



جامعة محمد الصديق بن يحيى - جيجل -

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: تحضير بدني رياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم تقنيات

النشاطات البدنية والرياضية

بعنوان:

دور التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية لدى

لاعبي كرة القدم صنف أشبال. 17U ذكور

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية جيجل

إشراف الأستاذ:
سي الطاهر أحسن

إعداد الطالبين:
جردير عبد الوهاب
بولبصل هشام

السنة الجامعية: 2019/2020

شكر

اللهم صل على سيدنا محمد النور الذاتي و السر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى اله و صحبه وسلم.

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم ، لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما وفقنا إليه.

يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل واجل و عرفان إلى أستاذنا المشرف سي الطاهر أحسن ، الذي دعمنا بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة ، فشكرا لما بدلت وتبدل ، في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى نور اليقين ، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية ، الذين قدموا لنا العون والمساعدة ، فجزأهم الله عنا خير الجزاء.

إهداء

إلى اللذين بعثا في نور الحياة، اللذين قال فيهما تعالى: (وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا)

الآية (24) سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان،

إلى التي قال فيها: (الجنة تحت أقدام الأمهات)

إلى أُمي الغالية أطال الله في عمرها

إلى الذي تحدى الدنيا وتعب وشقا ولم يفرط في تعليمي حتى وصولي إلى هذا المستوى

أبي العزيز رحمه الله وجعله في جنة الفردوس الأعلى

إلى جميع أخواتي، والأهل والأحباب ، إلى كل الأصدقاء كل باسمه

إلى الأستاذ المشرف سي الطاهر أحسن وكل من ساهم في انجاز هذا العمل إلى رفقاء الحياة الجامعية
وشريكي في هذا العمل هشام

إلى كل أصدقاء الجامعة إلى كل من عرفتهم في الدراسة إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا
الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه

قلمي.

إهداء

احمد الله واشكره على إتمام هذا العمل المتواضع ، واهدي ثمرة جهدي
إلى معنى الطهر والسمو إلى من رسمت لي درب النجاح إلى نبع الحنان والعطف والأمل تلك هي
"أمي الغالية" أطال الله في عمرها...
إلى من كان سببا إلى وصولي معالي الوجود وجاد علي بالموجود، وتحدى لأجلي كل الصعاب
"أبي الغالي" أطال الله في عمره...
دون أن أنسى أهلي وأحبابي وأصدقائي كل باسمه ،
إلى الأستاذ المشرف سي الطاهر أحسن وكل من ساهم في انجاز هذا العمل إلى رفقاء الحياة الجامعية
وشريكي في هذا العمل عبد الوهاب
إلى كل أصدقاء الجامعة إلى كل من عرفتهم في الدراسة إلى كل عزيز لم يذكر اسمه من خلال هذا
الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه
قلمي.

قائمة المحتويات

الشكر

الإهداء

مقدمة

الجانب التمهيدي

- 1-الإشكالية.....
- 2- الفرضيات.....
- 3- أهمية الدراسة.....
- 4- أهداف الدراسة.....
- 5- أسباب اختيار الموضوع.....
- 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات.....
- 7- الدراسات السابقة.....

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير النفسي

تمهيد

- 1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه.....
- 1-1- مفهوم علم النفس الرياضي.....
- 1-2- دور علم النفس الرياضي.....
- 1-3-1- مهام علم النفس الرياضي.....
- 1-3-1- الرفع في مستوى الانجاز الرياضي.....
- 1-3-1- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية.....
- 1-3-1- توطيد مستوى الانجاز.....
- 1-3-1- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية.....

- 2- التحضير النفسي.....
- 1-2- تعريف الإعداد النفسي.....
- 2-2- أهداف الإعداد النفسي.....
- 3-2- أنواع الإعداد النفسي.....
- 1-3-2- الإعداد النفسي من حيث المدة.....
- 1-1-3-2- الإعداد النفسي طويل المدى.....
- 1-1-1-3-2- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى.....
- 2-1-1-3-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى.....
- 2-1-3-2- الإعداد النفسي قصير المدى.....
- 1-2-1-3-2- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل الإعداد النفسي قصير المدى.....
- 1-1-2-1-3-2- النمط العصبي للفرد.....
- 2-1-2-1-3-2- الخبرة السابقة.....
- 3-1-2-1-3-2- الحالة التدريبية للفرد.....
- 4-1-2-1-3-2- مستوى المنافسة وأهميتها.....
- 2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية.....
- 1-2-3-2- الإعداد النفسي العام.....
- 2-2-3-2- الإعداد النفسي الخاص.....
- 3-3-2- التوجيهات العامة.....
- 3- المهارات النفسية.....
- 1-3- تعريف المهارات النفسية.....
- 2-3- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة.....
- 1-2-3- التركيز.....
- 2-2-3- الانتباه.....
- 3-2-3- التصور العقلي.....

.....3-2-4- الثقة بالنفس

.....3-2-5- الاسترخاء

.....3-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية

.....3-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي

.....3-3-2- الأخصائي النفسي الالكتيكي الرياضي

.....3-3-3- الأخصائي النفسي في البحث عن الرياضة

.....3-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية

.....4- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

.....5- تخطيط الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

خلاصة

الفصل الثاني: الدافعية والتحفيز والتماسك في المجال الرياضي

المحور الأول: دافعية اللاعب في المجال الرياضي

تمهيد

.....1- تعريف الدافعية

.....2- مفهوم الدافعية

.....3- الدافعية وأهميتها

.....4- حالات الدافعية

.....4-1- الدافع

.....4-2- الحاجة

.....4-3- الغريزة

.....4-4- الحافز

.....4-5- الباعث

.....4-6- الميل

-7-4- الاتجاه
-5- تقسيم الدافعية
-1-5- الدافعية الداخلية
-2-5- الدافعية الخارجية
-6- الدافعية في الميدان الرياضي
-7- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية
-8- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
-خلاصة

المحور الثاني: تحفيز اللاعب في المجال الرياضي

تمهيد

-1- ماهية التحفيز
-2- مفهوم التحفيز
-3- أنواع التحفيز
-1-3- الحوافز المادية
-1-1-3- علاوة الأقدمية
-2-1-3- العلاوة الاستثنائية
-3-1-3- العمولة
-4-1-3- المكافأة
-2-3- الحوافز المعنوية
-4- نظم الحوافز
-5- التحفيز في المجال الرباعي وطبيعته
-6- وظيفة الحافز في المجال الرياضي
-7- الحوافز وتدعيم المجال الرياضي

- 8- مبادئ استخدام الحوافز في الرياضة.....
- 8-1- الحوافز الموجبة والسالبة.....
- 8-2- الحوافز المادية والمعنوية.....
- 8-3- حوافز الأداء وحوافز النتيجة.....
- 8-4- توقيت الحوافز.....
- 8-5- قيمة الحافز.....
- خلاصة

المحور الثالث: تماسك الجماعة الرياضية

تمهيد

- 1- التماسك في الرياضة.....
- 2- تعريف التماسك.....
- 3- مفهوم تماسك الجماعة الرياضية.....
- 4- أنواع التماسك الرياضي.....
- 4-1- تماسك المهمة.....
- 4-2- التماسك الاجتماعي.....
- 5- عوامل تماسك الجماعة الرياضية.....
- 5-1- الشعور بالانتماء للفريق.....
- 5-2- إشباع الحاجات الفردية.....
- 5-3- الشعور بالنجاح.....
- 5-4- المشاركة.....
- 5-5- توافر القيادة الصالحة.....
- 5-6- توافر العلاقات التعاونية.....
- 5-7- توافر القيادة المناسبة.....

- 8-5- جاذبية العلاقات بين اللاعبين.....
- 5- 9 - جاذبية الجماعة ككل.....
- 5- 10 - الرغبة المعلنة للبقاء في الفريق.....
- 5-11- درجة التقارب أو الارتباط مع الفريق.....
- 6- مظاهر التماسك في الفريق الرياضي.....
- 6-1 - مشاعر الصداقة والرضا.....
- 6- 2 - الانصياع لمعايير الجماعة.....
- 6- 3- التفكك وقت الأزمات.....
- 6-4- الاتجاه نحو الجماعة.....
- 6- 5 - الانتظام في نشاط الجماعة.....
- 6- 6- معدلات الاتصال.....
- 6- 7- تحقيق الأهداف.....
- خلاصة

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد

- 1- تعريف كرة القدم.....
- 2- نظرة عن تطور كرة القدم.....
- 2-1- تطور كرة القدم عالميا.....
- 2-2- كرة القدم في الجزائر.....
- 3- قوانين كرة القدم.....
- 3-1- ميدان اللعب.....

-الكرة. 2-3-3
-مهمات اللاعبين. 3-3-3
-الحكم. 4-3-3
-مراقبو الخطوط. 5-3-3
-مدة اللعب. 6-3-3
-ابتداء اللعب. 7-3-3
-الكرة في الملعب أو خارج الملعب. 8-3-3
-طريقة تسجيل الهدف. 9-3-3
-الأخطاء وسوء السلوك التسلل. 10-3-3-11
-الضربة الحرة. 12-3-3
-ضربة الجزاء. 13-3-3
-رمية التماس. 14-3-3
-ضربة المرمى. 15-3-3
-ضربة الركنية. 16-3-3
-الكرة في اللعب أو خارج اللعب. 17-3-3
-طرق اللعب في كرة القدم. 4-4
-طريقة 4 . 4 . 2. 1-4-4
-طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M. 2-4-4
-طريقة 4 . 3 . 3. 3-4-4
-طريقة 3.3.4. 4-4-4

-4-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية.
-4-6- الطريقة الشاملة.
-4-7- الطريقة الهرمية.
-5-1- التحليل البدني.
-5-1-1- التحليل الكمي (quantitative).
-5-1-2- التحليل النوعي (qualitative).
-5-2- التحليل الفيزيولوجي.
-6- الاتجاهات الحديثة لكرة القدم.
-6-1- اتجاهات عامة.
-6-2- اتجاهات خاصة.
-7- الفئة العمرية (الأواسط).
-7-1- التعريف بالمرحلة العمرية 17-19 سنة.
-8- أطوار المراهقة.
-8-1- مرحلة المراهقة المبكرة.
-8-2- مرحلة المراهقة الوسطى.
-8-3- مرحلة المراهقة المتأخرة.
-9- أنماط المراهقة.
-9-1- المراهقة المتكيفة.
-9-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية.
-9-3- المراهقة العدوانية المتمردة.
-9-4- المراهقة المنحرفة.
-10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين.

خلاصة

الفصل الرابع: المراهقة

تمهيد

- 1- تعريف المراهقة.....
- 2- خصائص النمو للمرحلة العمرية.....
 - 1-2- النمو الجسمي.....
 - 2-2- مظاهر النمو الفيزيولوجي.....
 - 3-2- النمو العضوي.....
 - 4-2- الخصائص النفسية.....
 - 1-4-2- النمو العقلي.....
 - 2-4-2- النمو الانفعالي.....
 - 3- بعض الصفات الانفعالية لدى المراهق.....
 - 4- خصائص النمو الاجتماعي للمراهقين.....
 - 5- مشاكل المراهقة.....
 - 1-5- مشاكل النمو.....
 - 2-5- مشاكل نفسية.....
 - 3-5- مشاكل انفعالية.....
 - 4-5- مشاكل اجتماعية.....

خلاصة

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

- 1- الدراسة الاستطلاعية.....

- 2- المنهج المستخدم في البحث.....
- 3- عينة البحث وكيفية اختيارها.....
- 4- أدوات الدراسة والشروط العلمية.....
 - 1-4- الدراسة النظرية.....
 - 2-4- الدراسة التطبيقية.....
- 5- ضبط المتغيرات.....
- 6- مجالات الدراسة.....
 - 1-6- المجال المكاني.....
 - 2-6- المجال الزمني.....
 - 3-6- المجال البشري.....
- 7- الأساليب الإحصائية المستعملة.....

خلاصة

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الصفحة	العنوان	الرقم
	جدول يوضح المسافات الكلية المقطوعة للاعبين كرة القدم خلال مباراة رسمية	01
	جدول يوضح مسافات الجري حسب المستوى	02
	جدول يوضح المسافات المقطوعة خلال المباراة حسب الشدة ومراكز اللعب	03
	جدول يوضح المستوى التقني خلال كل مباريات الدوري الاسباني و الانجليزي حسب مختلف مراكز اللعب	04
	جدول يوضح عدد ضربات القلب المتوسط والأقصى من خلال مباراة حسب عدة باحثين	05
	جدول يوضح كمية اللكنات المتكونة خلال مباراة بشوطينها الأول والثاني	06

مقدمة:

التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ، وكرة القدم بصفة خاصة.

على كل المستويات ، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لتحسين مستوى الأداء ، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع.

وتعتبر كرة القدم الأكثر شعبية ، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19 بحيث أول من مارسها هم الانجليز حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبدل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية،التقنية و النفسية .

المتتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي، إذا ما وجدت السند و المساعدة خاصة المسؤولين و المدرّبين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربعاها المربي وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية، الاجتماعية وخاصة النفسية .

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي و إجراء اختبارات نفسية و انفعالية و الملاحظة اليومية و إنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط التدريب النفسي من طرف المدرّب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدرّبين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي و ذلك لتباين الطرق و المنهجيات المتبعة.

ومن بين أهم الموضوعات التي تهم المدرّب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

ولعل أنه من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان ان لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العبورية بين الطفولة و المراحل الأخرى التي تليها.

وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية و الانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات.

وقد شملت دراستنا جانبيين الجانب النظري الذي يتكون من أربع فصول، الفصل الأول تطرقنا فيه إلى التدريب النفسي وتناولنا فيه دور علم علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتدريب النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما الفصل الثاني تطرقنا فيه إلى الدافعية مفهومها ووظائفها ، وأيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع والحاجات النفسية وخصائص الدوافع النفسية وذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي ومعناها وأنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، وذكر نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وأهميتها في المجال الرياضي أما الفصل الثالث تطرقنا فيه إلى التعريف بكرة القدم مع ذكر نبذة تاريخية عن تطورها في العالم و الجزائر، المبادئ الأساسية و القوانين المنظمة لها، ومتطلباتها وطرق اللعب فيها أما الفصل الرابع فتطرقنا فيه إلى التعريف بالمراهقة ومراحلها ، والتحديد الزمني لها في الشريعة الإسلامية ثم حاجات المراهق بالإضافة إلى خصائص النمو في مرحلة المراهقة الأولى وذكر أشكال من المراهقة بعدها تم ذكر أهمية المراهقة في التطور الحركي للرياضيين وأهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراهق.

أما الجانب التطبيقي يتكون من فصلين ، الفصل الأول تم فيه ذكر طرق المنهجية للبحث ، أما الفصل الثاني فتناولنا فيه عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة.

الجانب التمهيدي

1- الإشكالية:

يعد علم النفس الرياضي من أهم العلوم التي قدمت فائدة للرياضة، حيث يرى العلماء لأن له دور فعال في تحسين وتطوير النتائج الرياضية من خلال الاهتمام الجيد بنفسه اللاعب في سبيل المحاولة في اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر على مردودية اللاعب إذا يرى مارك لافاك " أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذا هو وحدة موحدة من الطرق المباشرة المتمكنة في تحسين القدرات النفسية للرياضي " وبالتالي فإن التحضير النفسي يسرع عملي و تكوين (وتحسين الصفات النفسية للرياضي) الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال الوسائل والإجراءات في سبيل تطوير مجموعة القدرات.

وهذا ما يؤكد فيليب مورس (1982) " التحضير النفسي يمثل التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي "1"، وهذا ما نلاحظه في انديتنا من ضعف في التكوين النظري للإطارات الرياضية في الميدان النفسي، والإفراط في إهمال الجانب النفسي.

ويقول محسن حسن علاوي " التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي والوسائل ومناهج معينة ومحددة نحو تكوين النفسي للرياضي (2).

تعد كرة القدم من أكثر الرياضيات تطور وذات متطلبات عالية من المهارات الأساسية البدنية وكذا النفسية، حيث أن الحالة النفسية عند لاعبي كرة القدم تلعب دور مهم في الوصول باللاعبين إلى المستوى الرياضي العالي الذي يمكنهم من تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما يستدعي الاهتمام البالغ بالتحضير النفسي لعناصر الفريق لإيجاد سبل الفوز وهذا الواقع يمكننا طرح التساؤل العام التالي:

- هل للتحضير النفسي دور في تحسين النتائج الرياضية في منافسة كرة القدم؟

1- philipe morste : psychologie sportive, Ed moscow, paris 1982 pa 12

2- محمد حسن علاوي " علم النفس الرياضي " دار المعارف: القاهرة 1985، ص 815

على ضوء التساؤل العام نطرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للدافعية دور في تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة ؟
- هل للتحفيز دور في تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة ؟
- هل للتماسك دور في تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة ؟

2- فرضيات الدراسة :

1-2 الفرضية العامة:

للتحضير النفسي دور تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة .

2-2 الفرضيات الجزئية:

- للدافعية دور في تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة.
- للتحضير في دور تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة.
- للتماسك دور في تنمية القدرات وبالتالي الحصول على نتائج جيدة .

3- أهمية الدراسة:

تتمثل أهمية هذا الموضوع ودراسته في اعتبار التحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم ودوره في تحسين النتائج الرياضية واقع فرضته الملاحظة الميدانية لنتائج المنافسات الرياضية في كرة القدم في بلادنا .

وما نلاحظه في أنديةنا الرياضية بالخصوص للأسف الإهمال المفرط للجانب النفسي عند اللاعبين رغم الأهمية التي يملكها هذا الأخير باتفاق علماء النفس الرياضي على سبيل الذكر (محسن حسن علاوي، مرك لافاك) وغيرهم، وهذا ما دفعنا للخوض في هذه الدراسة من أجل إبراز الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية، على أمل المساهمة في النهوض بالرياضة في بلادنا وتطيرها.

4- أهداف الدراسة :

- معرفة الدور الذي يلعبه التحضير النفسي على أداء اللعب ومردوديته.
- معرفة الدور الذي تلعبه سمات الدافعية، التحضير والتماسك في تطوير القدرات وتحسين النتائج .

- معرفة الدور الذي تلعبه الأهمية النفسية في الأثير على مردود الرياضي في المنافسات.

5- أسباب اختيار الموضوع :

1-5 أسباب موضوعية:

- أهمية الدراسة في حد ذاتها.

- التأكد من صحة الفرضيات البحث أو نفيها ومعرفة ماذا كان للتحضير النفسي دور في

تحسين النتائج الرياضية في كرة القدم.

- إعطاء حلول وتوصيات حول الموضوع المدروس.

2-5 أسباب ذاتية:

- الرغبة الكبيرة في انجاز هذا الموضوع وكونه موضوع جيد ولم يتم التطرق إليه كثيرا.

