*إن المنافسة الرياضية ماهي إلا نشاط يحاول فيه الفرد الرياضي إحراز الفوز، وتسجيل أحسن مستوى من الأداء، ولا يتأسس ذلك على الدوافع الذاتية للفرد فحسب، بل أيضا على الدوافع الاجتماعية(كرفع شأن الفريق، أو سمعة النادي مثلا، إذ أن ذلك يعتبر من أهم القوى التي تحفز الفرد نحو الوصول لأعلى المستويات الرياضية.

*تتطلب المنافسة الرياضية ضرورة استخدام الفرد لأقصى قواه وقدراته النفسية والبدنية لمحاولة تسجيل أحسن مستوى ممكن من الأداء، وتعتبر هذه الناحية من أهم مميزات المنافسة الرياضية التي تؤثر في شخصية الفرد تأثيرا تربويا وتساهم في تطوير وتنمية الكثير من خصائصه وسماته النفسية والخلقية والإدارية.

*تساهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بمستوى جميع الوظائف العقلية والنفسية مثلا: الإدراك والانتباه وعمليات التفكير والتصور، إذ تحتاج المنافسة الرياضية إلى استخدام هذه الوظائف لأقصى مدى ممكن.

* 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 إجابتهم.

* تجري المنافسات الرياضية طبقا لقوانين ولوائح ثابتة معروفة، وتحدد هذه القواعد والقوانين واللوائح المختلفة النواحي الفنية والتنظيمية لأنواع النشاط ولسلوك الفرد، وبذلك يجبر الأفراد على احتراماتهم والعمل بمقتضاها، ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة بين المستويات الرياضية بعضها ببعض الآخر.

* وقد يرى البعض أن التنافس بطبيعة ماهو إلا صراع يستهدف الفوز والتفوق على الآخرين، وكثيرا ما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له، كما ينظر البعض إلى التنافس الرياضي نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما يرى في الرياضة سوى السبق الجنوبي لتسجيل الأرقام والتفوق الرياضي، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية هامة من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد.¹

6- فئات تصنيف الرياضيين على أساس نتائج المنافسة ونوعية الأداء :

إن نتائج أي مسابقة لأي رياضي تقع في واحدة من الفئات الأربع المحددة، حيث يمكن للرياضي أو الفريق أن يكسب أو يخسر المباراة، كما يمكن أن يكون مستوى الأداء أو اللعب جيدا أو ضعيفا وهذه الفئات هي:

6-1- المكسب والأداء الجيد:

تعتبر هذه الفئة الأسهل في التعامل مع الرياضيين حيث أن الأداء الجيد، والمكافأة أي الفوز تحقق وتمنح المدرب بتوجيه التقدير للرياضيين على هذا الإنجاز، كذلك من الأهمية تفسير نجاح الرياضيين في ضوء ما يتمتعون به من قدرات مهارية ونفسية، حيث أن ذلك يزيد من ثقتهم في أنفسهم وقيمة الذات لديهم إضافة

¹ليلي إبراهيم: المرجع نفسه، ص 17

إلى ماسبق يجب التركيز أكثر على الجهد الذي يبذله الرياضيون في المباراة وأهداف الأداء، كما يجب عد التركيز على المكسب فبالرغم من أنه شيء مستحب، وتجدر الإشارة إلى أهمية توجيه الرياضيين إلى النقاط السلبية في المباراة، وما هي الاقتراحات لتطوير الأداء، على أن يتم ذلك في التمرين التالي وليس بعد المباراة مباشرة ويقدم في شكل التوجيه البناء وليس النقد السلبي.

6-2- المكسب ولكن الأداء ضعيف:

عندما يكسب الفريق المباراة أو يحقق الفوز بالرغم من أن مستوى الأداء في المسابقة كان ضعيفا فمن الأهمية أن يعرف أفراد الفريق أن المكسب الذي تم تحقيقه جاء بسبب ضعف المنافس وليس كنتيجة لقدراتهم وجهدهم، وذلك يحالف الواقع.

هذا بالرغم من ضعف الأداء فمن الأهمية مكافأة الرياضيين الذين تميزوا بالأداء الجيد ومساعدة الرياضيين من التعرف على جوانب الضعف ومن ثم التعرف عليها وتطويرها.

وبشكل عام، من الأهمية ألا يكون التوجيه ضربا من العقاب نتيجة ضعف الأداء، ولكن يقدم في شكل إيجابي وبناء.

6-3- الخسارة لكن الأداء جيد:

تمثل هذه الفئة من النتائج المتوقعة الأكثر صعوبة، فما أقصى على النفس من الخسارة بالرغم من الأداء الجيد، وهنا يجدر التساؤل عن كيفية تدعيم النواحي الإيجابية للأداء، وكيف يمكن التعامل مع انخفاض الروح المعنوية للرياضيين أو الفريق؟.

ربما كان من المناسب أن يقدم المدرب حديثا موجزا مع الرياضيين عقب المباراة، ربما لا يتجاوز الدقيقتين حيث أن كل رياضي يعيش تجربة الفشل بطريقته، ويفضل أن يتضمن الحديث النقاط التالية:

- التقدير الجيد والأداء المتميزين بالرغم من الخسارة.

- الخسارة تعتبر شيئاً طبيعياً ومنتوقاً في الرياضة ولا تنقص من التقدير للأداء الجيد والجيد المبذول.
- توضيح أن المشاعر (الحزن - الغضب) تمثل ردود فعل طبيعية للخسارة وربما يصعب التخلص منها بعد المباراة مباشرة، ولكن يمكن التخلص منها مع مضي الوقت يوماً أو يومين.
- يمكن الإقلال من أهمية النتائج لهذه المسابقة، وذلك لتقليل التأثير السلبي للخسارة على تقدير الرياضي لذاته.

6-4- الخسارة واللعب الضعيف:

عندما يواجه المدرب هذه الفئة فمن الأهمية أن يعزي الفشل كنتيجة للتقصير في الجهد، الحاجة إلى تحسين المهارات البدنية والمهارات النفسية، كما أن من الأهمية أن يعبر عن عدم الرضا للجهد والأداء الضعيفين. وينصح في هذه الحالة بعد التحدث مع الرياضيين بعد المباراة مباشرة، وإرجاء ذلك إلى التمرين التالي للمسابقة حيث يتم التركيز على المشكلات الفعلية وكيفية تطويرها، وبالرغم من ذلك يجب عدم إغفال تقدير الجهد والأداء لبعض الرياضيين الذين أظهروا أداءً حسن¹.

7- طرق ومراحل التعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل واحدة منها الأساليب التي يمكن استخدامها ، ويحدد مفتي إبراهيم حماد وبصورة عامة ثلاث طرق رئيسية وهي:

* الطريقة الجزئية لتعلم المهارات .

* الطريقة الكلية لتعلم المهارات .

* الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة).

¹ أسامة كامل راتب . علم النفس الرياضية (المفاهيم - التطبيقات) ط. 3 مصر : دار الفكر العربي، 2002، ص 405-407

7-1- الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعاً في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتناسب المهارات التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء، بينما يضيف مفتي إبراهيم حماد بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم له ينتقل إلى الجزء الثاني ليقوم بتعلمه وبعد إتقانه للجزء الثاني ينتقل بهم إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم الناشئين كل أجزاء المهارة ، وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كوحدة واحدة.¹

وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الاشتراطات التالية:

- * عندما تكون المهارة طويلة و صعبة الأداء.
- * عندما تكون أجزاء المهارة معقدة.
- * عندما يكون الوقت كافياً لتجزئة المهارة و السيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.
- * عند توفر وسائل الإيضاح المناسبة.
- * عندما يكون المتعلمون صغار في السن.²

7-2- الطريقة الكلية:

يقول عصام عبد الخلق في هذه الطريقة إنها لا تتجزأ فيها المهارة ، بل تعرض ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزأة قم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم ومن مميزات هذه الطريقة أنها تساعد التعلم بين عناصر

¹مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب و التدليل المصور ، دار الفكر العربي، القاهرة ، 1994، ص 137-138.

²عباس محمود السامرائي ، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية ، مطبعة جامعة بغداد، العراق

المهارة الحركية وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من طرق.¹

وتذكر عفاف عبد الكريم يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتماثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا.²

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح مفتي إبراهيم حماد حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختباره للطرق من جانبيين أساسين هما:

* أولاً: درجة تعقيد المهارة الحركية.

* ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة.

فإذا كانت المهارة الحركية منخفضة في درجة التعقيد ومرتفعة في درجة تكامل وترابط أجزائها ففي هذه الحالة من الأفضل أن يتدرب المتعلم بطريقة كلية وإذا كانت درجة تعقيد المهارة مرتفعة وكانت درجة تكامل وترابط أجزائها منخفضة فإنه من الأفضل أن يتدرب المتعلم على المهارة بالطريقة الجزئية.³

و إن استخدام هذه الطريقة لا يتم إلا بمراعاة الاشتراطات التالية:

* أن تكون المهارة قصيرة حتى تكون الأخطاء المرتكبة قليلة.

* أن تتوفر وسائل إيضاح مناسبة و ذلك لتمكين المتعلمين على اكتساب التخييل الحركي.

* أن تكون المهارة سهلة الأداء غير معقدة و مناسبة لإمكانيات المتعلمين البدنية و المهارية و العقلية.

¹ عصام عبد الخالق: التدريب الرياضي ، دار المعرفة،الإسكندرية،1992،ص 178

² عفاف عبد الكريم: طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية ، دار المعارف،القاهرة ، 1989،ص 280

³ مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي،القاهرة ، 1992،ص 139-140.

* عندما تصعب تجزئة المهارات إلى أجزاء.

7-3- الطريقة الكلية - الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حماد من الطبيعي أن للطريقتين الجزئية و الكلية مميزاتهما وعيوبها، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معا، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت نتفادى عيوب كل طريقة.

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلا وسطيا للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها: "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يُتاح للمتعلم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي-جزئي-كلي).

وعند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لا بد من مراعاة الشروط التالية:

* تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

* تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة الحركية.

* مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة و مترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

ويلعب المدرب دورا جوهريا في مختلف مرحلة التعلم فهو يعمل على تحليل أداء الناشئين باكتشاف أخطاء الأداء و التعرف على أسبابه و عليه أن يقدم المعلومات الفنية اللازمة من خلال تغذية راجعة ومؤثرة، وكذلك يقوم المدرب الرياضي بالتوجيه و الإرشاد وإصلاح الأخطاء في حين يقوم الفرد الرياضي بتكرار الأداء

ومحاولة الارتقاء به حتى يستطيع اكتساب الأداء و التوافق الجيد. وهذا لا يتم إلا من خلال اختيارات صائبة لطرق التعلم المهارات الأساسية المتنوعة حسب الأهداف المسطرة من البرامج التعليمية والتدريبية للناشئين.¹

8- العوامل المؤثرة على الأداء المهاري:

يخضع اللاعب خلال أداءه للمهارة في كرة القدم إلى عدة عوامل حددها إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي في النقاط التالية:

8-1- المساحة: تؤثر مساحة اللعب على الأداء المهاري بطريقتين ، ففي حالة الاتساع يكون المجال

كبيرا للحركة و السيطرة على الكرة و الإتقان ، و هذا من خلال الرؤية و المتابعة الجيدة لمسار الكرة وموقع الزملاء ، أما إذا صغرت المساحة فيضيق المجال الحركي و يصعب التحكم في الكرة ، حيث يتطلب هذا الوضع درجة عالية من التركيز وسرعة كبيرة لرد الفعل.

8-2- المكان أو المنطقة من الملعب: كل منطقة من الملعب تتطلب تعاملًا خاصًا بالكرة و بالتالي

تستدعي مهارة معينة عن غيرها، تتناسب مع متطلبات خطط اللعب للفريق و مراحلها ، كالتمهيد للهجوم في الثلث الأول ، عقب الاستحواذ على الكرة ، ثم بناؤه في الثلث الأوسط فتطويره في الثلث الهجومي.

كما إن جانبي الملعب يحتمان الكرات العكسية ، بينما منطقة الجزاء يفضل فيها الأداء المباشر كالتصويب و التهيئة.

8-3- موقع الزميل وتحركاته: يؤثر موقع الزميل و أعضاء الفريق و تحركاتهم في أداء المهارة من حيث

إعطاء عدد من الحلول عن طريق فتح الثغرات وزوايا التمرير السليمة ، وإعطاء الفرصة لاتخاذ القرار السليم في التوقيت المناسب و المكان الملائم.

¹مفتى إبراهيم حماد: مرجع نفسه ، ص 138-139.

8-4- الضغظ من جانب المنافس:

يمكن تأثير هذا العامل على طريقة أداء المهارات ، حيث يحتم وضع الخصم على اللاعب الدمج بين أكثر من مهارة في آن واحد ، كما يتطلب إخفاء النية عن كيفية الأداء .

