

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -



كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية  
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية

العنوان

أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبين كرة القدم  
- صنف الأكابر -

مذكرة مقدمة لنيل شهادة ليسانس أكاديمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية

تخصص: تدريب رياضي

تحت إشراف الأستاذ:

فوزي بوزكرية

من إعداد الطالبين:

رمزي اطريش

على خلاف

عنتر قابن

## شكر وعرفان

بعد شكر الله تعالى القائل في محكم تنزيله:

(وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ )

فالحمد لله والشكر لله .

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة معهد التربية البدنية و الرياضية،

ونخص بالذكر الأستاذ المشرف

"فوزي بوزكرية"

الذي كان موجهنا في بحثنا هذا، الذي لم يبخل علينا بخصائه القيمة،

حيث وجهنا عند الخطأ

وشجعنا عند الصواب

فكان بذلك نعم المشرف ونعم الأستاذ.

والى كل من قدم لنا يد العون ولو بالكلمة الطيبة.

وكذا جميع الاعمين الذين قاموا بملء استمارة الاستبيان بكل صدق

وموضوعية.

إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو بعيد.

## إهداء

إلى من نبتغي رضاها بعد رضا الله تعالى "الوالدين العزيزين"

إلى كل من أحبنا وتمنى لنا التوفيق والنجاح

إلى كل ساع في درب العلم

محبة..... ووفاء..... وعرفانا

نهدي هذا الجهد

رهزي & علي

## إهداء

إلى صاحب الوفاة ومن علمني المثابرة والانتصار: أبي العزير  
إلى هدية المنان ومنبع الحب والحنان سر نجاحي وبلسم جراحي: أمي الحبيبة  
إلى أسنادي في المحن وأعواني على الصم والجنون: إخوتي وأخواتي الأعمام  
إلى رفيقة دربي ومضدي في فرجي وكربي: زوجتي الغالية  
إلى مصدر بهجتي وسعادتني وخير أنسي وسلاوتي: ولداي عبد الباسط ونهى  
إلى كل من ساهم في تعليمي وتربيتي وكل في تأديبي وثقافتني: معلمي وأساتذتي  
الكرام

مختار

شكر وتقدير	
إهداء	
فهرس الجداول والأشكال	
7-6	مقدمة
الجانب التمهيدي	
9	1- الإشكالية
10	2- الفرضيات
10	2-1- الفرضيات العامة
10	2-2- الفرضيت الجزئية
10	3- أهمية البحث
10	4- أهداف البحث
11	5- تحديد المفاهيم وشرح المصطلحات
13	6- أسباب اختيار الموضوع
14-13	7- الدراسات السابقة والمرتبطة
الجانب النظري	
الفصل الأول: عموميات حول كرة القدم	
18	1- كرة القدم
18	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
19	3- كرة القدم في الجزائر
24	4- النادي الجزائري لكرة القدم
28	5- طرق اللعب في كرة القدم
30	6- متطلبات كرة القدم
34	7- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم
35	8- شعبية كرة القدم
36	9- دور كرة القدم في المجتمع
الفصل الثاني: مفاهيم عامة حول اللاعب وكرة القدم	
39	1-1- اللاعب
39	1-2- الخصائص النفسية والبدنية للاعب كرة القدم
39	1-2-1- الخصائص النفسية

39	1-2-2- الخصائص البدنية
41	1-3- صفات لاعب كرة القدم
42	1-3-1- الصفات البدنية
42	1-3-2- الصفات الفيزيولوجية
43	1-3-3- الصفات النفسية
44	1-4- التحضير النظري والنفسي للاعب
45	2-1- مفهوم المنافسة
45	2-2- طبيعة المنافسة
47	2-3- أنواع المنافسة
48	2-4- نظريات المنافسة
49	2-5- أهمية المنافسة الرياضية
50	2-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية
51	2-7- الخصائص والعوامل المؤثرة للمنافسة الرياضية
53	2-8- الإعداد النفسي للمنافسة
59	2-9- الخصائص النفسية والسيكولوجية للمنافسة الرياضية
62	2-10- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية
<b>الفصل الثالث: الجمهور والضغط</b>	
67	1- الجمهور
67	1-1- الجمهور الرياضي
68	1-2- أنواع الجمهور
68	1-3- الإطار النفسي الاجتماعي لدراسة الجمهور
69	1-4- تأثير الجمهور وطبيعة الواجب الحركي
69	1-5- نحو نماذج مؤثرة لتأثير الجمهور
71	2- الضغط
71	2-1- مفهوم الضغط
72	2-1-1- كيفية حدوث الضغط
72	2-1-2- أسباب حدوث الضغط
73	2-1-3- علاقة الضغط ببعض المفاهيم
74	2-1-4- طرق علاج الضغط

78	2-2- الضغط الجمهوري
78	2-2-1- العناصر
78	2-2-2- الضغط الجماهير كعنصر المواجهة
78	2-2-3- أصناف الضغط
<b>الجانب التطبيقي</b>	
1- منهجية البحث	
83	1-1- المنهج المتبع
83	1-2- مجتمع البحث
84	1-3- عينة البحث
84	1-4- دراسة استطلاعية
85	1-5- أدوات وتقنيات البحث
85	1-5-1- الاستبيان
86	1-5-2- كيفية صياغة الاستبيان
86	1-5-3- صدق الاستبيان
86	1-6- مجالات البحث
86	1-6- المجال المكاني
87	1-6-2- المجال الزمني
87	1-7- متغيرات البحث
87	1-8- التقنيات والأدوات الإحصائية المستعملة
88	1-8-1- النسبة المئوية
88	1-8-2- اختبار كاف تربيع
90	الخاتمة
92	المراجع
الملاحق	

## فهرس الجداول

الصفحة	العبارات	
82	العبارة (01) تشجيعات جمهوركم تحفزكم على تقديم أداء جيد في المباراة.	1
83	العبارة (02) الجمهور الخصم يؤثر على مردودكم أثناء المباراة.	2
84	العبارة (03) تتأثرون بالهتافات و الأفعال الصادرة عن الجمهور المشاغب.	3
85	العبارة (04) أحداث الشغب تأثر سلبا على مردودكم خلال المباراة.	4
86	العبارة (05) تواجد فئة الشباب في المدرجات تفرض عليكم ضغط أثناء المباراة.	5
87	العبارة (06) طبيعة تشجيع الجمهور المثقف تشعركم بالأمان وتدفعكم لتقديم الأفضل.	6
88	العبارة (07) حضور فئة الكهول بالمدرجات تزيد من حماسكم أثناء المباراة.	7
90	العبارة (08) تتأثرون عند سماع انتقادات الجماهير.	8
91	العبارة (09) تفقدون التركيز بسبب الأهازيج السلبيه للجمهور.	9
91	العبارة (10) تتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات في مبارياتكم.	10
92	العبارة (11) يمارس الجمهور ضغط سلبي عليكم.	11
93	العبارة (12) تفقدون للفعالية بسبب الضغط السلبي للجماهير.	12
94	العبارة (13) يتسبب الضغط الجماهيري في تدني مردودكم أثناء المباراة.	13
95	العبارة (14) يزداد عليكم الضغط كلما زاد عدد الجماهير.	14
95	العبارة (15) يتسبب الضغط النفسي الذي يسبق المباراة في سوء أدائكم.	15
97	العبارة (16) تخضعون للتحضير النفسي قبل كل المباراة.	16
98	العبارة (17) يلعب المدرب ورقة الجمهور كحافز اضافي لتقديم أداء جيد.	17
99	العبارة (18) يشعر مدربيكم بالارتياح عند انتقال الجمهور لمناصرتكم خارج ملعبكم.	18
100	العبارة (19) يكلمكم مدربيكم على الضغط الجماهيري.	19
103	العبارة (20) التحضير النفسي قبل المباريات له دور التقليل من ضغوطات الجمهور.	20
104	العبارة (21) المديح والثناء من طرف المدرب و الجمهور ضروري لتطوير مستواكم.	21
105	العبارة (22) يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله.	22
106	العبارة (23) انتقاد الجمهور والمدرب يقلل من قدرتكم على تطوير أدائكم في اللعب.	23

## فهرس الأشكال

الصفحة	الشكل	
53	الشكل رقم (أ) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.	1
63	شكل رقم(ب) يوضح العلاقة بين الأداء الرياضي والمثالي والطاقة النفسية البدنية	2
73	شكل(د) يوضح نموذج زاينوك لتأثير الجمهور.	3
74	شكل(ه) يوضح نموذج كوترل لتأثير الجمهور	4





مقدمة

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبقى حبيسة مجال الترفيه فقط بل تحولت إلى ممارسة تقنية فأنشأت لها معاهد مختصة في تكوين المدرسين و اللاعبين و الإطارات المتخصصة حيث تشمل هذه المعاهد علوم الرياضة منها علم النفس الرياضي علم التشريح... الخ ومن بين هذه الرياضات رياضة كرة القدم التي اتفق جميع خبراء الرياضة و المؤرخين على أنها من الرياضة الأكثر شعبية في العالم.

وهناك واقع مسلم أن لكرة القدم أهمية كبيرة في حياة الفرد حيث تأتي ضمن الرياضات الأكبر إقبالا عليها في السنوات القليلة الماضية وشعبيتها في تزايد مستمر، بل أصبحت محل اهتمام أصحاب الأموال و الشركات العالمية ووسائل الإعلام باختلاف أنواعها كما يتجلى هذا الاهتمام في الكم الهائل من المشاهدين وال جماهير لمختلف المحافل الدولية (كأس العالم والكؤوس القارية). وبحكم طبعها الخاص تعتمد كرة القدم على اللياقة الشاملة للفرد والجانب التكنيكي، و كذلك الجانب النفسي، حيث أن هذا الأخير له مظاهر وحالات يتعرض لها الرياضي كالضغوطات الجماهيرية التي قد تؤثر فيه وفي أدائه فيصبح ذلك مشكلا عويصا يقف أمام الرياضي في أداء أدوارهم وتطوير مستواهم. ومن هذا المنطلق جاءت فكرة بحثي هذا الذي يتناول:

"دراسة أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة القدم لفرق القسم الثاني هواة صنف أكابر" وتكمن أهمية البحث والهدف منه في دراسة موضوع الضغط الجماهيري أثره على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة اللاعب الإضافي في الميدان.

من كل ما سبق ذكره قمنا ببناء بحثنا هذا متبعين خطوات منهج البحث العلمي، فقسمنا هذا البحث إلى ثلاثة جوانب، أشتمل أوله على الجانب التمهيدي الذي شمل الايطار العام للدراسة حيث قمنا من خلاله بالتعريف بالموضوع طرح و إشكالية بحثنا التي تصب في صلب الموضوع الذي نحن في صدد دراسته: هل يؤثر الضغط الجمهوري على أداء لاعبي كرة القدم أكابر ؟

وكذا فرضياته وتحديد مصطلحات البحث وأهمية وهدف الدراسة كما ركزنا على الدراسات السابقة هذا فيما يخص الجانب التمهيدي .

ثم جاء الجانب النظري الذي قسم بدوره إلى ثلاثة فصول :

الفصل الأول تطرقنا فيه إلى كرة القدم فقمنا بإعطاء لمحة تاريخية عنها وتطرقت إلى إبراز متطلبات الأداء البدني و النفسي و الفيزيولوجي للاعبين.

والمفصل الثاني الذي تناول اللاعب والمنافسة الرياضية حيث قمنا بإعطاء مفهوم له بالإضافة إلى الخصائص و الصفات البدنية و النفسية و الفيزيولوجية وكذا التحضير النظري و النفسي للاعب ، ثم تحدثنا على المنافسة وطبيعتها و أنواعها و أهميتها وكذا الإعداد النفسي للمنافسة .

وفي الفصل الثالث تطرقت فيه دراسة موضوع الضغط حيث قمت بإعطاء مفهومه وكيفية حدوثه مع أسبابه وقمت بإبراز علاقة الضغط ببعض المفاهيم، ثم تطرقت إلى موضوع الضغط الجماهيري فأعطيت فيه التعريف الخاص به وذكرت أنواع الجماهير .

أما الجانب التطبيقي فتناولناه في فصل واحد أوضحنا فيه إجراءات البحث وبيننا الطرق المستخدمة في البحث ومجتمع البحث ومجالاته حدود الدراسة وكذا طريقة التحليل الإحصائي.

وتفسير تلك المعلومات الكمية والكيفية التي تحمل في طياتها دلالة معنوية للوصول إلى إثبات أو نفي الفرضية وبالتالي استخلاص الاستنتاجات وتقديم خاتمة عامة للموضوع، ولتحقيق أهداف بحثنا هذا قمت باستخدام المنهج الوصفي لأن المنهج لوصفي يبدو أكثر ملائمة لحل هذه المشكلة.



الجانب التمهيدي

الإطار العام للدراسة

## 1- الإشكالية

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شيوعا في العالم حيث بدأ الاهتمام المتزايد بها خلال القرن العشرين، وهذا يظهر جليا من خلال البطولات و الدورات العالمية لهاته الرياضة وتطورها الملحوظ من دورة لأخرى من حيث القوانين و الطرق التدريبية و التكوين سواء فيما يخص اللاعب و العوامل المؤثرة فيه في شتى الجوانب.

وتتميز كرة القدم كغيرها من الرياضات ببطولات حسب الفئات العمرية و من بين هذه الفئات العمرية بطولة فئة الأكاير فيها اللاعبون يندفعون في اللعب و يبذلون جهدا كبيرا ويرفعون التحدي ، ويتطلعون دائما لإبراز دورهم في الميدان و احترافيتهم .

ويعتبر الجمهور الرياضي من بين المؤثرات التي تساهم في أداء الفريق و تحقيق النتائج الايجابية فاللاعب يحتاج إلى من يشجعه أثناء المباراة سواء كان مدرب أو مسير أو ...الخ فما بالك و أن يلعب أمام مدرجات تمتلئ بالجمهور الذي لا يكف عن تشجيعه و مسانדתه خاصة في مراحل الفراغ أثناء المباراة أو المنافسة فهذا ما يرفع للاعب من عزيمته ويأخذ تشجيعات المناصرين كههدف يتطلع إلى تحقيقه فينعكس ذلك على أداءه.

وبما أن ضغط الجمهور يكون كبيرا على اللاعبين خاصة المسافة التي تحول بين اللاعب و الجمهور قصيرة، أدى ذلك إلى تحضير اللاعبين نفسيا من طرف المدرب قبل كل مباراة "حيث أصبح المدربون لا يركزون فقط على إعداد اللاعب من ناحية الجانب البدني و التكتيكي، بل أصبح اهتمامهم الكبير على الجانب النفسي"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>محمد حسن علاوي"علم النفس الرياضي"دار المعارف،مصر،1985،ص26.

- و من خلال ما تناولناه يمكننا طرح التساؤل التالي :
- هل يؤثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة القدم صنف الأكاير؟  
ومنه تدرج أسئلة جزئية تتمثل فيما يلي:
  - هل لنوعية المدرجات على مردود اللاعبين؟
  - هل يؤثر الضغط الجماهيري على أداء للاعبين؟
  - هل يعتبر تحضير المدرب للاعبين نفسيا له دور في تقادي ضغوطات الجماهير؟

## 2- الفرضيات

### الفرضية العامة

نعم، إذ يتعرض لاعب كرة القدم إلى ضغط جماهيري أثناء المباريات يؤثر على أدائه.

### الفرضيات الجزئية

- نعم، نوعية الجمهور تؤثر على مردود اللاعبين.
- نعم، يؤثر الضغط الجماهيري على مردود اللاعبين أثناء المقابلة .
- نعم، المدرب يلعب دور في تحضير اللاعبين لتقادي ضغط الجمهور .

## 3- أهمية البحث

تكمن أهمية البحث في دراسة موضوع الضغط الجماهيري على اللاعبين حيث يعتبر الجمهور بمثابة اللاعب الإضافي في الميدان ، وكذلك لما له من نصيب في حديث الرأي العالمي و إكثارهم من التحليل في هذا الجانب بحيث أنهم دائما يحاولون من الحد من الضغط على اللاعبين.

## 4- أهداف البحث

- العلاقة الموجودة بين الضغط الجماهيري و أثره على أداء اللاعبين.
- مدى تأثير الضغط على مستوى الأداء الإيجابي عند اللاعبين.
- دور التحضير النفسي في تحضير اللاعب للمباراة.

## 5- تحديد المصطلحات

### أ- مفهوم الضغط

لغة:

ضغط، ضغطاً، ضغطه أي: عصره، زحمة، ضيق عليه.<sup>1</sup>

فيقولون: ضغط عليه، والضغط في اللغة الفرنسية يطلق عليها مصطلح (Stress) وهي كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة أخرى (Destress) وتعني الحزن والإرهاك وتنقسم إلى جزئين:

- Stress: تعني الضغط.

- De: تعني سيء.<sup>(2)</sup>

وفي تعريف آخر:

الضغط كلمة إنجليزية مشتقة من كلمة تعني "البؤس الحزن، الإنهاك".<sup>(3)</sup>

ويعرف الدكتور أسعد زروق الضغط على أنه: "توتر أو صراع".<sup>(4)</sup> كما أن الضغط (Stress) مشتقة من اللاتيني (Stringer) الذي يعني: ضيق على -شد- أو ثق.<sup>(5)</sup> كما استخدمت كلمة (Stress) في القرن السابع عشر لتعبر عن العذاب والحرمان والمحن والضجر والمصائب وهي نتائج لفسوة الحياة يعبر عنها بكلمة واحدة.<sup>(6)</sup>

اصطلاحاً:

الضغط مفهوم جاء في الفيزياء وهو يعني المضاعفات التي تؤثر على حركة ضغط الدم في الجسم.<sup>(7)</sup>

التعريف الإجرائي:

نقصد بالضغط المهنية في بحثنا هذا هو عبارة عن مجموعة من العوامل التي تسبب تعب وإرهاق المدرب خلال ممارسته لمهنة التدريب.

ب- الضغط الجماهيري:

(1) - المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996، ص 451.

(2) - المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

(1) - رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النفاضة، بيروت، لبنان، 1986، ص 50-52.

(3) Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique Larousse Paris 1980, P 114.

(4) - أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992، ص 157.

(5) - جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997، ص 14.

(6) - المرجع نفسه، الصفحة نفسها.

(7) - Lazarousse : Psychological stress and the coping process, New Yourk.

هي تلك التشجيعات التي يقوم بها المناصرون أو وسائل للإعلام قصد الرفع من معنويات اللاعبين قبل أو أثناء المنافسة لقيام اللاعبين بأدوارهم بشكل جيد.

#### ت - تعريف كرة القدم

##### التعريف اللغوي:

كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون الفوتبول ما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى "Souer".

##### التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل: "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع".<sup>(1)</sup> وقبل أن تصبح منظمة كانت تمارس من أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسوا هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.

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

##### التعريف الإجرائي:

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

#### د - فئة الأكابر



هي مرحلة من مراحل عمر الإنسان. وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث إن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والأدوار الاجتماعية<sup>1</sup>.

### ج-المقابلة

هي موقف أو حدث رياضي محدود ولوائح وأنظمة معترف بها وفيما يحاول الرياضي أو الفريق إظهار وإبراز أقصى ما لديه من قدرات لمحاولة تحقيق الفوز على المنافس.

### هـ-الأداء

يستعمل الأداء للدلالة على مقدار الإنتاج الذي أنجز.

## 6-أسباب اختيار الموضوع

لقد قمنا باختيار الموضوع بسبب ما نسمعه في وسائل الإعلام، وحتى عند اللاعبين و المدربين فيما يتعلق بضغط الجمهور وتأثيره على اللاعبين، ورغبة مني في التأكيد على هذا الجانب و الكف عن مدى تعرض اللاعب حقيقتا للضغط.