- الميول الشخصي لهذه الرياضة.

- توفر المراجع حول الموضوع المراد دراسته.

6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-6 مفهوم التحضير النفسي:

1-1-6 لغة:

حضر (تحضيراً) جعله حاضراً هياً الشيء أتى بالشيء....(1)

2-1-6 اصطلاحاً :

- التحضير النفسي هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحددة نحو التكوين

النفسي للرياضيين (2) (محمد حسن علاوي)، كما عرفه حسن السيد أبو عبدة بأنه عملية

تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق التنمية الدوافع والثقة بالنفس

والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى توجيه

والإرشاد التربوي النفسي للاعبين... (3)

في حين عرفه لوصيف رابح بأنه خلق الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين

الاقتناعات الحقيقة والمعارف والسمات والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على

تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى توجيه

الإرشاد النفس والتربوي لأفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدرتهم على مواجهة المشاكل التي تعترضهم والقدرة على حلها حلا سليما... (4)

3-1-6 التعريف الإجرائي: التحضير النفسي يعني مستوى تطوير القدرات النفسية الموجودة

لدى الرياضي للوصول إلى مستوى عالي من التحكم الرياضي والاستقرار النفسي والاستعداد للمنافسة.

1- راتب أحمد قبيعة: " القاموس العربي المصور" دار الراتب الجامعية، بيروت لبنان، ص 252

2- محمد حسن علاوي: نفس المرجع، ص 26

3- حسن السيد أبو عبيدة: الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1، مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية، مصر، 2001، ص 263.

4- لوصيف رابح" الإعداد النفسي للمنافسات الرياضية، المطبوعات الجامعية المعهد الوطني للتكوين العالي في علوم التكنولوجيا،

قسنطينة ص92-93.

2-6 تعريف الدافعية:

1-2-6 مفهوم الدافع:

- لغة: من الفعل، دفعا بمعنى أبعد شخصا أو شيئا و إزالة عن مكانه، جعله يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شراعيا و بدافع كذا بمعنى بداعي كذا و الدافع: المحرض على فعل شيء ما (1)

- اصطلاحا: تعددت المفاهيم الاصطلاحية للدافع كغيره من المفاهيم النسبية الأساسية. إذ يعرفه خليل المعاينة بأنه: "مجموعة الظروف الداخلية و الخارجية التي تحرك الفرد من أجل إعادة التوازن.... (2) .

في حين عرفه فوزي محمد جبل أنه: " مثير فعال داخلي يسبب التوتر ويدفع الفرد الى السلوك بطريقة تخفيض ذلك التوتر.....(3)

2-2-6 مفهوم الدافعية :

قام بتعريفها صالح محمد علي أبو جادو على أنها: الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي، أو تهيئ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية.....(4)

التعريف الإجرائي:

هو استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التوقف والامتنياز وذلك عن طريق إظهار وبيان القدرة الكبيرة من الفاعلية.

1- صبحي حمودي وآخرون: المنجد في اللغة العربية المعاصرة، ص12

2- خليل المعاينة: علم النفس التربوي، دار الفكر للطباعة والنشر، ط1، بيروت، 2000، ص 22

3- فوزي محمد جبل، الصحة النفسية وسيكولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الاسكندرية 2000، ص 263.

4- صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار المسيرة ط1، الأردن، بدون سنة نشر ص 22.

3-6- المرحلة العمرية 15-17 (المراهقة):

- لغة: حسب معجم الوسيط هو الغلام الذي قارب الحلم... (1)
- اصطلاحاً: هي التدرج نحو النضج البدني الجسدي والعقلي والانفعالي..... (2)
- التعريف الإجرائي:

هي أهم وأصعب المراحل التي يمر بها الإنسان في فترة النمو سواء الجسمية أو النفسية.

4-6 كرة القدم:

- لغة: كرة القدم " football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة أما كرة القدم المعروفة والتي نتحدث عنها كما تسمى soccer (3)
- إصلاحاً: 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 وأن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر " 11 " لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة..... (4)

1- رومي حميل: كرة القدم: دار النقائض، بيروت لبنان 1986 ص 50، 52.

2- وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد، الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرّب دار الهدى للنشر والتوزيع، القاهرة مصر ، 2002 ص 59.

3- أبو الفضل جمال الدين ابن منظور: لسان العرب دار الطباعة والنشر ب ط ج 1997، لبنان ص 486.

4 مرجع سابق ص 82.

7- الدراسات السابقة:

بعد اطلاعنا على الكثير من المواضيع في مختلف معاهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية لم يتم الحصول على دراسات سابقة، لدى اكتفينا بدراسات مشابهة فقط ومن بينها:

- الدراسة الأولى: دراسة محلية:

قام بها عبد السلام مقبل الريمي: " أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء

الرياضي" مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر 2004 (1)

* أهداف الدراسة:

- مدى العلاقة بين التحضر النفسي والنتائج الرياضية

- مدى مقدرة المدرب في القيام بالإعداد النفسي للرياضي.

- بيان أهمية الإعداد النفسي قصير المدى في تحضير الرياضيين

* المنهج المنتج:

اعتمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي لتلاؤمه مع دراسته.

* العينة: عشوائية طبقية

*مجتمع الدراسة: طلبة جامعة الجزائر

* الأدوات المستعملة: استمارة إنسانية موجهة لطلبة جامعة الجزائر

* النتائج المتحصل عليها:

- التحضير النفسي قصير المدى له علاقة في التحصيل على النتائج الرياضية.

- عدم وجود الأخصائي النفسي لمدرّب يقع كهلّه على كتفه كل شيء

- هناك علاقة بين التحضير النفسي وباقي التحضيرات (بدنية، تقنية، وتكنيكية...)

1- عبد السلام مقبل الريمي: " أهمية الإعداد النفسي وقصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي مذكرة ماجستير جامعة

الدراسة الثانية:

قام بها بقجاوة مهدي تحت عنوان: أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم (صنف أكابر) أثناء المباراة الرسمية ومدى تكيف المدربين معهم....(1)

- أهداف الدراسة:

- كيفية تكيف المدرب الجزائري في كرة القدم مع الإعداد النفسي.

- مدى أهمية الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم أثناء المباراة

- المنهج المتبع : أعمد الباحث في دراسته على المنهج الوصفي

- العينة عشوائية:

مجتمع الدراسة: لاعبي فرق كل من: شبيبة القبائل، اتحاد الجزائر، وفاق سطيف ومدربي كل

من : اتحاد الجزائر، شباب قسنطينة، مولودية وهران.

الأدوات المستعملة: إشارة موزعة على لاعبي ومدربي الفرق المذكورة أعلاه

- النتائج المحصل عليها:

- يلعب الإعداد النفسي للاعب كرة القدم دور كبير في تحديد نتيجة المباراة واللعب بثقة.

- يحسن المدرب الجزائري التكيف مع الإعداد النفسي.

- التخليق على الدراسات السابقة:

من خلال هذه الدراسات وجدنا أنها تهدف الى أبرز الدور المهم الذي يلعبه التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية وقدمت الدراسات سאלفة الذكر واقع الإعداد النفسي في مختلف الفرق الجزائرية لمحاولة إثارة هذا الموضوع لدى الباحثين ومن خلال استعراض الباحثين لهذه الدراسات ثم استخلاص ما يلي:

- أن التحضير النفسي الجيد يساعد على تحسين الأداء وبالتالي الحصول على نتائج رياضية.

- اختلفت الدراسات السابقة في كيفية اختيار العينة وحجمها وأفادت هذه الدراسات في :

- تحديد المنهج العلمي المناسب لطبيعة الدراسة

- في إتباع الخطوات السلمية الإجراءات البحث.

- اختيار الطريقة الإحصائية المناسبة.

الجانب النظري

الفصل الأول: التحضير النفسي

تمهيد

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه

2- التحضير النفسي

3- المهارات النفسية

4- واجبات الإعداد النفسي للاعبين كرة القدم

5- التخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم

خلاصة

تمهيد:

يعتبر التحضير النفسي أحد عوامل الرئيسية في تحضير الفريق للمنافسات الرياضية وزيادة مردود اللاعب ويتطلب تحقيق اللاعب للمستويات الرياضية العالية تضحيات ومجهودات كبيرة ففي مجال إعداد اللاعب لأشترك في المسابقات يحضر ويوجد بعمله عدد كبير من المختصين مثل: المدربين الأطباء أخصائي التدليك والعلاج الطبيعي وغيرهم وأخيرا أخصائيو التأهيل الإعداد النفسي.

حيث يقوم أخصائي النفسي يجعل اللاعب أكثر قوة وهو يساهم بلا شك وبدرجة كبيرة في تحقيق الهدف الأساسي من ممارسة الفرد للرياضة الذي ينحصر في تحقيق النمو والتوازن له ، حيث يعتبر الإعداد النفسي واحد من أكثر طرق تأثيرا وفاعلية في مساهمة في تحقيق النمو المتوازن للأفراد عامة والرياضيين خاصة.

1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:**1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:**

يعرف علم النفس الرياضي *la psychologie du sport*، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي. ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها ولكن توجد استجابات أخرى لا يمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة .

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضة من ناحية وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *maximum performance* وتنمية الشخصية.(1)

1-2- دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبه نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس.

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد علم المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية الرياضية أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية،

الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية وتطبيقها في المجال الرياضي (2)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي الفيزيولوجي وعلم الاجتماع (3)

1- أسامة كامل راتب: "علم نفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)" ، دار الفكر العربي، مصر، 1997، ص 17

2- محمد حسن علاوي: " علم النفس الرياضة"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985، ص 28

3- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه.

3-1- مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجر عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية ، يمكن تحيدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاد احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي بغرض تنمية مستوى الانجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك، أو قد يكون الاجتهاد والإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي مراعاة لان الرياضي ينمو من تواجد الخصم بحيث أن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب لتخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما لاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية (1).

1-3-2- تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملازمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي.

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية (2)

1-3-3- توطيد مستوى الانجاز:

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو التفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية، من السيكولوجي الرياضي أن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1- محمد حسن علاوي: " سيكولوجية التدريب والمنافسات"، دار المعارف ط 7 القاهرة مصر، 1992ص15-16

2- محمد حسن أبو عبيدة: " المنهج في علم النفس"، دار المعارف، مصر، 1999، ص 124،125.

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة وميلها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية حول الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، والهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى رياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي. (1)

2- التحضير النفسي:**1-2- تعريف الإعداد النفسي:**

هو عملية تربوية نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (2)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي (3).

وعرف "فورينوف": ' التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا ' ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فليب موست عام 1982: " التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى ماراك لافاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذا هو عبارة وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو غير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.(4)

1- محمد حسن أبو عبيدة: المرجع نفسه.

2- محمد علاوي: المرجع نفسه

3- محمد حسن علاوي دار المعارف الرياضي3 دار المعارف ط4، مصر، 1985، ص 26

4- Phillipe more :Psychologie sportive, Ed mosse,paris, 1992 p12

2-2- أهداف الإعداد النفسي:

- ✓ تتحدد الأهداف الأساسية لإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:
- ✓ بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والمتنافس الفعال.
- ✓ تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط
- ✓ تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس
- ✓ تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات (1)
- ✓ إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخصوص غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- ✓ تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- ✓ توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العلمية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (2)

2-3- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:
 - الإعداد النفسي الطويل المدى
 - الإعداد النفسي القصير المدى
- من ناحية نوعيته:
 - الإعداد النفسي العام
 - الإعداد النفسي الخاص

1- أحمد أمين فوزي " مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي، ط2، مصر، 2003، ص 162

2- أحمد أمين فوزي: المرجع نفسه.

2-3-1 الإعداد النفسي من حيث المدة:

2-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع الاتجاهات الايجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العملي على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

2-3-1-1-1- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.

- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

- الفرح للاشتراك في المباراة

- عدم تحميل العب بأعباء أخرى خارجية

- مراعاة الفروق الفردية

- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلفية (1)

2-3-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على زيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط

الرياضي ومحاولة الوصول إلى المسويات الرياضية.

- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وان يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها و عدم التأثر بالمشورات الخارجية سواء أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية .

يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك،

وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه و مستوى المنافس

على أسس موضوعية (2)

1- نزار مجيد طالب وكمال الويس: " علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق، 1980، 259، 249

2- نزار مجيد طالب وكمال الويس: المرجع نفسه.

3- رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا للأساتذة التربوية البدنية و الرياضية، جامعة مستغانم، الجزائر 1997، ص.25

2-1-3-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بدل أقصى جهده ليحقق الفوز. (3)
ويقصد به أيضا إعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن إثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس ان حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي و تهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، و تساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (1)

2-1-3-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل الإعداد النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فيستطع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية و في مقابلة أخرى يمكن أن نجد في حالة " الاستعداد للكفاح "، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة أخرى.
و من بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشراكه الفعلي في المباراة هي:

2-1-3-2-1-1- النمط العصبي للفرد: يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية

المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء و القدرة على ضبط عواطفهم و انفعالاتهم، و البعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستشارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تنتابهم حالة حمى البداية.

2-1-3-2-1-2- الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ

تتقصه العديد من التجارب و الخبرات، و العكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات و مر بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، و يرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

2-1-3-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي

يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

2-3-1-2-1-3-4-1-2-1-3-2-4-1-2-1-3-2 مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقاً لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

2-3-1-2-1-3-2-5-1-2-1-3-2 الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة و الجو الذي يتميز بالحرارة.(2)

2-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

2-3-2-1-2-3-2-1-2-3-2 الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة و عمليات الانتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.

-الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: و ذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم و الصفات الإرادية و الخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.(1)

1- محمد حسن علاوي: " علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر 1968، ص 188

2- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه.

- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية التفكير الانفعال، الإدارة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

2-2-3-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي

لحالة معينة لها خصوصياتها:

أ- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

ب- الإعداد النفسي للاعب واحد.

ج - الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

د - الإعداد الخاص لمنافسة (2)

2-3-3- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل

المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى

اللاعبين بجم مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة

للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "

الإعداد النفسي قصير المدى الذي يمثل في الإعداد النفسي المباشر رياضة ومن ناحية أخرى

يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد

قبل إشراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل

المدى".

3- المهارات النفسية:

3-1- تعريف المهارة النفسية: عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم

والتدريب.(3)

3-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس

الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة ومن بينها نذكر

ما يلي:

3-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه " تضيق الانتباه، وتثبته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد " ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد الفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

3-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو التركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني

1- رشيد عياش ولحمر عبد الحق: المرجع.

2- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه.

3- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه.

يمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس

الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني.(1)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن

هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من

تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس

مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في

الشيء الذي يقوم أدائه كاملا واستجابة أفضل.

3-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو

تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد القلي للأداء ويطلق على هذا النوع من

التصورات العقلية الخريطة العقلية بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب

أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل

عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، وتركيبات

من هذه الحواس.

3-2-4- الثقة بالنفس: الثقة بالنفس هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية

التحسن، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكاسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز

يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء (2).

3-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالي

و بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على

أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر.(3)

3-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن

يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال

الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

3-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية

عملية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة إلى الدراسات مكثفة في بعض

فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي....الخ.

وتتركز دورة في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.

- تعليم واكتساب المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء- التركيز- الانتباه- التصور العقلي) (1)

1- يحي كاضم النقيب: " علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة، السعودية 1990، ص 384

2- أسامة كامل راتب: " علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيقات"، ص 117، 288، 299.

3-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإكلينيكي أو الطلب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة.

ويتعامل الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف... الخ)

3-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

3-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية
- الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات
- تدريب المهارات يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى (2)

4- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات

- تعمل على زيادة اللاعب نفسيا لتحقيق أفضل أداء وأحسن نتيجة ومن هذه الواجبات:
- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول الى أعلى مستوى من المهارات التي تتميز بها الكرة الطائرة.

1- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه.

- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، الاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.

- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب تحسين القدرة على تنظيم إحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة أهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.

- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.

5- تخطيط الإعداد النفسي في الكرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في

عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الانجاز في الكرة الطائرة للوصول باللاعب إلى أعلى

المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارة الخطئية

والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر، يعتبر التخطيط لهم

جميعا بالغ الأهمية في ظل ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة الطائرة بهدف تنمية الظواهر النفسية

الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط

للإعداد النفسي الطويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين من التخطيط من

خلال أنواع خطئية يندرج فيها والإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية

اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب

طويلة المدى (عديدة السنوات).

- ويجب أن يشمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية

والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية.(1)

خلاصة:

منذ أن ظهر التحضير النفسي في أوائل القرن التاسع عشر ميلادي وهو في تطور مستمر بفضل العلماء الذين اقترحوا طرق ووسائل قادرة على التحضير النفسي ينقسم إلى ثلاثة

مراحل:

المرحلة الأولى مرحلة التشخيص ثم تأتي بعدها المرحلة الثانية وهي مرحلة التحضير العام وأخيرا المرحلة الثالثة وتتمثل التحضير النفسي الخاص.

لا يمكن الاستغناء عن التحضير النفسي في التدريب الرياضي لأن له القدرة على الرفع من مستوى الرياضي وبالتالي الحصول على نتائج جيدة.

الفصل الثاني: الدافعية والتحفيز والتماسك في المجال الرياضي

المحور الأول : دافعية اللاعب في المجال الرياضي

تمهيد

1- تعريف الدافعية

2- مفهوم الدافعية

3- الدافعية وأهميتها

4- حالات الدافعية

5- تقسيم الدافعية

6- الدافعية في الميدان الرياضي

7- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية

8- الدافعية و الأداء أو النتيجة الرياضية

خاتمة

المحور الثاني: تحفيز اللاعب في المجال الرياضي

تمهيد

1- ماهية التحفيز

2- مفهوم التحفيز

3- أنواع التحفيز

4- نظم التحفيز

5- التحفيز في المجال الرياضي

6- وظيفة الحافز في السلوك الرياضي

7- الحوافز وتدعيم السلوك الرياضي

8- مبادئ استخدام الحوافز في الرياضيات

خلاصة

المحور الثالث: تماسك الجماعة الرياضية

تمهيد

1- التماسك في الرياضة

2- تعريف التماسك

3- مفهوم تماسك الجماعة الرياضية

4- أنواع التماسك الرياضي

5- عوامل تماسك الجماعة الرياضية

6- مظاهر التماسك في الفريق الرياضي

خلاصة

المحور الأول: دافعية اللاعب في
المجال الرياضي

تمهيد:

تلعب الدافعية دورا كبيرا في حياة الإنسان لسلوكه وأنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك.

وتكمن أهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات: لماذا يسلك الإنسان هذا السلوك؟ ويعني هذا أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئا ماديا يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة.

