



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



القسم: التدريب الرياضي

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

الرقم التسلسلي:

الرمز:

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

دور الألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية للأندية الرابطة الولائية برج بوعرييج (فئة أكابر)

تحت إشراف الدكتور

قروش النواري

من إعداد الطالب:

شراق سمير

الموسم الدراسي: 2024/2023



الرقم التسلسلي:

القسم: التدريب الرياضي

الرمز:

الشعبة:

التخصص: تحضير بدني

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة

ماستر تدريب رياضي

دور الألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية للأندية الرابطة الولائية برج بوعريريج (فئة أكابر)

تحت إشراف الدكتور

قروش النواري

من إعداد الطالب:

شراق سمير

شكر و عرفان

قال الله تعالى (وَسَيَجْزِي اللَّهُ الشَّاكِرِينَ) سورة آل
عمران الآية 144

وقال أيضا (لَئِنْ شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ) سورة إبراهيم الآية

07

بداية اشكر الله سبحانه وتعالى الذي من على التوفيق
من عنده ان اتممت هذه الدراسة وما الدنيا بالصحة
والعافية والصبر والعمل من اجل اتمام هذا العمل

وكما يقال من لا يشكر الناس لا يشكر الله حيث يشرفني
ان اشكر الاستاذ والدكتور قروش النواري الذي سهر
معي من اجل اتمام هذا العمل ولم يبخل علي بالنصح
والإرشاد فأسأل الله له دوام الصحة والعافية وأن
يزيده علما على علم ويبارك في عمله وعمره كما لا
ننسى شكر الدكتور بن رجم ادريس و الدكتور شريف
حليم و الدكتور زهار جمال



إهداء

اهدي ثمرة جهودي وعملي الى فخري ومعزتي وبئر الامان، الى من علمني العطاء بدون انتظار، الى من احمل اسمه بكل فخر والدي العزيز حفظه الله.

الى التي وهبت فيها كل العطاء والحنان، إلى التي صبرت على كل شيء، التي رعتني حق الرعاية وكانت سندي في الشدائد، وكانت دعواها لي بالتوفيق، تتبني خطوة خطوة في عملي الى ما ارتحت كلما تذكرت ابتسامتها في وجهي نبع الحنان امي اعز ملاك العين جزاها الله عين خير الجزاء في الدنيا والآخرة.

الى من شاركتني حلو الحياة ومرها وساندتني في خطواتي، الى زوجتي الى من سرنا سويا وشققنا الطريق معا نحو النجاح الى أصدقائي و زملائي

الى كل العائلة الكريمة من قريب أو بعيد.

الى كل من كان لهم أثر في حياتي ولم تسعهم ورقتي أهديكم ثمرة جهدي الى من ساعدني من قريب او من بعيد على انجاز هذا العمل المتواضع ولو بكلمة طيبة.

** شراق سمير **

ملخص الدراسة:

تسعى هذه الدراسة إلى استكشاف دور و أهمية استخدام الألعاب المصغرة على تحسين المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. تستند الدراسة إلى فرضية أن الألعاب المصغرة في تدريبات كرة القدم يمكن أن يسهم بشكل فعال في تطوير مجموعة من المهارات النفسية، مثل التركيز والانتباه، التصور الذهني، والثقة بالنفس... الخ

1- أهداف الدراسة:

1. إبراز دور الألعاب المصغرة في تعزيز التركيز والانتباه لدى اللاعبين.
2. إبراز الألعاب المصغرة على تحسين المهارات النفسية لدى اللاعبين.
3. أهمية الألعاب المصغرة في عملية التصور الذهني في التدريب الحديث.

2- منهجية الدراسة:

- عينة الدراسة: شملت الدراسة مجموعة من مدربي كرة القدم الناشطين في اندية برج بوعريريج.
- أدوات الدراسة: تم تصميم الأداة في استمارة واحدة مقسمة إلى ثلاث محاوره.
- 3- استنتاجات الدراسة :

تشير الدراسة إلى أن استخدام الألعاب المصغرة يمكن أن يكون أداة فعالة في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم. حيث تلعب الألعاب المصغرة دورًا مهمًا تطوي اللاعبين من الناحية النفسية و الذهنية مثل الانتباه و التركيز و الثقة في النفس و اتخاذ القرارة التصور الذهني .

4- توصيات الدراسة:

- دمج الألعاب المصغرة كجزء من برامج التدريب الشاملة للاعبين كرة القدم.
 - إجراء المزيد من الدراسات لاستكشاف تأثير الألعاب المصغرة على جوانب أخرى من الأداء النفسي والبدني.
 - تصميم ألعاب مصغرة متنوعة تتناسب مع احتياجات اللاعبين البدنية و النفسية .
 - استخدام الألعاب المصغرة جزءًا هامًا وفعالاً في التدريب الرياضي، ويسهم في تحسين الأداء النفسي والبدني للاعبين.
- الكلمات المفتاحية:** كرة القدم – الألعاب المصغرة – المهارات النفسية .

Abstract:

This study aims to explore the role and importance of using mini-games to enhance psychological skills among soccer players. The study is based on the hypothesis that mini-games in soccer training can effectively contribute to the development of a range of psychological skills, such as concentration, attention, mental imagery, and self-confidence, among others.

1. Objectives of the Study:

1. Highlight the role of mini-games in enhancing players' concentration and attention.
2. Emphasize the impact of mini-games on improving players' psychological skills.
3. Assess the importance of mini-games in mental imagery processes in modern training.

2. Methodology:

- **Sample:** The study included a group of active soccer coaches from clubs in Bordj Bou Arreridj. They were divided into two groups: an exploratory group and a group that received the survey.
- **Tools:** The tool was designed in a single questionnaire divided into three sections:
 - **Section 1:** The role of mini-games in developing the psychological aspect.
 - **Section 2:** The role of mini-games in enhancing attention.
 - **Section 3:** The role of mini-games in developing mental imagery.

3. Conclusions:

The study indicates that using mini-games can be an effective tool in developing psychological skills among soccer players. Mini-games play a significant role in enhancing players' psychological and mental aspects, such as attention, concentration, self-confidence, decision-making, and mental imagery.

4. Recommendations:

- Integrate mini-games as part of comprehensive training programs for soccer players.
- Conduct further studies to explore the impact of mini-games on other aspects of psychological and physical performance.
- Design a variety of mini-games that cater to the physical and psychological needs of players.

- Utilize mini-games as an important and effective component in sports training, contributing to the improvement of players' psychological and physical performance.

Keywords: Soccer .Mini-games .Psychological skills.



فهرس
فهرس المحتويات



فهرس المحتويات

| الصفحة | العنوان |
|--|---|
| | شكر و عرفان |
| | إهداء |
| | قائمة المحتويات |
| | قائمة الجداول |
| | قائمة الأشكال |
| | الملخص باللغة العربية |
| | الملخص باللغة الانجليزية |
| أب | مقدمة |
| الجانب المنهجي | |
| الفصل الاول: الإطار العام للدراسة | |
| 04 | 1-1 إشكالية الدراسة |
| 05 | 2-1 فرضيات الدراسة |
| 05 | 3-1 أهمية الدراسة |
| 05 | 4-1 أهداف الدراسة |
| 05 | 5-1 أسباب إختيار الموضوع |
| 05 | 6-1 تحديد مفاهيم و مصطلحات الدراسة |
| 06 | 7-1 الدراسات السابقة |
| 11 | 8-1 أهمية الدراسات السابقة والتعليق عليها |
| الجانب النظري | |
| الفصل الثاني : كرة القدم | |
| 13 | تمهيد |
| 14 | 1-2- مفهوم كرة القدم |
| 14 | 2-2 متطلبات كرة القدم الحديثة |
| 17 | 3-2 العلاقة المترابطة لمكونات لعبة كرة القدم |
| 19 | 4-2 علاقة النواحي الفنية (المهارية) بالنواحي النفسية في كرة القدم |
| 19 | 5-2 القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم |
| 20 | 6-2 العمليات العقلية والنفسية للاعب كرة القدم |
| 23 | 7-2 الاعداد العقلي في كرة القدم |
| 24 | 8-2 العوامل المؤثرة في التدريب العقلي بكرة القدم |
| 25 | 9-2 ارشادات تطبيقية لمدربي كرة القدم في المجال العقلي |
| 25 | 10-2 الاعداد الميداني للعمليات العقلية العليا للاعبي كرة القدم |
| 26 | 11-2 طرائق التدريب العقلي |

| | |
|----|--|
| 27 | 12-2 دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية |
| 29 | خلاصة |
| | الفصل الثالث : الألعاب المصغرة |
| 31 | تمهيد |
| 32 | 3- مفهوم اللعب |
| 32 | 3-1 خصائص اللعب و مزياه |
| 32 | 3-2 أنواع اللعب |
| 34 | 3-3 نظريات اللعب |
| 35 | 3-4 تصنيفات اللعب |
| 36 | 3-5 دور الألعاب في نمو الفرد |
| 37 | 3-6 التفسير النفسي للعب |
| 37 | 3-7 الأهمية النفسية للعب |
| 37 | 3-8 العلاج باللعب |
| 37 | 3-9 أسس العلاج باللعب |
| 38 | 3-10 تطور اللعب عند الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة |
| 38 | 3-11 معايير اللعب |
| 38 | 3-12 الألعاب المصغرة |
| 38 | 3-12-1 مفهوم الألعاب المصغرة |
| 39 | 3-12-2 تعريف الألعاب المصغرة |
| 39 | 3-12-3 تعريف الألعاب التمهيدية |
| 39 | 3-12-4 مميزات و شروط الألعاب المصغرة |
| 39 | 3-12-5 خصائص الألعاب المصغرة |
| 40 | 3-12-6 طريقة تنفيذ الألعاب المصغرة |
| 40 | 3-12-7 أنواع الألعاب المصغرة |
| 40 | 3-12-8 أقسام الألعاب المصغرة |
| 41 | 3-12-9 قيم و أغراض الألعاب المصغرة |
| 42 | 3-12-10 مبادئ اختيار الألعاب المصغرة |
| 42 | 3-12-11 تنظيم تعليم الألعاب المصغرة |
| 43 | 3-12-12 ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي |
| 44 | خلاصة |
| | الفصل الرابع : المهارات النفسية |
| 46 | تمهيد |
| 47 | 4- مفهوم المهارات النفسية |

| | |
|----|---|
| 47 | 2-4 أهميتها |
| 47 | 3-4 مكوناتها |
| 48 | 4-4 أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية |
| 48 | 5-4 المسؤول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية |
| 49 | 6-4 استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية |
| 49 | 7-4 الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية |
| 49 | 8-4 تعليم المهارات النفسية |
| 50 | 9-4 مراحل برامج تدريب المهارات النفسية |
| 50 | 10-4 الثقة بالنفس |
| 50 | 1-10-4 مفهوم الثقة بالنفس وتعريفاتها |
| 51 | 2-10-4 أنواع الثقة بالنفس |
| 52 | 3-10-4 طريقة تحسين المدرس الثقة بالنفس عند الرياضي |
| 52 | 4-10-4 الصفات التي تؤكد عليها الثقة بالنفس |
| 52 | 5-10-4 فوائد الثقة بالنفس |
| 54 | 11-4 التركيز وتعريفاته |
| 54 | 1-11-4 أنماط تركيز الانتباه |
| 56 | 2-11-4 التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه |
| 57 | 3-11-4 تعليم تركيز الانتباه |
| 57 | 12-4 التصور العقلي |
| 57 | 1-12-4 تعريف للتصور العقلي |
| 58 | 2-12-4 كيفية أداء التصور العقلي |
| 58 | 3-12-4 استخدامات التصور العقلي |
| 58 | 4-12-4 مبادئ التصور العقلي |
| 59 | 5-12-4 أهم العوامل التي يتوقف عليها استرجاع التصور بين اللاعبين |
| 59 | 6-12-4 أنواع التصور العقلي |
| 60 | 7-12-4 فوائد التصور العقلي |
| 61 | 8-12-4 الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي |
| 61 | 13-4 الاسترخاء في المجال الرياضي |
| 61 | 1-13-4 مفهوم الاسترخاء |
| 62 | 2-13-4 أنواع الاسترخاء |
| 64 | 3-13-4 أهداف طريقة الاستجابة للاسترخاء |
| 64 | 4-13-4 فوائد الاسترخاء |
| 64 | 5-13-4 استعمالات الاسترخاء |
| 65 | 6-13-4 أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية |

| | |
|----|---|
| 65 | 7-13-4 هناك العديد من الطرق استخدمت في قياس الاسترخاء العضلي |
| 65 | 8-13-4 التدريب على مهارة الاسترخاء |
| 68 | 14-4 الدافعية |
| 68 | 1-14-4 مفهوم الدافعية |
| 68 | 2-14-4 وظيفة الدافعية |
| 69 | 3-14-4 الدافع الذاتي الإثابة والخارجي الإثابة لممارسة النشاط الرياضي |
| 71 | 4-14-4 عوامل الدافعية المؤثرة في الانجاز الرياضي |
| 71 | 5-14-4 خصائص ذوي دافع الإنجاز المرتفع |
| 72 | 6-14-4 وجهة الضبط الداخلي وأهميتها في تطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي |
| 74 | 7-14-4 حاجات النشء الرياضي |
| 74 | 8-14-4 العوامل المؤثرة في دافع الخوف من الفشل للنشء الرياضي |
| 74 | 15-4 مواجهة القلق |
| 74 | 1-15-4 تعريف القلق |
| 75 | 2-15-4 القلق في المجال الرياضي |
| 75 | 3-15-4 مكونات القلق |
| 75 | 4-15-4 أعراض القلق |
| 75 | 5-15-4 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين |
| 76 | 16-4 دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية |
| 77 | خلاصة |
| | الجانب التطبيقي |
| | الفصل الخامس :منهجية الدراسة |
| 79 | تمهيد |
| 80 | 1-5 الدراسة الاستطلاعية |
| 80 | 2-5 الخصائص السيكومترية للأدوات |
| 81 | 3-5 صدق الاتساق الداخلي |
| 85 | 4-5 المنهج المستخدم |
| 86 | 5-5 المجتمع وعينة البحث و كيفية اختيارها |
| 86 | 7-5 متغيرات الدراسة |
| 87 | 8-5 الأساليب الإحصائية |
| 88 | خلاصة |
| | الفصل السادس : عرض و تحليل و مناقشة النتائج |
| 90 | تمهيد |
| 90 | 1-6 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الأولى |
| 92 | 2-6 عرض و تحليل و مناقشة الفرضية الثانية |

| | |
|---|---|
| 93 | 3-6 عرض وتحليل و مناقشة الفرضية الثالثة |
| الفصل السابع : الاستنتاجات و الاقتراحات | |
| 95 | 1-7 الاستنتاج العام |
| 96 | 2-7 الاقتراحات و التوصيات |
| 98 | المصادر والمراجع |
| 102 | الملاحق |

قائمة الجداول

| الصفحة | الرقم | اسم الجدول |
|--------|-------|--|
| 71 | 01 | جدول نماذج المكافآت الخارجية التي يرغب النشء الرياضي الحصول عليها |
| 81 | 02 | جدول يمثل درجات الاستبيان |
| 82 | 03 | جدول يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقراته(الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي) |
| 83 | 04 | جدول يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقراته(الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه) |
| 84 | 05 | جدول يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقراته(الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور العقلي) |
| 85 | 06 | جدول يوضح معاملات الثبات لأداة الدراسة |
| 90 | 07 | جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات أفراد عينة الدراسة(الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي) |
| 91 | 08 | جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات أفراد عينة الدراسة(الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه) |
| 92 | 09 | جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات أفراد عينة الدراسة(الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور العقلي) |

قائمة الأشكال

| الصفحة | الرقم | عنوان الأشكال |
|--------|-------|--|
| 60 | 01 | شكل فوائد التصور العقلي |
| 69 | 02 | شكل وظيفة الدافعية |
| 69 | 03 | شكل تفاعل العوامل المختلفة المؤثرة في الأداء الرياضي |
| 72 | 04 | شكل نموذج لعوامل الدافعية المؤثرة في الأداء |
| 73 | 05 | شكل تقييم الرياضي لذاته على مقياس الضبط الخارجي والداخلي |



مقدمة



يشهد العالم تطورا كبيرا في المجال الرياضي نتيجة الجهد المتواصل والمبذول من طرف الأخصائيين والمدرّبين وذلك عن طريق التفاعل الحاصل بين الرياضة والعلوم المختلفة من بينها علم النفس والفيزيولوجيا والاجتماع وغيرها من العلوم الأخرى. وتعد كرة القدم من الرياضات الجماعية التي تتطلب تناغما وتفاعلا بين اللاعبين من الناحية المهارية والتكتيكية والنفسية، وذلك من أجل الرفع من قدرات وتحضير الجيد للاعبين خلال المنافسات.

وفي هذا السياق تظهر الألعاب المصغرة كأداة و وسيلة تدريبية حديثة و قوية لتحقيق هذه الأهداف و هذا التناغم لما تتميز به من محاكات لظروف مشابهة للأداء في مباريات كرة القدم و قد أصبحت عنصر أساسي في الوحدات التدريبية اليومية خلال فترة المنافسة وتعتمد هذه الطريقة على الإبتعاد على الأسلوب التقليدي الذي قد يشمل في معظم الأحيان على الروتين و التكرار في التدريب فهي وسيلة بديلة و مساعدة لتحقيق الأهداف التدريبية بشكل أشمل سواء البدنية او المهارية أو التكتيكية و خاصة تطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين، يتيح هذا النوع من التدريبات للرياضيين فرصة التفاعل الوثيق مع زملائهم، مما يعزز التواصل الفعال وفهم تحركات الفريق بشكل أفضل. (حنفي محمود مختار، 1997، صفحة 43).

وقد أصبح الجانب النفسي امرا مهما في عالم كرة القدم ووضعت من اجله مختلف البرامج والتدريبات من اجل تنمية وصقل المهارات النفسية المختلفة للاعبين من أجل تحسين الأداء الرياضي وتطويره و قد امتد أثرها الى حياة الفرد العادية و أهميتها في بناء الشخصية العامة للاعب.

والمهارات النفسية عملية عقلية يمكن تعليمها وإتقانها عن طريق التدريب مثلها مثل تدريبات الجانب البدني أو المهاري أو التكتيكي ويشير العربي شمعون (1996) إلى أن تنمية المهارات النفسية والتي تتمثل في تركيز الانتباه التصور العقلي - الاسترجاع العقلي الاسترخاء. يجب أن تسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية والمهارية من خلال البرامج الطويلة المدى ويجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة.

ويرى "أسامة راتب" أن المهارات النفسية هي برامج منظمة تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء وإتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

و تم تقسيم هذه الدراسة إلى جانبين نظري و تطبيقي حيث احتوت الخلفية النظرية أو الجانب النظري على ثلاث فصول:

تناول الفصل الأول كرة القدم ومحاولة وضع مقاربة سيكولوجية للعمليات العقلية في كرة القدم و ربطها بالأداء الرياضي و المهاري .

وأما الفصل الثاني: فقد تطرق فيه الباحث إلى الألعاب المصغرة ومفهومها وخصائصها ومميزاتها واهم نظرياتها أما الفصل الثالث تناول فيه المهارات النفسية تعريفها ومكوناتها وأسباب الإهتمام بها و فوائدها... الخ.

مقدمة

والفصل الثالث خصصه الباحث للمهارات النفسية و تعريفاتها و أهميتها و أبعادها، حيث تطرق إلى المهارات التالية: مهارة القدرة على التصور، مهارة القدرة على الإسترخاء ، مهارة القدرة على الإنتباه ،مهارة الثقة في النفس و مهارة دافعية الإنجاز .

أما الجانب التطبيقي فقد قسمه الباحث إلى فصلين:

الفصل الأول الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية وفيها: المنهج المتبع الدراسة الاستطلاعية، تحديد المتغيرات، مجتمع البحث وعينته، حدود الدراسة، أدوات البحث صدق وثبات أدواته، وأخيرا الوسائل الإحصائية المستعملة كأسلوب التحليل والمعاينة.

