

رقم:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية

دراسة ميدانية للاعبين كرة القدم بنادي اتحاد سيدي عقبة صنف اشبال

تحت اشراف:

-أ. د بوعروري جعفر

من اعداد:

- دلال قواوة

السنة الجامعية: 2020/2019

إهداء

إلى الذّين بعثنا فيّ نور الحياة، الذّين قال فيهما تعالى: (وقل ربي ارحمهما كما ربياني صغيرا) الآية

(24) سورة الإسراء

إلى التي غمرتني بحنانها وزرعت في قلبي العطف والحنان،

إلى التي قال فيها "عليه الصلاة والسلام": (الجنة تحت أقدام الأمهات)، إلى أُمي الغالية أطال الله

في عمرها

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

أطال الله في عمره

إلى كل الأهل والأحباب، إلى كل الأصدقاء كل باسمه، إلى الأستاذ المشرف

من ساهم في انجاز هذا العمل

إلى رفقاء الحياة الجامعية وشركائي في هذا العمل

إلى كل أصدقاء الجامعة

إلى كل من عرفتهم في الدراسة

إلى كل عزيز لم يذكر من خلال هذا الإهداء فاسمه مكتوب في قلبي حتى وان لم يكتبه قلبي

شكر

اللهم صلّ على سيدنا محمد، النور الذاتي والسر الساري في سائر الأسماء والصفات وعلى آله وصحبه وسلم.

قال تعالى: (ولئن شكرتم لأزيدنكم) الآية 07 سورة إبراهيم؛ لك الحمد ربي حتى ترضى ولك الحمد إذا

رضيت، لك الحمد حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه على جميع نعمك كما ينبغي لجلال وجهك وعظيم سلطانك لما

وفقتنا إليه. يسرنا أن نتقدم بالشكر الجزيل وأجلّ عرفان إلى أستاذنا المشرف، الذي دعمنا

بنصائحه وإرشاداته وتوجيهاته القيمة؛ فشكرا لما بذلت وتبذلت؛ في سبيل تحرير عقولنا من عبودية الجهل إلى

نور اليقين، فكان نتاجها النجاح المغمور بالثناء والعرفان.

كما نتقدم بالشكر الجزيل لكل أساتذة المعهد، الذين قدموا لنا يد العون والمساعدة، فجزاهم الله عنا خير

الجزاء، كما لا يفوتنا؛ تقديم جزيل الشكر إلى كل من الزميل لصبرهم الجميل معنا؛ وعونهم لنا. وفي الأخير

نضع ثمرة جهدنا وعصارة فكرنا بين أيديكم عسا أن يعين طالب علم فيجد فيه مبتغاه.

قائمة المحتويات

الصفحة	المحتويات
أ	الاهداء
ب	الشكر والعرفان
	قائمة المحتويات
ج	قائمة الجداول
د	قائمة الاشكال
5	مقدمة
الجانب التمهيدي	
8	1-الاشكالية
10	2-فرضيات الدراسة
10	3-أهمية الدراسة
10	4-اهداف الدراسة
11	5-تحديد المفاهيم والمصطلحات
13	6-الدراسات السابقة والمشابهة
15	7-التعليق على الدراسات
الجانب النظري	
الفصل الأول: التدريب النفسي	
19	تمهيد
20	1-علم النفس الرياضي دوره ومهامه
20	1-1-مفهوم علم النفس الرياضي
20	1-2-دور علم النفس الرياضي
21	1-3-مهام علم النفس الرياضي
22	2-علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
23	3-التدريب النفسي

23	3-1-تعريف التدريب النفسي
23	3-2-أهداف الإعداد النفسي
24	3-3-أنواع الإعداد النفسي
27	4-الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة
27	4-1-القلق
29	4-2-التوتر
30	4-3-الضغط النفسي
30	4-4-الخوف
30	4-5-عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة
31	5-المهارات النفسية
31	5-1-تعريف المهارات النفسية
31	5-2-تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
32	5-3-المسؤول عن التدريب المهاري النفسي
33	5-4-أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
33	6-واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم
34	7-تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
35	8-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية
36	خلاصة
الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي	
38	تمهيد
39	1-مفهوم الدافعية
39	2-وظائف الدافعية
40	2-1-مد السلوك بالطاقة
40	2-2-أداء وظيفة الاختبار
40	2-3-توجيه السلوك نحو الهدف
41	3-تصنيف وتقييم الدوافع
41	3-1-تصنيف الدوافع
42	3-2-تقسيم الدوافع

42	4-الدوافع والحاجات النفسية
43	4-1-الدوافع النفسية
43	4-2-خصائص الدوافع النفسية
43	5-مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
43	6-الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية
44	7-ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
44	8-بعض الأبعاد في مجال سمات الدافعية الرياضية
45	9 - دافع الإنجاز في التفوق في المنافسة الرياضية
45	9-1-أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهقة)
45	9-2-مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي
46	9-3-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
46	10 - أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
48	11 - تطور دوافع النشاط الرياضي
49	12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
49	12-1-نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة
49	12-2-نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة
50	13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي
51	خلاصة
الفصل الثالث: كرة القدم	
53	تمهيد
54	1- تعريف كرة القدم
54	2-نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
55	3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
57	4-كرة القدم في الجزائر
59	5-مدارس كرة القدم
59	6-المبادئ الأساسية لكرة القدم
60	7 - قوانين كرة القدم
62	8 - طرق اللعب في كرة القدم

64	9 - متطلبات كرة القدم
67	10 - بعض عناصر الناحية الفنية في كرة القدم
70	خلاصة
الفصل الثالث: المرحلة العمرية (15-18) سنة	
72	تمهيد
73	1- المرحلة العمرية (15-18) سنة
73	1-2- تعريف المرحلة العمرية (15-18) سنة
73	1-3- خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة
76	1-4- احتياجات المراهق خلال مرحلة (15-18) سنة
78	1-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين
79	2- سيكولوجيا المراهقة
80	2-1 المراهقة المبكرة
80	2-2 المراهقة المتوسطة
80	2-3 المراهقة المتأخرة
81	3- أشكال المراهقة
82	4- مظاهر النمو عند المراهق-الأشبال (15-18 سنة)
86	5- حاجات المراهقين
90	6- مشكلات المراهقين
95	خلاصة
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: الإجراءات الميدانية	
98	تمهيد
99	1- الدراسة الاستطلاعية
100	2- منهج البحث
100	3- مجتمع البحث وعينة البحث
101	4- متغيرات البحث
102	5- مجالات البحث
103	6- أدوات البحث

103	7- الأساليب الإحصائية
105	خلاصة
	قائمة المراجع
	قائمة الملاحق
	ملخص الدراسة

قائمة الجداول

الصفحة	العنوان	الرقم
--	-----	--

قائمة الاشكال والبيانات

الصفحة	العنوان	الرقم
--	-----	--

التطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرّب لتحسين مستوى الأداء، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع.

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

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

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية والشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية وانفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرّب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدرّبين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا، فيما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة.

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

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

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

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

أما الجانب التطبيقي فمن العادة يتكون من فصلين لكن في دراستنا هذه فقد احتوى فصل وحيد والمتمثل في الإجراءات الميدانية والدراسة الاستطلاعية والتي بها المنهج والمجتمع وعينة الدراسة إضافة إلى ذلك حدود ومجال الدراسة ومتغيراتها وأخيراً الوسائل الإحصائية التي من شأنها المساعدة في معالجة البيانات. وبخصوص الفصل الآخر والذي من المفروض ان يعاجل البيانات من عرض وتحليل ومناقشة... فلم يساعفنا الحظ في إنجازها بسبب جائحة كورونا التي منعنا من جمع البيانات من العينة.

جانب

التمهیدی

1-الإشكالية:

يعتبر علم النفس من العلوم الحديثة التي انفردت بإقبال الناس عليها اقبالا شديدا حتى اصبحت المعرفة النفسية من أكثر فروع المعرفة الانسانية شيوعا بين الناس، كما اصبحت اساسا جوهريا لتفهم العديد من المشكلات التربوية والاجتماعية والاقتصادية والصحية والسياسية والرياضية وغيرها من المشكلات، وكذلك يساهم في تنمية وتقدم الامم والحضارات في تحقيق اهداف تربوية، كما انه يعتبر ضروريا لتحسين وتعزيز القدرة على الانجاز والعمل.

ويعتبر موضوع الدافعية من اهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة.

وقد اشار مجموعة من علماء النفس منذ اوائل هذا القرن ود وورث 1908م وغيره من العلماء الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري.

وقد اشار العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما انها المتغير الاكثر اهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات في الرياضة الدولية والعالمية.

(وورث، 1908، ص67، Worth)

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة، وظهرت رسميا في القرن 19م ومع بداية القرن 20م بدا الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم، وقد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين، سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين واللاعبين، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا، بدنيا ونفسيا والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات.

وقد خطى التدريب الرياضي الحديث خطوات واسعة في طريق العلم، وشهد تطورا كبيرا، وتوسع في استخدام العلوم المرتبطة التي تؤثر في عملياته، فاستخدمها في تطوير ذاته، وفي ذات الوقت تم تدعيم الكثير من مبادئه واستحدث الكثير من قواعده، وكان نتيجة ذلك التطور الغير مسبوق في نتائج رياضات المستويات العليا.

يعرف التدريب الرياضي على أنه جميع العمليات التي تشمل بناء وتطوير عناصر اللياقة البدنية وتعلم التكنيك والتكتيك، وتطوير القابلية الفعلية ضمن منهج علمي مبرمج وهادف خاضع لأسس تربوية قصد الوصول بالرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية الممكنة. (مختار، 1980، ص15)

إن التدريب الرياضي لأي نشاط بدني ليس بعملية عشوائية تعتمد على المصادفة أو تقوم على مبدأ المحاولة والخطأ، ولكنها عملية مدروسة ومخططة تخطيطاً سليماً تعتمد على أسس علمية مدروسة في إطار تربوي متقن فالتدريب الرياضي كما أشار إليه عصام عبد الخالق بأنه تلك الاتجاهات والأساليب التربوية التي تهدف إلى رفع كفاءة وقدرات اللاعبين البدنية والمهارية والخططية والنفسية ليكون قادراً على بذل الجهد المطلوب بطريقة اقتصادية وصولاً إلى مستوى أفضل. (الحاوي، 2002، ص10)

وكرة القدم لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط، وإنما أيضاً يلعب التدريب النفسي دوراً هاماً في تطوير العمليات النفسية للاعبين منه الانتباه، التصور الحركي، القدرة على الاستجابة الحركية، الإدراك النفسي الحسي، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع تحكم في العوامل البيئية وأسلوب حياة الرياضي... الخ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية.

ولا شك في كثير من الأحيان يواجه الرياضي الناشئ العديد من الانفعالات النفسية مثل العصبية والاكنتاب والقلق وخاصة أثناء المباريات الرياضية والذي يعتبر المكان لخصب لمثل هذه الانفعالات التي بإمكانها أن تنعكس سلباً على أداء اللاعب الناشئ وكذلك على نتائج المباريات بوجه الخصوص. وعليه فالعامل النفسي لدى لاعبي الكرة القدم وتأثيره على المنافسة الرياضية هو موضوع ذو أهمية كبيرة، وفي ظل تزايد اشتراك الناشئين في برامج التدريب والمنافسات مما استدعى الأمر إلى حاجة الناشئ إلى الرعاية النفسية التي تهدف إلى تحقيق الذات والدافعية والتوافق والصحة النفسية مما يدعم إمكانية أفضل الانجازات الرياضية والتقدم في مستوى رياضة كرة القدم لدى الناشئين، والناشئ الرياضي لديه طموح من أجل لتحقيق أحلامه والوصول إلى تحقيق المتعة والطموح الذاتي، وخاصة في ظل تعدد أهداف ممارسة كرة القدم لدى الناشئين للتنافس والوصول إلى مستوى عالي من الأداء للالتحاق إلى نوادي كبيرة ومشهورة وهذا مما ينتج عنه الاستثارة الانفعالية والضغط النفسي في المنافسات الرياضية بمتطلبات الانجاز الرياضي وكذلك إثبات المستوى في الأداء من طرف الناشئ ضمن الفريق

إن إهمال الجانب النفسي للرياضي خلال الوحدات التدريبية، والاعتماد على اللياقة البدنية وكيفية تطوير المهارة على حساب التحضير النفسي، سيؤدي ذلك إلى ضعف خبرة الرياضي النفسية، وبهذا لا يستطيع أن يتحكم بأي انفعال قد يظهر لديه قبل انطلاق المقابلة، وإن الشحنة النفسية الزائدة والمبالغ فيه بالمكافئة عند

تحقيق الفوز قد يعطي نتائج عكسية على الرياضي، فيما إذا فشل في المسابقة ولم يستطع بلوغ الهدف المنشود. (عبد الظاهر، 1999، ص22)

إذن فالتدريب النفسي دور كبير وهام كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق والتكامل بين التحضير البدني والفني والتحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج والوصول إلى القمة. فما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال؟

التساؤلات الفرعية: من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية:

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال؟
- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال؟
- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم لفئة الأشبال؟

2-الفرضيات:

الفرضية العامة:

- هناك دور للتدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية: من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي:

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة لانجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.
- يلعب التدريب النفسي دورا في تحقيق سمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

3-أهمية الموضوع:

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في أن التدريب النفسي دور فعال في إعداد اللاعب للمنافسة، وفي موضوعنا تطرقنا إلى فئة الأشبال هذه المرحلة أو الفئة تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الإنساني وهي مرحلة المراهقة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات، بحيث حاولنا معرفة الأهمية والدور الذي يلعبه التدريب النفسي في تهيئة اللاعب للمنافسة، وتحقيق وتنمية دوافعه نحو ممارسة النشاط الرياضي.

4-أهداف الموضوع:

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم.
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم.

- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها.

5-تحديد المصطلحات:

5-1-التدريب النفسي:

لغة:

التدريب: هو تعليم الاجير تدريجيا الفن او المهنة او الحرفة التي استخدم لأجلها. (www.Almaany.com)

نفس: جمع أنفس ونفوس، ويقال فلان ذو نفس: خلق ووجد. (www.Almaany.com)

اصطلاحا:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين. (أبو عبيده، 2001، ص263)

اجرائيا:

هو تدريب اللاعب على الصفات النفسية الإيجابية كحسن اتخاذ القرار الصحيح وضبط النفس والتركيز في الأداء والتخلص من الصفات السلبية كالغضب وتشتت الانتباه والتسرع.

5-2-الدافعية:

لغة:

اللاشعورية، الرغبة الجارفة التي لا يدري الفرد عنها شيئا ولكنها تؤثر فيه لكي يسلك سلوكا معيناً قد يكون ضد ارادته. (www.Almaany.com)

اصطلاحا:

الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجيا تجعل الفرد في حالة عد اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي أو الفسيولوجي. (فوزي، 2003، ص81)

اجرائيا:

هي أحد الصفات النفسية الإيجابية والتي تجعل من الرياضي غير متردد وغير خائف

5-3- كرة القدم:

اصطلاحاً:

كرة القدم تعرف على أنها رياضة جماعية، يمارسها كل الناس على اختلاف مستوياتهم، وأعمارهم وحتى جنسهم، وتمارس في الأماكن العامة والواسعة كالملاعب والساحات، وتمتاز بكونها أكثر أنواع الرياضة شهرةً وجاذبيةً. (محمد، 1999، ص25)

كرة القدم " Football " هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، ومن الناحية الاصطلاحية، كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها، رومي جميل ((كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع. (جميل، 1996، ص50)

اجرائياً:

كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب، يحاول كل واحد منهما تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط ميدان وحكمين مساعدين على الطرفين ومحافظ اللقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة وهي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما لمدة 15 دقيقة، بالإضافة لاحتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، ألبسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

5-4- المراهقة:

لغة:

بضم الميم مصدر راهق، مرحلة من العمر يقارب فيها الانسان البلوغ. (elmaany.com)

اصطلاحاً:

إن كلمة المراهقة **ADOLESCENCE** مشتقة من فعل ل اتينى **ADOLESCERE** معناها التدرج نحو النضج البدني الجنسي والانفعالي والعقلي وهنا يتضح الفرق بين كلمة مراهقة، وكلمة بلوغ وهذه الأخيرة تقتصر على ناحية واحدة من نواحي النمو وهي الناحية الجنسية فنستطيع أن نعرف البلوغ بأنه نضج الغدد التناسلية، واكتساب معالم جنسية جديدة تنتقل بالطفل من مرحلة الطفولة إلى بدء النضج. (فهمي، 1986، ص189)

عرف " شنالي هول " المراهقة سنة 1882 " بأنها المرحلة التي تسبق البلوغ وتصل بالفرد إلى اكتمال النضج، أي الاقتراب من الحلم والنضج ". (سليم، 2002، ص379)

اجرائيا:

وهي أحد الفئات المتوسطة في كرة القدم والمحددة بعمر 17/16 سنة بحسب وقت هاته الدراسة.