1- تعريف الدافعية:

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استشارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الوصول إلى هدف معين (1)

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين. والدافعية تتضمن الدوافع والحوافز والاتجاهات و الميل وهي عبارة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين. (2)

2- مفهوم الدافعية:

عن كلمة "الدافعية" تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالبا يكون غامضا إذا أننا لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعية بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.

- تأخر خارجي مثل القول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني لمباشرة فعالية ما.
- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما مثل القول كنت راغبا جدا ما متحمسا لدرجة كبيرة (3)

3- الدافعية وأهميتها:

موضوع الدافعية MOTIVATION يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الافراد على مختلف نوعياتهم. وهناك في التراث الغربي قول مأثور من القدم هو

(YOU CAN LEAD THE HORSE TO THE RIVER , BUT YOU CAN'T force to drink)

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب لاشتراك في منافسه رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد لأنه يقوم

بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية (4)

وفي ضوء ما تتقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى علاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية ولاشعورية).

1- محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز للكتاب والنشر، ص 7-8

2- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، الطبعة الأولى، 1995، ص 72.

3- R.S.WEINBER G.D.GOULD.PSYEHOLOGIEPU.ETDE.LACTIVITE. PHISIQUE CANANDA. EPTION.1997 P18

4- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر ط5 مصر 2006 ص 211

4- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع والحاجة والغريزة والحافز والباعث والميل والاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

4-1- الدافع:

حالة التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

4-2- الحاجة:

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص وأشار العلماء أ هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة الى الدفء)

4-3- الغريزة:

يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

4-4- الحافز:

يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ماهي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة والحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين

4-5- الباعث:

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

4-6- الميل:

يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد ويدعوه إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه (1)

4-7- الاتجاه:

ينظر للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك.

5- تقسيم الدافعية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

5-1- الدافعية الداخلية **intrinsic motivation**:

يقصد بالدافعية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته.

5-2- الدافعية الخارجية **external motivation**:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإرادي الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.

5- تقسيم الدافعية:

يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

1-5- الدافعية الداخلية (intrinsic motivation):

يقصد بالدافعية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته.

2-5- الدافعية الخارجية (external motivation):

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإرادي الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التدعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.

6- الدافعية في الميدان الرياضي:

إن القضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي كيف أرفع أداء وسلوك اللاعبين، وربما يكون هدف المدرب ارتفاع سلوكهم مثل: الوصول للياقة بدنية معينة عن طريق الجري لأميال أكثر أو تصويب ضربات حرة بدقة أكثر أو توجيه سلوكهم للحضور إلى التدريب بانتظام.

ويمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد لبذل جهد من أجل تحقيق هدف معين " وحتى يتسنى فهم هذا التعريف نجد الإشارة إلى ثلاث عناصر هامة هي:

- الدافع Motive: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجيه وتؤثر عليه.
- الباعث INCENTIVE: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

7- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها " سون 1991 SUINN محمد علاوي 1991، رويرتس 1991 REBERTES " تم التوصل على تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجة على النحو التالي:

اللياقة البدنية والصحية، الموافقة الاجتماعية، التفوق الذاتي، الصداقة والمزامنة الشخصية، المكاسب المادية، النجاح والانجاز، المنافسة، الميل الرياضي، التفريغ الانفعالي، الخوف من الفشل، الاعتراف، المكانة، الوعي الذاتي، اشتراطات المتفرجين.

8- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

من العوامل الأساسية التي تلعب دورا هاما في الأداء الفردي القامة الفيزيائية مستوى القدرة: من الشروط الفيزيائية الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + تعلم = النتيجة الرياضية.

خلاصة:

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكولوجية نظريا تطبيقيا فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالا لصياغة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية والميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية والآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين والإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو القيادي أو المدرسي.....الخ.

سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلا: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان المريض نفسيا أو جسديا أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس والمنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل.

المحور الثاني: تحفيز اللاعب في المجال
الرياضي

تمهيد:

إن استشارة الدافع وتدعيم السلوك وتحقيق الرضا عن النفس ودفعه نحو النشاط التي يتجه الى ممارسته مرتبط بمثير قوي كالحوافز والحافز ليس مجرد مثير للدافع وهو أيضا مصدر خارجي يشبع الحاجة أو الهدف الذي يسعى الفرد إليه والحقيقة التي يجب التأكيد عليها في هذا المجال أن القوى الداخلية لفرد هي الدافع له في أي نشاط وان الحوافز هي مثيرات لها وتلعب دورا فعالا في الأداء والمثابرة.

1- ماهية التحفيز:

ذهب علماء النفس إلى تعريف التحفيز بأنه دفع الفرد لاتخاذ سلوك معين أو بأنه شعور داخلي لدى "sataire" و "persson" إيقافه أو تغيير مساره ويعرفه الفرد يولد في رغبة إلى اتخاذ نشاط أو سلوك معين الهدف منه الوصول إلى تحقيق أهداف معينة (1).

ويقصد به أيضا " تشجيع الأفراد واستنهاض همهم لكي ينشطوا في العمل من أجل تحقيق أهداف المنشأة " وتعني كلمة حافز لغويا الدافع أو الباعث، وهي مأخوذة أصلا من علم النفس غير أن وجه الاختلاف بين الدافع والحافز يمكن في ناحية مصدر تأثير فالأول ينبع من داخل الإنسان كقوة داخلية، بينما الثاني هو عامل محرك خارجي موجود في البيئة المحيطة للفرد. لهذا السبب فمن الدقة أن نقول أن " الإدارة تحفز العامل بدلا من أن تدفعه لكن هذا الاختلاف لا يصل إلى درجة التعارض إذا أن النظام الحوافز يتركز أساسا على الكفاءة وقدرة نظام الدوافع وهذا يعني ضرورة استخدام الأساليب العلمية والنظريات التي تعني أساسا بالإنسان العامل (2).

2- مفهوم التحفيز:

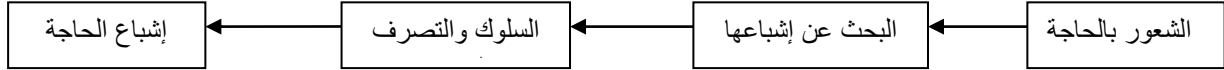
أما المفهوم العلمي للحافز في نظر أحمد رشيد " يقوم على أساس خلق الرغبة في بذل المزيد من الجهد في العمل " (3)

وتبدأ العملية بالتأثير الخارجي على الفرد، كأن يعرض عليه أجرا أعلى من أجل القيام بعمل أكثر، لكن نجاحها يتوقف على العوامل داخلية تتصل بوضعية الفرد ونفسيته كما يرى علماء النفس بأن الحاجات الإنسانية: " هي الأساليب المختلفة لحث العاملين على العمل والمثمر وعرفت بأنها مجموعة العوامل التي تهيئها الإدارة للعاملين لتحريك قدراتهم الإنسانية مما يزيد كفاءات أدائهم لإعمالهم على نحو أكبر وأفضل وذلك بالشكل الذي يحقق لهم حاجاتهم وأهدافهم ورغباتهم وبما يحقق أهداف المؤسسة."

- هي كل ما تقدمه الإدارة للعاملين من مكافئات مادية ومعنوية بهدف توجيه سلوكهم لأهداف باتجاه الذي يحق أهدافهم وأهداف المؤسسة التي يعملون بها ويرى علماء النفس بأن الحاجات الإنسانية غير المحققة تكون مصدر دافع لإشباعها فالموظف أو العامل قد يطمئن أو يتلذذ

عندما يحصل على الترقية التي ينتظرها.

إذا فالتحفيز يبدأ بشعور الفرد بحاجته ما تم التصرف منه خلال سلوك معين إلى إشباع هذه الحاجة، ويمكن إبراز هذا يعني المعنى الشكل رقم (2): يوضح تطور التحفيز عند الفرد:



1- حامد الحرفة "موسوعة الإدارة الحديثة والحوافز" العربية للموسوعات، بيروت، 1980، ص1

2- منصور أحمد منصور "الحوافز والدوافع في قطاع الإنتاج" دراسة مقارنة، مركز البحوث الإدارية، المنظمة العربية للبحوث الإدارية القاهرة، 1976، ص 04

3- أحمد رشيد: "نظرية الإدارة العامة" دار النهضة العربية، القاهرة 1962، ص24

لان بواعث السلوك قد تكون داخلية كالرغبة في الطعام أو النوم أو خارجية كالرغبة في الحصول على مناصب أعلى وتكوين علاقات اجتماعية، بمعنى أنها تخضع لتأثير البيئة الخارجية للفرد بالحصول على الرغبة الموجودة.

ويلاحظ من خلال التعريفات أنها تلتقي في النقاط التالية:

أ- الكثير منها يركز على مصطلح " الحاجة " كمصدر للتحفيز.

ب- تلتقي في جانب التأثير في السلوك وتصرفات الأفراد.

ج- كما تتفق في الهدف من عملية التحفيز " تحسين مستوى الأداء وكفاءة.

3- أنواع الحوافز:

يوجد نوعان رئيسيان في المجتمع المادية وغير المادية وكلها تهدف إلى زيادة العامل كما وكيفا. إن الحوافز المادية مثل زيادة المرتبات والمكافآت المالية والحصول على نسبة معينة من الأرباح.... الخ والحوافز غير المادية مثل الترقيات في العمل واللوحات الشرفية، والإجازات والمعاملات الحسنة والشعور بالاعتزاز و الرضا نتيجة القيام بعمل وجعل الشخص موضع ثقة.(2)

3-1- الحوافز المادية:

3-1-1-3 علاوة الأقدمية: التي تمنح كتعويض عن الانتماء للمنظمة لمدة طويلة وهي عبارة الترقية في السلم المهني.

3-1-2-3 العلاوة الاستثنائية: التي تمنح للفرد عندما ينجز عملا خارقا للعادة سيحقق عليه التعويض

الاستثنائي. ويوجد في علاوة الكفاءة حسب رأي الدكتور أحمد ما هو عيب أساسي وهي أنها أحيانا تمنح لكل العاملين بنفس القيمة دون الأخذ بعين الاعتبار الاختلاف الموجود في المستوى الأداء وقيمة الوظيفة ونوعها، كذلك ميل إلى إعطاء رؤوسهم تقييمات عالية لأداء وبالتالي بدل أن يأخذ الأمر شكل التحفيز يأخذ شكل التكافل الاجتماعي

3-1-3- العمولة:

يتم تطبيق نظام الحوافز بالعمولة على مندوبي البيع والتحصيل فيحصل البائع علة نسبة مئوية من المبيعات أو الصفقات التي يحققها والمحصل على نسبة من الديوان التي يحصلها.

ويعمل بعض رجال البيع وفقا لنظام العمولات بصورة كلية والبعض الآخر يحصل على مسحوبات شهرية تطرح بعد ذلك من العمولات التي حققها ويفضل في الغالب منح العمولة للبائع أو التخصصي بجوار مرتب ثابت لأن المرتب الثابت لا يرتبط بالمجود البيعي أو الوظيفي التخصصي وما يميز نظام الحافز على أساس العمولة هو ربطه مباشرة بين الأداء والعمولة فرحل يعلم أنه إذا لم ينجح في عمله لن يحصل على عمولة. وتذكر الدكتورة رواية حسن محمد أن أهم عيب لهذا النظام هو وجود بعد العوامل الخارجية التي تؤثر على مستوى المبيعات ولا يستطيع الفرد التحكم فيها ومن ضمن هذه العوامل التغير التكنولوجي والاقتصاد القومي والعوامل المناخية وأنواق المستهلك. (1)

1- عبد المجيد عبد الرحيم: " علم الاجتماع الصناعي" مكتبة الانجلو- مصرية، القاهرة، 1975، 123، ص 1

2- أحمد سيد مصطفى: "إدارة الموارد البشرية منظور القرن الحادى والعشرون" 2000 ص 381

3-1-4- المكافأة:

يتحدد مبلغ المكافأة آخر العام تبعاً لمقدار الأرباح التي تم تحقيقها حيث يخصص مجلس الإدارة جزءاً من أرباح المؤسسة لأصحاب رأس المال وجزءاً ثالثاً لتكوين الاحتياطات والباقي يخصص للمكافآت البشرية، (2) ويتحدد نصيب كل من هذا المبلغ حسب مستواه الإداري ودرجة مساهمته في أعمال المؤسسة.

فمثلاً المدير ذوي المستوى الإداري المرتفع يأخذ مكافأة أكبر من المكافآت التي يأخذها المدير ذو المستوى الإداري الأقل منه درجة بالإضافة إلى أنه يحصل، على المكافأة تبعاً لمستوى أدائه هذا إذا افترضنا أنه يمكن قياس الأداء الإداري لذلك فإن أعمال كل فرد تقيم عدة مرات في السنة، وفي بعض الأحيان تترك الحرية لكل إدارة في توزيع المبلغ الإجمالي.

3-2- الحوافز المعنوية:

لما كان الحافز المادي لا يشبع إلا جانباً من جوانب الحاجات الأساسية للفرد (الحاجيات المادية) لذلك كان من الضروري على الإدارة عاد إهمال حاجات الفرد الأخرى والعمل على إشباعها، وذلك عن طريق الحوافز المعنوية والتي عرفت بأنها " تلك النواحي في جو العمل والتي توفر الإشباع الحاجات الفرد الاجتماعية والذاتية أي هي تلك أي هي تلك العوامل التي تجذب الأفراد وتدعوهم إلى العمل حيث أنها تساعد على إشباع حاجات نفسية اجتماعية معينة.3

و عرفت أيضاً بأنها " مجموعة الامتيازات المعنوية التي تقدمها الإدارة للعاملين انطلاقاً من فهم تنوع حاجات الفرد و التي لا يمكن إشباعها بالحوافز المادية فقط والمتعلقة بحاجات الفرد النفسية والاجتماعية.

ولهذا السبب وجب على المؤسسات ألا تهمل الحوافز المعنوية بصفقتها جانباً مكمل للحوافز المادية، ومن الحوافز المعنوية أن يشعر العامل بأنه إنسان وليس آلة من آلات الإنتاج، مما يستوجب إشراكه في العمل وليس بقواه البدنية فقط. (4)

1- أحمد سيد مصطفى، المرجع نفسه

2- عادل حسن: إدارة الأفراد والعلاقات الإنسانية، مؤسسة شباب الجامعة 1998 ص22

3- المهدي عيد الوهاب: " الحوافز وحاجات العاملين وأثرها على الرفض في المؤسسة سطيف" مذكرة ماجستير 1990-1994 ص 07

4- أعمال الملتقى الدولي المنعقد بالجزائر حول الحوافز وتأثيرها على الانتاج (28-30-): 101992 ص202

وقد دلت الكثير من التجارب في مجالات العمل أن العامل يمكن إذا أتاحت له الفرصة أن يسهم ويشارك مشاركة إيجابية وفعالة في تطوير الإنتاج ومن هنا يمكن القول أن الحوافز المادية لا تحقق أهدافها إذا لم ترتبط في أن واحد بالحوافز المعنوية.

ومن أنواع الحوافز المعنوية ما يلي:

*العلاقات الطيبة في العمل.

*المشاركة في القرارات.

*الترغيب في العمل.

وتتمثل الحوافز المعنوية في الواحات الشرف التي تحمل أسماء الممتازين و المثابرين

والذين حققوا لزيادة في الإنتاج وتحسينه طبقاً للأهداف المرسومة.

كذلك تمنح ألقاب الإنتاج سنويا للعمال الأكفاء.

اشترك العمال في مجالس الإدارة في المؤسسة.

توفير فرص الترقيات الاستثنائية التي تكفل منح مراكز أدبية للعاملين الممتازين.

محاولة تخليص العامل من متاعبه الشخصية وخاصة المرتبطة بظروفه الاجتماعية خارج بيئة العمل فإذا موقف الإدارة إلى جانبه فلا شك أنها ستساهم في الحفاظ على توازنه المعنوي.

4-نظم الحوافز:

إن نظم الحوافز تستهدف توجيه سلوك الأشخاص بحيث يؤديون ما يطلب منهم أدائه من عمل

على مستوى عالي من حيث الكم والكيف، وعامل خارجي يشير إلى الظروف الخارجية

المحيطة بالفرد كما يستهدف نظام الحوافز التغلب على العوامل المعوقة التي تعوق الشخص

عن أداء العمل الذي نريد أن نقوم، وليس المقصود بنظام الحوافز أن تساعد على التغلب على

الصراعات أو على التخلص من عوامل أخرى يمكن أن تصرفه عن العمل المفروض أن يقوم

به فحسب بل ينبغي أن نفعّل أكثر من هذا بان نساعد على اتفائه للعمل وعلى مضاعفة الجهد،

كما ينبغي كذلك أن نجعل لدى الفرد قدرا من التوتر النفسي ليهدا حتى يتم العمل، ولا يمكن أن

نخلق هذا الشخص أو نثبتها ته الصفة فيه إلا عن طريق نظم الحوافز.

وترتبط الحاجات ارتباطا وثيقا بنظام الحوافز، حيث أنه كان العائد مادي دون مستوى الكفاف

سواء بالنسبة للشخص نفسه أو عائلته فلن تكون هناك حاجة تدفعه للعمل ولا نستطيع أن نستخدم

أسلوب الحث بمعنى الوطنية أو المعنى الخلفي الذي يتضمن الضمير، ولا نستطيع أن نستخدم هذه الوسائل لأنها لن تجدي حتى العلاقات الإنسانية الراقية، وحتى آداب السلوك تحقق إذا انخفضت الحاجة، أو زادت شدة الحاجة إلى مستوى معين، فنحن مختلفون في حاجات كثيرة بطبيعة الحال، فهناك اتجاهات أساسية تنفق فيها لأننا بشر ولأننا في نفس العصر بما فيها من ظروف وعوامل وتناقضات.

ومن ناحية ثانية ولأننا في مجتمع عربي توحدنا الظروف بالثقافة المشتركة وكل هذا يجعلنا مضطرين إلى التفكير في نظم حوافز عامة موحدة (1) ومما لا شك فيه أن مجال التربية والرياضة، وخاصة الرياضة ذات المستوى الرفيع في أشد الحاجة إلى تطبيق نظام الحوافز لحث اللاعبين على العمل حتى يضاعفوا الجهد في أداء مهام وظيفتهم وحتى يمكن الوصول إلى الأهداف المنشودة وتحقيق أفضل النتائج.

5- التحفيز في المجال الرباعي وطبيعته:

الحافز ليس مجرد مثير للدوافع، بل هو أيضا مصدر خارجي لإشباع الحاجة أو الهدف الذي يسعى الفرد إليه، لأن الحصول عليه يؤدي إلى الشعور بالرضا والارتياح وتؤدي حالة الرضا والارتياح هذه إلى السعي للحصول على الحافز مرة أخرى أو الاحتفاظ به، وذلك يقوي السلوك ويزداد معدل ظهوره في المواقف التالية المشابهة (1)

و لقد انتشرت ظاهرة الحوافز المادية حاليا في كثير من الحالات الرياضية وخصوصا في رياضة المستويات العالية كفرق الدوري الممتاز في الألعاب الجماعية وفرق الألعاب الفردية في الأندية التي يتوافر لديها الإمكانيات المادية.