8-5- اتجاه ومسار وسرعة وقوة ومستوى الكرة:

أما اتجاه الكرة سواء كان أمامي أو جانبي ، فيفرض على اللاعب اتخاذ أوضاع معينة للجسم، حيث يحتم هذا الوضع أسلوبا معيناً في الأداء . بينما المسار فله حساسيته الخاصة حسب نوعه سواء كان مستقيماً ، ملتوياً أو لولبياً . في حين تتطلب سرعة وقوة الكرة استخدام الجزء المناسب من الجسم الذي يتلاءم معهما، فالكرات القوية ذات الارتداد القوي تتطلب أسطح أكبر عند الاستلام ، كباطن القدم أو الصدر مثلاً، عكس الكرات الضعيفة التي تتطلب أسطحاً صغيرة كالوجه الأمامي للقدم. أما مستوى الكرة أرضي كان أو عالي أو نصف عالي ، فيؤثر على الأداء ليجعله من الثبات أو من الحركة أو من الوثب لأعلى في الهواء ، كما يؤثر على مدى حركة الرجل والقدم والصدر والرأس¹.

¹ إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2001 ، ص22

الفصل الثالث: كرة القلم

تمهيد:

تعتبر مباراة كرة القدم وحدة تنظيمية موجهة إلى تحقيق هدف معروف و محدد مقسم إلى وظائف و مهام متشابهة الأجزاء، فمثلا في مراكز اللاعبين، يحاول كل جزء أن يكمل بقية الأجزاء لتحقيق ذلك الهدف ففي هذه الحالة تكون مشكلة اتخاذ القرارات بسيطة و عندما تأتي للتعامل مع فريق ككل يكون التعامل أكثر تعقيدا، و لكي نقتنع اللاعبين بالقيام بعمل بشكل إيجابي يجب أن تجعلهم يشاركون في صنع القرار و ذلك من خلال القواعد الأساسية الأولى من قواعد التفكير الخططي و عملية اتخاذ القرار.

1- نبذة تاريخية عن كرة القدم:

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 1175 م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334 م قام الملك "إدوارد الثاني" بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف "إدوارد الثالث" و "ريدشارد الثاني وهنري الخامس" "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 (أتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110 م وعرضها 5,5 م وسجل هدفين في تلك فترة المباراة، بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830 م بحيث تم على اتفاق ضربات والرميات الجانبية، وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Ha Our) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبردج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863 م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت

في العالم كانت عام 1888 م (كأس إتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة، وفي عام 1889 م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلي 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.

2- تعريف كرة القدم:

2-1- التعريف اللغوي:

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

2-2- 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 ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية¹.

2-3- التعريف الإجرائي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين

فريقيين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا ، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في

¹عبد الرحمان عيسوي: سيكولوجية النمو، ط1 ، دار النهضة العربية، بيروت، 1980، ص71

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 وحكامان على التماس وحكم أربع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة ، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس

فيكون هناك شوتين، إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة التعادل في الشوتين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

3- خصائص كرة القدم: تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

3-1- الضمير الاجتماعي:

وهي من أهم خاصية في الرياضة الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومتراصة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.

3-2- النظام:

تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء و الاحتكاك مع الخصم، وهذا مايكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب، يتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

3-3- العلاقات المتبادلة :

تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كالأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن التنظيمات والتنسيق خلال معظم فترات المنافسة¹.

3-4- التنافس :

بالنظر إلى وسائل كرة القدم من كرة وميدان ودفاع وهجوم ومرمى كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في

¹عبد الرحمان عيسوي: المرجع نفسه، ص71

إعطائها صيغة تنافسية بحتة إذا بقي اللعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة متغيرة لمراقبة تحركات الخصم، وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ، لكن في إطار مسموح به تحدد قوانين اللعبة.

3-5- التغيير :

تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والتنوع في خطط اللعب، وبنائها وهذا مرتبطا بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

3-6- الاستمرار :

مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون برنامج البطولة مطولا سنويا ومستمر كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.

3-7- الحرية:

اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا انه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي و الإبداعي في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقرارات كل لاعب (الفردية) . إذ انه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال، في اغلب الرياضات الفردية، بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية، التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا.¹

4- متطلبات كرة القدم:

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة للاعبين.

- أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم ، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ، ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن عن عمل لاعب كرة القدم ذو

¹ عبد الرحمان عيسوي: المرجع نفسه، ص72

طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية متغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل بالكرة، أو المشي، أو التوقف، أو القفز.

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة، إضافة إلى إن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغيير خاطف للسرعة أو الاتجاه.¹

5- المهارات الأساسية في كرة القدم:

5-1- المهارات الهجومية: هي جميع المهارات التي يؤديها اللاعبون عند استحواذهم على الكرة لبناء هجمة ضد مرمى الفريق المنافس لإحراز هدف وتشمل على:

5-1-1- الدرجة:

وتعني قدرة اللاعب على التحرك والانتقال بالكرة من مكان إلى آخر في مناطق ضيقة بوجود خصم أو أكثر، ويتم التحرك إما بشكل مستقيم أو عرضي أو قطري وعلى شكل خطوات قصيرة وموزونة مع المحافظة على الكرة تحت السيطرة، وتستخدم هذه المهارة عندما يكون الزملاء تحت ضغط المنافسين ويتعذر على اللاعب الحائز للكرة إعطاء مناولة للزميل، والدرجة بحاجة إلى توافق عصبي عضلي عال واتزان كي تؤدي بانسيابية وارتخاء، ولكي تتم الدرجة بنجاح لابد من حماية الكرة من خلال وضع اللاعب لجسمه حاجزا بين الخصم والكرة. وتعد هذه المهارة من الوسائل الفردية المهمة، والتي يفترض أن تصب غايتها في مصلحة الفريق وألا تعبر أبدا عن استعراض أو استهانة بالمنافس، كما لا ينصح باستخدامها في كل الأوقات ولا في كل الأماكن، فلا ينصح بها في الهجوم المرتد السريع عندما يكون زميل أو أكثر مهيين لاستلام الكرة من

¹حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، د ط: منشأة المعارف بالإسكندرية، مصر، 1998، ص23

خلال احتلالهم لفرغات مناسبة ، ولا ينصح بها في الثلث الدفاعي ، كما أن الإكثار منها قد يؤدي إلى

تعرض اللاعب إلى إصابة مما قد تفوت فرصة للتصويب

وضياع الهجمة خاصة إذا علمنا أن انتقال الكرة أسرع من اللاعب¹.

5-1-2- الإسناد:

هو الموقع الذي يتخذه لاعب من الفريق المهاجم قريب من اللاعب الحائز على الكرة ، والإسناد إما أن يكون

فرديا أو زوجيا أو جماعيا. وقد يكون من الخلف والأمام بشكل مستقيم أو جانبي للاعبون ولعل شكل المثلث

الذي يتخذه اللاعبون يعد من أقدم الأشكال، ومن ثم على شكل مربع ولعل

الكرة الحديثة أنتجت شكلا آخر يسمى بتشكيل الوردية ، إذ يحيط مجموعة من اللاعبين الزملاء باللاعب

الحائز على الكرة لغرض الحجز أو توسيع الخيارات لدى ذلك اللاعب.

5-1-3- المناولة

هي المهارة الأكثر تكرارا في الملعب والوسيلة الأسرع في إيصال الكرة إلى الزميل والأنجع في تخطي

الخصوم والأسهل في الوصول إلى مرمى الخصم . وهي تعني القدرة على إيصال الكرة إلى الزميل بسهولة

ويسر وبشكل مؤثر ومقصود سواء أكان في الفراغ أو في شكل مباشر.

وتعد المناولة المفتاح الحقيقي للعب الجماعي وأهم ما يميز صانع الألعاب قدرته على أداء المناولات الدقيقة

المؤثرة بأنواعه . والمناولة الجيدة تتصف بالدقة والبساطة والقوة.

5-1-4- استقبال الكرة:

الاستقبال معناه قدرة اللاعب على وضع الكرة تحت تصرفه بالطريقة التي تناسبه وفق متطلبات الموقف وبما

يسمح به قانون اللعبة.

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب:كرة القدم،دم،دط،دس،ص19

ونظرا للتطور الكبير الذي شهدته كرة القدم الحديثة ، أصبحت عملية الاستقبال في أغلب الأحيان من الحركة ودون توقف مع استمرار الحركة لإدامة حركة اللعب أولا وللتخلص من ضغط المنافسين وفتح الثغرات.¹

5-1-5- الجري بالكرة:

هي عملية انتقال اللاعب والكرة في مساحات خالية من المنافسين ويتم ذلك من خلال ضرب الكرة والجري خلفها بخطوات سريعة ، ويتم هذا النوع من المهارة في الهجمات المرتدة السريعة ، ويتطلب أدائه توقيتا سليما مع قراءة جيدة لمواقع اللاعبين الزملاء والمنافسين على حد سواء من خلال النظرة المستمرة للملعب ، ويجب أن يتم دفع الكرة إلى مسافة يستطيع اللاعب اللحاق بها قبل وصول المنافس ، وبذلك يتم قطع مسافة كبيرة تسمح للزملاء من إدامة الهجمة واللحاق بسرعة لإسناد اللاعب الحائز على الكرة . ومهارة الجري بالكرة تختلف كثيرا عن مهارة الدرجة ، كونها تتطلب الجري السريع مشابه للركض لدى عدائي المسافات القصيرة مع ابتعاد الكرة عن اللاعب ولكن بتوقيت سليم للوصول إلى الكرة ، في حين تتطلب الدرجة إبقاء اللاعب للكرة تحت تصرفه والجري بخطوات سريعة ومنتزعة مع زيادة عدد المرات التي يدفع بها الكرة .

5-1-6- المراوغة

تعني قدرة اللاعب المستحوذ على الكرة من اجتياز منافس واحد أو أكثر من خلال التحكم والسيطرة وإجادة الخداع شريطة أن تبقى الكرة تحت سيطرته ، وهذه المهارة بحاجة إلى توافق عضلي عصبي عال مع سيطرة تامة على الكرة فضلا عن إجادة جميع فنون الخداع كونه يسبق عملية الاجتياز ولا يتم بدونه إضافة إلى تمتع اللاعب بسرعة الاستجابة وسرعة اتخاذ القرار . والمراوغة تختلف عن الدرجة ، كون الدرجة تتم باتجاه واحد وبجزء واحد في حين أن المراوغة تتم بأكثر من جزء وبأكثر من اتجاه فضلا عن كونها مسبقة بعملية الخداع.¹

¹عبد الرحمان عيسوي :المرجع نفسه،ص76

5-1-7 - التصويب:

يعد التصويب الوسيلة الأساسية لتسجيل الأهداف ، والتي يجب أن يتقنها اللاعبون والتي لم تعد حكرا على المهاجمين بل أصبح على جميع اللاعبين التدريب عليها وإجادتها من مختلف المسافات والاتجاهات والتصويب الجيد يتميز:

- **الدقة** : تعني اختيار المكان الملائم لوضع الكرة والتي من خلاله يتم إحراز الهدف.
- **القوة** : تعني إعطاء الكرة الزخم المناسب لتحركها.
- **السرعة** : تعني سرعة اتخاذ القرار بالتصويب وسرعة تنفيذه.

والتصويب يتم بجميع أجزاء الجسم والتي سمح قانون اللعبة باستخدامها شريطة ألا يتم التنفيذ من وضع غير قانوني كدفع الخصم أو الاتكاء عليه.

5-1-8 - احتلال الفراغ:

يعد من المهارات الهجومية الأساسية في كرة القدم ، ويعني التحرك بدون كرة لاحتلال فراغ مؤثر سواء في جانب الملعب أو في العمق من أجل تشتيت انتباه المدافعين أو فتح الملعب وتوسيع رقعة الهجوم أو لاستلام الكرة. وتعد من المهارات الفعالة جدا خاصة في الكرة الحديثة نظرا لان المبدأ الذي تقوم عليه كرة القدم هو الوقت والفراغ سواء أكان في الهجوم أو في الدفاع ، فالمهاجمون يعملون دائما على سرعة إيصال الكرة للزميل خاصة في العمق أو فتح الملعب ، في حين يحاول الفريق المدافع عكس ذلك من خلال تأخير زمن الهجمة وتضييق المساحات. واحتلال الفراغ يعني محاولة اللاعب خلق المساحة الخالية خاصة بعد أن لجأت

معظم الفرق إلى استخدام الدفاع المتكفل في الدفاع مما يعني ضيق المساحات الموجودة لذا يعمل المهاجمون الركنض للأمام أو للجانب وأحيانا بشكل قطري لخلق مساحة خالية¹.

5-1-9- الرمية الجانبية:

هي عملية استئناف اللعب بعد خروج الكرة بكامل محيطها من خطوط الملعب الجانبية ، والمهارة الوحيدة التي سمح بها القانون للعب الكرة باليدين. تؤدي الرمية الجانبية بكليتي اليدين ومن خلف الرأس ويمكن أن تؤدي من الثبات ومن الحركة على أن تؤدي من مكان خروج الكرة.

5-2- المهارات المشتركة بين الدفاع والهجوم:

هذه المهارات يمكن استخدامها من قبل اللاعبين المدافعين والمهاجمين على حد سواء ، سواء عند الاستحواذ على الكرة أو فقدانها ، على سبيل المثال قد يرى البعض أن مهارة الخداع قد يستخدمها المهاجمون فقط للتخلص من المنافس واجتيازه ووضعها خارج اللعب ، إلا أن الحقيقة أن اللاعب المدافع بإمكانه استخدام الخداع من خلال الإيحاء فتح ثغرة باتجاه معين للاعب الحائز على الكرة ومن ثم الانقضاض عليه وهذه المهارات هي:

5-2-1- الحجز:

الحجز معناه محاولة إخراج اللاعب المنافس خارج اللعبة لبعض الوقت من خلال حجب رؤيته وتقييد حركته والوقوف بينه وبين زميل الحاجز أو بينه وبين الكرة؟، حسب مقتضيات الموقف دفاعا وهجوما.