6 – الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة هامة في البحث العلمي نظرا لكون العلم تعاوني فكل بحث هو عبارة عن تكملة لبحوث مضت وتمهيد لبحوث أخرى قادمة.

الدراسة الاولى: بعض الانفعالات النفسية لدى لاعبي كرة القدم وانعكاسها على أدائهم اثناء المباريات

هذه الدراسة قام بها الطالب الباحث ذويبي صغير ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة محمد خيضر – بسكرة-للسنة الجامعية 2015/2014م

اهداف الدراسة:

- دراسة حالة الانفعال لدى اللاعبين اثناء المنافسة و انعكاس ذلك على نتائج المباريات.
- معرفة أسباب حالة الانفعال لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة طرق السيطرة في الانفعال والتحكم فيه اثناء المنافسة.
- إيجاد الحلول المناسبة للتخفيف في حالة الانفعال اثناء المباريات.
- معرفة خبرة المدربين في التعامل مع حالة الانفعال لدى اللاعبين.

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة:

- جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- جمع المعلومات من عينة الدراسة عن طريق الاستبيان.

اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- نستنتج ان العصبية لها انعكاس على الأداء اثناء مباريات كرة القدم.
- نستنتج ان القلق لدى لاعبي كرة القدم له انعكاس على الأداء اثناء المباريات.
- الاكتئاب له انعكاس على الأداء اثناء مباريات كرة القدم.

الدراسة الثانية: أثر سمة القلق على أداء لاعبي كرة القدم في المنافسة الرياضية

هذه الدراسة قام بها الطالب الباحث بن مريول مختار ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة محمد بوضياف -المسيلة- للسنة الجامعية 2016/2017م

اهداف الدراسة:

- كون الدراسة الحالية بمثابة إضافة مهمة لفهم حقيقة العلاقة بين هذه الجوانب السابقة الذكر، والتميز في كرة القدم.
- سوف تساعد هذه الدراسة في تكوين مجموعة من الاختبارات لغرض استخدامها من قبل المدربين في انتقاء اللاعبين المتميزين في كرة القدم على المستوى المحلي.
- تتميز مجموعة الاختبارات المختارة في الدراسة الحالية بسهولة تطبيقها ومناسبتها مع قدرات وإمكانات الأندية مما ييسر استخدامها ويجعلها في متناول الجميع.

المنهج المتبع في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة:

- جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- استخدام أداة مقياس قلق المنافسة الرياضية.

اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- توجد علاقة ارتباطية بين سمة القلق والأداء لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد فروق ذات دلالة إحصائية في سمة القلق لدى لاعبي كرة القدم لمتغير المهارة (عالية، منخفضة).

الدراسة الثالثة: تأثير القلق على الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية

هذه الدراسة قام بها الطالب الباحث رومان الأخضر وبن علية مصطفى ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر بجامعة قاصدي مرياح -ورقلة- للسنة الجامعية 2011/2012م

اهداف الدراسة:

- التعرف على دور التحضير النفسي في التأثير على أداء اللاعبين اثناء المنافسة.
- تأثير أهمية المنافسة على مستوى أداء اللاعبين في كرة القدم.

المنهج المتعب في الدراسة:

استخدم الباحث في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة:

- جمع المعلومات من مختلف المصادر والمراجع العربية والأجنبية
- جمع المعلومات من عينة الدراسة عن طريق الاستبيان.

اهم النتائج المتوصل اليها في هذه الدراسة:

- نصائح المدرب لها دور كبير في اقبال اللاعبين على التدريب.
- التحضير النفسي الجيد ينعكس بالإيجاب على مردود اللاعبين داخل الميدان.
- جميع المدربين غير مهتمين بالجانب النفسي للاعبين.
- معظم اللاعبين يزداد حماسهم وادائهم فوق أرضية الميدان بازدياد تشجيع الجمهور لهم.
- لأهمية المنافسة دور كبير في التأثير على سلوك وأداء اللاعبين سواء إيجابيا او سلبيا.

7-التعليق على الدراسات:

يتضح من خلال عرض الدراسات السابقة العلاقة بينها وبين دراستنا الحالية حيث تركز معظم الدراسات على ابراز تأثير القلق او أي انفعال نفسي اخر الى مستوى الأداء الرياضي سواء قبل او اثناء او بعد المنافسة الرياضية كذلك اتفقت في نقاط التالية:

- من حيث العنوان: على الرغم من اختلاف المتغير المستقل في هاته الدراسات الا انها اتفقت على تأثير هذا المتغير على مستوى الأداء الرياضي.
- من حيث المنهج: استخدمت كل الدراسات المنهج الوصفي.
- من حيث الأدوات: استخدمت كل الدراسات أداة الاستبيان في جمع المعلومات الميدانية.

- من حيث المتغيرات: لم يكن هناك اختلاف كبير في المتغيرات في الدراسات، حيث تركزت على متغيرين هما احدى مظاهر الانفعال وتأثير على الأداء الرياضي ببعض الصفات البدنية والمهارية.

الفائدة من الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة بمثابة خبرات علمية وعملية. حيث تم استفادة منها وفق النقاط التالية:

- قد تكون نقطة انطلاق بحث جديد من خلال التوصيات والبحوث مقترحة وفق إشكاليات من زاويا أخرى في البحوث السابقة.
- الاستعانة بها في صياغة أهداف وفروض البحث بدقة.
- الاستعانة بها في طريقة اختيار تحديد مجتمع الدراسة وطرق اختيار العينة بدقة وعناية
- تحديد المناهج والمستخدم لطبيعة الدراسة
- معرفة الأدوات المستخدمة في البحث ومدى مناسبتها للعينة.
- الاستعانة بها في تحديد الطرق والمعالجة الإحصائية المناسبة لاختبار فرضيات الدراسة.
- مقارنة نتائج البحث الحالي مع ما توصلت إليه هذه الدراسات.

جانب

النظري

الفصل

الاول

تمهيد:

إذا تتبعنا بدقة منافسات كرة القدم الحديثة وما يبذله اللاعب خلالها من جهد بدني وعصبي وما يرافق ذلك من انفعالات مختلفة وإذا اطلعنا على طريقة تدريب اللاعب وإعداده من حيث الحجم وشدة وعرفنا الضغوط النفسية الواقعة عليه من جراء حسية اللعبة وأهمية المباراة، نقول لو وضعنا كل ذلك أمام أعيننا لأحسنا أهمية إعداد اللاعب نفسياً سليماً وعلمياً من أجل أن نستطيع مجابهة كل السلبيات والتغلب عليها وإحراز الفوز المنوط.

1. علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

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

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى *Maximum performance* وتمية الشخصية.

(راتب، 1997، ص17)

1-2- دور علم النفس الرياضي:

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

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلاً عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي. إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما، لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي. (علاوي، 1985، ص28)

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع. (علاوي، 1985، ص28)

1-3- مهام علم النفس الرياضي:

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييره، يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-3-1-الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي:

وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات، لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك قد يكون الاجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي، أو قد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، أو أثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدرجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية. (علاوي، 1992، ص15-

(16)

1-3-2-تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

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

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي

تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية. (أبو عبيدة، 1997، ص124)

1-3-3- توطيد مستوى الإنجاز:

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

1-3-4- تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي. (أبو عبيدة، 1997، ص125)

2- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي:

يعتبر موضوع الدافعية Motivation من بين أهم الموضوعات التي تحظى بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بخاصة. وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن < ود ورت Wood Worth > (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث أنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology" وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد لإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية والعالمية. (علاوي، 1997، ص207)

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة. (علاوي، 1997، ص207)

3-التدريب الرياضي:

3-1 تعريف الإعداد النفسي:

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسى للاعبين. (ابو عبيدة، 2001، ص263)

ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسى للرياضي. (علاوي، 1985، ص26)

وعرف "فورينوف": >> التحضير النفسى هو عبارة عن مجموعة مراحل، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسى، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسى يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لأفاك: أنه يجب الاهتمام بالتحضير النفسى إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي. (فليب، 1992، ص12، Philip)

3-2-أهداف الإعداد النفسى:

تحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسى للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال.
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الانفعالية تبعاً لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (فوزي، 2003، ص162)
- إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لحوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الاجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.
- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسياً لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية. (فوزي، 2003، ص162)

3-3- أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته:
 - الإعداد النفسي الطويل المدى.
 - الإعداد النفسي القصير المدى.
 - من ناحية نوعيته:
 - الإعداد النفسي العام.
 - الإعداد النفسي الخاص.
- 3-3-1- الإعداد النفسي من حيث المدة:
- 3-3-1-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الإيجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلاً سليماً.

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

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

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية.
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية. (نزار، 1980، ص 249)

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

فيما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي

طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل اهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوأ الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية.

(نزار، 1980، ص 250)

3-3-1-2-1 الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده

ليحقق الفوز. (رشيد، 1997، ص 25)

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية، بهدف التركيز على تهيئته وإعداداته وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه وطاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الإشتراك الفعلي، أو الممارسة الفعلية، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد. (علاوي، 1968، ص188)

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

تختلف حالة الفرد قبل اشتراكه في المقابلة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح"، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل اشتراكه الفعلي في المباراة هي:

3-3-1-2-1-3-3 النمط العصبي للفرد: يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تتأهبهم حالة حمى البداية.

3-3-1-2-1-3-3 الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرّ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية.

3-3-1-2-1-3-3 الحالة التدريبية للفرد: للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة.

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

3-3-1-2-1-3-3 الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة. (علاوي، 1968، ص197)

3-3-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

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

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

_ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.

(رشيد، 1997، ص 27)

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

3-3-2-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

2- الإعداد النفسي للاعب واحد.

3- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.

4- الإعداد الخاص لمنافسة معينة. (رشيد، 1997، ص 27)

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

يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: "الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

4- الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة:

4-1-القلق:

لقد اختلف علماء النفس فيما بينهم في تعريف القلق وتنوعت تفسيراتهم له كما تباينت آرائهم حول الوسائل التي يمكن استخدامها للتخلص منه.

وعلى الرغم من اختلاف علماء النفس حول هذه النقاط، إلا أنهم قد اتفقوا على أن القلق هو نقطة البداية للأمراض النفسية والعقلية.

ويرى الدكتور عبد الظاهر الطيب أن القلق هو ارتياح نفسي وجسمي ويتميز بخوف منتشر وشعور من انعدام الأمن وتوقع حدوث كارثة، ويمكن أن يتصاعد القلق إلى حد الذعر. (طيب، 1994، ص281)

ويقول الدكتور محمد حسن علاوي أن القلق انفعال مركب من التوتر الداخلي والشعور بالخوف وتوقع الشر والخطر. (علاوي، 1992، ص277)

4-1-1-أبعاد القلق:

يعتبر القلق من بين أبرز هذه المظاهر التي تتاب اللاعب الرياضي والذي قد يظهر في صورة متغيرات فسيولوجية (قلق بدني) أو في صورة متغيرات معرفية (قلق معرفي) أو متغيرات انفعالية (كسرعة وسهولة الانفعال).

4-1-1-1-القلق البدني:

مختلف الأعراض الفسيولوجية للقلق كمتاعب المعدة وزيادة ضربات القلب والتوتر الجسمي وزيادة إفرازات العرق.....الخ.

4-1-1-2-القلق المعرفي:

التوقع السلبي لأداء اللاعب وسوء المستوى والفشل وعدم الإجابة في المنافسة والافتقار للتركيز والانتباه وتصور الهزيمة.

وتتمثل أعراضه في كثير من الظواهر المعرفية مثل:

. ضعف الانتباه والتركيز في الواجبات الحركية المطلوبة.

. التوقع السلبي لنتيجة التنافس.

. زيادة الأفكار السلبية نحو الخصم والتنافس.

. عدم القدرة على التقييم المناسب للموقف الرياضي. (فوزي، 2003، ص247)

4-1-1-3-القلق الانفعالي:

سرعة وسهولة حالات التوتر النفسي، والعصبية والاضطرابات والاكتئاب. (علاوي، 2002، ص311)

4-1-2-أسباب القلق:

هناك عوامل عديدة يمكنها أن تؤدي إلى القلق وغالبا ما تكون هذه العوامل تمس سلامة الفرد واطمئنانه مما يؤدي إلى الشعور بالإزعاج على حالته ووضع الشخصبي الاجتماعي.

ويمكن استخلاص أهم هذه العوامل والنقاط التالية:

. عوامل متعلقة بالحياة العامة من مشاكل عائلية، ومالية ومهنية والمسؤوليات الضخمة التي تفوق تحمل الفرد أو تسهم في زوال المشجعات والإسناد السابق الذي تقود إليه كما أن بعض الأمراض الحادة والمزمنة من شأنها أن تمهد الاستجابة للقلق كما هو الحال في الإصابات بالأمراض المزمنة. (الدباغ، 1983، ص97)

. الضعف النفسي العام والشعور بالتهديد الداخلي والخارجي الذي تفوضه بعض الظروف البيئية بالنسبة لمكانة الفرد وأهدافه. (الدباغ، 1983، ص97)

4-2-التوتر:

يعتبر التوتر النفسي من أهم المشكلات التي تواجه معظم الرياضيين، وله العديد من الآثار السلبية مثل: تبديد الطاقة البدنية، والحرمان من لحظات الاستمتاع بممارسة الرياضة، كذلك فإن التوتر قد يضعف من ثقة الرياضي في نفسه عندما يمتلكه الاعتقاد أو التفكير بأنه غير كفء، إضافة إلى أنه قد يسبب حدوث الصراع الداخلي، كما قد يسبب حدوث الإصابة البدنية، وفي الغالب يكون سببا رئيسيا للعزوف أو الاعتزال في الممارسة.

4-2-1-أسباب التوتر:

يحدث التوتر عندما يوجد عدم توازن واضح بين ما يدركه الرياضي أنه مطلوب منه في البيئة وما يدركه بالنسبة إلى استعداداته وقدراته إضافة إلى ذلك إدراكه أهمية ذلك الموقف وعلى ذلك فإن التوتر يتضمن ثلاث عناصر: البيئة، الإدراك واستجابات الرياضي لذلك في شكل استشارة (تنشيط العقل) فعلى سبيل المثال عندما يمر شخص ما بخبرة التوتر، فانه سرعان ما يحاول اكتشاف السبب وعادة ما يوجه اللوم على البيئة مثل زيادة عدد الجمهور الذي يحضر المباراة، عدم ملائمة الأماكن التي تؤدي فيها المباراة الخ. إننا غالبا نميل إلى توجيه اللوم إلى الأحداث الموجودة في بيئتنا كأحداث مسببة للتوتر بشكل آلي بعيد عن التفكير إضافة إلى ذلك فإن البيئة ليست وحدها التي تمثل سببا لحدوث التوتر.