ومهما انتشرت هذه الظاهرة ومهما وصلت قيمة المبالغ النقدية التي تصرف للرياضيين كحوافز عن التدريب أو مكافآت لفوزهم في المباريات أو حصولهم على البطولات فإن هذه الحوافز ما هي إلا رموز للجهد والتفوق وليس السد الحاجة المادية لدى اللاعبين، فقيمة الحافز المعلن عنه قبل أي نشاط هو تعبير عن مدى أهمية المهمة والحصول على الحافز مهما كانت قيمته هو في الحقيقة رمز للكفاءة والقدرة على الإنجاز ووصف لمدى شدة حاجة الجهة التي تقدمه إلى النجاح .

والحقيقة التي يجب التأكيد عليها في هذا المجال أن القوى الداخلية للفرد هي الدافعة له في أي نشاط، والحوافز ما هي إلا مثيرات لها فالحاجة إلى الإنجاز لدى الرياضي هي المحول الأول في تفوقه، وهذا ما ثبت في معظم الدراسات التي أجريت عن التفوق في جميع المجالات فالمال كحافز أصبح رمزا للنجاح وليس لسد حاجات الحياة والحافز في المجال الرياضي أيا كانت نوعيته، مادية أو معنوية هو مشير خارجي. يستشير حاجة داخلية لدى الرياضي، وهذه الحاجة المستشارة هي التي تدفعه إلى النشاط وتوجه سلوكه وتواصله حتى تحقيق الهدف أو الحصول على الحافز.

6- وظيفة الحافز في السلوك الرياضي :

تحدد وظيفة الحافز في استثارة الدافع تدعيم السلوك ، ولقد تباينت الآراء بين التأييد والرفض في استخدام الحافز حيث ينصح بعض العلماء باستخدام الحوافز للأسباب التالية (2)

- تساعد على استثارة دوافع الفرد نحو النشاط الرياضي الذي يتجه إلى ممارسته.
- تحدد مغزى نشاط الفرد وبذلك تضيف عليه معنى خاصا يرتبط بالحافز.
- وتساعد على التقاء سلوك معين، وهو ذلك السلوك الذي يتوقع منه الفرد حقق الهدف من ممارساته الرياضية.

1- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي، المفاهيم، تطبيقات دار الفكر العربي 2003، ص 103.

2- أحمد أمين فوزي: المرجع نفسه.

- تساعد على توفير الرغبة في النشاط عندما لا يجد الفرد في النشاط الرياضي الذي يمارسه مجالاً لإشباع حاجته.
- تؤدي إلى تقوية الدوافع التي أشبعتها، وبالتالي تقوية السلوك الرياضي الذي أدى إلى الحصول عليها.
- وينصح فريق آخر من العلماء في الرياضة بضرورة الحرص عند استخدام الحوافز أو الحد منها وذلك للأسباب التالية :
- أنها توجه الفرد إلى تحقيق أهداف خارجية عن طبيعة النشاط الرياضي نفسه .
- إن كثرة استخدام الحوافز في النشاط الرياضي قد تصبح غاية وليس وسيلة يؤدي ذلك الى ان يفقد الفرد المتعة من النشاط الذي يمارسه
- يمكن أن تؤدي الحوافز إلى نجاح محدود إذا استخدمت مع مجموعة رياضية يوجد بينهم من تؤهله قدراته إلى الحصول عليها بسهولة .
- غالباً ما تؤدي الحوافز إلى استشارات انفعالية زائدة وغير مطلوبة، الأمر الذي يؤثر على روح الفريق ويساعد على تصدعه وخاصة كلما زادت قيمة الحوافز .
- قد تؤدي الحوافز إلى إحباط بعض أفراد الفريق الذي يرون صعوبة الحصول عليها وبالرغم من تباين الآراء في استخدام الحوافز، إلا أنه لا غنى عن استخدامها في المجال الرياضي خاصة بعدما أسفرت نتائج البحوث آثارها الإيجابية في استشارة وتعديل السلوك الرياضي، ولذلك أصبحت الحوافز خصوصاً المعنوية منها ، من سمات المواقف التعليمية والتنافسية الرياضية.

7- الحوافز وتدعيم السلوك الرياضي:

يقصد بتدعيم السلوك معنى تقويته أو تعزيزه بحيث يسود على غيره فيزداد معدل ظهوره في المواقف التالية المشابهة.(1)

فإذا أجز لنا أن نسلم بأن السلوك الحركي الرياضي للتلاميذ في جهة التربية الرياضية بالمدرسة أو اللاعبين خلال التدريب بالنادي هو عبارة عن إجراءات حركية هادفة لإشباع حاجاتهم النفسية المختلفة ، فإن أي سلوك يؤدي إلى إشباع الحاجة سوف يزداد معدل ظهوره في

المواقف التالية المشابهة، أما إذا لم يؤد هذا السلوك الإجرائي إلى إشباع الحاجة فإن التوتر المصاحب لعدم الإشباع هذا سوف يدفع التلميذ أو اللاعب إلى إجراء حركي آخر وهذا الإجراء عندما يؤدي إلى الإشباع يزداد معدل ظهوره في المواقف التالية .

فالتدعيم عملية نفسية تتمثل في تحقيق الهدف أو في حالة الرضا والارتياح التي تتبع السلوك الناجح ، وهذا يزيد التدعيم من احتمال ظهور هذا السلوك من أجل مزيد من الرضا والارتياح.

ومن نتيجة التجارب التي أجراها العالم الأمريكي " سكينر " أحد أقطاب المدرسة السلوكية في التعلم الإجرائي واستخدم خلالها مثيرات مشبعة (طعام) عشب السلوك المرغوب في بعض التجارب ومثيرات منفردة (صدمة كهربائية) عقب السلوك الخاطئ في تحارب أخرى ، فقد استطاع أن يستخلص مجموعة من النتائج مؤداها أن الحاجة تؤدي إلى التعلم عن طريق إشباعها وتزايدها، ذلك لأن شعور الكائن الحي بالرضا والارتياح بعد إشباع الحاجة إلى الطعام أدى إلى تعلمه السلوك الذي يوصله إليه، كما أن إحساسه بالخوف من الصدمة الكهربائية أدى إلى تعلمه السلوك الذي يجنبه الألم الناتج عن السلوك الخاطئ وبذلك استطاع أن يسلك السلوك الناجح والمرغوب.

وعلى ضوء هذه النتائج يرى " سكينر " أن هناك نوعين من التدعيم كلاهما يؤدي إلى تعديل السلوك هما :

التدعيم الموجب والتدعيم السالب، ويقصد بكلى النوعين معنى التقوية فالتدعيم الموجب (الذي ينتج من إشباع الحاجة وإزالة التوتر) هو تقوية سلوك الحصول على الحافز، والتدعيم السالب (عدم إشباع الحاجة واستمرار التوتر) هو تقوية سلوك الابتعاد عن الحرمان من الحافز.(1) فتدعيم أداء حركي معين خلال جهة التربية الرياضية أو خلال التدريب الرياضي بالنادي بطريقة موجبة أو سالبة كلاهما من وجهة النظر هذه يؤدي إلى تقوية وزيادة احتمال ظهوره في المواقف الرياضية المشابهة.

ويصرف النظر عن كون عملية التدعيم تتم عن طريق اختزال الحاجة أو تزايدها فإن هذه العملية لا يمكن ملاحظتها بطريقة مباشرة، ولكن يمكن الاستدلال عليها عن طريق الآثار المترتبة عليها مثل التغير في نسبة الأداء الذي يجعل التلميذ أو اللاعب قريبا من الهدف الحركي الذي يحدده المدرس أو المدرب، وهذا التغير يمكن أن يتضح في نسبة الحركات الصحيحة في أداء رياضي معين كالوثب الطويل مثلا أو التصويب نحو الهدف أو تمرير الكرة لزميل ، كما يمكن أن يتضح كذلك في زيادة نسبة التصويت الناجح أو قلة عدد المريرات الخاطئة.

من هذا المفهوم الوارد في عملية التدعيم، أصبحت الحوافز أحد الشروط الهامة الواجب توافرها في المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية ، وخطط اللعب، نظرا لوظيفته في

عملية التدعيم التي يعتبرها علماء النفس التعليمي محور عملية التعلم وتعديل السلوك .

وكما تم الحسم بضرورة وجود الحافر في مواقف التعلم والتدريب الرياضي يجب كذلك

الوقوف على أي نوع من أنواع الحوافر (الموجبة أو السالبة أو كلاهما معا)

يفضل استخدامه في هذه المواقف الرياضية ؟

وقبل الإجابة على هذا السؤال يجب الإشارة إلى أن الدراسات التي تناولت الآثار الجانبية للعقاب

رجحت الحوافر الموجبة عن السالبة، حيث أسفرت هذه الدراسات عن أن الانفعالات المصاحبة

للعقاب تجعل استخدامه غير مستحب.

فقد يكون تأثير العقاب مؤقت ينتهي بزوال استبعاده، وقد يكون تأثيره ممتدا إلى مواقف أخرى

وهنا قد يأتي بنتائج جانبية حيث يجعل المتعلم ينفّر من هذا السلوك الرياضي الذي أدى إلى

عقابه، وبتكرار العقاب مع نفس السلوك أو نفس الموقف فإن الانفعال المؤلم المرتبط بهذا

العقاب يقترن بكل عناصر الموقف الرياضي، الأمر الذي يجعل الفرد يكره اللعبة و الملعب و

المدرّب و الزملاء، وقد يصل به الأمر إلى الابتعاد نهائيا عن المجال الرياضي وتكوين اتجاه

سلبى نحوه يدفعه مستقبلا إلى تكوين شعور عدائي نحو الأنشطة الرياضية ومن يمارسها. (1)

وقد يبدو من هذه النظرة الثاقبة إلى العقاب إلى منعه نهائيا من المواقف الرياضية، ولكن إذ كان الأثر

الطيب من السلوك هو العامل الوحيد المسئول عن تدعيمه، أصبح من الطبيعي أن يتبادر إلى الذهن

مجموعة الأسئلة التالية :

- كيف يتذكر اللاعب أخطاءه في المباراة ويحاول أن يتجنبها أثناء التدريب ؟

- ألم يكن إحساسه بالألم نتيجة لأنه كان السبب في خسارة الفريق أثناء المباراة أو إهدار بعض فرص

الفوز أو زيادته كان السبب في هذا الجهد الزائد الذي قام به اللاعب أثناء التدريب ؟

- كيف يمثل اللاعب في أكثر المواقف الانفعالية أثناء المباريات إلى قرارات الحكم ؟

- ألم يكن العقاب الذي تلقاه هذا اللاعب أو زميل له في مباراة سابقة من حكم آخر هو الذي

جعله يمثل لهذه القرارات ؟

- كيف نفسر الجهد والنشاط الزائد الذي بذله اللاعبون أثناء المباراة عندما تكون النتيجة ليست

في صالحهم ؟

- ألم يكن اللوم الذي يتوقعه هؤلاء اللاعبون من أعضاء ناديهم ومشجعيهم هو السبب في هذا

الجهد والنشاط ؟

فإذا اعتبرنا أن العقاب في المجال الرياضي يبدأ بمجرد عدم موافقة السلوك للهدف أو الشعور بعدم الارتياح لعدم إصابة الهدف مثلاً ، أو نظرة المدرب أو المدرس والتي تعبر عن عدم الرضا عن الأداء ، أو انتباه المدرب لأداء ناجح من لاعب آخر وإهمال هذا الأداء الخاطئ ، وينتهي العقاب في المجال الرياضي بعبارات اللوم والعقاب من المدرب أو الزملاء أو الجمهور أو الحرمان من المكافأة ، فهل تؤدي مثل هذه الأساليب من العقاب إلى تدعيم السلوك الرياضي ؟

للإجابة على هذا السؤال أجريت مجموعة كبيرة من التجارب في السلوك الرياضي استخدم فيها حوافز للتدعيم الموجب في صورة عبارات للمدح عقب كل أداء ناجح ، وحوافز للتدعيم السالب ، في صورة عبارات للوم عقب كل أداء خاطئ ، وقد تعارضت نتائج هذه الدراسات ما أدى إلى صعوبة تحديد نوع معين من الحوافز أكثر تأثير في تدعيم السلوك الرياضي في جميع المواقف التعليمية ، إذ أن هناك مجموعة من المتغيرات تحكم تأثير الحوافز بنوعها الموجبة والسالبة مثل قوة الحافز وطريقة تقديمه وشخصية المدرس أو المدرس الذي يستخدمه ونوع العلاقة بين المدرب واللاعب أو بين التلميذ والمدرس ودرجة ذكاء المتعلم واتجاهاته وميوله حيال النشاط الرياضي وغير ذلك من المتغيرات. و لهذا لا يصح وضع أي نتائج عن أثر الحوافز في تدعيم السلوك الرياضي موضع التنفيذ في أي مجتمع أو مع أي فريق إلا إذا أجريت دراسة خاصة بهذا المجتمع أو هذا الفريق.

8- مبادئ استخدام الحوافز في الرياضة :

يتوقف الاستخدام الأمثل للحوافز في الرياضة على مهارة المربي الرياضي وثقافته التي يستقيها من دراسته للمبادئ تدعيم السلوك وكيفية تشكيله ، والتي تعتمد بدورها على نتائج البحوث العلمية المتعددة التي أجريت بهدف التعرف على أثر كل نوع من أنواع الحوافز وعلى توقيتات تقديمها ، وعلى أي نوع وأي شكل من أشكال السلوك ممكن تقديمها ، ولأية فئة من الرياضيين يقدم كل نوع من أنواع الحوافز.(1)

وفيما يلي بعض المبادئ التي تساعد على الاستخدام الأمثل للحوافز في الرياضة .

1-8- الحوافز الموجبة والسالبة:

- 1- تقديم الحوافز الموجبة عن السلوك الناجح ، والحوافز السالبة عن السلوك الخاطئ ، ولكن في حال الناشئين يفضل تجاهل السلوك الخاطئ وحفز السلوك الناجح فقط .
- 2 - الحوافز الموجبة تشير إلى اللاعب بتكرار نفس السلوك الناجح بينما الحوافز السالبة تشير إلى اللاعب بمنع السلوك الخاطئ ولكنها لا تشير إليه بنوع السلوك المطلوب ، ومن ثم تقل فعالية الحوافز السالبة عن الموجبة .
- 3- تقترن الحوافز الموجبة مواقف الفعالية سارة ومتعة، بينما الحوافز المالية فإنها تقدم في ظروف انفعالية غير سارة ولهذا فإن تأثير الحوافز الموجبة أقوى وأكثر مدى عن الحوافز السالبة التي غالبا ما يكون تأثيرها ضعيفا و مؤقتا.
- 4 - تعبر الحوافز الموجبة عن النجاح الذي يؤثر بدوره في زيادة الرضا عن الأداء والثقة بالنفس، بينما تعبر عن الفشل الذي ينجم عنه عدم الرضا والإحباط وفقد الثقة في الأداء.
- 5 - تأخذ الحوافز الموجبة قيمتها من الحوافز السالبة و السالبة من الموجبة ومن ثم فإن الاعتماد على هذا نوع واحد من أنواع الحوافز يفقد تأثيرها وخصوصا في المواقف التعليمية للمهارات الحركية الرياضية.

2-8-الحوافز المادية والمعنوية :

- 1 - تتمثل الحوافر المادية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديرا ماديا مثل النقود وشهادات الاستئثار وغيرها، بينما تتمثل الحوافر المعنوية في تلك المكافآت التي تقدر قيمتها تقديرا معنويا مثل عبارات المدح والتشجيع وشهادات التقدير والميداليات وغيرها .
- 2- نقدم الحوافر المادية للكبار فقط وحرص شديد عند تحقيقهم للأهداف النهائية ، بينما تقدم الحوافر المعنوية عند تعنيقهم للأهداف المرحلية .
- 3 - مهما بلغت قيمة الحوافر المادية التي تقدم للكبار فإن تأثيرها معنويا قبل أن يكون ماديا.
- 4 - يمتد تأثير بعض الحوافر المعنوية التي تكون لها صفة دوام الحيازة مثل الميداليات وشهادات التقدير عن باقي الحوافر المادية والمعنوية التي تكون في صورة مكافآت مادية أو عبارات للمدح أو التشجيع.

5- تتوقف الحوافز المعنوية عن الحوافز المادية في استشارة الرياضيين الصغار عن الكبار والبنين والبنات

3-8- حوافز الأداء وحوافز النتيجة :

- 1- تقدم حوافر الأداء عن كل جهد يقوم به الرياضي في اتجاه الهدف الحركي المطلوب، بينما تقدم حوافر النتيجة عن تحقيق الهدف من الأداء، ومن ثم فإن حوافر الأداء يجب أن تسبق الحوافر التي تقدم من النتيجة.
- 2- يستطيع الرياضي الناشئ أن يتحكم في أدائه أكثر من تحكمه في نتيجته ولهذا فإن حوافر الأداء هي المفضلة في التدريب الرياضي للناشئين.
- 3- إمكانية الرياضي في الحصول على حوافر عن طبيعة أدائه أكثر من حصوله على حوافر عن النتائج التي يحققها وبالتالي يمكن المدرب من التحكم في كمية الحوافر أثناء التدريب بالتنوع بين حوافر الأداء وحوافز النتيجة.
- 4- يقدم الحافز عن طبيعة الأداء ككل في المرحلة الأولى للتعلم الحركي ثم عن طبيعة كل جزء من أجزاء الأداء في المرحلة اللاحقة وبعدها عن الأداء ككل مرة ثانية في المرحلة الثالثة، وفي غاية التعلم تقدم الحوافر من النتيجة التي يحققها الأداء
- 5- تقدم الحوافر عن طبيعة الأداء أثناء وعقب تحقيق الأهداف المرحلية، بينما تقدم الحوافر عن نتيجة الأداء عقب تحقيق الأهداف النهائية.
- 6- عندما يصعب تقليم الحوافر عن الأداء يجب تقديمها عن نتيجته ، وعندما يصعب تقديمها عن الأداء أو نتيجة تقدم عن الأداء الاجتماعي والانفعالي.

