

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خبزر - بسكرة



معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج لنيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي

دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس وفعالية أداء بعض
المهارات الأساسية الهجومية لدى أواسط كرة القدم

(U19)

دراسة ميدانية للنادي الرياضي هواة لاتحاد بلدية المغير (IRBEM)

تحت إشراف:

من إعداد:

د/عادل دخية

- مرزاق وليد

- مداس احمد

السنة الجامعية: 2022/2021

شكر وعرفان

أحمد الله الذي أنار لي درب العلم والمعرفة، وأعانني
على أداء هذا

العمل ووفقتني في إنجازه.

كما أتوجه بجزيل الشكر إلى من قام بالإشراف على
هذا العمل

وأخص بالذكر الأستاذ المشرف: دخية عادل
الذي قوم خطاي وسدد قلبي، كل الشكر لسعة صدره
وصبره.

فالتريق لم يكن سهلا لكن الدعم دفعني للاستمرار
ولا يفوتني أن أشكر كل من قام بالإشراف على مناقشة
هذا العمل

والى كل من ساعدني من
قريب أو بعيد في إنجاز هذا العمل.

إهداء

الحمد لله الذي وفقني في إنجاز هذا العمل أما بعد:

أهدي ثمرة جهدي هذا

إلى روح والدي الطاهرة تغمده الله برحمته وادخله فسيح جنانه

إلى ينبوع الحب و الحنان زهرة العطف و مصدر الاطمئنان

إلى أعلى ما في الوجود أمي

حفظها الله ورعاها

و إلى كل إخوتي و عائلتي و جميع أصدقائي و زملائي.

وليد مرزاق

اهداء

أحمد الله وأشكره على إتمام هذا العمل المتواضع، وأهدي ثمرة جهدي إلى من قال
فيهم المولى عز وجل:

((واخفض لهما جناح الذل من الرحمة وقل رب ارحمهما كما ربياني صغيرا))

سورة الإسراء الآية 24

إلى الطهر والسمو، إلى من رسمت لي درب الحياة

إلى نبع الحنان والعطف والأمل تلك هي أُمِّي الغالية أطال الله في عمرها

إلى من كان سببا في وصولي إلى معالي الوجود وجاد علي بالموجود، وتحدي لأجلي

كل الصعاب، أبي العزيز (مداس عبد الوهاب) أطال الله في عمره

دون أن أنسى شموع حياتي وصناع ابتسامتي في جميع أوقاتي إلى أخواتي وإلى كل من

عمتي وأعمامي وخاصة عمي جموعي وإلى أخوالي وخلاتي

إلى أخي وشريكي في العمل وليد مرزاق

وإلى أصدقائي المخلصين

وإلى إخوتي الذين شاركوني الحياة الجامعية، إلى كل من أحببتهم وأحبوني من أبناء

بلدتي (المغير)

إلى كل من اتسع لهم قلبي ولم تتسع لهم صفحتي .

محتوى البحث

رقم الصفحة

العنوان

	شكر وتقدير
	اهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الأشكال
	المقدمة
الجانب التمهيدي	
02	الإشكالية
03	فرضيات البحث
04	أهداف البحث
04	أهمية البحث
04	أسباب اختيار البحث
05	دوافع إجراء الدراسة
الجانب النظري	
الفصل الأول : الثقة بالنفس	
08	تمهيد
08	1. مفهوم الثقة بالنفس
09	2. أهمية الثقة بالنفس
10	3. خصائص الثقة بالنفس
10	3. 1. الثقة نثير الانفعالات الايجابية
11	3. 2. الثقة تساعد على تركيز الانتباه
11	3. 3. الثقة تؤثر في بناء الأهداف
11	3. 4. الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد

12	3. 5. الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية
14	4. مقومات الثقة بالنفس
14	4. 1. المقومات الجسمية
14	4. 2. المقومات العقلية
14	4. 3. المقومات الوجدانية
15	4. 4. المقومات الاجتماعية
15	4. 5. المقومات الاقتصادية
17	5. معوقات الثقة بالنفس
17	5. 1. المعوقات الصحية
17	5. 2. المعوقات العقلية
18	5. 3. المعوقات الوجدانية
19	5. 4. المعوقات الاجتماعية
19	5. 5. المعوقات الاقتصادية
22	6. مستويات الثقة في الذات الرياضية
22	6. 1. الثقة في النفس المثلى
22	6. 2. الافتقاد إلى الثقة في النفس
23	6. 3. الثقة الزائفة
24	7. نظريات الثقة بالنفس
24	7. 1. نظرية هارتر لدافعية الكفاية
25	7. 2. نظرية باندورا لفاعلية الذات
25	7. 3. نظرية نيكولز لإدراك القدرة
26	8. مظاهر ضعف الثقة بالنفس
26	9. علاقة الثقة في النفس بالأداء المهاري
26	10. تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين
28	11. التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين

29	الخلاصة
الفصل الثاني: الأداء المهاري في كرة القدم	
31	تمهيد
31	1. المهارة
31	1.1. مفهوم المهارة
32	1.2. أنواع المهارات
32	2. الحركة
32	2.1. مفهوم المهارة الحركية
33	2.2. أنواع المهارات الحركية
33	2.2.1. المهارة الحركية الكبيرة
33	2.2.2. المهارة الحركية الدقيقة
34	2.3. تقسيم المهارات الحركية
34	2.4. خصائص المهارة الحركية الرياضية
35	2.5. شروط تعلم المهارات الحركية
35	2.5.1. الدافع
35	2.5.2. التدريب
35	2.5.3. النضج
36	2.6. تصنيف المهارات الحركية الرياضية
36	3. المهارة في كرة القدم
36	3.1. مفهوم المهارة في كرة القدم
37	3.2. أهمية المهارة في كرة القدم
37	3.3. المهارات الأساسية في كرة القدم
39	3.4. أقسام المهارة في كرة القدم
39	3.4.1. المهارات الأساسية بالكرة
45	3.4.2. المهارات الأساسية بدون كرة

46	4. الأداء المهاري
46	4. 1. مفهوم التعلم
46	4. 2. تعريف الأداء المهاري
47	4. 3. مراحل التعلم الحركي
47	4. 3. 1. مرحلة التوافق الأولي للمهارة
47	4. 3. 2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة
47	4. 3. 3. مرحلة إتقان و تثبت أداء المهارة
48	4. 4. أهمية الأداء المهاري
48	4. 5. العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم
48	4. 6. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية
48	4. 6. 1. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام
49	4. 6. 2. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص
49	4. 6. 3. الإعداد المهاري في مرحلة المباريات التجريبية
50	4. 6. 4. الإعداد المهاري في فترة المنافسات
51	الخلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم وفئة الأواسط	
53	تمهيد
53	1. كرة القدم
53	1.1 تعريف كرة القدم
54	1. 2 المبادئ الأساسية لكرة القدم
55	1. 3 قواعد كرة القدم
55	1. 3. 1. المساواة
56	1. 3. 2. السلامة
56	1. 3. 3. التسلية

56	1. 4. خصائص كرة القدم
57	1. 5. متطلبات الأداء للاعب كرة القدم
59	1. 5. صفات لاعب كرة القدم
59	1. 5. 1. الصفات البدنية
60	1. 5. 2. الصفات الفيزيولوجية
60	1. 5. 3. الصفات النفسية
62	2. دراسة المرحلة العمرية لصنف الأواسط (17-19 سنة)
62	2. 1. التعريف بفئة الأواسط
62	2.2. مفهوم المراهقة
63	3. مميزات فئة الأواسط
63	2. 3. 1. النمو الجسمي
63	2. 3. 2. النمو العقلي
64	2. 3. 3. النمو الاجتماعي
64	2. 3. 4. النمو الحركي
65	2. 3. 5. النمو الانفعالي
65	2. 4. مشاكل فئة الأواسط
66	2. 4. 1. المشاكل النفسية
66	2. 4. 2. المشاكل الانفعالية
67	2. 4. 3. المشاكل الاجتماعية
68	2. 4. 4. مشاكل الرغبة الجنسية
68	2. 4. 5. المشاكل الصحية
69	2. 4. 6. النزعة العدوانية
69	2. 5. اهتمامات فئة الأواسط

69	2. 6. مميزات الأنشطة الرياضية لدى فئة الأواسط
70	2. 7. خصوصيات فئة الأواسط
70	2. 7. 1. خصائص القدرات الحركية
71	2. 7. 2. الخصائص الفيزيولوجية
71	2. 7. 3. الخصائص المورفولوجية
72	2. 8. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية لفئة الأواسط
73	الخلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الرابع: منهجية إجراءات البحث	
76	تمهيد
76	1. منهج البحث
76	2. مجتمع البحث
77	3. عينة البحث
77	4. خصائص عينة البحث
77	5. مجالات البحث
78	5. 1. المجال الزمني
78	5. 2. المجال المكاني
78	6. الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث
78	6. 1. الوسائل
79	6. 2. مقياس الثقة بالنفس
79	6. 3. الاختبارات المهارية
79	6. 4. اختبار دقة التصويب
81	6. 4. 1. اختبار فاندرفوف للمراوغة
82	7. التجربة الاستطلاعية

83	7.1. المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات
83	7.1.1. ثبات الاختبار
83	7.1.2. صدق الاختبار
83	7.1.3. موضوعية الاختبار
85	8. تحديد متغيرات البحث
85	8.1. تعريف المتغير المستقلة
85	8.1.1. تحديد المتغير المستقل
85	8.2. تعريف المتغير التابع
85	8.2.1. تحديد المتغير التابع
85	9. الوسائل الإحصائية
	خلاصة
الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج	
88	تمهيد
88	1. عرض وتحليل النتائج
88	1.1. الثقة بالنفس ومهارة التصويب
89	1.2. الثقة بالنفس ومهارة المراوغة
90	2. مقابلة الفرضيات في ظل النتائج والدراسات السابقة
90	2.1. الفرضية الأولى
91	2.2. الفرضية الثانية
92	2.3. الفرضية الرئيسية
93	استنتاج عام
94	خلاصة
95	المراجع
	الملاحق



قائمة الجداول

فهرس الجداول

الرقم	قائمة الجداول	الصفحة
01	يبين خصائص الثقة بالنفس العالية والمنخفضة.	12
02	يبين قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال ومعامل الالتواء لعينة البحث، حيث أن قيمة معامل الالتواء هي أقل من (+03)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، الوزن والعمر).	77
03	يوضح قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، لمقياس البحث واختباراته.	84
04	يبين قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط (بيرسون) المحسوبة و الجدولية بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارة التصويب	88
05	يبين قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط (بيرسون) المحسوبة و الجدولية بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارة المراوغة	89

فهرس الأشكال

الصفحة	قائمة الأشكال	الرقم
16	مقومات الثقة بالنفس	01
21	معوقات الثقة بالنفس	02
23	يمثل العلاقة الدائرية بين النجاح والثقة بالنفس، وتأثيرهما على الأداء الرياضي.	03
24	يوضح مكونات مفهوم الكفاية	04
81	يمثل اختبار التصويب.	05
82	يمثل اختبار المراوغة.	06
89	يبين قيمة المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري للثقة بالنفس ومهارة التصويب، وكذا قيمة R المحسوبة والجدولية.	07
90	يبين قيمة المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري للثقة بالنفس ومهارة المراوغة، وكذا قيمة R المحسوبة و الجدولية.	08



قائمة الأشكال



مقدمة

المقدمة

مقدمة:

من المعروف أن العالم يتطور بشكل سريع في مختلف مجالات الحياة، وهذا التطور متعلق بالإنسان فيؤثر فيه ويتأثر به، ولقد شغلت التربية البدنية والرياضية حيزا كبيرا في ثقافة كل مجتمع متحضر، لأنها لم تعد مجرد حركات أو مهارات بل أصبحت علما له قواعد وأصول، فالحركة البسيطة التي يبدأ بها الإنسان منذ ولادته ثم تتطور لتصبح حركة أكثر تنظيما مع النمو المورفولوجي والعقلي والنفسي لتصبح أكثر دقة على الشكل رياضة يمارسها الفرد بانتظام، إذ مرت هذه الحركة بعدة مراحل لتصل الى ما عليه في أداء التمارين الرياضية.

تعتبر الرياضة أحد أهم جوانب الحياة، التي تراكمت خبراتها ونمطها وقواعدها عبر آلاف السنين، من خلال خبرات الملايين من البشر الذين مارسوا الرياضة بطريقة فترية، باعتبارها شيء ضروري وأساسي بالنسبة للإنسان كالمشي، الجري، وركوب الخيل، والصيد، والسباحة، والرماية، والمبارزة، والمصارعة...إلخ. ومع التقدم الذي يشهده العالم وتطور الإنسان الذي أحب اللعب وممارسة الرياضة، عمد إلى تنميتها وتأصيلها حتى أصبحت ذات بنية معرفية ومؤسسة على أسس علمية، ولها نظرياتها، ومبادئها، ومفاهيمها، ومصطلحاتها الخاصة.

ومع اختلاف البشر واختلاف ميولهم تنوعت الرياضات التي يمارسونها، وتتمثل هذه الرياضات في كرة السلة، وكرة اليد، وكرة الطائرة، وكرة القدم، وكما تعتبر هذه الأخيرة من الألعاب الأكثر شيوعا في عصرنا الحديث، حيث أنها تلقت اهتماما كبيرا من الجماهير الرياضية الشغوفة، لما تتميز به اللعبة من أداء مهاري جماعي وفردى رفيع، ففكرة القدم رياضة محافظة على مكتسباتها، سواء على مستوى اللعب أو التدريب، فعلى اللاعب المتميز أن يكون دائم الاستعداد سواء كان بدنيا أو مهاريا اوخطيا و حتى ذهنيا، والأهم من كل هذا عليه أن يكون مستعدا نفسيا، ومن خلال التطورات الكبيرة التي دخلت عالم التدريب بشكل عام، وتقارب مستويات اللاعبين البدنية والمهارية و حتى الخطئية والذهنية، بدأ الاهتمام بعلم النفس الرياضي، إذ اعتبر العامل الفاصل في تحقيق تفوق اللاعبين أثناء المنافسة، وإيماننا منا بأن الأداء الرياضي لا يتوقف على المستوى البدني والفني والخططي للعبة فقط، بل يشترط عنصران مهما حيث يراه أغلب المدربين والمطلعين على عالم التدريب الأساس إذا تساوت العناصر السابق ذكرها، ألا وهو العامل النفسي السيكلوجي، وبما أن العصر الذي نعيش يعتبر عصر

المقدمة

الضغوطات والنزاعات والتوترات النفسية، أو كما جاء في المقولة الشهيرة التي عرف بها عصرنا إذ تقول انه عصر المشكلات النفسية، إذ أن هذه المقولة اتفق عليها جل الباحثين والأكاديميين ورجال الإعلام وغيرهم من علماء النفس والاجتماع. حيث اعتبرت المشاكل النفسية احد الميزات التي يتصف بها العصر وأطلق عليها بمرض القرن العشرين، ويعتبرها أيضا القاتل الصامت. أي علينا الاهتمام بالعوامل المسببة لهذه الضغوطات النفسية، لقد لاحظنا خلال السنوات الأخيرة الاهتمام الزائد بدراسة السلوك الإنساني في الرياضة، وكل هذا من اجل تحقيق الأداء الأقصى وتنمية الشخصية للممارسة الرياضية، وهذا ما يعرف باسم علم النفس الرياضي.

ومن الممكن القول انه من بين ابرز الموضوعات التي تم تناولها أثناء دراستنا هي موضوع الثقة بالنفس التي تعتبر من أهم الصفات التي تشترط أن تكون لدى الرياضيين عامة، ولاعبي كرة القدم خاصة. ومن خلال دراستنا لهذا الموضوع الذي يربط بين احد الجوانب النفسية ، الذي يتمثل في الثقة بالنفس في الجانب المهاري والمتمثل هو الأخير في التصويب والمراوغة في كرة القدم، ومن خلال وضع فرضيات ومناقشتها وتحليلها معتمدا في ذلك على الدراسات السابقة و نظريات مختلفة مرتبطة بعلم النفس بشكل عام والثقة بالنفس وعلاقتها بالأداء المهاري بشكل خاص.

وسعى الباحث من خلال هذه الدراسة أن يبين ما علاقة التحضير النفسي للاعبي كرة القدم بالأداء المهاري (التصويب، المراوغة)، وجعل البحث في إطار علمي يمكن أن يستفيد منه الطلبة وكمراجع للمكتبة، ونأكد للمدربين أن عملية التدريب لا تقتصر فقط على الجانب البدني أو المهاريل تتطلب مختلف الجوانب وخاصة الجانب النفسي، لأن اللاعب خلال الأداء الرياضي لا يتجرد من كونه إنسان يحس ويشعر ويفكر ويقرر، وأن هذا القرار يمكنه أن يكون سلبيا أو إيجابيا ما يشعر به اللاعب من خلال حالته النفسية والأهم من كل هذا أن أغلب المدربين لا يهتمون بهذه الأحاسيس والمشاعر التي قد تؤدي إلى كبح الأداء أو تنشيطه ، وهذا ما تطلع إليه الباحث وحاول إبرازه من خلال دراسة علاقة الثقة بالنفس كأحد أهم العناصر النفسية التي تؤثر على الرياضيين أثناء الأداء المهاري (التصويب، المراوغة) في كرة القدم ، وقد حاول الباحث إبراز علاقة الثقة بالنفس بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة القدم، ولهذا استحسن الباحث هذا الموضوع الذي يتناول الثقة بالنفس ولكونه موضوع نفسي مهاري يرتبط بجانبين أساسيين في عملية التدريب، ومن ناحية أخرى لإبراز

المقدمة

أهمية الجانب النفسي في تحقيق الأداء الأمثل و الأحسن وكذلك وصول باللاعب إلى أعلى مستويات الأداء، و باعتبار مرحلة المراهقة من أهم المراحل الأساسية في حياة الإنسان وأصعبها والتي تتميز بحدوث عدة تغيرات، فهي تتصف بصفة الاندفاع و التقلبات العاطفية التي تعل من المراهق قليل الصبر والاحتمال ، وكذا النمو الانفعالي وقلة التوافق العضلي و العصبي، وكذلك أيضا تعتبر مرحلة المراهقة مرحلة عبور من مرحلة إلى أخرى.

وقد تبلورت هذه الدراسة حول تحديد علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض المهارات الأساسية (التصويب، المراوغة) لدى أواسط كرة القدم (19) سنة.

وستتطرق في دراستنا إلى ما يلي:

الفصل التمهيدي: احتوى على إشكالية البحث، الفرضيات، وأهداف وأهمية البحث،

التعريف بمصطلحات البحث وكذا الدراسات السابقة.

أما الجانب النظري فكان الآتي:

الفصل الأول: تطرق فيه الباحث إلى موضوع الثقة بالنفس بكل جوانبها وكل ما يتعلق بها.

الفصل الثاني: احتوى على كل ما تعلق بمهارات التصويب والمراوغة في كرة القدم.

الفصل الثالث: تناول فيه الباحث المرحلة العمرية بكل خصائصها ومميزاتها.

أما الجانب التطبيقي فاشمل على فصلين هما:

الفصل الأول: تطرق فيه الباحث إلى مختلف الإجراءات الميدانية المتبعة في البحث.

الفصل الثاني: احتوى على عرض وتحليل النتائج كما تطرق فيه الباحث إلى مقابلة النتائج بالفرضيات

والدراسات السابقة.



الجانب
التمهيدي

الإشكالية:

يعد الجانب النفسي أهم الأركان الأساسية في المجال الرياضي وهو الحد المفصل والعامل المحدد لأفضلية الفرق، بعد ما أصبحت العناصر البدنية والتكتيكية والفنية متقاربة المستوى لدى جميع الفرق ، و الذي لم يلق اهتماما كافيا عند الرياضيين ، كما يعد احد أهم المكونات الضرورية الحتمية في الوحدة التدريبية ومن دونه يستحيل إحراز النجاحات في الرياضة ، وفي السنوات الأخيرة تكتسب العوامل النفسية للرياضيين أهمية متزايدة ، ويعد علم النفس الرياضي من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تسهم بقدرة كبيرة في تطوير و تنمية قدرات اللاعب، حيث هناك نصيب كبير اعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذاك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب ، وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخططي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول بها للأعلى المستويات ، و أصبح أبطال العالم متقاربين في هذه العناصر من حيث المستوى ، وذلك بغية تحقيق الإنجاز والأداء الرياضي الأمثل ،ومن أهم مواضيع علم النفس الرياضي هو موضوع الثقة بالنفس ، حيث تعد الثقة سمة شخصية يشعر بها الفرد بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدما أقصى ما يتيح له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة، وهي مزاج إيجابي من الفكر والشعور والسلوك الذي يعمل على تشجيع النمو النفسي السوي والوصول بالفرد إلى المستوى المطلوب من الصحة النفسية والتكيف النفسي والاجتماعي وهي أيضا إيمان الفرد بأهدافه وقدراته وإمكانياته الجسمية والعقلية والنفسية والاجتماعية واللغوية. (عكاشة، 1990، صفحة 10)

وتكمن اهميتها في :

-استمرار اكتساب الخبرة و تعلم الخبرات العلمية و العملية .

- أهميتها للنجاح في العالم و توظيفه عمليا من خلال إنجاز ما هو مطلوب منه و ابتكار ما هو .

جديد.

التساؤل العام:

هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى

أواسط كرة أقل من 19 سنة ؟

التساؤلات الفرعية:

- هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية التمرير لدى أواسط كرة القدم؟

-هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية التسديد لدى أواسط كرة القدم؟

هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية المراوغة لدى أواسط كرة القدم؟

الفرضيات :

الفرضية العامة :

توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى لاعبي

أواسط كرة القدم .

الفرضيات الجزئية :

توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية التمرير لدى أواسط كرة القدم.

توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية التسديد لدى أواسط كرة القدم.

توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية المراوغة لدى أواسط كرة القدم .

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة بشكل عام إلى مجموعة من الأهداف هي :

✓ التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس، وأداء مهارة التمرير لدى أواسط كرة القدم.

✓ التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وأداء مهارة التسديد لدى أواسط

كرة القدم.

✓ التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وأداء مهارة المراوغة لدى أواسط

كرة القدم .

أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة من الجانبين النظري والتطبيقي في ما يلي :

الجانب النظري :

• تتطرق الدراسة إلى موضوع الثقة بالنفس لدى أواسط كرة القدم ،،وهذا ما قد يوفر بعض المعلومات

والتي تكون في متناول مدربي و لاعبي و مختصي كرة القدم.

• يمكن أن تكون الدراسة مرجح علمي لبعض طلبة في الرياضة، أو مقدمة وقاعدة لبحوث أخرى من

خلال طرح تساؤلات أخرى.

الجانب التطبيقي:

• الدراسة تبين أهمية التحضير النفسي ، وكذلك تبين للمدربين أن اللاعب الجيد والمتكامل يجب

أن يكون مستعد بدنيا و ،ومهاريا، وخطبيا ونفسيا لتحقيق الفوز والتفوق الرياضي والوصول إلى أعلى

المستويات .

دوافع إجراء الدراسة :

هنالك عدة عوامل ودوافع دفعت الباحثان الى اختيار هذا الموضوع و القيام بهذا البحث ،وقد

حصرتها في ما يلي :

- الميول و الرغبة في خوض هذا الموضوع.
- نقص الاهتمام جانب المختصين في المجال الرياضي لإعداد النفسي .
- يعد موضوع الثقة بالنفس، من أحد أهم موضوعات علم النفس الرياضي .

الجانب النظري

الفصل الأول:

الثقة بالنفس

تمهيد:

يرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح وهي لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي ولكن ماهي الأسباب الواقعية التي يتوقع عملها ،وقد يكون من المناسب أن نفرق بين العمل بثقة و توقع النتائج فتوقع النتائج يعني إلى أي مدى يتوقع اللاعب تحقيق المكسب أو الخسارة في المنافسة.

بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أدائها سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج إذا كان المنافس متوقفا عليه لذلك فان الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما إلى تحقيق المكسب حيث يمكن عدم تحقيق الفوز أو المكسب و لكن هذا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إيجاد الأداء و يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير وثيقين من أنفسهم لكي يعوزهم الثقة بالنفس بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة و يوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس و هذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة بالنفس.