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: مرجع سابق، ص 68-72

أن عملية الحجز التي يطبقها المهاجمون تترك كثيرا من تحركات المدافعين للتغطية خاصة إذا كان اللاعبون على قدر كبير من الانسجام ويلي حجزهم تبادل المواقع لخلق الثغرات ، أما في الدفاع فان عملية الحجز تبدو واضحة تماما في الدفاع المحتشد ونسوق المثال التالي على حركة المهاجمين والمدافعين¹.

5-2-2- الخداع

هي حركات فنية بدنية يقوم بها اللاعب بالكرة أو بدونها من اجل الاحتفاظ بالكرة أو التخلص من الخصم أو قطع الكرة وتشثيتها من خلال خلق مواقف لصالح اللاعب الذي قام بالخداع فيتم جذب انتباه المنافس لحركة وهمية تؤدي بعدها حركة أساسية اتخذ قرارها مسبقا. والخداع يعد مبدأ أساسي من مبادئ كرة القدم فبدونه تصبح أداء المهارات الأخرى اقل فعالية ، وسبق و تطرقنا عند أداء مهارة المراوغة إلى أنواع الخداع.

5-2-3- ضرب الكرة بالقدم والرأس:

سبق وتطرقنا إلى ضرب الكرة بالقدم والرأس لغرض المناولة او التصويب كمهارة هجومية ، كما يستخدم ضرب الكرة بالقدم والرأس لغرض تشثيت الكرات المنخفضة والعالية ، ان الأداء المهاري في حالتي الدفاع والهجوم لا يختلف لهذه المهارة فمثلا تتطلب الدقة عند الهجوم كذلك تتطلب عملية التشثيت ان تكون دقيقة ، ومثما تتطلب القوة عند المهاجمين كذلك عند الدفاع ، عموما لو لم يتمكن اللاعب عند تشثيت الكرة من إيصالها للزميل فعليه ان يفكر بإبعادها عن منطقة الخطر².

5-2-4- المخاطبة:

ويقصد بها عملية التوجيه بين اللاعبين من خلال الكلام والإشارات ، فكما يوجه حارس المرمى زملائه في الدفاع واللاعب القشاش عندما يوجه زملائه فان عملية المخاطبة لها قيمة فنية عالية خاصة عندما يوجه قائد

¹ فريق جيوروجكتس: مرجع سابق ،ص15

² عادل تركي حسن،سلام جبار صاحب:مرجع سابق،ص79-82

الفريق زملائه ،ولقد أصبح في كل مركز من مراكز اللعب قائد يوجه زملائه سواء أكان في الدفاع أو الهجوم ، وذلك لمساعدة اللاعب الحائز على الكرة أو اللاعب في الموقف الدفاعي باتخاذ أفضل القرارات وأنجعها ، وكثيرا ما نشاهد ان اللاعب يدرج الكرة فيأتي المنافس من خلفه ليقطعها وخلل ذلك جلي بسبب عدم وجود مخاطبة بين اللاعبين فلو تم تحذير هذا اللاعب لكان أكثر انتباها ولم يفقد الكرة ،إن المخاطبة في كرة القدم وسيلة مهمة وتستخدمها أكثر الفرق عراقية في كرة القدم لما لها من دور أساسي في الدفاع والهجوم.

5-2-5- المكاتفة:

هي عملية دفع المنافس بأعلى الذراع (منطقة الكتف) لغرض السيطرة على الكرة وإبعاد المنافس ويجب أن تؤدي بطريقة صحيحة وبما يسمح به قانون اللعبة ، وتستخدم المكاتفة عند الدفاع والهجوم على السواء ، وأفضل توقيت لأداء المكاتفة عندما يركز المنافس على الرجل البعيدة وفي لحظة رفع القدم القريبة ليسهل دفعه وإخلال توازنه ، شريطة أن تكون في كتف المنافس ، وتتم مقاومة المكاتفة من خلال ميلان الجسم باتجاه المنافس لمقاومة الدفع ولاكتساب التوازن ، ولقد سمح القانون بان يكون من الجانب وليس من الخلف وبدون خشونة على ان تتم بالكتف وعلى الذراع فقط.

5-3- المهارات الدفاعية:

هي تلك الحركات التي يؤديها اللاعبون بعد فقدانهم للكرة لغرض إعادة الاستحواذ عليها أو إبعاد الخطر عن مرماهم ومنع تسجيل إصابة ، وهذه الحركات تؤدي دائما بدون كرة ، ولكي يكون معلوما إن عملية الدفاع تهدف إلى الاستحواذ على الكرة وفي حدها الأدنى تشتيت هجوم المنافس وغلق منافذ الدفاع ومنعه من تسجيل هدف. ومن أنواع المهارات الدفاعية ماييلي:¹

1- الوقفة الدفاعية.

¹ عادل تركي حسن،سلام جبار صاحب:مرجع سابق،ص86

2- الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة.

3- التغطية.

4- التشنيت.

وفيما يلي شرح لكل مهارات من المهارات سابقة الذكر:

5-3-1- الوقفة الدفاعية: وهي على نوعين:

أ.الوقفة الدفاعية عندما يكون اللاعب المدافع أمام المهاجم:

وتعني وقوف اللاعب المدافع بين الكرة ومرمى اللاعب المدافع أو المتحرك باتجاه الفراغ والذي يحتمل وصول الكرة إليه . والوقفة الدفاعية تعد حجر الزاوية في الدفاع الفردي الجيد ، كونها تتيح للاعب المدافع حرية الحركة والدوران والقطع كما تسمح للاعب المدافع الانتقال للهجوم عند

استحواذ زملائه على الكرة. أما الأداء الفني للوقفة الدفاعية ، فتكون إحدى الرجلين للأمام والأخرى للخلف والمسافة بينهما مناسبة ، مع انثناء بسيط في الركبتين لخلق قاعدة ارتكاز جيدة ، أما الصدر فيجب ان يكون للأمام والنظر مسلط على الكرة في حال الدفاع ضد اللاعب الحائز على الكرة والمسافة تكون بين المدافع والمنافس حسب بعد الخصم عن المرمى وسيطرته على الكرة. أما من ناحية التحرك فيفضل دائما اخذ اللاعب المنافس باتجاه الخط الجانبي وعدم السماح له بالدخول إلى الدخل ، أما في منطقة الوسط فيجب أن يؤخذ اللاعب باتجاه القدم الضعيفة أو باتجاه المنطقة التي يوجد فيها تركيز دفاعي أكثر ، إن تقديم إحدى القدمين على الأخرى تمنح اللاعب حرية الحركة للأمام والخلف وللجانب وحرية الحركة عند محاولة اللاعب المستحوذ على الكرة نقل الكرة من قدم إلى قدم أخرى كما تعطي المدافع إمكانية قطع الكرات والدوران السريع فضلا عن الانتقال السريع للأمام عند استحواذ زملائه على الكرة¹.

¹ عادل تركي حسن،سلام جبار صاحب:مرجع سابق،ص87

5-3-2- الضغط على المهاجم ومهاجمة الكرة:

هي محاولة الانقضاض على اللاعب المنافس لاستخلاص الكرة والاستحواذ عليها أو تشتيتها لإفشال عملية الهجوم ، وقبل المهاجمة والانقضاض لا بد أن يتعلم اللاعبون كيفية الضغط على المنافسين عند فقدان الكرة لان الدفاع يبدأ أولاً بالضغط على المنافسين لمنعهم من استلام الكرة أو تمريرها بشكل مريح . فيتم الضغط أولاً على اللاعب الحائز على الكرة وثانياً على اللاعبين الذين يحتلون مواقع خطيرة أو المتحركين باتجاه الفراغ . والضغط يعد الخطوة الأولى التي تسبق مهاجمة الكرة والانتظار للحظة المناسبة التي سيتم بها مهاجمة الكرة لاستخلاصها أو تشتيتها ، وفيما لو استلم المهاجم الكرة وهو بعيداً عن المدافعين فان اقرب اللاعبين المدافعين يركض باتجاهه بشكل قطري ليعترض طريقه مع التأكيد على ضرورة الركض السريع لمنعه من التقدم وكسب الأرض والحصول على موقف أفضل مع إجباره على التحرك باتجاه يحدده المدافع مع ملاحظة أن اقتراب المدافع بسرعة غير محسوبة تسهل كثيراً من اجتيازه ومراوغته لذا يفضل التحرك السريع وعند الوصول إلى المهاجم التحرك ببطء لاتخاذ موقع دفاعي جيد بمعنى التحكم في سرعته أثناء الركض والاقتراب ، إن إجبار المدافع بالاتجاه بعيداً عن منطقة الجزاء وإجباره على الاتجاه بالقرب من الخط الجانبي سيؤخر الهجوم وبما يسمح بعودة تركز المدافعين بشكل جيد يتيح لهم فرصة الدفاع بشكل ايجابي والضغط على المهاجم المستحوذ على الكرة ليست هي الغاية بل استخلاص الكرة وتشتيتها لذا لا بد من مهاجمة الكرة لتحقيق الهدف من ذلك.

5-3-3- التغطية:

تعد التغطية واحدة من المهارات الدفاعية والتي تبين التعاون بين أعضاء الفريق ، وتعني قيام اللاعب المدافع بالتهيؤ والوقوف خلف زميله المدافع الأول الذي تصدى للمهاجم الحائز على الكرة لحماية وتوجيه المدافع الأول فضلاً عن قيامه بعملية الدفاع ومهاجمة الكرة في حال استطاع المهاجم اجتياز المدافع الأول باتجاه

صحيح . أما وقفة لاعب التغطية فتكون خلف المدافع الأول بزاوية (45) درجة وبمسافة تسمح بتدخله عند الحاجة وهذه تقل كلما اقتربنا من منطقة الجزاء¹.

5-3-4- التشيت:

معناه إبعاد الكرة الموجهة من المنافس إلى منطقة الجزاء بالرأس أو بالقدم مباشرة ودون استقبالها. وعملية التشيت تعد من المهارات الدفاعية التي كثيرا ما يستخدمها الفريق المدافع ، ويفضل التشيت إلى الجوانب لكي لا يسمح للمنافس بالتصويب على المرمى كما يفضل التشيت إلى الجهة التي جاءت منها الكرة كونها أصبحت خالية بعد لعب الكرة ، وعلى العموم ينصح بالانتباه والتركيز جيدا عند التشيت ولطالما أحرز المدافعون في مرماهم أهدافا وهم يحاولون تشيت الكرة ، والتشيت يتم في الرأس أو في القدم وكلما تم التشيت لمسافات بعيدة استطاع الفريق المدافع من التقاط الأنفاس وتنظيم صفوفه الدفاعية بشكل أفضل².

6- 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:

6-1- المساواة: إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهارته الفردية،

دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

¹ عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: مرجع سابق، ص 97

² عادل تركي حسن، سلام جبار صاحب: مرجع سابق، ص 99

6-2- 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 وتجهيزها وأيضا تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهارتهم بكفاءة عالية.

6-3- التسلية : وهي إفراح 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 ييسر اللعبة وهي كالآتي:

1- **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130 م ولا يقل عن 100 م، ولا يزيد عرضه عن 100 م ولا يقل عن 60 م.

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

3- **مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر¹.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

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

5- **مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيّنا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان بريات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6- **مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45 د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع،

¹سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982 ، ص 29

ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.

7- **ابتداء اللعب** : يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية

وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

8- **طريقة تسجيل الهدف** : يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت

العارضة.

9- **التسلل**: يعتبر اللاعب متسللاً إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب

فيها الكرة.

10- **الأخطاء وسوء السلوك**: يعتبر اللاعب مخطئاً 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 بالكرة باليد إلا لحارس المرمى.

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

11- **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.

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

13- رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

14- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم¹.

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

16- 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.