ارتأينا إلا أن يكون ذلك عنوانا لبحثنا حيث سنعمل على الكشف على العلاقة الموجودة بين الجمهور وتأثيره في اللاعب وأدائه.

## 7-دراسات سابقة

### - الدراسة الأولى:

دراسة موضوع " تأثير المنافسة في إثارة حالة القلق في مستوى الأداء لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال " وهي دراسة تطبيقية حول أندية الدرجة الأولى من البطولة الوطنية من إعداد الطالب هيشام أعمار وغربي علي حيث تمحور تساؤلهم حول مدى تأثير المنافسة في زيادة حالة القلق لدى لاعبي الأشبال في الفترة الدراسية 2003-2004 وقد أدت هذه الدراسة إلى تأكيد حالة القلق مرجعين ذلك إلى سبب نقص الخبرة لدى اللاعبين وكذلك نقص التحضير النفسي.

### -الدراسة الثانية:

دراسة موضوع: "مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر" اسم ولقب الباحث:شرفة محفوظ.

عنوان البحث: مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم صنف أكابر.

<sup>1</sup>محمود بن حسن سلمان،1998ص21

تاريخها: السنة الجامعية: 2009-2010.

مستوى الدراسة: مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماجستير في ميدان التربية البدنية والرياضية.  
المشكلة: ما مدى تأثير الإعداد النفسي الرياضي على أداء لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" أثناء المنافسة؟

هدف البحث: الهدف من الدراسة هو تحقيق ما يلي:

- إبراز أهمية الإعداد النفسي الرياضي في تحسين أداء لاعبي كرة القدم وكذا في تحقيق النتائج المرضية.

- التعرف على كيفية التأثير النفسي على مستوى أداء لاعبي كرة القدم.

- تحديد المسئول عن تطبيق برنامج الإعداد النفسي الرياضي على مستوى أندية الرابطة الولائية لكرة القدم فئة أكابر وطريقة تطبيقه.

**الفرضيات:**

**الفرضية العامة:**

للإعداد النفسي تأثير بالغ الأهمية على مردود لاعبي كرة القدم "فئة أكابر" أثناء المنافسة.

**الفرضيات الجزئية:**

- للإعداد النفسي دور فعال في تحسين الأداء الرياضي للاعبين وتحقيق النتائج المرضية.

- يساهم الاهتمام بالجانب النفسي في التحقيق من حدة الاضطرابات النفسية التي قد تحدث للاعبين أثناء المنافسة.

- الإعداد النفسي الرياضي يتم من طرف مدرب الفريق بطريقة عشوائية.

**المنهج المتبع:**

إن المنهج المتبع خلال دراسة الباحث هو المنهج الوصفي الذي يسمح له بجمع أكبر عدد ممكن من المعلومات فيما يخص مدى تأثير الإعداد النفسي على أداء لاعبي كرة القدم "صنف أكابر" وذلك بالاعتماد على طريقة الاستبيان الذي يعتبر وسيلة لجمع المعلومات ويستعمل كثيرا في العلوم الاجتماعية وخاصة في البحوث الميدانية.

**العينة وكيفية اختيارها:**

قد قام باختيار 10 فرق من أصل 26 فريق أندية الرابطة الولائية لكرة القدم بالبويرة بطريقة عشوائية باستعمال القرعة البسيطة الصندوق الأسود وهي الشباب الرياضي برج اخريس، شباب بلدية المزور،

لنجم الرياضي لشباب تاقدت،جمعية الهاشمية،الشباب الرياضي لامشدهاله،الشباب الرياضي ديرة،أولمبي الرافور و الشباب الرياضي لبلدية القادرية،الشباب الرياضي عين الترك، شباب بلدية الحاكمية. بالاعتماد على طريقة سبيرز10%) (تم اختيار العينة بطريقة عشوائية وقد اشتملت على 50لاعب من أصل200لاعب تضمها 10فرق المختارة ومنها كذلك تم اختيار عينة المدربين التي ضمت 10مدربين والجدول التالي يوضح توزيع عينة البحث على الفرق.

أهم النتائج المتوصل إليها :

واستخلاصا لما سبق اتضح أن للتحضير النفسي جانب مهم يشغل حيزا هاما على الساحة الرياضية لما يقدمه من دور فعال في خدمة النشاط الرياضي ككل ولما يساهم به خصوصا في تهيئة اللاعبين وكذا تحسين مردود أدائهم ككل والوصول إلى النتائج المسطرة وفي تنمية وتطوير مكونات الجانب النفسي سواء كانت السمات الانفعالية الأساسية أو المهارات العقلية الأساسية التي تساعد اللاعب من مواجهة وضبط السلوكات والاضطرابات التي تحدث له،وذلك بالتخلي عن السلوكات السلبية والمحافظة على السلوكات الإيجابية التي قد تفيد اللاعب أثناء مسيرته الرياضية.

إن التحضير النفسي يعد جانبا من الجوانب التي تؤثر على اللاعبين ونتائجهم فكلما كانت معنوية اللاعب مرتفعة كان الأداء جيد وأحسن والعكس ولهذا ينبغي عدم الإغفال عن أهميته البالغة مقارنة بالجوانب الأخرى كالبدينية والفنية والتكتيكية،فيجب الموازنة في التدريب بين مختلف هذه الجوانب لاستغلالها في تحقيق ما نصبوا إليه.

كما أن كفاءة المدرب تشغل حيزا مهما في هذه العملية التربوية النفسية ومدى قدرة المدرب على تقديم أفضل وأحسن الطرق التدريبية في مجال الإعداد النفسي الرياضي ففعالية التحضير النفسي المقدم من طرف المدربين تظهر من خلال أداء اللاعب ومردوده خلال المنافسة وهو ما يعكس الصورة الحقيقية لكفاءة المدرب في هذا المجال.

ومما يساعد اللاعب على تطوير جانبه النفسي هو التحضير النفسي الذي يتلقاه من مدربه أثناء التدريب أو من خلال العمل الذي يقوم به الأخصائي النفسي للفريق حيث أن لهذا الأخير دور بارز في توجيه اللاعبين وإرشادهم فهو بمثابة الأداة التي تسير اللاعب نحو تحقيق أداء أفضل.



# عموميات حول كرة القدم

## تمهيد

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 ... (1)

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

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

## 1-كرة القدم

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

## 2 نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعاً في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين . نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و رشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب اللقوات 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

1- رومي جميل : " كرة القدم " دار الفكر، 2000، ص 50 ، 52 .

في (إتون Eton) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م وعرضها 5،5 م وسجل هدفين في تلك الفترة المباراة بدئ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم على اتفاق ضربات الهدف والرميات الجانبية وأسس نظام التسلسل قانون (هاور Haour ) كما أخرج القانون المعروف بقواعد كامبرج عام 1848م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين الكرة وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان " اللعبة الأسهل " ، حيث جاء فيه تحرم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها ، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين .

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا ، هولندا ، بلجيكا سويسرا ، دانمرك ، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930 وفازت بها .<sup>(1)</sup>

### 3- كرة القدم في الجزائر

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات

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

عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من ( سانت اوجين ، بولوغين حاليا ) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين

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

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية ، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى ، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962م ، وكان " محند معوش " أو رئيس لها ، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية .

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

### 3-1- أهم منافسات كرة القدم في الجزائر

تختلف منافسات كرة القدم حسب إختلاف المستويات التي تلعب فيها الفرق أو كذلك حسب الرقعة الجغرافية التي تنظم على مستواها ( ولائي، وطني) وعلى المستوى الوطني الجزائري تنقسم إلى:

### 3-1-1. منافسات البطولة

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

1- بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 ، ص 46 ، 47 .



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

### 3-1-2. منافسات بطولة القسم الأول

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

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

### 3-1-3 منافسات بطولة القسم الثاني

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

### 3-1-4. منافسات بطولة ما بين الرابطات

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

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

### 3-1-5. منافسات بطولة القسم الجهوي

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

#### 3-1-5-1 بطولة القسم الجهوي الأول

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

#### 3-1-5-2. بطولة القسم الجهوي الثاني

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

#### 3-1-5-3. بطولة القسم الشرفي (الجهوي الثالث)

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

#### 3-1-6 بطولة القسم الولائي

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

وحتى جهويين وحكام ما بين الرابطات في اللقاءات الصعبة، ويتم تعيينهم من طرف الرابطة الولائية المعنية.

### 3-7 منافسات كأس الجمهورية

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

وتجرى هذه المنافسات على نفس الوتيرة إلى غاية الدور النهائي الذي يلعب غالبا في الملعب الأولمبي "ملعب 5 جويلية" ،ويكون تاريخ إجرائها غالبا متزامنا مع عيد وطني وهو "عيد الاستقلال" وبحضور شخصيات وطنية إضافة إلى رئيس الجمهورية، ويدير هذا النهائي حكام دوليين يتم تعيينهم من طرف (FAF).

### 3-8. منافسات الكأس الممتازة

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

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

**ملاحظة:** تنص المادة 99 من النظم العامة لكرة القدم على

- نظام مختلف المنافسات و البطولات قديم التعديل فيه بقرار من المكتب الفيدرالي بعد إجتماع أعضاء<sup>1</sup>.

### 4-النادي الجزائري لكرة القدم

<sup>1</sup> La fédération Algériens de foot ball : "les règlements genereaux، 2006، p33.

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

### \* الإطار القانوني للنادي

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

### \* هياكل النادي

- إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية :
- . الجمعية العامة : وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي .
- . مكتب النادي : وهو الجهاز التنفيذي للنادي .
- . رئيس النادي .
- . الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول .
- . اللجان المختصة: تعمل على دعم هياكل النادي في ممارسة مهامه.

### \* مهام النادي

- من بين المهام الرئيسية للنادي :
- . الاهتمام بالنشاط الرياضي .
- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY ، FPIV
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى . (1)

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

#### 4-1- مدارس كرة القدم

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر بتأثيرا مباشرا من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية ، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية :

1- مدرسة أوربا الوسطى ( النمسا ، المجر ، التشيك )

2- المدرسة اللاتينية .

3- مدرسة أمريكا الجنوبية . (1)

#### 4-2- المبادئ الأساسية لكرة القدم

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي :

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

1- عبد الرحمن عيسوي : " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 ، ص 72 .

ضرب الكرة .

لعب الكرة بالرأس .

حراسة المرمى . (2)

#### 4-3- 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) لسيير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن . حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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

. **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 مهاراتهم بكفاءة عالية .

. **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 ... (1)

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيير اللعبة وهي كالأتي:  
**ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

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

1- سامي الصفار : "كرة القدم" ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 ، ص.29.  
2- حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي" ، مرجع سابق ، ص 25 ، 27 .

**مهام اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

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

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

**مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

**مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.<sup>(2)</sup>

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

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

**طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.<sup>(1)</sup>

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

**الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- . ركل أو محاولة ركل الخصم
- . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطيرة.
- . الوثب على الخصم
- . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- . يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى.

1- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 255 .

2- علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 ، ص 255 .

. دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ... (2)

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

**رمية التماس:** عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

**ضربة المرمى:** عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (3)

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

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

## 5- طرق اللعب في كرة القدم

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

### 5-1- طريقة الظهير الثالث ( WM )

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

2- سامي الصفار: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 30 .

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

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



وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي ، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعدة الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب ، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين (WM) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريباً كاملاً على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

#### 2-5 - طريقة 4-2-4

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م ، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية ، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع ، الهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم. (2)

#### 3-5 - طريقة متوسط الهجوم المتأخر ( MM )

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام ، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم ، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التميريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم . (1)

#### 4-5 - طريقة 4-3-3

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

#### 5-5 - طريقة 4-3-3

وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهير الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط .. (2)

#### 6-5 - الطريقة الدفاعية الإيطالية

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

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

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

22- Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2<sup>eme</sup> édition ،Edition Chiron ، paris ،1998 ، p14 .

### 5-7- الطريقة الشاملة

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

### 5-8- الطريقة الهرمية

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم ، ( حارس المرمى ، اثنان خط الدفاع ، ثلاثة خط الوسط ، خمسة مهاجمين )...

### 6- متطلبات كرة القدم

#### 6-1- الجانب البدني

#### 6-1-1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم ، والتي تعد أحد أساسيات المباراة ، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم ، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة ، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات ، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.<sup>3)</sup>

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

#### \* الإعداد البدني لكرة القدم : ( préparation physique )

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

3- حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر ، 1998 ، ص 23 .

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص (1).

\* الإعداد البدني العام : ( préparation physique générale )

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية ، المقاومة ، القوة ، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية (2)

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي).

\* الإعداد البدني الخاص : ( préparation spécifique )

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة ، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي ، ونقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام ، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات(3)

## 6-1-2- عناصر اللياقة البدنية

\* التحمل

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن (1) . ويعتبر التحمل أحد المتطلبات الضرورية للاعب كرة القدم ، ويقصد به قدرة اللاعب في الاستمرار والمحافظة على مستواه البدني والوظيفي لأطول فترة ممكنة من خلال تأخير ظهور التعب الناتج أثناء أداء اللاعب خلال المباراة ، وهذا المفهوم يشير إلى أهمية اتجاه التدريب أساسا نحو تطوير عمل القلب و الرئتين والسعة الحيوية وسرعة نقل الدم للعضلات ، وكذلك بإطالة فترة الأداء أو العمل بدون أكسجين،

1- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، ط2 ، مصر ، 1990 ، ص70 .  
2- MICHEL PRADET – La Préparation physique ، clllection Entraînement ، INSEP publication ، Paris ، 1997،p22

3- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 63 .  
1- AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football ، ENAL ، Alger ، 1990،p107 .

القدرة الهوائية واللاهوائية وتظهر أهمية التحمل في كرة القدم خلال المباراة في إمكانية التحول للاعب من الهجوم للدفاع والعكس ، وباستمرار مع أداء كبير مما تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها .

### \* القوة العضلية

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة .<sup>(2)</sup>

### \* السرعة

تعريفها : نفهم من السرعة كصفة حركية قدرة الإنسان على القيام بالحركات في أقصر فترة زمنية وفي ظروف معينة، ويفترض في هذه الحالة تنفيذ الحركة لا يستمر طويلا .  
وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم ، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز ، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات ل لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية .<sup>(3)</sup>

### \* تحمل السرعة

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم ، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة ، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة ، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة ، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية .<sup>(1)</sup>

### \* الرشاقة

2- أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والاعداد البدني في كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 111 .  
3- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 . ص 48 .  
1- حسن السيد أبو عبيد : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 39 ، 60 .

تعريفها : هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة ، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة . (2)

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

ويعتبر التعريف الذي يقدمه ( هوتز ) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي :

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة .

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية .

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة . (3)

### \* المرونة

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

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة ، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية . (4)

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة ، خلال فترة التسخين ، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية

( stretching ) ، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب . (5)

### 6-2- الجانب النفسي

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية ، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة ،

2- قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مرجع سابق ، ص 200 .  
 3- محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 110 .  
 4- PIRRE WULLACKI ، médecine du sport ، édition vigot ، paris ، 1990 ، p145 .  
 1- حسن السيد أبو عبيد : " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم " ، مرجع سابق ، ص 127 .  
 5 - أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 ، ص 395 .

وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية ، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات

المتقاربة والتي يشهد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة ، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية .

### 6-3- الجانب المهاري

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

### 7- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم

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

#### \* حب اللاعب للعبة

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

#### \* الثقة بالنفس

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

#### \* التحمل وتمالك النفس

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد ، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة ، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه . (2)

2- رشيد الدليمي ولحمز عبد الحق : "كرة القدم" مرجع سابق ، ص21-22 .

**\* المثابرة**

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته ، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن ، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى. (1)

**\* الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف)**

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

**\* الكفاح**

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

**\* التصميم**

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (2)

**8- شعبية كرة القدم**

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم، فقد ذكر السيد"جول ركمي"الرئيس الدولي لكرة القدم أنه قال مازحا "إن الشمس لا تغرب مطلقا عن إمبراطوريتنا" دلالة على انتشار كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة فهي تجذب الكثير من الكبار والصغار سواء لممارستها أو لمشاهدة مبارياتها، وبالرغم من ظهور عدة ألعاب في السنوات الأخيرة نالت الكثير من الإعجاب والتشجيع إلا أنه بقيت كرة القدم الأكثر شعبية، و تفيد إحصائيات 1962م في الأوروغواي أنه من بين 17شخص يوجد لاعب واحد لكرة القدم،

1- رشيد عياش الدلمي ولحمر عبد الحق : "كرة القدم " مرجع سابق ، ص21-22 .

2- حنفي محمود مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س ، ص288 .

أما في الباراغواي فهناك لاعب واحد من بين 20 شخص، وفي البرازيل يوجد من بين 60 ساكنا لاعب لكرة القدم، وهي نسبة كبيرة جدا إذا استثنينا الصغار والعجائز من مجموع السكان في هذه الدول. وفي الدول التي تشتهر بالرياضيات الأخرى مثل كرة السلة في الو.م. الأمريكية والمصارعة في اليابان . إلا أنه أصبحت كرة القدم في الوقت الحالي الرياضة الأولى بالنسبة لهم، و تأهل اليابان إلى مونديال 1994م بالو.م. الأمريكية و تأهل كوريا الجنوبية للنصف النهائي لمونديال 2002م و تلك الفرحة التي غمرت وجوه النساء و الأطفال والشيوخ لما حققته منتخباتهم، دليل على اهتمامهم البالغ والشغف اللامتناهي بهذه اللعبة.

وشعبية كرة القدم في بلادنا لا تضاهيها أي رياضة أخرى و خير دليل على ذلك ما هو معاش حاليا، كما لانسى اللقاء التاريخي و الفوز على العملاق الألماني سنة 1982م بمونديال إسبانيا الذي يبقي راسخا في أذهان و ذاكرة الشعب الجزائري، وكذا الفوز بكأس إفريقيا للأمم سنة 1990م وغيرها من انجازات النوادي التي أفرحت وأبكت الكثير من الشعب<sup>1</sup>.

### 9- دور كرة القدم في المجتمع

تلعب الرياضة دورا كبيرا في المجتمع إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفراده وكرة القدم باعتبارها الرياضة الأكثر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

#### 9-1- الدور الاجتماعي

كرة القدم كنظام إجماعي تقدم لنا شبكة معبرة عن العلاقات بشتى أنواعها كالتعاون المثابرة، التعارف، الصداقة، الأمانة، التسامح... الخ كما تعمل هذه الرياضة على تكوين شخصية متزنة اجتماعيا.

#### 9-2- الدور النفسي التربوي

لعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا هاما أيضا في ترقية المستوى التربوي و الأخلاقي للأفراد و نذكر أهم المواصفات الأخلاقية مثل الروح الرياضية و تقبل الآخرين و اكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة و النظام.

#### 9-3- الدور الاقتصادي

ن هذا الدور الذي تلعبه كرة القدم في المجتمع لم تزداد مكانته إلا مؤخرا حيث ظهرت هناك دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "شوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية أن تكامل النشاط

<sup>1</sup> مختار سالم:كرة القدم لعبة الملايين، ط، 2، مكتبة المعارف، بيروت، 2002ص 13



الرياضي مع المصالح الاقتصادية قد أدى إلى اكتساب الرياضة مكانة رفيعة في الحياة الاجتماعية، وباعتبار أن كرة القدم أهم هذه الرياضات يتمثل دورها الاقتصادي في الإثهار والتمويل مداخل المنافسات، أسعار اللاعبين... الخ وقد تعاضم مع مرور الوقت.