ولكن كيف يدرك الرياضي الأحداث، فمثلا أحد الرياضيين عندما يشاهد جمهورا كبيرا يحضر المباراة فانه يعتبر ذلك فرصة سانحة أن يشاهد هذا الجمع الوفير أحسن أداء له، بينما رياضي آخر يكون خائفا ومرتبكا من الخطأ أو التقصير في الأداء أمام هذا الجمهور الوفير، إن مثير البيئة واحد وهو حضور جمهور كبير إلى المباراة، ولكن بينما أحد الرياضيين يدرك ذلك بشكل ايجابي فان الرياضي الآخر يدركه على نحو سلبي. (راتب، 1997، ص271) والعنصر الثالث للتوتر هو استجابة الأفراد للبيئة في شكل استثارة، وهو البعد المرتبط بشدة السلوك: ويستخدم مصطلح الاستثارة هنا أكثر من الطاقة النفسية، ويرجع ذلك إلى أن الاستثارة لا تعني الطاقة النفسية، أو التنشيط الذهني للشخص فقط، ولكن تشمل التنشيط الفسيولوجي والسلوك كذلك. (راتب، 1997، ص272)

4-3-الضغط النفسي:

عرف "ماك جران" Mac Grain 1977 الضغط النفسي بأنه: "عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (بدنية ونفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة ". (راتب، 2000، ص196)

4-4-الخوف:

يعد الخوف انفعال فطري لأن الإنسان يزود به عند الولادة ويظهر هذا الانفعال خلال الأشهر الثلاثة من حياة الطفل، ومن أهم مثيرات هذا الانفعال الأصوات المرتفعة وفقدان السند ورؤية الوجوه الغريبة التي لم يتعود عليها. (الداهري، ب س، ص107)

ومما هو جدير بالذكر أن الخاصية المميزة للخوف هي الانكماش والانسحاب، في بعض الأحيان الاستجابة الهروبية، هذا فضلا عن أنه مع نمو الطفل فانه يتعلم مثيرات جديدة للخوف، وتجارب عالم النفس "واسطن" خير مثال على ذلك.

ويرتبط الخوف بعدد من المتغيرات كالعمر والجنس والمستوى الاقتصادي والاجتماعي... الخ فمخاوف الكبار هي غير مخاوف الصغار، ومخاوف الذكور غير مخاوف الإناث، ومخاوف الفقراء هي غير مخاوف الأغنياء وهكذا.

4-5-عناصر الصفات النفسية قبل المنافسة:

يجب قراءة هذه الصفات ومناقشتها وتوضيحها للرياضي.

4-5-1-اللامبالاة:

يشعر الرياضي بعدم الإثارة أو الاهتمام بالمسابقة، فالمنافسة لا تتمثل بأهمية بالنسبة له وعندما يخسر المسابقة (المباراة) لا يبدي أي رد فعل سلبي نحو ذلك.

4-5-2-الإعداد الغير ملائم:

ليس عند الرياضي الوقت أو المقدرة لإعداد نفسه، بدنياً وعقلياً للمسابقة وهنا يولد له الشعور بأن هناك شيء خطأ في إجراءات الإعداد للمسابقة، ونتيجة لذلك يكون لديه الشك في استعداده للمنافسة. (راتب، 2000، ص415)

4-5-3-عدم الصبر: يرغب الرياضي في بدأ المسابقة أسرع مما هو محدد ويمثل وقت الانتظار نوعاً من الإحباط فالرياضي يشعر بأنه مستعد للمنافسة وقت ملاً قائمة الصفات النفسية هذه الخمس أو العشر دقائق قبل المنافسة.

4-5-4-العدوان: الرياضي الذي يتسم بهذه الصفة لا يحب المنافسين الآخرين، إنه يفتقد التعامل مع المنافسين بروح الصداقة والحب.

4-5-5-الارتعاش (الارتجاف): يلاحظ الرياضي ارتعاش اليدين، الرجلين أو بعض أجزاء الجسم.

4-5-6-التفكير السلبي (عدم الأداء الجيد): يعتقد الرياضي بالتأكد من الأداء الجيد لما هو متوقع منه، بل يتوقع أن هناك فرصاً جيدة لأداء أفضل مما هو متوقع.

4-5-7-الإفتقار إلى الثقة: يشعر الرياضي أنه لم يستعد أو يفتقد القدرة على الأداء في المسابقة القادمة.

4-5-8-عدم الشعور الجيد: يشعر الرياضي إلى المرض أو المرض الخفيف وعندما يزداد هذا الشعور تزداد حدة المرض. (راتب، 2000، ص416)

إن هذه الحالات النفسية تؤثر بشكل سلبي على الرياضي ويمكن أن تؤدي بالبعض إلى التخلي عن ممارسة الأنشطة الرياضية.

لكن علماء النفس اقترحوا بعض الطرق والأساليب للتقليل من هذه الحالات النفسية، وأصروا على تعليمها وتعريفها للرياضي، وهذه الطرق والأساليب هي ما تعرف بالمهارات النفسية.

5-المهارات النفسية:

5-1-تعريف المهارة النفسية: عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (علاوي، 2002،

ص19)

5-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة: أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي:

5-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد". ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

5-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب، والتشويش والتشتت الذهني. (النقيب، 1990، ص384)

هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع: فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا واستجابة أفضل.

5-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة، أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب.

والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس، السمع، الشم، وتركيبات من هذه الحواس.

5-2-4- الثقة بالنفس: 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، 1997، ص288)

5-2-5- الاسترخاء: هي الفرصة المتاحة للاعب لإعادة تعبئة طاقته البدنية والعقلية والانفعالية بعدم القيام بنشاط، وتظهر مهارة اللاعب في الاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو لتحقيق من حدوث التوتر. (ثامس، 1991، ص72، Thames)

5-3-المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

- **الأخصائي النفسي الرياضي التربوي:** تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي...الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

- تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.
- تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء-التركيز-الانتباه - التصور العقلي).

(علاوي، 2002، ص206)

5-3-2-الأخصائي النفسي الإلكتنيكي الرياضي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص المختصين في علم النفس الإلكتنيكي أو الطب النفسي ولديهم إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل كما يجب أن يكون لديهم الخبرة وفهم عميق بالخصائص النفسية المرتبطة بالرياضة من خلال دراسات علمية مكثفة لعلوم الرياضة. ويتعامل الأخصائي النفسي الإلكتنيكي الرياضي عادة مع نسبة ضئيلة من الرياضيين الذين قد يعانون من مشكلات واضطرابات نفسية مثل (الاكتئاب والخوف...الخ)

5-3-3-الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) لمواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

5-4-أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية.
- الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية.
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب.
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.

- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (علاوي، 2002، ص207)
- 6- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:
 - المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
 - تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.
 - مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
 - تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات. (ابو عبيده، 2001، ص270)
 - استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
 - تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
 - توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.
 - تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.
 - أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
 - التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
 - التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه، التصور.
 - القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

7-تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول للاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية والمهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات).

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية. (أبو عبيده، 2001، ص271)

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية. (أبو عبيده، 2001، ص284)

8-علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخططية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة

التالية:

- الناحية البدنية.
- الناحية المهارية.
- الناحية الخططية.
- الناحية النفسية. (رشيد، 1997، ص31)

خلاصة:

التدريب النفسي وبالخصوص في كرة القدم يزداد أهمية يوما بعد يوم بالنسبة للاعبين كرة القدم، وان الفرق العالمية على اختلاف مستوياتها بحاجة أكثر الى الاهتمام بهذا الموضوع لتمكين من اعدادها للاعبين بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة البدنية والذهنية والتي من بينها الناحية النفسية، التي لها في كثير من الأحيان الكلمة الأخيرة على نتيجة المنافسة.

الفصل

الثاني

تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما. كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهو يهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى، إلى المكان المخصص للتعليم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محددة، بمعنى آخر فإنه للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعليم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع، (موضوع الدوافع).

1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي " المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة وبمتغيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى ". (أبو جادو، ب س، ص22)

ونجد الدافع عند مصطفى عشوي " أنه حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة ". (عشوي، 1990، ص83)

ويرى Thomas.r " أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف ". (توماس، 1991، ص32، Thomas)

ويرى أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان وهذه الحالة تثير السلوك وتوجهه وتستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر ويستعيد الفرد توازنه النفسي والفسيولوجي ». (فوزي، 2003، ص81)

أما عند اليكسون " الدافعية مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة ". (رومي، 1986، ص50)

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تتعدد وتتنوع واختلف في مفاهيم ومهما كان هذا الاختلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان الجسم في حالة نشاط.

2 -وظائف الدوافع:

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

2-1- السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل

إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع يمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسين قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من اجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

2-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، كالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا، كما أنها تحدد الحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقر جوردن ألبرت " أنه عندما تكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استثارته فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه "

2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسين والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي:

أ- إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل

ب- السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثيرات الخارجية التي تثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط وتحديدته.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الانتباه ومقاومة التشتت .(حلمي،

1984، ص94)

3- تصنيف وتقسيم الدوافع:

3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " (Sage) عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما: الدوافع الداخلية والدوافع الخارجية، ويتعلق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التطبيق السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر " فوش " (Fousse) و "ترويمان " (Troppmanet) عام 1981

" ليون " (Liewelin) و " بلوكر " (Bluker) عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983

" سنجر (Singer) عام 1984

" دروش " (Harris) و " هارس " (Dorothy) عام 1984

3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتر " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءاً مكملًا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعًا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الانضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع استمراره فدافع الاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء .

3-1-2- الدافع الخارجي:

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة وإن السبب الرئيسي بالاستمرار والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يتحصل عليها.

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودافع الخوض في النشاط الرياضي، وعادة تقابل الدافعية الخارجية فالشخص المحفز داخليا يتصرف حتى يتحصل على المكافأة مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر أثناء القيام بالفعل الرياضي.

أما الشخص المحفز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافأة خارجية عن فعله فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على المكافأة مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته. (راتب، 2000، ص38)

3-2- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

3-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها:

الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط الخ.

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

3-2-2- الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستغل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية، الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات إلخ. (علاوي، 1987، ص205)

4- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى " مصطفى عشوي: أنه " ينبغي أن نعرف أن وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي ألا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة لتحقيق من التوتر والإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة ». ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي:

. الحاجة إلى الاطمئنان

. حاجة التفوق

. حاجة التبعة

. حاجة التعلم والمعرفة. (عشوي، 1990، ص34)

4-1-الدوافع النفسية:

هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية.

نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات. (عشوي، 1990، ص90)

4-2-خصائص الدوافع النفسية:

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع. لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتفيد سلوك الأشخاص ، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر ، كما أنه يختلف من موقف إلى ، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما .

5 - مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا ، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. (جيراند، 1985، ص223، Gerand)

6 - الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " Macolin " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية وأخيرا الدافعية التي

تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب " ويزر المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

الدافعية + التعلم = النتيجة (الأداء) الرياضية.

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. (ماكولين، 1998، ص12، Macolin)

7 - ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي:

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

7-1- شدة الجهد:

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

7-2- اتجاه الجهد:

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

7-3- العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ، الذي يواظب على حضور جميع جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة التي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يتغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب. (راتب، 1997، ص42)

8 - بعض الأبعاد في مجال السمات الدافعية الرياضية:

8-1- الحاجة للإنجاز:

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

8-2- ضبط النفس:

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

8-3- التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين. (علاوي، 1998، ص27)

9 - دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

9-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):

9-1-1- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

9-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

9-1-3- المثابرة:

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. (راتب، 1997، ص47)

9-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي:

• تعبر عن العلاقة بين: - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب.

- الجهد المبذول.

وعلى نحو خاص أوضح " نيكولز " أنه يوجد هدفان أساسيان للانجاز يشتملان مفهومين مختلفين هما:

- هدف الاتجاه نحو الأداء.

- هدف الاتجاه نحو الذات. (صدقي، 1998، ص11)

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من أجل تجاوز العقبات (تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

9-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي:

ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة. (راتب، 1997، ص25)

10- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم " روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

10-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تميز برشاقة الأداء والحركات.

- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعدد.
- تسجيل الأرقام والبطولات واثبات التفوق وإحراز الفوز.

10-2-الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي:

ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سالت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قويا.
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
 - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
 - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أن عليه أن يكون رياضيا مشتركا في الأندية والفرق الرياضية وليس للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. (علاوي، 2002، ص208)
- كما قامت وداد الحامي، بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي:
- الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي.
 - الترويح، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية، بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين.
- حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى:

- المكاسب الشخصية

- التمثيل الدولي
 - تحسين المستوى
 - التشجيع الخارجي
 - اكتساب نواحي اجتماعية
 - اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية
 - اكتساب سمات خلقية
 - الميول الرياضية
- بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم. (علاوي، 1987، ص162)

11 - تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي. إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن الدوافع لتلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها. (راتب، 1997، ص27)

يقسم " جوني " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي:

- مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي: وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة.
- مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي: وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة.
- مرحلة المستويات الرياضية العالية: وتكون من 18 سنة فما فوق.

وبما أن المرحلتين الأولى والثالثة هي التي تهتمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازياً مثلاً. ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة:

- ميل خاص نحو نشاط معين.
- اكتساب معرف خاصة.
- الاشتراك في المنافسات
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية
- اكتساب قدرات خاصة.
- اكتساب سمات خلقية وإرادية.

12 - نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

12-1- نموذج الدافعية لتغيير انسحاب الناشئ من الرياضة:

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

12-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

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

12-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الانسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية. (راتب، 2000، ص27)

12-1-3- النموذج المعرفي الانفعالي للتوتر:

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

12-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

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

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة، مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة

المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاث التي أشرنا إليها مسبقاً. (راب، 2000، ص 27)

13 - أهمية الدافعية في المجال الرياضي:

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً. في سنة 1908م، اقترح " وود ورت " (Wood worth) في كتابة: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي " Molivation la psychologie «أو علم الدافعية " Molivology " وفي سنة 1960م، تنبأ " فاينكي " (Foyniki) بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من " ليولن وبلوكر " (Liewelln and Blucker) في كتابيهما: سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الآخرين. وفي سنة 1983 أشار " وليام وارن " (William) في كتابه التدريب والدافعية، أن استثارة الدافع للرياضي يمثل في 70% - 90% من اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بفرض صقله وإتقانها وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية:

إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة. (www.elazayem.com)

خلاصة:

يحظى موضوع الدوافع بأهمية كبيرة لدى المدربين والمسيرين في النوادي الرياضية ويكمن منبع هذا الاهتمام بالدافعية في ان دراسة الدوافع تشكل الجانب المفسر لسلوك الرياضي، و اذ ان الالمام بحاجات الرياضيين واهدافهم التي يريدون تحقيقها يمكن المؤسسة من إيجاد الطرق الكفيلة لتكييف سلوك الافراد مع ما تصبوا اليه من اهداف.

الفصل

الثالث

تمهيد:

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

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

1- تعريف كرة القدم:

1-1- التعريف اللغوي:

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

1-2- التعريف الاصطلاحي:

كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع... (رومي، 1986، ص50)

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

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

1-3- التعريف الإجرائي:

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

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم:

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الإنجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظراً للإزعاج الكبير كما استمرت هذه

النظرة من طرف - إدوارد الثالث - وردشارد الثاني وهنري الخامس (1373 - 1453م) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة.

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

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

في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها. (المولي، 1999، ص09)

3-التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوربية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم. (المولي، 1999، ص09)

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

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

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

1873: أول مقابلة دولية بين إنجليز واسكتلندا.

- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الارغواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب. (عبد الجواد، ب.س، ص16)
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.
من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية. (ميشال،

1998، ص14، Mischel)

4- كرة القدم في الجزائر:

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

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

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

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر

أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (بلقاسم، 1997، ص46)

4-1-النادي الجزائري لكرة القدم:

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

4-1-1-الإطار القانوني للنادي:

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

4-1-2-هيكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

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

. مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.

. رئيس النادي.