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

7- اللياقة البدنية في كرة القدم:

7-1- تعريف اللياقة البدنية:

في المجال الرياضي يندرج تحت مصطلح اللياقة البدنية الكثير من الصفات والقدرات البدنية و لما لها من أهمية في حياة كل فرد بصورة عامة، فهي جزء من اللياقة الشاملة له إلى جانب اللياقة الصحية و النفسية والاجتماعية والجوانب الأخرى التي تؤهله للعيش بصورة متوازنة داخل المجتمع، وكذلك لدور اللياقة البدنية المهم في إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فهي تعد القاعدة الأساسية التي تبنى عليها خطط

¹سامي الصفار: نفس المرجع، ص30

التدريب و اللعب للوصول إلى الأداء المهاري الأمثل وتحقيق المستوى الأفضل وفي هذا يقول مفتي إبراهيم «أن هدف تمارين اللياقة البدنية المستخدمة في الإعداد البدني هو أحداث تغييرات فسيولوجية إيجابية لتحسين مستوى الأداء الفني».¹

لقد حازت اللياقة البدنية على اهتمام الباحثين والمختصين في هذا المجال وقد عرفت من قبلهم فقد عرفها قاسم حسن حسين « بأنها تطور القدرة الحركية والوظيفية للفرد وتأثير النشاط الرياضي في نمو تلك القابلية وتميبتها ».²

كما عرفها مروان عبد المجيد « فيذكر أن اللياقة البدنية تعني القدرة على الواجبات اليومية بحيوية دون تعب للتمتع بهوايات وقت الفراغ ».³

واستناداً إلى مبدأ الخصوصية أو النوعية في اللياقة البدنية قسمها معظم الباحثين والمختصين في هذا المجال إلى:

1- اللياقة البدنية العامة:

وتعني كفاءة البدن في مواجهة متطلبات الحياة بما يحقق السعادة والصحة وقيام الفرد بدوره في التمتع بأفضل صورة، وعليه تطوير اللياقة البدنية العامة تكون من خلال تطور مكوناتها الأساسية بصورة عامة.⁴

2- اللياقة البدنية الخاصة:

تعني كفاءة مكونات اللياقة البدنية العامة للإيفاء بمستلزمات النشاط الحركي الخاص بالفعاليات والأنشطة

¹مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط: 1 جامعة الحلوان، القاهرة، 1998 ، ص101

²قاسم حسن حسين: علم التدريب الرياضي، دار الفكر، الأردن ، ط.1. 1988 ،ص35

³مروان عبد المجيد إبراهيم، 2001 ، مرجع نفسه ،ص 45

⁴قاسم حسن حسين:تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، القاهرة، 1985 ،ص17

الرياضية بشكل تخصصي، حيث تهدف إلى تنمية الصفات البدنية الضرورية لنوع النشاط الرياضي الذي يمارسه الفرد وتطويرها لدرجة تمكنه من الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية وإبرازها وتفضيلها على مكونات أخرى بحسب طبيعة النشاط الرياضي الممارس.

7-2- مكونات اللياقة البدنية :

1-القوة العضلية:هي قدرة العضلة على مواجهة مقومات خارجية تتميز بارتفاع شدتها.

2-المرونة:هي قدرة الفرد على أداء الحركات الرياضية إلى أوسع مدى تسمح به المفاصل العاملة في الحركة.

3-الرشاقة: هي قدرة الفرد على تغيير أوضاع جسمه أو سرعة تغيير الاتجاه، سواء كان ذلك بالجسم كله أو أجزاء منه، سواء كان ذلك على الأرض أم في الهواء.¹

4-السرعة: وهي القدرة على تحقيق الحركة في اقل وقت ممكن ، ويرى البعض أن مصطلح السرعة في المجال الرياضي يستخدم للدلالة على تلك الاستجابات العضلية الناتجة من التبادل السريع ما بين حالة الانقباض العضلي وحالة الاسترخاء العضلي.²

5-التحمل:هو قدرة الفرد على مواصلة العمل ومقاومة التعب وكذلك الظروف غير الملائمة طيلة العمل وكذلك الاسترخاء بعد الجهد هو واحد من أوجه التحمل.

فالتحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترة طويلة ، دون هبوط مستوى الفعالية أو قدرة أجهزة الجسم على مقاومة التعب نظرا لارتباط قدرة التحمل للتعب، والتعب هو عبارة عن الهبوط الوقتي لمستوى فعالية الفرد،

¹كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ،دار الفكر العربي، ط 3، مصر ، 2001 ،ص60-81

²محمد حسن علوي: :تشریح الرياضي الوظيفي، دار المعارف، مصر، 1973 ، ص 152

وذلك نتيجة لبدل جهد، وهو أنواع عقلي، حسي، انفعالي وبدني وهو نتيجة العمل ونشاط عضلي وهو النوع المعروف في الرياضة.¹

7-4- عواقب نقص اللياقة البدنية لدى اللاعبين :

- إن اللاعب غير اللائق بدنيا لا يستطيع متابعة أحداث المباراة مما يجعله بعيدا عن اللعب ويصعب عليه رؤيته بصورة جيدة.

- نتيجة لبعده على اللعب يكون اللاعب غير واثق من قدراته وهذا يتسبب في ارتبائه خلال المباراة.

- فقدان اللاعب الثقة بنفسه يقوده إلى ارتكاب أخطاء أخرى.²

خلاصة:

لعبت الرياضة في تحقيق التوازن الاجتماعي عن طريق التخفيف من حدة الصراع والتنافس الاجتماعي حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة والصراع النظيف ، ومن بين الرياضات الجماعية كرة القدم التي تعتبر الأكثر شعبية في العالم ، وذلك للدور الفعال التي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب وبعد مرورها بمختلف مراحلها التاريخية أصبحت لها مكانة مرموقة في السنوات الأخيرة كغيرها من الرياضات. فرياضة كرة القدم تعتمد أساسا على جميع النواحي البدنية، الخطئية والفنية (المهارية) وكذا المعرفية والنفسية وفي نفس الوقت تتميز بالصعوبة والتعقيد ويتطلب التفوق فيها توافر العناصر السالف ذكرها.

¹محمد حسن علوي :علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط6 ، مصر، 1979 ص133 .

²سامي الصفار : دليل الحكم في كرة القدم، جامعة بغداد، 1979 ، ص 6

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد:

تعد مرحلة المراهقة من بين أهم المراحل في حياة الإنسان و أصعبها، حيث تشهد تغيرات كبيرة في مختلف جوانب نموه و تطوره الأمر الذي يؤدي إلى تخطب الفرد بين محنة و أخرى أثناء محاولته تحديد هويته و تحديد ذاته بين المحيطين به و لاسيما في البيت أو المدرسة، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع الغير منظم و قلة التوافق العضلي العصبي ، بالإضافة إلى النمو الانفعالي و التخيل و الحلم.

و تعتبر مرحلة انتقال من الطفولة إلى الشباب تكتنفها العواصف و التوتر و الشد و الأزمات النفسية، و تسودها المعاناة و الإحباط و الصراع و القلق و المشكلات و صعوبات التوافق، لذا أولى علماء النفس و التربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل النشء من أجل التعامل مع هذه الشريحة بطريقة جيدة تسمح بتكوين جيل صاعد فعال في مجتمعه.

1- تعريف المراهقة:

1-1- التعريف اللغوي: إن مصطلح مراهقة مشتق من الفعل أرهق، الذي يعني تعب .كلمة إرهاق تعني العياء المفرط يعني أن المراهقة هي مرحلة من الحياة تتميز بالتعب الذي يتعرض له المراهق، الصراع النفسي المتولد عن نضج جنسي لم يقابله نضج نفسي إذ يحصل عدم توازن بين متطلبات جديدة يصبح المراهق غير قادر على الاستيعاب.¹

ويعرف معجم اللغة العربية المراهق على انه الغلام الذي قارب الاحتلام ولم يحتلم بعد فهو مراهق وراهق وهي مراهقة وراهقه.²

¹ محمد نجيب نيني، علم نفس النمو الجزء الأول، دون ذكر دار النشر والطبعة، جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2005، ص24

² احمد رضا، " متن اللغة"، مكتبة الحياة، لبنان ، 1965 ، ص87

إن المصطلح الفرنسي المستعمل في تسمية هذه المرحلة من النمو، مع العلم أن نفس المصطلح مستعمل في اللغة الانجليزية، هذا المصطلح هو كلمة « Adolescence » وهذه الكلمة مشتقة من الفعل اللاتيني « Adolescere » الذي يعني " لازال ينمو Etre entrain de grandir ".

1-2- التعريف الاصطلاحي: المراهقة بمعناها الدقيق هي المرحلة التي تسبق وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، وهي ذا المعنى عند البنات والبنين حتى يصل عمر الفرد إلى واحد وعشرون سنة، وهي ذا المعنى تمتد من البلوغ إلى الرشد .

والمراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ وتنتهي بالرشد، فهي ذا عملية فيزيولوجية حيوية عضوية في بدنها وظاهرها، واجتماعية في نهايتها.

كما تعرف على أنها مرحلة الانتقال من الطفولة إلى مرحلة الرشد و النضج .فالمراهقة مرحلة تأهب لمرحلة الرشد، و تمتد في العقد الثاني من حياة الفرد من الثالثة عشر إلى التاسعة عشر تقريبا أو قبل ذلك بعام أو عامين أو بعد ذلك بعام أو عامين أي بين 11 و 21 سنة.¹

2- مراحل المراهقة:

المدة الزمنية التي تسمى مراهقة تختلف من مجتمع إلى آخر، ففي بعض المجتمعات تكون قصيرة وفي بعضها الآخر تكون طويلة، ولذلك فقد قسمها العلماء إلى ثلاث مراحل هي:

2-1- مرحلة المراهقة الأولى {11-14 عاما}: وتتميز بتغيرات بيولوجية سريعة، وبتسارع في النمو بمختلف مظاهره و أبعاده الجسمي و العاطفي و المعرفي و الروحي، و الصفة المطلوبة الغالبة في هذه المرحلة هي التكيف مع التغيرات.²

¹ بشوع ضياء الدين، فوزي فروج: تأثير تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم عند تنمية دافعية الإنجاز والوصول إلى الاحتراف: ماستر :ام

البواقي، 2017، ص63

²نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط1، لبنان، 2000، ص239-240

2-2- مرحلة المراهقة الوسطى {14-18 عام}: هي مرحلة اكتمال التغيرات البيولوجية. ففي هذه المرحلة تتضاءل سرعة النمو الجنسي و تزداد التغيرات الجسمية و الفيزيولوجية و كذا اهتمام المراهق بمظهره الجسدي و قوة جسمه فيزداد ذا شعوره بذاته.¹

2-3- مرحلة المراهقة المتأخرة {18-21عاما}: حيث يصبح الشاب أو الفتاة إنساناً راشداً بالمظهر والتصرفات.²

ويتضح من هذا التقسيم أن مرحلة المراهقة تمتد لتشمل أكثر من عشرة أعوام من عمر الفرد.

3- أشكال المراهقة :

هناك أربعة أشكال من المراهقة:

3-1- المراهقة المتوافقة: ومن سماتها مايلي:

- الاعتدال والهدوء النسبي والميل إلى الاستقرار .
- الإشباع المتين وتكامل الاتجاهات والاتزان العاطفي.
- الخلو من العنف والتوترات الانفعالية الحادة .
- التوافق مع الوالدين والأسرة، فالعلاقات الأسرية القائمة على أساس التفاهم والوحدة لها أهمية كبيرة في حياة الأطفال ، فالأسرة تنمي الذات وتحافظ على توازنها في المواقع المتنوعة في الحياة.

3-1-1- العوامل المؤثرة في المراهقة المتوافقة:

- معاملة الأسرة السليمة التي تتسم بالحرية والفهم واحترام رغبات المراهق وعدم تدخل الأسرة في شؤونه الخاصة، وعدم تقييده بالقيود التي تحد من حريته ، فهي تساعد في تعلم السلوك الصحيح والاجتماعي السليم ولغة مجتمعه وثقافته وتشبع حاجاته الأساسية.

¹محمد عبد الرحمن عيس، "تربية المراهقين"، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، دون ذكر الطبعة، الأردن، 2000 ، ص 5

²مصطفى معروف رزيق، "خفايا المراهقة"، درا النهضة العربية، دمشق، ص10

- توفير جو من الصراحة بين الوالدين والمراهق.
- شعور المراهق بتقدير الوالدين واعتيازهم به والشعور بالتقدير أقرانه وأصدقائه ومدرسيه وأهله، وسير حال الأسرة وارتفاع المستوى الثقافي والاقتصادي والاجتماعي للأسرة.
- شغل وقت الفراغ من النشاط الاجتماعي والرياضي وسلامة الصحة العامة، زيادة على ذلك الراحة النفسية والرضا عن النفس.¹

3-2- المراهقة المنطوية: ومن سماتها ما يلي:

- الانطواء وهو تعبير عن النقص في التكيف للموقف أو إحساس من جانب الشخص أنه غير جدير لمواجهة الواقع، لكن الخجل والانطواء يحدثان بسبب عدم الألفة بموقف جديد أو بسبب مجابهة أشخاص غرباء، أو بسبب خبرات سابقة مؤلمة مشابهة للموقف الحالي الذي يحدث للشخص خجلاً وانطواء.
- التفكير المركزي حول الذات ومشكلات الحياة ونقد النظام الاجتماعي .
- الاستغراق في أحلام اليقظة التي تدور حول موضوعات الحرمان والحاجات الغير مشبعة والاعتراف بالجنسية الذاتية.
- محاولة النجاح المدرسي على شرعية الوالدين .

3-2-1- العوامل المؤثرة فيها :

- اضطراب الجو الأسري :الأخطاء الأسرية التي فيها تسلط وسيطرة الوالدين، الحماية الزائدة، التدليل، العقاب القاسي.الخ.
- تركيز الأسرة حول النجاح مما يثير قلق الأسرة والمراهق .
- عدم إشباع الحاجة إلى التقدير وتحمل المسؤولية والجذب العاطفي¹.

¹محمود حسن: الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية ، لبنان، 1981 ، ص 42

3-3- المراهقة العدوانية : ومن سماتها:

- التمرد و الثورة ضد المدرسة، الأسرة والمجتمع .
- العداوة المتواصلة والانحرافات الجنسية :ممارستها باعتبارها تحقق له الراحة واللذة الذاتية.
- العناد:هو الإصرار على مواقف والتمسك بفكرة أو اتجاه غير مصوغ والعناد حالة مصحوبة بشحنة انفعالية مضادة للآخرين الذين يرغبون في شيء ، والمراهق يقوم بالعناد بغية الانتقام من الوالدين وغيرها من الأفراد،ويظهر ذلك في شكل إصرار على تكرار تصرف بالذات.²

3-4- المراهقة المنحرفة :من سماتها ما يلي:

- الانحلال الخلقي التام والجنوح والسلوك المضاد للمجتمع .
- الاعتماد على النفس الشامل والانحرافات الجنسية والإدمان على المخدرات .
- بلوغ الذروة في سوء التوافق .
- البعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك .

3-4-1- العوامل المؤثرة فيها :

- المرور بخبرات حادة ومريرة وصدمات عاطفية عنيفة وقصور في الرقابة الأسرية .
- القسوة الشديدة في المعاملة وتجاهل الأسرة لحاجات هذا المراهق الجسمية والنفسية والاجتماعية الخ.
- الصحبة المنحرفة أو رفاق السوء وهذا من أهم العوامل المؤثرة .

¹ رابح تركي:أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2 : الجزائر، 1990 ، ص137

² يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س،ص160.

- الفشل الدراسي الدائم والمتراكم وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة .
- هذا أن أشكال المراهقة تتغير بتغير ظروفها والعوامل المؤثرة فيها، وإن هذه تكاد تكون هي القاعدة، وكذلك تأكد هذه الدراسة أن السلوك الإنساني مرن مرونة تسمح بتعديله.
- وأخيرا فإنها تؤكد قيمة التوجيه والإرشاد والعلاج النفسي في تعديل شكل المراهقة المنحرف نحو التوافق و
السواء¹.

4- أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين :

- تتضح أهمية المراهقة كمرحلة كمال النضج والنمو الحركي حيث يبدأ مجالا بالدراسة في الجامعة، النادي الرياضي، فالمنتخبات القومية، وتكتسي المراهقة أهمية كونها:
- أعلى مرحلة تتضح فيها الفروق الفردية في المستويات، ليس فقط بين الجنسين بل بين الجنس الواحد أيضا وبدرجة كبيرة.
- مرحلة انفراج سريعة للوصول بالمستوى إلى البطولة "رياضة المستويات العالية".
- مرحلة أداء متميز خالي من الحركات الشاذة والتي تتميز بالدقة وإيقاع الجيد.
- لا تعتبر مرحلة تعلم بقدر اعتبارها مرحلة تطور وتثبيت في المستوى للقدرات والمهارات الحركية.
- مرحلة إثبات الذات عن طريق إظهار ما لدى المراهق من قدرات فنية ومهارات حركية .
- مرحلة تعتمد ترمينات المنافسة كصفة مميزة لها، والتي تساعد على إظهار مواهب وقدرات المراهقين
بالإضافة إلى انتقاء الموهوبين.¹

¹حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة، عالم الكتب، ط5، 1999، ص440

5- خصائص المراهقة:

يمكن أن نشير إلى بعض الخصائص العامة لمرحلة المراهقة في النقاط الآتية:

*النمو الواضح نحو النضج في كافة مظاهر وجوانب الشخصية.

*التقدم نحو النضج الجنسي ، والعقلي، والانفعالي والنضج الاجتماعي.

*تعتبر المراهقة مرحلة ديناميكية ،وأكثر العمليات الفيزيولوجية والسيكولوجية التي تحدث أثناءها للمراهق

ليست ثابتة.

*إذا كان البلوغ الجنسي هو بداية مرحلة المراهقة، فإن هناك فروقاً فردية كبيرة في توقيت حدوثه ويتوقف

البلوغ على عوامل مثل الاستعداد الوراثي، ونمط البنية الجسدية ومستوى الصحة العامة ونوع التغذية، وقد

تكون حسب الأنماط السكنية (ريفي، حضري، بدوي، ساحلي، مناطق حارة، مناطق باردة).

. وقد أشار "هول" وتلامذته إلى عدة خصائص للمراهق منها:

*التأمل وأحلام اليقظة - نشوء الخيال والأوهام - النقد الذاتي والشك - التأكيد المفرط للذات الفردية -

التقليد المدفوع إلى أعلى الدرجات - تبني الهويات العارضة - الاستغراق في الصداقة - التقلبات الشديدة في

الطاقة.

-وعي جديد للغة.²

6- مشكلات المراهقة:

كثيرا هي المشكلات التي يواجهها المراهقون في هذه المرحلة، وبطبيعة الحال فإنه ليس من الممكن التعرض

لكل هذه المشكلات نظراً لكثرتها واتساع مدى انتشارها وتباينها بشكل كبير من ثقافة لأخرى، ولكننا سنقتصر

¹بسطويسي أحمد:أسس ونظريات الحركة،دار الفطر العربي،ط1،1996،ص 187-188.

² http://www.grenc.com/show_article_main.cfm?id=25102

في تناولنا لهذه المشكلات على النقاط التالية:

*تؤدي عملية النمو السريع إلى شعور المراهق بالقلق وعدم الراحة، وذلك حسب الصراعات التي تنشأ من

جاء التفاوت بين قدراته الجسمية الواقعية وبين الصورة المثالية.

*تتدخل المشكلات السلوكية والانفعالية، وتؤثر على المهارات الأكاديمية الاجتماعية للمرحلة التي تليها.

*عادة ما تمحور مشاكل المراهق حول مسائل تقدير الذات والثقة في النفس.

*تشير الكثير من الدراسات إلى أن المراهقين يعانون من مشكلات تتعلق بالمزاج والشجار مع الأسرة والإثارة

وأحيانا الشعور بالوحدة والاضطراب.

*الصراع الداخلي: حيث يعاني المراهق من الصراعات الداخلية منها صراع بين الاستقلال عن الأسرة

وصراع بين مخلفات الطفولة ومتطلبات الرجولة الأنوثة، وصراع بين طموحات المراهق الزائدة وبين تقصيره

،وصراع بين غرائزه الداخلية وبين التقاليد الاجتماعية.

*نشوء صراعات داخلية وتنامي مشكلات شخصية كأحلام اليقظة، ممارسة عادات غير مرغوب فيها

والإحساس بجرح المشاعر، الصراع حول تحقيق المثل العليا¹.

7- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية تسلية، و ترويح لكلا الجنسين:هذا حيث أنها تحضر المراهق فكريا، و بدنيا كما تزوده من

المهارات، و الخبرات الحركية من أجل التعبير عن الأحاسيس، و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي إلى

اضطرابات نفسية، و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المقيدة التي لا

يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية،كما تعمل الحصص التدريبية على صقل مواهب الرياضي، و قدراته من

أجل شغل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق، و الملل، و بعد الرياضة يتعب المراهق عضليا ،

¹ http://www.grenc.com/show_article_main.cfm?id=25102

وفكرياً فيستسلم حتماً للراحة، و النمو بدلاً من أن يستسلم للكسل، و الخمول. و يضيع وقته فيما لا يرضي الله، و لا النفس، و لا المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية، و النوادي الثقافية من أجل ممارسة مختل أنواع النشاطات الرياضية، فإن هذا يتوقف على ما يحس به عن طريق التغييرات الجسمية، و النفسية، و العقلية التي يمر بها.

*إعطاء المراهق نوعاً من الحرية، و تحميله بعض المسؤولية التي تتناسب مع قدراته، و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلاً.

*التقليل من الأوامر و النواهي.

*مساعدة المراهق على اكتساب المهارات، و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية، و الرياضية لتوفير الوسائل، و الإمكانيات، و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائماً في حاجة ماسة إلى النصح، و الإرشاد و الثقة، و التشجيع ، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاد، و توجيه و بث الثقة فيه.

الفصل الميداني

الفصل الخامس: عرض وتفسير وتحليل البيانات

تمهيد:

الهدف الأول للبحوث العلمية هو الكشف عن الحقائق بواسطة الدراسة النظرية و الميدانية لمختلف المواضيع والمشاكل الاجتماعية و العلمية المهمة ، و التي تستدعي البحث و الإلمام بدراسة جمع المتغيرات التي تحيط بموضوع الدراسة ، و ذلك من خلال الدراسة النظرية والدراسة الميدانية التي تسعى إلى معرفة الحقائق عن الظاهرة المدروسة وإثباتها من خلال الدراسة الميدانية و التحقق من صحتها، حيث يعتبر الجانب الميداني و التطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية و قصد إعطاء البحث قالبا عمليا و منهجيا ،وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا و تماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، تم وضع مقياس الضغوط النفسية يحتوي أسئلة تهدف إلى خدمة البحث و تحقيق فرضياته ، وزعت على أفراد عينة البحث و ذلك بالاعتماد على طريقة منهجية محددة، وقد قسم الجانب التطبيقي إلى ثلاث فصول، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية و المنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع و عينة ومجالات البحث و ضبط متغيراتها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات ، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتفسير وتحليل البيانات و نتائج الدراسة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها و التعرف على أهم الفروض التي يمكن و وضعها و إخضاعها للبحث العلمي ،صياغتا دقيقة تسهل التعمق في بحثنا في مراحل لاحقة، أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات ولا بيانات أو يجهل الباحث الكثير من جوانبها و أبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو

مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني، مما ساعد على التحليل و الربط و التفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة.¹

حيث أن دراستنا شملت العديد من الخطوات تتمثل فيما يلي:

- 1- الاتصال مع مسؤولي النوادي محل الدراسة بغرض الاطلاع على خصائص أفراد العينة.
- 2- جمع المعلومات التي تساعد في تكييف المقياس الموجه للاعبين.
- 3- مراقبة سلوك اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة.
- 4- معاينة الإمكانيات المتوفرة لدى الفريق.
- 5- الاحتكاك بأعضاء الفريق.
- 6- فهم طبيعة كل منافسة و طريقة تفكير اللاعبين أثناء التدريب و المنافسة.

2- مجالات الدراسة:

تتخصر حدود دراستنا في ثلاث مجالات وهي كالتالي:

المجال المكاني: أجريت هذه الدراسة في ناديين تابعة لرابطة كرة القدم لولاية جيجل وهي شباب جيجل والاتحاد الرياضي الاسلامي الجيجلي، وذلك على مستوى الملعب البلدي عميروش.

المجال الزمني: وهو الوقت المستغرق لإتمام هذا العمل انطلاقا من اختيار موضوع البحث وكان الوقت المستغرق لدراستنا ابتداء من شهر فيفري إلى غاية شهر ماي، وتخللت هذه الفترة توزيع استمارات الاستبيان على عينة البحث ثم جمعها وتحليل النتائج باستعمال الطرق الإحصائية واستخلاص الاستنتاجات.

¹ مروان عبد المحيد إبراهيم: أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، الوراق للنشر و التوزيع، ط 1 عمان، 2002، ص38

3- منهج الدراسة:

إن طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ، ودراستنا هذه عبارة عن وصف لظاهرة معينة و جمع البيانات و المعلومات حولها ، و تحليل نتائج تلك البيانات قصد الكشف عن الحقائق النظرية و الفروض المقترحة في الدراسة و إصدار الأحكام عليها، فقد اقتضى ذلك منا استعمال المنهج الوصفي في دراستنا للتوصل إلى الأهداف السالفة الذكر .

ويعرف "جلال الدين عبد الخالق " الدراسة الوصفية بأنها دراسة الحقائق الراهنة المتعلقة بحقيقة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع ، و بذلك فإن هذا النوع من الدراسات لا يتضمن فروض تذهب إلى أن متغير معين يؤدي إلى متغير آخر وهذا لا يعني أنها تحصر أهدافها في جميع الحقائق فقط ، ذلك لأن الباحث يتناول البيانات التي جمعها بالتفسير و التحليل لكي يستفيد من هذه البيانات لتوضيح مجموعة من الارتباطات المختلفة بين الظواهر دون أن يؤكد، وهذا يتطلب قدر كبير من المعلومات و المعطيات و البيانات التي تدور حول مشكلة موضوع البحث ويحدث هذا خلال الدراسة الاستطلاعية أو الكشفية التي تحدد الصورة العامة و الإطار العام للمشكلة¹. و اختيارنا لهذا المنهج نابع من هدفنا لهذه الدراسة و المتمثل في جمع البيانات و الحقائق عن موضوع الضغوط وأسبابه و كذا علاقته مع المحيط الخارجي و العوامل المختلفة.

4- متغيرات الدراسة:

إن أي موضوع من المواضيع الخاضعة للدراسة يتوفر على الأقل متغيرين أولهما المتغير المستقل والآخر المتغير التابع.

¹جلال الدين عبد الخالق: مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية، ب ط، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، 2003، ص66

4-1- المتغير المستقل:

إن المتغير المستقل هو عبارة عن السبب في الدراسة ، وفي دراستنا المتغير المستقل هو الدافعية.

4-2- المتغير التابع:

هو نتيجة المتغير المستقل ،وفي هذه الدراسة المتغير التابع هو الأداء المهاري للاعبي كرة القدم.

5- عينة الدراسة:

ينظر إلى العينة على أنها جزء من الكل أو بعض من جميع، وتتلخص فكرة دراسة العينات في محاولة الوصول إلى تعميمات لظاهرة معينة، أي دراسة بعض حالات لا تقتصر على حالة واحدة، وبما أن دراستنا خاصة بأندية ولاية جيجل لكرة القدم تم اختيار فئة الأواسط وتضم 43 لاعب.