#### 9-4- الدور السياسي

لم تقتصر الرياضة عامة و كرة القدم خاصة على الأدوار السالفة الذكر بل تعدتها إلى الدور السياسي فأصبحت مختلف الهيئات السياسية فيالعالم تحاول كسب أكبر عدد ممكن من الجمعيات الرياضية لصالح أهدافها السياسية كما تلعب دورا هاما في التقارب بين مختلف وجهات النظر و التخفيف من حدة النزاعات مثلما جرى بين أمريكا و إيران في مونديال فرنسا<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: الرياضة و المجتمع، ط1، المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت، 1996، ص132.133

مفاهيم عامة حول اللاعب وكرة

القدم

### 1-1- اللاعب

هو الشخص الذي يلعب لعبة ويعرف أيضا بأنه الشخص الذي يلعب أو لديه طعم للعب. ويعرف أيضا بأنه الفرد الذي يمارس كرة القدم أو يشارك في المسابقات الرياضية، بحيث يتنافس فريقان في ما بينهما يتكون كل فريق من 11 لاعبا، هدفهم هو تسجيل أهداف أكثر من الفريق المنافس مع كرة.

### 2- الخصائص النفسية والبدنية للاعب كرة القدم

من أجل تحديد دقيق للخصائص البدنية والنفسية للاعب كرة القدم يجب الإشارة إلى أهم العوامل المحدد لمتطلبات كرة القدم بالنسبة للاعبين، وأثناء المقابلة يكون اللاعبون في اتصال مباشر مع الخصم، حالات اللعب تتغير بصورة سريعة، وفي كل حالة إيجاد الحل المناسب، والفعال بأسرع وقت ممكن. إن عمل اللاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، العمليات الحركية المتغيرة، وتختلف الوحدة عن الأخرى، ويشير الأخصائيون إلى أن جزءا كبيرا من العمليات أو المهارات الحركية للاعب كرة القدم، يعتمد أساسا على الجري بكل أنواعه.

### 2-1- الخصائص النفسية

تتمثل الخصائص النفسية للاعب كرة القدم في الخصائص الخلقية وفي الطباع، وفي مستوى المشاعر (روح الفريق، العمل، العقلانية... الخ) ومن جهة أخرى يتمثل في التوازن الانفعالي، فلا بد من مراعاة هذان العاملان اتجاه السوابق العائلية المدرسية والاجتماعية للاعب، فالتوازن الانفعالي يتجلى من خلال القدرة على السيطرة على الدوافع والانفعالات وللطباع دور هام في رسم الخصائص النفسية للاعب ويقول **ألان 1984** عن الطباع أنه يمكن أن نعمل بالطباع ما نشاء دون تغييره.<sup>1</sup>

### 2-2- الخصائص البدنية

تعتبر الحالة البدنية للاعب كرة القدم القاعدة القوية يمكن أن ينطلق خلالها أداء المهارة الكروية أثناء المناقشة الصورة المثالية، فلكي يستطيع اللاعب أن يؤدي المهارة الكروية بطريقة سليمة وصحيحة يجب أن تساعد مفاصله في أن يأخذ الزوايا المناسبة، وأن تكون عضلاته مطاطية بحيث تمتد خلال مرحلة الإعداد للمهارة، ثم تنقبض بقوة خلال المرحلة الأساسية من أداء المهارة.

<sup>1</sup> Akramov.A : sélection et préparation des jeunes footballeurs، OPU، Alger، 1990، p 38.

ولكي نوضح أهمية الصفات البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم سنشرح أهمية كل خاصية أو صفة من الصفات البدنية في الأداء المهاري.<sup>1</sup>

**\* السرعة الانتقالية:**

وتتمثل في العدو لأخذ الأماكن الشاغرة، والانطلاق بسرعة نحو الكرات القادمة للوصول إليها قبل المنافس في حالة الدفاع.

**\* سرعة الحركة:**

وتظهر في سرعة أداء الحركة للمهارة بالسرعة والدقة والتكامل والآلية تحت ضغط المنافس وخاصة عند التصويب بدقة نحو المرمى، أو التمرير الدقيق أو قطع الكرة.

**\* سرعة الاستجابة:**

وهي صفة حاسمة و مؤثرة سوى لدى المهاجمين أو المدافعين، فعند الهجوم مثلا يجب أن تكون لدى المهاجم القدرة على الاستجابة للمواقف والتحركات الخطيرة وهذا لتفسير موضع الكرة وزملائه المنافسين.<sup>2</sup>

**\* القوة:** تعتبر القوة الصفة الأساسية التي تؤثر تأثيرا كبيرا في الصفات والخصائص البدنية الأخرى، فالسرعة لا تتحسن إلا بتحسن القوة، وتظهر أهمية قوة اللاعب عند المزاحمة على الاستحواذ على الكرة بين اللاعبين.<sup>3</sup>

**\* القوة المميزة بالسرعة:**

تظهر في الوثب لضرب كرة القدم بالرأس، عند التصويب على المرمى، أو إبعادها عن المرمى.

**\* الرشاقة:**

إن كل لحظة من لحظات المباراة تتطلب ترك اللاعب، وتغيير اتجاه لحركة ويستدعي ذلك أن يكون صفة الرشاقة متطورة لدى للاعب ولأهمية الرشاقة فهي الصفة التي يجب أن يتدرب عليها اللاعب يوميا وتتجلى هذه الخاصة أكثر في قدرة المهاجم على المرور من مدافع أو أكثر في نفس الوقت تتطلب تغيير حركات جسمه للحاق بالمهاجم.

**\* المرونة:** لكي تؤدي المهارة بطريقة سليمة يجب أن يأخذ مفصل الجسم الزاوية الصحيحة، ولن يكون هذا إلا إذا كانت هذه المفاصل تتمدد خلال إعداد المهارة وتتقبض بقوة عند إنهاء المهارة، وبما أن الجذع

<sup>1</sup> مختار سالم: كرة القدم، دار النور للنشر، بيروت، 1986، ص 60.

<sup>2</sup> عزة محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار العلم للملايين، 1991، ص 33.

<sup>3</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق، ص 20.

هو أهم جزء من جسم الإنسان، فإن مرونة العمود الفقري تلعب دورها في انسيابية تحرك اللاعب وعدم تقطع الأداء لأي مهارة.<sup>1</sup>

\* **التحمل:** ويعني التحمل هو قدرة اللاعب على الاستقرار بأداء متطلبات المهارة بدون هبوط مستواه وخاصة في الدقائق الأخيرة والهامة من المباراة، وهو ما يسمى بتحمل الأداء، ويقصد بها استقرار اللاعب لأداء المهارة بالقوة والسرعة والدقة خلال المباراة، وفي نهايتها دون التأثر بالتعب.

\* **التوافق:**

إحدى الصفات البدنية الهامة للاعب كرة القدم، التوافق بين أجزاء الجسم عند أداء مهارات و مع الكرة، وهو العامل الفاصل في إتقان مهارة فإذا غاب التوافق بين اللاعب والكرة وأجزاء الجسم تنعدم القدرة على التحكم في الكرة لذلك كانت كل تمارين بالكرة تعمل على توافق اللاعب وجسمه والكرة ومن هنا كانت أهمية اختبارات.<sup>2</sup>

### 3- صفات لاعب كرة القدم

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة، تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربع متطلبات للاعب كرة القدم، وهي الفنية الخطئية والنفسية والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر .

سنركز في بحثنا هذا على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات جمة في الميدان الكروي من خلال دراسات متعددة ، تظهر التغيرات الفزيولوجية المقاسة بدقة قبل المباراة والتمارين أو أثنائهم أو بعدهم.

يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فإن التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة<sup>(3)</sup>.

<sup>1</sup> مختار سالم: مرجع سابق، ص 10.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي ومحمد نصر الدين رضوان: مرجع سابق، ص 22.

<sup>3</sup> موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 9-10.

### 3-1- الصفات البدنية

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

ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام (1).

### 3-2- الصفات الفيزيولوجية

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

والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي :

- القابلية على الأداء بشدة عالية .

- القابلية على أداء الركض السريع .

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

إن الأساس في انجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات، يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي، وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن الصفات تحدد عن طريق الصفات الحسية ولكن تحسين كفاءتها (2).

<sup>1</sup> - محمد رفعت: "كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"، دار البجار، بدون طبعة، لبنان، 1998، ص 99 .

<sup>2</sup> - موفق مجيد المولى: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، مرجع سابق، ص 62 .

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

### 3-3- الصفات النفسية

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

#### \* التركيز

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

#### \* الانتباه

يعني تركيز العقل على واحدة من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه الانسجام والابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليها الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب والتشويش والتشتت الذهني (1).

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

#### \* الثقة بالنفس

هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء(2).

#### \* الاسترخاء

<sup>1</sup> - يحي كاظم النقيب: "علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990، ص384 .

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"، دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة، 2000، ص 117 ، 299 .

هو الفرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط ، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث التوتر (1).

#### 4- التحضير النظري و النفسي للاعب

إن عملية التدريب عملية مبنية على أسس علمية وهي ذات شقين لا ينفصلان وهما :

\* الشق التعليمي : ويشمل الإعداد البدني والتكتيكي .

\* الشق النفسي التربوي : هذا الشق له أهمية ما للشق التعليمي تماما ، بل هو الفصل في المباراة عندما يكون الفريقان المتنافسان في نفس مستوى الأداء ، من الناحية التقنية والبدنية والتكتيكية ، والذهني عندئذ تكون الصفات الإرادية هي التي تقرر النتيجة .

والتحضير النفسي يسرع عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الإجراءات والوسائل على تطوير القدرات التالية :

- طموح للتحسين الذاتي للنشاط.

- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .

- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسة.

- اكتساب إمكانية الاسترجاع دون مساعدة ولا سيما التركيز على نشاط التحضير النفسي أو السيكولوجي مستوى تطور القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضي وبعض الخصائص الشخصية للرياضي التي تشترط للإتياء الجيد والمناسب للأنشطة الرياضية في شروط المنافسة أو التدريب (2).

#### 2-1- المنافسة

##### 2-1-1- المنافسة لغويا

تلعب المنافسة دورا هاما في تحقيق أهداف الألعاب الرياضية بشكل عام، ويكون الفوز هو الهدف الأساسي الذي يحاول كل لاعب أو فريق إحرازه، والمنافسة في اللغة العربية مصدر لفعل "نافس" ونافس في الشيء أي بلغ ونافس فلانا في كذا أي سابق، والمنافسة في اللغة الإنجليزية تكون بمعنى *Competition* وهي تعني *Which person compete activity in* أي أنشطة يتنافس فيها الفرد،

<sup>1</sup> R-Tham: "pre'peration psychologique du sportif"، Vigot، Ed1، Paris، 1991، P72 .

<sup>1</sup> - محمد حسن الغلاوي : "علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985م ، ص26.

<sup>2</sup> - كمال درويش، محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.

<sup>3</sup> - حنفي محمد مختار : "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م ن ص63،62.



يتفق هنا التعريف العربي والإنجليزي في أن المنافسة تدعو إلى بذل الجهد في نيل التفوق سواء كان التفوق مهارياً أو معرفياً أو بدنياً ... الخ.<sup>1</sup>

### 2-1-2- المنافسة اصطلاحاً

المنافسة الرياضية هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينافسونهم.<sup>2</sup>

### 2-2- طبيعة المنافسة

المنافسة أياً كان مستواها بدءاً بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الإعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي، فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف وإشترطات التنافس، بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية (سباحة، ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك، كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة<sup>3</sup>

### 2-1- المنافسة الرياضية كعملية

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

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

\* **الموقف التنافسي الموضوعي:** إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبدء عملية المنافسة، فالموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين، ووجود شخص

1 - كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرتي سيد مرسي، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقييم وتحليل المباراة في كرة اليد، ص 345

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 211.

3 - محمود عبد الفتاح عثان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995، ص(422).

آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة ،وعلى ذلك فهي حالة توافر المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.<sup>1</sup>

\* **الموقف التنافسي الذاتي:** يعتبر الجانب الذاتي لموقف المنافسة بمثابة الوسيط لبعض العوامل مثل:إستعدادات الفرد واتجاهاته وقدراته،إضافة إلى عوامل شخصية أخرى متداخلة.<sup>2</sup> حيث يتضمن الموقف التنافسي الذاتي إدراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، ففي هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه و دافعيته ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى المنافس وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.<sup>3</sup>

وقد أشارت "دياناجل"1995م إلى أن سمة التنافسية والقلق التنافسي يمكن إعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على إدراكات وتقييم الفرد للمنافسة وهذا التقييم يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي وهو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فإن اللاعب الذي يتميز بسمة التنافسية بدرجة عالية يميل إلى الإشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الإنجاز بدرجة أكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من سمة التنافسية.

\* **الإستجابة:** مرحلة الإستجابة تتضمن إما الإستجابات الفسيولوجية مثل زيادة دقات نبضات القلب أو زيادة إفراز العرق قي اليدين أو الإستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس ،أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الضيق ،أو الإستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

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

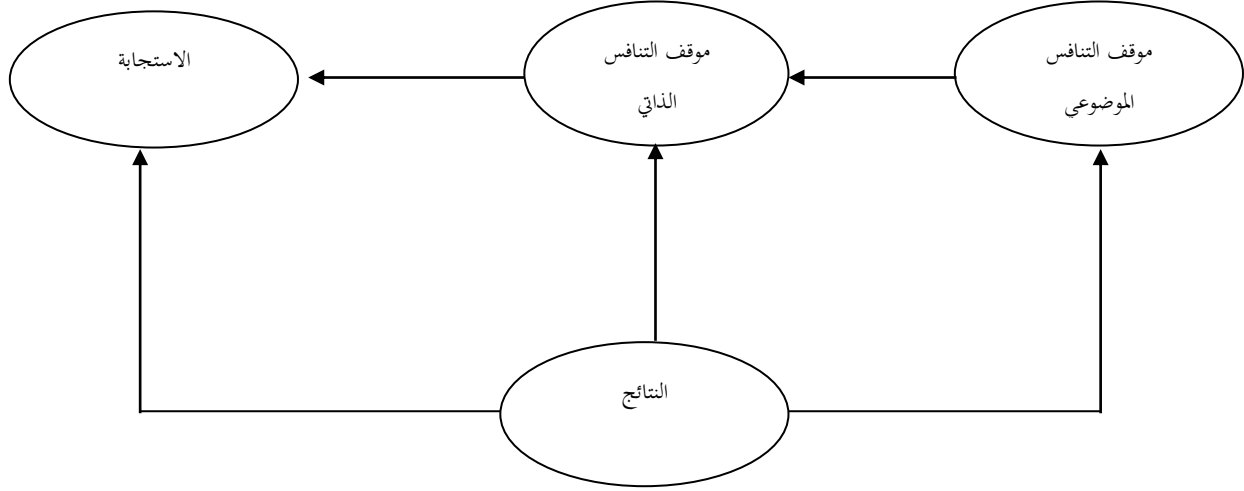
فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافس أقوى منه كما يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه، ومشاعر النجاح والفشل وغيرهما من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي:"الرياضة والمجتمع"؛ مرجع سابق ، ص(204).

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

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

التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي، حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي<sup>1</sup>



الشكل رقم (أ) يوضح طبيعة المنافسة الرياضية.

### 3-أنواع المنافسات الرياضية

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

#### 3-1-المنافسة التمهيدية

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

#### 3-2-المنافسة الإختبارية

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

#### 3-3-المنافسة التجريبية

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

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي" علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"؛مرجع سابق،ص(31).

### 3-4- منافسات الإنتقاء

يتم بناء على هذه المنافسة إنتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.

### 3-5- المنافسة الرئيسية

تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن ويتحقق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية والمهارية والخططية والنفسية.<sup>1</sup>

### 4- نظريات المنافسة

#### 4-1- المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال

إن المنافسة الرياضية عموماً موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يتم التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة.<sup>2</sup>

#### 4-2- المنافسة كشرط إيجابي

على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور.<sup>3</sup>

#### 4-3- المنافسة كوسيلة للتطور

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفقاءه، مدربين، منافسين، ومتفرجين.<sup>4</sup>

#### 4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم

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

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة.<sup>5</sup>

<sup>1</sup> أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997، ص(26.25).

<sup>2</sup> Rechar d b-alderman :Manuel de psychologie du sport، Edition vigot، paris :p(99)

<sup>3</sup>Jurgen weineck :Manuel d'entraînement ،edition4،paris :1997،p(27).

<sup>4</sup> Rechar d b-alderman :Manuel de psychologie du sportif،opcit :p(99).

<sup>5</sup> نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004، ص(03).

### 5- أهمية المنافسة الرياضية

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

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

يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والإبتكار.

ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها.

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

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الإستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

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

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاداعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنهم لا يعطون اعتباراً لنمط هذا التفاعل.<sup>1</sup>

### 6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضي

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

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة إجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف إختباري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دوراً وقائياً بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك

<sup>1</sup> أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996، ص(204).

التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملاكم أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين.<sup>1</sup>

**\*-أوجه الإختلاف بين المنافسة والتدريب:**

تتخصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

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

- يوجد دائماً في المنافسات خصم أو منافس.

**7- الخصائص الرئيسية للمنافسة الرياضية :**

**7-1- الخصائص النفسية للمنافسة:**

لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي ينفرد ويتميز بها عن غيره من انواع الأنشطة الرياضية الأخرى سواء بالنسبة لطبيعة مكونات أو محتويات نوع النشاط، أو بالنسبة لطبيعة المهارات الحركية والقدرات الخطئية أو بالنسبة لما ينبغي أن يتميز به اللاعب من سمات نفسية معينة .

ولا يتوقف أثر المنافسة الرياضية على نتائج المنافسة، مثل الفوز - الهزيمة ،بل يمتد إلى الجانب التربوي الذي يسهم في التأثير على تطوير وتشكيل قدرات الريا المعرفية ضي المختلفة -البدنية - المهارية ولقد تناولت العديد من الدراسات التأثير النفسي للمنافسات ويذكر"ماير Mayer " أن تلك الدراسات قد تركزت في ثلاثة مجالات رئيسية وهي<sup>1</sup>

- أداء اللاعب في الموقف التنافسي .

- النتائج الشخصية المترتبة على الاشتراك في المنافسة .

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

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

<sup>1</sup>competition des http://www.hayatnafs.com /mumazat/ fialanafs/sport1-Anonume sans date( cription à treatment.htm)

-عملية اتخاذ القرار تحت ظروف المنافسة.

ويضيف ماير أن الموقف التنافسي يعد أكثر إثارة من الموقف الغير تنافسي ،ومن خلال زيادة الدافعية أن الافرد سوف يبذلون جهدا أكبر وأداء أفضل في الموقف التنافسي ،وهذا ما يحدث في الكثير من الأحوال.

وقد تلعب الضغوط النفسية دورا حيويا في تقدم المستوى المهاري، فالضغوط النفسية المرتبطة بالمنافسة الرياضية توضح أن المنافسة الرياضية ينظر إليها كمصدر من مصادر الضغوط على الرغم من أنها موقف اختبار ذو شدة عالية يظهر فيها اللاعب جميع خبراته وقدراته ويتم من خلالها تقييم الرياضي .ومن أهم الخصائص النفسية للمنافسات الرياضية<sup>2</sup>:

- تحظى المنافسات الرياضية بالكثير من الثناء والتشجيع والعطف والحماس والمشاركة الوجدانية -تتميز المنافسات الرياضية سواء الفردية منها أو الجماعية دون سائر أنشطة الانسان الأخرى بوضوح تأثيرالفوز أو الهزيمة أو النجاح والفشل،وما يرتبط بكل منهم من نواحي سلوكية وبصورة واضحة مباشرة .

-تتفرد المنافسات الرياضية بحدوثها في حضور جمهور غفير من المشاهدين،الأمر الذي لا يحدث في كثير من جوانب الحياة اليومية، ويختلف أثر الجمهور على الرياضيين وفقا للسمات.