أما الفصل الثاني تم فيه عرض ومناقشة نتائج الاستبيان في جميع محاوره، وكذا عرض مختلف النتائج التي أفرزتها المعالجات الإحصائية للبيانات في إطار التحقق من صحة الفرضيات المصاغة في البحث. وأخيرا تمت مقابله النتائج بالفرضيات الاستنتاجات، ومن ثم أمكن وضع بعض الاقتراحات الهادفة ووضع حلول ثم خاتمة الدراسة.



الفصل الأول:

الإطار العام للدراسة



- 1- فرضيات الدراسة
- 2- أهمية الدراسة
- 3- أسباب إختيار الموضوع
- 4- تحديد المفاهيم والمصطلحات
- 5- الدراسات السابقة والمثابهة
- 6- التعليق على الدراسات السابقة
- 7- نقد الدراسات السابقة والمثابهة

علم التدريب الرياضي من العلوم التطبيقية التي تعتمد على العلم ومستحدثاته، والذي يهدف إلى إمداد المدرب الرياضي بالمعلومات والمعارف والتطبيقات التي تساعد على تحقيق أفضل النتائج مع لاعبيه من خلال استخدامه لأفضل الطرق والأساليب والوسائل المتاحة بشكل علمي ويكون للمدرب الدور الكبير في تنشيط الحصة وذلك باستعمال " الألعاب المصغرة" التي تكتسب أهمية كبيرة في مجال التدريب. والتي تعتبر كوسيلة أو مجموعة من الحركات والفعاليات المرحية والترفيهية، ولأنها مستوحاة من تقاليد وعادات الشعوب ويمكن اعتبارها قاعدة للألعاب.(ضيف محمود مختار، 1986، صفحة 282).

وتعتبر الألعاب المصغرة من بين التمارين الحديثة في مجال تدريب كرة القدم لما تتميز به من ظروف مشابهة للأداء في منافسات كرة القدم حيث يري مدرب ليفربول " يورغن كلوب " أن "الالعاب الصغيرة جزء مهم جدا للتدريب وهي محبوبة من قبل اللاعبين والجزء المفضل لديهم من الحصة التدريبية وذلك لأنها أكثر تنافسية"

وفي تصريح للاعب مانشستر سيتي كايل ولكر بعد انتقاله من توتنهام " لم استوعب كنا لا نتوقف عن الركض في تدريبات توتنهام ولكن في مانشستر سيتي كنا نتمشى في التدريبات بشكل عادي، في تدريبات مانشستر سيتي لا نركض كثيرا ولا نبذل مجهودا كبيرا بدنيا الامر يتعلق بعقلك وتدريب عقلك والتطور ذهنيًا ، اغلب التدريبات مبنية على التمرکز وكيف تتصرف بالكرة وكيف تتحكم في اللعب بعد سنوات استوعبت اني قمت بالقرار الصحيح ". (صفحة مانشستر سيتي بالعربية)

يقول بيب غوارديولا " الفائدة من التدريب في مساحات أصغر هي أنك لا تمنح اللاعبين الوقت للتفكير كرة القدم لا تلعب بلمسة واحدة او اثنين او قياده الكرة أو مراوغته بل تتعلق باتخاذ القرارات الصحيحة في اللحظة المناسبة في بعض الاحيان يجب ان تقوم بلمستين واحيانا واحده واحيانا مراوغة وأحياناً يجب أن تقوم بلمسات كل إجراء فردي مختلف تماما هذا هو مفتاح النجاح ".(أحمد عياد، 2024)

من خلال ما سبق تبرز أهمية الألعاب المصغرة في التدريب العقلي و هو من أهم مجالات التحضير النفسي، لأن الأداء الرياضي يسبقه التفكير الذي يعتمد على الانتباه والتركيز و اللغة و الصور المخزنة في العقل و الاسترخاء و ربما على قدرات أخرى لا نفهمها حالياً، لأن عناصر التفكير لا تزال محل دراسة الكثير من علماء النفس.

و التدريب على المهارات النفسية و في مختلف الرياضات أصبح يأخذ أهمية كبيرة و حيزاً مهماً في البرامج التدريبية في الدول المتطورة رياضياً، بحيث تتماشى الوحدات التدريبية لبرامج التدريب النفسي مع الوحدات التدريبية على الأداء المهاري والبدني و التكتيكي وهي في أغلبها مهارات مفتوحة في رياضة كرة القدم حيث يتمركز الزملاء والمنافسون في كل أرجاء الملعب وبوجود المثيرات الخارجية والداخلية التي تؤثر في أداء هذه المهارات تكون متغيرات الأداء آنية وغير محسوبة مسبقاً ما يجعل اللاعب يحتاج الى قرارات سريعة وحلول لمختلف وضعيات الأداء ويسخر كل خبراته النفسية والعقلية والمهارية. (محمد حسن علاوي، 1994، صفحة 11).

سنحول في هذه الدراسة الكشف عن العلاقة والأهمية بين الألعاب المصغرة و المهارات النفسية مما يجعلنا نطرح التساؤل التالي:

هل الألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

و من خلال التساؤل العام يمكن طرح التساؤلات الجزئية التالية:

- هل للألعاب المصغرة دور في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟
- هل للألعاب المصغرة دور في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟
- هل الألعاب المصغرة دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

2-1 فرضيات الدراسة:

1-2-1 الفرضية العامة :

للألعاب المصغرة دور في تنمية بعض المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.

2-2-1 الفرضيات الجزئية :

- للألعاب المصغرة دور في تنمية دور في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم.
- للألعاب المصغرة دور في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
- الألعاب المصغرة دور في تنمية مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

3-1 أهمية الدراسة :

إن تكوين الشخصية السوية هو من أهم أهداف التدريب ، و النجاح في الحياة يتوقف إلى حد كبير على عدة عوامل من بينها المهارات النفسية .

4-1 أهداف الدراسة :

- إبراز دور الألعاب المصغرة في تنمية دور في تنمية المهارات النفسية.
- إبراز دور الألعاب المصغر في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم.
- إبراز دور الألعاب المصغر في تنمية مهارة التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم.

5-1 أسباب إختيار الموضوع :

- نقص الدراسات السابقة التي تناولت هذا الموضوع.
- إبراز العلاقة بين الألعاب المصغرة و الجانب النفسي .
- ضرورة الألعاب المصغرة في التدريب الرياضي الحديث و أهميتها في مختلف المجالات سواءا بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية

6-1 تحديد المفاهيم و المصطلحات:

1-6-1 الألعاب المصغرة:

اصطلاحاً: " تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين، والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدهم معين من اللاعبين، وقد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف المسطرة (حنفي محمود مختار، 1998، ص135).

إجرائيا : هي تلك التمارين التي تؤدي في مساحات محددة من الملعب باستخدام الكرة والتي تكون مشابهة لمواقف المباراة فتحتوي على جميع متطلبات الأداء في كرة القدم.

2-6-1 المهارات النفسية :

اصطلاحا : هي القدرة على استخدام صفة معرفية أو انفعالية بكفاءة وتساعد على انجاز سلوك معين

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

هي قدرة اللاعب على مواجهة الضغوط المصاحبة لعملية التعلم والتدريب والمنافسة وكذلك القدرة على الاسترخاء والتركيز والتصور الجيد ووضع الأهداف بواقعية. إجرائياً: المهارة النفسية عبارة عن قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم و المران والتدريب

1-6-3 كرة القدم:

اصطلاحاً: هي رياضة يمارسها 22 لاعبا أساسيا موزعين على فريقين مع سبعة لاعبين احتياطيين من كل جهة يسعى فيها كل فريق إدخال الكرة في شباك خصمه دون استعمال الأيدي في فترة تقدر ب 90 دقيقة موزعة على شوطين في كل شوط 45 دقيقة (هبه محمد، 2008، ص 165).
إجرائياً: هي إحدى الألعاب الجماعية التي لها قوانينها الخاصة حيث يتنافس فيها فريقان يتكون كل واحد منهما من 11 لاعباً ويحاول كل فريق تسجيل أكبر عدد من الأهداف الممكنة مع محاولة منع المنافس من تسجيل الأهداف.

1-7-7 الدراسات السابقة والمشابهة:

1-7-1 دراسة أسعد علي سفيح (2014)، مجلة علوم التربية و الرياضة ، المجلد 7،

العدد 01، جامعة بابل كلية التربية الرياضية ، 2014/02/28.

تحت عنوان " المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائد لدى مدربي الألعاب الرياضية"

أهداف الدراسة :

هدفت الدراسة الى التعرف على:

- التعرف على المهارة العقلية العليا والسمات السائدة لمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية.
- التعرف على العلاقة بين المهارات العقلية والسمات السائدة لمدربي الألعاب الرياضية في جامعة القادسية.

عينة البحث: وقد اختارها الباحث بالطريقة العمدية وبلغ عددها (25) مدرب.

المنهج المستخدم: استخدم الباحث المنهج الوصفي بأسلوب المسحي.

أدوات جمع البيانات : مقابلة ، استبيان مقياس السمات الشخصية السائدة، مقياس العمليات العقلية العليا

استنتج الباحث ما يلي: يتميز مدرب الألعاب الرياضية بالعمليات التالية:

- مهارة دافعية الانجاز الرياضي القدرة على التصور ، الثقة بالنفس القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز لانتباه، القدرة على مواجهة القلق.
- يتميز مدرب الألعاب بالصفات التالية القابلية للاستشارة الكف وهدوء الاجتماعية والسيطرة.
- وجود علاقة ايجابية بين العمليات العقلية و السمات الشخصية السائدة فيما عدا مهارة القدرة على التصور والقدرة على التركيز والانتباه.

1-7-2 دراسة نبراس كامل هداية، مسلم الله ابراهيم وقصي حاتم خلف (2014)، مجلة علوم

التربية و الرياضة ، المجلد 7، العدد 05، جامعة العراق، كلية التربية الرياضية .

تحت عنوان " التصور العقلي وعلاقته بدقة التهديد بكرة القدم"

أهداف الدراسة :

- التعرف على العلاقة بين التصور العقلي ودقة التصويب في كرة القدم

عينة الدراسة: (50) لاعب من أصل (110) من لاعبي الدرجة الأولى بكرة القدم.

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

منهج الدراسة : انتهج الباحثون المنهج الوصفي.
أدوات الدراسة: المقابلات مقياس التصور العقلي، اختيار الدقة التهديف في كرة القدم
وتوصل الباحثون إلى النتائج التالية:

- أهمية التصور العقلي في زيادة دقة التهديف في كرة القدم .
- أن للتصور السمعي ارتباطا عاليا في زيادة دقة التهديف في كرة القدم.
- أن الاحساس العالي بأجزاء الجسم المختلفة لحفلة التهديف أهمية تالية في نتيجة التهديف بكرة القدم.

1-7-3 دراسة إفروجن نبيل (2014)، الأكاديمية للدراسات الإجتماعية والإنسانية، العدد 11، قسم العلوم الإجتماعية، جامعة الشلف، جانفي 2014 .

تحت عنوان: " التصور والتدريب العقلي تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي"
أهداف الدراسة: معرفة مكانة التصور في تدريب العقلي وتسلط الضوء على أهم تقنيات التدريب العقلي.

أهم النتائج التي توصل إلى الباحث:

- أهمية تقنيات التدريب العقلي: التصور العقلي و استخلاص ثلاثة أصناف التقنيات التدريب العقلي وهي : تقنيات الاسترخاء ، تقنيات التأمل والتفكر ، تقنيات التحضير العقلي.

1-7-4 دراسة جندم بن ذهبية: المجلة العلمية لعلوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية جامعة مستغانم، العدد العاشر ، 31 ديسمبر 2013.

تحت عنوان: " تأثير استخدام التدريبات على الملاعب المصغرة في تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية".
مشكلة البحث:

تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

أهداف البحث:

معرفة مدى تأثير استخدام الملاعب المصغرة على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

فرضيات البحث:

إن استخدام الملاعب المصغرة، يؤثر إيجابا على تحسين الجانب البدني والمهاري للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

منهج البحث: المنهج التجريبي.

عينة البحث: شملت عينة البحث 30 تلميذا من الطور الاكمامي تم اختيارهم بطريقة عمدية تتراوح أعمارهم من (13-15) سنة.

أهم استنتاج: إن تدريبات الملاعب المصغرة تؤثر إيجابا في تنمية الصفات البدنية والمهارية للاعبي كرة القدم المشاركين في الفرق الرياضية المدرسية.

التوصيات:

- إعطاء أهمية وعناية كبيرتين بالرياضة المدرسية وخاصة في مجال كرة القدم، لأنها تعتبر المنبع الأساسي لفرق النخبة.

- اقتراح برنامج يطبق عند الفرق الرياضية المدرسية والمتمثل في الملاعب المصغرة.

1-7-5 دراسة شوية بوجمعة (2009).

تحت عنوان " تأثير التدريب العقلي على بعض المهارات الجهاز الحركات الأرضية لدى الطلبة السنة الثانية قسم الادارة والتسيير الرياضي المسيلة"

أهداف الدراسة:

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

- التعرف على الفروق في نتائج محاور التدريب العقلي الاختبارات المهارية في الجمباز بين المجموعتين التجريبية و الضابطة.
 - معرفة تأثير برنامج التدريب العقلي لمصاحب للتعليم المهاري في تعلم بعض المهارات في الجمباز.
 - إيجاد بعض الأساليب المعتمدة في التعلم والتدريب والمتمثلة من وجهة نظر الباحث الاقتصادي في الجهد و في زمن التعلم.
- المنهج المستخدم:** انتهج الباحث المنهج التجريبي بتصميم مجموعتين عينة الدراسة: اختار الباحث 50 طالب موزعتين على (25) طالب لكل مجموعة
- أدوات جمع البيانات :** الاختبارات البدنية والمهارية الاختبارات والمقاييس النفسية برنامج التدريب العقلي
- استنتج الباحث ما يلي:**

- فعالية التدريب العقلي وتأثيره الايجابي على الأداء الحركي.
 - وجود علاقة ارتباطية موجبة بين النتائج المهارات النفسية واختبارات المهارات الحركية.
 - وجود فروق بعد تطبيق برنامج التدريب العقلي في كل محاور التدريب العقلي بعد الاختبارات البعدية لصالح المجموعة التجريبية.
- 1-7-6 دراسة محجوب ابراهيم ياسين (2009)، مجلة علوم الرياضة ، العدد 2009، 01.
- تحت عنوان " العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم"
- أهداف الدراسة :** معرفة العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة الدقة التصويب بكرة القدم.
- عينة الدراسة:** اشتملت عينة البحث على لاعبي فريق كرة القدم لكلية المعلمين والبالغ عددهم (20) لاعبا، و تم اختيارهم بالطريقة العمدية لأن افراد العينة يمثلون المجتمع الأصلي
- المنهج المستخدم:** استعمل الباحث المنهج الوصفي
- استنتج الباحث ما يلي:**

- وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة التركيز الانتباه ودقة التصويب بكرة القدم
 - وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة حدة الانتباه ودقة التصويب بكرة القدم
 - وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة توزيع الانتباه ودقة التصويب بكرة القدم
 - وجود علاقة ارتباط معنوية بين درجة تحويل الانتباه ودقة التصويب بكرة القدم.
- 1-7-7 دراسة عبد العزيز راجع تحت عنوان "أثر استخدام الالعاب التمهيدية في تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية الرياضية سنة 1997 "

اهداف الدراسة:

- تصميم برنامج مقترح باستخدام الالعاب التمهيدية يهدف الى تنمية بعض الصفات البدنية والمهارات الاساسية لناشئ كرة القدم ومعرفة تأثيرها على هذه الصفات وكذلك المهارات الاساسية.
 - معرفة تأثير البرنامج التدريبي المقترح على تنمية بعض الصفات البدنية لناشئ كرة القدم.
- المنهج المتبع:**
- استخدام الباحث في هذه الدراسة المنهج التجريبي

النتائج المتواصل اليها:

الفصل الأول : الاطار العام للدراسة

- اظهرت نتائج البرنامج التدريبي لتنمية الجانب البدني وجانبي المهارات أثرا ايجابيا وتحسنا معنويا في جميع الاختبارات البدنية والمهارية لدى المجموعة الضابطة.
 - اظهرت نتائج البرنامج التدريبي المقترح فروقا معنوية وذات دلالة احصائية بين المجموعتين الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية .
 - اظهرت نتائج الدراسة ان نسبة التحسن للمجموعة التجريبية أفضل من نسبة التحسن للمجموعة الضابطة في معظم الاختبارات البدنية والمهارية قيد الدراسة.
- أهمية الدراسات السابقة والتعليق عليها:**

من خلال إطلاع الباحث على الدراسات السابقة توصل إلى أن كل هذا الدراسات تؤكد على أهمية و ضرورة المهارات النفسية في مجال الرياضي.

- اعتمدت في مجال بحثها على منهج التجريبي والمنهج الوصفي .
- تباين العينات من حيث نوعها وعددها وحجم العينات المستخدمة في الدراسات السابقة، غير أنه أمر طبيعي فهو خاضع لقناعة الباحث و طبيعة الدراسة والادوات البحثية المختارة.

- تنوع المجالات التي تناولتها هذه الدراسات خاصة الانشطة الجماعية : كرة القدم كرة السلة و كرة اليد.

- فهم الموضوع من وجهة نظر عدة دراسات.
- بناء الخلفية النظرية للدراسة و الاطلاع على متغيرات الدراسة.
- التزود بالمراجع والمصادر والدراسات المساعدة على تحديد مؤشرات الفروض.
- الاعتماد على نتائج هذه الدراسات في تحليل وتفسير نتائج هذه الدراسة.



الفصل الثاني: كرة القدم



الفصل الثاني : كرة القدم

تمهيد:

كرة القدم كرياضة غزت تفكير جميع فئات المجتمع باختلاف ثقافتهم ولغاتهم وانتماءاتهم وأعمارهم، هذا الاهتمام دفع الكثير من الباحثين إلى التعمق في أبحاثهم من أجل الوصول إلى حقائق ونتائج تدفعهم إلى البحث مرارا وتكرارا بسبب الشغف في اللعبة من جهة وحب المعرفة من جهة أخرى.

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 جميل، 1986، صفحة 52/50).

ولعبة كرة القدم من الألعاب القديمة التي مارستها بطريقة عشوائية دون نظام خاص بها، ويلعبها عدد كبير من الأفراد ولم تحدد لها قواعد ثابتة ووقت محدد ولا عدد معين من الأفراد ولم تحدد لها قواعد ثابتة ووقت محدد ولأعداد معين من اللاعبين ولا مواصفات خاصة بالكرة أو تحديد قياسات معينة للملعب بل كان الناس يلعبونها كيفما أرادوا باليدين والرجلين واستخدام العصي في دحرجتها أو إيقافها وكان يصاحب لعبها أعمال عنف ووحشية وتلعب داخل المناطق الشعبية والساحات العامة وكانت تحدث بعض المشاكل من إجراء ذلك مما حمل الملوك الانكليز على تحريمها (إبراهيم علام جهينة، صفحة 5).

وبدء العمل على القوانين الخاصة بكرة القدم وتحريم استخدام الأيدي فيها ومن خلال ذلك فتكونت لعبتان كرة القدم السائدة وكرة الركبي، وقد تولت لندن وبعض مدن انكلترا القيادة في وضع قوانين جديدة للعبة، (محمد حامد الافندي 1961 ، صفحة 12).

وأخذت كرة القدم في التطور الى ان أخذت صورتها الحديثة كما نراها اليوم، وحاليا تقام بطولات عديدة عالمية وقارية ووطنية وتتابعها شعوب العالم بشغف لكون كرة القدم أصبحت اللعبة الشعبية الأولى في العالم. ولطرائق اللعب أهمية كبيرة خلال مباريات كرة القدم وهي تعد البوابة الرئيسية لتنظيم الفريق في مباريات ويحب أن يكون مفهوما انه ليس هناك طريقة للعب من الممكن ان تعوض عن الدقة في التمرير أو التسديد أو تعالج أي قصور في جوانب التركيز الذهني او تساعد بعض اللاعبين الذين ليس لديهم أي رصيد من عناصر اللياقة البدنية وذلك لان كل طرائق اللعب تتطلب لياقة بدنية عالية لأنها تقوم على أساس الحركة، والسرعة واللعب المباشر وعدم الثبات في المراكز وضرورة الهجوم المركز والدفاع المكثف، ولكل مركز واجباته ومهارته ولكن الكرة الحديثة تهدف إلى إتقان المهارات الهجومية والدفاعية في الوقت نفسه انطلاقا من أن كل مدافع مهاجم، وكل مهاجم مدافع حسب ظروف اللعبة (عمرو ابو المجد وإبراهيم شعلان، 1997، صفحة 15).