6- أدوات جمع البيانات:

لقد تم اختيار الاستبيان كأداة لهذه الدراسة لأنه كثير الاستعمال في البحوث الوضعية والتحليلية الذي يسهل الفهم الأعمق والأوضح للجوانب العلمية والعناصر الأساسية المكونة لموضوع دراستنا.

6-1- تعريف الاستبيان:

هو أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات في جمع البيانات عن طريق الاستبيان من خلال وضع استمارة أسئلة ،ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت كما أنها تسهل في الحصول على بيانات من العينة في أقل وقت بتوفير شروط التقنين من الصدق والثبات والموضوعية.¹

¹حسن أحمد الشافعي،سوزان أحمد علي مرسي:مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية،منشأة المعارف بالإسكندرية،1995،ص203

6-2- الأذوات الإحصائية:

لكي يتسنى لنا التعليق وتحليل نتائج الاستمارة بصورة واضحة وسهلة قمنا بالاستعانة بأسلوب التحليل الإحصائي، وهذا عن طريق تحويل النتائج التي حصلنا عليها من خلال الاستمارة إلى أرقام على شكل نسب مئوية وهي تتلخص في المعادلة التالية:

$$\text{النسبة المئوية} = \text{عدد التكرارات} / \text{مجموع التكرارات} \times 100x$$

المحل السلس: عرض وتحليل نتائج الدراسة

تمهيد:

نتعرض في هذا الفصل الخامس من هذا البحث إلى عرض وتحليل النتائج المتوصل إليها ، بناء على الأسئلة المطروحة في المقابلة التي أجريناها مع رئيس نادي شباب جيغل في جدول ورسومات بيانية لتفسيرها وتحليلها.

1- عرض وتفسير وتحليل النتائج الشخصية:

السؤال الأول:المستوى الدراسي

الغرض من السؤال:معرفة المستوى العلمي و الثقافي للاعب للتعرف على مدى فهمه لكلام المدرب.

الجدول رقم(1) : يمثل عرض نتائج السؤال الأول.

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
جامعي	7	%16,29
ثانوي	21	%48,83
متوسط	15	%34,88
ابتدائي	00	%00
المجموع	43	%100

عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم(1) نجد أن نسبة %48,83 من اللاعبين متحصلين على مستوى ثانوي و المتوسط بنسبة %34,88 والجامعي بنسبة %16,29، أما بالنسبة للمستوى الابتدائي فلا نجد هناك لاعبين،

إن معظم لاعبي العينة متحصلين على مستوى ثانوي و هذا ما يفسر أن المستوى العلمي لهذه العينة متوسط على العموم فهم بذلك لا يحملون شهادات عليا هذا ما يدل على أن العملية الاتصالية لا تتم على أحسن ما يرام بين اللاعبين والمدربين، و هذا ما أدى إلى عدم فهم اللاعبين لما يريده المدرب. **السؤال الثاني:** بداية ممارسة لعبة كرة القدم.

الغرض من السؤال: معرفة هل اللاعب تدرج في مختلف أصناف الفريق.

الجدول رقم (2) : نتائج السؤال الثاني.

الإجابة	العدد	النسبة المئوية
مدرسة	21	48,83%
أصاغر	16	37,20%
أشبال	06	13,97%
المجموع	43	100%

عرض وتحليل:

من خلال نتائج جدول رقم (2) نجد أن نسبة **48,83 %** كانت بداية ممارستهم لكرة القدم في صنف المدرسة ، ثم تليها نسبة **37,20 %** بدؤوا ممارسة اللعبة صنف أصاغر و نسبة **13,97 %** صنف أشبال. إن معظم لاعبي العينة بدؤوا ممارسة كرة القدم صنف " مدرسة و أصاغر و هذا ما يدل على أن لاعبي العينة بدؤوا ممارسة اللعبة في سن مبكرة هذا إن دل فإنما يدل على أن جل اللاعبين يبدؤون ممارسة كرة القدم في سن مبكرة يجعلهم يتدربون في جميع الفئات للفريق.

السؤال الثالث:مدة الانخراط في الفريق:

الغرض من السؤال:معرفة مدى الأقدمية و الخبرة التي يمتلكها اللاعب في الفريق و مدى اندماجه مع المجموعة.

جدول رقم(3) :يمثل نتائج السؤال الثالث للمعلومات الشخصية.

النسبة المئوية	العدد	الإجابة
18,6%	08	سنة
81,4%	35	أكثر من سنة
00%	00	أقل من سنة
100%	43	المجموع

عرض وتحليل:

من خلال الجدول (3) نجد أن نسبة 81,4% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة القدم في الفريق لفترة أكثر من سنة ،ثم تليها نسبة 18,60% من اللاعبين بدؤوا ممارسة كرة القدم في الفريق لفترة سنة ،أما بالنسبة لفترة أقل من سنة فلا نجد أي لاعب.

من خلال الجدول نستخلص أن النسبة العظمى من لاعبي العينة انخرطوا في الفريق منذ أكثر من سنة و هذا يدل على أن اللاعبين يمتلكون نظرة واسعة و معمقة عن أحوال الفريق و بالتالي هم مندمجون مع جو المنافسة ، وهذا ما يفسر أن هناك اندماج و انسجام بين اللاعبين.

2- عرض وتفسير وتحليل نتائج المحور الأول:

للدافعية الخارجية و العلاقة مع المدرب تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.

السؤال الأول:هل شخصية المدرب تؤثر فيك؟

الغرض من السؤال: معرفة إن كان للمدرب شخصية مؤثرة في اللاعبين.

جدول رقم (4): يمثل نتائج السؤال الأول.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	30	%69,76
لا	13	%30,24
المجموع	43	%100

عرض وتحليل:

من خلال نتائج الجدول (4) نجد أن نسبة %69,76 من اللاعبين تؤثر فيهم شخصية المدرب، في حين

نجد نسبة %30,24 من اللاعبين لا يتأثرون بشخصية المدرب.

نستنتج أن لشخصية المدرب تأثير على نفسية معظم اللاعبين و نجد هذا التأثير في جوانب عمل المدرب و انضباطه أثناء التدريب.

السؤال الثاني: هل تنفذ بدقة كل ما يطلبه منك المدرب ؟

الغرض من السؤال: التعرف إن كان اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون.

جدول رقم (5): يمثل نتائج السؤال الثاني.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	38	%88,37
لا	05	%11,63
المجموع	43	%100

عرض و تحليل:

من خلال نتائج الجدول رقم(5) نجد أن نسبة 88,37% من اللاعبين ينفذون كل ما يطلبه المدربون بدقة ، و نسبة 11,63% من اللاعبين لا ينفذون ما يطلبه منهم المدرب. نستنتج أن معظم اللاعبين ينفذون ما يطلبه منهم المدرب أثناء التدريبات و كذا المنافسات.

السؤال الثالث : هل تتأثر و تتفعل عندما ينتقدك مدريك ؟

الغرض من السؤال : معرفة مدى التأثر و الانفعال عند انتقاد المدرب للاعب.

جدول رقم (6): يمثل نتائج السؤال الثالث .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
44,18%	19	نعم
55,82%	24	لا
100%	43	المجموع

عرض وتحليل:

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجدول رقم (6) نجد أن نسبة 55,82% من اللاعبين لا ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم ، في حين نجد 44,18% من اللاعبين يتأثرون و ينفعلون عند انتقاد المدرب لهم.

نستنتج من خلال الجدول أن هناك تقارب بين اللاعبين المتأثرين من انتقادات المدرب مع اللاعبين الغير المتأثرين من انتقادات المدرب و ملاحظاته.

السؤال الرابع: هل يعاملك المدرب كما يعامل زملاء الآخرين ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كانت معاملة المدرب للاعبين معاملة واحدة.

جدول رقم (7): يوضح نتائج السؤال الرابع.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
100%	43	نعم
00%	00	لا
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (07) نجد أن نسبة 100% كانت إجاباتهم بنعم أي أن معاملة المدرب للاعبين متساوية و عادلة.

نستنتج من الجدول رقم (07) أن المدربين يعاملون اللاعبين معاملة واحدة دون تحيز أو ميل إلى طرف من الأطراف لأي سبب من الأسباب.

السؤال الخامس : هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك ؟

الغرض من السؤال : معرفة شعور اللاعبين حول تفهم المدربين لهم.

جدول رقم (8) : يوضح نتائج السؤال الخامس.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
9,30%	04	نعم
90,70%	39	لا
100%	43	المجموع

عرض و مناقشة:

من خلال رقم (8) نجد أن نسبة 90,70% من اللاعبين كانت إجاباتهم بلا ، أما نسبة 9,30% من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم.

نستنتج أن جل اللاعبين لا يشعرون بعدم تفهم المدرب لهم هذا ما يدل على وجود تفاهم بين اللاعبين و المدرب.

السؤال السادس: هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب ؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان المدربون يستخدمون الوسائل السمعية البصرية أثناء التدريب.

جدول رقم(9) : يوضح نتائج السؤال السادس.

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	22	51,16%
لا	21	48,84%
المجموع	43	100%

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (9) نجد أن النسبتين متكافئتين إلى حد بعيد لإجابات اللاعبين، حيث كانت إجابات اللاعبين باستخدام المدربين الوسائل السمعية البصرية تقدر بـ 51,16% ، أما اللاعبين الذين كانت إجاباتهم بـ لا فتقدر بنسبة 48,84%.

نستنتج أن هناك من المدربين من يستعمل الوسائل السمعية البصرية كالصبورة و أشرطة الفيديو و تقديم التمارين مباشرة ،كما أننا نجد أن هناك من المدربين من لا يستعمل أي وسيلة من الوسائل السمعية البصرية

السؤال السابع : هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد ؟

الغرض من السؤال : التعرف على مدى تشجيع المدرب للاعب على أدائه الجيد.

جدول رقم(10) : يوضح نتائج السؤال السابع.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
100%	43	نعم
00%	00	لا
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال رقم(10) نجد أن نسبة % 100 من اللاعبين كانت إجاباتهم بنعم أي أن المدربين يشجعونهم على الأداء الجيد.

نستنتج من الجدول رقم (10) أن المدربين يشجعون اللاعبين عند نجاحهم في الأداء الجيد لجميع المهارات.

السؤال الثامن : كيف هي علاقتك مع مدربك؟

الغرض من السؤال : معرفة العلاقة بين المدرب و اللاعب .

جدول رقم(11) يوضح نتائج السؤال الثامن.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%74,42	32	جيدة
%25,58	11	حسنة
%00	00	سيئة
%100	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (11) نجد أن نسبة %74,42 من اللاعبين علاقتهم بالمدرين جيدة في حين

نجد نسبة %25,58 من اللاعبين علاقتهم بالمدرين حسنة و لا نجد للعلاقة السيئة أي إجابة

من الإجابات.

نستنتج أن علاقة المدرين باللاعبين في اغلبها جيدة هذا ما يفسر المعاملة العادلة و المتساوية للاعبين من

طرف المدرين.

3- عرض وتفسير وتحليل نتائج المحور الثاني:

الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي

كرة القدم.

السؤال التاسع: هل حماس المدرب يؤثر عليك أثناء أداء المهارات ؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير المدرب على اللاعبين عند أداء المهارات بحماسة وطريقته في العمل.

الجدول رقم(12):يمثل نتائج السؤال التاسع

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%81,40	35	نعم
%18,60	08	لا
%100	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(12) نجد أن نسبة %81,40 من اللاعبين يؤيدون فكرة أن حماس المدرب يؤثر على أداء المهارات،في حين أن نسبة %18,60 من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة. نستنتج أن معظم اللاعبين يتأثر أداءهم المهاري بالإيجاب من خلال حماس المدرب أثناء أداء المهارات .

السؤال العاشر: هل ابتسامه المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة ؟

الغرض من السؤال :معرفة إن كانت لابتسامه المدرب تأثير إيجابي و تدفع اللاعب لتعلم المهارات بسهولة

سرعة.

الجدول رقم(13) :يمثل نتائج السؤال العاشر .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%90,70	39	نعم
%9,30	04	لا
%100	43	المجموع

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم(13) نجد أن نسبة 90,70% من اللاعبين يتأثر أداء مهاراتهم و تعلمها بسرعة من خلال ابتسامه المدرب و تشجيعه لهم ، في حين نجد نسبة 9,30% من اللاعبين لا يؤيدون هذه الفكرة. نستنتج أن لابتسامه المدرب دور كبير و هام إذ تساعد اللاعبين على العمل و تعلم المهارات ، كما أن لابتسامه المدرب دفع إيجابي لتعلم المهارات بسرعة و سهولة.

السؤال الحادي عشر: في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك وأسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟

الغرض من السؤال: معرفة تأثير العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة على الأداء المهاري.

الجدول رقم(14): يمثل نتائج السؤال الحادي عشر.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
69,76%	30	نعم
30,24%	13	لا
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (14) نجد أن نسبة 69,76% من اللاعبين يرون أن للعلاقة الحسنة بين المدرب و

الأسرة تأثير على الأداء المهاري، في حين نجد نسبة 30,24% من اللاعبين يرون عكس ذلك.

و هذا ما يدل على أن العلاقة الحسنة بين المدرب و الأسرة لها تأثير إيجابي على مستوى الأداء المهاري

لللاعبين و نجد أن أغلبية إجابات اللاعبين المؤيدين لهذه الفكرة حيث يرون أنها تؤثر من الجانب النفسي و

تعتبر كحافز من الحوافز المعنوية من أجل تحسين الأداء المهاري.