1. مفهوم الثقة بالنفس:

"إن الثقة بالنفس مفهوم نفسي يتطور عند الفرد بفعل الخبرة والممارسة والإدراك". (الزبيدي، 1989،

صفحة 3)

وهي عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية. (علام، 1978، صفحة 18)

وهي تعني شعور اللاعب إن أداءه سوف يكون جيد بصرف النظر عن النتائج وحتى إذا كان المنافس

متفوقا عليه، لذلك فأن الأداء الجيد المقرون بالثقة بالنفس ليس من الضروري أن يؤدي دائما إلى تحقيق

المكسب وهذا لا يفقد الرياضي الشعور بالثقة أو إجادة الأداء. (راتب، 1997، صفحة 337).
وهي اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة
بموضوعية أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان
يتنبأن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية التي يبدو عليها اللاعب أثناء المنافسة. (محمود، 1995،
الصفحات 152 - 153)

هي إحساس الشخص بقيمة نفسه بين حوله فتترجم هذه الثقة إلى حركة من حركاته وسكناته ويتصرف
الإنسان بشكل طبيعي دون قلق أو رهبة، فتصرفاته هو من يحكمها وليس غيره وهي نابعة من ذاته لا شأن
لها بالأشخاص المحيطين به، وبالعكس ذلك إلى انعدام الثقة تجعل الشخص يتصرف وكأنه مراقب من حوله
فتصبح حركاته مخالفة لطبيعته ويصبح القلق حليفه الأول في كل قرار". (عشي، 2015، صفحة 19).

2. أهمية الثقة بالنفس :

أهمية الثقة بالنفس من منطلق عن استغناء أي شخص عنها فالشخص قليل الثقة بنفسه هو شخص
عرضة للإصابة بالعديد من الاضطرابات لسببين الأول أنه لا يثق في ما لديه من معلومات أو أداء فلن
يتمكن من النقاش و الحوار مع غيره و سيفضل الصمت و السبب الثاني أنه سيصدق كل ما يقال عنه
بالسلب أما إيجابي فسيأخذه على محمل الاستهزاء أو أنه مجاملة لا أصل لها في الواقع مما يعني انه لم يتمكن
من إحراز أي نقطة نجاح، إن إحراز أي منهما فلن يشعر بلذة الفرح و النجاح وهذا بدوره سيجعله يعيش
جو من الملل و الكآبة ، ويفضل تجنب الناس لتفادي انتقاداتهم و تعليقاتهم الساخرة من حاله لاعتقاده أنه
غير محبوب منهم ، انه شخص اقل منهم قدرا و هذا التجنب المستمر سيحرم صاحبه من اكتساب الخبرات
الحياتية ، مما يقلل أو يعدم فعالية حضنه الداخلي في مواجهة الصعاب، و قد يتخذ الفرد مسلكا مضادا

للعزلة وهو العدوان بشدة على الآخرين، و هذا سلوك لاشعوري ليحافظ على نفسه لئلا ينكشف ضعفه فيفتضح حاله و كلا الحالتين تعني حالة غير سوية بحاجة للتدخل لإصلاحها و العودة بها إلى خط السواء،

ومن هنا تظهر أهمية الثقة بالنفس و التي تتجلى في نواحي عدة نذكرها في الأتي:

- أ- أهميتها لاستمرار اكتساب الخبرة وتعلم الخبرات العلمية والعملية.
- ب- أهميتها للنجاح في العالم وتوظيفه عمليا من خلال انجاز ما هو مطلوب منه وابتكار ما هو جديد.
- ج- أهميتها لحب الناس للشخص ولحب الشخص نفسه للناس.
- د- أهميتها في مواجهة الصعاب، إعطاء المشكلة حجمها الحقيقي. (بن عبد القادر و بن حاج محمد، 2018، صفحة 15)

3. خصائص الثقة بالنفس :

عندما يتمتع الرياضي بالثقة بالنفس فإن ذلك يساعد على تطوير أدائه الرياضي من خلال طرق مختلفة

نناقش أهمها على النحو التالي:

3.1. الثقة تثير الانفعالات الايجابية:

تؤثر الثقة في إثارة العديد من الانفعالات الإيجابية لدى الرياضي، فهي تبعث فيه الشعور بالحيوية والحماس والبهجة والانتعاش، المتعة والرضا، ويؤدي ذلك إلى أن حركات الرياضي تتميز بالانسيابية والمزيد من القوة والسرعة، إضافة إلى ما سبق فإن الثقة تساعد الرياضي على الاحتفاظ بالهدوء، الاسترخاء، ورباطة الجأش وخاصة في مواقف المنافسة الضاغطة.

3.2. الثقة تساعد على تركيز الانتباه:

تساعد الثقة الرياضي على تركيز الانتباه في المباراة، ويرجع ذلك إلى أن الرياضي لا يحاول تجنب الفشل (الذي يأتي نتيجة ضعف الثقة)، ويصبح موجهها الاهتمام نحو الأداء، فالرياضي الذي يتسم بضعف الثقة يتملكه الشعور بالقلق، ويستحوذ عليه التفكير السلبي ويشغل بنتائج الأداء أكثر ما يهتم بالأداء ذاته.

3.3. الثقة تؤثر في بناء الأهداف:

يستطيع الرياضي الذي يتمتع بالثقة أن يضع أهدافا ذات صعوبة ملائمة وتستثير التحدي، ثم يبذل الجهد لإنجازها، فالثقة تستثير القدرات الكامنة لدى الرياضي، بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة يميل إلى وضع أهداف سهلة، ولذلك لا يبذل أقصى جهده، ولا يستثير أقصى طاقاته.

3.4. الثقة تزيد المثابرة وبذل الجهد:

تعرف الثقة لدى بعض المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين بأنها، "درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلك الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة"، ولا شك أن توقع الرياضي لنتائج أدائه يعتبر عاملا هاما من حيث التأثير على نتائج الأداء، بمعنى آخر يمكن اعتبار الثقة بمثابة الزيادة في درجة التوقع لنتائج الأداء أو بمعنى آخر فإن الثقة تعني مدى تأكد اللاعب من مقدرته على تحقيق إنجاز معين. وتجدر الإشارة إلى أن الثقة في توقع النتائج تجعل الرياضي أكثر استعدادا للبذل والعطاء. وكلما زادت درجة التوقع، وأصبح الرياضي أكثر ثقة، كلما ضاعف ذلك من مقدرته على التحمل والمثابرة والتصميم في مواجهة العقبات التي تقابله، أو المشكلات التي تعترضه، ويصبح ليس من السهل عليه أن يستسلم للهزيمة أو أن يفقد الأمل، و الرياضي الذي يعتقد أن المكسب أو الفوز أمرا بعيد المنال، وصعب التحقيق، فإن دافعيته تقل، وحماسه يفتر، وعزمته تضعف لبذل الجهد أو مقاومة التعب، وربما أعرض عن الاشتراك في المسابقة، وقد يلازمه الشعور السلبي عن قيمة بذل الجهد ما دام يتوقع أن الفشل حدوثه قريب، وإن المكسب أمر عسير، أي يفتقد إلى وجود الباعث أو الحافز الذي يبرر له المثابرة في بذل الجهد.

3. 5. الثقة لا تعتبر بديلا للكفاية البدنية والمهارية:

يتضح من دراسة خصائص الثقة في النفس الدور الهام الذي تساهم به في الأداء الرياضي، ولكن ما تجدر الإشارة إليه هنا أن الثقة وحدها لا تخلق بطالا، فما قيمة أن يتمتع الرياضي بدرجة عالية من الثقة بالنفس، ولكنه لا يتقن المهارات الرياضية، ويفتقد إلى اللياقة البدنية. إن الثقة في النفس هي حقا بمثابة المفتاح الذي يكشف المواهب الكامنة داخل الرياضي، لكنها ليست القدرات والاستعدادات ذاتها. (راتب، 1997،

الصفحات 342-343)

إن تحقيق الثقة لدى الرياضيين يعتمد بدرجة أساسية على تطوير أو تحسين الأداء، وهذا يتحقق من خلال وضع أهداف واقعية ثم التدريب الجاد الضروري لتحقيق هذه الأهداف، كما يمكن التمييز بين اللاعب ذو ثقة في النفس عالية وذو ثقة في النفس منخفضة على النحو التالي:

خصائص الثقة في النفس المنخفضة	خصائص الثقة في النفس العالية
- متوتر وقلق.	- مسترخ ورابط الجأش.
- يصعب عليه التركيز والانتباه بصورة مستمرة .	- منتبه ويستطيع التركيز على نفسه وأدائه.
- منزعج ولديه شكوك وعدم يقينية بالنسبة لما يجب عليه أن يقوم به.	- يعرف جيدا ما الذي ينبغي عليه فعله.
- يخشى المنافس بصورة واضحة .	- هادئ وغير مشغول البال.
- يفكر كثيرا في النتائج السلبية للمنافسة .	- لا ينشغل كثيرا في التفكير في النتائج السلبية التي قد تحدث.
- أهدافه غير محددة وغير واضحة .	- أهدافه محددة وواضحة.
- يشك في كفاءته وقدراته.	- يثق تماما في قدراته وكفاءته.
	- قادر على تصحيح أخطائه بنفسه.

- يعتمد على الغير في تصحيح أخطائه.

جدول رقم (01): يبين خصائص الثقة بالنفس العالية والمنخفضة. (عشي، 2015، صفحة 23).

4. مقومات الثقة بالنفس :

هناك مقومات تؤثر في الثقة بالنفس وتعمل على تعزيزها وتجعل منها قوة لا يستهان بها في بناء

شخصية الفرد وفي نموه النفسي وحدوث الاستقرار والصحة النفسية السليمة ولعل أبرزها :

4.1. المقومات الجسمية:

سلامة جسم الفرد وخلوه من الأمراض المعيقة التي قد تعوقه عن القيام بأداء الأعمال المسندة إليه أو التي

تتطلب منه بذل جهد معين لإنجازها، الجاذبية الشخصية، بهاء النظر، القدرة التعبيرية بالحركات والإشارات

مع استخدام نبرات الصوت بما يناسب مع الموقف الذي يكون فيه الفرد.

4.2. المقومات العقلية :

قوة الذاكرة واستعداد الفرد للتعلم واكتساب الخبرات الجديدة التي تمكنه من حل المشكلات التي قد تواجهه

وتصادفه في حياته، والاستفادة من الفرص المتاحة التي تساعد في طلب العلم والمعرفة وكل ما يعود عليه

بالفائدة مع توجيه الطاقات المبذولة للتوجيه الصحيح بحيث لا يكون هناك جهد مبذول دون أن يصيب

هدفا، أو يعم بالفائدة ليحقق أكبر قدر ممكن من الإنتاجية في يسر وسهولة، جميعها تساعده في بناء ثقته

بنفسه . (العبد، 1995، صفحة 7)

4.3. المقومات الوجدانية :

أن الثقة بالنفس هي محصلة للحالات الوجدانية التي يستشعرها المرء، سواء في حالاته اللاشعورية، أم في

حياته الشعورية، فالثقة بالنفس هي النتيجة المترتبة على ما يتعرض له المرء من انفعالات قوية ، أو من

انفعالات ضعيفة ومن هنا فان التعرض لمدارس الحياة الوجدانية للمرء يعد ضرورة لازمة للوقوف على

حقيقة ثقته بنفسه ، فالحياة الوجدانية للمرء إذا كانت حياة سوية وممتازة، فان ثقته بنفسه تكون مرتفعة وقوية ، وعلى العكس من هذا فإذا كانت الحياة الوجدانية للمرء منحرفة أو ملتوية ، فان ثقته بنفسه تكون مهتزة أو منعقدة ، ومن المقومات الوجدانية : الاتزان الانفعالي والوجداني للفرد ، الخلو من المخاوف المرضية ، التفاؤل ، التقدير الايجابي للذات ، التواضع.

بناء على ذلك ، فالمتفائل يتربح الخير والنجاح والسعادة ، وبالطبع الواثق من نفسه يميل إلى التفاؤل ، أما الشخص الغير واثق من نفسه فيعمد إلى تعذيب نفسه بالتأنيب الذاتي ، لأنو يحس بفشله ، وبأنه غير قادر على تعديل مسار حياته وفق النمط السلوكي السليم. (سرايش، 2015، صفحة 14)

4.4. المقومات الاجتماعية:

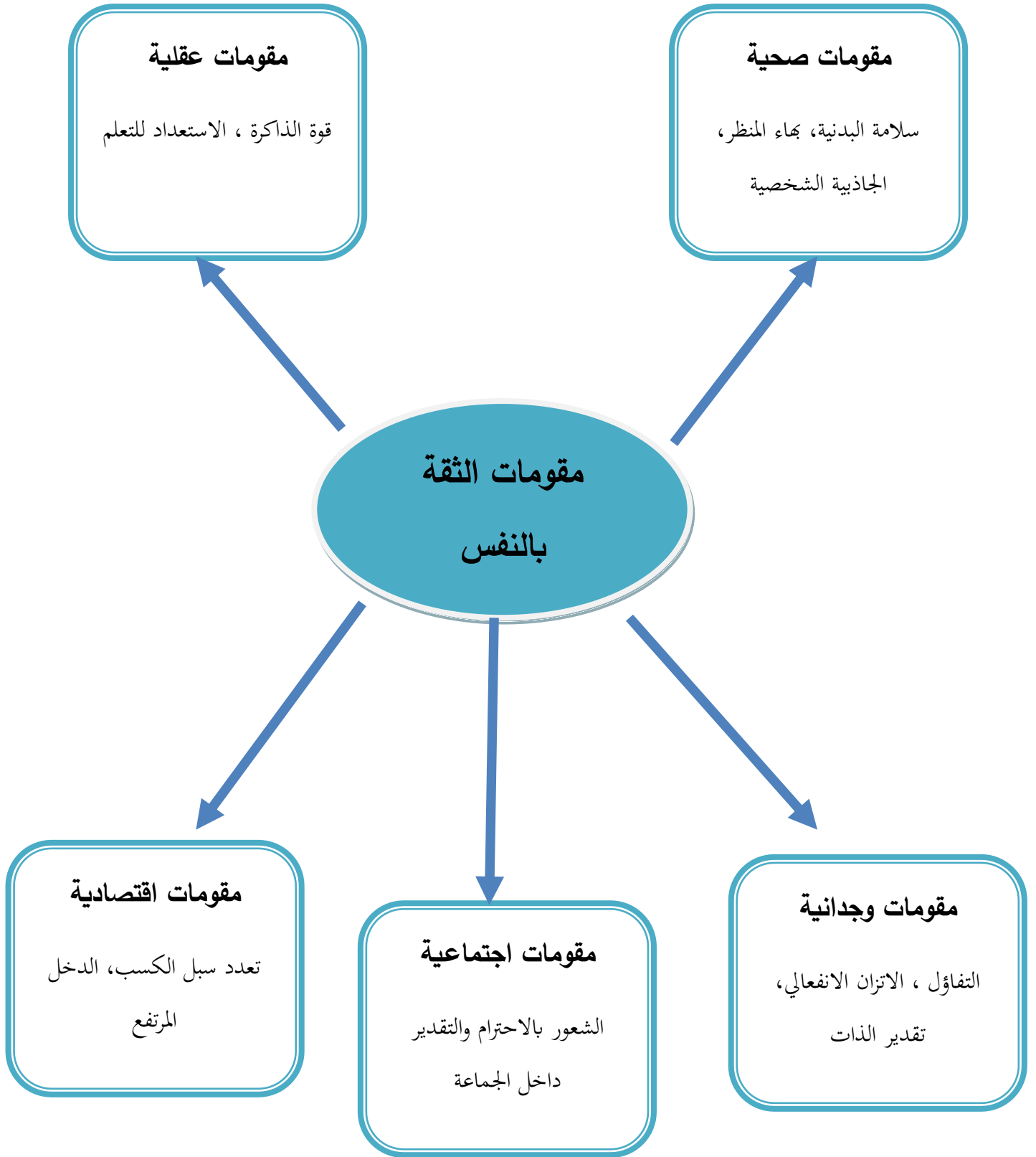
أن الفرد لا يعيش في معزل منفصل عن المجتمع، بل هو جزء منه، يؤثر فيه ويتأثر به، فالمجتمع يقدم العلوم والمعارف التي تعود بالفائدة على الفرد نفسه وعلى المجتمع الذي يعيش فيه، لنجعل منه إنسانا واثقا من نفسه يشعر بالإنسانية قادر على مواجهة الحياة، ومواجهة المستقبل بكل شجاعة وإقدام ليكون عنصرا فعالا فيه، لكن في بعض الأحيان تكون علاقة بينهما ليست ثابتة بحيث انه قد ينحرف عن المجتمع الذي ينشأ فيه وربما يقف ضده ويقاومه وعندها يصبح من الصعب عليه التكيف معه، وقد يحصل العكس من ذلك حيث يأخذ المجتمع من الفرد موقفا مضادا وبالتالي يصبح غير مقبول اجتماعيا فيشعر بعدم الثقة بالنفس ويكون ذلك سببا في انسحابه وانعزاله عنه.

4.5. المقومات الاقتصادية :

يرتبط المستوى الاقتصادي وتعدد سبل الكسب ارتباطا وثيقا بثقة الشخص نفسه، فكلما زاد دخل الفرد وأصبح قادرا على تلبية حاجياته وتحقيق كثير من رغباته فان ثقته بنفسه ستزداد، بالإضافة إلى شعوره وإدراكه بمدى اهتمام الناس به التفاهم حوله وتبجيله، والإفساح له في مجالس والأماكن التي ينزل فيها،

ومخالطته للمجتمعات ذات المستوى الاقتصادي العالي كل ذلك يشعر بالفرد بأنه ذو مكانة مما يعزز ثقته

بنفسه. (العيد، 1995، صفحة 7).



الشكل 01: مقومات الثقة بالنفس (سرايش، الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرءود الرياضي لدى

لاعي كرة القدم-صنف اواسط-، 2015)

5 . معوقات الثقة بالنفس:

تعد الثقة بالنفس أمرا ضروريا ، كونها تساعد الفرد على تحقيق النجاح والتكيف الاجتماعي مع الوسط المحيط به ، سواء كان في الأسرة أو العمل أو الأصدقاء ، إلا انه قد يحدث أحيانا أن يتعرض الفرد لبعض المعوقات التي قد تمنعه من تحقيق أهدافه وطموحاته وتؤثر عليه سلبا ، فتجعل منه شخصا غير واثق من نفسه ومن هذه المعوقات مايلي:

5.1 . المعوقات الصحية:

- يختلف النمو أو التشوهات الخلقية التي قد يولد الفرد بسبب تعاطي الأم للمخدرات أو نحوها أثناء الحمل وخاصة في الأشهر الأولى منه، أو نتجه الإصابة ببعض الأمراض أو قد يكون بسبب السمنة الزائدة والمفرطة.
- الإصابة ببعض العاهات التي تثير الشفقة أو تثير استهزاء البعض , كالشخص الذي يفقد السمع أو البصر نتيجة لتعرضه لحادث سبب له هذه الإصابة.
- إصابة الشخص بمرض يمنعه من مواصلة عمله الذي دأب على التمرس عليه، وإحساسه بان أصبح عاجزا عن الاعتماد علي نفسه ، وعن إعالة من يجب عليه إعالتهم.
- فشل الفرد في تحقيق أهدافه وطموحاته لكونه غير مستوفي لبعض الشروط في إحدى المجالات تجعله يفقد جانبا كبيرا من ثقته بنفسه خاصة إذا كان قد علق آماله المستقبلية عليها.

5.2 . المعوقات العقلية :

الإنسان باعتباره كائنا حيا لا يستطيع أن يثق في نفسه إلا إذا حقق وعبر عن ذاته وعن المعوقات تلك الذاتية بالنهج المطلوب دون زيادة أو نقصان، فالحياة العقلية تشكل للفرد كيانا وقواما جوهريا، فإذا سارت هذه الحياة في المستوى المطلوب عندها سيحس الإنسان بالافتقار للثقة بالنفس، فمن المعوقات التي قد تعترض الحياة العقلية ما يلي:

- انخفاض مستوى ذكاء الفرد وعدم قدرته علي الاستفادة من خبراته السابقة في مواجهة وحل المشكلات الجديدة المشابهة للمشكلات السابقة والمشاركة معها في بعض المقومات.
- عدم القدرة علي الحفظ.
- النقص في الجهد الذهني المبذول لدرجة قد يتوقف معها التفكير تقريبا ويصبح الفرد عندها عاجزا وكان غشاوة قد وضعت على عقله فلا يستطيع أن يبين ما يفكر فيه.
- تفكك التفكير وعدم القدرة على الإمام بموضوع متكامل، إلى جانب التناقض الفكري وذلك بان يقوم الفرد بتقديم رأي برأي مصاد له في نفس الوقت دون أي مبرر مسبق.
- العجز اللغوي وهي عدم قدرة الفرد على استخدام اللغة بطريقة صحيحة للتخاطب مع الآخرين، بل نجده يلف ويدور حول المعنى المقصود وبعد جهد جهيد يستطيع الوصول إليه.

5. 3. المعوقات الوجدانية:

من المعوقات الوجدانية التي قد تؤثر على حالة الفرد ما يلي:

- خبرات الطفولة الوجدانية الانفعالية التي تؤثر في الثقة بالنفس وذلك من خلال تلاحمها وتراكمها مع المقومات الحيوية الوجدانية الانفعالية الأخرى المتتالية أثناء مروره إلى المرحلة العمرية التالية.
- عدم إشباع بعض الحاجات الأساسية للفرد كالحاجات الجسمية (الطعام، الماء، النوم....)، الوجدانية (الهدوء، الحب إصدارا وتقبلا...)، العقلية القائمة على المدركات الحسية (الحاجة إلى التذكر، التخيل، التوقعات المستقبلية، الثقافية المرتبطة بمعرفة البيئة المحيطة بالفرد بدءا بالبيئة المباشرة وانتهاء بيئة العالم ككل.

- الصدمات العاطفية، كان يتعرض الفرد إلى صدمة نفسية عاطفية بعد أن كان ملتفا ومتبلور حول شخص ما أو موضوع ما، ثم حدثت أحداث عكست ذلك التيار الوجداني وعملت على تلاشي ذلك

التبلور العاطفي.

- المبالغة في الإحساس بالشعور بالذنب وتحقير الذات لدرجة اتهامها بالحقارة والدناءة التي لا يستطيع أن يبرا منها.

5.4. المعوقات الاجتماعية:

- الإحساس الداخلي بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد اقل شانا من المجتمع الواقعي المحيط به.
 - الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد ارفع قدرا من المجتمع المحيط به في الواقع.
 - الإحساس بان المجتمع النفسي الصلة تماما بالمجتمع الواقعي المحيط به.
 - الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد في صراع مع المجتمع الواقعي الذي يحيط به.
 - الإحساس بان المجتمع النفسي الذي ينتمي إليه الفرد هو مجتمع منبوذ من المجتمع الواقعي المحيط به.
- مما سبق يتضح أن ما ينجم للفرد من المفارقة والاختلاف بين المجتمع النفسي وبين المجتمع الواقعي لا يعني انه فقد ثقته بنفسه إلى الأبد، بل يعني ذلك انه يمر بمرحلة نسميها اهتزاز الثقة بالنفس المؤقتة.