و لعبة كرة القدم من الألعاب التي تتطلب من الرياضي جهودا عالية لذلك وجب إعداد بدنيا، وهذا الإعداد هو احد الأسس المهمة التي يعتمد عليها التكنيك إضافة إلى التكتيك الجيد حتى يكمن اللاعب من أداء المباريات على الوجه الأكمل، ولكن كرة القدم لم تعد لغرض المشاهدة فقط بل أصبحت علما متكاملا تدخل فيه الكثير من العلوم المساعدة منها علم تحليل الحركة وعلم النفس وعلم الفسيولوجيا والبيو ميكانيك وغيرها، لذا سعت الكثير دول العالم إلى إجراء دراسات تحليلية عن أداء فرقها من أجل الوقوف على مكن القوى والضعف (سعد منعم الشبخلي، 2004 صفحة 87).

2-2 متطلبات كرة القدم الحديثة:

1-2-2 الجانب البدني:

أ.المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم:

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب الضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية. (حسن أحمد الشافعي، 1998، صفحة 23).

ولذا يجب أن يتصف لاعب الكرة بدرجة عالية بكل ما تحتاجه المباراة والعمل على رفع كفاءته حتى يتمكن من تنفيذ المهام مهارية والخطية المختلفة بفعالية، فقد أصبح حاليا من واجب الهجوم

الفصل الثاني : كرة القدم

الإشتراك في الدفاع في حالة امتلاك الكرة لدى الخصم، وأيضاً من واجب الدفاع المساعدة في الهجوم عند امتلاك الفريق للكرة.

ب. الإعداد البدني لكرة القدم (Préparation physique) :

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية ، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني إعداد بدني عام وإعداد بدني خاص.(أمر الله أحمد البساطي ، 1990، صفحة70).

ت. الإعداد البدني العام (Préparation Physique Générale):

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

(MICHEL PRADE,1997,p22).

ث. الإعداد البدني الخاص (Préparation Spécifique):

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلاً العدو المسافة 30 متراً 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. (أمر الله أحمد البساطي، 1990، صفحة 63).

2-2-2 عناصر اللياقة البدنية

أ. التحمل:

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن. (أحمد خليفي، 1990، صفحة 107).

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 أساساً نحو تطوير عمل القلب والرئتين 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 تتطلبه المباراة من إنجاز حركي بالكرة أو بدونها.

ب. القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دوراً 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،

الفصل الثاني : كرة القدم

ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة. (أمر الله أحمد البساطي ، 1990 ، صفحة 111) .

ت. 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 وتتنحى أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغييرات في دفاع الخصم من خلال سرعة أداء التميرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات ل لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار ، 1984، صفحة 48).

ث. تحمل السرعة:

تعريفها: 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 (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 60/39).

ج. الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق

بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار ، 1984 ، صفحة 200).

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

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

أولا : القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.

ثانيا : القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثا : القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. (محمد حسن علاوي، 1994 ، صفحة 110) .

ح. المرونة:

تعريفها: هي القدرة على انجاز حركات بأكثر سعة ممكنة، ويجب أن تكون عضلية ومفصلية في نفس الوقت، وذلك للحصول على أحسن النتائج، إذ يبدأ الرياضي في تسميتها منذ الصغر. والمرونة هي التناسق الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة

الفصل الثاني : كرة القدم

ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (stretching) مباشرة بعد نهاية جرة التدريب. (أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال، 1994 ، صفحة 395).

3-2-2 الجانب النفسي:

ينظر عموما الى كرة القدم على انها نوع من الابداع باستخدام قدم الانسان مقارنة بابداع في الاعمال اليدوية التي تتميز بها اغلب النشاطات الانسانية المتنوعة ومما يجعل كرة القدم افضل من غيرها ويزيد السلوك الانفعالي الجماعي عند لاعبيها ومشجعيهم هو ان الاهداف ليست كثيرة مثل كرة السلة وكرة اليد وغيرها و قد تعود اهمية هذه اللعبة الى كونها وسيلة تربوية وتعليمية للعمل الانساني و الجماعي كما يؤكد ذلك بعض الفلاسفة و المعنيين بتفسير الظواهر الانسانية و كان سندهم في ذلك كونها اللعبة الابرز التي تساعد على تقريب وجهات النظر بين الشعوب والتغلب على الخلافات التي تنشأ من الحروب و السياسة و مما نذكره هنا هو ان هناك فروقات في الشخصية ليس بين الرياضي و غيره و حسب و انما بين الرياضيين انفسهم حسب النشاط الرياضي الممارس حيث نجد ان لكل رياضي خصائص نفسية يتميز بها تبعا لطبيعة الاداء الذي يؤديه ضمن لعبته الرياضية فمنها من يتطلب الشجاعة والجرأة كالغطس و الجمباز مثلا و اخرى تتطلب سرعة رد الفعل مثل العدو و السبحة و ثالثة تتطلب القدرة على التعاون مع الآخرين كالألعاب الجماعية مثلا (أسامة كامل راتب ، 1995، صفحة 99) .

وكما نعلم عن مباراة كرة القدم انها مليئة بالإثارة والانفعالات التي ترتبط بكل حركة للكرة بين اقدام اللاعبين و توقعات ترتفع معها حرارة الانفعال ليصل الى الذروة عند تسجيل الهدف (عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، صفحة 68) ونتأكد من ذلك لو راقبنا انفعالات اللاعبين و الجمهور و المعلق الرياضي لحظة تسجيل الهدف علما ان التعبير بحرية مطلقة عن انفعالاتك كيفما تشاء مفيد من الناحية النفسية وحتى توجيه النقد و التعبير عن رأيك في كل ما تشاهده هو تنفيس انفعالي ايجابي ووسيلة لإسقاط الانفعالات الداخلية على الحكم او اللاعبين او المدربين ولكن هنا لا بد من التأكيد على مراعاة عدم تحويل تلك الانفعالات الى سلوك العدوان و التعبير عن الراي وسيلة لتأكيد الذات وحرية الانفعال هنا تساعد على تعميم ذلك في مواقف الحياة الخرى حيث يمكن التخلص من الخجل و المخاوف الاجتماعية و الانطواء و التعود على التفاعل مع الاحداث لهذا فمجرد مشاهدة المباريات فرصة لتحقيق مثل هذه المكاسب على مستوى الصحة النفسية والاستمتاع فكيف اذا مارسها و اندمج بها.

4-2-2 الجانب المهاري

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات ، كما يلعب الأداء المهاري دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق ، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء ... (حسن السيد أبو عبده، 2001، صفحة 127) .

3-2-3 العلاقة المترابطة لمكونات لعبة كرة القدم:

لا يمكن فصل مكونات لعبة كرة القدم عن بعضها البعض عمليا و تطبيقيا في ميدان اللعبة ولذا سنورد علاقة كل منهما بالآخر كما يلي:

الفصل الثاني : كرة القدم

اولا : علاقة اللياقة البدنية بالنواحي الفنية (المهارية):

ان ارتفاع اللياقة البدنية عند لاعب كرة القدم تجعله يقوم بالحركات التكتيكية (الفنية والمهارية) كالإخماد والنطح وركل الكرة و غيرها برشاقة و اقتدار و عكس ذلك اللاعب الذي لا يمتلك اللياقة البدنية المطلوبة ومن ناحية اخرى فان رقي المبادئ الاساسية عند اللاعب تجعله قادرا على القيام بها باقل جهد ممكن ان عالم كرة القدم يشهد اليوم سرعة كبيرة في تطبيق المبادئ الاساسية كالإخماد من وضعية الركض السريع وكل ذلك يحتاج بلا شك الى العلاقة الوثيقة بين اللياقة البدنية و المبادئ الاساسية. (عامر سعيد الخيكاني ، 2011 صفحة 62).

ثانيا : علاقة اللياقة البدنية بالنواحي الخطئية:

بالنظر الى زيادة الواجبات الخطئية (التكتيكية) على كل لاعب فان حركته في الساحة خلال المباراة قد ازدادت وهذه الزيادة تتطلب لياقة بدنية عالية فمثلا ان حركة المدافع في الجانب الايمن قبل خمسين عاما كانت محددة في منطقتيه بينما نراه اليوم وحسب الخطة المرسومة للفريق يساهم في الهجوم كظهير جناح ايمن و يتقدم الى ساحة المنافس بل و يسجل الاهداف ويعود الى الدفاع لذلك فتطبيق الخطط الحديثة بكرة القدم يتطلب من اللاعب لياقة بدنية عالية ولعل الذي يشاهد مباريات كأس العالم او البطولات الكبرى الأخرى يتأكد بوضوح من ذلك ومن جهة اخرى نلاحظ أن بعض اللاعبين عندما يفقدون قسما من لياقتهم اثناء المباراة يؤدون حركات تكتيكية خاطئة أو منقوصة و اللاعبون الجيدون هم الذين يتمكنون من بذل الجهد المطلوب في المكان المناسب وفي الوقت المعين.

ثالثا : علاقة اللياقة البدنية بالنواحي النفسية:

ان ارتفاع اللياقة البدنية عند اللاعب ترفع معنوياته وحالته النفسية وتجعله يتحرك في الساحة بثقة عالية لان اللاعب الذي يشعر ان لياقته البدنية منخفضة وانه غير قادر على اكمال المباراة بالشكل المطلوب ستتصف حركاته بالتردد والخوف و ان ذلك بدون شك سيؤثر على قابليته في الاداء ومن ناحية اخرى فان الإرادة القوية تساعد على رفع اللياقة البدنية حيث ان بعض اللاعبين يستمرون بالحركات البدنية المطلوبة على الرغم من ضعف لياقتهم البدنية لان لديهم الإرادة القوية على التغلب على التعب ويستدل على ذلك من شاهد لاعبي الفريق العراقي في مباراتهم مع منتخب كوريا الجنوبية في نصف نهائي لبطولة امم اسيا (2007) التي الت الى ركلات الترجيح من علامة الجزاء بعد جهد بدني دام لأكثر من (120) دقيقة ينطوي على التحدي و المنافسة وكذلك في مباراتهم النهائية امام المنتخب السعودي التي وصفها الكثير من المعلقين والمحللين الرياضيين على انها العجاز في بذل الجهد الهجومي للفريق العراقي بإرادة قل نظيرها في المنافسات حيث بدأ هجومه منذ الدقيقة الأولى الى الدقيقة الاخيرة وحتى بعد احرازه هدف التفوق لينال اثر هذا الاصرار و الإرادة القوية كأس البطولة لأول مرة في تاريخه و رغم انه ليس بالمنتخب الافضل من ناحية اللياقة البدنية ولكنه كان فعلا الافضل نفسيا واراديا ليؤدي بلياقة بدنية اثارت اعجاب الجميع. (عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، صفحة 63).

رابعا : علاقة النواحي الفنية (المهارية) بالنواحي الخطئية:

ان ارتفاع النواحي المهارية عند اللاعب سيساعد على حسن تطبيق الحركات الخطئية المطلوبة حيث ان اللعب لا يتمكن من تطبيق حركات خطئية مرتفعة المستوى وهو لا يمتلك الا مبادئ اساسية ضعيفة و على سبيل المثال يرسم المدرب خططه على اساس ان يقوم اللاعب من جهة اليمين في ساحة الفريق المنافس بعمل مناولة عالية الى الجهة العاكسة نحو زميل له يتقدم بدوره في التهديد بشكل مباشر ان نجاح هذه الخطة البسيطة يتطلب قيام كل لاعب بواجبه المهاري بنجاح من دقة مناولة الى دقة التهديد والا فلا فائدة من هذه الخطط و خطة المناولة المرتردة المعروفة ب (واحد – اثنين) لو دبل باص مثلا لا يمكن انجاحها الا عند اللاعبين المتميزين بمبادئ اساسية جيدة لذلك من الخطأ الكبير ان يرسم المدرب خططا تكتيكية لا تتسجم و لا تتلاءم مع القابلية المهارية التكتيكية للاعبيه ومن ناحية اخرى نجد كثيرا من اللاعبين يمتازون بمبادئ عالية مستوى مهاري عالي الا ان تفكيرهم الخطئي ضعيف الخططي ضعيف

الفصل الثاني : كرة القدم

لذلك فانهم لا يحسنون استخدام قابلياتهم التكتيكية العالية في خدمة الفريق ولهذا فان المدرب الذي يريد ان يوصل فريقه الى خطط عالية المستوى معقدة الحركات فانه يجد نفسه مضطرا الى قضاء عدة ساعات تدريبية في الاسبوع الواحد لرفع مبادئ الاساسية عند لاعبيه لان ذلك هو السلاح الذي سيستخدمه لتحقيق ما يريد .(عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، صفحة 64).

4-2 علاقة النواحي الفنية (المهارية) بالنواحي النفسية في كرة القدم:

ليس المهم ان يمتلك اللاعب المهارة المطلوبة ولكن المهم هو أن يتمكن من تطبيقها بالشكل المطلوب وبالوقت المحدد و المكان الصحيح ان الثقة العالية بالنفس وشعور اللاعب بالقدرة على القيام بالواجبات المطلوبة سيجعله قادرا على القيام بالحركات المهارية بشكل صحيح لان التردد و الخوف والارتباك عوامل تؤثر سلبا على مقدرة اللاعب للقيم بالمبادئ الاساسية ومن ناحية اخرى فان امتلاك اللاعب مبادئ اساسية جيدة سترفع من ثقته بنفسه و تجعله يشعر بالراحة والاطمئنان عند القيام بالحركات التكتيكية المطلوبة اثناء المباراة ومن هنا نرى الارتباط الوثيق بين النواحي المهارية و النواحي النفسية و التربوية التي تؤثر على الحالة المعنوية للاعب بصورة مباشرة (عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، صفحة 65).

5-2 القدرات العقلية عند لاعبي كرة القدم:

تعتبر القدرات العقلية من الموضوعات التي اهتم بها جميع العاملين في المجال الرياضي الغرض دراسة و معرفة الفروق الفردية بين كافة اللاعبين من خلال القدرات و مستوى و مقدار تمتع كل لاعب بها و من ثم تفسير الفروقات على اسس علمية و لعبة كره القدم من الالعاب الأكثر شعبية في العالم في نظر اللاعبين والمنقرجين و تطور اللعبة الحديثة و تعتمد على ركيزتين قويتين اولهما العلم والمعرفة و ثانيتهما الخبرة الميدانية و تشير الدراسات العلمية بهذا الخصوص بان هناك فروقا و تباينا بمستوى القدرات العقلية بين لاعبي كرة القدم مثل الذكاء الانتباه التصور التذكر وبعض القدرات الأخرى.(جبار سعد الله ، هه فال خورشيد الزهاوي،2011،صفحة 188).

و هذا الاختلاف والتباين في كل منهم في طبيعته الخاصة و في درجة النمو التي وصل اليها من كل جانب من جوانب شخصيته و هذا ما يحدث في عطاء اللاعب اثناء المباراة و مدى اختلاف اللاعبين في مواجهة مواقف اللعب المختلفة ومعالجتهم للمشاكل و المواقف السريعة التي يواجهها لاعب كرة القدم اثناء المباراة بالإضافة الى مهارات وسلوك اللاعب و مدى توظيفها في اداء ذلك اللعب و من الطبيعي أن كرة القدم تحتاج الى متطلبات عقلية و بدنية عالية جدا لغرض التهيؤ العام و الصحيح و بالمستوى المطلوب من الجانب الفني و السلوكي لدى اللاعب اثناء المباراة لغرض تنفيذ فعاليات سريعة ومفاجئة و متكررة و متعددة في السرعة الممكنة والتوقيت المناسب وقد لوحظ ان لاعب كرة القدم يؤدي حوالي (1155) متغير اثناء المباراة الواحدة و بالرغم من ان جميع اللاعبين يخضعون لنفس القوانين السيكولوجية في ادراكهم وتعلمهم وتذكرهم وتصورهم و تفكيرهم وفيما يدفعهم الى السلوك الا انهم غير متساوين في تكوينهم النفسي فكل شخص له نمط خاص من الصفات الجسمية و القدرات العقلية و بعض السمات الأخرى كما هم حال اختلافهم في الشكل والحجم و المظهر كذلك يختلفون في درجة الذكاء والقدرات العقلية الأخرى و الشخصية.

لماذا التدريب العقلي؟:

هناك صلة ربط قوية بين عقل الانسان و جسمه اذ يوجد هناك رد فعل لكل شيء تفكر به او تقعه في عقلك بغض النظر عن حالته هل هو حقيقي او خيال و مثال على ذلك اذا حلمت حلما مزعجا عادة تستيقظ من النوم و نبضات قلبك سريعة و انت في حالة تعرق و ترتعش بشدة ان كل ما فعلته انت هو النوم و لكن في دماغك هناك شيء سيئ يدور به و جسمك يتفاعل معه. و مثال اخر اذا كنت وحيدا في المنزل و سمعت ضوضاء عالية فاحتمال تفسيرك لهذه الضوضاء يكون تصريفا للرياح ففي هذه الحالة ستكون بخير ولكن ان فسرتها على انها محاولة اعتداء او شيء يحاول الدخول اليك و تهديد حياتك فعليك

الفصل الثاني : كرة القدم

اتخاذ قرار سريع اما بالمواجهة أو الهروب من الخطر و عندها تصبح خائف جدا و نبضك سريع جدا و عيونك تنتع و انت في حالة رعب شديد و من هذا المنطق تأتي أهمية تفسير الرابطة القوية بين العقل و الجسم.

و مما سبق تأتي أهمية التدريب العقلي والجسمي للحصول على قمة الاداء ففي الالعاب الأولمبية التي اقيمت في اطلنطا عام 1996 كان هناك 20 عالم نفس عملوا كمستشارين مع الرياضيين ومن المشجع رؤية هؤلاء الاخصائيين و من الملاحظ ان ثلثي لاعبي الغولف في الدورات الرئيسية كانوا يعملون مع اخصائيين نفسيين او مستشارين.

و لكن بالتأكيد الرياضيين و المدربين ومدراء الفرق لم يهتموا بالتدريب العقلي و اكدوا على اهميته باستأجرا علماء النفس الرياضي و الاطلاع على احدث المصادر المكتوبة و اخذوا يكرسون الوقت لبناء الفريق وكذلك اعتماد التدريب العقلي.

في الرياضة هناك حالات كثيرة تترك للصدفة لان في الالعاب الرياضية هناك حالات غير متوقعة تؤخذ بنظر الاعتبار فلماذا ندع التفكير بها يأتي متاخرا.

ان الالعاب الذهنية لا تسبب الالام الكعب فانت تملك الطاقة و السلطة حتى تتحكم بذلك و هذه المواد والادوات تساعدك لتزيل الحواجز النفسية التي تعيقك للوصول الى لقمة الاداء و تعطيل السيطرة على ادائك الذاتي.

حتى قبل عقد مضي فان علماء النفس الرياضي والمستشارين يعتبرون المتخصص النفسي يقصده الرياضي فقط عندما تكون لديه مشكلة وليس الرياضي في صحة جيدة أو مستوى رياضي منتج أو فريق ناجح يقضي وقته معه.(فرات جبار سعد الله ، هه فال خورشيد الزهاوي،2011، صفحة 190).

ومن حسن الحظ أن وصمة العار التي تلحق بالشخص الذي يزور الاخصائي النفسي تغيرت بشكل ملحوظ وان التغيير اصبح واضحا ونرى أن إجراءات علم النفس الرياضي في كل مكان بين الرياضيين الهواة والمحترفين في الفرق الناجحة والمحترفة والفرق الأولمبية ورجال الاعمال والشركات.

6-2 العمليات العقلية والنفسية للاعب كرة القدم:

أولا : العمليات العقلية العليا في كرة القدم:

وهي تشمل على كل من الاحساس الادراك التذكر التخيل التفكير و التصور و الانتباه.