- تتطلب المنافسات الرياضية ضرورة تعبئة الرياضي لبذل أقصى قدراته البدنية والنفسية لمحاولة تسجيل أفضل مستوى ممكن الأمر الذي يسهم في تطوير وتنمية السمات النفسية وبخاصة السمات الخلقية والارادية للرياضي .

- يرى بعض الرياضيين أن التنافس الرياضي بطبيعته ماهو الا صراع يستهدف الفوز على الآخرين وتسجيل الأرقام.

- ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي ناحية من النواحي التي يسعى إليها كل مجتمع، ولكنها ليست بطبيعة الحال هدفه الأوحد .

-تسهم المنافسات الرياضية في الارتقاء بشخصية الرياضي من خلال تنمية وتطوير مهاراته وقدراته وتشكيل سماته الخلقية والإرادية وتؤثر في جميع الوظائف العقلية و النفسية-الادراك- الانتباه -

<sup>2</sup>- fi alnafs/sport competition- [http://www.hayatnafs.com/mona3at1- Anonyme %sans date\(dexreption et lrealment.htm\)](http://www.hayatnafs.com/mona3at1- Anonyme %sans date(dexreption et lrealment.htm)



التفكير- التصوير وذلك لما تتطلبه المنافسة الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى مدى ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونا بالانجاز المطلوب أو المتوقع .

تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير، من المواقف الانفعالية المتغيرة في أثناء المنافسة الواحدة لارتباطها بمواقف النجاح والفشل أو الفوز والهزيمة<sup>1</sup>

### 7-2-2- العوامل المؤثرة في المنافسات الرياضية

#### 2-2-1- التوقيت الملائم لأداء قبل المنافسة

يرى أسامة كامل راتب 1990 أنه من المعروف جدا أن الأداء الإنساني يطرأ عليه التغير خلال الأربع والعشرين ساعة بحيث تكون هناك أوقات معينة يفضل فيها الأداء عن أوقات أخرى .

والجدير بالذكر أن التعميم الذي سبق ينطوي على اللاعب وأدائه الرياضي حيث من المفترض أن هناك توقيت معين خلال اليوم يحدث أن يحقق اللاعب فيه تفوق في الأداء يزيد عن بقية ساعات اليوم .

ومن ثم إذا جاءت المنافسة في التوقيت الملائم لأداء اللاعب كلما توقع مزيدا من تحسن الأداء وعلى ضوء هذه الفكرة يمكن الاستفادة من التحكم في الوقت الملائم لأداء اللاعب خلال فترة لاستعداد الدرجة للأيام القليلة أو الساعات التي تسبق المنافسة، وعندما نتحدث عن التوقيت الملائم لأداء اللاعب فان هناك ثلاث جوانب تجدر مناقشتها هي الجانب البدني، الجانب المعرفي والجانب الانفعالي<sup>2</sup>

#### 7-2-2- الجانب البدني (الدورة البدنية)

تعتبر الدورة البدنية المرتبطة بالحالة البدنية من المؤشرات التي تسهل التعرف عليه بالنسبة للاعب ، وتعكس مدى استعداده البدني لتحقيق أفضل أداء، إنها بمثابة الإحساس بالطاقة البدنية والرغبة في بذل النشاط ويستطيع اللاعب الحصول على هذا الإحساس عندما ينال القسط من الراحة والغذاء والاسترخاء لذي يجب أن يتعرف كل من (اللاعب و المدرب) على التوقيت الذي يلائم اللاعب بحيث يتوقف عن التدريب البدني ليحصل على حاجته من الراحة التي تضمن له استعادته طاقته البدنية يوم المنافسة بدلا من الإشتراك في المنافسة وهو يعاني من التعب و الاجهاد البدني.

<sup>1</sup>- fi alnafs/sport competition- <http://www.hayatnafs.com/mona3at1>- Anonyme «sans date» ( dextreption et lrealment.htm)

<sup>2</sup> د- أسامة كمال راتب ، دوافع التفوق في المجال الرياضي ، مرجع سبق ذكره ،ص206

إن الحقيقة التي يجب أن يعرفها (المدرّب واللاعب) أن أي مجهود بدني زائد سوف يؤديه في الوقت الذي يجب أن يخصص لراحته واستعادة طاقته تهيأ لبذل أقل مجهود يوم المنافسة سوف يؤثر سلباً على كفاءته البدنية وأدائه البدني<sup>1</sup>

ولا يستقيم الحال عندما نتحدث عن الدورة البدنية دون الإشارة إلى فترة الإحماء لورومها الواضح في التهيئة البدنية للاعب و هنا يتضح أن تحدد فترة الإحماء ودرجة شدته بحيث لا تمثلان نوعاً من الاستنزاف للطاقة البدنية التي يحتاج إليها ما نلاحظ هو انخفاض شدة حقل التدريب خلال الأيام ، التي تسبق المنافسة كما أن الأيام الأخيرة التي تسبق المنافسة التي تشهد انخفاضاً تدريجياً واضحاً في خلال اليومين الأخيرين قبل المنافسة حتى يكاد اليوم الأخير قبل المنافسة أن يخصص للراحة الكاملة وعدم الاشتراك في أي برنامج تدريبي ويأتي الإحماء بحيث يجب أن يؤدي وفق نشاط معتدل بحيث تزيد شدة درجته على النحو يستهلك طاقة اللاعب ، وإنما تخصص له فترة قصيرة نسبياً من الزمن، وشدة معتدلة يسمحان للاعب لتحقيق التهيئة العضلية والعصبية المناسبين ويضمنان مبدأ تجمع الطاقة البدنية حتى يمكن إخراجها المنافسة<sup>2</sup>.

### 7-2-3- الجانب المعرفي:

إن وجه الشبه الكبير بين طبيعة الدورة البدنية والدورة المعرفية من حيث أهمية أن يتاح للاعب فترة ملائمة من الراحة لجعل التدريب البدني خلال الأيام التي تسبق المنافسة وأيضاً هذا متوقع من الجانب المعرفي حيث يجب أن يقل التركيز على النواحي المعرفية أو اكتساب مهارات جديدة وتعلم بعض الخطط التي تتطلب قدراً كبيراً من التفكير والتركيز، وإنما الأولى هو التركيز على النواحي المعرفية والخطية التي سبق اكتسابها للاعب على نحو جيد .

ويمكن القول أن اللاعب خلال الأيام التي تسبق المنافسة يحتاج إلى التهيئة الذهنية مثل حاجته إلى التهيئة البدنية وإن انشغاله في زيادة الفترة بزيادة جرعه العمل الفكري والذهني للاعب من حيث نقا المهارات أو اكتساب خطط جديدة تعتبر نوعاً من إلحاق الضرر أكثر من تقديم العون والمساعدة للاعب.

<sup>1</sup> د- أسامة كمال راتب ، دوافع التفوق في المجال الرياضي ، مرجع سبق ذكره ، ص207

<sup>2</sup> نفس المرجع ص 208

### 7-2-3- الجانب الانفعالي

يتمثل الجانب الانفعالي في الطريقة التي يشعر بها اللاعب خلال فترة ما قبل و أثناء المنافسة و أن هناك صفة مشتركة بين الدورات الثلاثة المعرفية والبدنية و الانفعالية تتمثل في حاجة اللاعب إلى مقدار ملائم من الراحة تضمن وصول اللاعب إلى أفضل مستوى أثناء المباراة وإنما يميز الجانب الانفعالي فترة راحة اكبر وتبدأ قبل الدورتين السابقتين بأيام قليلة وتستمر إلى ساعة أو ساعتين قبل المنافسة مع العلم أنه كل ماقلت الإثارة الانفعالية قبل المنافسة كلما زاد المردود واستثمار طاقته الانفعالية على نحو أفضل أثناء المباراة.

مع العلم أن تأثير الجوانب الثلاثة قد تحدث في آن واحد أو فترة واحدة وأن كل واحدة تؤثر على الأخرى<sup>1</sup>

7-2-4- السلوك الملائم قبل المنافسة: يؤكد كمال راتب1990 أن هناك سلوك يميز بعض اللاعبين قبل المنافسة يبدو في حرص اللاعب على ارتدائه زيا معيناً أو زيادة مكان محدد أو أداء الإحماء في مكان خاص حيث يمكن الاستفادة من ذلك لأنه لا يصبح اللاعب أكثر ثقة بالأشياء التي يفعلها . قبل أدائه الرياضي ومن ثم يساعد ذلك على سيطرته على حالته الانفعالية قبل المنافسة . فالواقع أن هذا السلوك يؤثر لا شعوريا في تهيئة اللاعب كمثير منبه لتهيئته من الناحية البدنية والذهنية والانفعالية، وأمثلة على هذه المؤشرات التي يمكن الاستفادة<sup>2</sup> منها:

#### \* الزمن

يعتبر الزمن من المؤثرات استخداما لإعداد اللاعب للأداء في المنافسة الرياضية فعلى سبيل المثال يمكن للاعب وضع برنامج زمني محدد الواجبات خلال اليوم

(24سا) التي تسبق المنافسة من حيث موعد وساعات النوم ووقت تناول الوجبات الغذائية ووقت وزمن الاحماء.....الخ

#### \* النوم

بصرف النظر عن نظام النوم الخاص باللاعب فإنه من الأهمية بمكان أن يقضي اللاعب فترة زمنية محددة من النوم قبل المنافسة بحيث يستيقظ في نفس الوقت الذي يعتاد عليه قبل المنافسة.

<sup>1</sup> نفس السابق ص 208

<sup>2</sup> نفس السابق ص 209

### 7-2-5- الانتقال إلى مكان المنافسة

رغم تفاوت المسافات تباين الأماكن التي تعقد فيها المنافسات فإنه يمكن للاعب أن يسلك سلوكا مستقرا يعمل كمؤشر جيد لتكييف التهيئة للمنافسة هو أن يصل إلى مكان المنافسة بفترة زمنية يستحسن أن تتراوح بين ساعة وساعة ونصف وذلك قبل بداية المباراة من أجل التأقلم الجيد مع المحيط بما فيه الميدان الجمهور والجو .

كما تمكنه هذه المدة من الإحماء الجيد والقيام بالاجتماع الذي يسبق المباراة بين اللاعبين والطاقم الفني داخل غرفة الملابس من أجل التحضير التكتيكي والفني للاعب(خطة اللعب).

#### \* الطعام

يراعي أن يتناول اللاعب وجبة الطعام الأخيرة التي تسبق المنافسة في وقت ثلاث ساعات قبل بداية المباراة كما يستحسن أن تكون الوجبة خفيفة مثلا:(سلطة +جبين +عجائن +فواكه + عصير غني بالسكريات )

#### \*الاتصال مع الآخرين

ما يميز اللاعب هو أن البعض يفضل التحدث والكلام مع الآخرين قبل المنافسة والبعض الآخر يفضل السكوت ولهذا لا ينصح اللاعب المحب للكلام أن يكون ذلك لتوقيت معين يسبق المباراة، مع الأخذ بعين الاعتبار اللحظات القليلة التي تسبق المباراة للتوقف وإنما يجب الاستفادة منها للتركيز والانتباه . ومن الأفضل أن يتكيف اللاعب مع الشعور الانفعالي المعين الذي يكون مألوفاً لديه وهذا الشعور بالطبع يختلف من فرد إلى آخر ولكن من الأهمية أن يكون واضح المعالم بالنسبة للاعب وليس نوعاً من الاضطراب في الأفكار وانفعالات ميكانيكية غير محددة وفي أفضل الأحيان يجب على اللاعب الاستعانة بأي مدرب دائماً للتعرف على مثل هذه العوامل المرتبطة بتطور الأداء على النحو أفضل.<sup>1</sup>

#### 8-الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دوراً كبيراً في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين

<sup>1</sup> - أسامة كمال راتب ، دوافع التفوق في المجال الرياضي ، مرجع سبق ذكره ،ص210

والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الإنتصار إلى العامل النفسي المتمثل في قوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة.<sup>2</sup> ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الإنفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم.<sup>3</sup>

### 8-1- تدريب وتنظيم الطاقة النفسية للمنافسة الرياضية

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

### 8-2- أهمية الإعداد النفسي للمنافسة

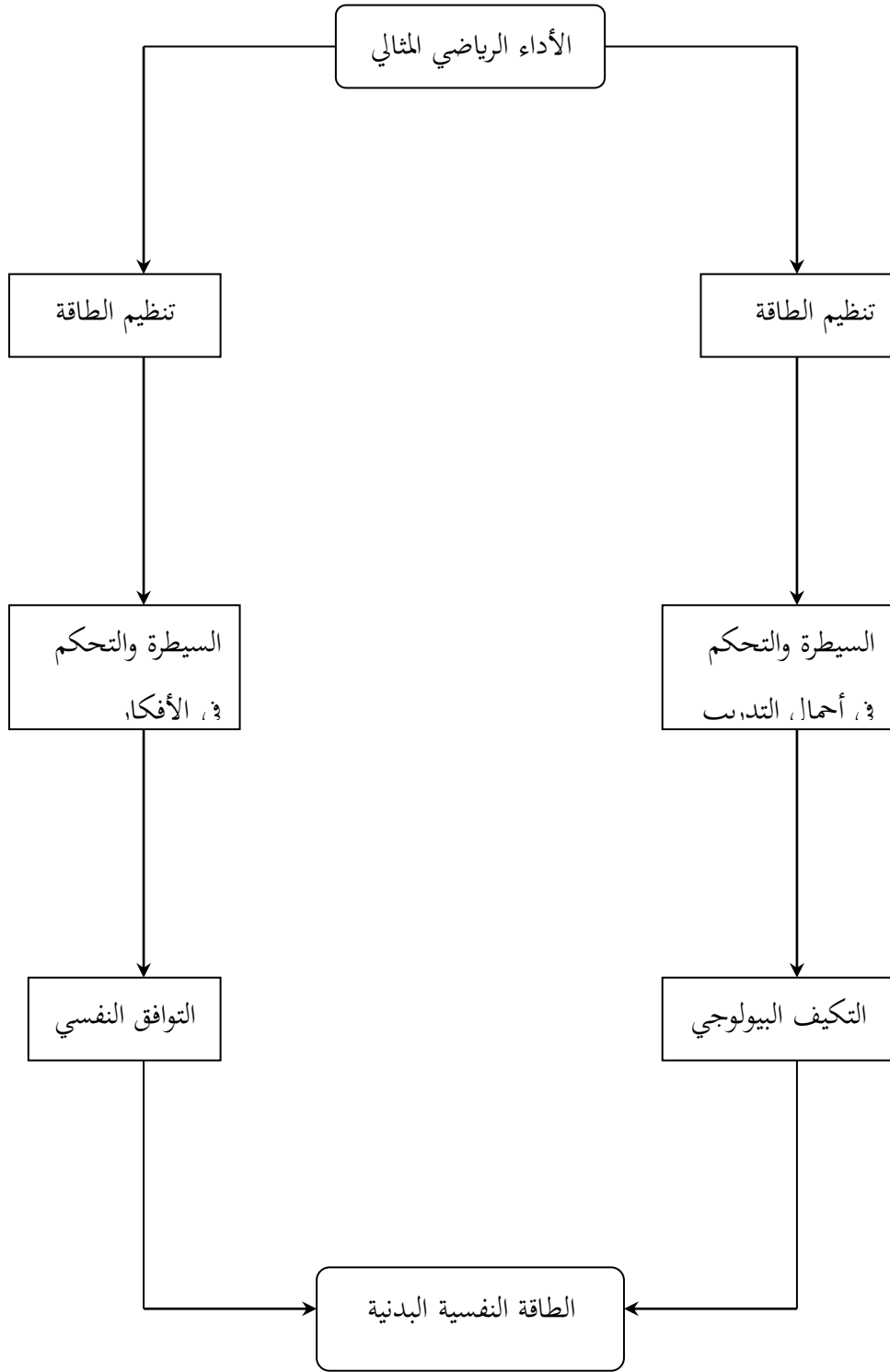
يمكننا تلخيص أهمية الإعداد النفسي للمنافسة فيما يلي:

- تشكيل وخلق جو ملائم لتحسين النتائج.
- خلق الحيوية وخاصة العوامل العاطفية التي تساعد على الفوز.
- دعم اللاعبين في تحقيق النتائج.
- الأخذ بعين الاعتبار بعض العوامل الخاصة بالجو العام قبل المنافسة وأثناء المنافسة (سلوك المتفرجين، الصحافة، الحكام.....)
- التحضير النفسي للمنافسة شيء رئيسي وأساسي لكل رياضة تنافسية فالمدرّب يستعمل هذا النوع من التحضيرات لتهيئة اللاعبين نفسيا وكذلك خلق الجو الدافعية والإنسجام والثقة في قدراتهم على تحقيق النتائج المرضية.<sup>4</sup>

<sup>2</sup> كمال يحي الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن: 2004، ص(116).

<sup>3</sup> يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر: 2004، ص(145).

<sup>4</sup> محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الاجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر: 1965، ص(67).



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

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

### 9- الخصائص النفسية والسيكولوجية للمنافسة الرياضية<sup>1</sup>

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

#### 9-1-1- المنافسة إختبار وتقييم لعمليات التدريب والإعداد

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

#### 9-1-2- مساهمة المنافسة الرياضية في الإرتقاء بمستوى الأجهزة الحيوية للاعب

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

#### 9-1-3- المنافسة الرياضية تثير الإهتمام والتشجيع

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

#### 9-1-4- المنافسة الرياضية تحدث بحضور المشاهدين

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

#### 9-1-5- تجرى المنافسة طبقا لقوانين ولوائح وأنظمة معترفة بها تجرى المنافسات الرياضية طبقا

للقوانين واللوائح والأنظمة المعترف بها والتي تحدد الأسس والقواعد المختلفة للجوانب الفنية والتنظيمية

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

لأي نشاط، وبذلك تجبر اللاعبين والفرق الرياضية على احترامها والعمل بمقتضاها ومن ناحية أخرى تضمن المقارنة العادلة والتنافس الشريف المتكافئ بين المستويات بعضها ببعض الآخر.

### 9-1-6- المنافسة نوع هام من العمل التربوي

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

### 9-2- الخصائص السيكولوجية للمنافسات الرياضية

#### 9-2-1 الخصائص السيكولوجية العاملة

يتعامل الفرد خلال المنافسات الرياضية بقدراته البدنية والعقلية والانفعالية المرتبطة بنوع النشاط الذي يتنافس فيه، ويتوقف إظهار لهذه القدرات على قوة دوافعه.

تعتمد المنافسات الرياضية على الدوافع الشخصية للفرد، كالدافع إلى الانتماء والدافع إلى تقدير الآخرين أو الدافع إلى تحقيق الذات وغيرها من الدوافع الشخصية التي توجه السلوك، وتتوقف حدة التنافس على مدى حاجة إشباع الدافع.

كما تعتمد أيضا المنافسات الرياضية على مجموعة من الدوافع الاجتماعية التي يجب أن يستثيرها المربي الرياضي كرفع شأن الفريق أو النادي أو المدينة أو الوطن.<sup>1</sup>

#### 9-2-2- الخصائص السيكولوجية الإيجابية

تعمل المنافسات الرياضية على تنمية الدوافع الشخصية والاجتماعية لدى الفرد مما يؤثر بصورة إيجابية على سلوك الشخص في الحياة.

تسهم المنافسات الرياضية في تنمية وتطوير قدرات الفرد لما تتطلبه من أعمال بدنية وعقلية وانفعالية يصعب توافرها أثناء التدريب الرياضي.<sup>2</sup>

إن كثرة وشدة وتنوع المواقف من الانفعالية التي يتعرض لها الفرد خلال المنافسات الرياضية وما يرتبط بكل موقف من تغيرات فيسيولوجية مصاحبة لهذه الانفعالات تسهم في تنمية وتطوير الأجهزة الحيوية للجسم نتيجة لتنمية وتطوير الجهاز العصبي الذي يتحكم في مختلف أجهزة الجسم.