4-8- توقيت الحوافر:

- 1 - الإعلان عن الحافز قبل إصدار السلوك المطلوب أكثر تأثيراً من مفاجأة الرياضي بالحافز بعد تحقيق الهدف
- 2- يمكن الوعد بالحافز قبل تحقيق الهدف، ولكن لا يمكن تقديمه إلا بعد تحقيق الهدف
- 3 - إن التقيد الدقيق بتفاسم الحافز بعد تحقيق الهدف يعطى للمصداقية المطلوبة للمربي الرياضي عند الوعد بتقديم حوافر أخرى عن أهداف لاحقة
- 4- يزداد تأثير الحافز كلما تم تقديمه بسرعة عقب تحقيق الهدف مباشرة بينما التأخير في تقديم

الحافز بعد تحقيق الهدف يلغي كثيرا من آثاره الإيجابية

5- عند تشكيل سلوك حركي مركب يقدم الحافز عقب النجاح في أداء الخطوة الأولى من السلوك المرغوب به، وبعدها يقدم الحافز عقب أداء الخطوتين الأولى ثم الثاني بنجاح، وبعدها عقب نجاح أداء الخطوات الثلاث الأول تباعا، وهكذا حتى أداء السلوك المركب.

8-5- قيمة الحافز:

1 - يستمد الحافز قيمته الحقيقية من مدى مناسبه لقيمة الأداء ونتيجته، فالحافز القوي عن الأداء أو نتيجة ضعيفة أو الحافز الضعيف عن أداء أو نتيجة قوية لا يوتر التأثير الإيجابي المطلوب.

2 - تختلف قيم ومقادير الحوافز المعنوية مثل اختلاف قيم ومقادير الحوافز المادية ، فالميدالية تختلف قيمتها المعنوية عن شهادة التقدير وتختلف القيمة المعنوية لشهادة التقدير عن كلمة عظيم أو ممتاز والتي تختلف قيمتها المعنوية أيضا عن كلمة أحسن أو صحيح.

3 - تأخذ الحوافز اللفظية الموجبة مثل عبارات المدح والتشجيع وكذلك الحوافز السالبة مثل عبارات اللوم والتوبيخ قيمتها الحقيقية من طريقة إقائنا حيث يمكن أن تقدم بفتور أو بحماس، وسعادة بسيطة أو سعادة غامرة، أو غضب بسيط أو غضب شديد.

4 - تزداد قيمة الحافز كلما كان تقديمه بطريقة إعلامية واجتماعية ، فكلمة " برافو " التي يسمعها اللاعب عند أدائه أمام زملائه أفضل من أن يسمعها منفردا دون وجود آخرين، وتقديم الميداليات في نهاية الموسم الرياضي خلال حفل منظم لهذا الغرض أفضل من تقديمها في ظروف غير اجتماعية أو إعلامية.

خلاصة:

حاولنا من خلال هذا المحور التعريف بالتحفيز وأهميته في إثارة الدافعية ونظرا للدور الفعال الذي يلعبه في المجال الرياضي، وما ينتج عنه من نتائج جيدة قمنا بتحديد العلاقة الموجودة بينه وبين دافعية الانجاز، كما تطرقنا إلى ماهية التحفيز ونظريته وأنواعه سواء كان التحفيز المادي أو المعنوي.

وحددنا الجهة التي تقع عليها مسؤولية منح الحوافز والمكافأة للأفراد وإلى نظم تحديد الحوافز، كما أبرزنا كيفية تحديد ميزانية الحوافز و توقيت تقديمها.

المحور الثالث

تماسك الجماعة الرياضية

تمهيد:

قديمًا كان يقال أن الإنسان يولد بغريزة تسمى غريزة حب الاجتماع تدفعه أن يكون دائمًا مع غيره من الناس وأن هذه الغريزة موروثة عامة في البشر فالطفل يولد في ثقافة معينة ووسط اجتماعي معين، وتتكفل الأسرة والمدرسة وغيرها من مختلف الجماعات بتدريبه حتى يصبح عضوًا نافعًا في جماعته عن طريق تشبعه بثقافتها، إذ يكتسب الطفل من الجماعة الطرق التي تساعد على التفاعل مع غيره كما يكتسب منها العادات والتقاليد، كما تحدد الجماعة له دوره فيها وفكره عن نفسه وما إلى ذلك أي أن الجماعة هي التي تحول الطفل إلى كائن حي اجتماعي.

أما بالنسبة للتماسك الجماعة الرياضية فتتمثل في الظواهر الأساسية لاستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط بين الأفراد والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفراد التماسك يعبر عن أسلوب جماعي إتحادي، ودائمًا يدرك ، يفكر ويرغب ، يركز على تقنية موثوق منه ومقاومة مؤكدة تقدر حسب خاصيات الوحدة واستقرارها، هذه الوحدة تركز على فعل و رد فعل ثابت مع نفسها، الاستقرار في الوحدة المتتالية مع الزمن.(1)

1- التماسك في الرياضة:

يكاد يكون من سمات الرياضية صعوبة فوز فريق رياضي يفتقر إلى التماسك والترابط والوحدة، وذلك لأن البديل العكسي للتماسك هو التحليل والتفرقة والتفسخ، فالمفروض أن مشاعر المشاركة والتعاطف والتوحد وروح الفريق تقود إلى أفضل تعاون ممكن بين أعضاء الفريق، الأمر الذي ينعكس فيشكل أداء رياضي أكثر فعالية في مقابل الفريق المنافس. (1)

2- تعريف التماسك:

التماسك يعبر عن أسلوب جماعي إتحادي ودائم يدرك، يفكر ويرغب، مركز على تقنية موثوق منها، ومقاومة مؤكدة نقدر حسب خاصيات الوحدة واستقرارها، هذه الوحدة تركز على فعل ورد فعل ثاني مع نفسها، الاستقرار في الوحدة المتتالية في الزمن. (2)

3- مفهوم تماسك الجماعة الرياضية:

إن تماسك الجماعة الرياضية (الفريق الرياضي) يمثل الظواهر الأساسية باستمرار اللاعبين في عضوية الفريق الرياضي، إذ أن التماسك هو الخيط الذي يربط بين أعضاء الفريق والذي يبقى على العلاقات بين مختلف أفراد. وقد يقصد بتماسك الفريق الرياضي شعور كل لاعب من لاعبي الفريق بالمشاعر الودية اتجاه زملاء آخرين في الفريق وسيادة الولاء واتجاههم نحو هدف مشترك، وقد يخطر لنا أن الفريق الرياضي المتماسك هو الفريق الذي يكون كل لاعب فيه على أهبة الاستعداد لتحمل المسؤولية المشتركة للفريق والذي يتميز أفرادها بالروح المعنوية العالية التي تتمثل في استعداد كل لاعب للتضحية بالمصالح الخاصة في سبيل مصلحة الفريق كما يميل بعض العلماء إلى تعريف تماسك الفريق الرياضي طبقاً لدرجة جاذبيته لأفراده أي عبارة عن محصلة القوى الساحة التي توجه اللاعبين نحو الفريق، أو محصلة القوى التي تحمل اللاعبين على الاستمرار في عضوية الفريق. (3)

4- أنواع التماسك الرياضي:

- تماسك المهمة task cohesion

- التماسك الاجتماعي social cohesion

4-1- تماسك المهمة:

هذا النوع من التماسك يعكس درجة عمل أفراد الفريق معا لتحقيق أهداف مشتركة، فقد يكون الهدف العام للفريق هو الفوز ببطولة معينة والذي يتأسس في جزء كبير منه على تنسيق جهود أفراد الفريق للعمل معا، أي العمل الجماعي أو الأداء الجماعي.

4-2- التماسك الاجتماعي:

يعكس التماسك الاجتماعي درجة العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي ودرجة حبهم ومزاملتهم لبعضهم البعض ويتأسس بصورة واضحة على جاذبية العلاقات بين أفراد الفريق الرياضي وأشار " كارول " إلى أن التمييز والتفريق بين عاملي تماسك المهمة والتماسك الاجتماعي من الأهمية بمكان للقدرة على شرح كيفية مواجهة الفريق للصراعات والعقبات والعوائق لإحراز النجاح .

وفي ضوء هذا التمييز تم التعريف لتماسك الفريق الرياضي بأنه عملية ديناميكية تنعكس في ميل الجماعة نحو الترابط والالتصاق والاستمرار معا لمواصلة تحقيق أهدافها .

ربما يتم الحصول على قياسات التماسك الاجتماعي من خلال استمارات المعلومات، كذلك بواسطة تخمين نتائج الجهد الجماعي وبواسطة استخدام مقاييس السلوك " من تكلم - لمن - حول ماذا ؟ " مقياس شائع صمم من قبل أحد الباحثين الرياضيين سمي استمارة التماسك الرياضي يعكس ما الذي يجذب أعضاء الفريق الواحد بالأخر، القيم التي يمكن الحصول عليها من هذا المقياس تتضمن الانجذاب بين الأفراد التأثير الشخصي، قيمة عفوية الفريق، الإحساس بالانتماء المتعة العمل الجماعي والتقارب. مقاييس متشابهة أخرى تعكس الشكل العام لهذه الصفات والدرجة التي يبدو فيها الأعضاء مقاومين أو معارضين للاحتراف الجماعي وحالات الشد من مجموعة خارجية. (2)

1- محمد حسن علاوي: المرجع نفسه

2- أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم: علم النفس الرياضي الابعاد النفسية للأداء الرياضي، الوراق للنشر والتوزيع عمان، الاردن 2005.

5- عوامل تماسك الجماعة الرياضية:

يمكن تلخيص أهم الشروط والعوامل التي يجب توفرها لتماسك الجماعة كما يلي :

5-1- الشعور بالانتماء للفريق:

كل مره يشعر بحاجته إلى أن ينتمي إلى أسرة أو إلى جماعة من الأصدقاء وال و ذلك من الحمامات إلى يعار أعماله إليها وعندما علم اللاعب إلى مربى رباني ما ويزداد تفاعله الأعمال مع بقية أعضاء الفريق ويشعر أنهم زملاؤه، بقدرهم و يقدرونه ، واله جزء متكامل ومتربط، فالعديد بحاجة إلى الانتماء من الحاجات النفسية الهامة التي تدفع اللاعب الاستمرار في عضوية الفريق.

5-2- إشباع الحاجات الفردية:

لاشك أن كل جماعة رياضية تختلف فيما بينها في مدى ما تستطيع تقدمه لأفراده لإشباع حاجاتهم الفردية وكل ما استطاعت الجماعة الرياضية مساعدة أفرادها على تحقيق حاجاتهم الفردية وكل أهدافهم كلما ازداد تماسك اللاعبين بالفريق الرياضي وكثيرا ما تكون الجماعة الرياضية جذابة للاعب لكونها وسيلة لاكتساب مكانة عالية في البنية التي يعيش فيها اللاعب وقد يكون الأمر رغبة في الحصول على مكاسب مادية أكبر أو شعور بالأمن والطمأنينة.

5-3- الشعور بالنجاح:

يؤدي نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه إلى شعور أفراده بالسعادة المشتركة وإلى ثقة اللاعبين بأنفسهم وارتفاع مستوى طموحهم وزيادة الرابطة بينهم وولائهم للفريق

5-4- المشاركة:

إن اشتراك لاعبين في تخطيط التدريب وتنفيذه وتقييمه وكذلك الاشتراك في رسم خطط اللعب في المنافسات من العوامل التي تشعر كل لاعب بقيمته ومكانته ويترتب على هذا الاشتراك الجماعي للفريق تجانس نفسي يساعد على سرعة التفاهم وشعور كل لاعب في الفريقان جهوده ضرورية لتحقيق أهداف الفريق.

5-5- توافر القيادة الصالحة:

إن نجاح الجماعة الرياضية في تحقيق أهدافها يرتبط مباشرة بتوافر القيادة الصالحة، ومما لا شك فيه أن القيادة الديمقراطية هي أحسن القيادات التي يمكن أن تحقق هذه الأهداف وبالتالي

تساعد على تماسك الجماعة ورفع الروح المعنوية بين أعضاء الفريق.

5-6- توافر العلاقات التعاونية : يزداد تماسك الجماعة الرياضية في حالة قيام العلاقات بين

اللاعبين على أساس تعاوني بدرجة تزيد على حالة العلاقات التنافسية التي تقوم بين أفراد الجماعة.(1)

5-7- توافر القيادة المناسبة :

إن نجاح الفريق الرياضي في تحقيق أهدافه يرتبط ارتباطاً وثيقاً بتوافر القيادة المناسبة، فالإداري أو المدرب الرياضي أو ورئيس الفريق من القيادات التي تلعب دوراً هاماً في العمل على تماسك الفريق الرياضي ورفع الروح المعنوية للفريق و بالتالي زيادة جاذبية الفريق لأعضائه كما قدم كارتريرات 1986 وكارون " 1989 بعض العوامل والشروط التي يمكن أن تجليد تماسك الفريق الرياضي والتي يمكن ما قياس هذه المظاهر.

5-8- جاذبية العلاقات بين اللاعبين:

وهي انعكاس لدرجة الصداقات بين أفراد الفريق الرياضي وبالتالي زيادة تماسك الفريق كلما زادت درجة هذه الصداقات

5-9 - جاذبية الجماعة ككل:

ويقصد بجما مدي جاذبية الجماعة لأفرادها بدرجة أكبر من التركيز على الصداقة بين اللاعبين ويرى الباحثون أن همين العاملين يرتبطان معا بدرجة كبيرة.

5-10 - الرغبة المعلنة للبقاء في الفريق:

ويمكن التعرف عليها بسؤال كل عضو من أعضاء الفريق الرياضي بما يلي : هل ترغب في الاستمرار في عضوية الفريق الرياضي ؟ وهل إذا قررت مجموعة من اللاعبين عدم البقاء في الفريق بحيث يمكن حدوث تصدع في الفريق كنتيجة لذلك ، هل تحاول بذل جهدك لإقناعهم بالبقاء في الفريق ؟

5-11- درجة التقارب أو الارتباط مع الفريق:

ويقصد به درجة انتماء اللاعب للفريق الرياضي وارتباطه به وشعوره بأنه جزء لا يتجزأ من الفريق الرياضي ومن ناحية أخرى قدم كارون 1982 " نموذجاً لمحاولة تحديد أهم العوامل المؤثرة على تماسك الفريق الرياضي ويتكون هذا النموذج من أربعة عوامل هي :

- عوامل بيئية environmental factors

- العوامل الشخصية personal factors

- عوامل القيادة leadership factors

- عوامل الفريق Team factors

6- مظاهر التماسك في الفريق الرياضي:

إن جوهر تماسك الجماعة هو الشعور بوحدة العضوية بين الأفراد وبأن الجماعة هي الأصل والأفراد هم أجزاء منها ، فإن ظهر هذا الشعور الذي يتلخص في استخدام كلمة " نحن على استخدام كلمة " أنا " يصبح لهذا الشعور قوة دافعية تنعكس على المظاهر التالية:

6-1 - مشاعر الصداقة والرضا :

تزيد مشاعر الصداقة ويزيد الشعور بالرضا عن الجماعة وتبرير أي صعوبات تعترض الأفراد على نحو إيجابي.

6-2 - الانصياع لمعايير الجماعة :

تزداد قوة الالتزام بالقاعدة التي تنفق عليها الجماعة وقد يتفانى الأفراد ويضحون مصالحهم الذاتية في سبيل تحقيق هدف الجماعة والانتصار لقيادتها.

6-3 - التفكك وقت الأزمات :

كلما واجهت الجماعة أزمة تحددتها تزداد الجماعة في قوة تماسكها، وانصهار أفرادها للهدف الجماعي، أما الجماعات ضعيفة التماسك فإنها تنفرد وينحوا أفرادها إلى المصالح الفردية. (1)

6-4- الاتجاه نحو الجماعة:

تزداد الاتجاهات نحو الجماعة بزيادة تماسكها والسؤال الذي يعكس هذا الاتجاه هو ما وجهه

أعضاء الجماعات المختلفة: هل تعود الجماعة إذا انحلت وحاول أحد الأعضاء إعادة تكوينها مرة أخرى؟

6-5 - الانتظام في نشاط الجماعة :

وجد - مان - بول جارنل - ارتباطات دالة بين تماسك الجماعات والمهام الموكلة إليها.

6-6 - معدلات الاتصال:

يتواصل أعضاء الجماعة المتماسكة بشكل أكبر مما يفعله أعضاء الجماعات غير المتماسكة

6-7- تحقيق الأهداف:

هدف الجماعة يتكون من أهدافها الفردية ليعمل كمنشط ومحفز لقوى الدافعية لدى أعضائها ، كما

أن الجماعات العالية التماسك أكثر فعالية في تحقيق أهدافها.(2)

خلاصة :

ومن هنا يمكن القول أن تماسك الفريق الرياضي يعبر في جزء منه الاتصال المفتوح الواضح بين الماد ، به واللاعبين . وعلى ذلك ينبغي على المدرب اكتساب طرق الاتصال الفاعل مع اللاعبين . من المفضل قيام المدرب الرياضي بتنمية القيادة بين اللاعبين ، إذ الحملة اعتقاد المارين ، بأنه المائة ، الأوحد للفريق الرياضي ، كما أن عليه أن يفكر أن اللاعبين قد يستجيبون بصورة أفضل لقيادة الزملاء لا يمكن أن يكون هناك تحرك للجماعة وكمن جوهر التماسك في تعريه ها ، حيث باترول " كارون " (1982) أن التماسك عملية ديناميكية كانت تنعكس في ميل الجماعة إلى الالتصاق معا والبقاء مشجبن لتحقيق أهدافها وأغراضها والتي تتلخص في تحقيق النتائج الجيدة.

الفصل الثالث: كرة القدم

تمهيد

1- تعريف كرة القدم

2- نبذة تاريخية عن كرة القدم وتطورها في العالم

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

4- كرة القدم في الجزائر

5- النادي الجزائري في كرة القدم

6- مدارس كرة القدم

7- المبادئ الأساسية لكرة القدم

8- قوانين كرة القدم

9- طرق اللعب في كرة القدم

10- متطلبات كرة القدم

خلاصة

تمهيد:

تعتبر لعبة كرة القدم الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في الترويح عن الأشخاص في وقت الفراغ وخلق جو من المتعة ، وقد مرت كرة القدم بعدة مراحل تطورت فيها من ناحية قوانينها وطريقة لعبها ومفهومها والنظرة إليها، فقد تعددت ممارستها و طرق لعبها حيث أصبحت هناك معاهد ومدارس متخصصة في تكوين الإطارات الخاصين بها حتى أصبحت تمارس بانتظام لها بطولات خاصة وفق قوانين مضبوطة تسييرها هيئة عالمية.

فإذا كنا بصدد الحديث عن سن الأواسط في كرة القدم أو المرحلة الممتدة من 17 إلى 19 سنة فإننا نسلط الضوء على مرحلة حاسمة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة التي تأتي بعد مرحلة الطفولة تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات وعلى كل المستويات وتتميز كذلك بتغيرات عقلية وأخرى جسمانية، إذ تنفرد بخاصية النمو السريع غير المنظم وقلة التوافق العضلي العصبي، بالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم.

1- تعريف كرة القدم:

هي لعبة جماعية تلعب بفريقيين يتكون كل واحد من 11 لاعب يضمّنهم حارس المرمى ويشرف على تحكيم المباراة أربع حكام موزعين احدهم في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي.(1)

2- نظرة عن تطور كرة القدم:

1-2- تطور كرة القدم عالميا:

إن رياضة كرة القدم القدم بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الألعاب الرياضية الأخرى واكتسبت شهرة كبيرة ظهرت في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها وقد مرت كرة القدم بتطورات عديدة وإذا رجعنا إلى تاريخ كرة القدم وجدناها تتسم بالارتجال ولا تقوم على أساس التهذيب أو الفن .