. الموظفون التقنيون الموضوعون تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.

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

4-1-3-مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

. الاهتمام بالنشاط الرياضي.

- . تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- . تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- . الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى. (وزارة الشباب والرياضة)

5-مدارس كرة القدم:

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

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

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (عيسوي، 1980، ص72)

6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

استقبال الكرة.

المحاورة.

المهاجمة.

رمية التماس.

ضرب الكرة.

لعب الكرة بالرأس

حراسة المرمى . (عبد الجواد، ب س، ص 27)

7-قوانين كرة القدم:

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

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

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

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

. التسلية: وهي إفساح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض... (الصفار، 1982، ص 29)

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

7-1-ميدان اللعب: يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م.

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

- 7-3- مهمات اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.
- عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين
- 7-4- الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.
- 7-5- مراقبو الخطوط:** يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.
- 7-6- مدة اللعب:** شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة. (الصفار، 1982، ص29)
- 7-7- ابتداء اللعب:** يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.
- 7-8- الكرة في الملعب أو خارج الملعب:** تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.
- 7-9- طريقة تسجيل الهدف:** يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة. (الهنشوي، ب س، ص255)
- 7-10- التسلسل:** يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.
- 7-11- الأخطاء وسوء السلوك:** يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:
- . ركل أو محاولة ركل الخصم
 - . عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
 - . دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
 - . الوثب على الخصم.
 - . ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
 - . مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
 - . يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى.
 - . دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه... (الصفار، 1982، ص30)

7-12- الضربة الحرة: حيث تنقسم إلى قسمين: مباشرة وهي التي يجوز فيها إصابة الفريق المخطف مباشرة، وغير مباشرة وهي التي لا يمكن إحراز هدف بواسطتها إلا إذا لعب الكرة أو لمسها لاعب آخر.

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

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

7-15- ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى فيما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم. (عبد الجواد، ب س، ص 177)

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

7-17- الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها. (الهنشري، ب س، ص 255)

8- طرق اللعب في كرة القدم:

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

8-1- طريقة الظهير الثالث (WM):

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

تسمية هذه الطريقة (WM) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه .

2-8 - طريقة 4-2-4:

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

الخصم. (رشيد، 1997، ص105)

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

وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريبات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. (رشيد، 1997، ص36)

4-8-4-3-3-4-3-3:

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

5-8-5-3-3-4-3-3:

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

1998، ص142، Mischel)

6-8-6-3-3-4-3-3:

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

7-8-7-3-3-4-3-3:

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

8-8-الطريقة الهرمية: ظهرت في انجلترا سنة 1989م وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم، (حارس المرمى، اثنان خط الدفاع، ثلاثة خط الوسط، خمسة مهاجمين) ...

9-متطلبات كرة القدم:

9-1-الجانب البدني:

9-1-1-المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبها من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (الشافعي، 1998، ص23)

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

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

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

إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص. (اليساطي، 1990، ص70)

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

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة،

القوة، المرونة... الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية. (ميشال، 1997، ص22، Mischel)

وكذا الأجهزة الفيزيولوجية (الجهاز الدموي التنفسي والجهاز العصبي).

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

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات. (البساطي، 1990، ص63)

9-1-2- عناصر اللياقة البدنية:

9-1-2-1- التحمل: عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. (احمد، 1990، ص107)

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

9-1-2-2- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب

لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبها المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (البساطي، 1990، ص111)

9-1-2-3- السرعة:

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

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتوضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات للاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (عبد الجبار، 1984، ص48)

9-1-2-4- تحمل السرعة:

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (أبو عبيدة، 2001، ص200)

9-1-2-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة والتقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (عبد الجبار، 1984، ص200) ويرى البعض أن الرشاقة هي القدرة على التوافق الجيد للحركات التي يقوم بها الفرد سواء بكل أجزاء جسمه أو بجزء معين منه.

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

أولاً: القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (علاوي، 1994،

ص110)

9-1-2-6-المرونة:

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

والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية. (بار، 1990، ص145، Pirre)

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

(stretching)، مباشرة بعد نهاية جرعة التدريب. (شعلا، 1994، ص395)

9-2-الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات المتقاربة والتي يشند فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنياً وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعداداً من الناحية النفسية والإرادية.

9-3-الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دوراً كبيراً في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيراً مباشراً في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء... (أبو عبيدة، 2001، ص127)

10- بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

10-1- حب اللاعب للعبة:

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

10-2- الثقة بالنفس:

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

10-3- التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه. (رشيد، 1997، ص 21)

10-4- المثابرة:

على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى. (رشيد، 1997، ص 22)

10-5- الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

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

10-6-الكفاح:

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

10-7-التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (مختار، 2003، ص288)

خلاصة:

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا وشعبية في العالم من حيث عدد اللاعبين والمشاهدين وهي لعبة تتميز بسهولة المهارات النظرية وصعوبة تنفيذها أثناء المنافسة وهي من الألعاب القديمة وتاريخها طويل، حافظت فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم وممارستها الشعوب بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة فجعلوها جزء من مناهج التدريب العسكري لما تتميز به من روح المنافسة والنضال.

الفصل

الرابع

تمهيد:

في هذا الفصل نحاول أن نتطرق إلى التعرف على المرحلة العمرية الخاصة بالناشئ الرياضي وتتراوح بين (15-18 سنة)، خصائصها، تتميز هاته المرحلة بالعديد من التغيرات الفيزيولوجية والنفسية والانفعالية والتي تؤثر بصورة بالغة على حياة الفرد في المراحل المتتالية من عمره ، وتعتبر المرحلة الفاصلة بين المراهقة وسن الرشد لذلك يمكن أن يتصرف الفرد فيها بسلوك الطفل المراهق أو بسلوك الفرد الناضج، كما أن هذه المرحلة كثيرا ما تستقطب كشافى المواهب ومناجرة اللاعبين لذلك تولي ادارات الفرق اهتمام كبير بهذه الفئة باعتبارها خزان الفريق ومستقبله

1- المرحلة العمرية (15-18) سنة.

المراهقة مرحلة انتقالية من الطفولة إلى الشباب، وهي فترة معقدة وحساسة تحدث فيها تغيرات عضوية ونفسية وذهنية واضحة، فيقع الفرد في مجال القوى المؤثرة المتداخلة ما بين مرحلتي الطفولة والرشد.

1-2- تعريف المرحلة العمرية (15-18) سنة

المراهقة مصطلح وصفي للفترة من العمر التي يكون ألف فيها غير ناضج انفعاليا وبدنيا وذهنيا. وكلمة المراهقة تعني الاقتراب أو الدنو من الحلم، وهي مشتقة من الفعل اللاتيني Adolescele وتعني الاقتراب من النضج. (بهاور. 1980. ص25)

و المراهقة بمعناها العام هي المرحلة التي تبدأ بالبلوغ و تنتهي بالرشد ، فهي عملية بيولوجية حيوية عضوية في بدايتها ، و ظاهرة اجتماعية في نهايتها. (السيد، 1997، ص257)

و يرى دوروتي روجرز Darati Rogers أن للمراهقة تعاريف متعددة ، " فهي فترة نمو جسدي و ظاهرة اجتماعية و مرحلة زمنية ، كما أنها فترة تحولات نفسية عميقة " . (اسعد، 1999، ص91) وحسب اليزابيت هيرلوك 1973 (المراهقة هي مرحلة يشاهد فيها الشقاء نتيجة لعوامل كثيرة منها المثالية ومشاعر نقص الكفاءة و نقص إشباع الحاجات و فشل العلاقات مع الجنس الآخر). (زهران، 1995، ص20)

1-3- خصائص المرحلة العمرية (15-18) سنة

1-3-1- الخصائص المعرفية:

يوضح بيراوليرون (1988) أن المقصود باستعمال كلمة معرفة أو معرف يهم ضمنيا إلا أن بعض لمراقبين (Hayes 1987) قد فرق بين أن يكون الهدف التعليمي سلوكيا و أن يكون معرفيا باعتبار أن التعبير يشمل على الاعتبارات الخاصة ببيميكانيزمات العملية التابعة للسلوك ، وهناك قدر من

الاختلاف في وجهات لنظر حول المعنى الحقيقي للمصطلح فقد طرحت عدة تفسيرات للمعنى فبعض المؤلفين يفسرونه كاعتبارات خاصة بتكوين المعلومات بينما يرى الآخرون انه المقصود بوصف تتابع العمليات التي يمكن التعبير عنها بنتائج أو مخططات

و يقترحه Guilford في المجال الرياضي: "المعرفة تسهل الوعي بالمعلومات أو اكتشافها مباشرة أو إعادة اكتشافها أو إعادة التعرف عليها".

ففي هذه المرحلة يحكم نشاط الطفل النشاط العقلي و هو مبدأ هام و يعقد تقدم الطفل في العمل و يتأثر من حيث المستوى بظروف المواقف التي يتعرض لها. (بيومي، 1986، ص71)

فالذكاء الذي يعتبر كحالة التوازن تستهدفها تراكيب أخرى تبدأ بالإدراك الحسي و العمليات الحركية الأولية و بذلك فهو مصطلح نوعي يشير إلى الصور العليا من التنظيم أو التوازن للتراكيب المعرفية للطفل.

(عبد المنعم، 1983، ص20)

1-3-2- الخصائص النفسية :

الأطفال في هذه المرحلة العمرية يميلون إلى أفكار و انجازات الآخرين في المهارات الحركية ، وكذا إلى المخاطرة في أنشطتهم و إلى إظهار الرغبة في المزيد من الاستقلالية ، و يزيد الاعتماد عليهم في تحمل المسؤولية ، هناك رغبة شديد للممارسة العاب الفرق خاصة التي تتطلب أنشطة عنيفة و يتأثر الطفل على ما يطلبه من الكبار ، إذ يشعر بأنه موضع إشفاق الآخرين ، هذا ما يدفعه إلى تقدم أسرته عامة و الشك في قدر أبه و أمه. ويميل إلى التعامل مع الآخرين عمليا حتى يتسنى له معرفة شيء من قدراته و بما انه يسعى للحصول على مكانة له و يصبح بحاجة إلى أن يفهم أعضاء هذه الجماعة فيساعده على ممارسة قدراته و مهاراته و التعرف عليه ، هذا يؤدي زيادة الثقة بالنفس ، و تزداد الرغبة في هذه المرحلة إلى اللعب الجماعي و الاستجابة الجيدة للألعاب الجيدة ، و يكون لدى الأطفال من كلا الجنسين العزيمة و الإرادة للتمرن على المهارات لحركية ، بغرض تحسين قدراتهم في اللعب.

في مرحلة الطفولة هذه " خيال الطفل يصبح قويا جدا و قد توق قوته الواقع نفسه و تمتزج عنده الحقيقة بالخيال و يتسم بالقوة و الجنوح.

1-3-3- الخصائص الحركية و الجسميّة :

تظهر على المراهق تغيرات عضوية فيزيولوجية و جسمية دليلا على نضج الجسم الذي يعتبر خطوة نحو اكتمال شخصيته ، و يظهر تأثير الناحية الفيزيولوجية في شكل واضح فيزداد النمو لحجم القلب ، كما يسرع النمو الجسمي عند الإناث منه عند الذكور بفارق عامين تقريبا في الوقت الذي تصلن الإناث لأقصى طولهن و من هذا النمو الغير منظم يضطرب التوافق العصبي العضلي فتقل الرشاقة و الخفة ، و يختل الرجل عن المرأة من الناحية التشريحية ، حيث تكون عظام الرجال من الإشكال النوبية و حجمها أكثر ، و كمية النسيج العضلي عنده أكثر من كمية الدهن ، أما المرأة فسعتها الحيوية تكون اقل.

1-3-4- الخصائص الاجتماعية :

أن المجال الاجتماعي الذي يعيش فيه المراهق يرغمه على قوانين و تقاليد عليه احترامها حيث انه لا يريد لها كونها تحد من حريته ، و هكذا يحاول أن يتمرد عليها إن استطاع و ينشأ صراع بينه و بين مجتمعه ، فالمراهق إن لم توجهه التوجيه السليم هلك نفسه و اثر على المجتمع الكائن به. (فهيم، 1974، ص233-234)

1-3-5- الخصائص الانفعاليّة :

يرى علماء النفس إن انفعالات المراهق تختلف في نواحي كثيرات عن انفعالات الطفل و تشمل هذه ما يلي :

- نلاحظ ن المراهق في هذه السنوات يثور لأتفه الأسباب .
- تظهر على المراهق انفعالات متقلبة ، و عدم الثبات ، إذ ينتقل من انفعال إلى آخر في أقصى مدى لا يستطيع المراهق التحكم في المظاهر الخارجية لحالته الانفعالية إذا غضب مثلا :
- الصراخ ويرمي الأشياء ، وإذا فرح نجده يقوم بحركات بهلوانية .
- يتعرض المراهق في بعض الظروف لحالات من اليأس ، وينشأ هذا الإحباط في تحقيق أمانيه عواطف جامعة تدفعه إلى التفكير في الانتحار في بعض الأحيان .

تكون للمراهق بعض العواطف الشخصية ، كالاعتزاز بالنفس ، والعناية بالنفس ، وطريقة الجلوس ، والشعور بحقه في إبداء آرائه ، ويكون عاطفي نحو الأشياء الجميلة. (فهيم، 1974، ص190)

1-4-1- احتياجات المراهق خلال مرحلة (15-18) سنة :

1-4-1- الاحتياجات المعرفية :

يحتاج المراهق في هذه المرحلة أولاً إلى المعرفة العلمية وهي المعرفة التي يتحصل عليها عن طريق الحواس أو لا ثم التحليل العقلي المجرد ، وهي خاضعة للاختبارات الحسية العقلية . ويحتاج إلى المعرفة الرياضية وذلك باكتسابها ، بحيث تتألف معرفة حسية تتأثر بها الحواس مباشرة فتدور المؤشرات الحسية إلى العقل ليتولى تنظيمها والربط بين الحركات الرياضية في ما بينها ، ليصوغ منها المعرفة العلمية ، أما الأجهزة الحديثة التي تستخدم في التدريب الرياضي فقد وفرت للعقل الرياضي كثيراً من الجهد والوقت ، ويؤلف الرياضي جوهريين أولهما حسي والثاني مجرد فالمعرفة التي يتوصل إليها في هذه المرحلة حسب حسنين هما النوع الذي يمكن الجزم معه بما يحدث معه بعد فترة قصيرة أو طويلة من التعلم والتدريب امتداده من الماضي البعيد هو خارج من النطاق التجريبي ولا يمكن إعادته مثل تقنية الموهوب الرياضي الصغير ، ويتم بناء هذه النظرية على الأدلة التي تجمعت من الدراسات المختلفة كعلم التشريح ، الوراثة ، القياسات البدنية. (حسين، 1998، ص19)

ويرى البعض أن تكون القدرات العقلية ، وتشكيل الوظائف المعرفية لدى الطفل يتطلب ان يتوفر لديه العمليات العقلية الملائمة ، فان ذلك يتحقق بان تبنى لديه هذه العمليات العقلية بطريقة فعّالة. (منصور، 1989، عدد08)

1-4-2- الاحتياجات البدنية :

تتميز هذه المرحلة بالمراهقة الوسطى حيث تحصل فيها تغيرات على الأجهزة العضوية الداخلية ، وتنعكس على القوة الحركية ، فهناك آراء مختلفة حول تثير مرحلة المراهقة على التطور الحركي ، حيث تشير لمصادر العلمية بعدم التأثير على التطور الحركي ، بينما يرى الآخرون انسجام حركات المراهق في عمره (15-18) سنة وتأثيرها على تطور الحركة. (حسين، 1998، ص19)

إذا يعد عمر المراهق الزمن الأفضل لتعلم الأداء الحركي وتطور القوى البدنية والبنية الجسمانية ، حيث يظهر تحسن القوى البدنية ومحيط التوجيه ويؤكد (WEINE CH-1980) إن هذه المرحلة تزداد فيها السرعة والمرونة أكثر ، بينما يرى HARRE-1979 إن زيادة نمو قابلية مستوى القوة العضلية والبدنية في هذه الفترة ، واحتياجات الطفل البدنية في هذه المرحلة كلاعب تعتبر القاعدة الصلبة القوية التي تركز عليها صحة الأداء الفني للاعب ، فالمهارة تؤدي بطريقة سليمة يجب أن هناك سريان إنساني في مسار القوة التي تؤدي بها الحركة ، و لا يأتي هذا إلا إذا ساعدت العضلات المقابلة في ذلك و إن تدرت هذه العضلات يحقق هذا العمل المساعد ، و لذا يحتاج إلى القوة العامة و السرعة و التحمل العام و المرونة لجميع مفاصل الجسم ثم اكتساب اللاعب درجة عالية من التوافق بحيث تصل به إلى تحقيق جسم رياضي متناسق خالي من العيوب الجسمانية مما يكون له أحسن الأثر في أداء المهارات . (مختار، 1982، ص98)

1-4-3- الاحتياجات النفسية الحركية :

إن علم النفس النمو على سبيل المثال يهتم بالعلاقة بين المظاهر البيولوجية و النفسية لنمو الفرد في هذه المرحلة يحتاج إلى وسائل التدخل المناسبة للتقويم و لهذا فالتربية البدنية تكسبه قيمة بارزة في النمو الحيوي النفسي، و لنمو المتناسق بين نفسية و حركية الطفل و تساعد على سرعة التكوين الذهني و الاجتماعي و الخلفي و منحه الثقة بالنفس .
وكما يحتاج إلى استغلال ذاتي نفسي بدني لكي يكون الطفل قادر على الإحساس بحريته و على مواصلة أهدافه و تطورها . (باتوني، 1991، ص114)
إذا الرياضة هي تربية للبدن التي يجتاحها الطفل لإزالة أسباب الأمراض الطارئة، و أنها كل ما يلزم لجعل نمو الفرد حركيا و هرمونيا .