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 212-213.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 212.



قد تؤثر المنافسات الرياضية التي تتم في حضور مشاهدين ومشجعين تأثيراً إيجابياً أو سلبياً على أداء الرياضي وذلك تبعاً لما يتميز به من سمات وخصائص نفسية، ومع ذلك فإن المحصلة النهائية التي يمكن أن يجنبها الرياضي من جراء اشتراكه في مثل هذه المنافسات، إنها تساعد على اكتساب الكثير من السمات المميزة التي تساعد على مواجهة مواقف خاصة من الحياة.<sup>1</sup>

من أهم خصائص الحياة الاجتماعية للفرد أنها دائماً تعرضه لنجاح أو الفشل، والفرد الرياضي الذي تعرض لمثل هذه الخبرات في مواقف تنافسية متنوعة الشدة هو أقدر على تقبل احباطات الفشل وتعامل بهدوء مع لذة النجاح، الأمر الذي يساعد على الاتزان والهدوء النفسي.

تعتبر المنافسات الرياضية من أفضل الوسائل الإجرائية للكشف عن الجوانب الشعورية واللاشعورية من الشخصية، هذا بالإضافة إلى إمكانية استخدامها في علاج كثير من اضطرابات الشخصية.<sup>2</sup>

### 9-2-3- الخصائص السيكولوجية السلبية للمنافسات الرياضية

وبالرغم من كل الخصائص الإيجابية للمنافسات الرياضية، إلا أن البعض قد يرى أن التنافس ما هو إلا صراع ضد خصم بهدف التفوق عليه، أو هو السباق لتسجيل الأرقام دون الاستيعاب الفلسفة التي تعتقها المجتمعات من الممارسة الرياضية.

كما أن هناك فئة أخرى من العاملين بالمجال الرياضي قد يلهمهم حماس المنافسات أو قد يببالغون في شدتها إثر رغبتهم الشديدة في إشباع دوافعهم المادية أو الاجتماعية أو كلاهما، مما ينعكس بالتالي على سلوك لاعبيهم أثناء المنافسة، وأحياناً يكون التنافس بين قدرات غير متكافئة مما يجعل الفوز محدد مسبقاً للاعب أو لفريق معين.

هذه الحالات الثلاثة قد تؤدي إلى تميز المنافسات الرياضية بالخصائص السيكولوجية السلبية التالية:

- تتم المنافسات غير الموجهة تربوياً وغير متكافئة الأطراف بالعنف الذي ينتج عنه اضطرابات انفعالية لدى المنافسين وقد يصل إلى إصابة بدنية.
- غالباً ما تؤدي حدة التنافس غير الواعي إلى التطرف في الإهمال البدنية أثناء التدريبية والتنافسية أيضاً، مما يشكل تهديداً لصحة اللاعبين البدنية والنفسية.
- يؤثر الفشل في المنافسات غير التربوية تأثيراً سلبياً بالغا في حياة الرياضي، نظراً لارتباط التنافس في هذه الحالة بقيم وأهداف متطرفة من الصعب تجنبها.

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 213.  
2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 214.

وكذلك تحديد العناصر السالبة التي قد تعوق العمل والأداء مع التغلب عليها ويجب على المدرب تحليل الموقف التنافسي والتخطيط للتدريب من أجل الكشف عن العناصر الايجابية والسلبية لوضع انسب الخطط وأساليب المنافسة والتغير والتحول في طبيعة المواقف التنافسية، و تركيب عناصرها يؤدي إلى ضرورة أن تكون الخطط على حد كبير من المرونة والقابلية للتغير ، وتشمل المنافسة كموقف على عناصر ومعلومات بعضها تحت السيطرة وأخرى خارج السيطرة ، وكلما أمكن وضع الخطط للمنافسة.<sup>1</sup> تتسم المنافسات غير الواعية بالتعصب، وهو اتجاه عدائي دون مبراة منطقية وهي حالة يتغلب الانفعال على العقل، مما يؤثر بدوره على مستوى الأداء الذي غالبا ما يتميز بالارتباك وعدم الدقة والسرعة غير المطلوبة بالإضافة إلى الميل إلى العدوان.

قد تؤدي المنافسات غير التربوية إلى استخدام الرياضي إلى أساليب وإجراءات غير مقبولة رياضيا أو اجتماعيا مثل تعاطي الحبوب والعقاقير المنشطة وفي أبسط الحالات اللجوء إلى التحايل على قانون اللعبة بأسلوب يتنافى مع العرف الرياضي.<sup>2</sup>

### 9-3- المتغيرات المؤثرة في انفعالات المنافسة الرياضية

من الخصائص السيكولوجية للمنافسة الرياضية أنها ترتبط بمجموعة من الانفعالات السلبية مثل الخوف والقلق مما يتعرض لها اللاعب قبل المنافسة وفي بدايتها وفي أثنائها وقد تمتد حتى بعد الانتهاء من المنافسة.

وترتبط المنافسة بمجموعة من المتغيرات التي قد تزيد في حدة انفعالات اللاعب ومن ثم قد تحيده عن المستوى الأمثل له من التوتر والاستثارة الأمر الذي يؤثر على مستوى أدائه أثناء المنافسة، ومن هذه المتغيرات مايلي:

### 9-3-1- الضبط الانفعالي

إن اللاعب الذي يتمتع على الضبط الانفعالي لا يتعرض لدرجة التوتر التي تحيده عن إظهار أفضل أداء رياضي ممكن، بينما اللاعب الذي لا يتمتع بهذه القدرة النفسية يزداد مقدار توتره على المستوى الأمثل له عندما يتعرض للمواقف التنافسية.

### 9-3-2- المنافسات السابقة

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 214-215.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع نفسه، ص 215.

يؤثر عدد ومستوى المنافسة السابقة التي اشترك فيها اللاعب تأثيرا بالغا في مستوى توتره في المنافسة اللاحقة، فكلما اشترك اللاعب في منافسات من نفس المستوى قل تعرضه للحالات التوتيرية غير المناسبة.<sup>1</sup>

### 9-3-3- الاستعداد للمنافسة

إن إحساس اللاعب بأنه قد أعد إعدادا جيدا للمنافسة من النواحي البدنية والمهارية والخطية يحميه من الخوف والقلق الزائد من المنافسة، ومن ثم لا يتعرض لمستوى غير مناسب من التوتر النفسي.

### 9-3-4- مستوى المنافسة:

كلما ارتفع مستوى المنافس أو أدرك اللاعب أن قدرات المنافس تفوق قدراته الشخصية، أدى ذلك باللاعب إلى ارتفاع مستوى قدرته.<sup>2</sup>

### 9-3-5- غموض المنافسة:

تؤدي عدم معرفة اللاعب بمستوى منافسه إلى مزيد من العبء النفسي الأمر الذي يزيد من تأثيره.

### 9-3-6- نظام المنافسة:

يؤثر نظام المنافسة على حدة الانفعالات ومن ثم مستوى التوتر الذي يتعرض له اللاعب، فالمنافسة التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب من مرة واحدة، تختلف عن تلك التي يتم تنظيمها بطريقة خروج المغلوب

من مرتين أو بطريقة الدوري من دور واحد أو من دورين.

### 9-3-7- ترتيب المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور الأول، تختلف عن حدة الانفعالات المرتبطة بمنافسات الدور قبل النهائي وكذلك منافسة الدور النهائي.<sup>3</sup>

### 9-3-8- أهمية المنافسة:

تختلف أيضا حدة الانفعالات المرتبطة بالمنافسة حسب أهميتها، فالانفعالات المرتبطة بالمنافسة الودية تقل حدتها عن المنافسة الرسمية، وكذلك الانفعالات المرتبطة بالمنافسة المحلية تقل حدتها عن المنافسة الدولية وهكذا.

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع سابق، ص 215-216.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس التربوي، مرجع نفسه، ص 216-217.

3 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي مرجع سابق، ص 216-217.

### 9-3-9- موقع المنافسة:

تختلف حدة الانفعالات وبالتالي مستوى التوتر النفسي للاعب تبعا لموقع المنافسة ومكانها، فالمنافسة التي تقام بنفس موقع التدريب تختلف عن المنافسة التي تقام بموقع آخر، وكذلك المنافسة التي تقام في ملعب الخصم تختلف عن المنافسة التي تقام على ملعب الفريق أو ملعب محايد، والمنافسة التي تقام في دولة الفريق أو اللاعب تختلف عن المنافسة التي تقام في دولة أخرى هي دولة الفريق أو اللاعب المنافس.

### 9-3-10- اختلاف أدوات المنافسة:

يؤثر اختلاف الأدوات التي تستخدم في المنافسة عن التدريب تأثيرا واضحا في انفعالات اللاعبين خاصة قبل وأثناء المنافسة، فاللاعب الذي تعود التدريب على العشب الطبيعي يخاف من المنافسة على العشب الاصطناعي، ونفس الحال بالنسبة لنوعية الأدوات وجودتها خصوصا في الجمناز.<sup>1</sup>

### 9-3-11- اختلاف مناخ المنافسة:

يؤثر اختلاف مناخ عن مناخ التدريب في انفعالات اللاعبين تأثيرا سلبيا، وهذا غالبا ما يصيب لاعبي مصر عند تنافسهم في مناطق يختلف مناخها اختلافا واضحا عن مناخنا، وهذا أيضا ما يمكن أن يصيب أي لاعب عند تقلب المناخ في وقت المنافسة أو قبلها عن المناخ الذي تعود عليه.<sup>2</sup>

### 9-3-12- جمهور المشاهدين

يؤثر على المشاهدين وانتمائهم للفريق وأسلوب تشجيعهم تأثيرا بالغا على اللاعبين، إذا تختلف انفعالات اللاعب وحدتها تبعا لهذه المتغيرات، فاللاعب الذي يشاهده عشرات أو مئات من المشاهدين يختلف عن ذلك الذي يشاهده الآلاف واللاعب الذي ينافس وسط مشجعيه يختلف عن ذلك الذي ينافس أمام مشجعي الخصم، وكذلك تختلف انفعالات اللاعب الذي ينافس أمام جمهور متعصب له أو ضده وأمام جمهور يتميز بالأسلوب الرياضي في التشجيع أو بأسلوب غير مقبول رياضيا.<sup>3</sup>

### 10- مظاهر الانفعالات أثناء المنافسة الرياضية

في بعض الأحيان قد لا يستطيع الأخصائي النفسي ملاحظة اللاعب في أي فترة سابقة للمنافسة أو قبل بدايتها مباشرة أو يخطئ في تقدير الحالة الانفعالية ولكن بعد اندماجه في التنافس يبدو في حالة انفعالية

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 217.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 218.

3 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 223.

مغايرة تماما وفي بعض ظروف التنافس تتغير النتيجة وتشتد حدة التنافس بحيث تؤثر على الحالة الانفعالية للاعب.<sup>1</sup>

من هنا أصبح لزاما على الأخصائي النفسي ملاحظة أداء اللاعب وسلوكه أثناء المنافسة الرياضية من أجل اتخاذ الإجراء المناسب لتخفيف حدة انفعالاته والتوتر إذا كانت ظروف المنافسة تسمح بذلك كما في حالة الألعاب الجماعية التي يسمح فيها بطلب وقت مستقطع أو استبدال اللاعبين، ومن أهم مظاهر الانفعالات أثناء المنافسات الرياضية ما يلي:

- ارتباك الأداء الحركي وعدم السيطرة عليه.
- عدم القدرة على الالتزام بالخطة المتفق عليها.
- الاستجابة الحركية الحادة لمواقف لا تتطلب ذلك.
- ظهور بعض الأخطاء الفنية في الأداء للاعب لم يتعود على ارتكابها في التدريب.
- فقد القدرة على الإدراك الصحيح للزمن والمسافات.
- عدم الرضا على أداء الزملاء في الفريق ومحاولة تأنيبهم على أخطائهم.
- الاعتراض المباشر أو غير المباشر على قرار الحكم.
- الالتجاء للعنف عند الالتحام مع الخصم أو التنازع على الكرة.
- التعامل مع بعض المتنافسين وجمهور المشاهدين غير المؤازرين أو إداري الفريق المنافس بأسلوب غير رياضي.

وقبل البدء في عرض الإجراءات التي يمكن أن يستعين بها الأخصائي النفسي لتخفيف حدة الانفعالات للاعب أثناء المنافسة، يجب التنويه بأن هناك بعض المنافسات التي لا يمكن استخدام أي من هذه الإجراءات مثل مسابقات العدو والسباحة لمسافات قصيرة جدا.<sup>2</sup>

1 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع نفسه، ص 223.

2 - أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 224.



الجمهور والضغط

**تمهيد**

يعتبر المجال الرياضي من أهم المجالات التي تسبب الضغط نظرا لأهميته و مكانته في حياة الشعوب 'ففيه تقضي هذه الأخيرة معظم أوقاتها' و عليه تعلق أغلب أمانيتها و منه تنتظر الكثير في الرضا و الإشباع لرغباتها' لهذا خضي الضغط في المجال الرياضي باهتمام أصحاب الاختصاص . إن الرياض في ميادين اللعب بحاجة إلى نوع من الضغط الذي يريده إيجابا ليبدل الجهد الكافي قصد الوصول إلى النتائج التي يترجاها و المنتظرة من محي فريقه' و لكن يوجد بالمقابل ذلك السلوك الذي ينتج مباشرة بعد هزيمة أو تعثر' فهو راجع إلى انفعال من طرف الجماهير غالبا ما يكون قاس على الرياضي و بالتالي يفقد تركيزه و يمكن أن يكون سببا في تواصل إخفاقات الفريق<sup>1</sup>

**1-1-تعريف الجمهور الرياضي:**

يعد الجمهور أحد الأركان الرياضية التنافسية الحديثة ويطلق عليهم في اجتماعات الرياضة، ولقد تبين قادة الرياضة تأثير الجمهور المهم على الأداء الرياضي العام، سواء في مجالات التدريب الرياضي أو المنافسة الواقعية أو حتى في دروس التربية البدنية ويرى «لارسون» أن الجمهور يشكلون جزءا مكملًا من الطبيعة الأصلية للرياضة، لأنهم يقدمون الوسط أو المناخ الاجتماعي المباشر للفرد الممارس.<sup>2</sup> ويرى كراتي « Craity » بأن الرياضي لا يتمكن من الأداء الجيد في المنافسة في غيبة الجمهور ويشير إلى أنه في عصرنا هذا أصبح حضور الجمهور وتأثيراتهم واضحة للجميع، حتى الأداء المنفرد كما في حالة التدريب لا يخلو الأمر من عيون تراقبه سواء كان المشاهد مرثيا أو غير مرثي بل إن المؤدي نفسه لا يستطيع أن يبرح خياله الجمهور فهو أمر كامن نفسيا و اجتماعيا.<sup>3</sup> وفي موقع آخر يشير "كراتي" إلى أنه بالإضافة إلى تأثير مركب التعاون التنافس على أداء الفريق فإنه مجرد وقوف أشخاص آخرين في موقف الأداء من شأنه أن يشكل المخرجات الحركية للمؤدي.<sup>4</sup> ولقد أوضح Zeigler أن هذه المساحة من اجتماعيات النشاط الرياضي تصنف الدراسات والبحوث فيها على أساس انتمائها إلى مبحث التسهيل الاجتماعي الرياضي.

**2-أنواع الجمهور:**

<sup>1</sup> Dictionnaire encyclopédie de psychologie (1980)

<sup>2</sup> Larson. Leonard. A. Foundation of physical Activity, MACMILLANCO. N.Y 1976, p 32.

<sup>3</sup> Zeigler, p:60 مرجع سابق

<sup>4</sup> Cratty B, p 30 مرجع سابق



باستعراض نوعية الجمهور بمعنى أدق، يمكن القول بأن هناك ثلاثة أنواع من الجمهور .

### 2-1-الجمهور AUDIENCES:

هو جمهور يغلب عليه طابع الحياء نسبيا،حيث إن كلا الفريقين لا يهمانه في شيء من حيث الفوز أو الخسارة.

### 2-2-المشجعون ( الأنصار ) FANS:

التعبير FAN بمعنى مشجع وهو اختصار لكلمة FANATIC أي متعصب، وهو الجمهور المتعصب لفريق أو ناد معين. وهو يبدي ديناميكية أكثر من الجمهور العادي،كما أنه يضيف دورا يتصف بالاهتمام النشط.

### 2-3- المشاركون في الأداء CO-ACTORS :

وهم اللاعبون المشاركون في الأداء أو في المنافسة سواء كانوا زملاء في الفريق أو منافسون،ولهم دور نشط ومؤثر في الأداء الرياضي لا يمكن تجاهله.<sup>1</sup>

### 3-الإطار النفسي الاجتماعي لدراسة الجمهور:

لقد لوحظ في المنافسات الرياضية أن الفرد لا يتأثر أداءه فقط بما يحدث بينه وبين زملائه من أعضاء فريقه من تفاعل اجتماعي وإنما يتأثر أداءه أيضا عندما يشعر بأنه حضرة عدد من الأفراد أو إذا كان محط أنظار من الجمهور،وإن لم يكن بينه وبينهم أي نوع من العلاقات.

وقد أوضح بيفيو « PAIVIO » من خلال دراسته لحساسية الناس للجمهور سواء صغارا أو كبارا،أن هناك تفاوتاً بين الناس في هذه الحساسية وذلك يعزى إلى الأنماط المختلفة في التنشئة الاجتماعية للأطفال وأيضا إلى دور الوالدين في الثواب والعقاب حيال سلوك الطفل وما هو متوقع منه اجتماعيا.

وتشير دراسة بالدويز « BALDOIES » إلى إمكانية التنبؤ بطول المدة التي يمكن للفرد أن يقضيها أمام الجمهور أو الجمهور من خلال قطبين:

- الأول: يعبر عن النزعة الاستعراضية للفرد.

- الثاني: يعبر عن درجة الاستحياء ( الخجل ) التي يتسم بها سلوكه،وقد درس

<sup>1</sup> أنور أمين الخولي،مرجع سابق ،ص:185.

« تريبلت » دراسة رائدة حول ما سماه dynamogenic factors عوامل النشاط والتي اهتمت بتأثيرات الجمهور في الأداء البدني فقد وجد أن هناك تغيرات إيجابية تحدث في واجبين حركيين هما سباق الدرجات وحركة لف البكر حيث كان بعض الأشخاص يشاهدون العينة وهي تؤدي الواجب الحركي.<sup>1</sup> وفي دراسة داشيل Dashiell وجد تحسن في التدايعات اللفظية وحفظ جدول الضرب وذلك في وجود جمهور. كما أثبتت دراسة « مارتنزوا »، « لاندروز » أوضحت أن الأداء الجمعي يسهل الأداء بالنسبة للحركات البسيطة جيدة التعلم في واجب يتصف بالتحمل.<sup>2</sup>

#### 4- تأثيرات الجمهور وطبيعة الواجب الحركي:

حتى نفهم تأثيرات الجمهور في أداء الواجبات الحركية، ينبغي أن نستوعب أولاً طبيعة الواجب الحركي وعلاقته بمستوى الاستثارة الانفعالية. Level of Arousal ولقد بلور هذه العلاقة رواد مثل ياركز، ودودسن Yerkes et Dodson. والتي تفيد بأنه في الواجبات الحركية المعقدة هناك مدى ضعيف من النشاط/الاستثارة يمكن أن يفيد في إنتاج أقصى أداء، على العكس من الواجبات الحركية البسيطة فربما اتسع مدى النشاط/الاستثارة حتى ينتج أفضل أداء ممكن.