•الاحساس:

يمتلك لاعب كرة القدم مجموعة من الحواس التي عن طريقها ينتقل اثر المنبهات الحسية الى الجهاز العصبي الذي يقوم بدوره بنقل هذه التنبيهات الى مراكز عصبية بالمخ عن طريق اعصاب خاصة هي الاعصاب الموردة و هذا يعطي مدلول ومعنى لهذه التأثيرات بما يسمى بالاحساسات وتنقسم انواع الاحساسات الخاصة بنشاط كرة القدم الى:

- 1) الاحساس العضلي – الحركي.
- 2) الاحساس البصري.
- 3) الاحساس باللمس.
- 4) الاحساس بالتوازن.
- 5) الاحساس بالقوة.
- 6) الاحساس السمعي .(حسن السيد أبو عبدة، 2012، صفحة 264).

الفصل الثاني : كرة القدم

• الإدراك:

و هو عملية عامة لحدوث السلوك حيث يتم ترجمة المثيرات التي تلتقطها حواسنا و اعطائها معنى و مدلول و بدون الدراك لا يحدث السلوك حيث اللاعب يقوم بالأداء تبعا لمتطلبات الموقف اللعبي و طبقا لماتم ادراكه و الإدراك لا يتم الا عن طريق عملية الاحساس و الاحساس ليس له معنى بدون الإدراك و بذلك يكون الإدراك احد العمليات العقلية العليا الهامة جدا.

وتنقسم انواع المدركات بكرة القدم الى:

- (1) ادراك الاحساس بالحركة.
- (2) ادراك الاحساس بالزمن.
- (3) ادراك الاحساس بالأداء.
- (4) ادراك الاحساس بالمسافة.

• التذكر:

هو العملية العقلية التي تتطلب من اللاعب ان يقرر شيئا حدث في الماضي و هذا التقرير قد يكون عن طريق استجابة لفظية أو حركية.

والتذكر احدى العمليات العقلية العليا التي يقوم بها اللاعب و هي العملية لاحقة لإدراك و سابقة للتفكير و هذه العمليات الثلاثة تعتبر المكونات الرئيسية للتنظيم العقلي للاعب حيث ترتبط و تتفاعل مع بعضها وينتج عنها الاستجابات الارادية للاعب.

اسس عملية التذكر:

تعتمد عملية التذكر على ثلاث عمليات عقلية اساسية هي:

- (1) اكتساب الخبرة.
- (2) الاحتفاظ بما تعلمه اللاعب.
- (3) الاسترجاع. (حسن السيد أبو عبدة، 2012، صفحة 265).

• التخيل:

هو عبارة عن استدعاء خبرة لم يسبق للاعب ان مر بها او هو عبارة عن اعادة تنظيم لبعض الخبرات التي لا يشترط ان يكون اللاعب قد مر بها من قبل وذلك في صورة جديدة وهذه العملية العقلية ترتبط ارتباطا كبيرا بالتفكير خاصة التفكير الابتكاري فنحن حين نشاهد المباراة ونتابع احداثها فان هذا ادراك وحين نسترجع معلوماتنا عن المباراة السابقة فان هذا تذكر وعند التفكير في الاحداث التي يمكن أن تحدث في المباراة القادمة فان هذا تخيل.

• التفكير:

هو اعادة تنظيم الخبرة في صورة جديدة لم يسبق ان مر بها اللاعب وهذه العملية العقلية تتشابه الى حد قريب مع عملية التخيل الا ان التخيل احيانا قد يأتي بعلاقات غير واقعية لا يقبلها الا صاحبها لفترة معينة سرعان ما تنتهي اما التفكير فهو اعادة تنظيم ما يدركه اللاعب في شكل جديد وعلاقة جديدة لم تكن معروفة من قبل.

• انواع النشاط الفكري:

- (1) التفكير الملموس.
- (2) التفكير المجرد.
- (3) التفكير الموضوعي العلمي.
- (4) التفكير الناقد.
- (5) التفكير الخرافي.
- (6) التفكير الابتكاري.

الفصل الثاني : كرة القدم

- (7) التفكير القائم على التعميم.
(8) التفكير القائم على التمييز. (حسن السيد أبو عبده، 2012، صفحة 266).

•التصور:

هو امكانية اللاعب ان يستحضر في ذهنه أو يتذكر احداث و خبرات سابقة او ان يستحضر احداثا او مواقف لم يسبق حدوثها من قبل.

انماط التصور الذهني:

- (1) التصور الذهني الخارجي.
(2) التصور الذهني الداخلي. (محمد العربي شمعون ، 1996 ، صفحة227).
والعمليات العليا تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية للاعبين كما أنها تكمن في اداء اللاعب لواجباته الخطيطة حيث تزداد الحاجة اليها كلما تقدم مستوى اللاعب البدني وهي تساهم في بلوغ اللاعب الى الانجاز الرياضي الافضل ة ذلك عن طريق التنمية الجيدة الشاملة لعمليات الادراك الحس حركي عضلي والذي يسمح بالتحكم في مختلف المتغيرات الداخلية في الحركة.

- القدرة على التصور الجيد للحركة واجزائها وتشكيلاتها المختلفة.
•القدرة على التذكر الدقيق لعناصر الحركة واجزائها والمواقف التكنيكية و التكتيكية الناجحة للمهارة.

- سرعة عمليات التفكير و الادراك و خصوصا في المواقف التي تحتاج الى سرعة التعزيز لتحليل المواقف الخطيطة و تنفيذها بدقة
ثانيا - الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

يجب ان تتميز الصفات النفسية للاعب كرة القدم بالثبات والصدق اثناء التدريب بمراحله المختلفة واثناء المباراة التجريبية و الرسمية و يحدد هذه الصفات اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة و غير الشخصية للاعب وتحدد اطارها من حيث:

- القدرة على التنافس.

- صلابة و قوة الشخصية.

- الاستعداد الى الاستثارة.

- السمات الارادية.

- المشاهد الانفعالية.

- الحالة المزاجية.

واهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى ثباته الانفعالي والذي يجب ان يتوفر بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم وتحمل المسؤولية في اقصى الظروف الانفعالية توترا و تطوير الشعور بالتحكم في الذات و الاحساس بها.

ثالثا : الحالة الانفعالية للاعب كرة القدم:

تعتبر الحالة الانفعالية للاعب كرة القدم اكثر الاشكال النفسية تغيرا و اهتزازا و هي عملية نفسية مركبة من الانفعال والتفكير والانتباه و هي تتصف بمستوى محدد من الفعالية و الشدة ويعتبر الانفعال حالة من التوتر الجسمي النفسي تنزع باللاعب الى القيام بالنشاط اللازم لاستعادة توازنه الذي اختل.

وتعتبر حالات الفرح والسعادة و الحماس والمثابرة و النجاح والفوز حالات انفعالية لمواقف ايجابية وتعتبر حالات الخوف والحزن والقلق مثلا لحالات انفعالية لمواقف توتيرية تتميز بعدم الراحة و هذه الحالات تدفع اللاعب الى ممارسة النشاط شأنها في ذلك حالات النجاح و الفوز فلا يوجد لون من الوان

الفصل الثاني : كرة القدم

النشاط الرياضي دون ان يرتبط بحالة انفعالية و لكن تختلف الشدة ونوع الحالة الانفعالية التي يكون عليها اللاعب.

وبذلك يتضح ان الحالة الانفعالية للاعب تلعب دورا غاية في الأهمية في المواقف التدريبية و التنافسية الرياضية فما يصاحب الجسم من تغيرات تنتج عن انفعالات مثل الخوف أو الحزن أو النجاح أو الفرح انما هي تنظيمات داخلية تهيئ اللاعب لكي يسلك سلوكا يتفق مع ما اعتراه من انفعال. (حسن السيد أبو عبدة ، 2012 ، صفحة 267).

وهنا تبرز اهمية الانفعالات في اداء معظم الانشطة الحركية الرياضية وان هناك مستوى مثالي من الانفعال لأي واجب حركي رياضي لان التوتر الزائد يعتبر عائق للنشاط كما ان قلة التوتر تؤدي الى نفس النتيجة و لهذا كانت الحالة الانفعالية التي يكون عليها اللاعب من اهم المتغيرات المؤثرة في سلوكه الحركي الرياضي . ان الاعداد النفسي للاعب كرة القدم عملية ضرورية وهامة جدا في التدريب لجميع المراحل العمرية ولكافة فقرات التدريب فالمشاكل التي يواجهها اللاعب في عملية التدريب والتغيرات التي تطرأ عليها هي تغيرات بدنية و فسيولوجية واجتماعية و نفسية مما تحتم على المدرب أن يهتم برعاية لاعبيه من جميع هذه النواحي في جميع فترات التدريب و اذا قام المدرب بالاهتمام بالناحية التطبيقية العملية عن طريق تقنين وتنظيم الاحمال التدريبية من خلال التخطيط المنظم للعمل التدريبي فان ذلك سيعمل على الارتفاع بالمستوى و القدرة البدنية والمهارية و الخطئية مما ينعكس ايجابيا على تطوير الجانب النفسي عند اللاعب و هذا ما يسمى بالإعداد المتكامل للاعب كرة القدم.

7-2 الاعداد العقلي في كرة القدم:

لقد صنفت كرة القدم من الالعب ذات المحيط المتغير و غير قابلة او صعبة التنبؤ كما صنفت مهارات هذه اللعبة تحت ما يسمى بالمهارات المفتوحة, open skills حيث ان الزملاء و المنافسون يتمركزون في كل ارجاء الملعب وبذلك تكون متغيرات انية و غير محسوبة مسبقا و يجب التصرف ازائها.

وبشكل عام فان كل من المهارات ذات المحيط المتغير المهارات المفتوحة تحتاج الى قابليات و قدرات ليس من الضروري توافرها في تعلم المهارات ذات المحيط الثابت و المعروفة بالمهارات المغلقة (closed skills) و من هذه القابليات الواجب توافرها لغرض الانجاز هي:

● بسبب تغير المحيط يحتاج لاعب كرة القدم الى قدرة التفكير السريع و اتخاذ الاستجابة الملائمة بسرعة.

● بسبب تغير المحيط يحتاج لاعب كرة القدم الى قابلية التوقع الحركي حتى يكون مهياً الى الاحداث الطارئة التي قد تحدث وان قابلية التوقع الحركي لها علاقة قوية مع الخبرات السابقة.
● سرعة الاستجابة الحركية وهذه تعتمد على سرعة رد الفعل مضافا اليها سرعة التفكير و اللذان يولدان سرعة الاستجابة الحركية تعتمد ايضا على القدرات البدنية بالإضافة الى القدرات الذهنية و من هذه القدرات البدنية القوة المميزة بالسرع و القوة الانفجارية و مطاولة السرعة التي يحتاجها لاعبو خط الوسط و في هذا المجال ترتبط سرعة التفكير و اتخاذ القرار مع سرعة التحرك وبذلك يظهر اللاعب رشيقا سريع الحركة.

● سرعة اتخاذ القرار و تعتمد على وصول المعلومات الى المراكز العصبية العليا و بالتالي يمر بمراحل صنع القرار التعرف على المحفز - تحديد الاستجابة - برمجة الاستجابة) و التي تعتبر مهمة جدا للاعب كرة القدم و في اتخاذ القرار المناسب و الصحيح في اقل وقت ممكن و التي يحتاجها بشكل كبير المهاجم وحارس المرمى في فريق كرة القدم. (حسن السيد أبو عبدة ، 2012 ، صفحة 183).

الفصل الثاني : كرة القدم

2-8 العوامل المؤثرة في التدريب العقلي بكرة القدم:

2-8-1 العوامل المرتبطة بالتعلم والتدريب:

● طول فترة التدريب:

يمثل زمن التدريب أهمية بالغة في التدريب : يمثل زمن التدريب أهمية بالغة في التدريب العقلي ، ويعتبر من أهم العوامل التي يجب وضعها في الإعتبار ، فقد أشار بعض الباحثين إلى أن الحد الأقصى يجب أن لا يتجاوز خمسة دقائق ، وإن الفترة القصيرة ليست مؤثرة في مستوى الأداء ، وهناك من أشار إلى أن الفترة التدريبية تتراوح بين دقيقة واحدة إلى عشرين دقيقة ، وكذلك ما بين محاولة واحدة حتى ثلاثين محاولة وأوصى البعض الآخر بأن فترة التدريب القصيرة نسبيا هي الأفضل في مجال التدريب العقلي وإن طبيعة المهارة هي التي يجب أن تحدد الوقت المطلوب للتدريب وخصوصا للفعاليات التي تتضمن نواحي خطية وفنية عديدة ذات احتمالات كثيرة مثل لعبة كرة القدم . (فرات جبار سعد الله ، هه فال خورشيد الزهاوي ، 2011 ، صفحة 173).

● دوام فترة التدريب المناسبة لاكتساب الخبرة العلمية:

والمقصود هنا المدة المطلوبة التي يجب أن يستمر فيها التدريب العقلي لتحقيق الهدف المطلوب ، وقد أشارت البحوث إلى ان اقل تدريب يستغرق ما بين يوم واحد إلى عدة أسابيع للمهارة المطلوبة.

● توزيع فترات التدريب:

ونقصد هنا الفترات ما بين التدريبات هل تكون متباعدة أو تركيزها متقارب ، والدراسات الي أجريت في هذا الجانب تشير إلى التبادل في فترات التدريب العقلي والمهاري يعمل على تسهيل عملية التعلم ، وإن التقارب في فترات التدريب أدى إلى فقدان الدافعية إلى التعلم.

● نوع التدريب العقلي المستخدم:

اختيار نوع التدريب العقلي المستخدم مهم جدا ويجب ان يكون مناسباً لنوع المهارة ، وظروف التدريب والمرحلة التعليمية للمهارة ومستوى المهارة ومستوى أداء الالعاب وظروف التنافس وغيرها من المتغيرات ، وهناك من اشار إلى بعض الآراء العلمية في هذا الصدد من خلال العديد من الدراسات في هذا المجال ، ففي دراسة عبي لاعبي الجمناستك لوحظ أن التدريب العقلي المباشر أفضل من التدريب العقلي باستخدام القراءة لتعليمات مهارة محددة ، إذ أن القراءة تتداخل مع التصور خلال التدريب العقلي ، وفي دراسة أخرى ظهر أن مشاهدة النموذج أكثر فاعلية من قراءة مجموعة من التعليمات وان كلا الأسلوبين أفضل من الأداء اللفظي أكثر فاعلية مقارنة بالطرائق الأخرى ، كذلك الشريط السينمائي الدائري والصورة المتحركة من أكثر أنواع التدريب العقلي فاعلية ولها دور في زيادة الدافعية والانتباه لدى اللاعبين.

● نوع المهارة:

هناك اختلافا بين المهارات الرياضية في الاستفادة من التدريب العقلي ويتوقف هذا على نوع المهارات ومدى صعوبتها وتعقيدها ، إذ وجد أن المهارات المعرفية تتطلب وقتا أو محاولات أقل لتصل إلى تحقيق التأثير الإيجابي على عكس المهارات التي يغلب عليها الجانب الحركي.

● ميكانيكية الأداء:

يتوقف تعلم أي مهارة حركية على ميكانيكية الأداء الصحيح، هذا إلى جانب الاهتمام باللياقة البدنية العامة والخاصة ويبدو واضحا أن أحد العوامل لتحقيق أفضل فاعلية عند استخدام التدريب العقلي هي توظيف مبادئ الميكانيكا الحيوية للمهارة الواجب تعلمها.

الفصل الثاني : كرة القدم

9-2 ارشادات تطبيقية لمدربي كرة القدم في المجال العقلي:

عند مقارنة تأثير التدريب العقلي للمتقدمين مع المبتدئين يكون تأثيره على المتقدمين اكثر لذا على مدربي المنتخبات استخدامه ، كما لا ينبغي التدريب العقلي للمبتدئين و يعطى بصورة جزئية و بشكل مبسط عند

الممارسة العملية.

التدريب العقلي هو جزء من مفردات الحالة النفسية و هو عبارة عن عملية تصور و على المدربين ان يستغلوا هذه المفردة في تطوير الحالة الشعورية للاعب بالسفرات و في الطائرة و السيارة يجب ان يتضمن التدريب العقلي الوحدات التدريبية سواء كانت تعليمية أو تدريبية. (محمد حسن علاوي ، 2002 ، صفحة 184).

10-2 الاعداد الميداني للعمليات العقلية العليا للاعب كرة القدم:

القدرات العقلية من اهم المواضيع التي لها علاقة بالأداء المهاري اذ ان اعداد اللاعبين الجيدين لأي نشاط رياضي له متطلباته من حيث الكفاءة البدنية و العقلية و النفسية و الفسيولوجية و التشريحية و غيرها و التي لا بد من توافرها لدى اللاعبين حتى يستطيعوا ان يقوموا بالجهد المطلوب منهم على اكمل وجه اذ تعد عاملا حاسما في وصولهم لأعلى مستوى في الاداء المهاري والقدرة العقلية تتصل بما يحدث للعقل و هو يستجيب للمثيرات المختلفة لاستجابتها.

اظهرت نتائج الدراسات بشكل عام للأنشطة الرياضية على اختلاف انواعها ان العمليات العقلية لها خصائص عامة مميزة. (علاوي و اخرون ، 2003 ، صفحة 110).

1) ان هذه العمليات تظهر بوضوح وخاصة عند الصراع الحاد ويرتبط مستوى ظهورها بدرجة استنفار للقوى النفسية.

2) في ظروف الاستنفار الاقصى تصل العمليات الى منتهى قوتها وتحسنها في اداء الوظيفة.

3) ان مدة استمرار نشاطها يتوقف على نوع النشاط الممارس.

4) سهولة ارتفاع ترددها وربما تتغير بشكل حاد عند ظهور بعض العوامل الانفعالية المؤثرة و تتطور هذه العمليات و تتحسن من خلال الاعداد المهاري و الخططي و ذلك باستخدام طرائق ووسائل خاصة.

وعن اليات العمليات العقلية فهناك مراحل تمر بها المعلومات ابتداء من دخولها الى الجهاز العصبي المركزي حيث يتم تحديدها ومن ثم البحث في الذاكرة عن المعلومات لها علاقة بها ثم التفاعل بين ما موجود في الذاكرة وبين المثير الجديد و يكون نتيجة هذا التفاعل اتخاذ قرار و تنفيذ هذا القرار عن طريق اشارات حسية من الجهاز العصبي المركزي الى الجهاز العصبي المحيطي ومن ثم الى العضلات المطلوب عملها كالآتي :

• المرحلة الأولى : مثيرات المحيط (المدخلات).

• المرحلة الثانية : تحديد المثيرات.

• المرحلة الثالثة : البحث في الذاكرة.

• المرحلة الرابعة : التفاعل المخزون في الذاكرة و بين المثير (اتخاذ القرار).

• المرحلة الخامسة : تنفيذ القرار.

والعمليات العقلية العليا في كرة القدم تعتمد على اليات استشعار المثير عن طريق حواس اللاعب وقابليته لسرعة توصيلها الى مركز التحكم العقلي و عملية صنع القرار والاستجابة النظرية لهذه المثيرات والتي تتطلب الدقة في الانتقاء البرنامج المناسب للمثير و التوقيت الملائم له ومرونة التفكير وحيويته و

الفصل الثاني : كرة القدم

السرعة في اتمام هذه العملية ثم الاعياز إلى العضلات العامة والمساعدة للاستجابة عمليا على ذلك المثير و لما سبق ندرك ان العمليات العقلية العليا تشمل على امور كثيرة و دقيقة منها التفكير السريع الفعال للاستجابة وسرعة اتخاذ القرار و التوقع الصحيح لحركات زملاء المنافسين وسرعة رد الفعل ازاء هذه الاهداف وكذلك السرعة في تعديل القرار في اللحظة المناسبة والتوقيت الحركي الملائم وعمق الرؤية و خصائص عملية الانتباه والاستجابة الانفعالية اي مدى الثبات الانفعالي و التوازن النفسي بين العمليات

العقلية المختلفة المشتركة في المواقف المتنوعة في اللعب لاشك ان هذه العمليات تتدخل في جميع القدرات الحركية الخاصة للاعبين لذا فان انسجام وتفاعل العمليات العقلية العليا يؤدي الى امتلاك امكانية افضل في التحكم الحركي لهؤلاء اللاعبين كما اننا نستطيع الارتفاع بمستوى هذه العمليات من خلال التدريب المنظم المبني على التكامل الدقيق لنظم هذه العمليات وتداخلها مع العمليات الأخرى الان الصعوبة تكمن في اختيار التمرينات التي تنتمي صفة بعينها من جهة وربطها بالعمليات الأخرى من جهة اخرى مع مراعاة الفروق الفردية مع ذلك الاعداد النفسي للعمليات العقلية العليا يجب ان يتم في اتجاهين (نظري) و (عملي) و اما الاتجاه النظري فيتضمن المام اللاعبين بالعمليات العقلية العليا ووظيفة كل منها وديناميكيته و علاقتها بالنشاط الحركي في كرة القدم اما الاتجاه العملي فينقسم الى ثلاثة هما:

القسم الاول : ويشتمل على التدريب العقلي لمختلفا المهارات باستخدام العمليات العقلية العليا الموجهة لسير الحركة.