وقد اتفق جميع الخبراء في المجال الرياضي والمؤرخين ان كرة القدم بدأت تمارس بين الجيوش الصينية منذ زمن بعيد كانوا يعتبرونها مكملًا لتدريباتهم العسكرية من حيث الهجوم والدفاع وكذلك الجيوش الرومانية بعد أن نقلها الشعب الإنجليزي هناك.(2)

ولم تكن هناك قواعد قد وضعت ونظمت كما هو الحال الآن وكانت المباراة تقام بين بلدين أو مدينتين ويحاول كل منهما أن يصل بالكرة إلى وسط البلدة الأخرى ليدخلها غازيا مستهزئا وكانت المباراة تستمر أياما وأسابيع وحتى لشهور حتى يصل أحد الطرفين على هدفه ووقعت حوادث كثيرة ذهب ضحيتها الكثير أثناء المباراة مما حمل بعض الإمبراطوريات على إصدار قرار يبين اللعب، أما تاريخيا فإن الباحثين يؤكدون أنها كانت تلعب في لقرن الثالث والرابع قبل الميلاد بأسلوب تدريب عسكري في الصين 250 قبل الميلاد وكانت تسمى tsu tchou بمعنى ركل الكرة.(3)

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

لكن المؤرخون البريطانيون ادعوا أن لعبة كرة القدم من أفكارهم وحدهم واستدلوا بذلك بواقعة تاريخية حيث غزا الدنمركيون الانجليز ما بين 1016 إلى سنة 1042 بعد الميلاد حيث قطع الانجليز رأس القائد الدنمركي وداسوه بأقدامهم وأخذوا يضربونه بأقدامهم وصار هذا تقليدا.(4)

واعتبروا فجر ظهور اللعبة واكتشافها بين 1050 - 1075 بعد الميلاد ويكتبونها fott ball ويقول المؤرخ "فنيترستين" أن الطلاب المدارس عام 1175 في انكلترا كانوا ينطلقون إلى الحقول خارج المدينة يستمتعون بكرة القدم.(5)

1. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، مستغانم، 1997، ص01.

2. فيصل رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: المرجع سابق، ص02.

3- المذكرة الرياضية: مجلة رياضية تصدر عن المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998، ص06.

4- إبراهيم علام: كأس العالم لكرة القدم، دار القومية و النشر مصر 1960 ص32.

وقد تم توقيف كرة القدم رسمياً سنة 1314 من طرف الملك "ادوار الثاني" وكان هؤلاء الملوك يعتمدونها في ذلك إلى نص مادة عسكرية على أنها لعبة ناعمة لا تصلح للتدريب العسكري ومن شأنها أن تضعف التدريب وعلى نص آخر هي أنها كثير من الضحايا والخسائر بين الناس وهؤلاء الملوك لم يظلموا كرة القدم التي نشاهدها اليوم ولم تكن كرة القدم يحكمها قانون محترم وهيئات واعية وملتزمة، أما الظهور الرسمي فكان في لندن سنة 1863 تحت اسم جمعية كرة القدم.

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

2-2- 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 (طليلة الحياة في الهواء الكبير) ، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م ، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م، بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها : غالي معسكر ، الاتحاد الإسلامي لوهران ، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية و الاتحاد الرياضي للجزائر .

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك ، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين ، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تفتن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب التجمع والتظاهر بعد كل لقاء ، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م 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 الذهبية⁶

3- قوانين كرة القدم :

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم ، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية ، مابين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة ، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن .

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم ، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء ، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

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

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

- **التسلية :** وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة ، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب ، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.⁷

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسير اللعبة وهي كالاتي:

3-1- ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م ، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

3-2- الكرة: كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453غ ولا يقل عن 359غ.

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

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

⁷ سامي الصفار : كرة القدم ، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص29.

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

3-4- الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

3-5- مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب ، ويجهازان برأيات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة .

3-6- مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د ، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع ، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة .

3-7- ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب ، وركلة البداية ، تحمل على قرعة بقطعة نقدية ولل فريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية .

3-8- 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 .

3-9- طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى ، بين القائمين وتحت العارضة.⁸

3-10- التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة .

3-11- الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية :

- ركل أو محاولة ركل الخصم.

- عرقلة الخصم مثل محاولة إبقاعه 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 .

- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه ...

3-12- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين : مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطئ مباشرة ، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر .

⁸ علي خليفة الهنشري وآخرون :كرة القدم ، بدون دار نشر ، ب ط، ليبيا ،1987، ص 255.

3-13- ضربة الجزاء : تضرب الكرة من علامات الجزاء ، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء .

3-14- رمية التماس : عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس .

3-15- ضربة المرمى : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم .

3-16- ضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

3-17- 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 .⁹

4- طرق اللعب في كرة القدم:

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

4-1-4 طريقة 4-4-2:

وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1985م ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

4-2-4 طريقة متوسط الهجوم المتأخر M.M:

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

4-3-4 طريقة 3-3-3:

وتمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية وهجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عملية الهجوم على فريق الخصم وكما أن هذه الطريقة سهلة الدراسة والتدريب.

4-4-3 طريقة 4-3-3:

وهي طريقة دفاعية هجومية 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.

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

4-5- الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

4-6- الطريقة الشاملة:

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

4-7- الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرما قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى، اثنان دفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين).⁽¹⁰⁾

¹⁰- حسن أحمد الشافعي: تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، بدون طبعة، منشأة المعارف، الإسكندرية، مصر، 1998، ص23.

5-1- التحليل البدني:

ينقسم التحليل البدني في كرة القدم إلى:

5-1-1- التحليل الكمي (quantitative):

يهتم هذا النوع من التحليل إلى التطرق للمسافة الكلية التي يقطعها كل رياضي خلال مباراة كاملة، وهذا دون التطرق إلى تكتيك اللعب أو غيره، كما أن هذا التحليل له معطيات لا تستعمل بطريقة مباشرة في التدريب لأنها معلومات عامة جدا، فمثلا الباحثون أعطوا مسافة كلية مقطوعة بين 8-13 كلم و سرعة متوسطة 7.8 كلم/سا و عدد ضربات قلب متوسط هو 164 ن/د.¹¹

و الجدول التالي يبين بعض المسافات الكلية المقطوعة خلال مباراة لكرة القدم:

الفصل الثالث:

المسافة الكلية المقطوعة(م)	المستوى	الباحث
3361	المحترف الانكليزي	قامبلين و ونتربوتوم (1952)
10200	المحترف السويدي	أجنيفيك (1970)
12000	الهواة السويدي	سالتان(1973)
11700	المحترف الانكليزي	وايتهيد (1975)
7100	القسم الثاني الفنلندي	سماروس (1980)
11500	المنتخب الاسترالي	وايتز و اخرون (1982)
10000	الهواة السويدي	اكبلوم (1986)
9000	الهواة الالمانى	جيريش و اخرون (1988)
9660	القسم الثاني الانكليزي	رايلي (1994 و 1996)
10550	المنتخبات الدنماركية	بانقسبو (1994)
8638	منتخبات جنوب أمريكا	ريانزي و اخرون (2000)
10333	المحترف الدنماركي	مور و اخرون (2004)
15000	المحترف الانكليزي	هاوكينس (2004)
11393	المحترف الاسباني	دي سالفو و اخرون (2007)
10012	المحترف البرازيلي	بارو و اخرون (2007)
10864	المحترف الانكليزي	رامبينيني و اخرون (2007)
11627-10425	المحترف الفرنسي	اليكسوندر دوال و اخرون (2010)
11780-10496	المحترف الاسباني-	اليكسوندر دوال و اخرون (2011)

الجدول رقم (01): المسافات الكلية المقطوعة للاعبى كرة القدم خلال مباراة رسمية¹²

5-1-2- التحليل النوعي(qualitative):

يجب معرفة أن اللاعب يقوم بما بين 825 إلى 1636 حركة أو انتقال خلال المباراة، و هي انتقالات متنوعة من حيث الجري المختلف الشدة، انتقالات جانبية، قفزات، جري خلفي و احتكاكات. و يعتبر الباحثان بانقسبو (BANGASBO) "1994" وفيرهيجن (VERHIJEN).

"1998" أول من حلل نشاط لاعب كرة القدم بأحسن تدقيق، فقد قاما بالتحليل على حسب مراكز اللعب، على حسب المستوى و على حسب شدة الجري، كما هو موضح في الجدولين التاليين¹³:

شدة الجري	المستوى	الدوري الدنماركي(كلم)	القسم الأول الانكليزي(كلم)
توقف	/	/	/
مشي	3.4	3.2	
هرولة	2.2	2.4	
جري خفيف	3.2	3.1	
جري متوسط	1.3	1.2	
جري سريع	0.6	0.7	
سبرينت ماكس) SPRINT (MAX)	0.4	0.3	
مشي خلفي	0.4	0.35	

الجدول رقم (02): يبين مختلف مسافات الجري حسب المستوى (BANGSBO 1994)

مراكز اللعب	المسافة الكلية المقطوعة (كلم)	م.م. مشيا	م.م. بجري	م.م. بجري	م.م. بجري	م.م. بجري
		(7.2-0 كلم/سا)	شدة (7.2)	شدة (14.4)	شدة (19.8)	شدة (25.2)
مدافع أوسط	9995	3846	1458	278	76	18
مدافع جانبي	11233	3504	1601	211	123	31
وسط أوسط	11746	3341	1726	467	118	24
وسط جانبي						
مهاجم	10233	3844	1361	321	95	27

الجدول رقم (03): يبين المسافات المقطوفة خلال المباراة حسب الشدة و مراكز اللعب (RAMPININI2007)

*م.م: المسافة المقطوعة.

كما أن التحليل يمر بتحليل الجوانب التقنية و هو الموضح في الجدول التالي:

نسبة الصراعات الأرضية الناجحة%	نسبة الصراعات الهوائية الناجحة%	عدد لمس الكرة مقارنة بالاستحواذ	الزمن الكلي للاستحواذ (ثا)	العدد الكلي للاستحواذ	عدد التمريرات للأمام	% التمريرات الناجحة	عدد العينة	الدوري	مركز اللعب
56.04	59.44	1.76	43.89	43.40	15.32	77	624	LIGA	مدافع
55.84	61.89	1.74	41.72	41.22	15.16	75	1704	FAPL	أوسط
54.20	61.48	1.79	54.40	54.38	18.28	79	212	LIGA	مدافع
55.42	59.41	1.84	59.76	58.88	20.30	81	132	FAPL	جانبي
50.13	48.99	2.03	63.61	53.60	14.13	78	616	LIGA	وسط
49.96	47.55	2.01	60.76	53.22	14.52	77	1356	FAPL	ميدان دفاعي
50.75	40.19	2.26	84.04	60.96	13.42	78	82	LIGA	وسط
50.74	39.21	2.24	76.09	57.12	13.06	80	76	FAPL	ميدان هجومي

49.66	46.46	2.03	67.23	55.30	14.44	77	100	LIGA	وسط
49.67	49.05	2.24	77.85	56.24	14.46	80	50	FAPL	ميدان جانبي
47.70	39.38	2.16	55.87	41.52	6.52	74	262	LIGA	مهاجم
46.61	34.98	2.01	54.19	43.04	7.79	70	724	FAPL	

الجدول رقم (04): يبين المستوى التقني خلال كل مباريات الدوري الاسباني و الانجليزي حسب مختلف مراكز اللعب¹⁴

5-2- التحليل الفيزيولوجي:

التحليل الفيزيولوجي له علاقة مع التحليل البدني و ذلك استنادا على المعطيات البدنية الكمية و النوعية، فالعديد من الدراسات قامت بتحليل العدد المتوسط لضربات القلب، الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين و كذا نسبة حمض اللبن المنتجة، فقد أشار بانقسبو (1994) إلى أن عدد ضربات القلب المتوسط يتراوح بين 157 و 175 ن/د، و بين 72-93% من عدد ضربات القلب الأقصى، و أشار نفس الباحث إلى أن الحد الأقصى لاستهلاك الأوكسجين يقرب من 70% من مستواه، كما أشار ستولان و آخرون (2005) أن التغير في عدد ضربات القلب في مباراة يكون بين 150 و 190 ن/د. كما هو موضح في الجدولين التاليين¹⁵:

العينة	عدد ضربات القلب الاقصى %	عدد ضربات القلب المتوسط	الباحث
الدوري التشيكوسلوفاكي	80	165	Seliger (1986)
الدوري السويدي	93	175	Agnevic (1970)
الدوري السويسري	85	171	Smodlaka (1978)
القسم 1 الانكليزي	72	157	Reilly (1986)
لاعبين جامعيين بلجيكيين	84	165-169	Van gol et al (1988)
الدوري الاسكتلندي	—	168-172	Ali et Farrali (1991)
الدوري الدنماركي	80	154-164	Bangsbo(1992)
الدوري السويدي	89.91	175	Brewer et Davis(1994)
الدوري النرويجي	82.2	—	Heljerud et al (2001)
الدوري الدنماركي	—	160	Mohr et al (2004)

الجدول رقم (05): يبين عدد ضربات القلب المتوسط و الأقصى خلال مباراة حسب عدة باحثين

Alexendredellal, une saison de preparation physique en football, RDM, P 07¹⁴

AlexendreDellal : de l'entrainement à la performance en football, RDM, P 07-08-09¹⁵

الباحث	اللكنات في الشوط الأول /mmol/	اللكنات في الشوط الثاني /mmol/
Smaros (1980)	4.9	4.1
Eklblom (1986)	9.5	7.2
Rhode et Espersen (1988)	5.1	3.9
Gerish et al (1991)	5.6	4.7
Bangsbo et al (1991)	4.9	3.7
Bangsbo (1994)	4.1	2.4
Brewer et Davis (1994)	5.1	4.6
James et Reilly (1995)	4.4	5

الجدول رقم (06): يبين كمية اللكنات المتكونة خلال مباراة بشوطيها الأول و الثاني.

6 - الاتجاهات الحديثة لكرة القدم:

كرة القدم ما تزال تعرف تقدما مستمرا في عدة جوانب رغم أن مهمة اللاعب لم تتغير والتي تتمثل في محاولة تسجيل أكبر عدد ممكن من الأهداف دون التلقي.

6-1- اتجاهات عامة:

من المعروف أنه من أجل تحديد معايير ومقاييس موازية لوجهة الأهداف في كرة القدم العصرية نقاط الانتباه تعود بالأولية إلى السنوات القليلة الماضية أثناء كأس أوربا (1996) وكأس العالم (1990-1994) وكذلك بالنسبة إلى النوادي (90-91-92) فمن أجل تطوير كرة القدم يجب أن نأخذ بعين الاعتبار أهمية تقديم معارف القاعدية، وما شابها التقني التكتيكي والنفسي وإعطائها مستوى كامل من التطور.

وكذلك يتضح لنا الأمثلة الدولية تبين أن التجديد والإبداع في محتويات التدريب تؤدي إلى تحسين المستوى في وقت قصير جدا فالمدربون انطلاقا من التحليل الكلي للمنافسات الدولية والوطنية والتحقيقات المفصلة يتصورون في إنجاز سيرورة التدريب وأهمية مختلف العناصر التالية: " اللياقة البدنية، التقنية، التكتيكية، والسيكولوجية"، والتصرف الفعال أثناء المنافسة يكون:

- استعمال اللعب الهجومي في إطار تحضير لعب حركي لتجاوز أساليب اللعب العنيف.
- تركيب شامل بين المستوى الفردي والجماعي كنتيجة اتصال وتنظيم لإعطاء الروح الجماعية.
- إيقاع اللعب العالي يتركز على قدرات مداومة السرعة ومداومة قوة السرعة.
- الحيوية الكبيرة والنشاط الحركي لكل لاعب.

6-2- اتجاهات خاصة:

اتجاهات لتسطير التدريب الحديث يتميز بالتقرب من شروط المنافسة وكذلك توجيه المنافسة أثناء التدريب، هذه الاتجاهات تعطي تشكيل التدريب عن طريق تنوع المحتويات المتعلقة في التطوير المتواصل للتدريب مع ذكر:

- الرفع من الوسائل الخاصة بالتدريب السنوي الخاص.

- الاستقرار العقلائي لوسائل التدريب في إطار متابعة التأثيرات المتبادلة لعناصر التدريب.
- خاصية قوية لسيرورة التدريب.
- تسطير التدريب على أشكال قريبة من المنافسة.¹⁶

7- الفئة العمرية (الأواسط):

1-7- التعريف بالمرحلة العمرية 17-19 سنة:

- المراهقة هي مرحلة يمكن تحديدها ببدء نضج الوظائف الجنسية وتنتهي بسن الرشد وإشراف القوى العقلية المختلفة على تمام النضج.¹⁷
- ويرى مصطفى زيدان في المراهقة: "تلك الفترة التي تبدأ وتنتهي بالتوقف العام للنمو، تبدأ من الطفولة وتنتهي في سن الرشد وتستغرق حوالي 07 إلى 08 سنوات، من سن الثانية عشر لغاية العشرين بالنسبة للفرد المتوسط مع وجود اختلافات كبيرة في الكثير من الحالات"¹⁸

8- أطوار المراهقة:

قسمها العلماء إلى ثلاثة مراحل وهي:

1-8- مرحلة المراهقة المبكرة:

وتتمتد هذه الفترة من بداية البلوغ إلى ما بعد وضوح السمات الفسيولوجية الجديدة بعام تقريبا، وهي فترة تتسم بالاضطرابات المتعددة، حيث يشعر المراهق خلالها بعدم الاستقرار النفسي والانفعالي وبالقلق والتوتر وبحدة الانفعالات والمشاعر المتضاربة، وينظر المراهق إلى الآباء والمدرسين في هذه الفترة على أنهم رمز لسلطة المجتمع مما يجعله يبتعد عنهم ويرفضهم، ويدفعه إلى الاتجاه نحو رفاقه وصحابته الذين يتقبل آرائهم ووجهات نظرهم.

فهذه المرحلة تعتبر فترة تقلبات عنيفة وحادة مصحوبة بتغيرات في مظاهر الجسم ووظائفه، مما يؤدي إلى الشعور بعدم التوازن ومما يزيد الأمر صعوبة ظهور الاضطرابات الانفعالية المصاحبة للتغيرات الفسيولوجية ووضوح الصفات الجنسية الثانوية وضغوط الدوافع الجنسية التي لا يعرف المراهق كيفية كبح جماحها أو السيطرة عليها.¹⁹

2-8- مرحلة المراهقة الوسطى:

تبدأ مرحلة المراهقة المتوسطة من 15-16-17 سنة وتقابلها مرحلة الثانوية وتتميز باضطراب الشعور بالنضج والاستقلالية، كما تتضح فيها كل المظاهر المميزة للمراهقة بصفة عامة.¹

ويتميز المراهق في هذه الفترة بالخصائص التالية:

- النمو البطيء.
- زيادة القوة والتحمل.
- التوافق العضلي والعصبي.