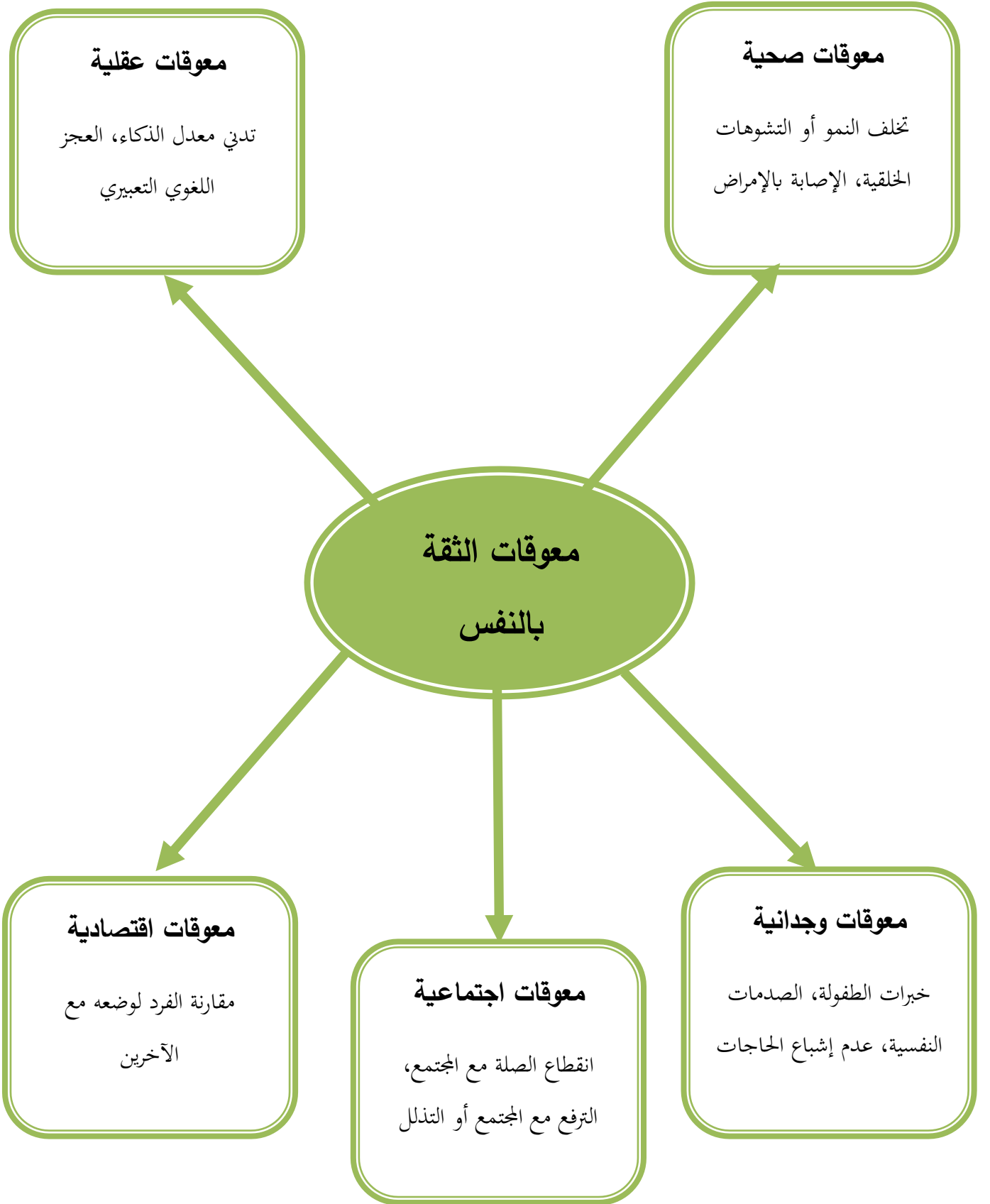
5.5. المعوقات الاقتصادية:

هناك بعض المعوقات الاقتصادية التي قد يشعر الفرد غير الفقر فتؤثر عليه، إما تأثيرا كبيرا أو قليلا في ثقته بنفسه، ومن هذه المعوقات ما يلي:

- مقارنة الفرد لوضعه الاقتصادي بغيره، ووقوفه بان المال الذي بين يديه هو اقل مما في أيدي الآخرين ممن يعرفهم أو يخاطبهم.

- تهديد الأفراد المنافسين له ومن هم في نفس المجال الاقتصادي بالقضاء عليه أو الإحاطة به، الخوف من ظروف المفاجئة، ومن التقلبات السوق غير متوقعة، ذلك أن الحياة الاقتصادية لا تسير في خط مستمر.

- الخوف من ظهور وسائل تكنولوجيا جديدة تقضي على الوسائل و التكنولوجيا التي يتمرس عليها الفرد والتي تدر عليه الأرباح وتكفل له العيش الكريم.
- الخوف من الناس المحيطين والتشكيك في نيا م وسيطرة الوسواس, فيظن أن كل من يلاطفونه ويتوددون له, إنما يقصدون ابتزاز أمواله وان اقرب المقربين له يتمنون موته حتى يرثونه. (خالدي، 2015، الصفحات 10 - 12)



الشكل 02: معوقات الثقة بالنفس

6. مستويات الثقة في الذات الرياضية :

يلاحظ في مجال الممارسة الرياضية أن هناك بعض الرياضيين يكونون غير واثقين في ذواتهم أي تعوزهم الثقة في الذات، بينما هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة في الذات أو الثقة الزائفة، ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة في الذات وهذا هو المستوى المرغوب فيه من الثقة، ويمكن تقسيم أنواع الثقة في الذات إلى ما يلي:

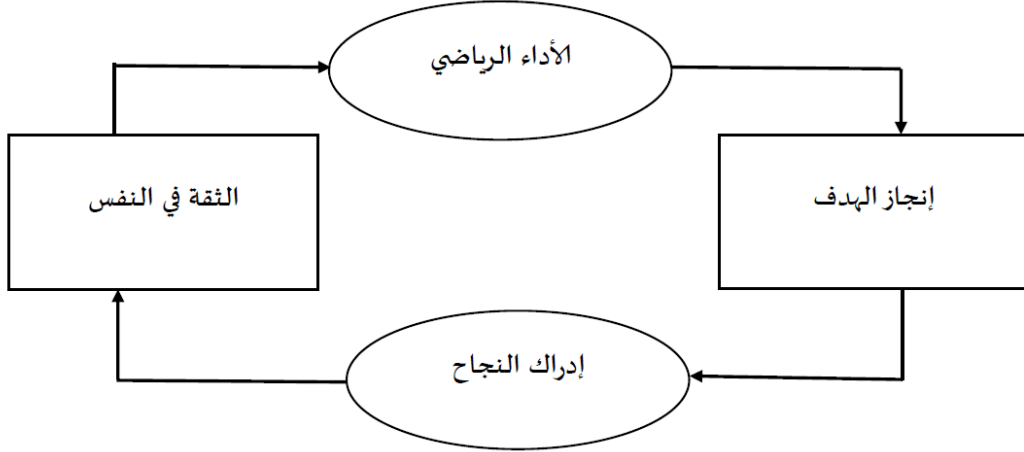
6. 1. الثقة في النفس المثلى:

إن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتهم وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد، ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم، ويعتبر امتلاك اللاعبين الثقة في النفس المثلى سمة شخصية ضرورية وهامة ، ولكن امتلاك اللاعبين لهذه السمة لا يضمن وحده تفوقهم في الأداء وإنما يجب أن يمتلك اللاعبين المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد بجانب امتلاكهم للثقة بالنفس المثلى وأنه من الأهمية تطوير كل من الثقة في النفس والكفاية البدنية والمهارية حيث أن كلا منهما يدعم الآخر ، فاللاعب الذي يمتلك الثقة في النفس دون الكفاية البدنية والمهارية يعني أن لديه الثقة الزائفة.

6. 2. الافتقاد إلى الثقة في النفس:

يعتبر النجاح والفشل جزء من الرياضة واللاعبون ذو الثقة بالنفس يعرفون هذه الحقيقة، ويتعاملون معها بقدر كبير من الواقعية، ولكن اللاعبين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة مبالغ فيها لدرجة أنهم يسهل خوفهم، ومن ثم ينعكس ذلك في سلوكهم وأدائهم ونتيجة ذلك فان اللاعبين الذين تعوزهم الثقة أو لديهم قدر ضئيل من الثقة يصبحون من الناحية النفسية أسرى لتصوراتهم السلبية ويسلكون طرق الهزيمة والفشل وليس النجاح وتحقيق الفوز على المنافس وأنه مكنم الخطورة لضعف الثقة

في النفس لدى اللاعبين كما أنه يقود إلى المزيد من الفشل إذ أنهم يتوقعون الفشل الذي يقودهم إلى الفشل الحقيقي الذي يؤكد بدوره تصورهم السلبي لأنفسهم والذي يزيد من توقعهم للفشل .



شكل رقم (04): يمثل العلاقة الدائرية بين النجاح والثقة بالنفس، وتأثيرهما على الأداء الرياضي.

3.6. الثقة الزائفة:

يمكن تقسيم الثقة الزائفة لدى الرياضيين إلى نمطين شائعين هما:

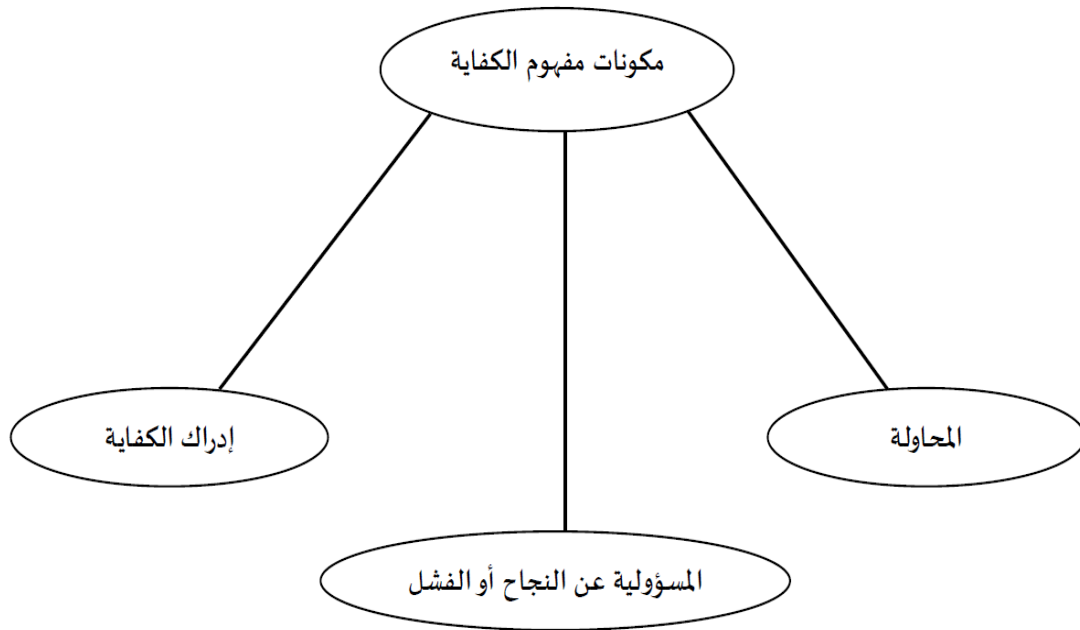
- بعض الرياضيين يعتقدون بصدق أنهم أفضل من إمكاناتهم الحقيقية، ويتولد هذا النوع من الثقة الزائفة الزائفة نتيجة التدليل الزائد أو التشجيع المبالغ فيه من قبل الآباء أو المدربين، ولكن بصرف النظر عن السبب فإن هذا النوع من الثقة الزائفة يقود صاحبه إلى الفشل والإحباط عندما يواجه الواقع العملي ويتأكد أن قدراته وإمكاناته أقل وأضعف مما يعتقد.
- بعض الرياضيين يتظاهرون بالثقة، ولكنهم داخليا تستحوذ عليهم أفكار ومشاعر عدم الثقة، فهم قلقون وخائفون من الفشل في الرياضة، والرياضيون الذين يتميزون بهذا النمط من الثقة تجدهم يعوضون قلقهم الداخلي ببعض مظاهر السلوك الخاصة، مثل: الغرور، الغطرسة، الخيلاء، التكبر، التهور... إلخ.

ويظن بعض الرياضيين خطأ أن هذا هو الأسلوب الملائم للتأكيد للآخرين أنهم يتمتعون بالثقة، ولكن سرعان ما تظهر الحقيقة أن مستوى قدراتهم ومهاراتهم يؤكد زيف هذا الادعاء من الثقة الزائفة، وتزداد المشكلة تعقيدا. (راتب، 1997، الصفحات 338-341).

7. نظريات الثقة بالنفس :

7.1. نظرية هارتر لدافعية الكفاية :

تعتبر نظرية الكفاية لهارتر (1978-1981) هي النظرية الوحيدة التي تهتم بوصف وشرح التنبؤ بـ "لماذا يكون الأفراد مدفوعين للاشتراك في مجالات الإنجاز بشكل خاص"، حيث توضح أن الأفراد يكونون مدفوعين لكي يكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز المعرفية والبدنية والاجتماعية، من منطلق الشعور بالكفاية، وبشمل مكونات هامة ترتبط ببناء ثقة الرياضيين بقدراتهم كما هو موضح في الشكل التالي:



شكل رقم (05): يوضح مكونات مفهوم الكفاية

وقد بنيت هذه النظرية على فرضية شعور اللاعب بالكفاية الشخصية فيكون الأفراد مدفوعين فطريا ليكونوا أكفاء في مجالات الإنجاز البشري، وفي مجالات التربية الرياضية، ولكي يشعر اللاعب بالإشباع ويحاول الأداء بإتقان، وكذلك إدراك النجاح الذاتي ويعمل اللاعب محاولات إتقان ناجحة في زيادة الفعالية الذاتية ومشار الكفاية الشخصية، والتي ترفع بدورها بدافعية الكفاية، وبالتالي يشجع اللاعب على بذل المزيد من محاولات الإتقان.

2.7. نظرية باندورا لفاعلية الذات:

تعتمد نظرية باندورا على مفهوم كفاءة الذات كشرط أساسي للأداء بكفاءة في المواقف التنافسية التي يشترك فيها الفرد الرياض ي، حيث تشير الكفاءة إلى قدرة الفرد على عمل ما يحتاج إليه، أو القدرة على أداء المهارة بصفة خاصة، وعلى هذا فكلما ارتفع مستوى كفاءة الذات ارتفع مستوى انجاز الأداء لدى الفرد.

3.7. نظرية نيكولز لإدراك القدرة :

تهتم هذه النظرية بإيضاح العلاقة بين إدراك الرياضي لقدرته ومدى صعوبة الهدف (الواجبات) التي يتجه الرياضي لتحقيقها، بمعنى آخر توضح أن الأهداف التي يتطلع الرياضي لإنجازها تتأثر بمعرفته وإدراكه لقدرته، وعلى هذا فإن سلوك الرياضي لإنجاز الهدف الذي اختاره سوف يختلف من حيث مستوى الأداء ومعدل الجهد المبذول، والمثابر ، والإصرار على تحقيقه.

وعلى ضوء هذه النظريات قدمت "روبن فايلي" نظريتها في الثقة الرياضية وهي كالتالي: "اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدرته على النجاح في الرياضة، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية، أي من خلال عاملي سمة الثقة بالنفس في الرياضة والتوجهات التنافسية النوعية، وهذان العاملان يتنبآن بمستوى الحالة الموقفية للثقة الرياضية، التي يبدو عليها اللاعب في أثناء المنافسة".

8. مظاهر ضعف الثقة بالنفس:

للثقة بالنفس مظاهر ودلائل تدل على وجودها لدى الشخص، كما نجد دلائل وعلامات تدل على ضعفها أو انعدامها لديه، حيث يشير القوصي عبد العزيز إلى أن ضعف الثقة بالنفس في ضعف الروح الاستقلالية والتردد وانعقاد اللسان في وجود الآخرين والتهتة واللججة وخصوصا عند الأطفال والحجل وعدم القدرة على التفكير المستقل والجبن والانكماش وعدم الجرأة وتوقع الشر من شدة الحرص والتهاون والاستهتار وعدم الاهتمام بالعمل والخوف منه، واتهام الظروف عند الاخفاق فيه، والخوف من نقد الآخرين إلى أحلام اليقظة والمبالغة بالتظاهر بطيبة القلب. (بن عبد القادر و بن حاج محمد، 2018، صفحة 21).

9. علاقة الثقة في النفس بالأداء المهاري :

تظهر الثقة في النفس بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري ، والتصرف الخططي السليم كلها من مظاهر الثقة بالنفس . ويكتسب اللاعب الثقة في النفس نتيجة للتدريب العلمي المنظم المستمر، ومهمة المدرب هنا هي وضع التمرينات المتدرجة وفقا لقدرات اللاعب مما يكسبه اللياقة البدنية العالية، والقدرة على الأداء المهاري الخططي السليم، بالإضافة إلى الإعداد الذهني، فعندما يطمئن اللاعب إلى مقدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليما يشعر قطعاً بالثقة في النفس، وكلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته في نفسه وازداد حسن أدائه. (حنفي، الصفحات 288-289)

10. تنمية الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

لتنمية الثقة بالنفس في نفوس اللاعبين هنالك عدة نقاط على المدرب تطبيقها لنجاح الأداء حيث

يتبع السبل المناسبة:

-الكلام الذاتي الرياضي .

-التأكيدات الذاتية .

-إيقاف التفكير السلبي وتحويله إلى تفكير ايجابي .

وقد أشار *ستيفان بل* إلى النصائح التالية كأساسيات للمساعدة على تنمية الثقة الرياضية لدى

اللاعبين:

- حاول تنمية قدراتك على استخدام الكلام الرياضي الذاتي الايجابي من خلال توكيدات بتكرارها مرة واحدة يوميا على الأقل .

- استخدم طرق إيقاف التفكير في النقاط السلبية واستبدالها فورا بالتفكير الايجابي في النقاط الايجابية .
- حاول مراجعة نقاط قوتك وضعفك ،وحاول أن تتعلم من نقاط ضعفك بنسيانها وتذكر نقاط قوتك فقط .

-حاول أن تتصور نفسك في مواقف النجاح في الأداء وتصور بعض اللاعبين الذين يقومون بهذه المواقف بالأداء الأفضل وبدرجة عالية من الثقة بالنفس .

- حاول أن تثير لديك الدافع والرغبة في الاستمتاع بالاشتراك في المنافسات التي تتطلب التحدي .
وعليه يمكن أن نستنتج مما سبق بأن للثقة بالنفس أهمية كبيرة في حياة الرياضي ، كونها السبيل إلى تحقيق طموحاته وبلوغ أهدافه . كما أنها تؤثر على حالته النفسية، فهي تؤدي إلى تحقيق التكامل والاتزان النفسي لديه، إلى جانب هذا، فهي تساعد الفرد على اكتساب الخبرات، كما تمكنه من النجاح في شتى المجالات، وتيسر له سبل كسب مودة الآخرين وإعجابهم . بالإضافة إلى كونها سلاحا يواجه بها الفرد مختلف الصعوبات التي قد تعترض طريقه، كما أن الثقة بالنفس في تشكيلها لدى اللاعب الرياضي، تتأثر

بمجموعة من العوامل الجسمية، الانفعالية، العقلية، الاجتماعية والاقتصادية، وكل عامل يترك في اللاعب الرياضي بصوته من خلال تقوية ثقته بنفسه أو العكس مما يجعله يسمح له بالتعامل مع مختلف المواقف التي تصادفه بكفاءة واقتدار و نظرتة نظرة ايجابية نحو ذاته ونحو مختلف المواقف مهما كانت صعوبتها دون تردد أو خوف. (نسيم، 2016، صفحة 25)

11. التوجيهات التطبيقية لتطوير الثقة بالنفس لدى الرياضيين:

- تعني الثقة درجة التأكد أو الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي عن مدى قدرته على تحقيق النجاح في الرياضة . ويجب إن نفرق بين العمل بثقة، وتوقع النتائج. حيث ينظر إلى توقع النتائج إلى مدى احتمال المكسب أو الخسارة في المسابقة، بينما الثقة هي شعور اللاعب أن أداءه سوف يكون جيدا بصرف النظر عن النتائج.
- يوجد ثلاثة أنماط شائعة من الثقة لدى الرياضيين: الافتقاد إلى الثقة أو ضعف الثقة- الثقة الزائدة أو الثقة الزائفة- الثقة المثلى أو المقدار الأمثل من الثقة.
- يتميز الرياضيون الذين يتمتعون بالمستوى الأمثل من الثقة بالنفس بالفهم الجيد لقدراتهم، ويضعون أهدافا واقعية، ويشعرون بالنجاح عندما يصلون إلى حدودهم العليا لقدراتهم.
- بالرغم من اعتبار الثقة شيئا هاما للتفوق الرياضي، ولكن الثقة وحدها لا تضمن التفوق في الأداء، وإنما يجب تطوير كل من الكفاية البدنية والمهارية . يعني انه يتميز بالثقة الزائفة.
- إن الرياضيين الذين تعوزهم الثقة بالنفس يخافون من الفشل بدرجة كبيرة، وممكن الخطورة ان هذا الخوف من الفشل يقودهم إلى المزيد من الفشل. (راتب، 1997، صفحة 356)

الخلاصة:

ليس من الغريب أن نقول إن الثقة في النفس تقتزن بالحياة، فقد تطرقنا في هذا الفصل إلى موضوع الثقة في النفس بمختلف أنواعها، ونظرياتها، ونماذجها، وكذا أهميتها في المجال الرياضي، وتبقى العملية التدريبية عملية متكاملة من جميع جوانبها البدنية، والمهارية، والخططية، والنفسية، والعقلية، للترقي بالرياضة إلى أعلى مستوياتها.

الفصل الثاني:

الأداء

المهاري

تمهيد

إن الأداء الرياضي يشمل جميع ميادين الحياة من سلوك ونشاطات يقوم بها الفرد بشكل مستمر متواصل في كل أفعاله وأقواله لتحقيق أهداف معينة ومن اجل بلوغ حاجته وإغراضه المحددة في المجال العلمي أو المجال التعليمي أو في المجال الرياضي للوصول بفريق ما لتحقيق نتائج ايجابية يعتمد بدرجة أولى على إتقان أفراد الفريق في المبادئ الأساسية للعبة في جميع المواقف. ويعتمد على الأسلوب الصحيح والعلم في طرق التدريب والتحضير النفسي الجيد للوصول للاعب إلى نتائج جيدة في الأداء مع أفضل اقتصاد في المجهود.

1. المهارة:

1.1. مفهوم المهارة:

المهارة (skill) هي الأداء المتقن والتميز في انجاز أي عمل لضمان النجاح والتفوق، وتشمل جميع مجالات الحياة فالرسام البارع هو الذي يجيد مهارات الفنون التشكيلية، والعامل المتميز هو الذي يتقن مهارات عمله، و الموسيقار الماهر هو الذي يجيد العزف على الأدوات الموسيقية، والكاتب المتفوق هو الذي يتحكم في مهارات الكتابة.

والمهارة مصطلح يصعب تحديد أو إيجاد تعريف مطلق له، ويرجع ذلك (محمد حسني علاوي ومحمد نصر الدين رضوان) إلى كونها تشير إلى مستويات نسبية من الأداء أي على درجة من الجودة منسوبة إلى مستوى الفرد ومستويات الجماعة، ويستدلان على ذلك برأي (سinger) الذي يرى انه يمكن التعبير عن مصطلح المهارة وفقا لنوعين من المستويات هما: المستوى النسبي والمستوى المطلق فالنسبي حسب هذا العالم هو مدى تحصيل الفرد في نشاط ما بالمقارنة مع مستوى زملائه في نفس النشاط، أما المطلق فهو مقارنة المستوى المهاري للفرد بمحكات تقويم توضع في شكل هرمي تصنف فيه المستويات

المطلقة للمهارة في الأنشطة الخاصة بها، وتحدد هذه المستويات مسبقا كمتطلبات رئيسية للأعمال المختلفة حيث يطلق عليها اسم مستويات المهارة القياسية وتستخدم كمحكات لتحديد المستوى المهاري المطلق للفرد مثل محكات القبول بالكليات والمعاهد ونظام التنقيط في الجمناز والغطس وغيرها. (علاوي و رضوان، 1987، صفحة 20).

1. 2. أنواع المهارات:

هناك ثلاث أنواع للمهارة :

- **مهارات معرفية:** مثل مهارات الحساب والجبر و الهندسة... الخ
- **مهارات إدراكية:** هي قدرة الفرد على إدراك الأشياء مثل مهارات إدراك الأشكال المختلفة.
- **مهارات حركية:** مثل المهارات الرياضية.

2. الحركة:

هو عبارة عن تغيير التسلسل لأوضاع الجسم أو أجزاء منه في الزمان و المكان كنتيجة لعملية التكامل والتوافق بين العوامل العقلية، البنائية والوظيفية ، حيث تعتبر العوامل البنائية أهم المحددات. ويرى (محمد يوسف الشيخ) الحركة بأنها انتقال أو دوران في زمن معين سواء كان له معنى أو لم يكن له غرض. (الشيخ، 1975، صفحة 198)

2. 1. مفهوم المهارة الحركية:

هي القدرة على اتخاذ سلسلة من الأوضاع التشريحية لأجزاء الجسم مفردة أو جماعية ، بدقة وكفاءة عاليتين وبالاختصار في الوقت و الجهد.