فتطبيقها بشكل صحيح و سهل يؤثر ايجابيا على الاحتياجات الأخرى للطفل ، كاللعب و المرح و التفكير ... الخ ، و يستطيع خلال الحركة أن يلتزم و أن يشعر بنفسه بدنيا نفسيا و روحيا كما يحتاج أيضا إلى الأهمية التربوية للمجال النفسي الحركي من النظر إلى التربية كعملية شاملة تستهدف النمو المتكامل للشخصية بكافة جوانبها و الحركية و المعرفية و الانفعالية و الاجتماعية ، و يحتل الجانب الحركي و البدني مكانة هامة و أساسية في إطار مفهوم التربية الشاملة ، حيث أن هذه التربية

الشاملة تؤكد على وحدة الفرد الكاملة و تظهر إلى السلوك بمختلف مظاهره و الجوانب الحركية و المعرفية .

كما تبين أيضا أهمية النشاط الحركي و المهارات النفسية الحركية في مجالات متنوعة من التعليم ، لذا يحتاج الطفل لعملية التعليم ، و التعلم فيها على إتقان مهارات نفسية حركية مثل التعلم الفني . (روبي، 1996، ص54)

1-4-4- الاحتياجات الاجتماعية :

أن الطفل إلى ما هو المعنى الذي يتضمنه "التكوين الاجتماعي" بحيث تضم (Frobel) "استمرارية"

النمو الاجتماعي و التكوين ، و بالتالي أهمية و خصوصية كل لحظة من اللحظات النمو التي تتطلب اهتمام تربويا بشكل إنسانية الطفل "الطمأنينة و الفرح و الابتسامة تظهر ما بداخل الطفل" و كما أن البحث الانثربولوجي يصف احتياج الطفل للتكيف الثقافي بالتدفق المحترم للقوى الاجتماعية على المؤسسات التربوية التي تنظم سلوك الطفل فعن طريقة طريق واسطة الكبار يدخل الشأن بهذا الشكل في علاقة مع "خطوط القوة" للمجموعة الاجتماعية التي تحتاج إلى فهم قيمتها لكي تواصل مسيرتها في الحياة و الرياضة و التقدم عامة. (ميران، 1993، ص09)

و هنا نوضح أن هذه الوساطة من جانب الكبار بالإضافة إلى الإبعاد الدقيقة للتكيف الثقافي في المجتمع و فيما يحتاج إلى الإحساس و التصرف من خلال الخبرات الاجتماعية .

إن عملية التربية عنصر هام وأساسي في حياة الطفل بحيث تهدف إلى تشكيل شخصية الفرد واكتساب الصفة الاجتماعية والنفسية عن طريق التعلم، فمن هذه المرحلة الحساسة يبدأ تعلم الاستجابات الصحيحة لمطالب المجتمع وتوقعات الآخرين في المواقف المختلفة، كما يحتاج إلى اكتساب التوقعات السلوكية المرتبطة بالدور الاجتماعي، ويؤكد George Mead على أهمية اللعب في اكتساب الدور والمهارات المرتبطة بالرياضة مما يساعد على عملية النشأة الاجتماعية.

1-5- أهمية الرياضة بالنسبة للمراهقين:

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

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

* التقليل من الأوامر والنواهي.

* مساعدة المراهق على اكتساب المهارات والخبرات المختلفة في الميادين الثقافية والرياضة لتوفر الوسائل والإمكانيات والجو الذي يلاءم ميول المراهق فهو دائما في حاجة ماسة إلى النصح والإرشاد والثقة والتشجيع، فعلى المدرب أداء دوره في إرشاده وتوجيهه و بث الثقة في حياة المراقين طوال مشوارهم الرياضي . (زيات، 1996، ص15)

2- سيكولوجيا المراهقة:

المراهقة مرحلة انتقال من الطفولة إلى الرشد وهي مجموعة تغيرات التي تحدث في نمو الفرد الجسدي والعقلي والنفسي والاجتماعي . (شتوت، ب س، ص108-109)

وترجع أهمية المراهقة عند علماء النفس إلى مرحلة التغيرات السريعة التي تطرأ على الفرد فتخرجه من عالم الطفولة، وقد لا يدخل عالم الرجولة فورا بل يبقى في المرحلة انتقالية بينهما وتختلف عنهما معا. (مرسى، 2002، ص120)

يؤكد العلم الحديث أن مرحلة المراهقة هي ضعف خطير في حياة الإنسان: وهي التي تؤثر على مدار حياته وسلوكه الاجتماعي والخلقي والنفسي، لذلك لا بد من تحليل ودراسة الظواهر النفسية التي تعتر أي الكائن البشري أثناء هذه الفترة العصبية من حياته الانفعالية لاتصاله اتصالاً وثيقاً بسعادته وبؤسه أو بصورة أدق واشمل لسلوكه الاجتماعي. (غالب، 1982، ص28-29)

أن مرحلة المراهقة مرحلة حساسة وهامة من الناحية الاجتماعية، كونها مرحلة يتعلم فيها المراهق تحمل المسؤوليات الاجتماعية، بالإضافة إلى تكوين أفكارهم عن الحياة الأسرية بمختلف نواحيها، يبحث فيها المراهق لنفسه عن مكان مهم في المجتمع الذي يعيش فيه، لكي يصبح شخصاً اجتماعياً. (خوري، 2000، ص117)

يلاحظ أن تقسيم مراحل النمو في مرحلة المراهقة، كل مرحلة فيها تتسم بخصائص وهي تقسيمات افتراضها حتى يسهل عليها دراستها، ويدوا انه لا يوجد لكل مرحلة خصائص المطلقة أو النهائية، لأنه لا يوجد في سلوك الإنسان شيء مطلق أو نهائي. (عبد الله، 1996، ص180)

والمراهقة ثلاث مراحل أساسية وهي:

2-1 المراهقة المبكرة:

تمتد من سن الثانية عشر إلى سن الرابعة عشر تقريباً، حيث أنها تظهر قبل أو بعد ذلك تبعاً لمعدل سرعة نمو الفرد، أي أنها تستغرق المرحلة الإعدادية تقريباً، وفيها تبدأ المظاهر الجسمية والعقلية والجنسية البيولوجية والانفعالية والاجتماعية المميزة للمراهقة في الظهور.

2-2 المراهقة المتوسطة:

تستغرق فترة (15-16-17-18) سنة وتعتبر المراهقة الوسطى هي قلب مرحلة المراهقة، حيث تتضح فيها كل المراحل المميزة لمرحلة المراهقة بصفة عامة.

2-3 المراهقة المتأخرة:

وهي مرحلة انتقالية في حياة الإنسان، حيث تتم فيها التغيرات اللازمة للتحويل إلى الرشد وتقابل هذه المرحلة فترة التعليم العالي، وهي مرحلة اتخاذ القرار. (المصري، 2000، ص13-14)

إن المراهق القادر على تحديد هويته في هذه المرحلة يوفر الكثير من قواه الذاتية التي يمكن ان يستعملها في الإجابة الأكثر ارتباطا بمشكلاته الدراسية المرتبطة بدراسة الأسرة. (الميسوي، 1980، ص125)

وتشير مرحلة الإحساس بالهوية إلى عمليات تجريب هويات مختلفة وانتقاء الهوية المناسبة وتبدأ هذه العملية من خلال التغيرات الدراسية والأسرية التي تطرأ على اهتمامات المراهق وميوله وتفكيره وصدافته وأنماط سلوكه ومعايير ومعتقداته

3- أشكال المراهقة :

قام صمويل مغاريوس بدراسة أشكال المراهقة، وقد ركز على دراسة أحوال المراهقة وصورها، وقام بإجراء بحث هدفه معرفة الأسباب، والوسائل التي تهيئ لهذه الفئة التوافق السليم وصحة نفسية سوية، تمثلت هذه الأشكال التي توصل إليها الباحث إلى ما يلي:

3-1- المراهقة المتوافقة:

تتميز بالاعتدال والهدوء النسبي والخلو من العنف، والتوترات الانفعالية الحادة والتوافق مع الوالدين والأسرة، والتوافق الاجتماعي والرضا عن النفس وتوافر الخبرات في حياة المراهق، وحرية التصرف بالأمور الخاصة والاستقرار النسبي وشعور المراهق بتقدير والديه، وشعوره بأقاربه وأصدقائه ومدرسية وأهمله، وإتاحة فرصة الحياة الاستقلالية وحرية التصرف والاعتماد على النفس.

المراهقة الانسحابية المنطوية

وتتميز سماتها بالانطواء والاكتماب والعزلة والشعور بالنقص والتفكير المتمركز حول الذات ومشكلات الحياة نقد النظم الاجتماعية، أما فيما يتعلق بالعوامل المؤثرة في هذا الشكل فيتمثل في الجو الأسري، والأخطاء الأسرية منها التسلط.

وسيطرة الوالدين، والحماية الزائدة، وما يصاحب ذلك من إنكار لشخصية المراهق، وترتكز فيم

الأسرة حول النجاح الدراسي، مما يثير قلق الأسرة وقلق المراهق. (العيسوي، 1980، ص126)

3-3- المراهقة العدوانية المتمردة:

وتتمثل مظاهرها في التمرد والثورة ضد الأسرة، والمدرسة، والسلطة، والانحرافات الجنسية، والعدوان على الأخوة والزملاء والعناد تقصد الانتقام خاصة من الوالدين، والشعور بالظلم ونقص التقدير والاستغراق في أحلام اليقظة والتأخر الدراسي ومن العوامل فيها التربية الضاغطة المزممة والتسلط والقسوة والصحة السيئة وضعف المستوى الاقتصادي والاجتماعي، وتأخر النمو الجسمي ونقص إشباع الحاجات والقبول. (العيسوي، 1980، ص126)

3-4- المراهقة المنحرفة:

تتمثل سماتها في الانحلال الخلقي التام، والانهيار النفسي الشامل والجناس والسلوك المضاد للمجتمع، وسوء الأخلاق والبعد عن المعايير الاجتماعية في السلوك ومن العوامل المؤثرة فيها نجد المرور بخبرات شاذة مريرة والصدمات العاطفية العنيفة وقصور الرقابة الأسرية أو اتخاذها والقسوة الشديدة في معاملة المراهق في الأسرة وتجاهل رغباته والصحة المنحرف والنقص الجسمي وسوء الحالة الاقتصادية للأسرة والعوامل العصبية الإستعدادية أو الاختلال في التكوين الغددي.

4- مظاهر النمو عند المراهق - الأشبال (15-18 سنة):

تعتبر المراهقة الوسطى مرحلة تغير تمتاز بعدة خصائص والتي تكون المظاهر المميزة للنمو البطيء في هذه المرحلة، وهذا النمو يحدث تغيرات جوهرية عضوية منها: الجسمية والنفسية والعقلية والاجتماعية والتي تكون ذات تأثير فعال عليها ويظهر هذا في سلوك المراهق سواء مع أفراد أسرته أو المحيط الخارجي، وتتميز مرحلة المراهقة الوسطى بمظاهر جسمية و انفعالية واجتماعية والتي ستطرق إليها بشيء من التفصيل. (العيسوي، 1980، ص128)

4-1- نمو الجسمي :

و يشمل التركيب الجسمي العضوي للإنسان وما يتصل به من وزن و طول و حركة و حواس و وظائف هذه الحواس و الأعصاب و نشاطها و الجهاز الغددي و وظائفه. (سيد سليمان، ب س، ص12) و تحدث التغيرات في نشاط الغدة النخامية لاسيما الفص الأمامي منها الذي يفرز نوعين من الهرمونات فالأول يسيطر على تحديد حجم الجسم و نسب الأعضاء، والثاني يختص بتنبيه الأجهزة التناسلية التي إذا نهبت فإنها تفرز هرمونات تختلف في الذكر منها عن الأنثى. (السيد، 1997، ص275) وأهم ما يمكن ملاحظته في هذه المرحلة من مظاهر ما يلي:

كلما نما المراهق و تقدم في مراحل نموه فإن وزنه يرجع إلى نسبة العظام و العضلات أكثر من الأنسجة الدهنية عن ذلك حتى تصبح مسؤولية عما يقارب من 21 إلى 23% من الوزن الكلي للمراهق، تكون الأعضاء قد أخذت شكلها النهائي و اقترب من نضجها عند ذلك يزداد الوجه تحديدا و تثبت ملامحه، تأخذ الكتفان في العرض و تضيق المقعدان عند الذكور و يحصل العكس عند الإناث و إذ تكون اقل عرضا و يصبح الحوض أكثر عرضا و هذا ما يدل على أن النمو عن الجنسين قد اخذ مكانه، تصل العظام إلى نهاية نموها و يأخذ نمو العظام في العرض مما يزيد في متانة العظم و سمكه ويعود ذلك إلى ازدياد مادتي الكالسيوم و الفوسفور و الأملاح المعدنية في بنية العظم (خوري، 2000 ص70) ويزداد الطول عند كل من الجنسين، و تزداد الحواس دقة وإرهاقا كاللمس، والذوق والسمع كما تتحسن الحالة الصحية للمراهق. (زهران، 1995، ص370) من خلال ذلك يتضح لنا أن بعض هذه التغيرات مسؤولة عن ظهور حاجات ورغبات نفسية و اجتماعية لا تلبث أن تؤثر في نظرة الآخرين و تقييمه لهم.