السؤال الثاني عشر: أثناء تعرضكم للانهازم ما نوع المعاملة التي تتلقاها من طرف المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة رد فعل المدرب اتجاه اللاعبين أثناء تعرضهم للانهازم.

الجدول رقم (15) : يمثّل نتائج السؤال الثاني عشر .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
13,97%	06	تصحيح الأخطاء
6,97%	03	النقد وعدم الرضا
79,06%	34	تشجيع ومحاولة رفع المعنويات
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(15) نجد أن نسبة 79,06% من اللاعبين يقولون أن المدرب يقوم بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء الانهازم، في حين نجد أن نسبة 13,97% يقولون أن المدرب يقوم بتصحيح أخطاء الأداء، أما نسبة 6,97% فتقول أن المدرب يستخدم النقد وعدم الرضا على الأداء في حال الانهازم.

نستنتج أن معظم المدربين يقومون بالتشجيع و رفع المعنويات أثناء تعرض أعضاء الفريق للانهازم في حين يقوم البعض بتصحيح أخطاء الأداء، و هذا ما يدل على امتلاك المدربين لمستوى تعليمي في مجال علم النفس الرياضي.

السؤال الثالث عشر: ما هو المظهر الذي يغلب على مدريك؟

الغرض من السؤال: معرفة نوع السلوك الذي يظهر به المدرب أمام لاعبيه.

الجدول رقم(16): يمثّل نتائج السؤال الثالث عشر .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
72,10%	31	السكون والهدوء
27,90%	12	التوتر والنرفزة
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(16) نجد أن نسبة 72,10% من اللاعبين يرون أن المدرب يغلب عليه مظهر الهدوء و السكون ، في حين أن نسبة 27,90% من اللاعبين يرون أن المدرب يظهر عليه التوتر والنرفزة. نستنتج أن المدرب يظهر عليه السكون و الهدوء هذا ما يعود إيجابا على اللاعبين لأن فترة المراهقة تمتاز بالاضطراب فلهذا لا بد من عدم النرفزة على اللاعبين ،كما أن التوتر و النرفزة على اللاعبين تؤثر سلبا على مردود الفريق بشكل عام ،فالمدرّب هو القدوة و المحفز للاعبين مما يؤدي إلى تحسين أداء الفريق.

السؤال الرابع عشر: هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تأثير الحوافز التشجيعية التي يستخدمها المدرب على مستوى أداء اللاعبين.

الجدول رقم (17): يمثل نتائج السؤال الرابع عشر.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
86,04%	37	نعم
13,96%	06	لا
100%	43	المجموع

عرض و مناقشة:

من خلال الجدول رقم(17) نجد أن نسبة 86,04% من اللاعبين يرون أن أداءهم يتأثر باستخدام المدرب الحوافز التشجيعية ، في حين نجد نسبة 13,96% من اللاعبين يعارضون فكرة تأثير الحوافز على الأداء المهاري.

نستنتج أن معظم لاعبي العينة هم بحاجة ماسة إلى الحوافز التشجيعية التي يقدمها المدرب ، فهم يرون أن تلك الحوافز التشجيعية عامل مهم يدفعهم لتحسين مستوى أداءهم المهاري و بذل مجهودات أكبر للحصول على هذه الحوافز .

4- عرض وتفسير وتحليل نتائج المحور الثالث:

إنما يدفع لاعب كرة اليد لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي أثناء المنافسة.

السؤال الخامس عشر: هل تسعى إلى تحسين أداءك المهاري حتى لا تنهزم في المنافسة؟

الغرض من السؤال: تبيان ما إذا كان الدافع الأول لتحسين أداء اللاعب تجنب الانهزام في المنافسة.

الجدول رقم(18) :يمثل نتائج السؤال الخامس عشر.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
97,67%	42	نعم
2,33%	01	لا
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم(18) نجد أن نسبة 97,67% من اللاعبين دافعها نحو تحسين الأداء المهاري هو تجنب الانهزام في المنافسة ، في حين نجد أن نسبة 2,33% من الفريق ترى العكس.

نستنتج أن للمنافسات دور كبير و دافع محفز لتحسين الأداء المهاري من اجل عدم الانهزام في مختلف المباريات و ذلك من خلال الاحتكاك الحقيقي بين مختلف الفرق في مختلف المنافسات.

السؤال السادس عشر: هل أداءك أثناء التدريب أفضل من أداءك في المباراة ؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى الأداء المهاري في المباراة مقارنة مع الأداء أثناء التدريب.

الجدول رقم (19) : يمثل نتائج السؤال السادس عشر.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
27,90%	12	نعم
72,10%	31	لا
100%	43	المجموع

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم(19) نجد أن نسبة 72,10% من اللاعبين يرون أن أدائهم أثناء المباراة يكون أفضل من الأداء أثناء التدريب. في حين نجد أن نسبة 27,90% من لاعبي العينة يرون أن أدائهم أثناء التدريب أفضل منه في المباريات.

نستنتج أن معظم لاعبي العينة مستواهم المهاري أثناء المباريات أفضل منه أثناء التدريب وهذا ما يبرر حدة التنافس والسعي نحو تحقيق الفوز في المباراة على عكس التدريب أين يغيب عامل الحماس والتنافس.

السؤال السابع عشر: هل يهيك التحسن الملحوظ في مهارتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية ؟
الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان اللاعب مهتم بتحسين أدائه المهاري حتى لو لم يتم كسب نقاط المباراة.
الجدول رقم (20) :يمثل نتائج السؤال السابع عشر .

الإجابة	عدد التكرارات	النسبة المئوية
نعم	38	%88,37
لا	05	%11,63
المجموع	43	%100

عرض وتحليل:

من خلال الجدول رقم(20) نجد أن نسبة %88,37 من اللاعبين يهتمون التحصل الملحوظ في مهارتهم حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية، في حين نجد إن نسبة %11,63 ترى أنه لا يهتمون التحسن الملحوظ في أدائهم مادام أن نتيجة المباراة سلبية وتؤدي إلى خسارة أكيدة.
نستنتج أن معظم لاعبي العينة يسعون إلى تحسين أدائهم المهاري ليس من أجل كسب نقاط المباراة وهذا ما تؤكدته نتائج الجدول بل ما يهتمهم هو تحسن الملحوظ في المهارات.

السؤال الثامن عشر: هل يلعب الأداء المهاري الجيد دوراً هاماً للدفع إلى كسب نقاط المباراة ؟
الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب و نظريته للأداء المهاري في ما إذا كان مرتبطاً بالنتائج الإيجابية أو العكس.

الجدول رقم (21) :يمثل نتائج السؤال الثامن عشر .

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
%81,40	35	نعم
%18,60	08	لا
%100	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (21) نجد أن نسبة 81,40% من اللاعبين يرون أن الأداء المهاري الجيد له دور هام في كسب نقاط المباراة . في حين نجد أن نسبة 18,60% من العينة ترى أن الأداء المهاري الجيد لا يلعب دورا هاما للفوز في المباراة.

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد يساعد بشكل كبير في كسب نقاط المباراة و الفوز فيها من خلال إتقان المهارات و خطط اللعب المختلفة و هذا ما يمكن الفريق من إحراز التفوق و الانتصار.

السؤال التاسع عشر: هل تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة ؟.

الغرض من السؤال: محاولة إثبات ما إذا كان دافع اللاعب نحو الأداء المهاري الجيد مرتبط بالأهمية البالغة للمنافسة.

الجدول رقم (22): يمثل نتائج السؤال التاسع عشر.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
90,70%	39	نعم
9,30%	04	لا
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (22) نجد أن نسبة 90,70% من مجموع اللاعبين ترى أن أهمية المباراة هي الدافع وراء تحسين و إبراز المهارات ، أما نسبة 9,30% ترى إن القدرات و المهارات لا تظهر أثناء المنافسة. نستنتج أن اللاعبين يظهرون كامل مهاراتهم و قدراتهم أثناء المنافسة لما لها من أهمية في كسب المباراة على عكس التدريبات فان اللاعب ليس عليه أي ضغط فهو لا يظهر مهاراته و قدراته الحقيقية.

السؤال العشرون: الفوز في المباراة يكون نتيجة لأداء أحد اللاعبين أو أعضاء الفريق ؟.

الغرض من السؤال: معرفة رأي اللاعب في الأهمية التي يوليها الأداء النهاري الجيد على مردود الفريق

الجدول رقم (23): يمثل نتائج السؤال العشرون.

النسبة المئوية	عدد التكرارات	الإجابة
9,30%	04	أحد اللاعبين
90,70%	39	أعضاء الفريق
100%	43	المجموع

عرض و تحليل:

من خلال الجدول رقم (23) نجد أن نسبة 90,70% ترى أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هي أساس كسب المهارة بينما هناك نسبة ضعيفة تقدر ب 9,30% ترى بان أداء أحد اللاعبين هو الذي يولد الفوز في المباراة.

نستنتج أن الأداء المهاري الجيد لأعضاء الفريق هو أساس كسب المهارة مما يولد الفوز وتحقق الانتصار في كافة المباريات.

5- مناقشة ومقابلة النتائج بالفرضيات:

5-1 مناقشة الفرضية الأولى:

{ تأثير الدافعية الخارجية وعلاقة المدرب مع اللاعبين على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة

القدم}.

على ضوء النتائج المتحصل عليها من خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى كلما كانت العلاقة بين

المدرب واللاعبين جيدة يرتفع مستوى الأداء المهاري لدى اللاعبين من خلال الجداول (4، 5، 6، 7) .

نستنتج من خلال هذه الدراسة التي قمنا بها إلى أن تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي

كرة القدم على أن الدافعية الخارجية وعلاقة المدرب مع اللاعبين تأثر على مستوى الأداء المهاري لدى

لاعبي كرة القدم، من خلال التحليل والمناقشة توصلنا إلى صدق هذه الفرضية.

5-2 مناقشة الفرضية الثانية:

{ الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب لها أثر على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي

كرة القدم} .

بناءً على النتائج المتحصل عليها من خلال تحليل أسئلة الاستبيان والجداول (12،13،14،17) التي

قمنا بها توصلنا إلى أن الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب لها أثر على مستوى الأداء

المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، وبالتالي توصلنا إلى صدق هذه الفرضية.

5-1- مناقشة الفرضية الثالثة:

{إنما يدفع لاعب كرة القدم لتحسين أداءه المهاري هو التفوق و الكسب الرياضي في المنافسة}.

من خلال الفرضية الثالثة وعلى ضوء النتائج المتحصل عليها ومن خلال تحليل أسئلة الاستبيان

والجداول (18، 19، 21، 22، 23) توصلنا إلى أن دافع التفوق والكسب الرياضي أثناء المنافسة يؤثر على

الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ، حيث وجدنا أن مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم يرتفع

كلما كانت دافعية التفوق والكسب الرياضي أثناء المنافسة، وعليه توصلنا إلى صدق هذه الفرضية.

خلاصة عامة:

من خلال تطرقنا للدراسة و التحليل لمختلف جوانب موضوع بحثنا تأكد بشكل لا يدع مجالاً للشك أن هناك دور بالغ الأهمية وأثر واقع للدافعية على الأداء المهاري و تحسنه لدى لاعبي كرة القدم ، و ما دام أي نشاط سواء كان رياضياً أو غير رياضي لا يكون له نتائج مرضية إلا إذا كان يتميز بالمهارة و الإتقان و كرة القدم لا تخرج عن هذا الإطار باعتبار أن اللاعب لا يكون مقبولاً في أي مستوى كان إذا لم يكن يتمتع بقدر وفير من المهارة التي تمكنه من اكتساب الثقة في نفسه و رضا الآخرين عن أداءه ، و ما دام أن الأداء تتحكم فيه مجموعة من الدوافع فتجعله يتحسن و يتطور أو يتدهور لذا حاولنا قدر الإمكان معرفة ما هي أهم هذه الدوافع التي تدفع لاعب كرة القدم إلى تحسين أداءه المهاري ، و قد افترضنا أن هناك ثلاث دوافع مهمة تتحكم في هذا الجانب و هي الحوافز المعنوية و التربوية ، التفوق و الكسب الرياضي ، وكذا الدافعية الخارجية و العلاقات مع المدرب. و من خلال تحليلنا لنتائج أسئلة الاستبيان الموجهة للاعبين استخلصنا أن أهم دافع يتحكم في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم هو بالدرجة الأولى الحوافز المعنوية و التربوية التي يستعملها المدرب مع لاعبيه ثم تأتي العلاقات الحسنة مع المدرب و أخيراً التفوق و الكسب الرياضي.

التوجيهات والاقتراحات:

نظرا للدور البالغ الأهمية التي تلعبه الدوافع في التحضير النفسي للاعب والذي هو نفس مرتبة التحضير البدني فإنه من الضروري إبقاء الاهتمام بهذا الجانب خاصة من طرف الأشخاص المشرفين بصفة مباشرة على تحضير و تكوين اللاعبين و نقصد بذلك المدربين لذا سوف نوجه ببعض الاقتراحات والتوصيات التالية:

* العمل على معرفة شخصية اللاعب وذلك باستعمال الدوافع المناسبة ومحاولة توجيهها لخدمة أداءه الرياضي.