2.2. أنواع المهارات الحركية:

تنقسم المهارة الحركية عند الإنسان إلى نوعين هما:

2.2.1. المهارة الحركية الكبيرة:

هي التي تتطلب استخداما للعضلات الكبيرة الأساسية في الجسم، خاصة عضلات الجذع والعضلات التي تربط الأطراف بالجذع، و يظهر هذا النوع في الأعمال اليومية و الأنشطة الرياضية.

2.2.2. المهارة الحركية الدقيقة:

تشمل حركات متخصصة، تتميز بأكثر دقة وتفرد لها حجم و مدى صغيرين محدودين تمثل المهارات الحركية التي تنجز عن طريق الأطراف و المجموعات العضلية الصغيرة لأنها لا تتطلب بذل مجهود بدني كبير بل تعتمد على قدرات الإحساس، و تظهر غالبا في أعمال الرسم ، الفنون التشكيلية العزف على الآلات الموسيقية، النقر على آلات الكتابة و العديد من الأعمال والأنشطة المهنية التي تتطلب استخدام آلات والأجهزة والمكينات.

بالرغم من تباين النوعين في جوانب عديدة إلا أنه يجب الفصل بينهما لأن الأداء المهاري عند الإنسان يمتد كشكل متسلسل متصل بين المهارات الكبيرة و المهارات الدقيقة ، إذ تتجه حركة الإنسان في شكل متدرج، تبدأ من النمط المهاري العام الذي يتضمن استخدام الحركة الكلية للجسم لإنجاز العديد من الأعمال التي تتطلبها الحياة اليومية إلى أنماط حركية متخصصة جدا تتطلبها بعض المهن والأعمال و الأنشطة الخاصة. (علاوي و رضوان، الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي، 1987، صفحة

2. 3. تقسيم المهارات الحركية:

يرتبط تقسيم المهارات الحركية بعدة عوامل نذكرها فيها:

- على أساس عدد العضلات المشاركة.

- من حيث ارتباطها بالنواحي البدنية.

- من حيث التكوين الداخلي.

- من حيث الظروف المحيطة. (حليم، 2018، صفحة 27)

2. 4. خصائص المهارة الحركية الرياضية:

تميز المهارة الحركية الرياضية بخمسة خصائص هي:

- المهارة القابلة للتعلم: إن المهارة الحركية الرياضية تتطلب التدريب و تتحسن بالخبرة للوصول بها إلى

حالة الإتقان و النجاح في الأداء.

- المهارة لها نتيجة نهائية: تتمثل هذه الخاصية في النتائج المتوقعة سالفًا و التي تحدد قبل إنجازها.

- ثبات النتائج: كل مهارة لها نتائج ثابتة لا تتغير من أداء لآخر.

- اقتصادية و فعالية الجهد: هو ذلك التوافق والتجانس والانسيابية في الأداء حيث تنفق الطاقة

الضرورية فقط لادخار الأداء الصحيح و بفعالية.

- قابلة لتحليل متطلبات استخدامها: المهارة ليست مجرد أداء فني جيد للحركات فقط، ولكن هي

القدرة على استخدام هذا الأداء بفعالية في وقت مناسب، أثناء مواقف التنافس المختلفة. (راتب،

1994، صفحة 275)

2. 5. شروط تعلم المهارات الحركية: وتحدد بثلاثة شروط (الدافع، التدريب، النضج)

2. 5. 1. الدافع :

ويعني في المجال الرياضي استجابة توترية داخلية ناتجة مثير خارجي يحرك السلوك الحركي عند المتعلم باتجاه إشباع رغباته وتحقيق أهدافه ثم العودة إلى حالته الطبيعية.

2. 5. 2. التدريب :

إن تعلم المهارة لا يتحقق بوجود الدافع فقط أو من خلال مشاهدة نموذج أو عن طريق شرح وعرض المهارة إلا إذا تم التدريب عليها باستمرار، فالتدريب و الممارسة ضرورية للتعلم ويزداد تفاعل الفرد مع المهارة ويمكنه السيطرة عليها ويستطيع تنظيم وتنسيق الحركات من خلال عمليات التدريب، لذا فهو عامل مهم وضروري للتعلم بإتباع الخطوات التعليمية الصحيحة والبسيطة مع مراعاة العوامل المؤثرة على اكتساب المهارة و هي:

- تحديد أهداف تعلم المهارة.

- التغذية المرتدة.

- طريقة التدريب.

2. 5. 3. النضج :

تعريف النضج على انه التغيرات الحاصلة في الكائن الحي التي ترجع إلى تكوينه الفيزيولوجي و العضوي خاصة الجهاز العصبي. إن النضج هو وصول الفرد إلى مستوى عمر يؤهله إلى أداء الواجبات الحركية المناسبة للمرحلة التي وصلها، وهذا النضج يتوزع بين النضج البدني والعقلي والانفعالي، ولكي تتحقق عملية التعلم واكتساب المهارة الحركية لابد من وجود النضج لأنه يسبق عملية التعلم. يعد النضج أساس

التعلم والعامل الفعال والمؤثر في إتمام وإنجاز التعلم لان الفرد الذي يبلغ مستوى النضج يتعلم بأقل وقت وجهد من الفرد غير المكتمل نضجه. (حليم، 2018، صفحة 34).

2.6. تصنيف المهارات الحركية الرياضية:

يجب على المدربين والمعلمين حتى الأفراد الرياضيين أنفسهم أن يتعرفوا على تصنيف المهارات المختلفة حتى يتمكن كل منهم من تحليل الخصائص المختلفة التي يجب أن توضع في الاعتبار عند تعلمها والتدريب عليها وكذلك تحديد الأهمية النسبية للأساليب المؤثرة في إتقانها ومن ثم تحديد طرق التدريب عليها.

صنف سينجر 1982 المهارات مطبقاً للمحددات الرئيسية التالية:

- أجزاء الجسم المشاركة في أداء المهارة.
- فترة دوام أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة. (مفتي، 2002، صفحة 15)

3. المهارة في كرة القدم:

3.1. مفهوم المهارة في كرة القدم :

المهارة في كرة القدم هي كل التحركات الضرورية الهادفة، التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة. القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة أو بدونها. وهي قدرة اللاعب على التعامل مع الكرة وحل المشكلات في إطار قانون اللعبة من أجل المشاركة في بناء الخط الدفاعية والهجومية ويرى (محمد حازم ومحمد أبو يوسف) بأنها القدرة على انتقاء أنسب الحركات التي تتماشى مع طبيعة الموقف المتغير بما يتيح تحقيق الهدف الأساسي في لعبة كرة القدم وهو إصابة مرمى الفريق الخصم بأكبر عدد من الأهداف ومنعه من إصابة مرماه. (بوفسيو و قصابري حبيلس، 2015، صفحة 42).

3.2. أهمية المهارة في كرة القدم:

تكمن أهمية المهارة في كرة القدم، في كونها الأداء أو الوسيلة التي تمكن اللاعب من بناء وتنفيذ الخطط الهجومية والدفاعية من اجل الفوز بالمباراة.

وتتوقف نتائج أي فريق على مدى إتقان لاعبيه للمهارات المختلفة لهذه اللعبة، ولما كانت كرة القدم عبارة عن تبادل الفريقين لمواقف الهجوم والدفاع ظهرت أهمية استخدام المهارات الهجومية والدفاعية وانتقاء الأنسب منها بغرض التكيف مع الظروف المتغيرة المحيطة بأدائها وتعد المهارة حجرا أساسيا إلى جانب العوامل البدنية والنفسية، في بناء اللاعب المتكامل ويشير (محمد حسن علاوي) إلى انه مهما اتصف اللاعب بصفات خلقية وإرادية وبلغ من الإعداد البدني فإنه لم يحقق النتائج المرجوة، ما لم يرتبط ذلك بالإتقان التام للمهارات الحركية تبعا لنوع النشاط الذي يتخصص فيه وليس بالضروري أن يجيد اللاعب كل أنواع المهارات في كرة القدم، باعتبار هذه الأخيرة رياضة جماعية، تتطلب أن يكمل أداء كل لاعب فيها أداء باقي زملائه في الفريق. (علاوي م.، 1993، صفحة 27).

3.3. المهارات الأساسية في كرة القدم:

تعد المهارات الأساسية في كرة القدم من العناصر المهمة والأساسية التي يجب أن يملكها لاعب كرة القدم وأحيانا تكون الفصل لجسم نتيجة المباراة وخاصة بعد التطور الكبير في طرق اللعب المختلفة والحديثة في الدفاع والهجوم وكذلك الارتقاء المهاري الكبير في أداء لاعبي كرة القدم في العالم، الذي يساعد اللاعبين في فتح التغيرات في دفاع الخصم والاستحواذ على الكرة والسيطرة على مجريات المباريات واستغلال الفرص أينما سنحت لتسجيل أعلى نسبة من الأهداف وتحقيق الفوز.

كل ذلك ميزها عن باقي الرياضات وجعلها في الطليعة من حيث الشعبية والاستعراض وذلك ما دفع الكثير من الخبراء إلى الاجتهاد في تحديد وتصنيف كل المهارات الخاصة بها، وهذه بعض التصنيفات حسب: (اشرف، 1996، صفحة 07)

"صبري العدوي" و"أشرف جابر"

* تصنيف "بطرس رزق الله" (1981) : ويشمل هذا التصنيف على 3 مجموعات كبيرة هي :

- مهارات دفاعية: - مهارات حارس المرمى.

- المهاجمة.

- مهارات هجومية: - الجري بالكرة.

- المراوغة.

- السيطرة.

- ضرب الكرة بالقدم.

- ضرب الكرة بالرأس.

- مهارات بدون كرة: - الجري بأنواعه.

- الوثب على قدم واحدة.

- الوثب على القدمين معا.

- التوقف والدوران.

- الوثب من الحركة.

* تصنيف "حنفي محمود": حيث قسم الباحث المهارات في كرة القدم على النحو التالي:

- ضرب الكرة بالقدم. - السيطرة على الكرة

- الجري بالكرة. - المهاجمة .

- رمية التماس. - ضرب الكرة بالرأس .

- المراوغة. - مهارات حارس المرمى .

3. 4. أقسام المهارة في كرة القدم:

المهارات الفنية الأساسية متعددة الأقسام تصنف بصورة مترابطة مع بعضها البعض في أدائها، ومختلفة الواحدة عن الأخرى في أغراضها التطبيقية. وتحتل هذه المهارات جانبا مهما في الوحدات التدريبية اليومية والبرامج التدريبية والفترات طويلة من أجل إتقانها وأدائها بصورة آلية وبخفة ورشاقة. (غازي ص.، 2012، صفحة 43). حيث تقسم المهارة في كرة القدم إلى:

3. 4. 1. المهارات الأساسية بالكرة:

تتمثل في الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة خلال المباراة وتشمل كل طرق التعامل مع الكرة وتضم

مايلي:

• السيطرة على الكرة:

حيث تعد هذه المهارة من أهم المهارات الأساسية والمهمة للاعب، وكلما كان تحكم وسيطرة اللاعب على الكرة القادمة إليه، تفتح كل الحلول الميدانية أمامه كما أن تحكم اللاعب في الكرة سواء كانت أرضية عالية أو نصف عالية في إطار قانون اللعبة. كذلك فإن السيطرة والتحكم بالكرة في الآونة الأخيرة وبعد التطور العالمي في مهارات اللاعبين أصبح لزاما على لاعبي كرة القدم التحكم والسيطرة على الكرة في جميع الحالات الميدانية مع تنفيذها بسرعة خاصة تلك التي تؤدي في حالة الحركة باستخدام جميع أنحاء الجسم وتتخذ هذه المهارات أشكالا متعددة

باختلاف نوع العضو والمنفذ وطريقة الأداء:

أ- استلام الكرة: ويتم استلام الكرة بإضعاف واخماد سرعتها وقوتها، ويستخدم اللاعب في ادائها:

(تامر، 1989، صفحة 41)

- باطن القدم.

- وجه القدم الأمامي.

- الوجه الخارجي للقدم.

ب- امتصاص الكرة: وهو إخضاع الكرات العالية لسيطرة اللاعب بامتصاص سرعتها، وتتم بالأجزاء

التالية:

- الوجه الأمامي للقدم .

- باطن القدم.

- الرأس.

- الصدر.

ج- كتم الكرة: وتستهمل فيها الأرض كعامل مساعد للسيطرة على الكرة وتؤدي ب:

- باطن القدم.

- خارج القدم.

- أسفل القدم.

• مهارة ضرب الكرة بالقدم:

وتستهمل هذه المهارة للتمرير والمناولة بين أعضاء الفريق وهي إما تكون صغيرة، متوسطة أو طويلة.

كما تستعمل للتصويب باتجاه المرمى بغرض التسجيل ويشارك في ضرب الكرة كل أعضاء الجسم حيث تنتقل القوة الكامنة في عضلاته إلى القدم عن طريق الساق الضاربة، كما تستخدم لإبعاد الكرة من المرمى من قبل المدافعين.

ويمر أداء مهارة ضرب الكرة ب ثلاث مراحل وهي: (بطرس، 1992، صفحة 187)

- الاقتراب.
- الضرب مع المتابعة.
- أخذ وضع التصويب (وضع القدم الثابتة، ثم مرجحة الرجل الضاربة).
- الضرب والمتابعة.

ويعتمد تنفيذها أو يكون من خلال جميع أنحاء القدم، لذلك نجد :

• الطرق الشائعة:

- بياطن القدم.
- بوجه القدم الخارجي.
- بوجه القدم الداخلي.
- كعب القدم.

• الطرق الغير شائعة الاستعمال:

- اسفل القدم.
- بالركبة.
- راس القدم.

• مهارة التمرير:

تعد مهارة التمرير من أهم المهارات الأساسية لكرة القدم وأكثرها استخداماً أثناء المباراة وهي صفة الربط

الجماعية بين اللاعبين في التحرك الهجومي والدفاعي وتوجد عوامل مهمة تتحكم في صحة التمرير هي:

- الملعب (ملعب ذو أرضية صلبة وأخرى مزروعة بقياسات عالمية).

- حالة الجو (مثلاً: في وجود أمطار أو غيابها يختلف الأمر).

- اتخاذ المكان المناسب والوقت الملائم، فاللاعب الذي بحوزته الكرة يجب على زملائه تسهيل مهمته

وأخذ المكان المناسب لتنفيذ التمريرة وهو بدوره عليه اختيار

الوقت المناسب للتمرير (حنفي، 1994، صفحة 85).

وتتكون مهارة التمرير من ستة أشكال وهي:

- التمرير بباطن القدم.

- التمرير بوجه القدم.

- التمرير بوجه القدم الأمامي الداخلي.

- التمرير بوجه القدم الأمامي الخلفي.

- التمرير بكعب و مقدمة القدم.

- التمرير بالرأس.

• مهارة الجري بالكرة :

حيث تعتمد هذه المهارة على سرعة اللاعب وعلى شخصيته وفرديته، وتتطلب قدرات فنية عالية، حيث

يستحسن تدريبها في سن مبكرة وتتضمن:

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الخارجي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الأمامي للقدم.

- الجري بالكرة باستخدام الوجه الداخلي للقدم. (حنفي، 1994، صفحة 85)

• مهارة المراوغة :

وهي مهارة حركية جسمية تعد من أهم ما يتميز به لاعبي كرة القدم وجميع لاعبي خطوط ومراكز اللعب

يستخدمون هذه المهارة في المناطق التي يتواجد بها مع اللاعب المنافس أو الاستحواذ على الكرة.

وتعتمد أساسا على قدرة اللاعب على سرعة التنفيذ وذكاءه في إيجاد الحلول وتنفيذها في وقت قصير

بالإضافة إلى الرشاقة والمرونة، ويتم تنفيذها حسب الوضعية، فنجد:

- المراوغة من الجانب.

- المراوغة من الأمام.

- المراوغة من الخلف . (بوفسيو و قصاري حبيلس، 2015، صفحة 55)

ومن أهم مبادئ المراوغة لدى لاعبي كرة القدم ما يلي:

- إيجاد نقاط ضعف الدفاع أو اللاعب الخصم من أجل استغلالها في تأدية الواجبات مهارية

الصحيحة.

- اختيار الطريقة المناسبة للموقف الذي يكون فيه أثناء حيازته للكرة في مناطق الخصم.

- أن يكون اللاعب هادئا وسريعا باتخاذ القرار المناسب.

- أن يمتلك اللاعب قوة كبيرة في الجوانب الشخصية وال نفسية والتغلب على أخطائه أثناء المنافسة.

- عدم التردد في أداء بعض المهارات المطلوبة والفجائية داخل الملعب ولا بد من استغلالها حسب خبرة

اللاعب والوقت المناسب (بطرس، 1992، صفحة 190).

• مهارة التصويب:

وهي مهارة مركبة من مجموعة من المهارات المتداخلة منها الجري بالكرة والتمرير والمراوغة والتصويب هو ركل الكرة بعد استلامها بإحدى القدمين أو الرأس، وهو غاية كل المهارات الأساسية للاعب كرة القدم وتعتبر هذه المهارة حصيللة جهود كل لاعبي الفريق الواحد لإنهاء حالة الهجوم الجماعي.

• مهارة المهاجمة:

وهي من المهارات الدفاعية والأساسية التي يستخدمها لاعبو خطوط اللعب المختلفة وخاصة لاعبو الدفاع وتحتاج هذه المهارة إلى قدرات بدنية ونفسية عالية وتهدف مهارة المهاجمة إلى:

- إبعاد الكرة من المهاجم المنافس.

- تشتيت الكرة من أقدام المنافسين

- قطع الكرة قبل أن تصل للاعب المنافس.

كما يمكن أن تكون المهاجمة من لاعبي الدفاع أو لاعبي مراكز اللعب المختلفة حسب مقتضيات

اللعب كما يلي:

-المهاجمة بالكتف حسب قواعد اللعب (المكاتفة).

-المهاجمة بالزحلقة من الجانب، الخلف والأمام.

-المهاجمة بقطع الكرة من المنافس (تامر، 1989، صفحة 43).

• رمية التماس:

هي المهارة الوحيدة التي يسمح فيها للمدافع والمهاجم باستعمال اليدين وتعتمد على القوة العضلية ومرونة المفاصل الكتف والعضدين وتتم هذه المهارة من الثبات أو بعد الاقتراب.

ولا تختلف هذه الرميات عن بعضها إلا من ناحية واحدة وهي وضعية القدمين التي قد تكون متحركة أو ثابتة.

• حراسة المرمى:

تعتبر حراسة المرمى مهارة حركية وأساسية ولها أوضاع خاصة ومهمة لكل فريق بكرة القدم، فهو المدافع والمهاجم في آن واحد بالإضافة إلى كونه اللاعب الوحيد الذي يجوز له لعب الكرة بكل أجزاء جسمه داخل منطقة الجزاء .

كما يمتاز حارس المرمى بمواصفات جسمية وبدنية عالية جدا وبكفاءة الحواس والقدرات العقلية والنفسية التي يستطيع من خلالها الدفاع والذود عن مرماه بمهارة فائقة.

3. 4. 2. المهارات الأساسية بدون كرة:

وتسمى بالمهارات البدنية، وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة دون استعمال الكرة.

ويكثر استخدامها في المباراة الواحدة مقارنة بالمهارات بالكرة، حيث أكدت دراسات أن حوالي 87 إلى 88 دقيقة يتحرك فيها اللاعب بدون كرة، وتصميم المهارات الأساسية بدون كرة القدم المهارات التالية:

-مهارة الجري.

-مهارة الوثب.

-مهارة الخداع والتمويه.

وتتطلب كل هذه المهارات في أدائها الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي (بوفسيو و قصاري

حبيلس، 2015، الصفحات 55 - 58)

4. الأداء المهاري:

4.1. مفهوم التعلم:

يعتبر التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التعليمية حيث يعرفه (جيتكس) بأنه تغيير من السلوك له صفة لاستمرار وصفة بذل الجهد المتكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غاياته.

(محمود، 1995، صفحة 7)

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه عملية معقدة و مركبة ولا يكاد يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعلم، و التعلم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية. _ (علاوي م.، علم

النفس الرياضي، 1992، صفحة 333)

ويضيف احمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة وان التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج في عملية النمو والتعب لذا فانه يتوقف على نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما انه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لا بد من توفر شروط الممارسة و الخبرة. (صالح، صفحة 20)

4.2. تعريف الأداء المهاري:

يعتبر الأداء المهاري أحد الجوانب الأساسية لعملية التدريب في كرة القدم، ويمثل مستوى إتقان الأداء المهاري أحد مؤشرات القدرة مهارية العامة، أو الانجاز المهاري، للاعب وخاصة إذا تماثل أو تشابه هذا الأداء مع متطلبات مواقف اللعب خلال المباريات. (كشك و البساطي، 2000، صفحة 123)

إن الأداء المهاري في كرة القدم هو تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقان وتثبيتها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات. (ابو عبده، 2002، صفحة 27)

يستهدف الأداء المهاري للاعبين تعليم وتطوير وإتقان وتثبيت المهارات الحركية الرياضية التي يمكن

استخدامها في المنافسات الرياضية لتحقيق أعلى الانجازات الرياضية . (عبد البصير، 1999، صفحة 245)

4. 3. مراحل التعلم الحركي:

تمر عملية اكتساب الأداء المهاري بثلاثة (03) مراحل أساسية لكل منها خصائص مميزة و تدريبات مختلفة وهي:

4. 3. 1. مرحلة التوافق الأولي للمهارة :

تهدف تلك المرحلة إلى اكتساب المتعلم و إدراكه التوافق الحركي الأول للمهارة و الذي يسمى "بالشكل الخام" و مجال تلك المرحلة درس التزبية البدنية في المدرسة أو أول مرحلة من مراحل تعلم الناشئين في الأندية الرياضية .(جابر، 1982، صفحة 11).

4. 3. 2. مرحلة اكتساب التوافق الجيد للمهارة:

تهدف هذه المرحلة إلى تطوير الشكل البدائي للمهارة الأساسية و التي سبق للاعب أن اكتسبها من خلال الأداء في مرحلة اكتساب التوافق الأولي للمهارة الأساسية مع التخلص من أداء الزوائد الغير لازمة لأداء الحركة و مع البعد عن وجود فوائض أثناء سير الحركة مع تجنب التصلب العضلي و قلة حدوث الأخطاء. (البشتاوي و خوجة، 2005، صفحة 200)

4. 3. 3. مرحلة إتقان و تثبيت أداء المهارة :

إن الهدف الأساسي لهذه المرحلة هو الوصول باللاعب إلى أداء المهارة الأساسية بصورة آلية و من خلال هذه المرحلة يمكن تثبيت أداء الحركة و تصبح المهارة الأساسية أكثر دقة و انسيابية و استقرار من حيث شكل الأداء و ذلك من خلال تطوير التوافق الجيد لأداء المهارة الأساسية وهذا يؤدي إلى إتقان الأداء الحركي للمهارة بصورة ناجحة و ثابتة. (غازي و هشام، 2011، صفحة 17)

4.4. أهمية الأداء المهاري:

الإتقان التام للمهارة الحركية من حيث انه الهدف النهائي لعملية الأداء المهاري ويتأسس عليه الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية، فمهما بلغ مستوى الصفات البدنية للفرد الرياضي. إن تطوير و تحسين الصفات البدنية العامة و الخاصة يربطها مع المهارات الحركية و القدرات الخططية ذو الاتجاه الحديث لتدريب الرياضي فذلك بتكرار من خلال التمرينات التطبيقية و تمرينات المنافسات مما يؤدي إلى اكتساب الرياضي الآلية عند الأداء المهاري، فالمهارة وسيلة تنفيذ الخطة. (موفق، 2008، صفحة 38)

4.5. العوامل المؤثرة على الأداء المهاري في كرة القدم:

يرتبط تطوير الأداء المهاري ووصوله للآلية بالمواصفات السابق شرحها بعدة عوامل كما يلي:

1. العوامل الوظيفية والتشريحية لجسم اللاعب

2. عوامل الصفات البدنية.

3. العوامل النفسية.

4. الفرق الفردية في الإمكانيات الحركية.