4-2- النمو الجنسي:

في هذه المرحلة يتجه النمو الجنسي بسرعة نحو النضج تتخلله العديد من المظاهر المصاحبة له، و أهم ما يميز النمو الجنسي للمراهق ما يلي:

تزداد الانفعالات لجنسية في شدتها وعادة ما تكون موجهة إلى الجنس الآخر ويلاحظ عليه الإكثار من الأحاديث والقراءات والمشاهد الجنسية والشغف والطرب بالنكت الجنسية وقد يمر بمرحلة انتقالية من الجنسية المثالية إلى الجنسية الغيرية. (الديدي، 1995، ص92)

حيث يشعر بجانب خفي يدفعه إلى التعلق والاهتمام بإحدى قريباته أو جيرانه أو صديقات الأسرة، ويهتم كل الاهتمام بجمع بأي شيء يمد بأدنى صلة إلى هذه التي يدفعه إليها شعوره المبهم. (فهيم، ص167)

تبدأ مشاعر المحبة بين الجنسين بشكل عذري و رومانسي ، ولكن ذلك لا يدوم طويلا إذ يبدي المراهق و المراهقة الميول الجنسية و الوله بالشكل و الجسم ، و اللون و المفاتن الظاهرة ، قد يلجا بعض المراهقين للعادة السرية أو قد يصابون بالاحتلام الجنسي، و كل هذه الوسائط تعبيرية عن النمو الجنسي لديهم ، غير أن ذلك قد يكون سبب في تلف المراهق ، إذ يعتبر ذلك خطيئة و ضرر و ذنبا لا يغتفر خاصة في بعض البيئات الاجتماعية التي ينبه فيها الآباء أبناءهم بان حالات هذا النوع تؤدي إلى الجنون و الأمراض الجسمية الخطيرة بالإضافة إلى غضب الله عز وجل. (الحلي، 2000، ص19)

4-3- النمو العقلي :

و يتضمن كافة العمليات العقلية المعروفة كالذكر و النسيان و التفكير و التخيل و كذلك دراسة مستويات الإدراك و يرتبط و ما يرتبط بها من ذكاء و كل العمليات ذات الصلة بها . و يعتبر الذكاء و القدرات العقلية من أهم مظاهر النمو العقلي فالذكاء يدل على محصلة النشاط العقلي كله أما القدرة فترتكز على نوع من أنواع هذا النشاط و من أمثلة هذه القدرات العقلية القدرة على إجراء العمليات الحسابية الأساسية بسهولة و دقة حيث تختلف سرعة نمو الذكاء عن سرعة نمو كل قدرة من القدرات حيث يصل اكتماله من الفترة ما بين 15 - 18 سنة باستثناء المتفوقين و العباقرة الذين يثمر نمو الذكاء عندهم حتى العقد الخامس من العمر و يتم الانفصال عن المحسوس و يصبح بإمكان المراهق أن يفكر بالشكل المجرد و أن يقوم بالعمليات الدمجية و التحويلية بشكل نظري و تقوى عنده القدرة على دمج القضايا و إيجاد الروابط المختلفة الموجودة فيما بينها و في نهاية المراهقة يصبح قادرا على استخلاص القوانين المسيرة للأشياء و التفكير بشكل برهاني و من خلال افتراضات نظرية تؤدي إلى نتائج حتمية بعد المرور بسلسلة من الترابطات المنطقية

4-4- النمو الانفعالي :

و يتضمن طبيعة الانفعال عند الإنسان و الانفعالات الأولية له و مظاهر السلوك التغيري عن الانفعالات و مراحل تكوينها و طرق توجيه هذه الانفعالات وطرق تصنيف الأفراد وفقا لحالاتهم الانفعالية و أساليب الاستجابة لمواقف الحياة الانفعالية و تتميز انفعالات المراهق بالتذبذب و التقلب و عدم الاستقرار فهي تتنوع بين سلوك الصغار و تصرفات الكبار و قد يصل هذا التذبذب إلى التناقض بين لانفعالات فالمراهق ينتقل من الشعور بالحب إلى الشعور بالكراهية و من الشجاعة إلى الخوف و الارتباك و من الحماس الزائد إلى اللامبالاة وعدم الاهتمام و الإهمال لكل ما هو مفيد له كما تختلج في نفس المراهق ثورات تمتاز بالعنف و الاندفاع لكل ما هو مثير وتساوره من حين لآخر أحاسيس يشعر فيها بالضيق و الزهد في الأشياء و نتيجة لهذه الأحاسيس تختلف بواعث هذه الاضطرابات الانفعالية التي تسود حياة المراهق فمنها من يرجعها إلى ما يطرأ من تغيرات على إفرازات الغدد و منها من يرجعها إلى العوامل البيئية الاجتماعية التي تحيط بالفرد المراهق و تؤثر عليه وعلى حالته المزاجية و من المظاهر الانفعالية، ظهور الخجل و الميل للانطواء و التمرکز حول الذات و ذلك يرجع إلى التغيرات الجسمية التي تحدث مفاجأة له، و التردد نتيجة لعدم ثقته بنفسه في بداية المرحلة ثم سرعان ما يزول هذا عندما يتكيف و يتأقلم مع التغيرات الجديدة التي تحدث له. (زهران، 1995، ص354)

كما يكون خياله في هذه المرحلة خصبا و ما يسمح له بتحقيق رغباته و التي لا تجد متنفسا على ارض الواقع، و يساعده هذا على تخيل مستقبله و من أهم مظاهر الحياة الانفعالية لدى المراهق نجد الخوف الذي يلاحظ في بعض المواقف عندما يتعرض للخطر حيث يستجيب المراهق للخوف و مواقف الخوف ذات الطبيعة الاجتماعية و التي يدرك أنها تهدد مكانته الاجتماعية و لكنه قد يعود إلى مستويات الطفولة إذا ما تعرض للضرب و قد يعبر المراهق عن الخوف فيرتعد أو يستنجد أو يجري أو يهاجم أو يخفي خوفه في ثوب من الهدوء.

4-5- النمو الاجتماعي:

ويتناول دراسة مراحل النمو الاجتماعي و تعدد العلاقات الاجتماعية و تعقدها من حيث الاتساع و العمق غير مراحل النمو المختلفة بالإضافة إلى دراسة الأزمات الاجتماعية و عملية السلوك الاجتماعي و مشكلات نمو السلوك و تبدو هذه المظاهر في تألف المراهق مع الأفراد الآخرين أو في نفورهم منه،

و يمكن ملاحظة هذا التآلف من خلال ميل المراهق إلى الجنس الآخر و يتضح ذلك من خلال محاولة جذب اهتمام الجنس الآخر نحو مصادقته و التودد إليه بطرق مختلفة، و قد يدفعه هذا إلى المبالغة في الاهتمام بمظهره الخارجي كما تظهر عليه علامات الثقة و تأكيد الذات و ذلك بالتخفيف من سيطرة الأسرة و تأكيد شخصيته و الشعور بمكانته و يرغم الأفراد الآخرين على الاعتراف له بهذه المكانة، و تشبته برأيه و نجده أيضا يخضع لجماعة الأقران حيث يتحول ولاء المراهق إلى أقرانه و يستمر ولاؤه هذا طيلة هذه المرحلة ثم بعد ذلك يمضي في التخفيف من هذا الولاء قبل اكتمال رشده و نضجه.

كما نجد يبحث في أخطاء الآخرين و ينتقد تصرفات الغير و لا يتردد في الإفصاح عما يشعر به و أول نقد يوجهه نحو والديه و ينصب هذا النقد أولا على مظهر الوالدين من حيث الملبس و السلوك و عن طريقة تربيتهم لإخوته الصغار داعيا إلى تطبيق ما يقرأه في الكتب أو ما رآه في بيوت أصدقائه أو شاهده في الشاشة

و تزداد الرغبة في مساعدة الآخرين و العمل في سبيل الغير و عمل الخير و بعد تكامل النضج العقلي و ازدياد استعدادة للمشاركة الوجدانية ينضج إلى مشكلات المجتمع نظرة فاحصة و يتجه اتجاهها انسيابيا. كما تزداد أهمية الرفاق و تكون علاقات وطيدة معهم حيث يقضي المراهق معظم وقته خارج نطاق الأسرة أي مع جماعة الرفاق.

و ما يميز هذه المرحلة الميل إلى الزعامة الاجتماعية و العقلية و الرياضية و يعمل المراهق على التحلي بخصائص الزعامة الجسمية و العقلية و الانفعالية و الاجتماعية ، التي تجعل أقرانه يختارونه كقائد لهم في تفاعلهم الاجتماعي و الميل للمنافسة و ما نجده من مقارنة لذاته بالآخرين و محاولة التفوق عليهم أو من الشعور بالحنية، و ينمو الذكاء الاجتماعي مع نهاية المراهقة و هو القدرة على التصرف في المواقف الاجتماعية وفهم مشاعر الآخرين ووجه نظرهم وملاحظة السلوك الإنساني والتنبؤ به. (زهران،

1995، ص354)

كما يزداد اهتمام المراهق بمشكلات الزواج و يبدأ بالتفكير في إنشاء أسرة ومحاولة الاستقلال الاقتصادي و الشعور بقدرته على كسب العيش إذا أراد أو اضطرت الظروف لذلك و من كل ما سبق يتضح أن هناك ترابط وثيق بين مظاهر نمو المراهق حيث تؤثر الخصائص الجسمية و الفيزيولوجية على تفاعل المراهق مع الآخرين في إقامة علاقات سليمة مع أفراد مجتمعه و إقامة صداقات و الانضمام إلى جماعة الرفاق.

إن هذا التأثير المتبادل ينتج عنه حاجات نفسية واجتماعية مختلفة يحتاج المراهق إلى إشباعها و إذا لم تشبع هذه الحاجات أدى ذلك إلى ظهور المشكلات المختلفة التي لها تأثيرها السلبي على تحصيله الدراسي و على علاقته بالآخرين حيث يلجأ المراهق إلى العزلة و الانطواء

5- حاجات المراهقين:

يحتاج المراهق إلى المقومات البيولوجية أي إلى إشباع حاجاته الأولية كما يحتاج إلى إشباع حاجاته النفسية و الاجتماعية أي الحاجات الثانوية التي تتسم بالتغيير من حيث أهميتها و شدتها تبعاً لاختلاف المجتمعات و الثقافات فمن واجب الآباء و المربين توفير الظروف المناسبة لنمو المراهق اجتماعياً و العمل على إشباع حاجاته النفسية بالأسلوب السوي و حاجاته الاجتماعية حتى يتسم سلوكه الاجتماعي بالنضج عندما يصبح راشداً. (زهران، 1995، ص358)

ويرى "مازلو" أن الحاجات تتدرج بشكل بناء هرمي قاعدته الحاجات الفيزيولوجية التي يجب أن تشبع أولاً قبل أن تظهر الحاجات الأعلى منها درجة و الحاجات الفيزيولوجية أو الدوافع الأولية تشمل الجوع و العطش و الحاجة إلى النوم و الأكسجين و النشاط الجنسي و الامومي والاستكشافي ويلي هذه الحاجات الحماية، فحاجات الانتماء و الحب و تتضمن هذه الحاجات الأخيرة الحب و الرغبة في الإنجاب و التقبل في الجماعة ثم تأتي بعد ذلك الحاجة إلى التقدير فالحاجة إلى تحقيق الذات و هي تمثل قمة الهرم و لا تظهر إلا إذا أشبعت الحاجات الأخرى أما حاجات إلى المراهق كما جاء بها حامد زهران فهي الحاجات النفسية و تتمثل في :

5-1- الحاجة إلى الأمن :

و تتضمن الحاجة إلى الأمن و الصحة الجسمية ، الحاجة إلى الشعور بالأمن الداخلي الحاجة إلى تجنب الخطر و الألم والحاجة إلى الحياة الأسرية الآمنة المستقرة السعيدة ، الحاجة إلى الحماية ضد الحرمان من إشباع الدوافع و الحاجة إلى حل المشكلات الشخصية.

5-2- الحاجة إلى مكانة الذات :

تتضمن الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعة الرفاق، الحاجة إلى تقبل المركز و القيمة الاجتماعية و الحاجة إلى الاعتراف من الآخرين و الحاجة إلى تقبل الآخرين، الحاجة للنجاح الاجتماعي ، الحاجة إلى الشعور بالعدالة في المعاملة و الحاجة إلى أن يكون قائدا.

5-3- الحاجة إلى الحب والقبول :

تتضمن الحاجة إلى الحب و المحبة، الحاجة على قبول الاجتماعي الحاجة إلى الأصدقاء ، الحاجة إلى الانتماء إلى الجماعات و الحاجة إلى إسعاد الغير.

5-4- الحاجة إلى إشباع الجنسي :

تتضمن الحاجة إلى التربية الجنسية و الحاجة إلى اهتمام الجنس الآخر و حبه ، الحاجة إلى التخلص من التوتر.

5-5- الحاجة إلى النمو العقلي و الابتكار:

و تتضمن الحاجة إلى التفكير و توسيع قاعدة الفكر و السلوك و الحاجة إلى تحصيل الحقائق ، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات ، الحاجة إلى التنظيم ، الحاجة على تقبل الدراسي، الحاجة إلى السعي وراء الإثارة ، الحاجة إلى المعلومات و نمو القدرات الحاجة إلى توجيه و الإرشاد العلاجي و التربوي و الأسري. (زهران، 1995، ص359)

5-6- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات وتحسينها:

وتتضمن الحاجة النمو والحاجة إلى أن يصبح سوي عادلا" الحاجة إلى التغلب على العوائق و المعوقات"، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات و الحاجة إلى توجيه الذات، أما الحاجات الاجتماعية فهي: تتنوع.

5-7- الحاجة إلى تحقيق وتأكيد الذات وتحسينها:

وتتضمن الحاجة النمو و الحاجة إلى أن يصبح سوي عادلا" الحاجة إلى التغلب على العوائق و المعوقات"، الحاجة إلى معارضة الآخرين، الحاجة إلى معرفة الذات و الحاجة إلى توجيه الذات، أما الحاجات الاجتماعية فهي: تتنوع الحاجات في مرحلة المراهقة التي تؤثر على المستوى الدراسي للطالب من هذه الحاجات الحاجة الاجتماعية التي لها تأثير على تكيفه اجتماعيا و دراسيا. (اسعد، 1995، ص141)

5-8- الحاجة إلي ضبط الذات وتهذيبها :

يشعر المراهق بحاجة إلي ضبط ذاته وتهذيبها نتيجة لإحساسه بقله خبرته بأمر الحياة وشدة انفعالاته وارتكابه واضطرابه في معاملة الآخرين وبخاصة في علاقته بجنس الآخر وذلك يحدث في نفس الوقت الذي يشعر فيه بأنه اقترب من الرشد

وأن عليه التصرف كراشد ناضج وان يسلك مسلك الراشدين في التصرفات وعدم الاندفاع والتسرع. (مرسي،

2002، ص25)

5-9- الحاجة إلي الاستقلال :

إن الانتقال من الطفولة المتأخرة إلي المراهقة ينتج عنه إحساس المراهق بالحاجة إلي الاستقلال والاعتماد علي ذاته، فلمراهق يسعي دائما إلي التخلص من الرباط التعلق بالديه. (مرسي، 2002، ص28-29) ويرغب في التحرر منهما عاطفيا وفي تكوين شخصيته المستقلة ولا بد أن يتم الفصام النفسي من الوالدين حتى يستطيع المراهق توطيد صداقته بالخارج وتعزيز مكانته بين أصدقائه وتحقيق الطريق المستقل في الحياة.

5-10- الحاجة إلي الانتماء:

إن التعارض بين حاجات المراهق المختلفة يؤدي إلي شعوره بعدم الأمان والطمأنينة فسعيه إلي الاستقلال المادي و الانفعالي مثلا قد يتعرض مع حاجته إلي الاعتماد علي والديه وبقية أفراد أسرته

ويؤدي هذا الشعور إلى حاجته إلى الانتماء والمساعدة في حل مشكلاته الشخصية عن طريق عضوية المراهق في جماعات الأقران فيسعى إليها سعياً أكيداً.

ويكافح في سبيل تثبيت مكانته داخلها ويشعر المراهقون إلى المشاركة الوجدانية في آمالهم ونظرتهم إلى الحياة فيزداد تمسكهم بجماعته وان الاهتمام المتزايد بجماعة الأقران هو مظهر من المظاهر الطبيعية للنمو النفسي والاجتماعي للمراهق. (مكتب اليونسكو، 1985، ص46)

5-11- الحاجة إلى تكوين القيم الجنسية :

يحتاج المراهق إلى اكتساب القيم الجنسية التي يحتاجها وذلك لان الواقع الجنسي بلغ مده في فترة المراهقة و تستولي على تفكير المراهق دون أن يكون باستطاعته إشباعه بالأسلوب الطبيعي نظراً لأنه مازال يعتمد على أسرته وعد نفسه للحياة ، كما أن التعارض بين حاجات المراهقين و القيم السائدة في المجتمع يؤدي إلى صراع داخلي يزداد و ذلك من جراء تعارض ما يتعرض له من وسائل الإغراء و الإثارة داخل المجتمع و هنا تبرز الحاجة إلى تكوين القيم الجنسية و إعلاء الغريزة الجنسية لديه. (مرسي، 2002، ص49)

6- مشكلات المراهقين:

يترتب عن مرحلة المراهقة حاجات اجتماعية ونفسية تحتاج إلى إشباع، وفي حالة عدم وجود او غياب وسائل الإشباع يؤدي تطور هذه الحاجات إلى مشكلات نفسية واجتماعية وتربوية وتعليمية.