#### 5- نحو نماذج مفسرة لتأثير الجمهور:

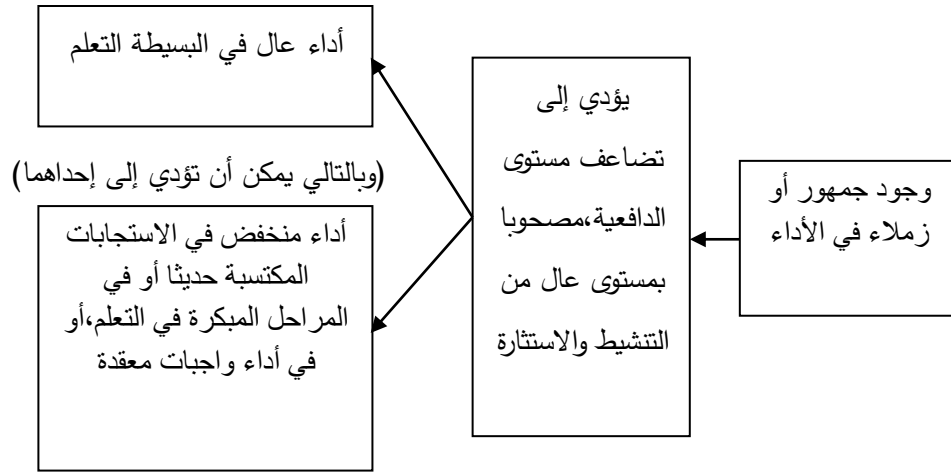
استعرض كراتي بعض النماذج المفسرة لتأثير الجمهور في الأداء الرياضي يمكن إيجازها كالتالي:

#### 5-1 نموذج زاينوك Zajonc:

ربط زاينوك بين كل من تأثير الجمهور والأداء الجماعي من خلال إطار مرجعي يعتمد على نظرية هل/سبنس Hull-Spence للدافعية، فقد افترض أن وجود جمهور يزيد مستوى دافعية للمؤدي، مما يجعل الفرد يستجيب للمثيرات السائدة. ولقد توصل زاينوك إلى أن تأثيرات الجمهور، تتحو إلى تحسين الاستجابات الحركية البسيطة، بينما تتحو الاستجابات غير المتعلمة جيداً إلى التحلل والاضطراب في وجود جمهور، أما الواجبات الحركية جيدة التعلم فتتميل إلى التعزيز في حضور الجمهور كما في الشكل التالي:

<sup>1</sup> Zeigler-E physical Education and Sport: AN introduction-lea F;bigerphila 1982. p 92.

<sup>2</sup> Martens-R- social psychology and physical Activity N Y HARPER and how 1975. p28.

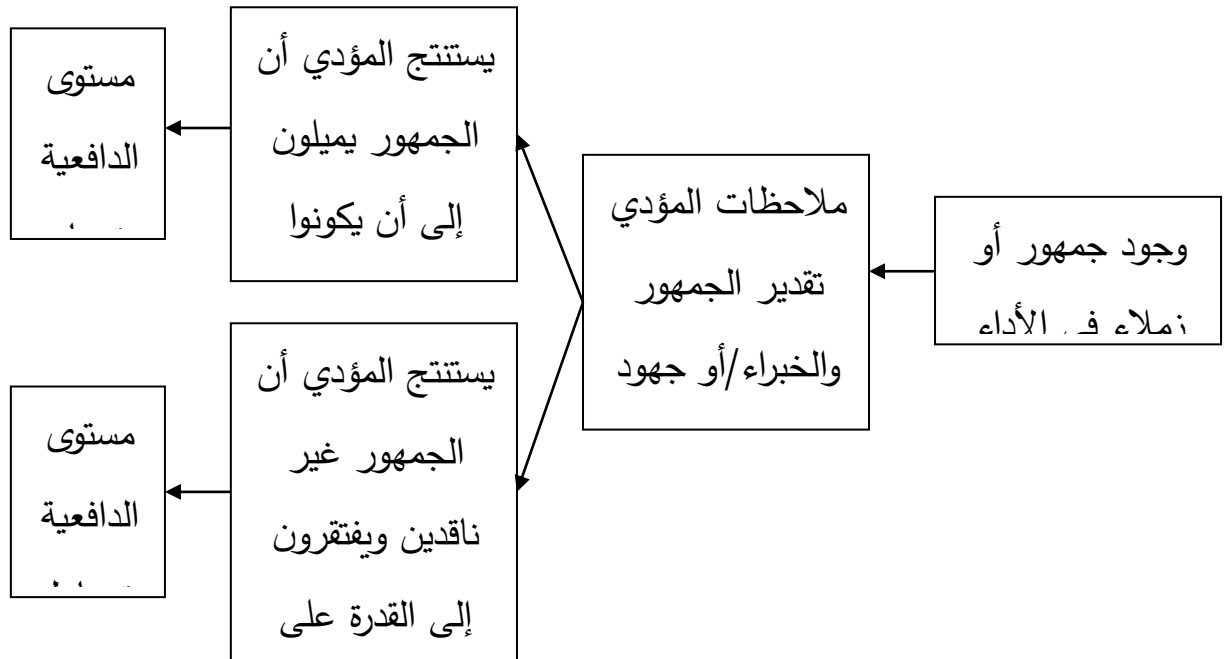


شكل (د) يوضح نموذج زايونك لتأثير الجمهور.

### 5-2- نموذج كوترل Cottrel:

اقترح كوترل نموذجا لتوضيح تأثيرات الجمهور في الأداء، ولقد تضمن مفهوم للدفاعية، كما تضمن أيضا مفاهيم كالتعلم الاجتماعي، ومدرجات الممارس للحصائل الاجتماعية الإيجابية الناتجة عن استجابات الجمهور.

ولقد افترض كوترل أن نزعات تقويم وتقدير الأداء والتي بيديها الجمهور - كما يراها المؤدي - هي أكثر من مجرد حضور أناس للمشاهدة والفرجة، وإنما تعد في حد ذاتها أشكالا أو أنماطا محكية للأداء.



شكل (هـ) يوضح نموذج كوترل لتأثير الجمهور.

### 2- الضغط الجماهيري:

## 2-1- مفهوم الضغط:

الضغط كلمة انجليزية مشتقة من كلمة أخرى تعنى الحزن (البؤس) و تنقسم إلى جزأين ، (stresse) تعني الضغط و (déstresse) و تعني البؤس . ومصدر كلمة (stresse) منبثق من كلمة لاتينية (stringere) والتي تعني الشد بقوة (etreindre) وقد كانت الأساس ميلاد هذه الأخيرة ،والتي تعني الإحاطة بالجسم والأعضاء،اد يمكن الضغط على قلب أو صدر شخص ما ،ولكن أيضا خنقه ومما يؤدي أيضا إلى إيقاف التنفس ،القلق،الاضطراب مع الشعور بالحزن الذي ينتاب القلب والتنفس والذي يؤدي بالشخص إلى الإحباط .

كلمة أخرى كان أصلها (stringer) وهي الشعور بالغربة والوحدة والضغط الذي ينتاب الفرد في مواقف حساسة (كالحاجة،الخطر،وكذا المعانات.....).

أما كلمة (stresse) نستعملها انطلاقا من أعمال (سالي SELYE HANS 1936) لتحديد الاستجابة الكلية الغير محددة للجسم، فكانت الحي في استجابة دائمة لتأثيرات المحيط الخارجي الذي يعيش فيه والذي يتعلق إما بالألم أو الفرح .

فتكيف الجسم يمكن أن تترجم باستجابات غددية عصبية تنشط (الهيبيوتلاموس) الغدة الدرقية و كذا الغدة الكظرية، ويمكن إفراز (الأدرينالين و الأنواردينيلين ) وهرمون (ACTR) كل هذه الافرازات تعمل على رفع الضغط الدموي.

كما يميز (سالي SELYE) بين عوامل الضغط التي تؤثر على التوازن الجسمي أو النفسي للفرد كالممل، الحرارة المرتفعة، فقدان أحد الأقارب، فهذه العوامل تجعل الشخص يصاب ب : (DESTRESSE) أي البؤس ، أما في المقابل عندما يتعلق الأمر بعوامل النجاح رجوع الشخص بعد غياب طويل فيظهر لدى الفرد ما يسمى (EDESTRESSE) و الذي معناه إحساس جيد .

كما ان الحياة أساسا مبنية على الضغط ، فالاختلاف فيه يمكن أن يتجلى في شدته و مدته فهذه الشدة تكون ضعيفة عندما يكون الإنسان في حالة راحة، و مرتفعة بعد حادث أو عملية مؤلمة و مؤثرة.

و بالتالي نقول أن الضغط هو عبارة عن استجابات الفرد لمتطلبات خارجية كظروف العمل و الظروف الاجتماعية، أي الوسط الذي يعيش فيه هذا الفرد كما أن الضغط عبارة عن محاولة لجسم الإنسان للتكيف مع الوضع الجيد قصد البحث عن التوازن الجسمي و العقلي للوضع و الحالة التي هو فيها.

## 2-1-2- كيفية حدوث الضغط :

ان محاولة تكييف الجسم مع المواقف التي توجد فيها ' يترجم عن طريق الاستجابات العصبية الهرمونية بحيث أن تحت (الميطاء HYPO-TALAMUS) يعمل على إفراز عادة تثير إفراز الغدة الدرقية و التي تحرر بدورها هرمون (ACTH) كما يثير أيضا الغدة الكظرية و التي تقوم هي الأخرى بإفراز (أدرينالين والأنوارد نيالف) و بهذا يرتفع ريثم القلب و الضغط الدموي و تصعب عملية التنفس .

فحسب (سالي SELY) الضغط يحث بعد أن يمر الجسم بثلاث مراحل هي :

أ- مرحلة الإنذار :

و التي تفسر الاستجابة الأولية للجسم أمام اعتداءات خارجية يجند كل قواه ضد هذه الأخيرة بحيث تعمل خلايا اللحاء الغددية على إفراز محتوياتها الهرمونية في الدم .

ب- مرحلة المقاومة :

بحيث تكون استجابة الجسم عكس استجابته في مرحلة في مرحلة الإنذار ' بحيث ترسب خلايا اللحاء الغددية لمحتويات المفرزة خلال المرحلة السابقة و بالتالي يحدث ضياع في الوزن و ذلك لعدم سيلان العادي للدم ' و عندما تطول مدة المقاومة يفقد الكائن الحي قوته و ينحل في المرحلة الأخيرة و هي :

ج- مرحلة الإرهاق

أين تظهر أعراض الضغط الناتجة عنه في صحة الجسم كالأمراض السيكوسوماتية و الاضطرابات النفسية كالقلق و الإنفعال<sup>1</sup>

2-1-3-أسباب الضغط

كثيرا ما يتعرض الإنسان إلى مشاكل عديدة و صراعات مختلفة على كل المستويات سواء تعلق الأمر بحياته الاجتماعية أو المهنية و يمكن أن تكون هذه المستويات كمناجع للضغط .

2-1-4-أسباب اجتماعية

لقد أصبحت الحضارة العالمية حضارة معرفة و إعلام ' و أصبح تطوير وسائل الإعلام و تقنيات الإتصال أهمية أولية و صارت الحرب اليوم حرب كلمة و دعاية و هذا ما يؤكد أن القوة التي حركت أعظم الإنهيارات التاريخية و السياسية هي وسائل الإعلام و الضغط التي تمارسه على المجتمع عامة و الفرد خاصة و صعوبة تكوين العلاقات الاجتماعية التي ترجع الى صعوبة التنظيم و الرقابة و أخيرا يمكن جمع هذه العوامل في التفاعل بين محيط العمل و محتواه ( أي طبيعة الظروف من جهة و من

<sup>1</sup> FIGARIO MAGAZINE :le stress et les voies ،Paris ،(1980)·p04

جهة اخرى القدرات الثقافية و ظروف حياة العامل خارج محيط العمل ) هذه العوامل المؤثرة على راحة العامل و آدائه <sup>1</sup>.

### 1-3-2 - أسباب مرتبطة بالمهنة

تعتبر نوعية الحياة في العمل من العناصر الهامة الحداث الضغط وهي ترتبط ارتباطا وثيقا بمحيط العمل كعدم الرضا في العمل .

فقد قام فارمو و جماعة تشيرزل، بيراي، فارنير، بيليفين، و هوتشي ، بتجربة في انجلترا تشمل العينة على ضباط مراقبة الملاحه الجوية ، و تقدير لآثار هذه العوامل على الصحة الجسدية و النفسية وكذلك تقييم دور العوامل الوسيطة مثل استراتيجيه المقاومة و متغيرات الشخصية ، ولقد تفرعت دراسة فارمو و جماعته الى قسمين :

#### أ- القسم الأول

يتكون من استبيان يحتوي على مؤشرات الضغط الناتجة عن العمل الذي قام به كل من (كوبر ، سلون ، و يلياس ) والذي شمل على سلسلة من الأسئلة التي لها علاقة بمصادر الضغط كالخصائص الفردية ، استراتيجيات المقاومة و أثر الضغط على الفرد و المنظمة .

#### ب- القسم الثاني

يتمثل في استبيان ثاني للمعلومات السابقة و يشمل معلومات ببليوغرافية أخرى عن المصادر الأساسية للضغط كما احتوت على أسئلة أخرى عن نوعية النوم <sup>2</sup>

### 2-1-4 علاقة الضغط ببعض المفاهيم

إن مفهوم الضغط مفهوما مجردا و متشعبا ، يجعل تدخله مع مفاهيم أخرى أمرا طبيعيا بل وقد يصعب في أحيان كثيرة الفصل بينهما و ايجاد العلاقة التي تليط به .

و من بين المفاهيم التي تكرر كثيرا في موضوع الضغط باعتبارها كمفردات له نجد :

#### 1-4-1- التوتر (TENSION)

يعتبر البعض أن الضغط هو حالة من التوتر (سالي ، فاخر ، وولف ) بل وأن ما يقابل كلمة (STRESSE) في القواميس الاسبانية هي كلمة (TENSION) أي توتر ، و هو شعور بالشدة و الانعصاب يؤدي الى اختلال التوازن ، لتهيئة الفرد لتغيير سلوكه لمواجهة مواقف مصدرة (بحجم علم

<sup>1</sup> Figaro magazine·op cit·p 04

<sup>2</sup> Pierre bigardd·op cit·p141

النفس و التحليل النفسي ) كما أنه \_ التوتر\_ بداية فقدان الفرد لتوازنه النفسي و الفيزيولوجي مما يؤدي به الى التوازن أو فقدانه .

يتضح من خلال هذا مدى ارتباط المفهومين لدرجة يصعب معها التمييز بينهما لذلك أصبح يعرف بالتوتر ،غير أن كل ضغط يمكن إعتباره توترا وليس كل توتر هو بالضرورة ضغطا، لأن التوتر أوسع من الضغط ويشمل بالإضافة إلى عدة مفاهيم أخرى كما أنه لا يمكن اعتباره أنه هو مرادف تماما للتوتر لان مستوى معين منه فقط اعتباره كذلك .<sup>1</sup>

#### 1-4-2- الانفعال (EMOTION)

يعتبر كل من الضغط و الانفعال عن استجابة الجسم النفسية و الفيزيولوجية في محاولة للتكيف مع المواقف (dictionnaire psychologie) والفرق بينهما يكمن في درجة ومدة وشيوع حركة وسرعة زواله وخطورة نتائجه فالانفعال ما هو إلا ضغط ضعيف الشدة كما يعتبر تكرار حركته من أهم أسباب حدوثه و الذي يولد بدوره انفعال جديد ، ان العلاقة بين الانفعال و الضغط يمكن تشبيهها بحلقة مفرغة إذ أن كليهما يمكن أن يؤدي للآخر ، لهذا يعتبر البعض الانفعال سببا للضغط ويعتبره البعض نتيجة له والبعض الآخر كأحد مكوناته. 1-4-3- الإثارة (stimulation)

الإثارة هي حالة توتر نفسية ، ناتجة عن أي تغيير داخل أو خارج العضوية وتكون بشدة كافية لتحظى بالاستقبال الحسي للفرد وتعتبر الإثارة عن وضعية الحث من اجل الاستجابة فهي إذا ليست سوا جانبا واحدا من جوانب الضغط.<sup>2</sup>

كما يمكن إعتباها سببا للضغط عندما تأخذ قيما متطرفة ، مع أن (سالي seleye) يرفض ذلك ويعتبر أن كل إثارة بالضرورة تولد ضغطا ، لأن اي شيء يترك أثر حسي ولو كان طفيفا جدا هو بمثابة ضغط.<sup>3</sup>

#### 1-4-4- طرق علاج الضغط

هناك ثلاثة توجيهات لمعالجة الضغط وذلك في حالة استحالة مكافحة الوضعيات المسبقة له، كعزل الفرد من المكان الذي يتفاعل معه \_ ثانيا تصحيح و تعديل بعض الجوانب السلبية في أماكن العمل ثالثا منح

<sup>1</sup>الضغط المهني ببعض المتغيرات المهنية و الفردية عند المرضين " رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم " 2001-2000 ص

<sup>13</sup> ليندا موساوي "علاقة

<sup>2</sup>ليندا موساوي المرجع السابق ص 14

<sup>3</sup>ليندا موساوي المرجع السابق ص 14

العامل وقاية خاصة أو نقله من مركز عمله إلى مركز آخر ، ففي استحالة تطبيق هذه الطرق تتبع طريقة أخرى في العلاج وتتمثل في التأثير على الاعراض بالتربية البدنية مع الأدوية والعلاج النفسي .

#### 1-4-1- التربية البدنية طرق الاسترخاء

بما أن المربي يعتبر عنصر هام من هذه العملية في ميدان التربية البدنية و الرياضة فان عليه اتباع بعض الطرق قصد تخفيف الضغط على لاعبيه و التي هي :

##### أ\_ الاسترخاء (relaxation)

يؤدي الإسترخاء إلى حدوث إستجابة فيزيولوجية تتمثل في إنخفاض نشاطات الجسم مثل التنفس و الدورة الدموية و الزيادة في موجات " أبكر " و هي عبارة عن موجات بطيئة تساعد على الإسترخاء و يجب أن يكون المحيط هادئ و الوضعية جيدة و لقد إقترح كل من (بتراس ويانس 1978 ) بعض التعليمات التي يجب إتباعها في عملية الإسترخاء كأن يجلس الشخص في وضعية جيدة و مريحة ثم يعلق عيناه ، و العمل على إسترخاء كل عضلات الجسم و التنفس عن طريق الأنف بحيث يجب الإستمرار على هذه الطريقة لمدة تتراوح ما بين 10 إلى 20 دقيقة و عند فتح العينين يجب الإنتظار بعض الدقائق للنهوض ، و في حالة عدم فعالية طريقة الإسترخاء في جلب الراحة و إزالة التوتر في المرة الأولى فعلى الشخص الإستمرارية في العملية دون توقف و يجب تطبيقها بعد ساعتين من الأولى .

##### ب\_ التأمل العقلي (meditation transcendantale)

بعد فترة من التأمل العقلي يصحب الفرد نقص في التنفس و في ضربات القلب ، و تكون مصحوبة بثبات في الضغط الدموي ، و الهدف من طريقة التأمل هو الوصول إلى التحكم في المثيرات الخارجية بصفة تمكنها من الوصول إلى ساحة الشعور صافية و خالية من التشوهات حتى لا يراها الشخص تهديدا له .

و لقد أثبتت بعض الدراسات نجاح هذه الطريقة عند الأشخاص المصابين بالضغط في ميدان العمل بحيث ترفع الأداء و تجعل العامل أكثر رضى في عمله و يستحسن أن تطبق هذه الطريقة مرتين في اليوم حيث تتراوح ما بين 15 إلى 20 دقيقة في كل فترة و تتمثل في إتباع الخطوات التالية :

1-النوم بصفة مريحة .

2-تمديد الأيدي على طول الجسم .

3-غلق العينين .