5. مدى توافر خبرات حركية متنوعة

4.6. الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية:

قسم إبراهيم (1994) الإعداد المهاري في خطة التدريب السنوية إلى أربع مراحل:

4.6.1. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد العام:

مرحلة الإعداد العام هي القسم الأول من فترة الإعداد ويتراوح زمنها من (2-5) أسابيع، وإذا ما نظرنا إلى أهداف مرحلة الإعداد العام فسوف نجد أنها بجانب تنمية عناصر اللياقة الأساسية بشكل عام سنجد أن تعلم المهارات الأساسية وإتقانها يأخذ حيزا هام فيها ونظرا للتركيز على الإعداد البدني في

هذه المرحلة نوصي بان تكون ترمينات الإعداد المهاري يغلب عليها ثبات الشروط المحدد للتمرين ولعدد مرات التكرار وخاصة للناشئين، وان تراعى فترات الراحة بين ترمينات الإعداد المهاري والتمرينات التي قبلها والتي بعدها، ويلاحظ انه في هذه المرحلة قد يستخدم في الإعداد المهاري بعض المهارات أكثر من غيرها مثل الإحساس بالكرة، والتمرير والسيطرة عليها، ويلاحظ في هذه المرحلة أيضا استخدام ترمينات الإعداد المهاري كفاصل بين ترمينات الإعداد البدني، مثل ترمينات التحمل فهي تؤدي بذلك غرضين مهمين أولهما اكتساب المهارة ذاتها، والثاني تشكيل درجة الحمل المناسبة بين حملين عاليين.

4. 6. 2. الإعداد المهاري في مرحلة الإعداد الخاص :

هذه المرحلة تكون القسم الثاني من فترة الإعداد وهي تتداخل مع مرحلة الإعداد العام وتتراوح زمنها من (3-4) أسابيع نجد أن من أهداف هذه المرحلة أيضا تطوير الأداء المهاري، والعمل على تثبيته عن طريق استخدام تغيير الظروف الخارجية للتمارين المستخدمة ومحاولة العمل على تثبيت الأداء المهاري الجيد في ظروف تتسم بالصعوبة عما لمسها اللاعبون في المرحلة السابقة وهي مرحلة الإعداد العام، ومن أمثلة التمارين المستخدمة في الإعداد المهاري في هذه المرحلة، الترمينات المركبة للمهارات والتي تتناسب في مستواها وتركيبها مع مستوى لاعبي الفريق، بالإضافة إلى التمارين التي تستخدم في تركيب المهارات مع عنصر اللياقة البدنية، ومن الأمثلة أيضا لتمرينات الإعداد المهاري الترمينات التي تشبه ما يحدث في المباريات مثل (1×3) أو (2×3).

4. 6. 3. الإعداد المهاري في مرحلة المباريات التجريبية :

وهي المرحلة التي تبدأ بانتهاء مرحلة الإعداد الخاص وتنتهي قبل بدء المباريات الرسمية للموسم، يتراوح زمنها ما بين (3-5) أسابيع يعمل المدرب في هذه المرحلة على الاستمرار في تطوير المهارات الأساسية ومحاولة تثبيتها في كافة الظروف والمواقف قدر الاستطاعة هادفا للوصول إلى آلية أدائها، ويسعى المدرب

على التدريب الفردي، والتدريب في مجموعات في هذه المرحلة خلال الإعداد المهاري، إذ أن تخصيص زمن مناسب في الخطة أمر يجب أن ينال العناية، وان ربط الأداء المهاري بوظائف مراكز اللعب أمر ضروري، فالمهاجمون ولاعبو خط الوسط مثلاً يحتاجون إلى التصويب أكثر من المدافعين مهما قيل عن شمولية كرة القدم وكذلك المدافعون يحتاجون إلى مهارات الدفاع أكثر من المهاجمين، ولكن ليس معنى هذا إهمال التصويب لدى المدافعين أو مهاجمة الكرة التي في حوزة المدافع لدى المهاجمين.

4.6.4. الإعداد المهاري في فترة المنافسات:

فترة المنافسات هي الفترة التي تبدأ بأول مباراة رسمية وتنتهي بانتهاء آخر مباراة رسمية وهذه الفترة هي أطول فترات الخطة التدريبية على الإطلاق يتراوح طولها ما بين 30-50 أسبوعاً ويلاحظ أن دور الإعداد المهاري في النصف الأول لهذه المرحلة يختلف عن دوره في النصف الثاني لهذه المرحلة، ففي الدور الأول تكون فرصة تمكن الملل من اللاعبين ضعيفة في حين يتمكن الملل والضيق والتوتر من اللاعبين في الدور الثاني، لذلك ينصح باستخدام التدريبات المشوقة والألعاب الصغيرة والتمارين باستخدام الأدوات والتمارين التي تقل فيها درجة المنافسة. (مفتي، 1994، صفحة 32)

الخلاصة:

ما يمكن استخلاصه من هذا العرض هو أن المهارة هي ركن أساسي في حياة الفرد إذ تعد الوسيلة الأساسية للممارسة أي نشاط سواء كان يومي أو أداء واجب أو عمل أو نشاط رياضي. و في كرة القدم تتميز المهارة بالتنوع والتعدد لكبر مساحة اللعب , كثرة اللاعبين وتنوع أنحاء الجسم المنفذة لها ومن خلال أدائها فإنها تشكل المعيار الخاص الذي يمكن ملاحظته وقياس قدرة الرياضي فيه حيث تساعد على وضع معايير ومواصفات اللاعب المناسب , وتسهل عملية انتقاء واختيار اللاعبين وقياس قدراتهم في هذه اللعبة .

ويحتاج الأداء الناجح للمهارة في كرة القدم إلى التركيز وسرعة رد الفعل والقدرة على بناء الهجمات واستخدام المهارات في نطاق المواقف المتغيرة والتي تتحكم فيها الساحة وموقع الزميل وضغط المنافسين .

ويتضح من ذلك أن أداء المهارات لا بد من أن يقتزن بقدرة اللاعب على تحديد مواقع زملاء من مكانه ويستخدم الأسلوب الأمثل لتنفيذ المهارة وفق المواقف وبالسرعة الملائمة.

الفصل الثالث:

كرة القدم

وفئة الأواسط

تمهيد:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبيةً ف العالم من حُث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبه تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة. وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل حافظ فيه على حيويتها وقدرتها على استقدام الجماهير باهتمام ممارسته الشعوب بشغف كبير و أعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من منهج التدريب العسكري لما تتميز به بالروح المنافسة والنظام.

ولقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة. متطلبات التي يجب على اللاعب الإنصاف بها من أجل الممارسة. كذا اخذ نظره عن المبادئ الأساسية للعبة والقوانين والنظم التي تسيروها. ولقد تطرقنا كذلك إلى خصائص ومميزات المرحلة العمرية لفئة أقل من 19 سنة أي فترة المراهقة وكيف حكم الفرد من اجتياز المرحلة بنجاح ليسهل عليه مواصلة مشوار حياته بسهولة و بدون آثار جانبية خاصة من الجانب النفسي.

1. كرة القدم:

1.1 تعريف كرة القدم:

أولاً: التعريف اللغوي: كرة القدم football هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون (الفوت البول) ما يسمى عندهم بالرغبي أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي

سنتحدث عنها فيسمونها soccer. (جميل، 1986، صفحة 50)

ثانيا: التعريف الاصطلاحي: كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها

رومي جميل "كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل افراد المجتمع" كرة القدم

قبل كل شيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس

مرمى ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحو التالي واحد في وسط الميدان وحكمين

مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي. (بلعربي و فرحات، 2015، صفحة 29)

1. 2 المبادئ الأساسية لكرة القدم :

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقان على إتباع الأسلوب

السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة إن أي فريق

كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة

ورشاقة ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيت سليم وبمختلف الطرق ويكتم الكرة بسهولة ويسر وتستخدم ضرب

الكرة بالرأس في المكان والضرب المناسبين ويجاور عند اللزوم ويتعاون تعاوننا تاما مع بقية أعضاء الفريق

في عمل جماعي منسق.

وصحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين

في الملعب سواء في الدفاع أو الهجوم ، إلا أن هذا لا يمنع مطلقا أن يكون لاعب كرة القدم متقنا لجميع

المبادئ الأساسية اتقاننا تاما.

وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة ، لذلك يجب عدم تعليمها في مدة قصيرة كما يجب

الاهتمام به دائما عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب.

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى مايلي:

- استقبال الكرة

- المحاور بالكرة .

- المهاجمة .

- رمية التماس .

- ضرب الكرة .

- لعب الكرة بالرأس .

- حراسة المرمى . (الجواد، 1997، صفحة 16)

1.3. قواعد كرة القدم:

إن الجاذبية التي تتمتع بها كرة القدم خاصة في الإطار الحر (المباريات غير الرسمية ما بين الأحياء) ترجع

أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة، ومع ذلك فهناك سبعة عشر قاعدة لسير

هذه اللعبة، وهذه القواعد سارت بعدة تعديلات، ولكن لازالت باقية إلى الآن حيث سيق أول قوانين كرة

القدم إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من هذه اللعبة مجالا واسعا للممارسة من قبل الجميع، كهذه

المبادئ:

1.3.1. المساواة: إن قانون اللعبة لممارسة كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية

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

1. 3. 2. السلامة: تعتبر روحا لعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها اللعبة في العهود العابرة وتوضع القانون حدود للحفاظ على صحة وسلامة اللاعب أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب أو أرضيتها، تجهيزات اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال للاعبين لإظهار كفاءتهم المهارية العالية.

1. 3. 3. التسلية: وهي فسح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي يشهدها اللاعب من ممارسته للعبة فقد منع المشروع لقانون كرة القدم بعض الحالات الخطرة التي تؤثر على متعة اللاعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة لتصرفات غير رياضية التي تصدر من اللاعبين اتجاه بعضهم البعض.

1. 4. خصائص كرة القدم:

أ- الضمير الجماعي: وهي أهم خاصية في الرياضات الجماعية، إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث يشترك فيها عدة أشخاص في علاقات، أدوار متكاملة ومترابطة، وتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي ميز رياضة كرة القدم بعدة خصائص أهمها ما يلي:

ب- النظام: تحديد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال مسموح لها مع الزملاء والاحتكاك مع الخصم، وهذا ما يكسبها طابع مهم في تنظيم اللعب وتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.

ج- العلاقات المتبادلة: تتميز كرة القدم بتلك العلاقات المتبادلة والمتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق، إذ تشكل كل متكامل بمجهود كل الأعضاء، وهذا بدوره ناتج عن تنظيمات والتنسيق خلال فترة المنافسات.

د- التنافس: بالنظر إلى وسائل كرة القدم من (كرة، ميدان، خصم، دفاع، هجوم، مرمى) كل هذه الجوانب تعتبر حوافز مهمة في إعطاء صيغة تنافسية بحتة، إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم، ولكن في إطار مسموح به يحدده قوانين كرة القدم.

ه- التغير: تمتاز كرة القدم بالتغير الكبير، والتنوع في خطط اللعب وبنائها، وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.

و- الاستمرار: مما يزيد من الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، بحيث يكون برنامج البطولة مطولا (سنوي ومستمر) كل أسبوع تقريبا، مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافساتها في شكل متباعد.

ي- الحرية: اللاعب في كرة القدم رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي الإبداعي في أداء المهارات، وهذا مرتبط بإمكانيات ومهارات كل لاعب (الفردية) إذ أنه ليس مقيدا بأداء تقني ثابت كما هو الحال في الرياضات الفردية والجماعية الأخرى، وهذا كما تكسب رياضة كرة القدم طابع تشويقي وممتع. (الصفار، 1982، صفحة 32)

1. 5. متطلبات الأداء للاعب كرة القدم:

:أولا: المتطلبات البدنية :

كما كانت كرة القدم الحديثة تتطلب ان يكون اللاعب متمتعا بلياقة بدنية عالية، فقد أصبحت الصفات البدنية الضرورية للاعب كرة القدم أحد الجوانب الهامة في خطة التدريب اليومية والأسبوعية والفترية والسنوية فكرة القدم الحديثة تتصف بالسرعة باللعب والمهارة في الأداء الفني والخططي، والقاعدة الأساسية لبلوغ اللاعب للمميزات التي تؤهله لذلك هو تنمية وتطوير الصفات البدنية، حيث يرجع لها الأثر المباشر

على مستوى الأداء المهاري والخططي للاعب خاصة أثناء المباريات، لذلك فإن التدريب لتنمية وتطوير الصفات البدنية يكون أيضا من خلال التدريب على المهارات الأساسية والتدريبات الخططية وتربط اللياقة البدنية للاعب كرة القدم بالأداء المهاري والخططي للعبة.

ثانيا: المتطلبات مهارية:

المتطلبات مهارية في كرة القدم تتضمن جميع المهارات الأساسية للعبة سواء كانت بالكرة أو بدونها، وتعني كل التحركات الضرورية والهادفة التي يقوم بها اللاعب وتؤدي في إطار قانون لعبة كرة القدم بهدف الوصول إلى أفضل النتائج أثناء التدريب أو المباراة ويمكن تنمية وتطوير هذه المتطلبات مهارية من خلال التخطيط الجيد لبرمجة الإعداد المهاري الذي يهدف للوصول باللاعب الى الدقة والإتقان والتكامل في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة. وعلى ذلك فإن جميع اللاعبين لابد لهم من إمتلاك عدد كبير من الخبرات الحركية المتنوعة وهي خاصية تتميز بها لعبة كرة القدم ويمكن حصر المتطلبات مهارية للاعب كرة القدم فيما يلي:

- المتطلبات مهارية الدفاعية للاعب الميدان.

- المتطلبات مهارية لحارس المرمى

ثالثا: المتطلبات الخططية :

عندما نتكلم عن خطط في كرة لقدم، فإننا نعني التحركات والمناورات الهادفة ولاقتصادية التي يقوم بها لاعبي الفريق أثناء الهجوم والدفاع بغرض تحقيق التفوق والفوز على الفريق المنافس، ويمكن حصر المتطلبات الخططية فيما يلي:

أ- المتطلبات الخططية الهجومية: وتتمثل فيما يلي:

- خطط هجومية فردية

- خطط هجومية جماعية

- خطط هجومية للفريق

- خطط هجومية للحالات الخاصة

ب- المتطلبات الخططية الدفاعية : وتتمثل فيما يلي:

- خطط دفاعية فردية.

- خطط دفاعية جماعية .

- خطط دفاعية للفريق .

1. 5. صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة القدم إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد في الميدان، ومن هذه الخصائص أو المتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب كرة القدم وهي الفنية، الخططية، النفسية، والبدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاريا عاليا والتعدادات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة ونقص الحاصل في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر. يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة طبقا للنشاطات المختلفة وطرق لعب اللاعب للمباريات، فان التحليل كان معتمدا على رصد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة. (المولي، 1999، صفحة 9)

1. 5. 1. الصفات البدنية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كان تكوينهم الجسماني، ولكن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية، جيد التقنية، ذكي، لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي فلا تدهش إذا شاهدت مباراة ضمت وجها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب، لنتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية، فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماكر يجيد المراوغة على خصمه القوي، وذلك ما يضيف صفة العالمية لكرة القدم ويتطلب السيطرة في الملعب على الارتكازات الأرضية، ومعرفة تمرير ساق عند التوازن على ساق أخرى من أجل التقاط الكرة، والمحافظة عليها وتوجيهها. (رفعت، 1999، صفحة 99)

1. 5. 2. الصفات الفيزيولوجية:

تحدد الانجازات لكرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها، وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب كانت المعرفة الخططية له قليلة، وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات المصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى، وهذا ما يجعل تغير الشدة واردة من وقت إلى آخر، وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يميز كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيدا من أي لعبة فردية أخرى، وتحقيق الظروف المثالية فان هذه المتطلبات تكون قريبة لقابلية اللاعب البدنية. (المولي، 1999، صفحة 10)

1. 5. 3. الصفات النفسية:

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

***التركيز:** يعرف التركيز على أنه "تضييق الانتباه، وتثبيتته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير المقدر على الاحتفاظ (محدد)، ويرى البعض أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: (النقيب، 1990،) بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه (صفحة 334)

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

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

***الثقة بالنفس:** هي توقع النجاح، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء. (راتب، 2000، صفحة 117)

***الاسترخاء:** هو فرصة المتاحة للاعب لإعداد تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعد القيام بنشاط، وتظهر مهارات اللاعب للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء جسمه المختلفة لمنع حدوث (R-Tham, 1991, p. 72) التوتر.

2. دراسة المرحلة العمرية لصنف الأواسط (17-19 سنة):

2.1. التعريف بفئة الأواسط :

إذا كنا بصدد التحدث عن سن الأواسط (أقل من 19 سنة) فإننا نسلط الضوء على مرحلة جد حاسمة وهامة في حياة الفرد وهي ما يسميها علماء النفس بمرحلة المراهقة المتأخرة، وما هي إلا مرحلة تدعيم التوازن المكتسب من المرحلة السابقة وتأكيدا لها.

إلا أن الحياة في هذه المرحلة تأخذ طابع آخر وفيها يتجه الفرد محاولاً أن يكيف نفسه مع المجتمع الذي يعيش فيه ، ويلاءم بين تلك المشاعر الجديدة والظروف البيئية ليحدد موقعه من هؤلاء الناضجين، محاولاً التعود على ضبط النفس والابتعاد عن العزلة والانطواء تحذراً لواء الجماعة فيدرس المراهق كيفية الدخول في الحياة المهنية، وتتوسع علاقاته مع تحديد اتجاهاته إزاء الشؤون السياسية والاجتماعية وإزاء العمل الذي يسعى إليه. (شتح، 2018، صفحة 62)

2.2. مفهوم المراهقة:

إن المراهقة مصطلح وصفي لفترة أو مرحلة من العمر، والتي توافق فيها الفرد غير ناضج انفعاليا وتكون خبرته في الحياة محدودة ويكون قد اقترب من النضج العقلي، والجسدي، والبدني وهي الفترة التي تقع بين مرحلة الطفولة وبداية الرشد.

وبذلك المراهق لا طفلاً ولا راشداً إنما يقع في تداخل هاتين المرحلتين حيث يصفها عبد الله الجسماني "بأنها المجال الذي يجدر بالباحثين أن ينشدوا فيه ما يصبون إليه من وسائل وغايات". (الجسماني، 1994،

صفحة 195)

2. 3. مميزات فئة الأواسط:

2. 3. 1. النمو الجسمي:

إن البعد الجسمي هـدو أحد الأبعاد البارزة في نمو المراهق ، ويشتمل البعد الجسمي على مظهرين أساسيين من مظاهر النمو هما النمو الفيزيولوجي او التشريحي والنمو العضوي، والمقصود بالنمو الفيزيولوجي هو النمو في الأجهزة الداخلية غير الظاهرة للأعيان التي يتعرض لها المراهق أثناء البلوغ وما بعده ويشمل ذلك الوجه بالخصوص النمو في الغدد الجنسية، أما النمو العضوي فيشمل على نمو المظاهر الخارجية للمراهق كالتطول والوزن والعرض، حيث يكون متوسط النمو بالنسبة للوزن "03كلغ" في السنة و "29 سنتمتر" بالنسبة للتطول.

ويؤدي النمو الجسمي إلى الاهتمام بالجنس الأخر ويهتم المراهق بمظهره الجسمي وصحته الجسمية وقوة عضلاته ومهارته الحركية لما تحمله من أهمية في التوافق الاجتماعي، وإذا لاحظ المراهق أي انحراف في مظهره فانه يبذل قصار جهده لتصحيح الوضع، وإذا اخفق ينتابه الضيق والقلق وقد يؤدي ذلك إلى الانطواء والانسحاب.

وتعتبر كذلك هذه المرحلة دورة جديدة للنمو الحركي ويستطيع المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها، بالإضافة إلى ذلك فان عامل زيادة قوة العضلات الذي يتميز به الفتى في المرحلة يساعده كثيرا على إمكانية ممارسة أنواع عديدة من الأنشطة الرياضية ، تتطلب المزيد من القوة العضلية.

2. 3. 2. النمو العقلي:

إن الحياة العقلية للمراهق تتطور تطورا يأتي بها نحو التمايز والتباين الأمر الذي يعد الفرد للتكيف الصحيح بيئته المتغيرة، إذ في هذه المرحلة يصبح المراهق قادرا على استخدام المفاهيم الموجودة فيما يسمى بمرحلة

التصور القبلي أو الفكري حيث يستطيع استخدام الرمز في التفكير وإدراك النسبة وبناء النتائج... والقياس المنطقي وقبول وجهة النظر المقابلة وفهم النظريات فتصبح المراهقة بداية التفكير الراشد للفرد.

ويمكن تلخيص مميزات النمو العقلي أو المعرفي للمراهقة في هذه النقاط :

- ينمو خياله نموًا خصبا.

- ينتقل خياله من المحسوسات إلى المجردات المعقولات.

- استعمال الرموز في التفكير والإدراك المنطقي.

- اعتماده على الحفظ الآلي وكذلك الذاكرة .

2. 3. 3. النمو الاجتماعي:

تتميز الحياة الاجتماعية في مرحلة المراهقة بأنها المرحلة التي تسبق تكوين العلاقات الصحيحة التي يصل إليها المراهق في مرحلة الرشد وفي مرحلة المراهقة ينطلق المراهق حياة أوسع محاولا التخلص من الخضوع الكامل للأسرة ويصبح قادرا على الانتماء للجماعة.

ويظهر هذا التغيير في النشاط الذي يمارسه المراهق في اختباره لزملائه وفي أحكامه الأخلاقية وكذلك أسلوب تعامله مع الغير، فمن مظاهر هذا التحول التفتن للفروق الاجتماعية ونقده لنفسه وكذلك بإدراكه لدور ومسؤولية الفرد الواحد داخل الجماعة مما يساعد التكيف بصفة سوية كما تتكون لديه فكرة الأحكام الأخلاقية على أنها مزيج من أحكام الراشدين والعادات السائدة والمعروفة في المؤسسة.

2. 3. 4. النمو الحركي:

في هذه المرحلة يظهر الاتزان التدريجي في نواحي الارتباك والاضطراب الحركي، وتأخذ مختلف

النواحي النوعية للمهارات الحركية في التحسين والرقى لتصل إلى درجة عالية من الجودة .

كما يلاحظ ارتفاع مستوى التوافق العضلي العصبي بدرجة كبيرة. تعتبر هذه المرحلة ذروة جديدة للنمو الحركي، ويستطيع فيها المراهق اكتساب وتعلم مختلف الحركات وإتقانها وتثبيتها. (زهران، 1995، صفحة 374)

ويضيف حامد عبد السلام زهران ويقول: "تصبح الحركات في هذه المرحلة أكثر توافقاً وانسجاماً، ويزداد إتقان المهارات الحركية، كما تزداد سرعة الزمن الذي يمضي بين المثير والاستجابة لهذا المثير". (علاوي، 1992، صفحة 147)

2. 3. 5. النمو الانفعالي:

ترتبط الانفعالات ارتباطاً وثيقاً بالعالم الخارجي المحيط بالفرد عبر مشيراتها واستجاباتها وبالعالم العضوي الداخلي عبر شعورها الوجداني وتغيراتها الفيزيولوجية الكيميائية ، ويخضع ارتباطها الخارجي خضوعاً مباشراً لنمو الفرد فتتغير المشيرات تبعاً لتغير العمر الزمني ، وتتغير الاستجابات تبعاً لتطور مراحل النمو . (فؤاد، صفحة 301)

ولهذا تختلف المظاهر الانفعالية للمراهق عن المظاهر الانفعالية للطفولة في بعض معالمها حيث تتميز انفعالات المراهق بأنها سريعة الاستجابة ، وتظل هذه الانفعالات قوية يلونها الحماس وتلاحظ الحساسية الانفعالية حيث لا يستطيع المراهق غالباً التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية وكذا مشاعر الغضب والتمرد نحو مصادر السلطة في الأسرة والمدرسة والمجتمع.

2. 4. مشاكل فئة الأواسط:

إن مشاكل المراهقة من المشكلات الرئيسية التي تواجه المراهقين في هذه الفترة والسبب يعود إلى

المجتمع نفسه والمدرسة والهيئات الاجتماعية والأسرة والنوادي وكل المنظمات التي لها علاقة بهذه الفئة ولهذا سوف نتناول مختلف المشاكل التي يتعرض لها المراهق.

2. 4. 1. المشاكل النفسية:

من المعروف أن هذه المشاكل قد تؤثر في نفسية المراهق وانطلاقاً من العوامل النفسية ذاتها التي تبدو واضحة في تطلع المراهق نحو التجديد والاستقلال وثورته لتحقيق هذا التطلع بشتى الطرق والأساليب فهو بل أصبح يفحص الأمور ويزنّها لا يخضع لأمر البيئة وتعاملها وأحكام المجتمع والقيمة الخلقية والاجتماعية بتفكيره وعقله.