القسم الثاني : ويشتمل على التدريب العملي باستخدام الاجهزة و كذلك الاختبارات الورقية.

القسم الثالث : ويتضمن التدريب على العمليات العقلية العليا المرتبطة بالمهارات الحركية داخل ملعب كرة القدم.

وسيكون التركيز في هذا الموضوع على الاعداد النفسي للعمليات العقلية العليا للاعب كرة القدم ميدانيا اي في الاتجاه العملي و حسب اقسامه اعلاه:

11-2 طرائق التدريب العقلي :

هناك العديد من المصطلحات تصف الاعداد العقلي للمنافسة ومنها:

القدرات العقلية (Mental abiliteis) و الممارسة العقلية (Mental practice) و التصور العقلي (Mental imagery) و التدريب العقلي للحركة كما هو معروف هو عملية تكرار التصور الذاتي الارادي لخط سير حركة رياضية معينة وتدخل في هذه العملية كل الادراكات الحسية التي تسمح باستيعاب الحركة عقليا حيث الزمان والمكان ويهدف هذا النوع من التدريب الى تطوير عملية التعلم من خلال التثبيت مكونات الحركة عن طريق التصور لخط السير لها دون الاداء الفعلي لها ويخضع استخدام طرائق التدريب العقلي الى شروط فالكثير من الخبراء والمختصين يرون أن يقتصر استخدام هذه الطريقة على الفترة التحضيرية والانتقالية للموسم التدريبي لان تأثيرها على عملية التعليم يحتاج لفترة طويلة حتى تصل الى الفائدة المرجوة من استخدامها كما ان بعض الباحثين يرون أن عملية استخدام التدريب العقلي يجب أن يسبقها وصول المتعلم او اللاعب الى درجة متقدمة من التصور الحركي و هناك طريقتين أساسيتين لاستخدام التدريب العقلي و هما (علاوي و آخرون 2003 صفحة 112)

الطريقة الأولى : وهي مقتبسة عن (جيسنو ميدلر 1971) وفي هذه الطريقة و معدا بطريقة خاصة بحيث يتضمن يقدم اللاعب نصا مكتوبا و معدا بطريقة مكتوبة توضيحا وتوصيفا كاملا للحركة وكيفية ادائها مع التركيز على بدايتها ونهايتها كما يمكن الاستعانة بجهاز تسجيل للمساعدة في تطبيق هذه الطريقة.

الطريقة الثانية : وتعتمد هذه الطريقة على ثلاث نقاط رئيسية هي :

الفصل الثاني : كرة القدم

- الشرح الشفوي للحركة ككل بمساعدة المدرب.
- الملاحظة لخط السير الحركة بعد ادائها من قبل احد اللاعبين ذوي المستوى العالي او من خلال وسائل الايضاح مثل جهاز التسجيل او شريط فيديو أو نماذج مرسومة .
- القيام بالتصور الكامل للحركة من خلال اداء اللاعب نفسه مع التركيز على عملية الاحساس بالحركة بأدائه النفسي وكما ذكرنا فان بعض الخبراء المختصين يحدون ان تكون طريقتين مع لاعبي المستويات العليا ام من حيث وقت التدريب فيحدد ب (10) دقائق تقريبا وباستمرار التدريب العقلي تنخفض هذه المدة الى زمن اقل من ذلك قد يصل من (2-3) دقائق بشرط ان لا يتكرر هذا التمرين عدة مرات يوميا . (عامر سعيد الخيكاني، 2011، صفحة 114).
- على العموم فان استخدام هذه الطريقة يخضع الى عدة مبادئ لا بد من الالتزام بها هي:

(1) **مبدأ الاهتمام والرغبة** حيث تنبع الرغبة لاستخدام هذه الطريقة بناء على اهتمام خاص و قناعة بأنها مفيدة لتطوير المهارات والخططية و تطوير مستوى الاداء كمحصلة لذلك و هذا يعد دافعا ذاتيا لاستخدام هذه الطريقة

(2) **مبدأ شمول التأثير** : ان استخدام هذه الطريقة لا يتحدد في مجال تنمية المهارات الحركية فقط وانما يمتد الى تحسين الأداء الخططي والتوافق الحركي و التغلب على الانفعالات السلبية وتنظيم الحالة النفسية وتثبيت القدرات الحركية المكتسبة وتنمية الصفات الارادية و تنمية القدرة على تحسين عمليات الانتباه من حيث التركيز والتوزيع و التحويل وغيرها من العمليات التي تسمح بتطوير الحالة التدريبية (الفورمة الرياضية)

(3) **مبدأ الفعالية** : ان استخدام هذه الطريقة لا يتشابه مع البناء الحركي لأي مهارة من حيث التوافق الأولي و الجيد ثم تثبيت المهارة وانما تخضع هذه العملية الى بناء خاص وهو تصور الكامل لمحتويات الحركة من حيث الزمان والمكان و الاحساس بها من خلال الرؤية والسمع دون الاداء الفعلي لها وكلما زادت الحركة تعقيدا من الناحية البيو ميكانيكية كلما كان استخدام هذه الطريقة اكثر تأثيرا.

(4) **مبدأ الفروق الفردية** : يخضع استخدام هذه الطريقة الى طبيعة ونوع الجهاز العصبي و كذلك الحالة المزاجية من حيث شدتها وقوتها وضعفها وتأثير هذه الخصائص و توقيت استخدامها يختلف كثيرا من لاعب الى اخر طبقا للخصائص السابقة.

(5) **مبدأ البرمجة** : يظهر استخدام اسلوب التدريب العقلي عندما يكون ذلك مبرمجا بطريق تتطابق الى حد كبير مع المواقف او النشاط المطلوب التدريب عليه و هذه النماذج تكون على هيئة مجسمات او اشكال مرسومة او شواخص و غيرها من الوسائل التعليمية المساعدة ويحاول اللاعب أي ينقل اسلوب الاداء عن النموذج الى الواقع العملي للحركة مع التركيز على اهم اللحظات و الأوضاع الحاسمة في الاداء ويستطيع المدرب من خلال هذه الطريقة ان يحصل على المعلومات الضرورية من حيث كيفية الاداء الحركة ومدى استيعاب اللاعب عقليا لها و مدى تطابقها والنتائج المترتبة على هذا النوع من النشاط العقلي و ذلك من خلال بناء وتقوية القدرة على التذكر عند اللعب والتدريب على النموذج المثالي للأداء.

(6) **مبدأ التكرار المنظم** : التدريب العقلي المتعدد المرات و الذي يستمر لفترة طويلة يؤدي الى تعب الجهاز العصبي المركزي ونتيجة لهذا التعب يفقد اللاعب الوضوح و الدقة و يتشتت انتباهه مما يحدد و بدرجة كبيرة من نتائج التدريب و لذلك يجب الالتزام بتكرار التمرين او الواجب (مهاري - خططي) من (4) - (5) مرات اما الحركة الصعبة و المعقدة فيتم تكرارها مرة او مرتين . . (عامر سعيد الخيكاني ، 2011 ، صفحة 115).

12-2 دور التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية

يساهم التدريب العقلي في تعلم واكتساب المهارات الحركية عن طريق:

- الامداد بالمعلومات عن الاداء.

الفصل الثاني : كرة القدم

- وضع الاهداف.
- تقديم الخبرة الايجابية.
- نماذج الاداء.
- التشجيع على الابتكار.
- توفير جو مناسب.
- تعميم رموز التعلم.
- دمج الحركات.
- تركيز انتقاء الانتباه.

الفصل الثاني : كرة القدم

خلاصة :

من خلال هذا الفصل قام الباحث من تحديد مفهوم كرة القدم ومتطلبات الكرة الحديثة وقد ركز على الجوانب النفسية و العقلية والعمليات العقلية للاعبين ، مبادئ التدريب العقلي.



الفصل الثالث: الألعاب المصغرة



تمهيد:

- 1- خصائص اللعب و مزياه
 - 2- أنواع اللعب
 - 3- نظريات اللعب
 - 4- تصنيفات اللعب
 - 5- دور الألعاب في نمو الفرد:
 - 6- التفسير النفسي للعب
 - 7- الأهمية النفسية للعب
 - 8- العلاج باللعب
 - 9- أسس العلاج باللعب
 - 10- تطور اللعب عند الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة:
 - 11- معايير اللعب
 - 12- الألعاب المصغرة
 - 13- تنظيم تعليم الألعاب المصغرة
 - 14- ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي
- خلاصة:

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

تمهيد:

اهتم الكثير من العلماء والدراسات والأبحاث في علم النفس والاجتماع في التربية البدنية والرياضية على أن الإنسان و منذ ولادته له دوافع يجب إشباعها وهذا ما أكدته نظرية الاحتياجات، ومن الدوافع الاحتياجات الفسيولوجية كالأكسجين الغذاء، الماء... إلى ، والنفسية كالعاطفة ... إلخ، وهناك احتياجات اجتماعية كالتعاون ... إلخ، أما بالنسبة إلى دافع اللعب عند الطفل فإنه يقضي معظم ساعات يقضته في اللعب بل قد يفضله أحيانا على الأكل والنوم فهو أكثر نشاطات له ممارسة و حركة فمن خلاله يتعلم الطفل مهارات جديدة ويساعده على تطوير مهاراته القديمة ، إنه ورشة اجتماعية يجرب عليها الأدوار الاجتماعية المختلفة وضبط الانفعالات والتنفيس عن كثير من مخاوفه و قلقه سواء كان اللعب بمفرده أو مع أقرانه ، و إذا فقد الطفل ذلك النشاط وتلك الممارسة انعكس ذلك على سلوكه بالسلب ، بل إن غياب هذا النشاط المؤثر على أن هذا الطفل غير عادي أو مريض.

ينبغي أن نعلم أن اللعب دافع ذاتي حقيقي لا يكتسبه الطفل بتعزيز الآخرين له ، فهو نشاط تلقائي طبيعي لا دخل لأحد في تعليمه، فهو يعبر عن ميل فطري في الفرد يكتشف من خلاله قدراته ويطور إمكاناته العقلية والحسية بل يمكن اللعب الطفل من اكتساب قيم ومهارات واتجاهات ضرورية للنمو الاجتماعي السليم.

وأطلق العلماء في مراحل اللعب على المرحلة الأولى بالمرحلة الفردية أما الرحلة الأخيرة فأطلقوا عليها مرحلة اللعب التنافسي وحينها يشعر الطفل بالمرح والسعادة وفرض النفس أما عن طفولته في المدرسة أو خارج المنزل فقد أكدت الدراسات على أنه يميل إلى الألعاب الجماعية مثل المصارعة مع الزميل ، كرة القدم، كرة اليد حتى و لو لم تكن في إطار قانوني ومنظم إلا أننا نقول أن الطفل يميل إلى ألعاب الكرات أكثر من الألعاب الأخرى خاصة إذا كانت الأداة كرة.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

3- مفهوم اللعب:

يعرف "شابلن" للعب 1970 في (قاموس علم النفس) "نشاط يمارسه الناس أفراداً أو جماعات بقصد الاستمتاع و دون أي دافع آخر".

تعمل على تحويل المعلومات الواردة (Assimilation) ويعرف "بباجه" أن اللعب ((عملية لتلائم حاجات الفرد فاللعب والتقليد والمحاكاة جزء لا يتجزأ من عملية النماء والذكاء)).

يعرف " قاسم حسن حسين" اللعب أنه ((عبارة عن نشاط سلوكي يحقق دور أساسي في تكوين شخصية الفرد و تأكيد تراث العمل الجماعي و هو عبارة عن الوحدة الوظيفية التي تدل على السلوك الوظيفي

لل فرد)). (قاسم حسن حسين، 1990، صفحة 26)

في حين يرى "عبد الحميد شرف" أن اللعب هو : ((وسيلة للتعبير عن الذات باستغلال طاقته ويدفع الفرد إلى التحريب والتقليد ، واكتشاف طرق جديدة لعمل الإنسان وبذلك يشعر الفرد فيه بالمتعة والسرور وله دور كبير في تكوين شخصية الفرد)).(شرف، 1987، صفحة 05)

ويعرف " قاسم حسن" عن "حامد زهران" عام 1978 : ((بأن اللعب سلوك يقوم به الفرد بدون غاية عملية و يعد أحد أساليب التي يعبر بها الطفل عن نفسه)).

أما اللعب عند "أنور الخولي" بأنه ((الطريقة التي يستطيع بها الطفل التفاعل مع الواقع فمن خلال اللعب لا يستطيع أيضا توظيف وسائل أخرى تمكنه من استخدام تلك الأفكار))، كما لنا "نجم الدين السهرودي" ((بأن اللعب ذات صيغة معينة تمتاز بعد الجدية وتجد أن اللعب في مرحلة الطفولة يعتبر ركنا من أركان حياته الأساسية ، فهو يأكل ويلعب و ينام ، أما الطفل الذي لا يلعب يعتبر مريضا ، حيث يمكن اعتبار اللعب ظاهرة صحية من مظاهر الحياة)). (نجم الدين السهرودي، 1977، صفحة 30) ويعرض "جود" في قاموس التربية عام 1970: ((أن اللعب نشاط موجه أو غير موجه يقوم به الأطفال من أجل تحقيق المتعة و التقليد ويستغله الكبار عادة في تنمية سلوكهم وشخصياتهم بأبعادها المختلفة العقلية و الجسمية والوجدانية)).

ومنه يستنتج الطلبة الباحثون بأن اللعب هو عبارة عن سلوك تابع عن دوافع وإثارة داخلية لها أبعاد نفسية اجتماعية هامة.

1-3 خصائص اللعب و مزياه :

- يمارسه جميع الناس و على اختلاف طبقاتهم ومراتبهم
- يحبه ويميل إليه جميع الناس باعتباره ضرورة و رغبة.
- له قواعد واضحة المعالم يطبقها و يتمسك بها جميع المطبقين .
- له أبعاد اجتماعية و أخلاقية و تربوية و صحية و نفسية و بدنية.
- يبعث إلى النفس الراحة و البهجة و السرور و المرح و الفرح .
- إنه خير وسيلة للتقريب بين الناس الممارسين و المتفرجين.
- يبين شخصية الفرد و الجماعة و المجتمع و ينمي فيهم روح التسامح.
- إنه يخلق شيء من الالتزام في الفريق الرياضي مصدر.

2-3 أنواع اللعب:

ينقسم اللعب إلى نوعان: اللعب الحر و اللعب الموجه وكلاهما له عدة نواتج مختلفة.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

1-2-3 **اللعب الحر:** وهو تلقائي و موجه من جانب الطفل و الأفضل للأطفال الصغار جدا و هذا

النوع يمكن أن ينمي التعلم في المحال المعرفي و النفسي الحركي و يساعد في تنمية بعض المجالات التالية:

- **الشخصية الفردية:** لما الطفل يتعامل مع المواقف بطريقته الخاصة و من خلالها يعرف أن لأفكاره قيمة و هي مختلفة عن الأخرى ، في الوقت الذي إستغرق في تنميتها.
- **البصيرة:** في بيئة اللعب التي تسمح للطفل أن يحلل و يعمل مقارنات لتنمية التبصر له ، يعتبر حيوي لفهم العالم.
- **التخيل:** وهنا يمكن أن يتذكر الطفل و أن يتخيل في موقف اللعب الحر و بإمكانه إيجاد حلول لمشاكله.

و منه يستنتج الطلبة الباحثون أن اللعب ومدى تأثير على الطفل ففي اللعب الحر ينمي الطفل مجالاته الفردية كفرض أفكاره آرائه و من خلال البصيرة فإنه يستطيع تخيل المواقف وفي حالة التخيل فإنه يستطيع حل مشاكله عن طريق تذكر موقف اللعب الحر.

2-2-3 **اللعب الموجه:**

هو الذي يحدث عندما يهتم المعلم في تنمية تعلم محدد في المجالات التربوية والانفعالية والنفس الحركية وهذا عن طريق تحديد النواتج من قبل المعلم و يوجه التلاميذ نحو الوصول إلى هذه النواتج ، و اللعب الموجه هو اللعب حقيقة اللعب، كأنه يدخل الطفل في النشاط والاستمرار فيه بإرادته يكون التعلم بسرعه في مواقف اللعب الموجه.

(1) **اللعب لتنمية النفس الحركية:** يجب على الأطفال رؤية ما يقدرون عليه في أدائهم البدني، فأتناء اللعب يمارس الأطفال نماذج حركية عادية يكررونها مرارا دون أن يملوا، ويقابلون تحديد مواقف جديدة .

(2) **اللعب للتنمية الانفعالية:** اللعب هو الوقت الذي يمكن فيه للأطفال أن يعبروا حدود بيئتهم الحالية عن طريق لعب الأدوار، وتسمح للأطفال التفاعل مع الآخرين واحترامهم أو الملكية و تلعب بطريقة تقبل اجتماعيا. (عفاف ، عبد الكريم، البرامج الحركية وتدريب الصغار، 1995 ،صفحة 152/150).

(3) **اللعب لتنمية المعرفية:** اللعب يسمح للأطفال إلى دافع طبيعي للاستطلاع فيكتشفوا بحواسهم في محاولة البحث عن "كيف" و "ماذا" و "لماذا" عن الحياة، واللغة تنمو نموا كبيرا ويزداد تعلم المفاهيم بربط خبرات عديدة وهذا يحدث أثناء اللعب.

(4) **اللعب و نشاط الوقت الحر :** يجب أن ينتبه المعلمون للحقيقة بأن اللعب أثناء الطفولة هو في الحقيقة أساس القدرة على اللعب و الاستمتاع في سن البلوغ و نلاحظ ان اللعب هو حاجة من حاجات الفرد و ليس مفخرة بالرغم من الوقت الذي يزداد فيبدو السؤال واضحا عن كيفية استغلال هذا الفراغ في الفائدة ، لأن كثيرا من لا يعرف اللعب لأنهم لم يسمحوا لهم باللعب و هم صغار.

(5) **اللعب و الابتكار :** يعتبر لعب الأطفال وسيلة للتعبير عن واقع الخلافة للمشاركة بأفكار إنتاجه الجديد و يبتكرون علاقات جديدة مع الآخرين ، فاللعب وسيلة للتخيل و الابتكار الذي يساعد الأطفال على استخدام الأفكار المستكشفة والمواهب الموروثة. (عفاف ، عبد الكريم، 1995 ،صفحة 152).

ومنه يستنتج الطلبة الباحثون بأن اللعب الموجه هو الذي يحدده المعلم أو المدرس أو غيره بتعليم الطفل بسرعه من خلال التكرار .

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

3-3 نظريات اللعب :

معظم المربين التربويين اللعب من جوانب عديدة منها المنشأ و الطبيعة و الأسباب في تشابه ألعاب الأطفال رغم اختلاف مجتمعاتهم وكذلك أسباب تعدد أنواع اللعب حيث أسفرت دراسات هؤلاء العلماء عن عدد من نظريات اللعب .

1-3-3 نظريات الطاقة الزائدة:

لقد نادى بهذه النظرية "فريدريك شيلز" أو "هربرت سيسنز" و تذهب هذه النظرية إلى القول بأن اللعب يكون عادة لنتيجة وجود طاقة زائدة لدى الكائن الحي هو ليس في حاجة إليها، واللعب هو تعبير عن تراكم الطاقة الزائدة لمعدل نمو الطفل عال و لكن لا يوقف نموه إذا كان شديد الوطأة فهو أيضا يحاول دون سير النمو في طريقه، و لكنه لا يتيح للأطفال فائضا من الطاقة يجعلهم يمرحون ويلعبون وفقا لهذه النظرية. (محمد عبد الوهاب، 1977 صفحة 27).