6-1. المشكلات النفسية :

إن الاضطراب الانفعالي حالة تكون فيها ردود الفعل الانفعالية غير مناسبة لمثيرها بالزيادة أو النقصان، و معظم الاضطرابات الانفعالية تتحول إلى مشاكل يعاني منها المراهقين و من بين هذه المشاكل النفسية نجد:

الخوف الذي هو ضروري كسلوك انفعالي وذلك من اجل المحافظة على الحياة في وقت يشعر فيه بالخطر ولكن يصبح الخوف مشكلة نفسية عندما يتعدى مداهما الطبيعي ويصبح مرضا يعرقل السلوك ويقيد الحرية.

كما أن الخوف يشمل أنواعا من الخوف المستمر من الأشياء التي لا تخيف مثل الخوف من الأماكن المغلقة و المرتفعة كما يشمل الخوف المرتبط بفقدان الأمن و الرعاية و الخوف من المستقبل أي الخوف المرتبط بالمجال المدرسي أي النجاح أو الفشل و هذا يؤدي بالمرهق إلى ارتباطه كثيرا بالخوف و التردد من اخذ القرارات و نتائجها و يعرقل حياته الدراسية و الانفعالية. (عبد الله، 1996، ص250)

أما عن استجابة المراهق لموقف الخوف أو مواجهة مثيرات الخوف فان استجابته عادة ما تكون بدينية فيزيولوجية تظهر في تغير لونه وارتعاد فرائسه، وتصيب جسمه عرقا وقد يلجا إلى الهرب ا والى قمع مخاوفه. (المنسي، ب س، ص223)

و دلت بعض الدراسات على أن الفرد يخاف في بداية مراهقته من بعض المخاوف في الطفولة كالخوف من الأشباح و الثعابين ثم يتحقق منها بعد ذلك تدريجيا حتى يتخلص منها في نهاية المراهقة. (المنسي، ب س، ص223)

أما القلق فهو استجابة لمثير خطر مهدد، فهو يتضمن الخوف المصاحب للقلق من تهديد متوقع أو متخيل، لكيان الفرد الجسمي أو النفسي، وهذا يؤثر في أشكال مختلفة منها المرض أحلام اليقظة و الأحلام المزعجة و التمرد.

كما نجد الغضب الذي قد يكون علامة قوة، و قد يكون علامة ضعف فهو علامة ضعف عندما لا يتناسب مع الموقف و عندما لا نحو مصدر التهديد و يثير متاعب أكثر و الغضب يؤدي إلى الصراع مع الآخرين و صراع مع النفس لان الغضب يحرم الفرد من الحب و العطف و الحنان و يفقده السيطرة على نفسه.

وتوجد أعراض أخرى تدل على وجود مشكلات نفسية مثل الغيرة الاكتئاب و التوتر و عدم الثبات و اللامبالاة و انحرافات في السلوك. (زهرا، 1995، ص479)

وفي حالة الخجل الانفعالي تظعي التغيرات الفيزيولوجية والسطحية على ما عداها لمنعها بالرغم من عنفها وفجائيتها تزول بزوال الموقف المثير للانفعال. (الديدي، 1995، ص106)

كما يعاني المراهق في هذه المرحلة بمشكل الانطواء والعزلة الذي يعبر عن قصور في الشخصية ويعتبر الأطباء النفسانيين هذه الظاهرة من أخطر أنواع سوء التكيف. (دويدار، 1996، ص269)

ولهذه المشكلات أسباب تؤدي بها إلى الاضطرابات النفسية منها:

عدم الاستقلال الاقتصادي أو العجز المادي.

الصراعات الداخلية التي تطراً على المراهق عند انتقاله من الطفولة إلى المراهقة.

الضغوط الاجتماعية.

الاختيارات والقدرات التي قد تحدث تعارض تناقض بينها عندما يجد الفرد نفسه أمام تحقيق رغبات وقرارات والديه فتسبب في وجود مشاكل نفسية.

ومما سبق يتضح أن المشكلات النفسية، لها تأثير بالغ على شخصية المراهق فهي تؤدي به إلى وجود مشكلات اجتماعية و أخرى تربوية تعيق توافقه النفسي، فلهذا فهي تحتاج إلى الإرشاد النفسي للتغلب على هذه المشكلات و إيجاد الحلول لها.

2-6: المشكلات الاجتماعية :

تتسم هذه المشكلات بأنها توجه بأسبابها لسوء العلاقات الموجهة في الأسرة ومدى صلاحية معاملة الوالدين و كما نعلم أن الروابط العائلية أهمية خاصة في تنشئته و ذلك من اجل الحفاظ على الصحة النفسية للأبناء و تربيتهم في جو هادئ إن وسائل التخويف الإبكاء و العنف ما تزال خاضعة للقانون الأسرة في حين أن المدارس لا تشجع على التهديدات فهذه الطرق العنيفة تنشأ لان الآباء فشلوا في أن يدركوا أن المراهق تحكمه قوانين البلوغ. (عبد الله، 1996، ص238)

ولعل ما يميز المراهقة خاصة على الصعيد الاجتماعي ، هو ما يعرف بصراع الأجيال و تعني التنافر بين مفاهيم و تصرفات و مواقف كل المراهقين و المعنيين بتربيتهم لا سيما الأهل قد تكون خلافات ، الأهل حول تربية المراهقين ستارا تخفين خلفه خلافاتهم الشخصية لا سيما الأهل و أنهم يعيشون أزمة

منتصف العمر هذه الخلافات قد تجد لها مسارب من خلال المواقف المتناقضة لكلا الأبوين من تربية الأولاد. (الديدي، 1995، ص114)

كما أن تعرض الأسرة للتفكك (الطلاق) يؤدي بالأبناء إلى المشكلات المتعددة من أبرزها عدم الاستقرار في الدراسة و عدم الاستقرار و تدهور رعايتهم النفسية كما أننا نجد من بين المشكلات الاجتماعية انخفاض في المستوى دخل الأسرة دون إشباع احتياجات أعضائها الأساسية حيث يظهر عليهم نوع من القلق و الغضب و الخجل و السلوك العدواني.

أن هذه المشكلات وغيرها تجعل المراهقين بحاجة إلى خدمة الإرشاد النفسي من اجل تقديم المساعدة لهم وجعلهم يشعرون بالاهتمام الذي يحتاجونه وتهيئة لهم فرص العمل الذي يسمح بوجود عائد مادي يجعلهم يواجهون به التزامات حياتهم النفسية والتعليمية كما أنها تؤدي بدورها إلى تدهور الصحة النفسية وانخفاض المستوى التحصيلي وخلق عندهم مشاكل نفسية تربوية و اجتماعية تعيق استقرارهم النفسي.

6-3: المشكلات التربوية التعليمية:

يواجه الطلاب مشكلات تربوية وتعليمية ناتجة عن نقص في خدمات الإرشاد والتوجيه الذي بمقتضاه يتمكن المراهق من اتخاذ قرار مناسب نحو مستقبله الدراسي و المهني ومن الاستقرار النفسي و تحقيق الصحة النفسية كما أن المنهج الدراسي الوحيد الذي تأخذ به المدارس في الغالب لا تأخذ بعين الاعتبار قدرات الطالب و ميوله مما يؤدي إلى خلق مشكلات تربوية و تعليمية ومن هذه المشاكل التربوية نجد:

6-4- المشكلات التربوية :

الغياب و التأخير عن الالتحاق بالمدرسة حيث يعتبر الغياب المتكرر و عدم الانتظام المستمر في الدراسة من أعراض المشاكل التي ترتبط ارتباط وثيقاً بشخصية الطالب و علاقاته المنزلية و المدرسية كما أن من مسببات ضغط التحصيل الدراسي و بهيئاً للطال وقت فراغ كبير يستغله في ارتكاب سلوكيات غير مرغوب فيها. (الديدي، 1995، ص116)

كما أن الغياب والتأخير من أسباب التسرب المدرسي وذلك الكراهية الطالب للمدرسة او فشله الدراسي وسوء علاقته مع المدرسين أو قد يرجع إلى المرض وعدم تكيفه مع الأوضاع المدرسية التي تختلف عندما تعود عليه الأسرة.

ومشكلة التأخير والغياب ترتبط بمشكلة كبرى وهي مشكلة الهروب من المدرسة حيث يستخدم الطلاب في ذلك أساليب متعددة تهدف جميعا إلى إنهاء الساعات المدرسية واليوم الدراسي قبل موعده ويرجع هذا إلى أحد الأسباب التالية:

سوء معاملة أحد المدرسين له أو شعور الطالب بضغط انفعالي قوي إزاء حضوره دروس هذا المدرس أولى تأثير بعض الرفاق المنحرفين الذين يجد في الانضمام إليهم متنفسا لإشباع حاجاته النفسية والاجتماعية التي لا يجد لها متنفسا في الأسرة أو المدرسة.

ومن بين المشكلات التربوية نجد مشكلة التخلف المدرسي الذي يعتبر من الأنواع الأكثر شيوعا بين الطلاب و ذلك بغض النظر عن الحياة النفسية و الاجتماعية و الاقتصادية للطلاب و للتخوف أسباب ذاتية تكمن في انخفاض مستوى الذكاء النضج العقلي في المستوى المناسب للدراسة ا والى مرض و عوامل جسمية أخرى أما الأسباب الموضوعية فهي تتضمن صعوبة التوافق مع الجو المدرسي و الإحساس بضعف المركز و صعوبة التعامل مع السلطة المدرسية. (سليمان، 1996، ص37-38)

خلاصة:

من خلال ما سبق نجد أن المراهق في هذه المرحلة يمر بمجموعة من التحولات التي تمس بالجوانب شخصيته، ويؤثر على كل جوانب شخصيته كفرد من أفراد المجتمع حيث يتأثر بمحيطه ويؤثر فيه ولعل هذا ما يطور قدراته على الاكتساب وتعلم المهارات، وتكون هذه المرحلة بمثابة الذهنية للتعلم لأنه يلاحظ عليه حب المشاركة في الألعاب التي تتطلب المهارة مثل كرة الطائرة، كرة القدم، التنس... وفهم قواعد النصر والهزيمة ويكون عضو نشط في الفريق

جانب

التطبيقي

الفصل

الخامس

تمهيد:

بعد التعرض في الفصول السابقة إلى الجانب النظري لمشكلة البحث سوف يتم التطرق في هذا الفصل إلى الجانب التطبيقي والذي يتضمن إجراءات البحث المتمثلة في تحديد المنهج المناسب للبحث وكيفية سير البحث الميداني واختيار عينة الدراسة ووصف الأدوات التي استخدمت في جمع البيانات والأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل النتائج، وتحديد الموضوع المكاني والزمني

1. الدراسة الاستطلاعية:

مما لا شك فيه ان ضمان السير الحسن لأي دراسة ميدانية، لا بد على الباحث من اجراء دراسة استطلاعية كأول خطوة قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة، وهذا من اجل الالمام بجوانب دراسته الميدانية، وبما اننا بصدد اجراء دراسة ميدانية لا بد من اجراء دراسة استطلاعية.

حيث يقوم الباحث بأداء دراسة استطلاعية تتعلق بموضوع البحث الذي يقترح إجراءه، وهدف الدراسة الاستطلاعية هو تعميق المعرفة بالموضوع المقترح للبحث سواء من الناحية النظرية أو التطبيقية، وتجميع ملاحظات. ومشاهدات عن جميع الظواهر الخاصة للبحث، وكذا التعرف على أهمية البحث وتحديد فروضه. (ثابت، 1984، ص47)

ان الخطوة الأولى التي قمنا بها في بحثنا هي الدراسة الاستطلاعية التي لها أهمية كبيرة، حيث تعتبر القاعدة التي يبنى عليها الباحث تصوراته الأولية حول الدراسة وميدان تطبيقها، وكذلك تفسير النواحي الخاضعة للدراسة من الممارسة الرياضية الميدانية والمهنية للباحث.

من خلال دراستنا حول موضوع " دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال "، توجهنا إلى بعض أندية ولاية بسكرة، واتصلنا باللاعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية التدريب النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم.

نلخص هذه الخطوات في:

- 1- البحث على النادي الأنسب لإجراء الدراسة عليه
- 2- استخدام الاستبيان لمعرفة مدى تحكم اللاعبين في انفعالاتهم خلال المباريات الرياضية.
- 3- الحصول على الموافقة من إدارة النادي للقيام بهذه الدراسة.
- 4- تحديد الصعوبات والمشاكل التي تواجه الباحث
- 5- معرفة مدى ملائمة الاختبار لمستوى العينة
- 6- تحديد مكان ووقت القيام بالدراسة

2. المنهج العلمي المستخدم:

1.2. تعريف المنهج: المنهج في البحث العلمي هو مجموعة من القواعد والأسس، يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة، والمنهج يعبر عنه عمار بوحوش، ومحمد محمود ذنبيات، بأنه الطريقة التي يتبعها الباحث في دراسة المشكلة لاكتشاف الحقيقة. **بوحوش والذنبيات (1995)** واستعملنا المنهج الوصفي كونه المنهج الملائم لحل مشكلة البحث وتحقيق أهدافه

2.2. المنهج الوصفي: هو المنهج الذي يدرس الظواهر كما هي في الواقع فهو يعتمد على دراسة الظواهر كما توجد في الواقع ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ويعبر عنها تعبيراً كمياً فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها وأما التعبير الكمي فيعطيها وصفا رقمياً يوضح مقدار الظاهرة أو حجمها ودرجات ارتباطها مع الظواهر المختلفة. **الشافعي (1995)**

3. مجتمع الدراسة:

1.3. المجتمع الاصيل:

ويقصد به كامل افراد او احداث او مشاهدات موضوع البحث او الدراسة، يتمثل المجتمع الاصيل في دراستنا هذه بجميع الرياضيين الممارسين رياضة الكرة القدم لفئة الاشبال

2.3. المجتمع المتاح:

هو المجتمع الذي يستطيع الباحث الوصول اليه، يتكون مجتمع الدراسة المتاح لبحثنا في جميع النوادي المنخرطة في الرابطة الولائية لولاية بسكرة لفئة الاشبال للموسم الرياضي 2020/2019.

2.3. عينة الدراسة:

1.2.3. العينة:

باعتبار العينة هي جزء مهم في أي دراسة ميدانية نجد أن مفهومها "هي مجتمع الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية"، وهي تعتبر جزء مهم من الكل، بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من أفراد المجتمع على أن تكون ممثلة للمجتمع لتجري عليها الدراسة.

هي عبارة عن مجموعة جزئية من مجتمع الدراسة يتم اختيارها بطريقة معينة وإجراء الدراسة عليها ومن ثم استخدام النتائج وتعميمها على كامل مجتمع الدراسة الأصلي. عبيدات وأبو نصار ومبيضين (1999) أما عن عينة الدراسة كان اختيارها بطريقة قصديه

2.2.3. العينة القصدية:

وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخصوصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام. أبو زينة وآخرون (2006)

3.2.3. كيفية اختيار العينة:

تم اختيار عينة الدراسة بشكل قصدي حيث قمنا بحضور عدة مباريات لي بعض النوادي الرياضية في الولاية والاتصال ببعض رؤساء النوادي. ومن خلال ما سبق تم الاتفاق بإجراء دراستنا على نادي اتحاد سيدي عقبة لكرة القدم بيسكرة لما حظينا به من تعاون وتسهيلات

4. متغيرات الدراسة:

- المتغير المستقل: هو الذي يؤثر في العلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يتأثر بها وفي بحثنا هذا تمثلت في "التدريب النفسي".
- المتغير التابع: هو الذي يتأثر بالعلاقة القائمة بين المتغيرين ولا يؤثر فيها وفي بحثنا هذا تمثلت في "سمات الدافعية".