* العمل على تنمية العلاقة بين المدرب واللاعبين وبين اللاعبين داخل الفريق والمحيط الخارجي.

* توفير جو من الألفة والمحبة بين مختلف عناصر الفريق (تنمية ديناميكية الجماعة للفريق).

* العمل على تنمية الدوافع لدى اللاعبين من خلال تقديم بعض الحوافز المعنوية بهدف تحسين الأداء الرياضي.

* تشجيع و تحفيز اللاعبين من أجل الحصول على نتائج جيدة.

* متابعة المدرب المستمرة للأحوال اللاعبين المادية والاجتماعية وال نفسية.

* العمل على معرفة أهم الدوافع التي تتحكم في أداء اللاعب والعمل على تنميتها.

* تكوين المدربين للحالات النفسية والتحضيرية الخاصة.

* تمثيل هذه المعايير الخاصة بالمنافسة الرياضية.

ملخص الدراسة:

أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم من وجهة نظر اللاعب .
من خلال الدراسة سعينا إلى التعرف أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم ،تكون مجتمع الدراسة من فريق شباب جيجل و فريق الاتحاد الإسلامي الجيجلي.
وتكونت عينة الدراسة من 43 لاعب من الموسم الرياضي 2018/2019، اختيرت بطريقة عشوائية،أعدت استبانة من قبل الباحثين لقياس أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم،وقد استخدم الجانب الوصفي للدراسة وعولجت البيانات إحصائيا باستخدام النسب المئوية.
وتوصلت الدراسة أن للدافعية علاقة في تحسين الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم.
وفي ضوء نتائج الدراسة خرج الباحثون بمجموعة من النتائج والحلول التي تساهم في تحسين الأداء المهاري للاعب والتي منها:الدافعية الخارجية والعلاقة مع المدرب لها تأثير في تحسين الأداء المهاري للاعب كرة القدم ، استخدام الحوافز المعنوية والتربوية لها اثر إيجابا على الأداء المهاري لدى لاعب كرة القدم،وكذلك يدفع لاعب لتحسين أدائه المهاري هو التفوق والكسب الرياضي في المنافسة.
الكلمات المفتاحية:(الدافعية،الأداء المهاري،اللاعب).

مراجع

قائمة المراجع:

1- المراجع باللغة العربية:

1-1- الكتب:

- 1- إبراهيم شعلان ، محمد عفيفي : كرة القدم للناشئين ، مركز الكتاب للنشر ، مصر ، 2001 .
- 2- أحمد أمر الله البساطي : أسس و قواعد التدريب الرياضي ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر، 1998 .
- 3- أسامة كامل راتب : دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1991 .
- 4- أسامة كامل راتب : علم النفس الرياضية(المفاهيم -التطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 3، مصر، 2002
- 5- بسطويسي أحمد: أسس ونظريات الحركة، دار الفطر العربي، ط1، 1996،
- 6- بشوع ضياء الدين، فوزي فروج: تأثير تقدير الذات لدى لاعبي كرة القدم عند تنمية دافعية الإنجاز والوصول إلى الاحتراف :ماستر :ام البواقي، 2017.
- 7- جلال الدين عبد الخالق: مناهج البحث في الخدمة الاجتماعية، ب ط، الإسكندرية، المكتبة الجامعية، 2003.
- 8- حامد عبد السلام زهران: علم نفس النمو الطفولة والمراهقة ط 5، دار عالم الكتب، 1999.
- 9- حسن أحمد الشافعي، سوزان أحمد علي مرسى: مبادئ البحث العلمي والتربية البدنية والرياضية، منشأة المعارف بالإسكندرية، 1995.
- 10- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي ، د ط؛ منشأة المعارف بالإسكندرية ، مصر ، 1998.
- 11- حسن السيد أبو عبده : الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، دار الإشعاع الفنية ، ط 1 ، الإسكندرية ، مصر ، 2002 .
- 12- حلمي المليجي : علم النفس المعاصر ، دار المعرفة العربية ، ط 6 ، بيروت ، 1933 .

- 13- رابح تركي: أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط 2 ، الجزائر، 1990.
- 14- صالح محمد علي أبو جادو : علم النفس التربوي ، دار الميسرة ، ط 1 ،الأردن ، بدون سنة .
- 15- سامي الصفار : دليل الحكم في كرة القدم، جامعة بغداد، 1979 .
- 16- سامي الصفار: كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق،
1982
- 17- عادل تركي حسن،سلام جبار صاحب:كرة القدم،دم،ط،دس.
- 18- عباس محمود السامرائي ، بسطويسي أحمد: طرق التدريس في مجال التربية البدنية و الرياضية ،
مطبعة جامعة بغداد،العراق ،1984.
- 19- عبد الرحمان عيسوي :سيكولوجية النمو، ط1 ، دار النهضة العربية، لبنان، ،1980 .
- 20- عصام عبد الخالق:التدريب الرياضي - دار المعرفة،الإسكندرية،1992.
- 21- عفاف عبد الكريم :طرق التدريس في التربية.البدنية والرياضية - دار المعارف.مصر ، 1989
- 22- عنايات محمد أحمد فرج:مناهج وطرق تدريس التربية البدنية،دار الفكر العربي، 1998.
- 23- قاسم حسن حسين، تعلم قواعد اللياقة البدنية، دار الفكر العربي للنشر، مصر، 1985 .
- 24- قاسم حسن حسين،علم التدريب الرياضي، دار الفكر،عمان ، 1988
- 25- كمال عبد الحميد ، محمد صبحي حسانين : اللياقة البدنية ومكوناتها ،دار الفكر العربي، ط 3 ، مصر
، 2001 .
- 26- ليندا دافيدوف: مدخل علم النفس، ترجمة سيد الطواب وآخرون، دار ماكروهل للنشر، ط2، مصر،
1983.
- 27- مامورين حسن السليمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، ط2، دار ابن حزم، لبنان، 1998.
- 28- محمد حافظ الحجازي: إدارة الموارد البشرية، دار الوفاء ، 2005.
- 29- محمد حسن العلاوي،سعد جلال : المرجع في علم النفس ، دار المعارف ، مصر، 1963

- 30- محمد حسن علاوي، سعد جلال: علم النفس التربوي الرياضي، دار المعارف، ط 6، مصر، 1987
- 31- محمد حسن علاوي : موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر، 1998.
- 32- محمد حسن علوي : سيكولوجية التدريب و المنافسة ، دار المعارف ، ط 6 ، مصر ، 1939 .
- 33- محمد حسن علوي :تثريح الرياضي الوظيفي، دار المعارف، مصر، 1973 .
- 34- محمد حسن علوي :علم التدريب الرياضي، دار المعارف، ط 6 ،مصر، 1979 .
- 35- محمد عبد الرحمن عبس،" تربية المراهقين"، دار الفكر للطباعة و النشر و التوزيع، الطبعة، عمان، 2000.
- 36- محمد نجيب نيني،علم نفس النمو الجزء الأول، دون ذكر دار النشر والطبعة،جامعة منتوري قسنطينة، الجزائر، 2005 .
- 37- محمود حسن:الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1981 .
- 38 - مروان عبد المجيد إبراهيم: أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية، الوراق للنشر و التوزيع، ط 1 عمان ، 2002.
- 39- مصطفى عشوي : مدخل إلى علم النفس ، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر، 1991 .
- 40- مصطفى فهمي: علم النفس التربوي، دار الفكر، مصر، 1985.
- 41- مصطفى معروف رزيق،" خفايا المراهقة"، درا النهضة العربية، دمشق.
- 42- مفتي إبراهيم حماد: التدريب الرياضي للجنسين ، دار الفكر العربي،مصر ، 1992.
- 43- مفتي إبراهيم حماد: المهارات الرياضية أسس التعلم والتدريب و التدليل المصور ، دار الفكر العربي،مصر ، 1994.
- 44- مفتي إبراهيم حماد، طرق تدريس ألعاب الكرات، دار الفكر العربي، ط 1، جامعة الحلوان، مصر، 1998.
- 45- مفتي إبراهيم حماد : المهارات الرياضية ، مركز الكتاب للنشر ، ط 1 ، مصر، 2002.
- 46- نادية شرادي، التكيف المدرسي للطفل والمراهق، دار الراتب الجامعي، ط 1 ، بيروت، 2000 .

47- نزار ماجد الطالب : علم النفس الرياضي، دار الحكمة ، العراق، 1983.

48- يوسف ميخائيل أسعد:رعاية المراهقين،دار غريب للطباعة والنشر،ب ط،ب بلد،ب س.

1-2-الرسائل و البحوث:

49- بليلى إبراهيم :أهمية الدافعية في تحسين مستوى الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة اليد ، ماستر، جامعة البويرة، 2015.

50- دريدي الصادق: تأثير الدافعية على مستوى الأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد: دراسة ميدانية لفريق كرة اليد ترجي بسكرة، ليسانس،بسكرة،2017.

1-3- القواميس:

51- أحمد رضا، " متن اللغة" ،مكتبة الحياة، لبنان ، 1965 .

52- راتب أحمد فبيعة: المتقن القاموس العربي المصدر، دار الراتب الجامعية، لبنان.

53- فؤاد،إخراج البستاني: منجد الهلاب.دار صرصار للنشر ،ط35، لبنان،1988.

2-المراجع الأجنبية:

54- Thomas.R ,Preparation Psychologique du Sportif ,edition Vigot ,1991.

55-macolin (REVE)DES cteurs qui cantribuent ala peformanuce indirudelle ou d 'une equipe , n 2spod, 1998

56-Gerand , bet gros " lentricquent de basket – ball " edition vigot , paris, 1985.

ملاحق

الشعبية الديمقراطية الجزائرية الجمهورية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة الصديق بن يحي جيجل - قطب تاسوست-

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان موجهة للاعبين

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الليسانس:
في التربية البدنية و الرياضية: فرع التدريب الرياضي
تحت عنوان:

تأثير الدافعية على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط

تحت إشراف:

أ. بن علية عبد الهادي

من إعداد الطلبة :

- عميور نورالدين

- كرويل عصام

- لعليي اسحاق

نرجو من سيادتكم المحترمة ملئ هذه الاستمارة بصدق وموضوعية وشكرا على تعاونكم.

ملاحظة: ضع علامة " x " أمام الإجابة المختارة.

شكرا مسبقا على صدق مساهمتك و مساعدتك.

السنة الجامعية 2018 - 2019

- المستوى الدراسي:

ابتدائي متوسط ثانوي جامعي

- بداية ممارسة لعبة كرة القدم

المدرسة أصغر أشبال

- مدة الانخراط

سنة أكثر من سنة أقل من سنة

المحور الأول الفرضية 1: الدافعية الخارجية والعلاقات مع المدرب لها تأثير على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

1- هل شخصية المدرب تؤثر في نفسك

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ماهي الجوانب المؤثرة فيك؟

.....

2- هل تنفذ بدقة ما يطلبه منك المدرب؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ماهي أسباب ذلك؟

.....

3- هل تتأثر وتتفعل عندما ينتقدك مدربك؟

نعم لا

4- هل يعاملك المدرب كما يعامل الزملاء الآخرين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بلا ماهي المعاملة التي يعاملك بها؟

.....

5- هل تشعر بأن مدربك لا يفهمك؟

نعم لا

6- هل يستخدم المدرب الوسائل السمعية البصرية أثناء أداء التمارين؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم ماهي هاته الوسائل المستعملة؟

.....

7- هل يشجعك المدرب على الأداء الجيد؟

نعم لا

8- كيف هي علاقتك مع المدرب؟

جيدة حسنة سيئة

المحور الثاني الفرضية: 02 الحوافز المعنوية والتربوية التي يستعملها المدرب تؤثر على الأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم

9- هل حماس المدرب يؤثر عليك؟

نعم لا

10- هل ابتسامه المدرب أثناء أداء المهارات تساعدك على تعلمها بسرعة؟

نعم لا

11- في رأيك هل ترى أن العلاقة الحسنة بين مدربك وأسرتك تساعدك على تعلم المهارات؟

نعم لا

إذا كانت الإجابة بنعم كيف ذلك؟

.....

12- أثناء تعرضكم للانهازم مانوع المعاملة التي تتلقونها من طرف مدبركم؟

تصحيح أخطاء الأداء النقد وعدم الرضا اليع ومحاولة رفع المعنويات

13- ماهو المظهر الذي يغلب على مدبرك؟

السكون والهدوء التوتر والنفرة

14- هل يتأثر مستوى أداءك باستخدام المدرب لحوافز تشجيعية؟

نعم لا

15- إلى ماذا يؤدي التعامل الحسن للمدرب مع الفريق؟

.....

المحور الثالث الفرضية 03: إن ما يدفع لاعب كرة القدم لتحسين أدائه المهاري هو التفوق والفوز أثناء المنافسة.

16- هل أداءك في المباراة أفضل من أداءك أثناء التدريب؟

لا

نعم

17- هل يهملك التحسن الملحوظ في مهاراتك حتى ولو كانت نتيجة المباراة سلبية؟

لا

نعم

18- هل يلعب الأداء المهاري الجيد دورا هاما للدفع إلى كسب نقاط المباراة؟

لا

نعم

19- تظهر قدراتك و مهاراتك الحقيقية أثناء المنافسة؟

لا

نعم

20- الفوز في المباراة يكون نتيجة لأداء؟

أعضاء الفريق

أحد اللاعبين