2-3-3 نظرية الاستجمام :

يرى الفيلسوف ألماني "لازاروس" أن اللعب وسيلة من وسائل راحة العقل و الجسم بعد الكد والتعب في تدبير متطلبات الحياة للعيش، وهذه الراحة تؤدي إلى الاستجمام الذي ينتج من الحرية والانطلاق والتلقائية المصاحبة للعب ولقد تداول هذه النظرية بعض العلماء بالبحث فقالوا بماذا يفسر "لازاروس" السبب في اللعب عقب استيقاظه من نومه مباشرة أي عندما يكون أقل احتياجات للاستجمام.

3-3-3 نظرية التوازن :

ترجع هذه النظرية للعالم "كونراد لانج" ينظر في هذه النظرية إن لكل فرد العديد من الدوافع والميول وقد يجد حياته العلمية ما يملأ بعض هذه الدوافع و الميول ويبقى البعض الآخر دون تغذية فيلجأ إلى اللعب لإشباع هذه الدوافع ، ويستطرد "لانج" ويقول أن في العمل الجدية و الالتزام و في اللعب الحرية و الانطلاق، فالفرد قد يعاقب من رئيسه أو والده وبالطبع لا يمكنه الرد على هذا العقاب وبعد ذهابه إلى الملعب يقوم بضرب الكرة بشدة على الحائط مثلا وهذا تعبيراً عن إخراج المكبوتات و من هذا يرى أن اللعب يقوم بإحداث عمليات التوازن عند الطفل عن طريق إشباع ميوله و دوافعه. (عبد الحميد. شرف (2001، صفحة 35-51)

4-3-3 نظرية الميراث:

يرى "ستانلى هول" أن اللعب تلخيص الضروريات النشاطات المختلفة التي مر بها الإنسان عبر الأجيال المتعاقبة أن كل طفل يلخص تاريخ الجنس البشري في لعبه فالطفل و هو يتسلق الأشجار أو يسبح فإنه يلخص لعبه في الأدوار المدنية التي مرت عليه، ولذا فإن المهارات التي يتعلمها جيل

من الأجيال سوف يقدمها للجيل التالي الذي يمكن أن يضيف إليها بعض الحركات . (سهير،محمد سلامة، شاش، 2001، صفحة92)

5-3-3 نظرية الترويح :

يعبر عنها العالم الألماني " جيتسون" بأنها ألعاب التدريب و الترويح للجسم والعقل، أن الجسم البشري يحتاج إلى اللعب كوسيلة لتنشيط الجسم بعد ساعات، و هو أيضا يساعد على استرجاع الطاقة المستنفذة في العمل السابق وخاصة الدراسة و هو مصل مضاد لتوتر الأعصاب و الإجهاد العقلي والقلق النفسي.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

3-3-6 نظرية الغريزة (نظرية جروس):

ترجع هذه النظرية إلى "كارل جروس" و التي تعد من أفضل النظريات الحديثة، حيث ان فترة اللعب تختلف مع اختلاف المكان الذي ينتمي إليه الكائن الي في شجرة التطور، فكلما زادت فترة التعقيد كلما كان النضج متأخرا عند هذه الفترة المتباينة من عدم النضج تعتبر ضرورة للإنسان حيث تتيح له أن يدرّب مهاراته الضرورية في فترة البلوغ وعلى هذا فإن "جروس" يقدم وجهة نظر قائلّة بأن اللعب وجد ليسمح بالتدريب على أنشطة الكبار مثلا: طفل يمتطي عصا لكي يتعلم أن يكون فارسا في المستقبل.

3-3-7 نظرية التعبير الذاتي:

يعبر في هذه النظرية "برناردس" و "ماسون" بأن الإنسان مخلوق نشط و تحديد هذا النشاط الذي يمارسه من عدة جوانب هي التكوين الفسيولوجي و التشريحي و درجة لياقته البدنية و ميوله النفسي و احتياجاته الفسيولوجية و النفسية اتجاه هذا النشاط المتمثل في اللعب . (تشارلز ، بيوكو، 1964 صفحة 46)

ومنّه يستنتج الطلبة الباحثون بأن اللعب صفة موروثّة منذ القدم حيث يقوم به الإنسان من أجل الراحة والاستجمام و إشباع رغباته و الابتعاد عن التوتر والحياة الروتينية حيث تصب كل نظريات اللعب في معين واحد ولكنها تختلف باختلاف آراء العلماء.

3-4 تصنيفات اللعب :

إنما تعني بتصنيفات اللعب تعيين الفترة التي يظهر ويتطور فيها النمو السيكولوجي للطفل مع تحديد العلاقات الموجودة بين ظهور النشاطات الحركية و الفكرية وبين نشاط اللعب ، وللعبة عدة تصنيفات تتلخص في:

3-4-1- تصنيف بياجي:

- (1) **اللعب الحسي الحركي:** يبدأ من الولادة إلى العام الثاني ، يتمثل في مختلف المحاكاة والتقليد تمثيلا للحياة الجماعية.
 - (2) **اللعب النظامي:** يبدأ عامة من السن 7 سنوات فما فوق ، ويكون على تمارين رياضية نظامية يسير وفق إجراءات و نظم ذلك لكون الطفل قد أصبح قادرا على إدراك العلاقات بين الأشياء ، التفكير التصرف بشكل موضوعي نسبيا.
 - (3) **اللعب التخيلي:** يبدأ من سنتين إلى 8 سنوات حيث يحاول وضع خياراته الأولية من أجل تحقيق رغبة تكسيه أشياء مثل إدراك الأشياء بطريقته الخاصة.
 - (4) **اللعب التركيبي دون هدف:** من خلاله يتعلم الطفل البناء والتكريب كالحلويات مثلا حيث يجعلها في سطر واحد فيدرك أنه ركب خطأ مستقيما بمجرد الصدق.
 - (5) **اللعب التركيبي الهادف :** جله غائب فالطفل يصبح يقوم به هادفا كان يقفز من الأعلى إلى الأسفل لتسليّة من أجل التسليّة.
- ### 3-4-2- تصنيف هانري والون:

- (1) **اللعب الوظيفي:** حيث يحاول الطفل القيام بتمارين لتحقيق أهداف و تكون إلى غاية السنة السادسة.
- (2) **العاب التخيلي:** يبدأ من السنة الثانية و يصبح لعب الطفل ذو دلالة حيث أن الطفل يقلد ويتخيل ما يراه مثلا: جعل العصا تمثل الحصان.
- (3) **اللعب الاكتسابي:** الطفل يبدأ يسمع الأشخاص ويلاحظ حركاتهم فيهتم بهم وفي الغالب يبدأ بالاهتمام و الانتباه الكبيرين للحركات و الصور.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

4) ألعاب البناء: هي الوظيفة الأساسية في الإبداع فيعمل على جمع و تغيير وظيفة الأشياء لتصبح لها قيمة.
3-4-3 لتصنيف جون شاطو

- 1) اللعب الغير القلمي: وهو نوعان
 - لعب حسي حركي ملموس يضم ألعاب المتعة و الاستكشاف.
 - لعب تأكيد الذات و يضم تكسير الأشياء و العنف.
- 2) اللعب القلمي: حيث يحاول الطفل السيطرة على نفسه و التقرب إلى الراشدين ويقسم اللعب القاعدي إلى:
 - لعب حسي
 - لعب حسي مجرد
 - لعب التعاون .

4-4-3 تصنيف اللعب من الوجهة التربوية:

- 1) الألعاب الحركية: وتشمل الألعاب التمثيلية والقصص الحركية التي تؤدي في نشاط حركي و تتميز الألعاب الحركية بالتنوع في مادتها و التنظيم المحدد.
- 2) الألعاب التمثيلية : وتمثل ألعاب الأدوار ولا يشترط فيها أن يقوم بنشاط حركي بدني معين بل غالب محاولات الطفل تقليد حياة أو أعمال البالغين ونشاطهم الاجتماعي.
- 3) الألعاب الثقافية : و تشمل الألعاب التي تهدف المحاولة إثراء معارف الطفل و التي تعمل على تنمية و تطور العمليات النفسية لديه ومساعدته على التركيز والملاحظة.

3-5- دور الألعاب في نمو الفرد:

تعد الألعاب أحد الأنشطة الرياضية الهامة في مجال التربية البدنية المناسبة في جميع الأعمار و لكلا الجنسين على السواء.

3-5-1 دور الألعاب في النمو البدني:

تساعد الألعاب الطفل على النمو البدني فهي تنمي قدرة الجسم على التكيف مع المجهود و قدرته على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية (سرعة الاستشفاء).

و تتضمن الألعاب العديد من الحركات: مثل الجري الرمي، القفز، الرفع والشد، كلها حركات تساعد على تحسين الأجهزة العضوية المختلفة في الجسم (الهضمي ، الدوري ، التنفسي ... الخ)

3-5-2 دور الألعاب في النمو الحركي:

تجعل الجسم قادرا على الحركة مع بذل أقل قدر ممكن من الطاقة كما تجعل حركات الطفل رشيقة وجميلة، وتعتمد الحركات الصحيحة ومنسجمة أن تبعد المسافة بين التعب قمة الأداء، وأهم فترة لاكتساب التوفقات المهارية وتنميتها هي مرحلة الطفولة ، إلا أنها تحتاج إلى سنوات عديدة من التدريب و المرات حتى يمكن من اكتسابها.

3-5-3 دور الألعاب في النمو العقلي:

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

تساعد الألعاب على النمو العقلي ، فالفرد يحتاج إلى التفكير والتفسير المعارف التي يكتسبها مثل القوانين وميكانيكية الأداء الحركي و الخطط المتضمنة في الألعاب المختلفة، وتساعد الفرد على تحليل المواقف المفاجئة المشحونة بالانفعال والقدرة على اتخاذ القرار بسرعة تحت ضغط هذه الظروف.

3-5-4 دور الألعاب في النمو الانفعالي:

إن ممارسة الألعاب مجال خصب في تنمية إنكار الذات، فالألعاب تجعل الفرد يشعر بالمسؤولية والاعتماد على نفسه وكيفية مواجهة المنافس، وأثناء اللعب يتحرر الفرد من التوتر ويشعر بالثقة في نفسه والرضا والسعادة فيما يقوم به، كما أن الفرد يصبح أكثر ثباتاً فلا يتذبذب لأسباب تافهة بين الخوف والفرح أو بين التمسك والفتور عند الفوز بنقطة أو فقط نقطة.

3-6 التفسير النفسي للعب:

- اللعب نشاط سار و ممتع و هو جزء النفس.
- اللعب مخرج و معالج الإحباط في الحياة.
- قد يكون نشاط دفاعياً تعويضياً و يدل على الاستغراق في اللعب على الفشل في التوافق مع الحياة الواقعية .

3-7 الأهمية النفسية للعب:

ينظر إلى اللعب على أنه وسيلة لفهم ودراسة الطفل و سلوكه و دراسة مشكلاته و علاجها، ويفيد اللعب في النمو العضلي و يطلق الطاقة العصبية التي تجعل الطفل متوتراً أو مبهتجاً ، ويساعد اللعب في النمو الاجتماعي والنمو النفسي لإشباع حاجات الطفل مثل : الحاجة إلى التمسك والذي يتوقف على نوع و تركيب اللعبة أو أدوات اللعب وخيال ومدى حريته في اللعب و من الأفضل أن الطفل و بأدوات كثيرة و غير محددة ليلعب بها حتى ينمي بها الابتكار والخيال وذلك أفضل من الألعاب المعروفة المحددة.

أهمية اللعب في التشخيص:

يختلف سلوك الطفل المضطرب عن سلوك الطفل العادي أثناء اللعب ويستفيد المعالج النفسي من اللعب كوسيلة للتعبير عن خبرات الطفل في واقع العالم ويعبر الطفل عن إحباطه ومشاكله و صراعاته في الحياة حين يلعب حيث يحكي الطفل أثناء اللعبة بصورة رمزية قصة حياته و الجو الانفعالي في الأسرة و علاقاته بالآخرين خاصة بالوالدين و الأخوة و الرفاق و يستخدم بعض علماء النفس اختبارات اللعب للقياس التلميذ اللاشعوري.

3-8 العلاج باللعب:

عن اللعب تعتبر أداة علاجية نفسية هامة للأطفال المصابين بالاضطرابات النفسية و لا بد أن تجهز حجرة باللعب متنوعة الشكل والحجم و الموضوع لتمثل الأشخاص الهامين في حياة الطفل و مجاله السلوكي .

3-9 أسس العلاج باللعب :

إن العلاج باللعب طريقة شائعة الاستخدام فيواسطة سلوك الأطفال أثناء اللعب تستطيع فهم علم النفس النمو لديهم.

لقد أظهرت نتائج بعض الدراسات الاهتمام المتصاعد للطفل يلعب مع وهم لا يفضلون ذلك اللعب معاملاتهم.

ومن الفوائد التي يكتسبها الطفل من اللعب ما يلي :

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

- إن الطفل خلال اللعب يقارن نفسه مع زملائه ويكتشف لأن من أقرانه من افتقد والده أو والدته.
 - وسيكتشف أن هناك اختلاف بين ألعاب كل منهم.
 - وأنه ليس الوحيد الذي له شقاء.
 - سيتزود بالخبرة المستجدة من أعباه مع زملائه.
 - يقل تمرّكه حول ذاته و سيزداد تحمله المسؤولية و ستنمو شخصيته.
- نتيجة الحرمان من اللعب :**

يخسر الطفل إذا لم يلعب الاهتمامات الاجتماعية وتجاربهها . ستقل ثقته بنفسه إذا لم يتفاعل مع البيئة بنفسه و بطريقته الخاصة دون تدخل الأهل في نصائحهم و توجهاتهم له.

10-3 تطور اللعب عند الأطفال في مرحلة الطفولة المتأخرة:

في سن 09 أعوام، الطفل في هذا السن يلعب و يعمل بجد و نشاط و ظهرت الفروق الفردية بشكل واضح في هذا العمر فالبعض يقرأ أو يشاهد التلفزيون أكثر أو يتسم لعب الأولاد بالعنف أما البنات فيتميز بالعرائس و الدمى الورقية.

في سن 10 أعوام يكون الاهتمام بألعاب الفرق كبيراً و عادة ما يحب الأولاد كرة القدم والتجديف والبنات تحب الحياكة والطبخ و الترحلق ويستمتع الجنسان بالحيوانات الأليفة و الطيور ... الخ.

11-3 معايير اللعب:

1-11-3 المعيار البيولوجي:

ويحدد فيه اللعب نشاط ذا أهمية بالغة للنمو الحيوي، فاللعب بعد الفرد للحياة وحسب "ستيلي" أن اللعب يعني التطور، فهو الذي يصله بالأجيال التي تسبقه أما "كان" فيعتبر اللعب تطهيراً يزرع فينا السرور والبهجة و يجعلنا نقوم بنشاطات قامت بها أجيال من قبلنا إن اللعب ثقافة تجريبية وهناك عدة دراسات في هذا المجال، كانت جمع على أن النشاط الأساسي للطفل يتخذ شكلين أساسيين هنا:

• تطوير الاستعدادات العضوية التي تتوفر له بواسطة أجهزته الجسمية باعتبارها مكونات هذا الكائن الحي.

• المحافظة على الذات ودعمها عن طريق التعرف على البيئة التي تحيط بها.

2-11-3 المعيار التكنولوجي:

وهو المعيار الثاني و يمثل اللعب فيه نشاطاً أساسياً من الناحية التقنية لأنه بعد قضية تربية ونفسية و من أهم أخطر القضايا التي تتصل بنمو الطفل و تطور شخصيته من خلال ما ينبغي أن يكون من قدرات و مهارات معرفية.

12-3 الألعاب المصغرة :

1-12-3 مفهوم الألعاب المصغرة :

يقصد بالألعاب الصغيرة تلك الألعاب بسيطة التنظيم التي يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد مسيرة، ولا تقتصر على سن أو جنس أو مستوى بدني معين و يغلب عليها طابع الترويح و التسلية ، وقد تستخدم في أدائها أدوات و أجهزة أو بدون ذلك.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

3-12-2 تعريف الألعاب المصغرة:

عرفها " عبد الحميد شرف " ((هي ألعاب بسيطة التنظيم تتميز بالسهولة في أدائها، تصاحبها البهجة والسرور بين طياتها تنافس و في نفس الوقت لا تحتوي على مهارات حركية مركبة ، والقوانين التي تحكمها تتميز بالمرونة و السهولة والبساطة)).

هي تلك التمارين المحببة إلى نفوس اللاعبين والتي تجرى على مساحات ضيقة وبعدها معين من اللاعبين قد يكون هذا العدد متساويا أو متفاوتا حسب الأهداف التي يسطرها المربي. (حنفي، 1997، صفحة، 135)

ويعرفها ايضا "أمين الخولي" أن الألعاب الصغيرة هي ((عبارة عن ألعاب بسيطة التنظيم يشترك فيها أكثر من فرد ليتنافسوا وفق قواعد ميسرة لا تقتصر على سن ، أو جنس، أو مستوى بدني معين ويغلب عليها طابع الترويح والتسلية وقد تستخدم بأدوات وأجهزة، أو بدونها)). (الخولي 1994، صفحة171).

وتعرفها "ألين وديع شرف " ((هي ألعاب منظمة تنظيما بسيطا سهلة في أدائها ولا تحتاج إلى مهارات حركية عند تنفيذها، ولا توجد لها قوانين ثابتة أو تنظيمات محددة ولكن يمكن للمعلم من وضع القوانين التي تتناسب مع سن التلاميذ و استعدادهم و الهدف المراد تحقيقه و يمكن ممارستها في أي مكان كما يمكن أدائها باستخدام أدوات بسيطة أو بدون أدوات وهي لا تحتاج إلى تنظيم دقيق أو معقد)).

كما اعتبرتها وسيلة تربوية فعالة في إثارة دوافع المتعلمين نحو تحقيق الهدف .

3-12-3 تعريف الألعاب التمهيدية:

تعتبر الألعاب التمهيدية مرحلة متقدمة للألعاب الصغيرة حيث يتم فيها تطبيق المهارات الحركية المكتسبة من الألعاب الصغيرة ، فهي أكثر تنظيما من هذه الأخيرة، ومن خلال التعاريف السابقة نستخلص أن الألعاب الصغيرة هي ألعاب غير محددة القوانين تساعد الفرد سواء كان كبيرا أو صغيرا على التعلم حسب قدراته وإمكانياته وميوله ورغباته الذاتية من أجل الاكتساب و الترويح و المتعة والسرور.

3-12-4 مميزات و شروط الألعاب المصغرة :

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد و قوانين دولية معترف بها، إذ لا يربط فيها زمن اللعب وحجم و مكان اللعب أو موصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعب بما يتناسب والظروف و المناسبات، أو بما يتلاءم و محاولة تحقيق بعض الأهداف التربوية أو الترويحية المعنية ففي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين أنفسهم بتحديد واختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.
- عدم وجود مهارات حركية أو خطط ثابتة معينة لكل لعبة. (عطيات محمد الخطاب، 1990 صفحة 62).