- 4- محاولة تصور عملية التنفس و الإحساس بمرور الهواء عبر الأنف .<sup>1</sup>  
 5- ترديد كلمة ذهنية (ترديد ذهني ) بطريقة تسمح بنسيان بعض المثيرات .

### ج\_ الترويح الذاتي *trening antogene*

يبدأ الترويض الذاتي إنطلاقاً من الإنتاج الذهني لفكرة ما لكي تساهم في تعديل وظائف الجسم كالتنفس ، الدورة الدموية و التمدد العضلي و الوضعية المطلوبة في هذه الطريقة هي الجلوس على الكرسي و غلق العينين و القيام بالترديد الذهني للجمل التالية :

\_ إنني هادئ .

\_ يداي و رجلاي ثقيلتان .

\_ قلبي هادئ و قوي .

\_ أتنفس بهدوء .

\_ جبهتي باردة .

وبهذا التردد لهذه الجمل لابد من ثني اليدين و الرجلين و التنفس بعمق و فتح العينين <sup>2</sup>

### 1-6- آثار الضغط :

#### 1-6-1- آثاره على الحياة اليومية :

إن الشخص المصاب بالضغط سوف يعاني من عواقب كثيرة كالإضطرابات المزاجية كالإحساس بالتعب،التغذية الغير متوازنة ، عواقب قلة النوم ، كل هذه الإضطرابات تجعل سلوكاته مختلفة ، هذا ما يجعل سلوكه اتجاه أفراد عائلته فيتغير الجو العائلي بدوره ، لكون أن <sup>3</sup> الطابع الذي يتميز به هذا السلوك هو الغضب و غياب المناقشة وفي هذا الصدد قام كل من " (هوميز و راح 1967)" بإعادة تجربة للقيام بتحقيق اجتماعي و تشمل هذه التجربة مجموعة من البنود تمثل التغيرات التي تؤثر على الحياة الخاصة للفرد كالزواج ، الحالة الإقتصادية ، العلاقات مع المحيط ، موت أحد المقربين ، و مفتاح هذه التجربة ينقسم إلى ثلاثة أقسام فأقل من (450 نقطة ) يعني إحتمال ضئيل للإصابة باضطرابات جسمية أو صحية بين ( 150 حتى 300 نقطة ) إحتمال يقدر ب ( 50 % ) للإصابة بمرض خطير خلال السنتين المقبلتين، أكثر من ( 300 نقطة ) إحتمال يقدر ب ( 80 % ) للإصابة بمرض خطير<sup>4</sup>

<sup>1</sup> Pierre r\_ turcot qualité " qualité du travail ant stress et créativité " ; cd agence ; arc- inc(1983) ; p 14-15-21/

<sup>2</sup> Auriol bernard ; new introduction aux methods de relaxation techniques et orientation : (1968) : p 23

<sup>3</sup> Pierre r turcot ; op cit ; p 14-15 :

<sup>4</sup> Pierre r eurcot; op cit ; p 14-15:

### 1-6-2- آثاره على المستوى الفردي :

#### 1-2-6-1- الآثار السيكولوجية :

يشعر أغلبنا بالقلق أو التذمر أو الشعور بفقدان الثقة عندما يكون تحت ضغط ناتج عن متطلبات مبالغ فيها أو قليلة ، أو حاجيات غير مرضية أو خيبة أمل مبالغ فيها أو نقص التحفيز و كذا عدم<sup>1</sup> التحكم في الوضعيات الشخصية أو صراعات متصلة بعدة أدوار نقوم بها ، يمكن أيضا أن نشعر بالرغبة في حياتنا اليومية ، عدم الشعور بالرضا ، سرعة الإنفعال<sup>2</sup> .

نجد كذلك الإحساس بالذنب، و الشعور بالملل، و هذا الشعور هو الدليل الذاتي على<sup>3</sup> .

التغيرات الجسمية الكامنة و القدرة القليلة الواهنة و قد يصاحب الشعور بالتعب و عدم الثبوت، عدم الاستقرار و أحوال انفعالية مضطربة كما يؤدي بدورها إلى اضطرابات في علاقات الفرد الاجتماعية ، كما يعمل على التغيير عن حاجة أو انفعال ما يساعده على تحقيق توازن الشخصية أثناء تفاعلها مع المحيط لهذا الفرد و الذي يساعد على تحقيق توازن مادي و اجتماعي و لكن هذا التفاعل مع البيئة عبارة عن عملية أو جملة من الخبرات و التجارب التي تتأثر بعدة متغيرات و عوامل تتعلق بحياة الفرد العائلية و الاجتماعية، المهنية، البيئية، و المادية<sup>4</sup> .

#### 1-2-6-2- الآثار السلوكية :

عندما يعاني الفرد من الضغط فيمكن أن نلاحظ اختلال في سلوكه، و تتحكم في هذا الاختلال عدة عوامل فيزيولوجية كإفرازات الغدد الصماء و الغير صماء، و عوامل نفسية كإدراك الموقف و الخبرات السابقة و عوامل اجتماعية كالتسامح و كذا التعاطف و اللامبالاة حيث نجد من أهم الاستجابات المختلفة، التدخين المفرط حيث أن معظم الأشخاص يدخنون أكثر من 30 سيجارة في اليوم الواحد الشيء الذي يسبب لهم المرض بداء السرطان الرئوي إلى جانب هذا تعاطيهم للكحول يخلق لهم التهابات في الكبد، كما لوحظت عملية الانتحار عند بعض الأشخاص بحيث أن الإحصائيات أثبتت بأنه مثلا (200) شخص ينتحرون سنويا من مجموع سكان السويد الذي يقدر ب: (3.8 مليون نسمة إلى جانب 20 ألف محاولة انتحار)<sup>5</sup> فاستجابات الضغط في هذه الحالة تعد قطعة من زاوية الصحة و المرض

<sup>1</sup> L le vi le stress aux l industrie causes effets prévention; genève; (1984) ; p 54

<sup>2</sup> L le vi op cit ; p 54

<sup>3</sup>مصطفى عشوي "مدخل الى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية(1990)،الساحة المركزية بن عنون الجزائر، ص 145

<sup>4</sup>مصطفى عشوي ، المرجع السابق ، ص 145

<sup>5</sup>يوسف مراد "ميادين علم النفس النظرية و التطبيقية " دار المعارف،(1978)،الجزء الثاني، ص 32

والموت و الحياة.<sup>1</sup> و يرى الدكتور ( ارميت دتول، نتول ) أن الأرق من بين المؤشرات الأولى للضغط فإذا كانت الأمور تسير بصفة جيدة فيتشكل فينا نوع من الأمل و التفاعل مما يجعلنا ننهض مندفعين ونترك الفراش، أما إذا كانت الأمور مضطربة يستحيل علينا التكيف معها فيصبح الفراش مكانا لأملنا، و يصعب علينا تركه نتيجة غياب الدافعية فينا تاركة مكانها للسلوك الإنسحابي كمحاولة للهروب من ذلك الواقع المضطرب.<sup>2</sup>

### 3- الضغط الجمهوري

#### 2-1- المناصر

" المناصر لا يضحك، فإنه ومن دون شك قابلتم مثله " المناصر الحقيقي الذي يناصر و يساند و يصرخ في المدرجات هو مناصر ضحية جنونه لكرة القدم، و لكن في نفس الوقت فهو غريب الأطوار و خطير أيضا لأنه لا يتحمل أي شيء يكون ضد فريقه، و أن فريقه دائما الأحسن و هو الذي لا يمكن أن يتخلى على صفة المناصر مهما حدث لهذا ينتمي إلى فريق أو نادي رياضي في نفس مدينته فهو بحد ذاته لا يعرف لماذا .<sup>3</sup>

#### 2-2- الضغط الجماهيري كعنصر المواجهة

لا يمكن إعطاء مفهوم لكلمة الضغط الجماهيري دون الأخذ في الحسبان بعض عناصر المواجهة الرياضية حيث أنه لا يمكن بأي حال من الأحوال أن نتصور إجراء مقابلة بدون الجماهير، فإن دور الجمهور لا يقل عن دور اللاعبين و المدرب و الحكم .  
" إذا كانت التسمية المجازية للجمهور بكونه اللاعب رقم اثنا عشر ليست اعتباطية "<sup>4</sup> اعتراف صريح بأنه أحد رموز المعادلة الرياضية، يؤثر و يتأثر بها و هو على النحو الضروري لأي مواجهة، لأن ما يعرف بالضغط الجماهيري له كذلك سلبياته و إيجابياته .

#### 2-3- أصناف الضغط الجماهيري

##### 2-3-1- جمهور إيجابي مشجع

يوصف بأنه بقدر معين من الروح الرياضية رغم ميله المفرط لفريقه و هو أمر عادي، و يتعاطى مع الوضع بطريقة عادية .

<sup>1</sup> يوسف مراد المرجع السابق، ص 32

<sup>2</sup> Pierre r . turco acc ; op cit ،p 140

<sup>3</sup> Extrait de football et sports athlétique du 12 novembre 1910 ،p12 (texte non signé)

<sup>4</sup> Fr. Wikipidia. Org/wiki/football. Google.com

أنصار أصحاب الأرض ساندو بقوة مهاجمهم القوي ( أديسون بودل ) و تنقلوا بقوة إلى ملعب ( ديبوت سنتر ) في سادس جولات البطولة الأمريكية، فما كان من "بوديل" إلا رد الجميل بذك مرمى المنافس في ثلاث مناسبات <sup>1</sup>

" و للمناصر الإيجابي دور بارز و محدد في تمويل الفريق و تنشيط المدرجات الشيء الذي يجعل اللاعب يقوم بتقديم أحسن ما لديه من الأداء فوق الملعب " <sup>2</sup>

### 2-3-2- جمهور سلبي متهور

يمكن القول أن هذا النوع يمثل تماما عكس الجمهور الايجابي، فهو يتعاطى مع نتائج المقابلات بنفس الذهنية و السلوكات، فخروجه عن النص يحدث في حالة الفوز أو الانهزام على حد سواء، حيث تعبر عن غضبها و فرحتها بنفس الأسلوب و بصفة دائمة . " هناك بعض الجمعيات ولجان الأنصار تميل إلى الفوضى و العنف " <sup>3</sup>

### 2-3-3- الجمهور المحايد

هو ذلك الجمهور الذي يذهب إلى الفرحة و قضاء وقت الفراغ قصد الترفيه فلا هو معني ولا النتيجة تعنيه فنجدهم يصفقون للأداء الجيد و الفوز للفريق.

<sup>1</sup> زكرياء يونس خولي "جريدة الهدف الدولي" العدد 114 ليوم الثلاثاء 04 ماي 2010 ، ص 07

<sup>2</sup> Fr.wikipedia.org/wiki/football . google.com

<sup>3</sup> Fr.wikipedia.org/wiki/football . google.com

**خلاصة**

يبدو أن الضغط يتمركز في شتى ميادين و مجالات الحياة للإنسان، فمهما حاولنا تجنبه لما له من تأثير في حياتنا إلا و أننا نعود مدبرين و لذلك فإنه عن فائدة كل واحد أن يحاول الحد من تأثيرات الضغط بإتباع الطرق التي أتاحتها علما النفس و الأطباء، فلعن مقولة " الوقاية خير من العلاج " خير دليل لذلك .

الجانِب التَطبيقي

منهجية البحث

## 1- منهجية البحث

إن عملية إخضاع الظواهر إلى القياس أي من حالتها الكيفية إلى حالتها الكمية تعد عملية أساسية في فهمنا وتفسيرنا للنتائج من حيث دلالتها الإحصائية وذلك اعتمادا على أساليب إحصائية متنوعة قصد بلوغ أكبر قدر ممكن من الموضوعية ومن هنا تكمن أهمية الجانب التطبيقي في البحوث الميدانية من خلال التساؤلات المطروحة والوقوف على مدى التحقق من الفرضيات.

وعليه سنتناول في هذا الجانب التطبيقي المنهج المستعمل و الدراسة الاستطلاعية عينة البحث و طرق اختيارها وكذا إجراءات الدراسة والمنهج الإحصائي المطبق.

### 1-1- المنهج المستعمل

إن مناهج البحث تختلف في البحوث الاجتماعية لاختلاف مشكلة البحث وأهدافها فالمنهج "هو عبارة عن مجموعة من العمليات والخطوات التي يتبعها الباحث بغية تحقيق الهدف من بحثه، أو بغية اختبار والتحقق من الفرضيات. ففي مجال البحث العلمي يعتمد باختيار المنهج السليم و الصحيح.

ونظرا لطبيعة موضوع بحثنا فان المنهج المتبع هو المنهج الوصفي كونه يناسب دراسة بحثنا لذي يعتمد على جمع البيانات الميدانية.

ويعرف المنهج الوصفي بأنه: " دراسة الوقائع السائدة المرتبطة بظاهرة أو موقف معين أو مجموعة من الأفراد أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة معينة من الأوضاع"<sup>1</sup>.

### 1-2- مجتمع البحث

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية التي نريد إقامة الدراسة الميدانية عليها وفق المنهاج المختار والمناسب لهذه الدراسة.

ويتمثل مجتمع دراساتنا في لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم أكابر ولقد حددت الرابطة الوطنية لكرة القدم عدد الفرق ب 16 وأنت كالاتي:

<sup>1</sup> حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم ، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر ، 2003، ص66.

شباب جيجل (JSD)، شباب حي موسى (CRVMJ)، مولودية قسنطينة (MOC)، شباب باتنة (KAB)، مولودية باتنة (MSPB)، اتحاد الشاوية (USC)، اتحاد عين البيضاء (USMAB)، أولاد جلال (CRBOD)، هلال شلغوم العيد (HBCL)، اتحاد خنشلة (USK)، اتحاد تيسة (UST)، وداد تضامن السوقي (NTS)، نادي التلاغمة (NRBT)، أمل شلغوم العيد (ABCL)، شباب قايس (CRBK)، عين فكرون (CRBAF).

### 1-3- عينة البحث وكيفية اختيارها

"العينة هي جزء من مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على إن تكون ممثلة لمجتمع البحث".<sup>(1)</sup> وهي النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث لإنجاز العمل الميداني، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق الرابطة المحترفة الجزائرية الأولى موبليس ولقد كان إختيار العينة بطريقة عشوائية وتمثلت اللاعبين وشملت على 40 لاعبا موزعين كالتالي:

- 20 لاعب من شباب فيلاج موسى (abab Riadhi village moussa).

- 20 لاعب من شباب جيجل (Jeunesse sportive jizel).

### 1-4- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية هي تلك البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من إبعادها وجوانبها.<sup>(2)</sup> هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث و قبل الشروع في الدراسة الميدانية و التي تمت عبر مرحلتين:

ما قبل تحديد مشكلة البحث حيث كانت بإطلاعنا على مختلف المراجع من الكتب و المجلات و المحاضرات الغير منشورة و كان من أجل توسيع قاعدة معرفتنا حول الموضوع و التأكد من أهمية البحث.

<sup>1</sup> - رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007، ص(334).

<sup>2</sup> - ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984م، ص47.



قمنا بزيارة إلى الفرق و تحاورنا مع المدربين و اللاعبين لأخذ فكرة مجملية حول الموضوع و أهميته ، و لمسنا وجود بعض المشاكل المتعلقة بضغط الجمهور وأثره على أداء ومردود اللاعبين بالرغم من وجود أرصدة هامة من اللاعبين المتميزين وكذا المدربين الأكفاء .

#### 1-4-1- الهدف من الدراسة الاستطلاعية

كل دراسة عملية لابد أن تبدأ إنطلاقاً من أهداف محددة لأنه وبتحديد هذه الأهداف ممكن حصر موضوع الدراسة وتحديد مختلف الوسائل والطرق التي تتم بواسطتها ويمكن تلخيص أهداف دراستنا الاستطلاعية فيما يلي:

- تدعيم الجانب النظري للدراسة.

- الخروج بمعطيات عامة حول الموضوع (تقصي واقع الموضوع قيد الدراسة)

- معرفة العلاقة ما بين الجمهور و اللاعبين و الجو العام التي تسير في المقابلة الرياضية.

#### 1-5- أدوات وتقنيات البحث

قمنا باستخدام الاستبيان موجه إلى اللاعبين لكونه تقنية من بين أنجح التقنيات والطرق لتحقيق الأهداف المسطرة من خلال الإشكالية المطروحة.

#### 1-5-1- الاستبيان

يعتبر الاستبيان من الأدوات الشائعة في البحوث الميدانية وهو عبارة عن استمارة تتضمن مجموعة من الأسئلة المتنوعة يقوم الباحث بتوزيعها وجمعها من عند المبحوثين بعد الإجابة عليها وقد اخترنا في بحثنا الاستبيان كوسيلة لجمع المعلومات الدقيقة الخاصة بموضوع البحث.

ويعرف الاستبيان أنه: "مجموعة من الأسئلة المرتبة حول موضوع معين يتم وضعها في استمارة ترسل إلى الأشخاص المعنيين بالبريد أو يجرى تسليمها باليد تمهيدا للحصول على أجوبة الأسئلة الواردة فيها وبواسطتها يمكن التواصل إلى حقائق جديدة من الموضوع والتأكد من معلومات متعارف عليها لكن غير مدعمة للحقائق"<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> عمار بخوش، محمد محمود الذنبيان، مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1995، ص56.

وكانت الأسئلة المطروحة تعالج محاور الفرضيات التي حددناها أين تكون الإجابة كما يستلزم الطريقة. وتحتوى استمارة الاستبيان الموجه للاعبين على مجموعة من الأسئلة المغلقة وعددها 23 سؤال.

### 1-5-2 كيفية صياغة الاستبيان

لقد قمنا بتقسيم الاستبيان إلى ثلاث محاور رئيسية و كل محور يتعلق بفرضية من الفرضيات الثلاث المراد التحقق من صحتها.

- **المحور الأول:** يضم الأسئلة من 1 إلى 7 من استبيان والتي تخدم الفرضية الأولى.

**الهدف منه:** معرفة نوعية الجمهور و مامدى تأثيره على مردود اللاعبين.

- **المحور الثاني:** يضم الأسئلة من 8 إلى 15 من استبيان والتي تخدم الفرضية الثانية.

**الهدف منه:** معرفة هل الضغط الجماهيري يقلل من مردود لاعبين أثناء المقابلة .

- **المحور الثالث:** يضم الأسئلة من 16 إلى 23 من استبيان والتي تخدم الفرضية الثالثة.

**الهدف منه:** المدرب و دوره في تحضير اللاعبين لتقادي ضغط الجمهور .

### 1-5-3- صدق و ثبات الاستبيان الموجه للاعبين:

لتأكد من ثبات الاستبيان الموجه للاعبين قمنا باختيار 20 لاعبا، ثم قمنا بتوزيع الاستبيان عليهم للمرة

الأولى وبعد مرور أسبوعين أعدنا توزيع نفس الاستبيان على نفس اللاعبين وبعدها قمنا بحساب معامل

ارتباط "بيرسون" للدرجات بين التوزيع الأول و الثاني فكان معامل الارتباط هو  $r=0.72$ .

وهو معامل ارتباط عال بالتالي يمكن أن نقول أن الاستبيان يتميز بثبات مرتفع.

و لتأكد من صدق الاستبيان الموجه للاعبين قمنا بحساب معامل الصدق الذاتي و الذي يساوي الجذر

التربيعي لمعامل الثبات. معامل الصدق الذاتي = معامل الثبات

$$0.72=$$

$$0.84=$$

### 1-6- مجالات البحث

#### 1-6-1- المجال المكاني

لقد ارتأينا في بحثنا هذا إلى جمع المعلومات الخاصة بالدراسة النظرية ولقد اعتمدنا على مختلف

المكتبات للحصول على المراجع سواء كتب أو مذكرات تخرج بالإضافة إلى الانترنت أما فيما يخص

الدراسة الميدانية فكان اعتمادنا على فريقين من القسم الثاني هواة شباب جيجل وشباب حي موسى.