¹⁶ عسلي الصحراوي: مذكرة تخرج ليسانس، علاقة الضغط المهني بالاداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، جامعة الجزائر، 2008-2009، ص 76-77.

¹⁷ خليل ميخائيل معوض: قدرات وسميات الموهوبين، جامعة الإسكندرية، ط1، مصر، 2000، ص15.

¹⁸ محمد مصطفى زيدان: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط1، جدة، بدون تاريخ، ص158.

¹⁹ رمضان محمد القذافي: علم نفس الطفولة والمراهقة، المكتبة الجامعية الحديثة، ط1، الإسكندرية، ص353.

- المقدرة على الضبط والتحكم في الحركات.²⁰

8-3- مرحلة المراهقة المتأخرة:

وتمتد من سن 17-21 سنة ويطلق عليها ما بعد البلوغ، حيث يمكن للفرد أداء وظائفه الجنسية بشكل كامل، وتكتمل الوظائف العضوية، وتنضج الأعضاء التناسلية، وقد لا يتمكن من إشباع ميوله الجنسية بطرق طبيعية مباشرة عن طريق الزواج فيلجأ إلى العادة السرية، وقد يفرط في ممارستها فتعكس عليه على شكل مشاعر الذنب، وتنتهي هذه المرحلة ابتداء سن الرشد.²¹

9- أنماط المراهقة:

يرى الدكتور " صموئيل مغاريوس " أن هناك أربعة أنماط عامة للمراهقة يمكن تلخيصها فيما يلي:

9-1- المراهقة المتكيفة:

وهي المراهقة الهادئة نسبياً والتي تميل إلى الاستقرار العاطفي وتكاد تخلو من التوترات الانفعالية الحادة وغالبا ما تكون علاقة المراهق بالمحيطين به علاقة طيبة كما يشعر المراهق بتقدير المجتمع له وتوافقه معه ولا يسرف في هذا الشكل في أحلام اليقظة أو الخيال أو الاتجاهات السلبية إي أن المراهقة هنا تميل إلى الاعتدال.

9-2- المراهقة الإنسحابية المنطوية:

وهي صورة مكتسبة تميل إلى الانطواء والعزلة السلبية والتردد والخجل والشعور بالنقص وعدم التوافق الاجتماعي، ومجالات المراهق الخارجية الاجتماعية ضيقة محدودة ويتصرف جانب كبير من تفكير المراهق إلى نفسه وحل مشكلات حياته أو على التفكير الديني والتأمل في القيم الروحية والأخلاقية كما يسرف في الاستغراق في الهواجس وأحلام اليقظة وتصل في بعض الحالات حد الأوهام والخيالات المرضية وإلى مطابقة المراهق بين نفسه وبين أشخاص الروايات التي يقرأها.

²⁰ أكرم زاكي خطابية: المناهج المعاصرة في التربية الرياضية، دار الفكر، ط1، عمان، 1997، ص72.

²¹ أحمد محمد الزعبي: سيكولوجية المراهقة، سيكولوجية المراهقة، دار زهران للنشر والتوزيع، ط1، عمان، 2013، ص22.

9-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

ويكون فيها المراهق ثائرا متمردا على السلطة سواء سلطة الوالدين أو سلطة المدرسة أو المجتمع الخارجي كما يميل المراهق إلى تأكيد ذاته والتشبث بالرجال ومجاراتهم في سلوكهم كالتدخين إطلاق الشارب واللحية، والسلوك العدواني عند هذه المجموعة قد يكون صريحا مباشرا متمثلا في الإيذاء أو قد يكون بصورة غير مباشرة يتخذ صور العناد وبعض المراهقين من النوع الثالث قد يتعلق بالأوهام والخيال وأحلام اليقظة ولكن بصورة أقل مما سبقها.

9-4- المراهقة المنحرفة:

وحالات هذا النوع تمثل الصورة المتطرفة للشكلين المنسحب والعدواني فإذا كانت صورتان غيرمتوافقتين أو غير متكيفتين إلا أن مدى الانحراف لا يصل في خطورته إلى الصورة البادية في الشكل الرابع حيث نجد الانحلال الخلقي والانهيار النفسي حيث يقوم المراهق بتصرفات تروع المجتمع ويدخلها البعض أحيانا في عداد الجريمة أو المرض النفسي والمرض العقلي.²²

10- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

إن الرياضة عملية التسلسلية و الترويح لكلا الجنسين ، حيث تحضير المراهق فكري و بدنيا كما تزوده من المهارات و الخبرات الحركية من اجل التعبير عن الإحساس و المشاعر النفسية المكتظة التي تؤدي الاضطرابات نفسية و عصبية عند انفجاره فيتحصل المراهق من خلالها على جملة من القيم المفيدة التي لا يستطيع تحصيلها في الحياة الأسرية، كما تعمل الحصص التدريبية على صقل المواهب الرياضية من اجل تشغيل وقت الفراغ الذي يحس فيه الرياضي بالقلق و الملل و بعد لرياضة يتعب المراهق عضليا و فكريا فيستسلم حتما للراحة و النمو بدلا من أن يستسلم إلى الكسل و الخمول و يضع وقته فيما لا يرضي الله و لا النفس و المجتمع، و عند مشاركة المراهق في التجمعات الرياضية و النوادي الثقافية من اجل ممارسة مختلف أنواع النشاطات الرياضية، فان هذا يتوقف على ما تحس به عن طريق التغيرات الجسمية و النفسية و العقلية التي يمر بها.

* إعطاء المراهق نوعا من الحرية و تحميله بعض المسؤوليات التي تتناسب مع قدراته و استعداداته كحرية اختيار أماكن اللعب مثلا.

* التقليل من الأوامر و النواهي .

²²- زيدان محمد مصطفى و السمالوطي نبيل: علم النفس التربوي، دار الشروق، ط2، الرياض، السعودية، 1985، ص153.

مساعدة المراهق على اكتساب المهارات و الخبرات المختلفة في الميادين الثقافية و الرياضة لتوفر الوسائل و الإمكانيات و الجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح و الإرشاد و الثقة و التشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده و توجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي.²³

²³معروف زيات: خفايا المراهقة، دارالفكر، دمشق، سوريا، ط2، 1996، ص15.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة أكثر انتشارا في العالم ، و ليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما خصص لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضيات التي تطویرها و النهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي. و هذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، و الأكيد أن أهم عنصر في هذه الرياضة هو اللاعب، و لهذا يجب الاهتمام به و معرفة الصفات و الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة لإعطاء النتائج المرجوة منه. و لعل ما يجعل هذا اللاعب في أحسن الظروف هو التدريب المنظم و المدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم كرة لقدم و تكوين اللاعبين و المدربين، و تعليم طرق لعبها و تطوير هذه الطرق لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبين.

الفصل الرابع: المراقبة

تمهيد

- 1- مفهوم المراقبة
 - 2- مراحل المراقبة
 - 3- التحديد الزمني في الشريعة الإسلامية
 - 4- حاجات المراقب
 - 5- خصائص النمو في مرحلة المراقبة الأولى
 - 6- أشكال المراقبة
 - 7- أهمية المراقبة في التطور الحركي للرياضيين
 - 8- أهمية النشاط الرياضي بالنسبة للمراقبة
- خلاصة

تمهيد:

تعتبر مرحلة المراهقة من المراحل الانتقالية أساسية في نمو الفرد البشري، تتميز ب بروز تغيرات على كل المستويات وذلك من جانب الفيزيولوجي نتيجة إفرازات الهرمونات مما يؤدي إلى النمو السريع الغير منتظم، وبالإضافة إلى النمو الانفعالي والتخيل والحلم، وتتصف كذلك هذه المرحلة بصفة الاندفاع والتقلبات العاطفية التي تجعل المراهق سريع التأثر وقليل الصبر والاحتمال. والتي تؤدي إلى القلق وهذا الأخير يوصل إلى الذكر ويفتح الطريق نحو الآفات الاجتماعية.

لهذا أولى علماء النفس والتربية أهمية كبيرة لهذه المرحلة من مراحل الإنسان من أجل التفاعل مع المراهقين، والعمل على تحسين مستواهم وقدراتهم والتحكم في انفعالاتهم.

1- تعريف المراهقة:

تعد المراهقة فترة انتقال من الطفولة إلى مرحلة النضج فهي كتقاطع طرق حيث يواجه المراهق السؤال الملح "من أنا" لذا يجب أن يؤسس المراهق هويات اجتماعية ومهنية أساسية حتى لا يظل مشوش التفكير غامض الشعور حول الأدوار التي سيقوم بها كشخص ناضج. ولذا يجب على المدرسة مراعاة ان تكون المناهج ذات علاقة وطيدة ببحث التلميذ عن الفهم الشخصي ذاته ما يتوافق مع بحثه عن هويته. (بدر إبراهيم الشيباني، 2003، ص 203) في حين عرف اسعد ومخول بأنها " فترة نمو شامل ينتقل خلالها الكائن البشري من مرحلة الطفولة إلى مرحلة الرشد" (احمد محمد الزعبي، 2010، ص 19)

2- خصائص النمو للمرحلة العمرية:

2-1- النمو الجسمي:

تتميز هذه المرحلة ببداية مرحلة البلوغ الذي يصاحبه نمو سريع ومفاجئ ولكن النمو يكون غير منتظم، فبعض أعضاء الجسم ينمو بنسبة اكبر من أعضاء أخرى. ولذلك فان التوافق العضلي العصبي يكون مضطربا وغير موثوق فيه مما يؤدي في بعض الأحيان إلى نتائج يصعب على المراهق تحملها أو مواجهتها فقد يصيب المراهق زميلا له إصابة بالغة، رغم انه لم يقصد سوى مداعبته.(فؤاد البهي السيد، 1997 ، ص 257

كما يزداد التعرض للإصابات والحوادث أثناء الحركة واللعب والنشاط وقد ينتج عن هذا النمو البدني السريع الشامل الضعيف بدلا من القوة، حيث أن كل هذه التغيرات تلقى عبئا ثقيلا على أجهزة الجسم الحيوية، وتؤدي الى اضطرابات في الغدد. (.عادل محمود رفاعي ، 2014، ص 12).

المراهقة مرحلة إنمائية سريعة تشمل جميع مكونات الجسمية الفسيولوجية (نمو الأجهزة الداخلية) والعضوية (نمو الأعضاء الخارجية) وتفاوت أعمار دخول الجنسين في مرحلة المراهقة حيث أن الإناث عادة يسبقن الذكور في بلوغها.(بدر إبراهيم الشيباني، 2003، ص 204)

2-2- مظاهر النمو الفسيولوجي:

وتعتبر المراهقة من أهم فترات التغير الفسيولوجي إذ تبدأ بالبلوغ والذي يتحدد بالحيض عند الإناث والقذف عند الذكور، ومن مظاهر النمو الفسيولوجي نمو حجم القلب ونمو المعدة بشكل كبير،

وهذا ما يبرز إقبال المراهقين على الطعام بشكل واضح، كما أن حاجته الملحة إلى الغذاء تأتي نتيجة لنموه السريع الذي يستنزف طاقته. (عادل محمود رفاعي ، 2014 ، ص 14)

1- نمو المعدة: يتسع حجمها وتزداد قدرتها على هضم المواد الغذائية وتحويلها إلى عناصرها الأولية. وتعكس آثارها على سلوك المراهق، حيث تزداد رغبته في تناول الطعام بكميات أكبر من السابق.

2- نمو القلب: يتسع حجمه وتزداد قدرته على مد خلايا الجسم بما يلزمها من الطاقة المناسبة، حيث يرتفع ضغط الدم إلى 120 ملم في بداية هذه المرحلة.

3- نمو الغدد الجنسية: تنمو الغدد التناسلية عند الذكر والأنثى فيصبح المراهق قادراً على إفراز الحيوانات المنوية وتكون الأنثى مهياً لإفراز البويضات يتبعها طمث الدورة الشهرية.

4- الغدة النخامية: وهي الغدة الملكة لقدرتها في التأثير على بقية الغدد وموقعها قاع الجمجمة وهي المسؤولة عن تنظيم النمو وإدرار اللبن وتوزيع الأملاح وتنظيم شحنة الجنس وإعطاء صفات الجنس الثانوية وتنظيم توتر العروق الدموية وما يصاحبه من تغير في صباغ الجلد، وهي بذلك مسؤولة عن نواتج الغدد وكميتها.

5- الغدد الصماء: يطرأ أثناء هذه المرحلة تطور في النمو والإفرازات فتضمر الغدة الصنوبرية والتموسية.

6- الغدة الدرقية: يزداد إفرازها في بدء المراهقة ثم تعود إلى حالتها الطبيعية وذلك لان النضج الجنسي يقلل من شدة إفرازاتها. (حامد عبد السلام زهران، 1995 ، ص 120)

2-3- النمو العضوي:

تمتاز مرحلة المراهقة بتغيرات جسمية سريعة وخاصة في السنوات الثلاث الأولى بسبب زيادة إفراز هرمونات النمو، فمن أهم مظاهر النمو الجسمي زيادة واضحة في الطول وزيادة في الوزن، نتيجة للنمو في أنسجة العظام والعضلات وكثرة الدهون عند الإناث خاصة، وكذلك الهيكل العظمي بشكل عام وشكل الجسم ككل. والنمو الجسمي للمراهقين يختلف بين الذكور والإناث خلال مرحلة المراهقة. (عادل محمود رفاعي ، 2014 ، ص 14)

- 1- نمو سريع في الهيكل العظمي (الطول لكلا الجنسين واتساع الكتف والصدر لدى البنين والحوض والأرداف لدى البنات).
- 2- سرعة النمو الفسيولوجي (الداخلي) تؤثر تأثيرا مباشرا في النمو العضوي (الخارجي) مما يدعو للشعور بالتعب والإرهاق. (بدر إبراهيم الشيباني ، 2003 ، ص204)
- 3- تغير نبرة الصوت وخشونته عند الذكور ونعومته ورقته عند الإناث.
- 4- ظهور الشعر في أماكن مختلفة من الجسم.
- 5- بروز المظاهر البدنية المميزة للجنسين.

(سعد جلال محمد حسن علاوي، 1979، ص 143)

4-2- الخصائص النفسية

2-4-1- النمو العقلي:

تكمن أهمية النمو العقلي في هذه المرحلة في تكوين شخصية المراهق وتكيفه الاجتماعي. وينمو الذكاء وهو القدرة العقلية الفطرية المعرفية العامة نموا مطردا حتى الثانية عشرة من العمر ثم يتعثر قليلا في أواخر فترة المراهقة نظرا لحالة الاضطراب النفسي السائدة في هذه المرحلة. وتظهر الفروق الفردية بشكل واضح ففترة المراهقة هي فترة ظهور القدرات الخاصة. (خليل ميخائيل معوض، 1994، ص 86).

4-2- النمو الانفعالي.

تكثر انفعالات المراهق وتتنوع كما، وتختلف استجاباته للمثيرات نوعا عن استجاباته في المراحل السابقة، وفيما يلي بعض مظاهر النمو الانفعالي:

- 1- يتحول انفعال المراهق من الانفعال الموحد أو البسيط (الموقف الواحد) إلى الانفعال المركب أو المعقد (الموقف قد يشير أكثر من انفعال).
- 2- انفعالات الطفولة مثيراتها مادية محسوسة بينما تكون في المراهقة مادية ومعنوية أو مادية في آن واحد.
- 3- انفعالات الطفولة محدودة بينما انفعالات المراهقة كثيرة ومتشابهة وحادة ولاسيما في بداية المرحلة فنلاحظ عدم الاتزان الانفعالي والثورة لأبسط الأمور والعجز عن التحكم فيها مثل الصراخ أو البكاء.

- 4- يبرز انفعال حب الذات كأهم انفعال لهذه المرحلة فهو يعتني بذاته البدنية والتحلي بالصفات التي تجذب انتباه الآخرين.(بدر إبراهيم الشيباني ، 2003، ص 205)
- 3- بعض الصفات الانفعالية لدى المراهق:
- 1- شد الحساسية: وتمتاز بسرعة التأثر لأدنى المثيرات الانفعالية، ورهافة الحس ورقة المشاعر.
 - 2- اليأس والقلق والكآبة: نتيجة تضارب الانفعالات وعدم استقرارها يؤدي ذلك بالمراهق الى الشعور بالإخفاق والإحباط، الذي ينعكس على انطوائه الذاتي وميله للعزلة، والعجز المادي قد يكون السبب المباشر الذي يحول دون تحقيق رغباته وأهدافه.
 - 3- التمرد والعصيان: يعتقد المراهق أن الكبار لا يفهمونه، ويريدون السيطرة عليه، وان أفكارهم قديمة، وان المجتمع لا يساعده على تحقيق أهدافه، فيفسر المساعدة أو النصيحة والإرشاد على أنها تسلط واهانة. ومن مظاهره سلوك التحدي والعصيان التمرد والانحراف ومخالفة الجماعة والقوانين والجنوح.
 - 4- التهور: يندفع المراهق وراء انفعالاته بهدف كسب انتباه الآخرين.

ثالثاً: النمو الاجتماعي:

يتأثر النمو الاجتماعي السوي في المراهقة بالتنشئة الاجتماعية من جهة وبالنضج من جهة أخرى، وكلما كانت بيئة الطفل ملائمة ساعد ذلك على تكوين علاقات اجتماعية ملائمة تساعد على اتساع دائرة معاملاته. (محمد مصطفى زيدان، 1995، ص 58).

4 — خصائص النمو الاجتماعي للمراهقين:

- 1- الميل إلى الجنس الآخر: يؤثر هذا الميل في نمط سلوكه ونشاطه ويحاول أن يجذب انتباه الجنس الآخر بطرق مختلفة.
- 2- الثقة وتأكيد الذات: يحقق الاستقلال العاطفي عن والديه ويؤكد شخصيته ويشعر بمكانته.
- 3- الخضوع لجماعة الأقران: يخضع لأساليب أصدقائه وأقرانه وسلوكياتهم ومعاييرهم ونظمهم ويتحول بولائه الجماعي من الأسرة إلى الأقران.

4- يدرك العلاقة القائمة بينه وبين الأفراد الآخرين، ويطور اهتماماته بهم فيتعدى اهتمامه بذاته.

5- اتساع دائرة التفاعل الاجتماعي: تتسع دائرة نشاطه الاجتماعي ويدرك حقوقه وواجباته ويخفف من أنانيته ويقتررب بسلوكه من معايير المجتمع ويتعاون معهم في نشاطه ومظاهر حياته الاجتماعية.(بدر إبراهيم الشيباني، 2003، ص207)

5 — مشاكل المراهقة :

1-5 مشاكل النمو :

أهم خصائص ذلك نجد الأرق والشعور بالتعب بصورة سريعة , معاناة الغثيان وعدم الاستقرار النفس يعد متناسق أعضاء الجسم , فهذه الأمور لا تهم الراشدين لكنها بالنسبة للمراهقة مصدر قلق وخاصة ما إذا جعلتهم عرض للسخرية(عبد العالي الجسماني 1994 ص 129).