3-12-5 خصائص الألعاب المصغرة :

- لا يشترط ممارستها طبقا لقواعد وقوانين دولية معترف بها إذ لا يرتبط فيها زمن اللعب وعدد اللاعبين أو مساحة وحجم ومكان اللعب أو مواصفات الأدوات المستخدمة بأية اشتراطات أو قواعد دولية.
- سهولة تغيير قواعد وقوانين اللعبة بما يتناسب مع الظروف والمناسبات أو بما يتلاءم ومحاولة تحقيق بعض الأهداف الترويحية المعنية ، وفي كثير من الأحيان يمكن قيام اللاعبين بتحديد أو اختيار القوانين التي يرغبون في تطبيقها أثناء اللعب.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

- لا تتطلب عند ممارستها قوانين و قواعد معترف بها ولا ترتبط بزمن معين أو مساحة محددة للعب.
 - من السهولة تغيير قواعد اللعب وشروطه بما يتلاءم والظروف الطبيعية والإمكانات المادية ، و بما يتناسب و تحقيق الأهداف و الأغراض التربوية و التعليمية المحددة.
 - لا تتطلب مهارات حركية أو خططا ثابتة لكل لعبة.
 - لا تخضع للطرائق المتعارف عليها في تنظيم السباقات التي تستلزم الألعاب الرياضية الأخرى.
 - تشغل مساحة صغيرة من الأرض وتستخدم فيها الأدوات الصغيرة.
 - يستغرق أعدادها و أداؤها وقتا قصيرا.
 - يمكن أن تشترك فيها مجموعة صغيرة أو أفراد قليلون في اللعبة.
- و الألعاب الصغيرة تمارس بوصفها نشاطا للمستويات العمرية كافة ولها أغراض متعددة، شأنها شأن جميع الفعاليات الأخرى التي تمارس في مجال التربية الرياضية ، وأن المعيار الحقيقي للتعلم على الالتزام بهذه الأغراض يرتبط بواقع أهداف كل لعبة من الألعاب المصغرة.

3-12-6 طريقة تنفيذ الألعاب المصغرة

طرق تنفيذ الألعاب الصغيرة لا تتطلب مهارات فنية عالية و هي بسيطة وسهلة لو اتبع ولي الأمر الخطوات التالية :

- 1) اشرح اللعبة بألفاظ سهلة و بسيطة حيث تتماشى مع مرحلة نمو الطفل.
 - 2) أطلب من الأطفال تنفيذ اللعبة كما تم شرحها في البند (01) و ذلك لمرة واحدة ثم يقوم ولي الأمر بتصحيح الأخطاء التي قد تظهر في الأداء.
 - 3) كرر الأداء في شكل منافسة لتحديد الفائز.
 - 4) لاحظ صحة الأداء في كل مرة، لا يجوز أن يكون الفوز على حساب الأداء الصحيح بل ركز على أن يكون الأداء صحيحا ولن يكون هناك الفوز إلا مع الأداء الصحيح.
- 3-12-7 أنواع الألعاب المصغرة :

تتعدد أنواع الألعاب الصغيرة ويمكن أن تكون على النحو التالي :

- 1) ألعاب تمثيلية غنائية : و غالبا ما يصاحبها الإيقاع .
- 2) ألعاب اللياقة البدنية : و تشمل على دفع التوازن و الرشاقة والقوة.
- 3) ألعاب الخلاء : وتمثل ألعاب والمطاردة. (د. عبد الحميد شرف، صفحة 22-23)
- 4) ألعاب مائية : مثل ألعاب المطاردة في المياه و التتابع.
- 5) ألعاب الحواس : و تحتوي على حركات لتدريب الحواس المختلفة. (عبد الحميد شرف ،صفحة ، 120/121/122/)

3-12-8 أقسام الألعاب المصغرة:

يمكن تقسيمها حسب:

3-12-8-1 طبيعة نشاطها:

- 1) ألعاب الغناء: مثل ألعاب التمثيلية الحركية وألعاب الرقص بمصاحبة الغناء.
- 2) ألعاب الجري: كالسباقات والتتابعات وألعاب المسك والمطاردة والبحث عن المكان.
- 3) ألعاب الكرات: وتشمل على مختلف ألعاب الكرات كالرمي و التصويب و تجنب

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

أو تفادي الإصابة والوصول بالكرة إلى علامة معينة.

- (4) ألعاب القوة والرشاقة : مثل ألعاب الشد والدفع والذب والتوازن .
- (5) ألعاب تدريب الحواس : مثل ألعاب دقة الملاحظة و سرعة الاستجابة و الانتباه.
- (6) ألعاب الماء: مثل الألعاب التي تمارس في المياه العميقة أو باستخدام معينات السباحة أو القوارب أو باستخدام السياحة.
- (7) ألعاب الخلاء: مثل ألعاب تعقب الأثر على الكنز والألعاب الهجوم والدفاع و الانقباض. (د. عبد الحميد شرف، صفحة 22-23).

2-8-12-3 أقسامها من حيث القانون :

(1) ألعاب مبسطة القوانين : وهي ألعاب الشعبية النابعة من البيئة التي تمارسها في القرى و الأماكن العامة و التي لا تحتاج إلى ملاعب خاصة و إنما يمكن تدريبها بأبسط الإمكانيات و بما هو متوفر في البيئة المحلية و على أي أرض و في أي مكان.

كما أنها لا تتطلب مسبقا أي استعدادات أو مهارات خاصة لمن يود ممارستها بل هي التي ترى المهارات و تهذب الاستعدادات، كما أن هذه الألعاب تقسم ببساطة و هذه خاصية تجعلها في متناول الجميع فلا يشعر بالعجز إزاءها و هذا ما يؤكد تنوعها و انتشارها .

(2) ألعاب منظمة تنظيماً أكثر :

وهي ألعاب التي تعد و توضع وفقاً لإمكانيات المتوفرة في المؤسسة و التي تراعي مراحل النمو و طبيعة المكان و عدد التلاميذ، و خلال هذه الألعاب تقسم المجموعات و تحدد حسب ما يتطلبه أداء اللعبة، بحيث يكون هدفها واضحاً وقانونياً مبيّن مع الالتزام بهذه القوانين و الشروط ، كما يستطيع المعلم التحكم في هذه القوانين الموضوعية بتغييرها حسب مستوى و غالبية التلاميذ.

وهي تضم مختلف السباقات و التتابعات بين المجموعات و الألعاب الجماعية التي تؤدي في وقت واحد ، و الألعاب التي تصاحبها الموسيقى و الإيقاع و و ألعاب الكرات.

3-8-12-3 ألعاب تحضيرية:

وهي الألعاب التي تختار الخدمة نوع معين من الألعاب الأساسية الكبيرة مثل كرة القدم و كرة السلة ... إلخ، بحيث يواجه التلميذ خلالها مواقف متشابهة للمواقف التي ستقبله و المباريات الأساسية و هي

تنقسم إلى قسمين :

- (1) ألعاب تحضيرية و إعدادية : و تكسب التلميذ اللياقة البدنية الخاصة بنوع معين من الألعاب.
 - (2) ألعاب تحضيرية و إعدادية (مهارية): و تكسب التلميذ مهارات حركية و أساسية لنوع معين من الألعاب. (مرجي المكي، 2001 صفحة 51)
- ### 9-12-3 قيم و أغراض الألعاب المصغرة:

هناك بعض الأغراض الهامة التي تحققها الألعاب الصغيرة :

- (1) التشويق : حيث توفر للأفراد بعض الجاذبية التي تدفعه للمشاركة بفعالية في النشاط الحركي في مقابل التمرينات التقليدية التي قد تقسم بالملل و الرتابة.

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

(2) **المرح والبهجة** : تتيح الألعاب الصغيرة وسطا بهيجا و مرحا من خلال ظروف اللعب و مفارقتها اللطيفة مما يضي عليها بعدا ترويحيا. (عدنان درويش، حلوان 1994 صفحة 171-172).

(3) **اللياقة الحركية** : إن الألعاب الصغيرة تعتمد بشكل أساسي على الصفات البدنية و الحركات الأساسية و إنما شائعة فإن ممارستها تتيح للمشاركين اكتساب المهارات و القدرات الحركية من خلال الممارسة المقننة.

(4) **التفاعل الاجتماعي** : يكتسب الأفراد المشتركون في الألعاب الصغيرة مهارات التعامل مع الجماعة و احترام و تقدير الآخرين، و القيم الاجتماعية كالتعاون و الصداقة و الإيثار.

(5) **التدرج التعليمي** : تساعد الألعاب الصغيرة في التدرج التعليمي للواجبات الحركية المتعلمة حيث تنتقل بالمتعلم تدريجيا من السهل إلى الصعب و من البسيط إلى المعقد.

(6) **التكيف مع التسهيلات المتاحة** : تعاني أغلب المدارس في الوطن العربي من نقص في المساحات و الإمكانيات، و تتناسب معطيات الألعاب الصغيرة و ما تتميز به من قدرة كبيرة من المرونة مع هذه الظروف، فهي تقدم قيما تربوية و تعليمية في ظروف الحد الأدنى من التسهيلات.

(7) **تنمية المعاقين** : تعتبر الألعاب الصغيرة مادة خصبة لعمل مع برامج التربية الرياضية للمعاقين بمختلف أنواعهم و درجاتهم ذلك لأنها لا تتطلب مستوى حركي أو مهاري معين كما أنها تنسم بالتبسيط مما يمنع عامل الخوف و التردد و الإحجام عن المشاركة من نفس المعاق.

10-12-3 مبادئ اختيار الألعاب المصغرة:

• ينبغي أن تقدم الألعاب أخذ النظام التدرج من السهل إلى الصعب إلى الأكثر صعوبة وهكذا. يجب أن تتلاءم أجهزة و أدوات الألعاب المقدمة مع قدرات الممارسين من حيث الاعتبارات التربوية المعرفية كالسن و الجنس ... إلخ.

• على القائد المدرس أن يراعى التدوير العادل للاعبين حول مراكز اللعب المختلفة حتى يعطي الفرصة المناسبة للجميع في ممارسة كل المراكز في اللعبة.

• ينبغي التحكم في العمل الخاص بالعبة عن طريق تعديل و ملائمة مواصفات و اشتراطات اللعبة و بأي طريقة لمقابلة أهداف البرامج و قدرات التلميذ.

• يجب أن يخطط لاستخدام الألعاب كي يسهم بفعالية في نمو و تنمية التلاميذ على مستوى الجوانب السلوكية المختلفة. (عدنان درويش، حلوان، التربية الرياضية المدرسية دليل معلم الفصل و طالب التربية العلمية، 1994، صفحة 173-174).

11-12-3 تنظيم تعليم الألعاب المصغرة:

إن أهمية التطور في تعليم المهارات يكون مبني على علاقة بالأنشطة الحركية الأخرى و تحمل هنا

معنى التكرار، و يعتبر بناء الأساس المتين ضرورة للنجاح في ألعاب الفرق و لتأكيد التقدم المهاري في ألعاب الفرق فإن التعليم في الفصل عادة ينظم عند استخدام طريقة التدريس المباشرة بهذا التوالي :

• تعليم ممارسة المهارات الأقل صعوبة أولا.

• أداء الألعاب المصغرة التي تعمل على ممارسة المهارات في مواقف اللعب .

• إعادة ممارسة النشاط و المهارات.

• أداء اللعبة الأساسية في الفريق .

• تمرينات على المهارات أو الصفات البدنية.

و يبدأ تقديم مهارات الألعاب الجماعية غالبا من الصف الرابع أي من التاسع، ولكن لا يمكن أداء اللعبة عادة قبل الصف الخامس أي السن العاشر ولو أن ميول و حاجات و استعدادات أطفال مجموعة معينة سوف تحدد متى تدرس لها، و يكون تقدم المجموعة في أداء المهارات محددا بكمية الوقت المخصص

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

للتدريس لهذه المراحل المتتالية السابقة ، وتبعاً لذلك فإن مستوى الصف الدراسي الذي يمكن تعليم هذه المراحل مختلف من مدرسة لأخرى. (المندلأوي،1990،صفحة 180).

12-12-3 ألعاب المباريات المصغرة كأسلوب تدريبي واقتصادي:

يختلف استخدام أسلوب اللعب في مكوناته عن التدريبات المهارية البدنية و المهارية الخططية، وتوجه في تكوينها إلى تحسين مستوى الأداء المهارى والخططي معاً من خلال التمتع باللعب الجماعي المشوق المواقف تنافسية قد تأخذ أشكال مباريات غير كرة القدم مثل كرة اليد والتصويب بالرأس أو التصويب على المرمى من خلال اللعب الجماعي لفرق مصغرة لتكوينات مختلفة وفى مساحات متباينة بشروط محددة (عدد اللمسات والتصويب * عدد التمريرات والتصويب* زيادة ونقصان عدد اللاعبين* تعاقب زيادة الخصوم *زيادة عدد المرمى *التحول من الدفاع للهجوم .. الخ)

ويتناسب هذا الأسلوب مع الكبار والصغار حيث تتميز تدريباته باستثارة دوافع اللاعب وزيادة حماسه نحو الأداء وإظهار القدرات الكامنة من خلال الديناميكية المستمرة للعب والتعاون المستمر بين الزملاء مما يتيح فرص أكثر للاستكشاف والابتكار واكتساب خبرات مماثلة لمهارات المباريات الفعلية.

وفي ضوء تطور استخدام أساليب التدريب وتعدد مفاهيم الإعداد والاتجاه إلى التخصصية في اختيار التدريبات كأحد المبادئ العلمية الواجبة فقد تطور أسلوب اللعب التدريبي وأصبح يعتمد عليه معظم المدربين أثناء فترات الإعداد المختلفة بأشكال متنوعة وزيادة حجم أدائها لتحقيق الأهداف المركبة واقتصادية التدريب من خلال استخدام ألعاب المباريات المصغرة كمحتوى وهدف في نفس الوقت لرفع مستوى كفاءة اللاعبين وزيادة قدراتهم نحو توجيه ألعاب المباريات المصغرة (البساطي،1989، صفحة 165).

لتحسين القدرة الهوائية من خلال بعض النماذج التدريبية المحددة بشروط حتى يمكن التحكم فيها وفق أهداف واستراتيجيات أدائها بحيث تسمح للاعبين بأداء المهارات الفنية والخططية من خلال التحرك في اتجاهات مختلفة لتغيير مراكز اللعب في حالات دفاع وهجوم مستمرة جماعية اللعب في ظروف مثالية تبدو فيها الإثارة والمتعة والتنافس في وقت واحد، وقد أسفرت الدراسة عن إيجابية هذا الأسلوب في رفع مستوى القدرة الهوائية (التحمل) وتأخير ظهور التعب التحمل الخاص فضلاً عن التحسن الجوهري في مستوى الإنجاز المهارى. (البساطي،1989، صفحة 165)

الفصل الثالث : الألعاب المصغرة

خلاصة:

يعتبر اللعب من أهم وسائل تكوين شخصية الطفل، فهو أول واسطة بينه وبين بيئته وبواسطته يعبر عن احتياجاته، فالطفل في مراحل عمره الأولى له وسيلة وحيدة يتصل بها بما حوله وحتى أنه يعبر بها عن ما يختلج في صدره وتتمت هذه الوسيلة في اللعب، حيث نراه يقوم بحركات بيده وجسمه أثناء الطفولة وتدعى باللعب العفوي ، وحين كنيم و الطفل ويدخل في طور الدراسة فإن المربون يوجهونه عن طريق اللعب التربوي في سبيل بناء بعض الصفات الحميدة كاحترام الغير الانضباط الخ، وقد لوحظ في الأونة الأخيرة ويتطور البحث العلمي أن اللعب يعتبر كأنجع طريقة لعلاج بعض الاضطرابات النفسية للأطفال ودمجهم في المجتمع، لذا أصبح للعب قيمة فعالة في تكوين الطفل وتوجيه العملية التربوية والدفع نحو السليم للطفل وبملاقاته لأقرانه يقومون بنسج سرورهم وفرحهم بواسطة الألعاب. وهذه الألعاب إما أن تكون جماعية تربوي لديهم روح المعاونة والانضباط أو فردية تبرز قدرات الطفل الشخصية وإمكانية الاعتماد على النفس والشجاعة و حب المنافسة.

إن الألعاب الصغيرة تشكل جزء هام من النشاط التعليمي و التدريبي حيث تمثل مكانة مرموقة بين مختلف الألعاب والأنشطة المتعددة ، وتشكل حيزا مهما في التدريب على المهارات الحركية والبدنية و الوظيفية و غيرها ، و أصبحت من المقومات التي يحتاج إليها أي برنامج تعليمي - تدريبي للفئات العمرية المختلفة حيث يمكن وضع مناهج تدريبية مناسبة مستندة على الألعاب الصغيرة و بشكل مبرمج للوصول إلى أفضل النتائج في التطور وتحقيق مستوى أداء متقدم.



الفصل الرابع: المهارات النفسية



- 1- مفهوم المهارات النفسية
- 2- أهميتها ومكوناتها
- 3- مكوناتها
- 4- استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية
- 5- الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية
- 6- تعليم المهارات النفسية
- 7- مراحل برامج تدريب المهارات النفسية
- 8- الثقة بالنفس
- 9- التركيز وتعريفاته
- 10- التصور العقلي
- 11- الاسترخاء في المجال الرياضي
- 12- الدافعية
- 13- مواجهة القلق.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

تمهيد:

إن التحكم في برامج التدريب وتنويعها هو المصدر الأساسي لتحقيق الإنجازات الرياضية وذلك من خلال تخصص التدريب بنوعية البدني و المهاري إذا لا يمكن إغفال الآخر باعتبار كلا منهما مكمل للآخر.

التطور الذي يشهده علم التدريب الرياضي في السنوات الأخيرة يظهر لنا مهما كان التدريب البدني ودرجته الاستعداد من حيث الصفات البدنية: (قوة، رشاقة، سرعة ، المرونة) أو الجانب الخططي إلا أن في مجملها تحتاج تدريب مهاري نفسي كذلك، وذلك يتمثل في عناصر هي : (الثقة بالنفس، تركيز الانتباه، الاسترخاء، الدافعية، التصور العقلي، مواجهة القلق) ، وإشراف أخصائي نفسي لمتابعة جاهزية الرياضي.

حتى يتمكن من تحقيق الانجاز الرياضي، إن الشيء المميز في علوم التدريب الرياضي مآخرا هو دراسة الجوانب النفسية من مختلف الجوانب للرياضي المتعلقة به قبل وأثناء وبعد المنافسة الرياضية وهذا حافز مهم لتطوير الرياضي وتحقيق المستويات العليا وبالتالي التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم العقلية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية، إن القدرات العقلية النفسية هي التي تساعد على تعبئة قدراتهم وطاقتهم لتحقيق أقصى وأفضل أداء للرياضي.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

4 مفهوم المهارات النفسية:

وهي قدرات لمواجهة الضغوط النفسية على التركيز من اجل وضع أهداف محددة. ويرى " أسامة راتب" أن المهارات النفسية هـ (برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرّب بغرض تحسين الأداء واثقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع) ويعرفها البعض بأنها (المهارات التي يمتلكها اللاعبون ومرتبطة بتحقيق الأداء البدني و المهاري الفائق وتوجد في العقل ويستطيع اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي أو التنافسي) . (إبراهيم عبد ربه، 2006)

4-2 أهميتها:

من المعتقدات الرئيسية في علم النفس الرياضي أن المهارات النفسية تعتبر محددات مهمة للأداء الرياضي ولهذا تم توجيه اهتمام ملحوظ للتعرف على المهارات المناسبة وإرشاد المدربين والرياضيين وخبراء الرياضة حول كيفية تعليم وتطبيق تلك المهارات والأكثر من ذلك أن هناك دليلا على أن المهارات النفسية ترتبط بعدد من المتغيرات مثل الأداء وقابلية التعرض للإصابة (علاقة سلبية).

إن تعلم المهارات النفسية لا يؤثر فقط على تطوير الأداء الرياضي و لكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية و الضغط العصبي و وضع أهداف واقعية و تركيز الانتباه هي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة. (شمعون، 1996، صفحة 166).

و يتفق راتب على أن تدريب المهارات النفسية برامج منظمة تربوية تصمم لمساعدة المدرب واللاعبين على اكتساب و ممارسة المهارات النفسية بغرض تحسين الأداء الرياضي و جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.(راتب 2000، صفحة 95)

كما أن للمهارة العقلية أهمية في أداء المهارات الرياضية فهي التي تمكن الرياضي من الوصول إلى حالة عقلية تمنع دخول الأفكار السلبية و المشتتة إلى نشاطه الرياضي فإذا استطاع الرياضي تنفيذ المهارة عقلية تنفيذا ناجحا لمرة فهذا يعني انه يمتلك القدرة البدنية لتحقيق ذلك كلما حاول و لكنه قد لا يفعل لأن عقله يتداخل على نحو غير سليم و يفسد هذا التأزر والتوافق الجسمي و العضلي و لا يعززه (جاد، 2004، كرة القدم، صفحة 60-61).