5. مجالات الدراسة:

1.5. المجال المكاني:

تمت هذه الدراسة بجامعة محمد خيضر بسكرة اين تم الشروع في هذه الدراسة نظريا اما الجزء التطبيقي فلم يتم بسبب جائحة كورونا.

2.5. المجال الزمني:

تم الشروع في هذه الدراسة في شهر جانفي لهذا العام(2020) اين انطلقنا في الدراسة نظريا، اما الدراسة الميدانية كان بتاريخ:

● 01 فيفري 2020:

اين قمنا بالنزول للميدان عن طريق البحث عن الفريق المناسب للدراسة من حيث:

- مدى قبول إدارة النادي للموضوع وتسهيلاتهما

- مستوى النادي في البطولة الولائية والنتائج المتحصل عليها

- مستوى ونوعية اللاعبين

وكان ذلك عن طريقة الاتصال بالرابطة الولائية لكرة القدم بسكرة.

● 15 فيفري 2020:

اتصلنا النادي الرياضي النجاح لكرة القدم باتنة حيث كان لنا لقاء مع مدير النادي وتم الحصول على

القبول والاتفاق على إجراءات تطبيق اختبارات الدراسة وكما قلنا سابقا اننا لا نستطيع تطبيق الدراسة

بسبب جائحة كورونا.

6. أدوات البحث والأجهزة المساعدة:

1.6. أداة الدراسة:

لإضفاء الموضوعية والدقة اللازمة لأي دراسة علمية لا بد من استعمال بعض الأدوات العلمية والوسائل لإضفاء التقنية التي بواسطتها يصل الباحث إلى كشف النقاب على الظاهرة محل الاهتمام بالدراسة، وقد استخدمنا في دراستنا هذه أداة من أدوات البحث ألا وهو الاستبيان

ويعرف الاستبيان بأنه أداة من أدوات الحصول على الحقائق والبيانات والمعلومات، فيتم جمع هذه البيانات من خلال وضع استمارة الأسئلة، ومن بين مزايا هذه الطريقة أنها اقتصاد في الجهد والوقت، كما أنها تسهم في الحصول على بيانات من العينات في أقل وقت وتوفير شروط التقنين من صدق وثبات وموضوعية. (الشافعي، 1996، ص203)

7. الوسائل الإحصائية المستخدمة:

لا يمكن لأي باحث أن يستغني عن الطرق والأساليب الإحصائية مهما كان نوع الدراسة التي يقو بها سواء كانت اجتماعية أو اقتصادية، تمده بالوصف الموضوعي الدقيق، فالباحث لا يمكنه الاعتماد على الملاحظات ولكن الاعتماد على الإحصاء يقود الباحث إلى الأسلوب الصحيح والنتائج السليمة.

كما أن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة الحصول على مؤشرات ذات دلالة، تساعد على التحليل والتفسير والحكم على مدى صحة الفرضيات .

بعد جمع الاستثمارات الخاصة باللاعبين قمنا بتفريغ وفرز البيانات وتمت هذه العملية بحساب عدد التكرارات للأجوبة على كل سؤال، وبعدها تم حساب النسب المئوية بالطريقة الثلاثية التالي:

$$س ← 100\%$$

$$ع ← X$$

$$ومنه : x = \frac{ع \times 100}{س}$$

س: عدد افراد العينة.

ع: عدد الإجابات (التكرارات).

X : النسبة المئوية

خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا مختلف الخطوات والطرق التي اعتمدنا عليها في معالجة نتائج الدراسة الميدانية، فمن خلال هذه الأخيرة تمكنا من تحديد مجالات الدراسة، وكذا الإطار العام الذي تمت فيه الدراسة الميدانية، انطلاقا من المنهج المستعمل للدراسة، وتحديد مجتمع الدراسة والعينة الخاصة بذلك، كما قمنا بتحديد الأدوات المستغلة لجمع المعلومات، والكيفية العلمية التي تمت من خلالها المعالجة الإحصائية لهذه النتائج، كل هذه الأمور تدخل تحت إطار الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية، التي تعتبر الأساس العلمي الذي يركز عليه الباحث لإعطاء بحثه مصداقية و منهجية، ويكون عمله منظما بطريقة

مقنعة

قائمة

المراجع

قائمة المراجع

1-المراجع باللغة العربية:

- 1 -القرعان الكريم.
- 2-د/إبراهيم زكي قشقوش (1980) سيكولوجية المراهقة، مكتب الأنجلو مصرية، ب ط، مصر.
- 3-أحمد أمين فوزي (2003) مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 4-أحمد أبسطوسي (1996) أسس ونظريات الحركة، دار الفكر العربي، ط1، بدون بلد.
- 5-أسامة كامل راتب (1997) علو النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط 2، مصر.
- 6-أسامة كامل راتب (2000) التدريب المهاري-تدريب المهارات النفسية-التطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 7-أسامة كامل راتب (1990) دوافع التفوق الرياضي، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 8-أسامة كامل راتب (1997) الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
- 9-أكرم رضا (2000) مراهقة بلا أزمة، دار التوزيع والنشر الإسلامية، ب ط، ج3، مصر.
- 10-أمر الله أحمد السباطي (1990) التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، دار المعارف، ط2، مصر.
- 11-بوفلجة غياب (1983) أهداف التربية وطرق نجاحها، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر.
- 12-حامد عبد السلام زهران (1982) علم نفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ب ط، مصر.
- 13-حامد عبد السلام زهران (2001) علم نفس النمو للطفولة والمراهقة، عالم الكتاب، ط5، مصر.
- 14-حسن أحمد الشافعي (1998) تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
- 15-حسن السيد أبو عبده (2001) الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة وطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر.
- 16-حسن عبد الجواد (1977) كرة القدم، المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية-القانون الدولي، دار العلم للملايين، ط1، لبنان.
- 17-حلمي المليجي (1984) علم النفس المعاصر، دار العربية، ط1، بيروت.
- 18-حنفي محمود مختار (ب س) الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي، مصر.
- 19-رابح تركي (1990) أصول التربية والتعليم، ديوان المطبوعات الجامعية، ط1، بدون بلد.

- 20-رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق، كرة القدم، المدرسة العليا للأساتذة.
- 21-رومي جميل (1986) كرة القدم، دار النفائس، ط1، لبنان.
- 22-سامي الصفار (1982) كرة القدم، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، ج1، جامعة الموصل، العراق.
- 23-صدقي نور الدين محمد (1998) المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
- 24-صالح حسن الداهري ووهيب الكبسي (ب س) علم النفس العام، ب ط، بدون بلد.
- 25-صالح محمد علي أبو جادو (ب س) علم النفس التربوي، دار المسيرة، ط1، الأردن.
- 26-عبد الرحمن عيساوي (1980) سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.
- 27-عبد الغني الإيدي (ب س) التحليل النفسي للمراهقة، دار الفكر العربي للطباعة والنشر والتوزيع ط، لبنان.
- 28-عبد الغني الإيدي (1995) ظواهر المراهق وخفياها، دار الفكر للملايين، ط1، بدون بلد.
- 29-أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال (1994) فسيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 30-علي خليفة الهشري وآخرون (1987) كرة القدم، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا.
- 31-فاخر عقل (ب س) علم النفس التربوي، دار الملايين للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، لبنان.
- 32-أبو الفضل جمال الدين ابن منظور (1997) لسان العرب، دار الطباعة والنشر، ب ط، ج3، لبنان.
- 33-فكري الدباغ (1983) أصول الطب النفساني، دار الطليعة، ط3، لبنان.
- 34-قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار (1984) مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة، ب ط، بغداد.
- 35-كمال الدسوقي (1979) النمو التربوي للطفل والمراهق، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان
- 36-محمد حسن أبو عبيدة (1977) المنهج في علم النفس، دار المعارف، ب ط، مصر.
- 37-محمد حسان علاوي (1987) سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط4، مصر.
- 38-محمد حسان علاوي (1992) سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف، ط7، مصر.
- 39-محمد حسان علاوي (1994) علم التدريب الرياضي، المطبعة الثالثة عشر، ب ط، مصر.
- 40-محمد حسان علاوي (1994) علم النفس للتدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 41-محمد حسان علاوي (1985) علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط4، مصر.

- 42-محمد حسان علاوي (1987) علم النفس الرياضي، دار المعارف، ب ط، مصر.
- 43-محمد حسان علاوي (1992) علم النفس الرياضي، دار المعارف، ط8، مصر.
- 44-محمد حسان علاوي (1997) علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.
- 45-محمد حسان علاوي (1968) علم النفس في التدريب الرياضي، دار المعارف، ب ط، مصر.
- 46-محمد حسان علاوي (1998) موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر.
- 47-محمد زياد حمدان (2008) علم النفس النمو التربوي-مجالاته ونظرياته وتطبيقاته المدرسية، دار التربية الحديثة، ط1، الأردن.
- 48-محمد السيد الطوب (1997) النمو الإنساني-أسسه وتطبيقاته، دار المعرفة الجامعية، ب ط، مصر.
- 49-محمد عبد الطاهر الطيب (1994) مبادئ الصحة النفسية، دار المعارف الجامعية، ب ط، مصر.
- 50-محمد علي تجاني (1993) الحديث النبوي وعلم النفس، دار الشروق للطباعة والنشر والتوزيع، ط3، مصر.
- 51-محمد عماد الدين إسماعيل (1986) النمو في مرحلة المراهقة، دار القلم للطباعة والنشر والتوزيع، مصر.
- 52-محمود حسن (1981) الأسرة ومشكلاتها، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان.
- 53-محمود حمودة (ب س) الطفولة والمراهقة، دار الفكر العربي، ب ط، مصر.
- 54-مريم سليم (2002) علم النفس النمو، دار النهضة العربية للطباعة والنشر والتوزيع، ط1، لبنان.
- 55-مصطفى عشوي (1990) مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، ب ط، الجزائر.
- 56-مصطفى فهمي (ب س) سيكولوجية الطفولة والمراهقة، مكتبة مصر، ب ط، مصر.
- 57-منى فياض (2004) الطفل والتربية المدرسية في الفضاء الأسري والثقافي، المركز الثقافي العربي، ط1، لبنان.
- 58-موقف المجيد مولى (1999) الإعداد الوظيفي لكرة القدم، دار الفكر، ب ط، لبنان.
- 59-مجيد طالب وكمال ألويس (1980) علم النفس الرياضي، كلية الرياضة، ط1، جامعة بغداد، العراق.
- 60-يحيى كاظم النقيب (1990) علم نفس الرياضة، معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية.
- 61-يوسف ميخائيل أسعد (ب س) رغبة المراهقين، دار غريب للطباعة والنشر، ب ط، بدون بلد.

2-الموسوعات:

62-موسوعة التغذية وعناصرها (1982) الشركة الشرقية للمطبوعات، لبنان.

3-الدوريات والمجلات:

63-وزارة الشباب والرياضة، قرار وزاري مؤرخ في 4 يونيو 1996.

4-رسائل علمية:

64-بلقاسم بلي ومزهود لوصيف والجابري عياشي (1997) دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير

كرة القدم الجزائرية، معهد التربية البدنية والرياضية، دالي إبراهيم، جامعة الجزائر.

5-المراجع باللغة الأجنبية:

65-Ahmed Khelifi (1990) **L'arbitrage a travers le caractère du Football**, ENAL Alger.

66-Alain Mischel (1998) **Football**, des systèmes de jeux, 2^{eme} édition, Edition Chiron, Paris.

67-Gerand, Bet BROS, G (1985) **Entraînement de BASKET BALL**, éd vigot, paris.

68-Michel Pradet (1990) **La préparation physique, collection entraînement**, I W S E D, Alger.

69-Macolini (1998) **Les farceurs qui contribuent à sa performance individuelle ou dîme épique...**, spécial sportif, février.

70-Philippe Mort (1982) **psychologie sportive**, éd Mosson, paris.

71-Pirre wallacli (1990) **médecine du sport**, édition vi got paris.

72-R-Thomas (1991) **préparation psychologique du sportif** éd 1 vigot Paris.

6-مواقع الكترونية:

73- www.ELAZAYEM.COM/

قائمة

الملاحق

رقم:

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر بسكرة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مذكرة التخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر

تخصص تدريب رياضي نخبوي



استمارة استبيان

دور التدريب النفسي في تحقيق سمات الدافعية

دراسة ميدانية للاعبين كرة القدم بنادي اتحاد سيدي عقبة صنف اشبال

تحت اشراف:

-أ. د بوعروري جعفر

من اعداد:

- دلال قواوة

السنة الجامعية: 2020/2019

معلومات شخصية

مدة الانخراط :

ثانوي

أساسي

ابتدائي

المستوى الدراسي:

الأسئلة

1- هل تتدرب بجدية لكي تصبح أفضل لاعب في رياضتك؟

نعم

لا

2- هل مستواك أفضل في المنافسات القوية عن المنافسات السهلة؟

نعم

لا

3- هل تبذل قصارى جهدك في سبيل الوصول إلى أعلى المستويات في الرياضة؟

نعم

لا

4- هل التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي؟

نعم

لا

5- هل من طبيعتك أن تواجه تحدي المنافس؟

نعم

لا

6- هل يبدو لك في بعض المنافسات أنك لا تتنافس بصورة جدية ؟

نعم

لا

7- هل أثناء المنافسة عندما تنفعل بسبب ما تستطيع أن تهدأ بسرعة واضحة ؟

نعم

لا

8- هل عندما تسوء الأمور في المنافسة تستطيع أن تتحكم في انفعالاتك بدرجة كبيرة ؟

نعم

لا

9- هل عندما ترتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة لا يؤثر ذلك على أدائك ؟

نعم

لا

10- هل تفقد أعصابك بصورة نادرة أثناء المنافسة ؟

نعم

لا

11- هل يعتقد بعض زملائك بأنك من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال ؟

نعم

لا

12- هل القلق والتوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك ؟

نعم

لا

13- هل تنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب منك ؟

نعم

لا

14- هل هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليس نتيجة لأخطاء المدرب ؟

نعم

لا

15- هل تحترم كل مدرب قام بتدريبك ؟

نعم

لا

16- هل تستشير مدريك دائما عندما تواجه بعض المشكلات ؟

نعم

لا

17- هل تشعر بأن مدريك لا يفهمك ؟

نعم

لا

18- هل إذا لم يشركك المدرب كأساسي في المنافسة تعتقد أنه يتخذ منك موقفاً؟

نعم

لا

19- هل علاقتك بمدربك حسنة؟

نعم

لا

وإذا كانت لا فلماذا؟.....

20- من وراء ممارستك لهذه الرياضة هل تسعى أن تكون؟

• بطالا .

• الرغبة في الفوز .

• الحاجة للاعتماد على الجماعة .

• جواب آخر

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة الأشبال -

أهمية الدراسة:

- التعرف على دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمرهق لممارسة رياضة كرة القدم.
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المرهق لممارسة كرة القدم.
- الإلمام بخصائص سنّ مرحلة المرهقة بمختلف جوانبها.

مشكلة الدراسة:

ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟

يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟
- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟
- ما هو دور التدريب النفسي في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال؟

فرضيات الدراسة:

الفرضية العامة:

هناك دور للتدريب النفسي في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية:

- التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم. فئة الأشبال
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.
- للتدريب النفسي دور في تحقيق سمة التدريب لدى لاعبي كرة القدم فئة الأشبال.

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تمّ اختيار العينة بشكل عمدي وتمثل في 25 لاعباً صنف أشبال من نادي اتحاد سيدي عقبة بسكرة.

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة ما بين يوم جانفي 2020 إلى غاية ماي 2020.

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي.

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تمّ إتباع تقنية الاستبيان، التي تعتبر من أنجح الطرق للحصول على المعلومات حول

موضوع أو مشكلة أو موقف.