2-5 مشاكل نفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقا من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة فيتطلع المراهق نحو التحرر والاستقلال والتوتر لتحقيق هذا التطلع بثتى الطرق و الأساليب وهو لا يخضع لقيود البيئية وتعاليمها وأحكام المجتمع وقيمتها الخلقية والاجتماعية بل أصبح يناقش الأمور ويوافيها بتفكيره وعقله عندما يشعر المراهق بان البيئية تتصارع معه ولا تقدر موقفه ولا تحس بإحساسه الجديد لهذا فهو يسعد ويقصد لتأكيد نفسه وتوازنه فإذا كانت الأسرة والأصدقاء لا يفهمون قدراتهم ومواهبهم ولا تعاملهم كفرد مستقل ولا تشبع في حاجاتها الأساسية.(ميخائيل معوض 1971 ص 72).

3-5 مشاكل انفعالية :

ان العامل الانفعالي في حياة المراهقة يبدو واضحا في انفعاله واندفاعه وهذا الاندفاع الانفعالي اساسي يرجع للتغيرات الجسمية باحساس المراهق بنمو جسمه و شعوره بان جسمه لا يختلف عن اجسام الرجال ويشعر المراهق بالفرحة والفخر ولكن يشعر في الوقت نفسه بالحياء والخجل ومن هذا النمو كما يتجلى بوضوح خوف المراهق من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل اليها ويتطلب منه ان يكون رجلا في سلوكه وتصرفاته(احمد الزغب 2001 ص 218).

4-5 مشاكل اجتماعية :

ان مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السيكولوجية الاساسية مثلا الحصول على مركز ومكانة في المجتمع والاحساس بان الفرد مرغوم وسوف نتناول كل من الاسرة والمدرسة والمجتمع كمصادر من مصادر السلطة على المراهق.(عبد المنعم عبد الله حس 2001 ص63).

خلاصة:

إن المراهقة هي مرحلة معقدة يمر بها الفرد فهي تلك المرحلة الأساسية الفاصلة بين الطفولة والرشد، وهي تشكل بما يسمى حياة جديدة، وهذا بانتهائها، رغم أنه من الصعب تحديد بداية ونهاية هذه المرحلة، وعليه يمكن القول أن اجتياز الفرد لهذه المرحلة بشكل إيجابي يفتح له أبواب واسعة تجعله ناجحاً في حياته، اكونه يصبح مهتماً بجوانب المسؤولية، والتطلع بالمستقبل ولكن عدم اجتياز هذه المرحلة بشكل إيجابي يشكل معوقات الفرد في حياته، وفي مختلف المجالات، الثقافية والدينية والنفسية والاجتماعية.

الجانب التطبيقي

الفصل الأول: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد

1- الدراسة الاستطلاعية

2- المنهج المستخدم في البحث

3- عينة البحث وكيفية اختيارها

4- أدوات الدراسة و الشروط العلمية

5- ضبط المتغيرات

6- مجالات الدراسة

1-6- المجال المكاني

2-6- المجال الزمني

3-6- المجال البشري

7- الأساليب الإحصائية المستعملة

خلاصة

تمهيد:

نظرا للتطور الحاصل والمستمر والاهتمام بمجال التحضير النفسي الرياضي خلال السنوات الأخيرة والذي لم يكن له الصدفة بل اهتمامات العلماء والباحثين للمواضيع النفسية والعلمية المتعلقة بها.

ولما كان البحث موضوع ما يتطلب القيام بدراسة مدققة و شاملة إذا كان قابلا للقياس وجب اعتماد تلك الدراسات على تطبيق التحليل البيليوغرافي ، ويكون بجمع النتائج المتحصل عليها وتصنيفها لما يتماشى مع خطوات البحث وكذلك الجانب التطبيقي العلمي الذي من خلاله يتم جمع النتائج المتحصل عليها من الاستبيانات والمقابلات ثم عرضها بواسطة القوانين الإحصائية أو نسب مئوية (%) في محاولة الاستنباط ووضع حلول إشكالية البحث وهذا ما سنتطرق إليه في هذا الفصل.

1- الدراسة الاستطلاعية:

هي أول خطوة قمنا بها قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية تمت في مراحل هي:

- ما قبل تحديد مشكلة البحث الاطلاع على توفر مختلف المراجع من الكتب و المجالات و الرسائل العلمية وهذا من اجل توسيع قاعدتنا المعرفية حول الموضوع.

- قمنا بزيارة إلى الفرق المجاورة و القريبة منا و تحاورنا مع المدربين و اللاعبين لآخذ فكرة مجملة حول الموضوع وأهمية واخذ الموافقة منهم لإجراء الدراسة ، و تناولنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي الذي يعتمد على تقرير الحقائق والتفسير والتحليل العلمي من اجل تحليل نتائج الاستبيان.

2- المنهج المستخدم في البحث:

هو المنهج الوصفي الذي يحدد طريقة الوصف والتحليل والتفسير بصيغة علمية لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية.

وهو منهج يرتكز على وصف دقيق و تفصيلي لظاهرة او موضوع محدد يهدف إلى رصد ظاهرة أو موضوع... (1).

3- عينة البحث وكيفية اختيارها:

باعتبار العينة هي حيز الزاوية في أي دراسة ميدانية تستند إلى الاستبيان كمقوم أساسي نجد أن مفهومها هو العينة ، وهي جزء من مجتمع الدراسة التي تجتمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزء من الكل بمعنى انه تؤخذ مجموعة من أفراد مجموعة المجتمع على أن تكون ممثلة بمجتمع البحث(70) وفي بحثنا شملت بعض فرق ولاية جيجل صنف أشبال وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية تتكون من (60) لاعب ل03 أندية مختلفة هي: اتحاد الميلية - فريق أولاد علي - فريق شباب غزالة.

4- أدوات الدراسة و الشروط العلمية:**4-1- الدراسة النظرية:**

من خلال إشكالية البحث ودراستها والتي بعنوان التحضير النفسي دور في تحسين نتائج الرياضة لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال.

وكانت الدراسات موزعة على 04 فصول هي:

- الفصل الأول: التحضير النفسي.

- الفصل الثاني: سمتي التدافعية ، التحفيز والتماسك.

- الفصل الثالث: كرة القدم.

- الفصل الرابع: المرحلة العمرية.

4-2- الدراسة التطبيقية:

الاستبيان (الاستمارة):

هي أداة يستخدمها باحثو البحوث التربوية على نطاق واسع للحصول على حقائق وتجميع البيانات عن الظروف والأساليب القائمة بالفعل بالإضافة إلى استخدامه في البحوث التي تقيس الاتجاهات والآراء والخبرات، عبارة عن أسئلة مكتوبة في نموذج سبق إعداده وتقنية يقوم المجيب بملاها بنفسه ويسلم أو يرسل هذا النموذج لعينة نسبية من أفراد مجتمع البحث يجب أن تكون ممثلة بجميع فئات المجتمع المراد دراسته(1).

ومن بين الشروط العلمية لأداة الدراسة:

- الصدق: يقصد به شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل. وتكون مفهومة من خلال الصدق الظاهري والبنائي.

- الثبات: أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف.

5- ضبط المتغيرات:

5-1- المتغير المستقل: هو المتغير الذي يفترض من الباحث انه السبب في احد أسباب نتيجة معينة... (1).

المتغير المستقل هو التحضير النفسي.

5-2- المتغير التابع: يؤثر في المتغير المستقل وهو النتائج الرياضية.

6- مجالات الدراسة:

6-1- المجال المكاني:

تم إجراء الدراسة باختيار النوادي التالية لولاية جيجل:

- اتحاد الميلية.

- فريق أولاد علي.

- فريق شباب غزالة.

6-2- المجال الزماني:

- اختيار موضوع البحث بعد الموافقة عليه من قبل الأستاذ المشرف 26 أكتوبر 2019 وتمت الدراسة في مجالين النظري والتطبيقي.

- الجانب النظري أواخر شهر أكتوبر حتى جوان 2020.

- المجال التطبيقي فيفري 2020 ولم يتم إكماله بسبب أزمة كورونا.

6-3- المجال البشري:

عينة قوامها 60 لاعب.

7- الأساليب الإحصائية: هي الإحصاء الوصفي و الإحصاء الاستدلالي من خلال النسب المئوية واختبار (ك2).

خلاصة:

تم عرض في هذا الفصل مختلف الإجراءات التي قمنا بها لإتمام الدراسة الميدانية والتي من خلالها استطع التوصل إلى نتائج تؤكد لنا مدى صحة أو خطأ فرضيات الدراسة.

الفصل الثاني: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر:

- 1- راتب احمد قبيعة " القاموس العربي المصور " دار الراتب الجامعية ، بيروت ، لبنان.
 - 2- صبحي حمودي و آخرون " المنجد في اللغة العربية المعاصرة".
- قائمة المراجع:
- أ- باللغة العربية:
- 3- أبو العلاء عبد الفتاح: التدريب الرياضي الأسس الفيزيولوجية ، دار الفكر العربي القاهرة 1999.
 - 4- احمد سيد مصطفى: إدارة الموارد البشرية (منظور القرن الحادي و العشرون)، 2000.
 - احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر الغربي، 2003.
 - احمد فوزي أمين ، طارق محمد بدر الدين: سيكولوجية الفريق الرياضي ، دار الفكر العربي ، 2001.
 - احمد أمين فوزي: "مبادئ علم النفس الرياضي " ، دار الفكر العربي، ط2 مصر، 2003.
 - احمد رشيد: "نظرية الإدارة العامة" ، دار النهضة العربية القاهرة ، 1962.
 - إياد عبد الكريم العزاوي ، مروان عبد المجيد إبراهيم: علم النفس الرياضي، الأبعاد النفسية للآراء الرياضي ، الوراق للنشر والتوزيع ، عمان، الأردن 2005.
 - الحاج طبي: "المفاضلة بين الحوافز المهنية لدى العاملين بالإنتاج الصناعي" رسالة النيل دبلوم المعمقة 1982-1983.
 - أسامة كامل راتب: "علم النفس الرياضي المفاهيم والتطبيقات" دار الفكر العربي، ط2، مصر، 1997.
 - أسامة كامل راتب: "تدريب المهارات النفسية".
 - أسامة كامل راتب: "الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور".
 - إبراهيم إيمان: "الإعلام الإذاعي و التلفزيوني" ، دار المعارف ، لبنان، 1990، ص 129.
 - وفاء درويش: "دراسات وتطبيقات في مجال علم النفس الرياضي"، دار الوفاء للطباعة و النشر، الإسكندرية، 2007.
 - حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"1987.
 - حسن محمد علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسات، طبعة 7 ، دار المعارف ، بيروت، 1992.
 - يحي كاظم النقيب: "علم نفس الرياضة" معهد إعادة القادة، السعودية ، 1990.
 - محمد حسن أبو عبيدة: "المنهج في علم النفس" ، دار المعارف، مصر، 1990.

- محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات و تطبيقات، مركز للكتاب و النشر.
- محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس في التدريب الرياضي"، دار المعارف، مصر، 1968.
- محمد حسن علاوي: "علم نفس التدريب و المنافسة الرياضية"، دار المعارف 1985.
- محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ط4، مصر، 1985.
- محمد حسن علاوي: مدخل إلى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2004.
- محمد حسن علاوي: مدخل إلى علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط5، مصر، 2006.
- محمد حسن العلاوي: "سيكولوجية التدريب و المنافسات"، دار المعارف ط7، القاهرة، مصر، 1992.
- محمد صالح الحناوي، و محمد سعيد سلطان: "السلوك التنظيمي"، الدار الجامعية للطبع، و النشر و التوزيع، 1997.
- محمد سعد زغلول، محمد لطفي السيد: "الأسس الفنية لمهارات كرة القدم و المدرب"، مطابع آمون، مصر، 2001.
- منصور احمد منصور: "الحوافز و الدوافع في قطاع الإنتاج" مركز البحوث الإدارية، المنظمة العربية للبحوث الإدارية القاهرة 1976.
- مفتي إبراهيم حمادة: "التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة"، دار الفكر العربي، مصر، 1992.
- محمد حسن عنان: مدخل إلى علم النفس الرياضي مركز الكتاب للنشر، ط5، مصر، 2007.
- نزار مجيد طالب وكمال الويس: "علم النفس الرياضي"، كلية الرياضة، جامعة بغداد، العراق، 1980.
- سعد جلال، محمد علاوي: علم النفس التربوي الرياضي، ط7، 1988.
- عادل حسن: إدارة الأفراد و العلاقات الإنسانية، مؤسسة شباب الجامعة، 1998.
- قاسم حسن حسين: مكونات الصفات الحركية، الطبعة الجامعية، بغداد، 1984.
- صدقي نور الدين محمد: "علم نفس الرياضة المفاهيم النظرية، التوجيه و الإرشاد، القياس".
- رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.

- رومي جميل: كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان، 1986 ، ص50.

المذكرات:

- المهدي عبد الوهاب: "مذكرة ماجستير" الحوافز وحاجات المعاملين وأثرها على الفرض في المؤسسة على الفرض في المؤسسة، سطيف، 1994/1990.
- أمقران عماد: " دور التحضير النفسي الجيد على الأداء التسلسلي للحركة في الجمباز"، مذكرة ليسانس، جامعة المسيلة، 2010.
- بقجارة مهدي: " أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم أثناء المباراة الرسمية " ومدى تكييف المدربين معهم"، جامعة المسيلة، 2006.
- عبد السلام مقبل الريمي: " أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي" مذكرة ماجستير، جامعة الجزائر، 2004.

المراجع باللغة الفرنسية:

-Philippe Morsté : psychologie sportive, Ed Moscow, Paris, 1982.

-Chappuis, R. Thomas, R : l'équipe sportive, PUF, 1988.

جامعة جيجل

كلية العلوم الإنسانية والعلوم الاجتماعية

قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين

عنوان البحث: دور التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية عند رياضيو النخبة لولاية جيجل

- كرة القدم -

في إطار انجاز اتنا لبحث علمي ميداني نرجو منكم مع كل احترامنا ومساعدتنا وذلك بالإجابة على الأسئلة الموائية بكل صدق وأمانة بهدف إثراء بحثنا و الوصول إلى معلومات وحقائق خاصة باللاعبين

لهذا نرجو من حضرتكم الإجابة بكل موضوعية وصدق وسنكون في حسن ظنكم

1- البيانات الشخصية :

النادي :

السن :

المستوى الدراسي :

الخبرة :

2- الراتب المادي:

شهري

منح

شيء آخر:

ملاحظة: يجرى من اللاعبين وضع علامة (x) في الخانة المناسبة وتجنب التكرار.

تحت إشراف الدكتور:

سي الطاهر

إعداد الطلبة:

جردير عبد الوهاب

بولبصل هشام

السنة الجامعية 2019/2020

أولاً- أسئلة الاستبيان حول أهمية الدافعية عند اللاعب.

1. هل تشعر بالإحباط عند غياب المدرب ب:

أ. الإحباط ب. القلق ج. شعور عادي

شعور آخر:

2. هل تشعر بثقة في النفس أثناء المنافسة؟

أ. نعم ب. لا

3. ماذا يمثل عندكم الفوز؟

أ. إرضاء النفس ب. جلب المال ج. الشهرة

شيء آخر:

4. هل عندك طموح للعب مع المنتخب الوطني؟

أ. نعم ب. لا

5. هل للإعلام دور ايجابي في الرفع من مردودية اللاعب؟

أ. نعم ب. لا

إذا كان "نعم" كيف ذلك؟

6. هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات؟

أ. نعم ب. لا

7. ماهو الدافع من اختيارك كرة القدم عن غيرها؟

.....

ثانيا- أسئلة الاستبيان حول التحفيز.

1. قبل المباراة هل يقوم المدرب بتحفيزكم معنويا؟

أ. دائما ب. أحيانا ج. أبدا

2. هل تتلقى التحفيز أكثر من طرف؟

أ. رئيس الفريق ب. المدرب ج. طرف آخر

3. هل ترى أن المدرب يفضل بعض اللاعبين عن البقية؟

أ. نعم ب. لا

إذا كان الجواب نعم "كيف"

4. قبل بداية المباراة هل يقوم رئيس النادي بتشجيعكم ماديا؟

أ. دائما ب. أحيانا ج. أبدا

5. هل تشعر بأن الإدارة تولي لكم عناية خاصة؟

أ. نعم ب. لا

6. هل يفي رئيس النادي بتقديم الرواتب للاعبين؟

أ. دائما ب. أحيانا ج. أبدا

7. عندما ينتابك القلق أثناء التدريبات هل يتدخل المدرب لمعرفة السبب؟

أ. دائما ب. أحيانا ج. أبدا

8. هل المستحقات المالية ترفع من مستوى أداء اللاعبين؟

أ. نعم ب. لا

ج. إذا كان الجواب "نعم" كيف ذلك

9. كيف تساهم المداخل المستقلة عن الدولة في تحفيزكم؟

.....
.....

ثالثا- أسئلة الاستبيان حول التماسك.

1. منذ متى وأنت تلعب في الفريق؟.....

2. ما هي الصفات التي تعجبك في ناديك؟

أ. الصراحة ب. التماسك ج. التفاهم

شيء آخر:.....

3. ما هي العيوب الأخطر عند لاعبي فريقك؟

أ. الأنانية ب. نقص التماسك ج. حب الظهور

شيء آخر:.....

4. من هم المسيرون الذين تحترمهم أكثر؟

أ. رئيس الفريق ب. المدرب ج. المدير الفني

5. ما هي العلاقة بينك وبين المدرب؟

أ. الصداقة ب. العمل ج. شيء آخر

6. هل يعامل المدرب جميع اللاعبين بعدل؟

أ. نعم ب. لا

إذا كان "لا" كيف ذلك:.....

7. هل هناك احترام بينك وبين زملائك؟

أ. نعم ب. لا

إذا كان "لا" كيف ذلك:.....

8. هل تجد المساعدة من طرف المسيرين في أوقاتك الصعبة؟

أ. نعم ب. لا

إذا كان "لا" كيف ذلك:.....

9. ما هي حسب رأيك المميزات التي يتحلى بها اللاعب الجديد؟

أ. روح الفريق ب. اللياقة البدنية ج. الذكاء في اللعب

شيء آخر:.....

10. ماذا تنتظر من ميسرك؟ من حيث العلاقة الموجودة بينكما؟

أ. الحماية ب. الصداقة ج. شيء آخر

11. في نظرك أنت كلاعب. كيف يقوم المدرب بالتحضير النفسي أثناء التدريب وقبل المنافسة؟

.....
.....
.....