وعندما يشعر المراهق بان البيئة تتصارع معه ولا تقدر موقعه ولا تحس إحساسه الجديد الذي هو يسعى فان كان كل من الأسرة والمدرسة والأصدقاء لا يفهمون دون قصده لأن يؤكد نفسه وبثورته وتردده وعناده ولا تشبع فيه حاجاته الأساسية في حين فهو يجب أن يحس بذاته قدراته ومواهبه ولا تعامله كفرد مستقل وأن يعترف الكل بقدراته.

2. 4. 2. المشاكل الانفعالية:

إن العامل الانفعالي في حياة الفرد المراهق يبدو واضحاً في عنف الانفعالات وحدتها واندفاعها وهذا حين ينمو كل يرجع ذلك إلى التغيرات الجسمية للمراهق الاندفاع الانفعالي ليس له أسباب نفسية خاصة جسمه وشعوره حيث أن جسمه لا يختلف عن أجسام الرجال وأن صوته أصبح خشنا فيشعر المراهق خوف المراهق وكذلك في الوقت نفسه بالحياء والخجل من هذا النمو الطارئ كما يتجلى بوضوح بالفخر (معوض، . من هذه المرحلة الجديدة التي ينتقل إليها والتي تتطلب منه أن يكون رجلاً في سلوكه وتصرفاته

(1971، صفحة 7)

2. 4. 3. المشاكل الاجتماعية:

إن مشاكل المراهق تنشأ من الاحتياجات السلوكية الأساسية مثل الحصول على مركز أو مكانة في المجتمع كمصدر السلطة على المراهقة.

أ- الأسرة كمصدر للسلطة:

إن المراهق في هذه المرحلة من العمر يميل إلى الاستقلال والحرية والتحرر من عالم الطفولة وعندما تتدخل الأسرة في شأنه يعتبر هذا الموقف تصغيراً في شأنه واحتقار، كما أنه لا يريد أن يعامل معاملة الصغار لذلك نجد ميل المراهق إلى نقد ومناقشة كل ما يعرض عليه من آراء وأفكار، ولا يتقبل كل ما يقال له بل يصبح له مواقف وأفكار يتعصب لها أحياناً لعناده، وإن شخصية المراهق تتأثر بالصراعات والنزاعات الموجودة بينه وبين أسرته وتكون نتيجة هذا الصراع خضوع هذا المراهق وامتناله أو تمرده وعدم استسلامه، فالمراهق يريد التحرر من أسرته فلا يقبل التدخل في شأنه، فهو يريد الاستقلال والتحرر من جميع القيود التي تكبله من قبل الأسرة .

ب- المدرسة كمصدر للسلطة:

إن المدرسة هي المؤسسة الاجتماعية التي يقضي فيها المراهق أوقاته، وسلطة المدرسة تتعارض مع سلطة المراهق، فالطالب يحاول أن يحكم طبيعة هذه المرحلة من العمر بل إنه يرى السلطة المدرسية أشد من سلطة الأسرة، فلا يستطيع المراهق أن يفعل ما يريد في المدرسة ولهذا فهو يأخذ مظهراً سلبياً للتعبير عن ثورته كاصطناع الغرور أو الاستهانة بالدرس أو قد تصل الثورة أحياناً لدرجة التمرد والخروج من السلطة المدرسية والمدرسين بوجه خاص تصل إلى العدوان.

ج- المجتمع كمصدر للسلطة:

فالبعض منهم يمكنه إن الإنسان بصفة عامة والمراهق بصفة خاصة يميل إلى الحياة الاجتماعية أو العزلة، عقد صلات اجتماعية بسهولة التمتع بمهارات اجتماعية تمكنه من كسب الأصدقاء والبعض الآخر يميل إلى العزلة والابتعاد عن الآخرين لظروف اجتماعية نفسية، وكل ما يمكن قوله في هذا المجال أن الفرد لكي يحقق النجاح الاجتماعي وينهض بعلاقته الاجتماعية لا بد أن يكون محبوب من الآخرين وان يكون له أصدقاء وليشعر بتقبل الآخرين له.

2. 4. 4. مشاكل الرغبة الجنسية:

من الطبيعي أن يشعر مراهق بالميل الشديد للجنس الآخر، ولكن التقاليد في مجتمعه تقف حاجزا أمام تحقيق ما يميل إليه، فعندما يفصل المجتمع بين الجنسين فانه يعمل على إعاقه الدوافع الفطرية الموجودة عند المراهق اتجاه الجنس الآخر وإحباطها وقد يتعرض إلى انحرافات وغيرها من السلوكيات غير الأخلاقية بالإضافة إلى لجوء المراهقين إلى الأساليب الملتوية التي لا يقرها المجتمع ، وتكون لها صلة بالجنس الآخر وبالتالي تصيبهم بالانحراف في بعض العادات والأساليب الأخلاقية .

2. 4. 5. المشاكل الصحية:

إن المتاعب المرضية التي يتعرض لها الشاب في سن المراهقة هي السمنة، أن يصاب المراهق بسمنة بسيطة مؤقتة، ولكن إذا كانت كبيرة فيجب العمل على تنظيم الأكل، الطبيب الأخصائي إذا رأى اضطرابات شديدة بالغدد، كما يجب عرض المراهقين على انفراد مع الطبيب للاستماع إلى متاعبهم وهو في حد ذاته جوهر العلاج للمراهق .

2. 4. 6. النزعة العدوانية:

من المشاكل الشائعة بين المراهقين النزعة إلى العدوان على الآخرين من زملائهم، وعلى الرغم من أن النزعة

تشكل مشكلة واحدة إلا أن أعراضها تختلف من مراهق لآخر من المراهقين العدوانيين مثل:

- الاعتداء بالضرب والشتيم والسب على الزملاء.

- الاعتداء والسرقه.

- الاعتداء بإلقاء التهم على الزملاء. (معوض، 1971، صفحة 162)

2. 5. اهتمامات فئة الأواسط:

تعتبر اهتمامات فئة الأواسط (المراهق) وسيلة لاستغلال الاستعدادات التي يعبر عنها المراهق في سنه،

فهذه النشاطات هي وسيلة تكشف عن شخصية المراهق، فاهتمام اليوم قد يصبح حركة الغد، وبذلك

يمكن أن تكون اهتماماته وسيلة جديدة لتحقيق أهداف عالية في الحياة، وعموما نجد طبيعة الفرد، ذكاؤه،

استعداداته وحتى مشواره الثقافي يظهر خلال مختلف الأنشطة التي يمارسها المراهق واهتماماته هي بمثابة

نتائج سلوك للمراهق للحفاظ على توازنه ونموه السليم الجسمي والعقلي، وأظهرت الدراسات أن الرياضيين

يمتازون بجهاز دوري سليم وبهدوء الأعصاب والتأقلم في المجتمع بصفة حسنة. (راتب، النمو الحركي للطفولة

والمراهقة، 1994، صفحة 221)

2. 6. مميزات الأنشطة الرياضية لدى فئة الأواسط:

تقوم الأنشطة الرياضية بتنمية مواهب المراهق وقدراته البدنية والعقلية وتطوير الطاقات البدنية والنفسية،

ويأتي بتكليف برنامج يوافق بين الدروس وممارسة النشاط البدني، وعموما فممارسة حصة بدنية رياضية

واحدة أسبوعيا كفيلة بالمحافظة على اللياقة البدنية والكفاءات البدنية وتعتبر الأنشطة بمثابة ترويح عن

النفس للمراهق بحيث يهيأ له بعضاً من التعويض النفسي والبدني، وتجعله يعبر عن أحاسيسه ومشاعره التي تتصف بالاضطراب والاندفاع وهذا عن طريق ممارسة حركات رياضية متوازنة ومنسجمة تُخدم وتنمي أجهزته الوظيفية والعضوية وتقوي معنوياته عالياً.

ومما ذكرناه سابقاً أن الأنشطة الرياضية لها أية بالغة الأثر في تكوين المراهق وشخصيته حيث تحقق له فرصة اكتساب الخبرات والمهارات الحركية التي تزيده رغبة وثقة في الحياة.

2. 7. خصوصيات فئة الأواسط:

2. 7. 1. خصائص القدرات الحركية:

في هذه المرحلة نجد تطوراً في كل من القوة العظمى والقوة المميزة بالسرعة حيث يظهر ذلك بوضوح في كثير من المهارات الأساسية كالعدو والوثب، بينما يلزم ذلك تباطؤ نسبي في تحمل القوة بالنسبة للمراهقين. إن تطور عنصر القوة بالنسبة للذراعين في هذه المرحلة لا يحظى بتقدم يذكر وبالرغم من ذلك كله تعتبر تلك المرحلة وخصوصاً نهايتها أحسن مرحلة تشهد تطوراً في مجال القوة العضلية، وهذا ما نلاحظه على مستويات لاعبي فئة الأواسط (المراهقين). (بسطوسي، 1996، الصفحات 182 - 183)

أما بالنسبة لعنصر السرعة فسيتم تطوره والذي يبلغ أوجه في المرحلة السابقة (مرحلة المراهقة المبكرة) حيث يرى "فنتز 1979" إن الفروق ليست جوهرية بين الأولاد والبنات بالنسبة لهذا العنصر في هذه المرحلة، وإن كان لصالح الأولاد قليل حيث يرجع السبب في ذلك على تساوي طول الخطوة للجنسين وليس في زيادة ترددها.

بالنسبة للتحمل فيري "ايفانوف 1965" إن تطوراً كبيراً يحدث لهذا العنصر ويعود ذلك إلى تحسن كبير في الجهاز الدوري التنفسي.

أما بالنسبة لعنصر الرشاقة، فتتميز هذه المرحلة بتحسن نسبي في المستوى، حيث يظهر ذلك من خلال أداء اللاعبين في هذه المرحلة لحركات دقيقة ومتقنة والتي تتطلب قدرا كبيرا من الرشاقة، وبالنسبة للقدرات التوافقية الخاصة بلاعبين هذه المرحلة نرى تحسنا ملحوظا في كل من ديناميكية وثبات ومرونة وتوقع الحركة. (زهرا، علم نفس النمو - الطفولة والمراهقة، 1999، الصفحات 370-371)

2.7.2. الخصائص الفيزيولوجية:

تتأثر الأجهزة الدموية والعصبية بالمظاهر الأساسية في هذه المرحلة وتفسر بمعالم الظاهرة لنمو هذه الأجهزة عن التباين الشديد الذي يؤدي إلى اختلاف حياة الفرد في بعض نواحيها. وتنمو كذلك المعدة وتزداد سعتها خلال هذه المرحلة زيادة كبيرة، وتنعكس آثار هذه الزيادة على رغبة الفرد الملحة في الطعام لحاجته إلى كمية كبيرة من الغذاء، وهذا يختلف نمو الجهاز العصبي عن نمو الأجهزة الأخرى في بعض النواحي وذلك لأن الخلايا العصبية التي تكون هذا الجهاز تولد مع الطفل مكتملة في عددها، ولا تؤثر في النمو بمراحله المختلفة، هذا بالإضافة إلى توازن غددي مميز الذي يلعب دورا كبيرا في التكامل بين الوظائف الفيزيولوجية الحركية الحسية والانفعالية للفرد.

أما بالنسبة لكل من النبض و ضغط الدم فنلاحظ هبوط نسبيا ملحوظا في النبض الطبيعي مع زيادته بعد مجهودات قصوى، دليل على تحسن ملحوظ في التحمل الدوري التنفسي، مع ارتفاع قليل جدا في ضغط الدم، مما يؤكد تحسن التحمل في هذه المرحلة وهو انخفاض نسبة الأكسجين عند الجنسين مع وجود فارق كبير لصالح الأولاد. (بسطوسي، 1996، صفحة 182)

2.7.3. الخصائص المورفولوجية:

من الخصائص المورفولوجية للمراهقين ازدياد الطول والوزن، وكذلك ازدياد الحواس دقة وإرهافا كالمس والذوق

،والسمع، كما تتميز هذه المرحلة بتحسن الحالة الصحية للفرد.

أن الطول يزداد بدرجة واضحة جدا عند الذكر وحتى سن 19 سنة تقريبا، كما يزداد الوزن بدرجة أوضح كذلك، كما تتحد الملامح النهائية والأنماط الجسمية المميز للفرد في هذه المرحلة ،حيث يأخذ الجسم بصفة عامة والوجه بصفة خاصة تشكيلها المميز. (بسطوسي، 1996، صفحة 183)

2. 8. تأثير الأنشطة الرياضية على المشاكل النفسية لفئة الأواسط:

يعتبر علماء النفس اللعب أحد العوامل المساعدة على التخفيف من ضغوطات الحياة اليومية ، والتي تنطبق فيها المشاعر النفسية والطاقة الغريزية فيما يقوم به الفرد من نشاط حر كما يعتبر اللعب أسلوبا هاما لدراسة وتشخيص وعلاج المشكلات النفسية ، ويؤدي اللعب إلى التنفيس عن الطاقة الزائدة ، كما يساعد على تدريب المهارات التي تساعد المراهق على التأقلم و التكيف في حياته و مجتمعه. ففي الفريق يتعود المراهق على تقبل الهزيمة بروح من ناحية والكسب بدون غرور وكيفية تقبل مواقف التنافس تلك المنافسة التي لا بد له أن يقابلها في الحياة إذن فاللعب هو النشاط الذي يقبل عليه الفرد برغبته تلقائيا دون أن يكون له هدف مادي معين ، وهو أحد الأساسيات الطبيعية التي يعبر عنها الفرد عن نفسه.

إن الألعاب التي تحقق بها مختلف الأنشطة الرياضية هي المادة المستعملة في التحقيق والعلاج النفسي فهي متنوعة وتمنح للفرد فرصة للتعويض وللتخفيف من الإحباط التي يعانيه المراهق، كما تساعد على التحكم في المشاكل كالقلق و الإحباط والعنف. والتعبير عن الصراعات المقلقة والتي تكون معانيها مختلفة باختلاف

الفرد وشخصيته. (منصوري و نكاز، 2014، صفحة 32 و34)

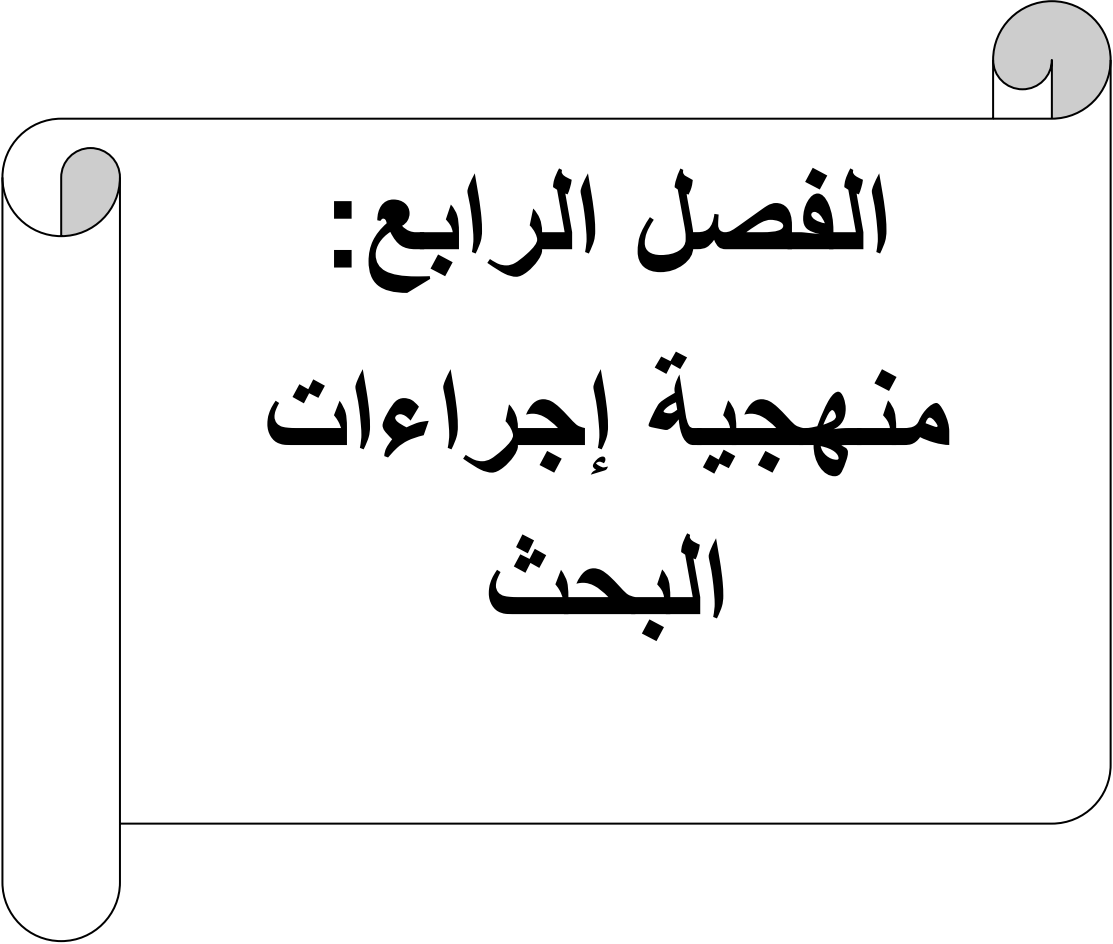
الخلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم في تفرض نفسها على كافة الأصعدة بفضل ما لها من إمكانيات كبيرة من طرف الدول التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها خصص والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالي وهذا ما يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، مبادئها، قوانينها وكيفية الإعداد لاعبيها والتنافس الاجتماعي حيث قدمت للإنسانية مجالا شريفا وإطارا ساميا للمنافسة وصراعا نظيفا، ومنه تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في العالم وذلك للدور الفعال الذي تلعبه في التخفيف من الأزمات النفسية للشعوب.

اللاعب في هذه الفترة يكون في فترة حرجة من عمره، وهي مرحلة المراهقة، فهي من ابرز فترات وجوده في الحياة الاجتماعية، في هذه المرحلة يطور ويفجر اللاعب كل قدراته التي يتمتع بها. واللاعب في هذه الفترة أما أن يكون ايجابيا أي ذو شخصية فذة مستوية السلوكيات متزنة الأخلاق وإما أن يكون سلبيا فيؤدي ذلك إلى الانحراف والخروج عن المنهج التربوي السليم، لذلك فاللاعب المراهق بحاجة إلى التقدير والاستقلال الذاتي، والى طريقة تعامل لا تعتمد على التهديد والعقوبات والسخرية من الآخرين.



الجانب
التطبيقي



الفصل الرابع:
منهجية إجراءات
البحث

تمهيد

إن كل باحث من خلال بحثه يسعى إلى التحقق من صحة الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي باستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، وكذا القيام بدراسة ميدانية عن طريق تطبيق الاختبارات لمقاييس على العينة الدراسة، لذا بعد أن تعرضنا في الفصول السابقة إلى الدراسة النظرية، والإلمام بأهم جوانبها، سنحاول في هذا الفصل أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من خلال عرض الدراسة، المنهج المتبع، وكل من مجتمع وعينة البحث وكيفية اختياره وخصائصه، إضافة إلى مجالات البحث و وسائل وأدوات الدراسة.

1. منهج البحث:

المنهج هو الطريق أو الدرب الذي يمكننا من خلاله الوصول إلى الحقيقة، ويعد المنهج أحد أهم العوامل التي يتبعها الباحث لحل المشكلة، إذ أن طبيعة المشكلة تحتم على الباحث استخدام المنهج التجريبي بأسلوب العلاقات الارتباطية "المعرفة مدى ارتباط متغيرين أو أكثر، أو بمعنى آخر مدى الاتفاق بين المتغيرات في أحد العوامل مع المتغيرات في عامل واحد. (محبوب وجيه، 2002، صفحة 287)

2. مجتمع البحث:

"ويقصد به كامل أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة"، وذلك لغرض تعميم النتائج التي يتم التوصل إليها من العينة على المجتمع الأصلي، وكان مجتمع بحثنا لاعبي أواسط كرة القدم في النوادي التابعة لولاية المغير، والناشطة في اتحاد رياضي لبليدة مغير، وكان عددهم 127 لاعبا. (عبيدات محمد، 1999، صفحة

(84)

3. عينة البحث:

تعتبر العينة أساس عمل الباحث، وقد تم اختيارها بطريقة عشوائية، بحيث أنه بعد ضبط الفرق التي توافقت المراحل العمرية، والتي تمارس الحصص التدريبية في أوقات مماثلة تم إجراء قرعة تشمل العينات المختارة، حيث يتم سحب العينة المختارة، وكانت عينتنا متكونة من (26) لاعبا ينشطون في صفوف نادي الاتحاد الرياضي لبلدية المغير، تم الاستعانة بهم لإجراء الدراسة أو التجربة الاستطلاعية، حيث تم إجراء الدراسة الاستطلاعية بتاريخ 20/02/2022، وتم إعادة الاختبار بعد مدة (20) يوم، 10/03/2022، قصد التأكد من ثبات وصدق المقياس.

4. خصائص عينة البحث:

جدول (02): يبين قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، المنوال ومعامل الالتواء لعينة البحث، حيث أن قيمة معامل الالتواء هي أقل من (+03)، وهذا يدل على تجانس أفراد عينة البحث في المتغيرات (الطول، الوزن والعمر).

المتغيرات	وحدة القياس	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	المنوال	معامل الالتواء
الطول	سم	149.15	8.88005544	142	0.80560828
الوزن	كغ	55.85	3.15838323	57	0.3653281-
العمر	سنة	18.08	0.9765048	19	0.9451456-

5. مجالات البحث:

وقد حدد الباحث مجالات البحث كالتالي:

1.5. المجال الزمني:

لقد بدأت الدراسة الجديدة لهذا البحث بعد تحديد موضوع الدراسة، وهذا في بداية السنة الجديدة 2022، ومن هذا التاريخ بدأت الدراسة النظرية، والتي تواصلت مع باقي مراحل البحث، أما بالنسبة للاختبارات وكذا توزيع المقياس على أفراد العينة فكان بتاريخ 22/03/2022.

2.5. المجال المكاني:

جرت الاختبارات وتوزيع المقياس بملاعب النادي المذكور.

6. الوسائل والأدوات المستخدمة في البحث:

من أجل الوصول إلى نتائج علمية دقيقة، لا بد على الباحث من استخدام وسائل وأدوات تساعد وتساهم في إتمام البحث، ويقصد بالأدوات المستخدمة "الوسيلة أو الطريقة التي يستطيع بها الباحث حل مشكلته مهما كانت الأدوات، بيانات، عينات، أجهزة... إلخ" (محبوب وجيه، 2002، صفحة 133). وهي كالتالي:

1.6. الوسائل:

الوسائل المستعملة في البحث هي:

- المراجع والمصادر العلمية والأجنبية.
- استمارة لقياس الثقة بالنفس لكل لاعب، الاختبار والقياس.
- الدراسات السابقة ذات الصلة بالموضوع.
- البحث في الشبكة العنكبوتية.
- برنامج SPSS.

2.6. مقياس الثقة بالنفس:

لقد اعتمدنا في بحثنا هذا على مقياس سمة الثقة بالنفس، الذي تم إعداده من طرف "روين فيالي" وتم تعريبه من طرف "محمد حسن علاوي"، ويتكون من (13) عبارة، حيث يجيب اللاعب على عبارات المقياس وفق مدرج من (09) نقاط، حيث يتم جمع الدرجات التي تحصل عليها اللاعب عند إجابته على فقرات المقياس، حيث كلما اقترب مجموع درجات اللاعب من الدرجة (117) كلما تميز بدرجة كبيرة من الثقة بالنفس، كما أن أقل درجة يحصل عليها اللاعب في المقياس هي (13)، ودرجة الحياد هي (65).

3.6. الاختبارات المهارية:

الاختبار هو "قياس قدرة الفرد على أداء عمل معين وفق ضوابط وصيغ علمية دقيقة"، وقد اعتمدنا على مجموعة من الاختبارات بغية قياس دقة المهارات قيد الدراسة. (محبوب وجيه، 2002، صفحة 201) وكانت هذه الاختبارات كما يلي:

4.6 اختبار دقة التصويب:

لقياس دقة التصويب لدى عينة البحث استخدمنا اختبار لقياس دقة التصويب، كما يلي:
الغرض من الاختبار: قياس دقة التصويب.