## 1-6-2- المجال الزمني

كانت بداية بحثنا منذ أوائل شهر فيفري 2020 فيما يخص البحث في الجانب النظري. أما فيما يخص الجانب التطبيقي فقد تم توزيع استمارات الاستبيان على اللاعبين خلال الفترة الممتدة ما بين 2020/03/02 إلى غاية 2020/03/31 وتم جمع هذه الاستمارات.

## 1-7- متغيرات البحث

استنادا إلى فرضيات البحث تبين لنا جليا أنه هناك ثلاث متغيرات الأول مستقل، والثاني تابع، والثالث وسيطي.

### - المتغير المستقل

هو الأداة التي يؤدي التغيير في قيمتها إلى إحداث التغيير في قيم متغيرات أخرى، وتكون ذات صلة بها، كما أنه السبب في علاقة السبب والنتيجة، أي العامل المستقل الذي يزيد من خلال قياس النواتج.<sup>(1)</sup> ويظهر المتغير المستقل في البحث في ضغط الجمهور .

### - المتغير الوسيطي

وهو الأداة التي تربط بين المتغير المستقل والمتغير التابع، ويظهر في البحث في مدى التأثير.

### - المتغير التابع

وهو الذي تتوقف قيمته على مفعول قيم المتغيرات أخرى حيث أنه كلما أحدثت تعديلات علم قيم المتغير المستقل ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.<sup>(2)</sup> ويظهر المتغير التابع في البحث في أداء لاعبي كرة القدم.

## 1-8- التقنيات و الأدوات الإحصائية المستعملة

### 1-8-1- النسبة المئوية

بعد عملية جمع كل الاستمارات الخاصة باللاعبين، قمنا بعملية فرزها، حيث يتم في هذه المرحلة حساب عدد تكرارات الأجوبة الخاصة بكل سؤال في الاستبيان، وبعدها يتم حساب النسبة المئوية بالطريقة الإحصائية التالية:

Delandesheever: "Introduction à La recherché éducation", EDA:collin bouvillier·paris:1976·p(20).<sup>(1)</sup>

<sup>(2)</sup>

عدد التكرارات

$$\frac{\text{النسبة المئوية}}{100} = \frac{\text{عدد التكرارات}}{\text{المجموع الكلي}}$$

المجموع الكلي

1-8-2 اختبار كاف تربيع ( $\chi^2$ ):

يسمح لنا هذا الاختبار بإجراء مقارنة بين مختلف النتائج المتحصل عليها من خلال الاستبيان، وقانون

كاف تربيع ( $\chi^2$ ) هو كما يلي:

$$\chi^2 = \sum \frac{(O - E)^2}{E}$$

 $\sum$ : رمز المجموع. $\chi^2$ : القيمة المحورية من خلال الاختبار. $O$ : عدد التكرارات الحقيقية (المشاهدة). $E$ : عدد التكرارات النظرية (المتوقعة). $\alpha = 0.05$  مستوى الدلالة. $n = h - 1$  حيث  $h$  يمثل عدد الفئات: درجة الحرية<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي، الكتاب الثاني، الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2006، ص26

# الخاتمة

الخاتمة

ومن خلال بحثي هذا الذي قمت به والدراسة الميدانية تبين لي أنه توجد فعلا ضغوطات الجمهور على اللاعبين، فهي بمثابة معادلة التأثير التي يفرضها الجمهور والتأثر في الأداء التي يعيشها اللاعب. فغالبا ما يكون ذلك التأثير إيجابيا لدى اللاعب ولكن يحدث أن يكون تأثر اللاعب سلبيا عندما يكون الجمهور سلبيا ومن هنا تبرز أدوات علم النفس المتمثلة في جانب التحضير النفسي الذي يمكن له أن يخفف من معاناة اللاعب في مثل هذه الحالات السلبية.

فحسب الفرضية الأولى فقد توصلنا إلى أن لنوعية الجمهور أثر الإيجابي على مردود للاعبين، بحيث يلعب هذا الأخير دورا أساسيا لدى اللاعبين فيساعدتهم على تطوير أدائهم، فقد أجمع اللاعبون على ضرورة وجوده وانتقاله معهم سواء داخل الديار أو خارجها.

أما الفرضية الثانية فنصت على أن أغلب اللاعبين يتأثرون سلبا وبشكل مباشر أثناء مبارياتهم بسبب الضغط الجماهيري المفروض عليهم وهذا ما يقلل من مردودهم أثناء المباراة وينتج عن ذلك حالات القلق والنرفزة وسوء التركيز، فينعكس ذلك بشكل سلبي على مردود الفريق أثناء المباراة.

وقد الفرضية الثالثة تدور حول المدرب و دوره في تحضير اللاعبين لتفادي ضغط الجمهور، فنجد أغلبية للاعبين على دراية بالأمور التي تخص الضغط الجماهيري خاصة جانبه السلبي فهم يأخذون دروس وحصص في التحضير النفسي الذي يعتبر الحل الأمثل لمثل هذه الحالات المؤرقة، فيكونون بذلك محضرين نفسيا وذهنيا قبل بداية المقابلة.

من هنا نستخلص أن الفرضيات الثلاثة قد تحققت.

لكن يجب علينا الإشارة إلى أن إحاطة موضوع الضغط الجماهيري بكثير من الدراسات والتحليلات من شأنها أن تُوَظَر بصفة عامة فهذا الجانب مهم وخطير في نفس الوقت لأنه هو بعد ذاته صفة اجتماعية.

وهذا ما حفزنا كي نضع اقتراحات وفرضيات مستقبلية من شأنها أن تكون انطلاقة لبحوث قادمة في المستقبل بإنشاء الله .

فأنا أرى أن تكون هناك مدارس خاصة بتعليم أجيال التشجيع خاصة بالمناصرين قصد الحد من سلبياتهم، بالإضافة إلى انتقاء نوعية الجمهور الضروري وعدم السماح للمتعصبين بالدخول إلى الملعب، بيع تذاكر بالهوية الوطنية و إمضاء كل شخص وثيقة تعهد في حال تصرف ذلك الشخص بأي تصرف مخالف، منع القصر من دخول إلى المدرجات، تشجيع الناصرين على اصطحاب عائلتهم و أولادهم إلى الملعب، وضع طاقم من المحضرين النفسانيين في متناول اللاعبين لمساعدته وأيضا أن يكون هناك تأطير للجمهور في لجان خاصة بكل فريق تحت تصرف القانون ومن يخالف ذلك يقصى منها، ولا ننسى أيضا دور الإعلام الرياضي في التقليل من هذه الظاهرة.

وفي الأخير نقول أن الضغط الجماهيري رغم سلبياته فإنه يعتبر عنصر مهم في المعادلة الكروية لدى اللاعب وفي الختام فإن موضوع دراسة أثر الضغط الجماهيري شاسع وكبير لا يمكن الإحاطة به في دراسة أو أكثر.

المراجع



المراجع باللغة العربية

1. كمال يحي الريفي: "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"؛ ط2، الجامعة الأردنية، الأردن:2004.
2. يحي إسماعيل الحلوي: "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي"؛ ط1، المركز العربي للنشر، مصر:2004.
3. محمد عادل: "خطاب التربية البدنية للخدمات الإجتماعية"؛ دار النهضة العربية، القاهرة، مصر:1965.
4. أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية"؛ ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر:2000.
5. كمال مقاق: "علاقة التحفيز بدافعية الإنجاز عند لاعبي القسم الوطني الأول لكرة القدم الجزائرية"؛ (رسالة ماجستير غير منشورة)، معهد التربية البدنية والرياضية، سيدي عبد الله، جامعة الجزائر:2006/2007.
6. محمد حسن علاوي "علم النفس الرياضي" دار المعارف، مصر،1985.
7. المنجد في اللغة والإعلام، دار النشر المشرق، ط35، بيروت، لبنان، 1996.
8. رامي جميل: كرة القدم، ط1، دار النقائص، بيروت، لبنان، 1986.
9. أسعد زروق: موسوعة علم النفس، مراجعة عبد الله عبد الدايم، بيروت، لبنان، 1992.
10. جان بنجمان ستور: الإجهاد أسبابه، علاجه، ترجمة أنطوان هاشم، منشورات عويدات، بيروت، لبنان، 1997.
11. موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999 .

- 12..بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني : "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية ، ب ط ، دالي إبراهيم ، جوان 1997 .
- 13.الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية ، وزارة الشباب والرياضة ، وزارة الداخلية ، قرار وزاري مؤرخ في : 04 يونيو 1996م .
- 14.عبد الرحمان عيساوي : " سيكولوجية النمو " ، دار النهضة العربية ، ب ط ، لبنان ، 1980 .
- 15.سامي الصفار : "كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982 .
- 16.حسن عبد الجواد : "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي " ، 2000،
- 17.علي خليفة الهنشري وآخرون : " كرة القدم " ، بدون دار نشر ، ب ط ، ليبيا ، 1987 .
- 18.حسن أحمد الشافعي : "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي " ، منشآت المعارف ، ب ط ، مصر ، 1998 .
- 19.أمر الله أحمد البساطي : " التدريب والإعداد البدني في كرة القدم " ، دار المعارف ، ط2 ، مصر ، 1990 .
- 20.زكرياء يونس خولي "جريدة الهدف الدولي " العدد 114 ليوم الثلاثاء 04 ماي 2010 .
- 21.مصطفى عشوي "مدخل الى علم النفس " ديوان المطبوعات الجامعية(1990)،الساحة المركزية بن عكنون الجزائر .
- 22.يوسف مراد "ميادين علم النفس النظرية و التطبيقية " دار المعارف،(1978)،الجزء الثاني.
- 23.<sup>1</sup>الضغط المهني ببعض المتغيرات المهنية و الفردية عند الممرضين " رسالة ماجستير في علم النفس العمل و التنظيم " 2000-2001 " ليندا موساوي "

24. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار : " مكونات الصفات الحركية " ، مطبعة الجامعة ، العراق . 1984 .
25. محمد حسن علاوي : " علم التدريب الرياضي " ، المطبعة الثالثة عشر ، ب ط ، مصر ، 1994 .
26. أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال : " فيزيولوجية التدريب في كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، 1994 .
27. حنفي محمود مختار : " الأسس العلمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، ب ط ، مصر ، ب س 2002 .
28. مختار سالم: كرة القدم لعبة الملايين، ط 2، مكتبة المعارف، بيروت، لبنان، 2002.
29. نبيل محمد إبراهيم: "الضوابط القانونية للمنافسة الرياضية"؛ ط1، دار الوفاء للطباعة والنشر، الإسكندرية: 2004.
30. أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع"؛ سلسلة عالم المعارف (216)، المجلس الوطني للفنون والإدارة، الكويت: 1996.
31. عزت محمود الكاشف: "الإعداد النفسي للرياضيين"؛ ط2، دار التفكير، بيروت: 1991.
32. فريد كامل أبو زينة وآخرون، مناهج البحث العلمي، الكتاب الثاني، الإحصاء في البحث العلمي، ط1، دار المسيرة للنشر والتوزيع، الأردن، 2006.
33. حسين عبد الحميد رشوان: في مناهج العلوم ، مؤسسة شباب الجامعة الإسكندرية، مصر ، 2003 .
34. ناصر ثابت: أضواء على الدراسة الميدانية ، مكتبة الفلاح ، ط1، الكويت ، 1984م.

- 35.رشيد زرواتي: مناهج وأدوات البحث العلمي في العلوم الإجتماعية، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، الجزائر، 2007.
- 36.عمار بخوش،محمد محمود الذنبيان،مناهج البحث العلمي وطرق إعداد البحوث،ديوان المطبوعات الجامعية،الجزائر،1995..
- 37.أمين أنور الخولي :الرياضة و المجتمع، ط 1،المجلس الوطني للثقافة و الفنون و الآداب، الكويت، 1996.
- 38.مختار سالم: كرة القدم، دار النور للنشر، بيروت، 1986.
- 39.عزة محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار العلم للملايين، 1991.
- 40.محمد رفعت:"كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية"،دار البحار، بدون طبعة ، لبنان، 1998.
- 41.يحي كاظم النقيب:"علم النفس الرياضة"، معهد إعداد القادة، بدون طبعة، السعودية، 1990.
- 42.أسامة كامل راتب : "تدريب المهارات النفسية(التطبيقات في المجال الرياضي)"،دار الفكر العربي ، ط1، القاهرة ،2000.
- 43.محمد حسن العلاوي : " علم النفس الرياضي " ، دار المعارف ، بدون طبعة ، مصر ، 1985 م .
- 44.كمال درويش،محمد حسين : "التدريب الرياضي" ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1984م ، ص35.
- 45.حنفي محمد مختار : "الأسس العالمية في تدريب كرة القدم " ، دار الفكر العربي ، مصر ، 1988م .
- 46.كمال الدين عبد الرحمان درويش، قدرى سيد مرسى، عماد الدين عباس أو زيد: القياس والتقويم وتحليل المباراة في كرة اليد، 2000.

47. محمود عبد الفتاح عتّان: "سيكولوجية التربية البدنية والرياضية"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1995.

48. أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي"؛ ط2، دار الفكر العربي، القاهرة: 1997.

49. أبو العلاء أحمد عبد الفتاح: "التدريب الرياضي"؛ ط1، دار الفكر العربي، مصر: 1997.

### المراجع باللغة الفرنسية

1. Akramov.A : sélection et préparation des jeunes footballeurs، OPU، Alger، 1990.
2. Alain Mischel : foot – ball "les systèmes de jeu " 2<sup>eme</sup> édition ،Edition Chiron ، paris ،1998.
3. MICHEL PRADET – La Preparation physique ، clection Entraînement ، INSEP publication ، Paris، 1997. AHMED KHELIFI : L'arbitrage a travers le caractère du football ، ENAL ، Alger ، 1990.
4. PIRRE WULLACKI ،médecine du sport ، édition vigot ، paris ، 1990.
5. La fédération Algériens de foot ball : "les règlements genereaux، 2006.
6. R–Tham: "pre'peration psychologique du sportif"، Vigot، Ed1، Paris، 1991.
7. Rechard b–alderman :Manuel de psychologie du sport، Edition vigot،paris.
8. Jurgen weineck :Manuel d'entraînement ،edition4،paris :1997.
9. Dictionnaire encyclopédie de psychologie (1980)

- 
10. Larson. Leonard. A. Foundation of physical
  11. Zeigler–E physical Education and Sport: AN introduction–lea F;bigerphila 1982.
  12. Martens–R– social psychology and physical Activity N Y HARPER and how 1975.
  13. Delandesheever:”Introduction à La recherché éducation ،EDA:collin bouvillier,paris:1976
  14. Norbert Sillamy : Dictionnaire encyclopédique, Larousse, Paris, 1980.
  15. Lazarousse : Psychological stress and tne coping process, New Yourk.
  16. FIGARIO MAGAZINE :le stresse et les voies ,Paris ,(1980).
  17. Pierre r\_ turcot qualité “ qualité du travail ant stress et créativité “; cd agence ; arc– inc(1983).
  18. Auriol bernard ; new introduction aux methods de relaxation techniques et orientation : (1968).
  19. L le vi le stress aux l industrie causes effets prévention; genève; (1984).
  20. Extrait de football et sports athlétique du 12 novembre 1910. (texte non signé).
  - **Site web:**
  21. Fr. Wikipidia. Org/wiki/football. Google.com

22. Fr.wikipedia.org/wiki/football . google.com
23. Fr.wikipedia.org/wiki/football . google.com
24. competition des [http: //www.hayatnafs.com /mumazat/ fialanafs/sport1-](http://www.hayatnafs.com/mumazat/fialanafs/sport1-)  
Anonume, sans date, ( cription à treament.htm)
25. fi alnafs/sport competition- <http://www.hayatnafs.com/mona3at1->  
Anonyme sans date(dexreption et lrealment.htm)
26. fi alnafs/sport competition- <http://www.hayatnafs.com/mona3at1->  
Anonyme , sans date ,( dexreption et lrealment.htm)

الملاحق



وزارة التعليم العالي و البحث العلمي  
جامعة الجزائر3  
معهد التربية البدنية و الرياضة  
دالي إبراهيم

استمارة استبائية موجهة للاعبين

في إطار إنجاز مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات التربية البدنية  
والرياضية  
تخصص تدريب الرياضي النخبوي  
بعنوان:

# \* أثر الضغط الجماهيري على أداء لاعبي كرة القدم \*

دراسة ميدانية لفرق القسم الثاني هواة صنف أكابر  
نرجو من سيادتكم المحترمة المساهمة في الإجابة على الأسئلة بكل صراحة وموضوعية  
علما أن إجاباتكم ستبقى سرية و تستعمل لأغراض علمية بحثية.  
ولكم منا جزيل الشكر وأسمى عبارات الامتنان .  
ملاحظة: ضع العلامة (x) في الخانة المناسبة

\*تحت إشراف الأستاذ:

فوزي بوزكرية

\* من إعداد الطالب :

-أطريش رمزي

- علي خلاف

- عنتر قابن

## بيانات شخصية للاعب

.....الفريق:

.....السن:

.....المستوى الدراسي:

.....عدد السنوات التي قضيتها في الفريق:

.....سنوات الخبرة في الميدان:

• المحور الأول: حضور الجمهور في الملعب.

بدرجة					العبارة
كبير جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	جدا قليلة	
					1- تشجيعات جمهوركم تحفزكم على تقديم أداء جيد في المباراة.
					2- الجمهور الخصم يؤثر على مردودكم أثناء المباراة.
					3- تتأثرون بالهتافات و الأفعال الصادرة عن الجمهور المشاغب.
					4- أحداث الشغب تأثر سلبا على مردودكم خلال المباراة.
					5- تواجد فئة الشباب في المدرجات تفرض عليكم ضغط أثناء المباراة.
					6- طبيعة تشجيع الجمهور المثقف تشعركم بالأمان وتدفعكم لتقديم الأفضل.
					7- حضور فئة الكهول بالمدرجات تزيد من حماسكم أثناء المباراة.

• المحور الثاني: ضغط الجمهور و اللاعبين.

بدرجة					العبارة
كبير جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	جدا قليلة	
					8- تتأثرون عند سماع انتقادات الجماهير.
					9- تفقدون التركيز بسبب الأهازيج السلبية للجمهور.
					10- تتأثرون بالأحداث التي يخلفها الجمهور في المدرجات في مبارياتكم.
					11- يمارس الجمهور ضغط سلبى عليكم.
					12- تفقدون للفعالية بسبب الضغط السلبى للجماهير.
					13- يتسبب الضغط الجماهيري في تدني مردودكم أثناء المباراة.
					14- يزداد عليكم الضغط كلما زاد عدد الجماهير.
					15- يتسبب الضغط النفسي الذي يسبق المباراة في سوء أدائكم.

• المحور الثالث: المدرب، الجمهور و اللاعب.

بدرجة					العبارة
كبيرة جدا	كبيرة	متوسطة	قليلة	قليلة جدا	
					16-تخضعون للتحضير النفسي قبل كل المباراة.
					17-يلعب المدرب ورقة الجمهور كحافز اضافي لتقديم أداء جيد.
					18- يشعر مدربيكم بالارتياح عند انتقال الجمهور لمناصرتكم خارج ملعبكم.
					19- يكلمكم مدربيكم على الضغط الجماهيري.
					20- التحضير النفسي قبل المباريات له دور التقليل من ضغوطات الجمهور.
					21- المديح والثناء من طرف المدرب و الجمهور ضروري لتطوير مستواكم.
					22- يولي المدرب اهتماما كبيرا لعملية التحضير النفسي في برنامج عمله.
					23- انتقاد الجمهور والمدرب يقلل من قدرتكم على تطوير أدائكم في اللعب.