الأدوات:

- سبع كرات.
- شاخص.
- مرمى مقسم الى مناطق محددة.
- حبال.

مواصفات الأداء:

توزع 7 كرات على خط 18 متر ويبدأ اللاعب بالركض من خلف الأشخاص الموجود على قوس الجزء باتجاه الكرة الأولى فيسدد ويعود الدوران حول الشاخص ثم يتوجه للكرة الثانية وهذا مع الكرات التالية ويكون التصويب أعلى من مستوى العرض وللعب الحرية في اختيار أي قدم على أن يتم الأداء من وضع الركض.

طريقة التسجيل:

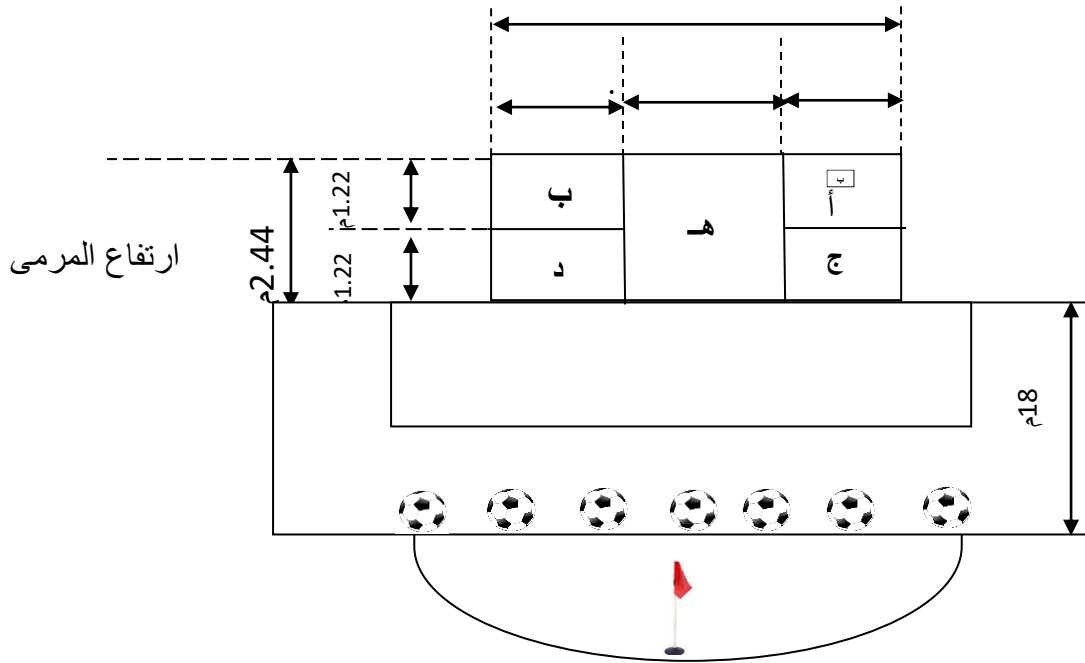
تحتسب الدرجة لمجموعة من الدرجات التي يتحصل عليها اللاعب من تصويب الكرات السبعة على النحو التالي:

يمنح اللاعب 5 دراج إذا دخلت الكرة في المنطقتين (أ) و (ب) ويمنح اللاعب 4 درجات إذا دخلت المنطقتين (ج) (د) ويمنح اللاعب 2 درجة إذا دخلت الكرة في المنطقة (هـ).

وفي حالة ارتطام الكرة بالعارضة أو العمود ولم تدخل الكرة تحتسب للاعب درجة تلك المنطقة المحددة التي ارتطمت بيها ويمنح اللاعب 0 درجة إذا خرجت الكرة خارج الإطار.

التسجيل:

نشير أن النقطة الكاملة تساوي (04) نقاط. وحتى يصل اللاعب إلى أكبر علامة وأكبر عدد من النقاط فهو مطالب بالتسديد داخل الإطارات (أ، ج، د، و)، وهذا حتى يضمن (20) نقطة وهي العلامة الكاملة.



شكل رقم (05): يمثل اختبار التصويب

1.4.6. اختبار فاندرفوف للمراوغة:

لقياس التحكم في الكرة والمراوغة لدى عينة البحث استخدمنا اختبار فاندرفوف للمراوغة، كما يلي:

الغرض من الاختبار: قياس التحكم في الكرة والمراوغة.

الأدوات:

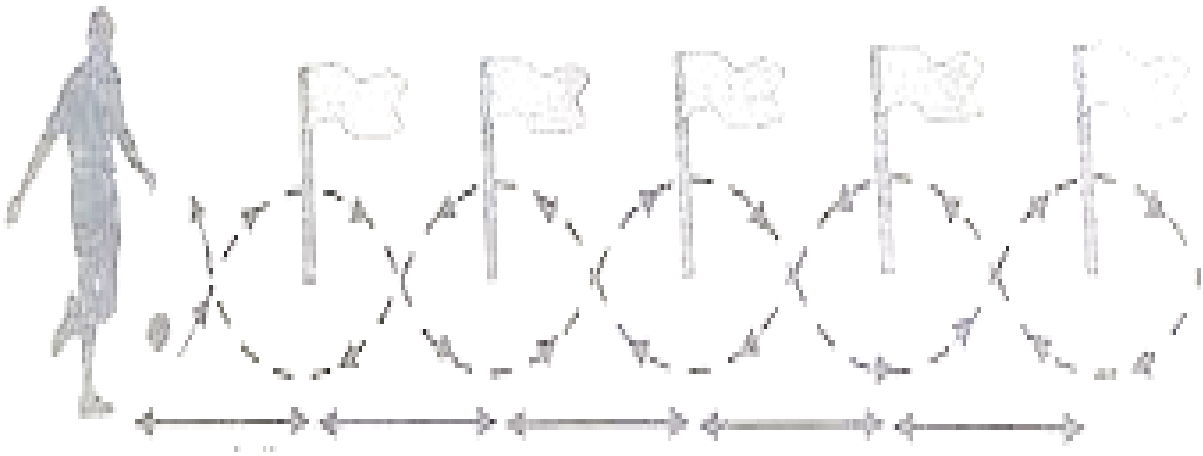
- كرة القدم.
- شريط قياس.
- ملعب كرة القدم.
- شواخص.

مواصفات الأداء:

يجري اللاعب بين الأعلام (الأقماع) كما هو مبين في الشكل (06)، بحيث يقطع هذه المسافة في أقل زمن ممكن، ولا يرتكب الأخطاء التالية: (ضرب الكرة في الحاجز، تمرير الكرة بين الأعلام عن طريق نقلها بالقدم دون الجري بها، ضرب الكرة دون الجري بها).

التسجيل:

تعطى لكل لاعب محاولتين وتحتسب أحسن محاولة.



شكل رقم (06): يمثل اختبار المروعة.

7. التجربة الاستطلاعية:

تعد التجربة الاستطلاعية "تدريباً للباحث للوقوف على السلبيات والإيجابيات التي تقابله في أثناء إجراء التجربة لتفاديها مستقبلاً". حيث أجريت التجربة الاستطلاعية على عينة البحث وهم لاعبي نادي الهواة للاتحاد الرياضي لبلدية المغير (IRBEM)، والمقدر عددهم بـ (10) لاعبا بتاريخ 20/02/2022، حيث كان الزمن المستغرق للاختبار (مقياس الثقة بالنفس) هو من (15-20) دقيقة، وبعد اختبار المقياس قام الباحث بإجراء الاختبارات

المهارية على اللاعبين أنفسهم، وبعد مدة (20) يوم تم إعادة الاختبار للتأكد من ثبات وصدق المقياس والاختبارات. (المندلوي قاسم، 1989، صفحة 107)

1.7. المعاملات العلمية للمقياس والاختبارات:

استخرج الباحث الأسس العلمية للمقياس والاختبارات كما يلي:

1.1.7. ثبات الاختبار:

يتصف الاختبار الجيد بالثبات وهو الاختبار الذي يعطي نتائج متقاربة أو نفس النتائج إذا أجريت أكثر من مرة في ظروف ملائمة. (مروان عبد المجيد، 2000، صفحة 42)

وهذا يعني أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد وفي نفس الظروف، ولهذا قام الباحثان بتطبيق الاختبارات على عينة متكونة من (10) لاعبا من فريق وهم لاعبي نادي الهواة للاتحاد الرياضي لبلدية المغير (IRBEM)، وبعد (20) يوم تم إعادة التجربة في نفس الظروف ونفس التوقيت وعلى نفس العينة.

2.1.7. صدق الاختبار:

يعد الصدق من أهم شروط الاختبار الجيد، ويعني صدق الاختبار أن يكون الاختبار قادرا على قياس السمة أو الظاهرة التي وضع من أجلها، وقد تم الاعتماد على الصدق الذاتي باعتباره صدق للدرجات التجريبية بالنسبة للدرجات الحقيقية.

3.1.7. موضوعية الاختبار:

يعتبر الاختبار موضوعيا إذا كان يعطي نفس الدرجة بالرغم من اختلاف المصححين، ولذلك فإنه من الأفضل استخدام أسئلة التكملة، والاختيار من متعدد، والصح والخطأ، ونعم أو لا، وأسئلة المقابلة حتى يسهل على الباحث تصحيحها على نحو موضوعي دون تدخل حكمه الذاتي في تقدير الدرجة. (فاطمة عوض و خفاجة ميرفت، 2002، صفحة 164)

وفي موضوع البحث كانت نتائج الاختبارات غير قابلة للتأويل وبعبارة عن التقويم الذاتي، إذ أن الاختبارات تعتمد على تقويم رقمي غير قابل للتأويل.

جدول رقم (03): يوضح قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، معامل الارتباط، لمقياس البحث واختباراته.

القياسات	الاختبار		إعادة الاختبار		معامل الارتباط	الصدق	الثبات
	s	\bar{X}	s	\bar{X}			
مقياس الثقة بالنفس	7.69	93.5	8.21	99.9	0.96	0.98	0.963
اختبار التصويب	3.08	20.8	2.82	22.2	0.91	0.95	0.912
اختبار المراوغة	1.04	12.74	1.06	13.09	0.92	0.57	0.328

تلاحظ من خلال الجدول رقم (03) أن قيمة المتوسط الحسابي المقياس الثقة بالنفس هي (93.5) والانحراف المعياري قيمته (7.69) هذا بالنسبة للاختبار، أما عند إعادة الاختبار فكانت (99.9) بالنسبة للمتوسط الحسابي، و (8.21) بالنسبة للانحراف المعياري، ومعامل الارتباط البسيط قيمته (0.96)، أما الثبات فهو (0.963) والصدق قيمته (0.98)، أما بالنسبة لاختبار التصويب فكان المتوسط الحسابي بقيمة (20.8) والانحراف المعياري ب (3.08) هذا في الاختبار، وفي إعادة الاختبار كانت قيمة المتوسط الحسابي (22.2) والانحراف المعياري (2.82)، أما قيمة معامل الارتباط البسيط فهي (0.95)، والثبات قيمته (0.912) والصدق (0.95)، وبالنسبة لاختبار المراوغة فالمتوسط الحسابي هو (12.75) والانحراف المعياري هو (1.04) في الاختبار، وفي إعادة الاختبار قيمة المتوسط الحسابي هي (13.09) والانحراف المعياري (1.06)، ومعامل الارتباط البسيط فقيمته (0.92)، والثبات (0.328) والصدق (0.57)، ومن خلال ما سبق نتأكد من وجود ثبات وصدق في كلا من مقياس الثقة بالنفس والتصويب، أما بالنسبة لمقياس المراوغة ضعيف.

8. تحديد متغيرات البحث:

إن الدراسات الميدانية تتطلب ضبطاً دقيقاً لمتغيرات البحث، قصد التحكم فيها قدر الإمكان، وقد تم ضبط متغيرات البحث على النحو التالي:

1.8 تعريف المتغير المستقلة

هو الأداة التي تؤدي تغيرات في قيمتها إلى إحداث تغير، وذلك عن طريق التأثير في قيم متغيرات أخرى تكون ذات صلة بها.

1.1.8. تحديد المتغير المستقل:

هو الثقة بالنفس.

2.8. تعريف المتغير التابع:

هو الذي تتوقف قيمته على مفعول تأثير قسم متغيرات أخرى، حيث أنه كلما أحدثت تعديلات على قيم المتغير المستقل، ستظهر النتائج على قيم المتغير التابع.

1.2.8، تحديد المتغير التابع:

هو مهارة التصويب، المراوغة في كرة القدم.

9. الوسائل الإحصائية:

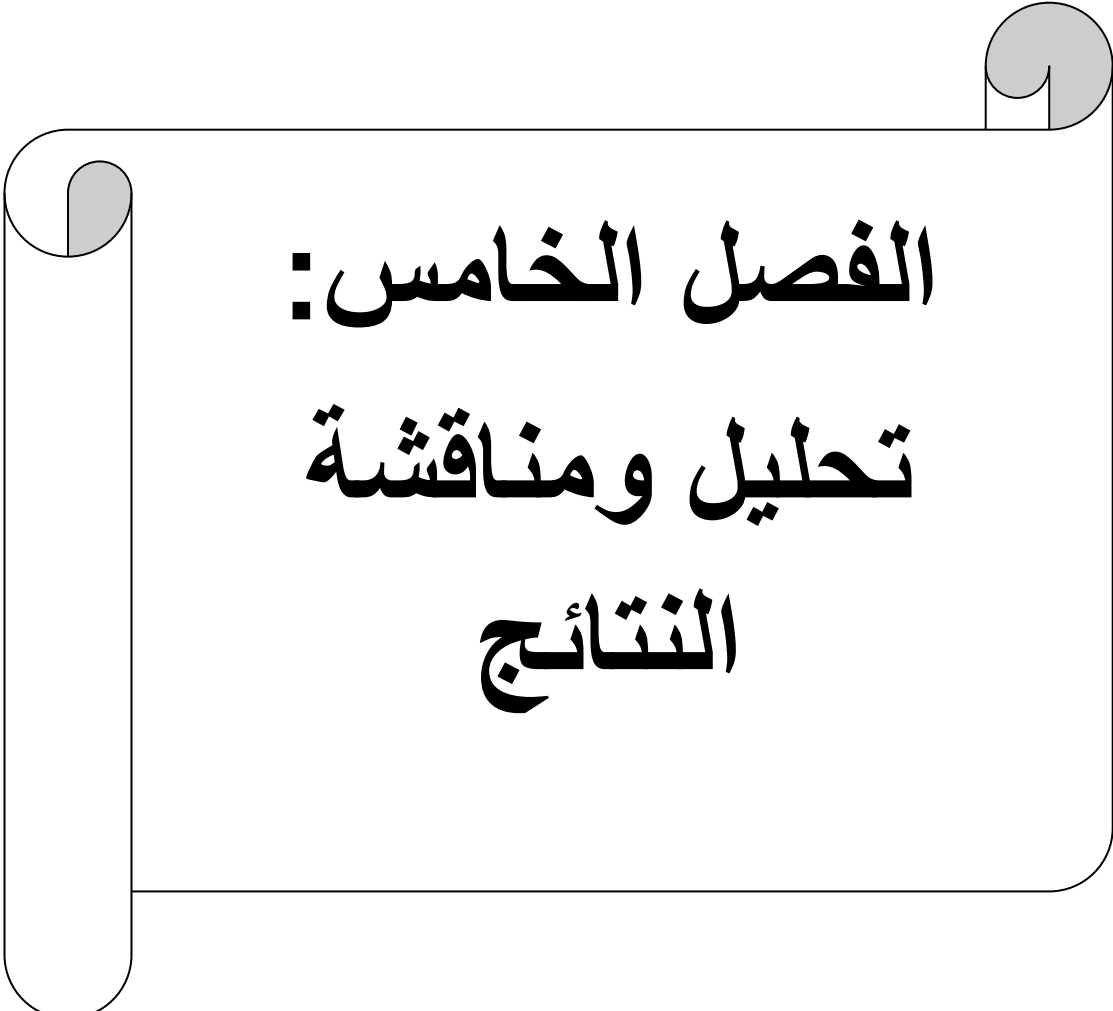
إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو التوصل إلى مؤشرات كافية تساعدنا على التحليل والتفسير والمعادلان الإحصائية المستعملة في هذا البحث هي كالتالي:

- والمتوسط الحسابي.
- الانحراف المعياري.

- معامل الارتباط.
- دلالة معنوية الارتباط.
- المنوال.
- معامل الالتواء.
- وكذلك تم الاستعانة ببرنامج SPSS.

خلاصة:

لقد كان هذا الفصل بمثابة القاعدة الأساسية، وذلك من خلال تسليط الضوء على الطريقة المنهجية والإجراءات المنهجية، والعمل الميداني، فيما يخص الاختبارات المستخدمة، عينات البحث، مجالات الدراسة، وكذا الدراسة الإحصائية، حيث أن هذه الإجراءات تمثل أسلوباً منهجياً في أي بحث.

A decorative scroll graphic with a white background and a black outline. The scroll is partially unrolled at the top and bottom, with grey shading on the inner curves. The text is centered on the scroll.

الفصل الخامس:
تحليل ومناقشة
النتائج

تمهيد:

إن المنهج العلمي يستدعي ضرورة عرض النتائج التي توصلت إليها نتائج الدراسة الميدانية وتحليلها وهذا كله من أجل توضيح الاختلافات والتشابهات التي يصل إليها أي بحث علمي، حيث احتوى هذا الفصل على دراسة، وتحليل النتائج المتحصل عليها وبعد تحليلها ثم مقابلتها مع فرضيات الدراسة.

1. عرض وتحليل النتائج:

بعد الانتهاء من الإجراءات الميدانية للبحث والمتمثلة في الاختبارات وتوزيع مقياس الثقة بالنفس، وكذا

الحصول على النتائج تأتي إلى عرضها وتحليلها بالشكل التالي:

1.1. الثقة بالنفس ومهارة التصويب:

جدول رقم (04): يبين قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة و

الجدولية بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارة التصويب.

الدلالة عند	قيمة معامل الارتباط R		التصويب		الثقة بالنفس	
	الجدولية	المحسوبة	S	\bar{X}	s	\bar{X}
درجة 5%						
دال معنويا	0.822	0.90	1.65	10.06	6.56	99.625

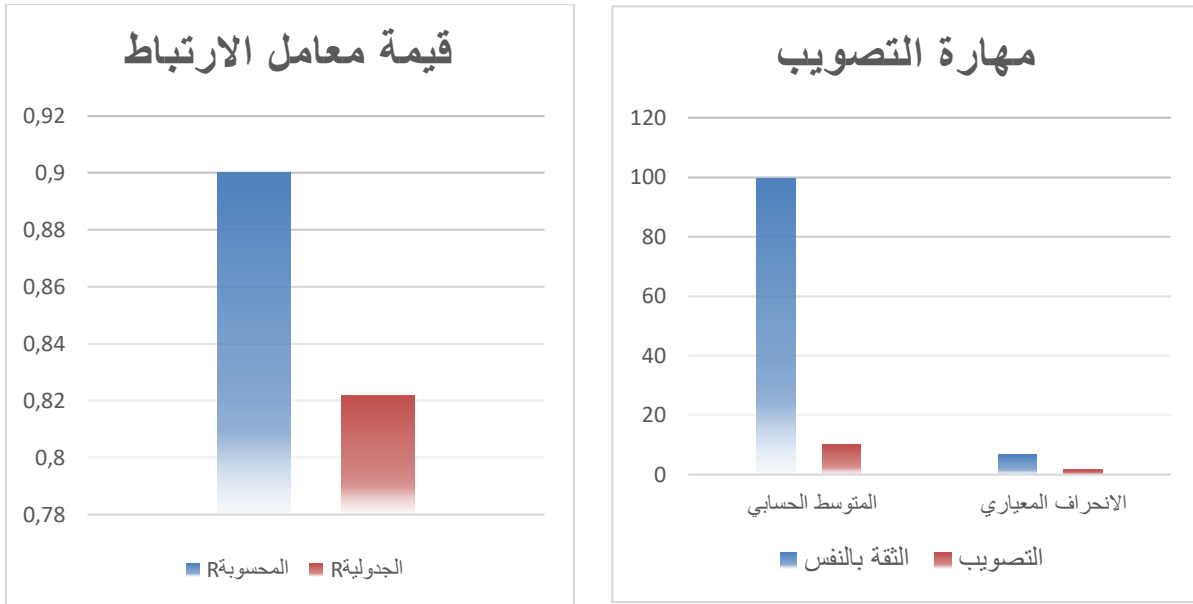
يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن قيمة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس هي (99.625) وقيمة الانحراف

المعياري في (6.56). أما بالنسبة لمهارة التصويب فقيمة المتوسط الحسابي في (10.06) والانحراف المعياري

بلغت قيمته (1.65)، وبالنسبة لقيمة R المحسوبة فهي (0.90)، أما قيمة R الجدولية فهي (0.822) عند

درجة الحرية 0.05، وبما أن قيمة R المحسوبة قريبة من (+1)، وهي أكبر من قيمة R الجدولية فهذا ما يؤكد

وجود علاقة ارتباطية موجبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ودقة التصويب.



شكل رقم 7: يبين قيمة المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري للثقة بالنفس ومهارة التصويب، وكذا قيمة

R المحسوبة والجدولية.

1. 2. الثقة بالنفس ومهارة المراوغة:

جدول رقم (05): يبين قيم المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري، قيمة معامل الارتباط (بيرسون) المحسوبة

والجدولية بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارة المراوغة:

الدلالة عند	قيمة معامل الارتباط R		المراوغة		الثقة بالنفس	
	الجدولية	المحسوبة	s	\bar{X}	s	\bar{X}
درجة 5%						
دال معنويا	0.492	-0.70	0.97	13.42	6.56	99.625

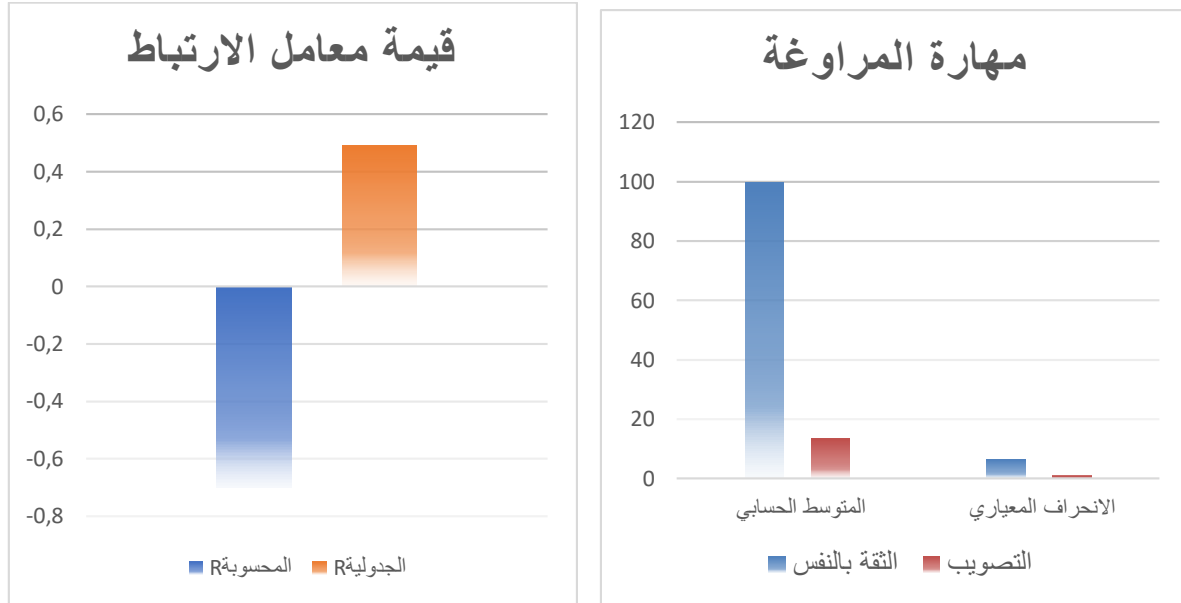
يتضح من خلال الجدول رقم (05) أن قيمة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس هي (99.625) وقيمة الانحراف

المعياري هي (6.56)، أما بالنسبة لمهارة المراوغة فقيمة المتوسط الحسابي هي (13.42) والانحراف المعياري

بلغت قيمته (0.97). وبالنسبة لقيمة R المحسوبة فهي (-0.70)، أما قيمة R الجدولية فهي (0.492)

عند درجة الحرية 0.05، وبما أن قيمة R المحسوبة قريبة من (-1)، وهي أصغر من قيمة R الجدولية فهذا ما

يؤكد وجود علاقة ارتباطية سالبة ذات دلالة إحصائية بين الثقة بالنفس ومهارة المراوغة، وهذا راجع كون وحدة قياس المراوغة بالثانية، أي كلما زادت درجة الثقة بالنفس نقص زمن المراوغة.



شكل رقم 8: يبين قيمة المتوسط الحسابي، الانحراف المعياري للثقة بالنفس ومهارة المراوغة، وكذا قيمة R المحسوبة والجدولية.

2. مقابلة الفرضيات في ظل النتائج والدراسات السابقة:

بعد عرض وتحليل النتائج لابد من مقابلتها بالفرضيات والدراسات السابقة، ولقد قمنا بذلك على النحو التالي:

1.2. الفرضية الأولى:

من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم (04) وكذا الشكل رقم (02)، يتضح جليا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية، بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارة التصويب لدى أواسط كرة القدم، وهذا ما يتوافق مع النتائج المتوصل إليها في دراسات كل من (أحمد رمضان أحمد)، و(باسم جبار منصور)، و(صفر خميس ولعموري محمد). (حسين عبد الكريم جعفر)، والتي تؤكد وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس، والأداء المهاري

في كرة القدم، كما تجدر الإشارة إلى أن نتائج كل من (رواء عبد الأمير عباس، نائر داود سلمان وسناء مجيد محمد)، تتوافق مع نتائج دراستنا، وذلك في جانب وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس، ومهارة التصويب في كرة السلة وكرة اليد، وكذلك تتفق جزئياً مع دراسة (غفران جليل فرحان)، في جانب وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس والجانب المهاري في الألعاب الجماعية، ولكن هذه النتائج لم تتوافق مع دراستي كل من (عظيمة عباس علي، أفراح رحمان كاظم)، فالأولى توصلت إلى عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس والأداء المهاري، أما الثانية فقد توصلت إلى نتيجة مقادها عدم وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس ومهارة التصويب في كرة اليد.

وفسر الباحث هذه العلاقة كون اتخاذ القرار للتصويب في المباريات بعد قرارا صعبا، غدواعي الفشل وفقدان الكرة يعتبر حاجزا نفسيا للاعب، ولهذا يجب غرس بعض السمات النفسية كالثقة بالنفس، وهذا وما أكده (إبراهيم شعلان ومحمد عفيفي) بأن التصويب في المباريات يعتبر عملية اتخاذ قرار، فدواعي الفشل في التصويب أو فقد الفريق للكرة إذا صوب اللاعب قد تكون حاجزا نفسيا أمام الكثير من اللاعبين، وعلى هذا الند بات نفسية خاصة يتطلب غرسها في اللاعب منذ بداية عهده في التدريب، كالثقة بالنفس مثلا، ومما سبق نتأكد من صحة الفرضية الثانية. (شعلان ابراهيم و عفيفي محمد، 2001، صفحة 158) والتي تنص على:

وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس، وأداء مهارة التصويب لدى أواسط كرة القدم.

2.2 الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدول رقم (06) وكذا الشكل رقم (03)، تضح وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس ومهارة المراوغة، حيث أن هذه النتائج تتفق مع دراسات كل من أحمد رمضان أحمد). و(باسم جبار منصور)، و(صفر خميس ولعموري محمد)، (حسين عبد الكريم جعفر)، والتي تؤكد وجود علاقة ارتباطيه ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس، والأداء المهاري في كرة القدم، كما تجدر الإشارة إلى أن نتائج كل من (رواء عبد الأمير عباس، نائر داود سلمان وسناء مجيد محمد، غفران جليل فرحان)، تتوافق مع نتائج دراستنا، وذلك في

جانبا وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس والجانب المهاري في الألعاب الجماعية ، ولكن هذه النتائج لم تتوافق مع دراستي كل من (عظيمة عباس علي، أفراح رحمان كاظم)، اللتان توصلتا إلى عدم وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري. ويعزو الباحث هذه النتائج إلى أن النجاح في عملية المراوغة يتطلب عدة أسس من بينها الثقة بالنفس. وهذا ما أكدته كل من (فيصل عياش الدليمي، لمر عبد الحق)، عند تحديد أسس وعوامل مهارة المراوغة السليمة، حيث ذكرا عامل الثقة بالنفس، حيث يعتبر أن هذا العامل النفسي له تأثير كبير على اللاعب في التغلب على المنافس.

ومما سبق نتأكد من صحة الفرضية الثانية، والتي تنص على:

وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس، وأداء مباراة المراوغة لدي أواسط كرة القدم.

3.2. الفرضية الرئيسية:

من خلال تحقق الفرضيتين، والتي أكدت وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارات التصويب، والمراوغة في كرة القدم، وعلل الباحث وجود هذه العلاقة كون الثقة بالنفس من أهم العوامل المؤدية للنجاح في الأداء المهاري في كرة القدم وهذا ما تعززه، نتائج دراسات كل من (أحمد رمضان أحمد، باسم جبار منصور، صفر خميس ولعموري محمد، حسين عبد الكريم جعفر)، أين توصلوا إلى نتيجة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في كرة القدم، وكذلك تتفق مع نتائج دراسات كل من (رواه عبد الأمير عباس، ثائر داود سلمان وسناء مجيد محمد، غفران جليل فرحان)، تتوافق مع نتائج دراستنا، وذلك في جانب وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس والجانب المهاري في الألعاب الجماعية، وتتفق ولو جزئيا مع دراسات كل من (رحيم حلو علي الزبيدي. أسعد عبد الله حمد، خلود لايد وأخريات)، في وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري في الألعاب الفردية، ويؤكدها أيضا (محمد صدقي نور الدين) حيث يقول " تعتبر الثقة في النفس من السمات الشخصية الهامة في المجال الرياضي، نظرا لتأثيرها على أداء اللاعبين". (صدقي نور الدين، 2004، صفحة 34/35)

كما يشير أيضا (حنفي محمود مختار) إلى أن الثقة بالنفس لها تأثير على الأداء المهاري، حيث يقول " أن الثقة في النفس تظهر بوضوح في أداء اللاعب أثناء المباراة، فالأداء بالسرعة المثالية وعدم التسرع مع دقة الأداء المهاري، والتصرف الخططي السليم كلها من مظاهر الثقة بالنفس"، كما أنها لا تتفق مع دراستي كل من (عظيمة عباس علي، أفراح رحمان كاظم)، حيث توصلت هاتين الدراستين إلى نتيجة عدم وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والأداء المهاري وعلى ضوء كل هذا تتأكد من صحة الفرضية الرئيسية. (حنفي محمود، 1993، صفحة 289/288) والتي تنص على:

وجود علاقة ارتباطية بين الثقة في النفس، وأداء بعض المهارات الأساسية لدى أواسط كرة القدم.

استنتاج عام:

بعد الإلمام بجوانب هذه الدراسة، والمتعلقة بدراسة علاقة الثقة بالنفس، بدقة أداء بعض المهارات الأساسية لدى أواسط كرة القدم، والتي كانت في الأساس تهدف إلى الإجابة على التساؤل الرئيسي للدراسة وهو: هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس وأداء بعض المهارات الأساسية لدى أواسط كرة القدم اقل من 19 سنة؟ وكذا تسائلين جزئيين متفرعة من التساؤل الرئيسي. وقد توصل الباحث إلى الإجابة عن هذه التساؤلات المطروحة، ومن خلال المنهج التجريبي المتبع، وباستخدام مقياس الثقة بالنفس المصمم من طرف روين فيالي، والمعرب من طرف محمد حسن علاوي، وفي الأخير توصل الباحث إلى نتيجة وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية، بين كل من الثقة بالنفس من جهة، ومن جهة أخرى دقة أداء مهارات التصويب، والمراوغة.

خلاصة عامة:

بعد الإلمام بجوانب الدراسة النظرية والتطبيقية، والتي تناولت جانبين أساسيين هما الجانب النفسي الذي يتمثل في الثقة بالنفس، والجانب المهاري والمتمثل في مهارات التمرير، والتصويب، والمراوغة لدى أواسط كرة القدم، وبعد القيام بالإجراءات الميدانية للبحث، توصل الباحث إلى وجود علاقة ارتباطية ذات دلالة معنوية بين الثقة بالنفس ودقة أداء مهارات التصويب، والمراوغة لدى أواسط كرة القدم، كما قدم الباحث بعض الاقتراحات والتوصيات، والتي يمكن تقديمها إلى المدربين واللاعبين على حد سواء في مجال التدريب الرياضي، الذي يخص لاعبي كرة القدم، ومن أهم هذه التوصيات ما يلي:

- ضرورة عمل الأخصائي النفسي الرياضي إلى جانب المدرب، للعمل المتكامل.
- يجب الاهتمام بالتحضير النفسي لدى المدربين، شأنه شأن جوانب التدريب الأخرى .
- ضرورة العمل على استخدام طرق وأساليب حديثة لتنمية المهارات النفسية.
- الأخذ بعين الاعتبار الحالة النفسية للاعبين قبل، وأثناء، وبعد المنافسة.



**قائمة
المصادر
والمراجع**

قائمة المصادر والمراجع

قائمة المصادر والمراجع:

- 01- محمود فتحي عكاشة. (1990). تقدير الذات. الكويت: دار الوفاء للنشر والتوزيع.
- 02- اسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 03- العادل محمد ابو علام. (1978). قياس الثقة بالنفس عند الطالبات. جامعة الكويت: مؤسسة الصباح.
- 04- حليم عشي. (2015). دراسة علاقة الثقة بالنفس بأداء بعض المهارات الأساسية لدى أصاغر كرة القدم (13-15) سنة. ام البواقي: جامعة العربي بن مهيدي.
- 05- رضوان خالدي. (2015). الثقة بالنفس ودورها في الرفع من أداء لاعبي كرة القدم خلال مرحلة المنافسة. المسيلة: جامعة محمد بوضياف.
- 06- رفيق بن عبد القادر، و امين بن حاج محمد. (2018). مستوى الثقة بالنفس عند ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي. خميس مليانة: جامعة الجليلي بونعامة.
- 07- سيف الدين سرايش. (2015). الثقة بالنفس وعلاقتها بالمرود الرياضي لدى لاعبي كرة القدم- صنف اواسط-. المسيلة: جامعة محمد بوضياف.
- 08- عبد الفتاح عنان محمود. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية- النظرية والنطق والتعريب. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 09- علي جاسم عكلة الزبيدي. (1989). الثقة بالنفس عند الاطفال والمراهقين. جامعة بغداد: كلية التربية.
- 10- فجالى نسيم. (2016). الحديث الذاتي وعلاقته بالثقة بالنفس وفق مستوى النتائج الرياضية المحققة لدى لاعبي لكرة القدم. المسيلة: جامعة محمد بوضياف.
- 11- محمد حسين العيد. (1995). الثقة بالنفس لدى طلبة المدارس الحكومية في منطقة اربد التعليمية وعلاقتها ببعض المتغيرات. الجامعة الاردنية.

قائمة المصادر والمراجع

- 12- ابراهيم حليمت. (2018). أهمية مرونة الأطراف السفلية في تحسين الأداء الحركي في مهارات كرة القدم. بسكرة: جامعة محمد خبضر .
- 13- ابراهيم حماد مفتي. (2002). المهارات الرياضية. مصر: مركز الكتاب للنشر.
- 14- ابراهيم حمادة مفتي. (1994). الجديد في اعداد المهارى والخططى للاعب كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربى.
- 15- ابراهيم وحيد محمود. (1995). تعلم-اسسه-نظرياته-وتطبيقاته. الاسكندرية: دار المعرفة الجامعية.
- 16- احمد زكى صالح. التعلم - اسسه مناهجه, نظرياته . القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
- 17- اسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي. مصر: دار الفكر العربى.
- 18- اسعد محمود موفق. (2008). التعلم والمهارات الاساسية لكرة القدم. عمان: دار العجلة.
- 19- بوفسيو الياس وقصاري حبيلى صديق. (2015) الكفاءة التدريبيه للمدرب وأثرها على مستوى الأداء المهارى لدى ناشئ كرة القدم.ام البواقي: جامعة العربى بن مهيدى.
- 20- تامر محسن. (1989). كرة القدم وعناصرها الاساسية. مطبعة بغداد: العراق.
- 21- جابر اشرف. (1996). كرة القدم. مصر: مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين.
- 22- حسن سيد ابو عبده. (2002). الاعداد المهارى للاعبى كرة القدم. الاسكندرية: مكتب ومطبعة الاشعاع الفنية.
- 23- حسين حسام الدين طلحت، و فوزى عبدالله محمد. (2009). التحكم والتحكم الحركى(مبادئ نظريات وتطبيقات). القاهرة: مركز الاداب للنشر.
- 24- رزق الله بطرس. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر: مطبعة الاسكندرية.

قائمة المصادر والمراجع


- 25- صالح محمود غازي. (2012). كرة القدم والتدريب المهاري. عمان: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 26- صلاح محمود غازي، و ياسر حسن هشام. (2011). كرة القدم(المفاهيم-التدريب). الاردن: مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
- 27- عبد الحميد جابر جابر. (1982). بيكولوجية التعلم ونظريات التعلم. الكويت: دار الكتاب الحديث.
- 28- علي عادل عبد البصير. (1999). التدريب الرياضي والتكامل بين النظرية والتطبيق. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
- 29- محمد حسن علاوي. (1993). علم التدريب. مصر: دار المعارف.
- 30- محمد حسن علاوي، و محمد نصر الدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
- 31- محمد كشك، و امر الله البساطي. (2000). اسس الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم.
- 32- محمد يوسف الشيخ. (1975). الميكانيكا الحيوية و علم الحركة. مصر: نبع الفكر.
- 33- محمود مختار حنفي. (1994). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. مصر: دار الفكر العربي.
- 34- مهند حسن البشتاوي، و احمد ابراهيم خوجة. (2005). مبادئ التدريب الرياضي. عمان.
- 35- احمد بسطوسي. (1996). اسس ونظريات الحركة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 36- احمد منصورى، و بلال نكاز. (2014). اهمية عناصر اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف اواسط. لبويرة: جامعة اكلي محمد اوحاج.
- 37- اسامة كامل راتب. (1994). النمو الحركي للطفولة والمراهقة. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 38- اسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات العقلية. مصر: دار الفكر العربي.

قائمة المصادر والمراجع

- 39- البهي السيد فؤاد. الاسس النفسية للنمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 40- حامد عبد السلام زهران. (1995). علم نفس النمو. القاهرة: دار الفكر العربي.
- 41- حامد عبد السلام زهران. (1999). علم نفس النمو- الطفولة والمراهقة. القاهرة: عالم الكتب.
- 42- حسن عبد الجواد. (1997). كرة القدم المبادئ الاساسية للاعب الاعدادية والقانون الدولي. لبنان: دار العلم للملايين.
- 43- رومي جميل. (1986). كرة القدم. لبنان: دار النقائص.
- 44- سامي الصفار. (1982). كرة القدم. العراق: دار الكتب للطباعة والنشر.
- 45- عبد الرحمان شتح. (2018). دراسة بعض الخصائص البدنية لدى لاعبي كرة القدم للفئة العمرية (اقل من 19 سنة). بسكرة: جامعة محمد خيضر.
- 46- عبد العالي الجسماني. (1994). سيكولوجية الطفولة والمراهقة وحقائقها الاساسية. لبنان: دار البيضاء.
- 47- مجيد المولي. (1999). الاعداد الوظيفي لكرة القدم. لبنان: دار الفكر.
- 48- محمد حسن علاوي. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة: دار المعارف.
- 49- محمد رفعت. (1999). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية. لبنان: دار البحار.
- 50- ميخائيل خليل معوض. (1971). مشكلات المراهقة في المدن والريف. القاهرة: دار المعارف.
- 51- ياسين بلعربي، و رشام فرحات. (2015). أهمية الإعداد المهاري في تحسين الأداء الجماعي أثناء المنافسة للاعب كرة القدم. البويرة: جامعة أكلي محمد أولحاج.
- 52- يحي كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي. السعودية: معهد اعداد القادة.
- 53- محجوب وجيه. (2002). البحث العلمي ومناهجه. دار الكتب والنشر: بغداد.

قائمة المصادر والمراجع

- 54- عبيدات محمد. (1999). منهجية البحث العلمي (القواعد والمراحل والتطبيقات). دار وائل للطباعة والنشر: عمان.
- 55- المنذلاوي فاسم حسن. (1989). الاختبارات والقياس والتقويم في التربية الرياضية. طابع التعليم العالي: الموصل.
- 56- مروان عبد المجيد. (2000). اساس البحث العلمي لاعداد الرسائل الجامعية. مؤسسة الوراق للنشر: عمان.
- 57- فاطمة عوض وصابر خفاجة ميرفت علي. (2002). اساس ومبادئ البحث العلمي. مكتبة ومطبعة الاشعاع الفنية: الاسكندرية.
- 58- شعلان ابراهيم وعفيفي محمد. (2001). كرة القدم للناشئين. مركز الكتاب للنشر: القاهرة.
- 59- صدقي نور الدين محمد. (2004). علم النفس الرياضية. المكتب الجامعي الحديث.
- 60- حنفي محمود مختار. (1993). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم. دار الكاب الحديث: الكويت.
- R-Tham. (1991). *préparation psychologique du sportif*. paris



قائمة الملاحق

ملحق رقم (1)

جدول نتائج عينة البحث في الاختبارات

الثقة بالنفس	التصويب	المراوغة	اللاعبين
96	9	13,14	1
110	13	12,08	2
97	10	13,58	3
98	10	13,68	4
95	9	14,01	5
93	9	12,98	6
101	11	13,05	7
110	13	12,47	8
98	8	14,95	9
97	9	15,17	10
100	10	12,66	11
99	9	13,06	12
86	8	14,76	13
109	12	12,09	14
98	9	14,21	15
107	12	12,88	16
99,625	10,0625	13,423125	المتوسط الحسابي
6,56124988	1,65201897	0,97087396	الانحراف المعياري
	0,90642307	-0,7016191	معامل الارتباط

ملحق رقم (2)

جدول نتائج التجربة الاستطلاعية

الثقة بالنفس		التصويب		المراوغة		اللاعبين
إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	إعادة الاختبار	الاختبار	
100	96	22	20	12,47	12,48	1
99	89	22	18	13,75	13,55	2
100	93	19	19	13,07	13,05	3
104	99	24	23	14,98	14,55	4
89	81	26	25	12,03	12	5
92	87	21	18	11,75	11,5	6
106	100	22	22	12,88	12,75	7
88	85	17	16	12,86	11,5	8
109	102	23	22	12,55	12,08	9
112	103	26	25	14,65	14,01	10
99,9	93,5	22,2	20,8	13,099	12,747	المتوسط الحسابي
8,21178	7,691987	2,820559	3,084009	1,061084	1,04173	الانحراف المعياري
0,963087506		0,912020958		0,922429242		معامل الارتباط
0,98		0,95		0,57		الصدق
0,963		0,912		0,328		الثبات

ملحق رقم (3)

استمارة مقياس الثقة بالنفس


عزيزي اللاعب:

يقوم الباحثان بالقيام بدراسة تحت عنوان "علاقة الثقة بالنفس بأداء وفعالية بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى أواسط كرة القدم اقل من 19 سنة" لذلك نضع بين أيديك مجموعة من الفقرات التي تعبر عن الحالات التي تتنابك راجين منك وضع علامة (X) أمام العبارة التي تنطبق عليك علما إن المعلومات في غاية السرية.

تعليمات الإجابة:

1. الإجابة على المقياس بصدق وأمانة.
2. عدم ترك أي فقرة دون إجابة.
3. عدم ذكر الأسماء.
4. إن هذا المقياس معد لأغراض البحث العلمي فقط.

الدرجات									العبارات
9	8	7	6	5	4	3	2	1	
									عند أداء المهارات الحركية الضرورية لإحراز التفوق في خلال المنافسة الرياضية
									لي القدرة على اتخاذ قرارات حاسمة خلال الضغوط الرياضية.
									لي القدرة على الأداء في المنافسة تحت الضغوط العصبية.
									لي القدرة على تنفيذ خطط ناجحة في المنافسة.
									في القدرة على التركيز بصورة جيدة لكي أحقق النجاح
									لي القدرة على التكيف مع مواقف اللعب المختلفة لكي أحقق الفوز في المنافسة
									لي القدرة على إنجاز أهدافي المرتبطة بالمنافسة.
									لي القدرة على إن أكون ناجحا في المنافسة.
									لي القدرة على إن يستمر نجاحي.
									لي القدرة على التفكير والاستجابة بنجاح أثناء المنافسة.
									لي القدرة على مواجهة التحدي أثناء المنافسة.
									لي القدرة على محاولة النجاح ولو كان المنافس أقوى مني.
									لي القدرة على القيام بأداء ناجح بعد قيامي بأداء فاشل.



ملخص البحث

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دراسة العلاقة بين الثقة بالنفس وفعالية أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى أواسط كرة القدم (U 19) .

أهداف الدراسة:

- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس، وأداء مهارة التمرير لدى أواسط كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وأداء مهارة التسديد لدى أواسط كرة القدم.
- التعرف على العلاقة بين الثقة بالنفس وأداء مهارة المراوغة لدى أواسط كرة القدم.

أهمية الدراسة: التعرف على مدى تأثير الثقة بالنفس لدى أواسط كرة القدم.

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية أداء بعض المهارات الأساسية الهجومية لدى لاعبي أواسط كرة القدم.

فرضيات الدراسة:

- توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية التمرير لدى أواسط كرة القدم.
- توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية التسديد لدى أواسط كرة القدم.
- توجد علاقة بين الثقة بالنفس وفعالية المراوغة لدى أواسط كرة القدم.

إجراءات الدراسة :

عينة الدراسة: نظرا لطبيعة بحثنا وتطلعنا للموضوعية في النتائج ارتأينا إلى اختيار العينة القصدية تتمثل في لاعبي كرة القدم فئة أواسط.

المنهج المتبع: استعملنا المنهج الوصفي بالأسلوب الارتباطي لأنه الأنسب لمثل هذه المواضيع .

الأدوات المستخدمة في البحث: الاختبارات البدنية وباستخدام مقياس الثقة بالنفس المصمم من طرف روين فيالي، والمغرب من طرف محمد حسن علاوي.

النتائج المتحصل عليها: وجود علاقة ارتباطيه.

- وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس، وأداء مهارة التصويب لدى أواسط كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة بالنفس، وأداء مباراة المراوغة لدى أواسط كرة القدم.
- وجود علاقة ارتباطيه بين الثقة في النفس، وأداء بعض المهارات الأساسية لدى أواسط كرة القدم.

الكلمات المفتاحية:

كرة القدم ، الأداء المهاري، الثقة بالنفس، فئة الأواسط (U 19).

Abstract

Title of the research: A study of the relationship between self-confidence and the effectiveness of performance of some basic offensive skills in mid-football (19 U).

Objectives of the study:

- To recognize the relationship between self-confidence and passing skill performance in mid-football.
- To recognize the relationship between self-confidence and the performance of the shooting skill in mid-football.
- To recognize the relationship between self-confidence and the performance of dribbling skills among U19 footballers.

The importance of the study: to identify the impact of self-confidence in the middle of football.

Statement of the problem: Is there a relationship between self-confidence and the effectiveness of performance of some basic offensive skills for U19 football players.

Research hypotheses:

- There is a relationship between self-confidence and the effectiveness of passing in mid-football.
- There is a relationship between self-confidence and the effectiveness of shooting in mid-football.
- There is a relationship between self-confidence and the effectiveness of dribbling in mid-football.

Study procedures:

Study sample: Due to the nature of our research and our aspiration for objectivity in the results, we decided to choose the intentional sample represented in the U19 football players.

Approach: We used the descriptive approach in the associative method because it is the most appropriate for this study.

The tools used in the research: physical tests and using the self-confidence scale designed by Rouen Fiali, and expressed by Muhammad Hassan Allawi.

The results: There is a correlation between .

- Self-confidence and the performance of the shooting skill among U19 footballers.
- Self-confidence and the performance of the dribbling match in U19 football.
- Self-confidence and the performance of some basic skills in mid-football.

Key terms:

Football skill, performance, self-confidence, Under 19 footballers (19 U).