و حسب "علاوي" أن اللاعبين الرياضيين على المستوى الدولي و العالمي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث قدراتهم ومهاراتهم البدنية والحركية و الخططية إلا أن هناك عاملا هاما يحدد نتيجة الفروق بينهم أثناء المنافسة الرياضية و الذي يتأسس عليه النجاح والتفوق و هو عامل قدراتهم و مهاراتهم النفسية (علاوي 2002، المهارات النفسية في كرة القدم، صفحة 198).

إن أهمية التدريب المهارات النفسية تركز على ما يلي :

• رؤية عناصر النجاح.

• زيادة التحفيز.

• إتقان المهارات الحركية .

• التألف .

• التركيز . (بدوي، 1998، صفحة 146).

4-3 مكوناتها :

لقد تناول العديد من الباحثين مكونات المهارات النفسية حيث يقترح "رينر مارتنر" أن

يتضمن البرنامج التدريبي المهارات النفسية التالية :

• التصور العقلي.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

● إدارة الطاقة النفسية.

● إدارة الضغوط.

● الانتباه.

● بناء الأهداف.

بينما يشير "العربي شمعون" إلى أن المهارات النفسية الواجب تنميتها في البرامج التدريبية هي:

● الاسترخاء.

● تركيز الانتباه.

● التصور العقلي.

● الاسترجاع العقلي.

4-4 أسباب عدم الاهتمام بتدريب المهارات النفسية : (علاوي 2002 ، صفحة 202/204)

و تتجلى في ما يلي :

● **نقص المعارف والمعلومات** : لدى المدربين الذين يجهلون طرق تعليم وإكساب و تدريب

المهارات النفسية.

● **الافتقار للوقت الكافي للتدريب على المهارات النفسية** : هناك اعتقاد لدى بعض المدربين

الرياضيين انه لا يتوفر الوقت للاعب من اجل التدريب على المهارات النفسية و هذا لانشغاله بالتدريب على تحسين القدرات البدنية والحركية و الخططية.

● **النظرة للمهارة النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب** : و هذا لاعتقاد بعض المدربين

بأنه يستحيل على اللاعب اكتساب المهارة النفسية و فعلها إلا إذا كانت فطرية .

● **بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية** : و هذا حين استخدام

الطرق والأساليب التي لا تبنى على أسس علمية كما يلي :

● تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.

● تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.

● تدريب المهارات النفسية مفعوله سريع.

● تدريب المهارات النفسية ليست له فائدة كبرى .

● **عدم الاقتناع بأهمية الإعداد النفسي** .

● **عدم المعرفة بطرق وأساليب الإعداد النفسي** . (راتب 2004، صفحة105).

4-5 المسؤول عن تطبيق برنامج المهارات النفسية :

يتوقع من الناحية المثالية أن يتولى الأخصائي النفسي الرياضي تطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية ، باعتبار أنه مؤهل جيداً لهذا العمل، كما أن اللاعبين يكونون أكثر اتصالاً وتعاوناً معه باعتبار أنه لا يقرر من يستمر أو يشارك في اللعب، وبالرغم من ذلك فإنه قد يتعرض توافر الأخصائي النفسي الرياضي، لذلك يتوقع أن يقوم بهذه المهمة المدرب مع مراعاة أن يؤهل المدرب نفسه في هذا المجال.

واختيار من يقوم بالدور الأخصائي النفسي الرياضي يجب أن يتم في ضوء اعتبارات أهمها أن يكون مؤهلاً في مجال تخصص علم النفس وتخصص علوم الرياضة ، إضافة إلى أن يكون لديه خبرات تطبيقية للتعامل مع الرياضيين في مجال الإعداد النفسي، و يراعى في حالة اختيار الأخصائي النفسي الرياضي لتطبيق برنامج تدريب المهارات النفسية ، وخاصة في المرحلة الأولى لتطبيق البرنامج حيث

أن حضور المدرب أو الجهاز الفني يفيد في تحقيق ما يلي :

الفصل الرابع : المهارات النفسية

- حضور المدرب (الجهاز الفني) يفيد التأكيد على أهمية دور الأخصائي النفسي الرياضي وقيمة وأهمية المهارات التي يكتسبها للاعبين.
 - حضور المدرب (الجهاز الفني) يضمن أن تدريب المهارات النفسية يناسب نوعية الأداء الرياضي المطلوب أثناء تدريب أو المنافسة.
 - يتوقف نجاح برنامج تدريب المهارات النفسية على التنسيق بين كل من الأخصائي النفسي الرياضي و المدرب . (أبو العلا أحمد عبد الفتاح، 1997)
- 4-6 استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية:**

تحتاج المهارات النفسية إلى تعليم وتدريب، لذلك يجب ممارستها بانتظام مثل المهارات البدنية أو الحركية، لذلك فإن أفضل توقيت لبدء استخدام تدريب المهارات النفسية يكون في المرحلة الانتقالية أو بداية الموسم التدريبي، حيث أن خلال هذه الفترة يوجد متسع من الوقت لتعلم المهارات الجديدة أو تجريب أفكار جديدة ، كما أن اللاعبين خلال هذه الفترة لا يكونون تحت ضغط المنافسة.

لقد أوضح الكثير من الرياضيين أنهم يحتاجون إلى شهور عديدة خلال الموسم التدريبي لإتقان المهارات النفسية واستخدامها على النحو الجدي في مواقف المنافسة الرياضية ، الأمر الذي يؤكد على أهمية النظر إلى تدريب المهارات النفسية كعملية مستمرة مع التدريب البدني خلال الموسم التدريبي . (أمين الخولي، محمود العنان، 1997).

4-7 الوقت المطلوب لتدريب المهارات النفسية:

يختلف مقدار الوقت المطلوب لممارسة المهارات النفسية تبعاً لنوع المهارات المطلوب ممارستها وكيف يتم تعلمها ، فعندما يكون المطلوب تعليم مهارة عقلية جديدة يخصص لذلك جرعات تدريب من 10 إلى 30 دقيقة بواقع 3-5 أيام في الأسبوع.

ويلاحظ أن بعض المهارات لا تحتاج إلى جرعات خاصة نظراً لأن لكل تمرين يمكن أن يؤدي مع التدريب البدني .

هذا وعندما يصبح الرياضيون أكثر كفاءة وتمكناً من أداء مهارات التدريب العقلي ، فإنهم يحتاجون إلى عدد أقل من جرعات التدريب .

ومن ناحية أخرى فإنه يمكن تنظيم جرعات تدريب خاصة إضافية لهؤلاء اللاعبين الذين يواجهون بعض الصعوبات عند تعلم تلك المهارات العقلية وعندما يصعب تخصيص عدد مناسب من جرعات تدريب للمهارات النفسية نظراً لأن الأخصائي النفسي الرياضي غير مقيم مع الفريق ، فإنه يمكن تعويض ذلك بنقص عدد جلسات التدريب في الأسبوع ، مقابل زيادة الفترة المخصصة لكل جرعة.

4-8 تعليم المهارات النفسية:

إن استخدام برنامج تدريب المهارات النفسية يشبه تعلم المهارات البدنية في رياضتك ، في البداية يجب أن تتعلم المهارات الأساسية وليس هناك بديل عن ذلك ، ثم يجب أن تستطيع التكامل بين هذه المهارات النفسية الأساسية في موقف المنافسة .

إنه من السهل أن تتعلم الاسترخاء في حجرة هادئة لا يوجد بها أشياء تشتت الانتباه ، بينما يختلف ذلك تماماً عندما يطلب منك أن تتميز بالهدوء والاسترخاء في إحدى المسابقات الهامة، والخلاصة أن اكتسابك وتعلمك للمهارات النفسية تفقد قيمتها إذا لم تستطيع تنفيذها واستخدامها في موقف المنافسة. (أسامة كامل راتب، 1999)

الفصل الرابع : المهارات النفسية

4-9 مراحل برامج تدريب المهارات النفسية :

- (1) لتعليم اللاعبين أي مهارة نفسية فإن ذلك يتطلب:
 - التعرف على المهارات المراد تعلمها.
 - فهم كيف أن هذه المهارة تؤثر في أداءه.
 - تعلم كيف يحسن مقدرته في هذه المهارة.
 - (2) مساعدة اللاعبين على اكتساب هذه المهارات خلال الإعداد برنامج تدريب لهذا الغرض مستخدماً أفضل المعلومات المتاحة.
 - (3) ممارسة هذه المهارات حتى يمكن استخدامها في مواقف المنافسة ، والطريقة الوحيدة لتحسين أداء المهارات النفسية هي التكرار (مثل المهارات البدنية)، حتى تصبح عادة سلوكية تؤدي آلياً.
- مرحلة الممارسة :**

تتضمن مرحلة الممارسة ثلاثة أهداف أساسية:

- الوصول إلى الأداء الآلي للمهارة من خلال تكرار والتعلم الزائد.
 - التكامل بين المهارات النفسية في مواقف الأداء.
 - تطبيق المهارات النفسية التي يحتاج إليها اللاعب في موقف المنافسة.
- عند التعرف على خطوات (المعرفة ،الاكتساب ،الممارسة) وهي نفس خطوات التي نستخدمها لتدريب المهارات البدنية ،هناك عمليات ثلاث يجب مراعاتها :

4-10 الثقة بالنفس:

4-10-1 مفهوم الثقة بالنفس وتعريفاتها :

تعد الثقة بالنفس سمة شخصية يشعر معها الرياضي بالكفاءة والقدرة على مواجهة العقبات والظروف المختلفة مستخدماً أقصى ما تنتجه له إمكانياته وقدراته لتحقيق أهدافه المرجوة.

وتؤدي الثقة بالنفس دوراً هاماً في تماسك الشخصية إذ ترتبط بعدد من السمات والعوامل البارزة كمفهوم الذات وتقدير الذات والكفاية الاجتماعية والتحكم بالذات وتوكيد الذات ومركز الضبط . (أحمد عريبي عودة، 2007)

فالرياضي الذي يمتلك ثقة عالية يكون لديه دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل الامتياز والتفوق، بينما الرياضي الذي تكون ثقته بنفسه ضعيفة يشعر بدرجة أقل نحو قيمته لذاته ، أما في مجال الممارسة الرياضية فيرى الكثير من الرياضيين أن الثقة بالنفس هي الاعتقاد في تحقيق المكسب أو الفوز، وهذا اعتقاد خاطئ وربما يقود إلى المزيد من الافتقاد إلى الثقة أو الثقة الزائدة .

ولكن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح، إذ أن هناك بعض الرياضيين يتميزون بدرجة مبالغ فيها من الثقة بالنفس أو الثقة الزائفة.

ويوجد فريق ثالث من الرياضيين لديهم مقدار من الثقة بالنفس تسمى الثقة المثلى بالنفس ، ويعتبر هذا النمط الثالث هو المستوى المرغوب فيه من الثقة.

يعرف "علاوي" الثقة بالنفس بأنها درجة التأكد واليقينية من أن اللاعب يمتلك القدرة على النجاح في الرياضة، وتعرفها مانزو Manzo نقلاً عن (عبد العزيز، 2008) بأنها خاصية مثبتة نسبياً ومكونة في درجة مرتفعة من التفكير الإيجابي تفاؤل والاعتقاد أنك في التحكم والسيطرة تحكم مدرك والاعتقاد بأنك تملك المهارات والقدرات الضرورية لأن تكون ناجحاً كفاءة مدركة مع تداخل هذه المكونات الثلاث

في تناغم لتشكيل درجة الثقة الرياضية .

الفصل الرابع : المهارات النفسية

وعرفها "راتب" بأنها مدى إدراك الرياضي للقدرات العقلية والبدنية والمهارية بشكل واقعي وكيفية توظيفها لتحقيق أفضل أداء خاصة أثناء مواقف المناسبة الضاغطة.

أن المفهوم الصحيح للثقة بالنفس يعني توقع الرياضي الواقعي لتحقيق النجاح فالثقة لا تعني ماذا يأمل أن يفعله الرياضي، ولكن ما هي الأشياء التي يتوقع عملها، أن الرياضيين الذين يتسمون بالثقة بالنفس يضعون لأنفسهم أهدافا واعية .

وقد قرر كل من " جونس هاردي Jones Hardy" في نتائج مقابلات لـ 63 رياضي في رياضات مختلفة أن 90 منهم يمتلكون مستوى عاليا من الثقة بالنفس وهذا يؤدي دورا مهما في اعتقادهم بأنفسهم وقدراتهم، وقد عبر بعض اللاعبين الحاصلين على ميدالية ذهبية في الأولمبياد عن هذا البعد بقولهم أنا ذاهب للفوز ، أنا لا اذهب للمنافسة، وليس لدي أي شك ، لدي ثقة في الأداء بمستوى عال.

4-10-2 أنواع الثقة بالنفس

يمكن الوقوف على أنواع الثقة بالنفس من خلال علاقة الثقة بالنفس مع الأداء الراضي نفسه وهو ما يعرف بمنحنى حرف (U) المقلوب إذ يتوقع أن يكون إيجابيا كلما ارتفعت الثقة بالنفس إلى مستوى معين وهو ما يعرف بالنقطة المثلى، أما إذا زادت الثقة بالنفس عن هذه النقطة فسوف يؤدي إلى نقص وضعف في الأداء الرياضي (اسامة كامل راتب، 2008).

فإننا نتأمل مع ثلاثة أنواع من الثقة هي :

- الثقة الزائدة في النفس.
- الثقة المثلى في النفس.
- ضعف الثقة في النفس.

(1) الثقة الزائدة في النفس الزائفة :

إن زيادة الثقة بالنفس عن القدرات الفعلية للرياضي يرافقتها هبوط في مستوى الأداء بسبب اعتقاد الرياضي بأنه لا يحتاج إلى بذل الجهد أو التمرين المكثف وبذلك يتراجع المستوى الحقيقي للرياضي، ومن الأمثلة على هذا النموذج في الثقة هو عندما يتفاعل فريقان يختلفون في المستوى فالفريق الأفضل غالبا ما يقبل على المنافسة بثقة زائدة فيكون إعداده قليلا ويدخل المنافسة دون تحضير جيد الأمر الذي يقابله استعداد مدروس ما يحقق التقدم في بداية المنافسة فتزداد ثقته بنفسه ويواصل بذل الجهد وتحسين الأداء ويحقق الفوز النهائي.

(2) الثقة المثلى في النفس:

هي القدرة على تحقيق أفضل الإمكانيات والقدرات معنى ذلك ليس بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا لكن تمتلك القناعة الشديدة أنك تستطيع أن تحقق أهدافك التي تكافح من أجلها بكل جدية .

إن الأشخاص الذين يضعون أهداف واقعية تناسب مع قدراتهم تكون ثقتهم بأنفسهم عالية لتجاوز الأخطاء والتصور بفاعلية، وتصحيح القرارات الخاطئة، ومن ثم الوصول إلى الأهداف المرسومة بالزمن المتوقع.

(3) ضعف الثقة بالنفس:

هي الشك في القدرات الذاتية وعدم القدرة على تحقيق الأداء المتناسب مع الإمكانيات البدنية والمهارية بسبب ظروف المباريات أو المسابقات الضاغطة على اللاعب حتى يبدأ الرياضي بالشك في نفسه وفي قدراته الحقيقية أو يحدث ذلك بسبب حدوث خطأ ثم يتكرر الخطأ رغم أن هذا اللاعب في

الفصل الرابع : المهارات النفسية

التمرين يؤدي بشكل ممتاز بينما في المباريات الرسمية لا يتمكن من الأداء بنفس المستوى، ويعزى ذلك إلى عدم الثقة بنفسه، إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق أو التردد ويضعف التركيز ويجعل اللاعب مركز على نقاط ضعفه أكثر من نقاط قوته. (أسامة كامل راتب، 1994)

4-10-3 طريقة تحسين المدرس الثقة بالنفس عند الرياضي :

عند تدريب الرياضي يمكن أن يعطي اهتماما واسعا في أثناء تدريسه أو تدريبه وقد أكد "الحسني" (1986) على الجوانب الآتية:

(1) احترام شخصية الرياضي:

إن من واجب المدرس أو المدرب ليس فقط التدريس أو التدريب إنما عليه أن يحاول إحاطة الرياضي بالثقة والاطمئنان وإشعاره بشخصيته وأهميته وهذا يتم عن طريق إفراح المجال للرياضي بالتعبير عما في نفسه بكل أنواع التعبير.

(2) الاهتمام باحتياجات الرياضي :

الرياضي كائن حي يحتاج إلى الغذاء والحماية لكي يكتمل نموه، وكذلك يتميز بمستوى معين من الذكاء والقدرة على التعلم، فهو منذ الولادة في تفاعل مستمر مع البيئة التي تحيط به ، ومن هنا نشأت حاجة الرياضي إلى المعرفة وأداء المهارات المختلفة ، ويتم هذا في تعليم الرياضي عن طريق:

- إعطاء الحرية له في التعبير عن ميوله وإظهار مواهبه وقوته الخاصة.
- إشعار الرياضي بالطمأنينة و الأمن.

(3) مراعاة الفروق الفردية:

يختلف الرياضيون فيما بينهم من حيث قدراتهم العقلية والجسمية، إذ نجد أن هناك مستويين أو ثلاثة مستويات من الرياضيين من ناحية استيعابهم وقدرته على الأداء ، فلذلك تكون مهمة المدرس أو المدرب شرح واختيار الأداء المهاري والنظري بما يناسب جميع المستويات أي مراعي الفروق الفردية بين الرياضيين. (أسامة كامل راتب ، 2004)

4-10-4 الصفات التي تؤكد عليها الثقة بالنفس :

يشير "بولص" (1994) إلى أن الثقة بالنفس تؤكد على واحد أو أكثر من الصفات الآتية:

- الاعتماد على الذات والقدرة الخاصة للرياضي.
- الاتجاه النفسي الايجابي نحو الذات.
- تحرر الرياضي من مشاعر النقص مهما كان نوعها.
- سمات شخصية تظهر في شكل استجابات نحو البيئة.

4-10-5 فوائد الثقة بالنفس

تتميز الثقة بالنفس بالتوقع بدرجة عالية من النجاح ومن ثم تحقيق فوائد كثيرة ولمجالات متعددة هي :

(1) الثقة بالنفس تثير الانفعالات الايجابية:

بعد الرياضي الذي يشعر بالثقة أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة ومن ثم تجعله يتصرف بنجاح في مواقف الأداء الحرجة.

(2) الثقة بالنفس تساعد على التركيز :

الفصل الرابع : المهارات النفسية

إن الرياضي الذي يمتلك صفاء ذهنيا للتركيز على أدائه الراهن يتمتع بالثقة العالية بينما الرياضي الذي يفتقد إلى الثقة فانه يميل إلى القلق حول الكيفية التي يكون فيها أداءه جيدا.

(3) الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف:

الرياضيون الذين يتميزون بالثقة بالنفس، يقترحون أهدافا واقعية تثير التحدي ويبدلون كل ما في وسعهم بنشاط من أجل تحقيق تلك الأهداف ، أما الرياضيون الذين يتميزون بضعف الثقة بالنفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة اقل من قدراتهم. (شرف لؤي سالم، 2014)

(4) الثقة بالنفس تزيد الجهد:

يعتبر الرياضي الذي يبذل جهدا معيناً وليده المثابرة في تحقي الأهداف بدرجة كبيرة على مقدار الثقة.

أن لتركيز الانتباه دورا مهما في عملية التدريب الرياضي ، إذ يمكن استخدامه في عملية التعلم الحركي خلال مراحل البناء الرياضي، كما يمكن استخدامه في عملية الإعداد النفسي للمنافسة، إذ يشير "هاشم سليمان(1988)" إلى تأكيد علماء النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعويبي في التدريب والمنافسات ، ونظرا لذلك يجب مراعاة تعويد الرياضي تركيز انتباهه في غضون عملية التدريب حتى يكون العمل على تنمية وتطوير القدرة على تحمل تركيز الانتباه في غضون المنافسات .

وتختلف القدرة على التركيز بين اللاعبين، فالبعض لديه القدرة الكبيرة على التركيز على الآخرين والبعض الآخر يكون أكثر عرضة للاضطراب ، وذلك لضعف القدرة على تركيز الانتباه ، وتجدر الإشارة إلى أن التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وأثناء المباراة وخاصة في بداية الدقائق الأولى للمباراة إذ يشير (كامل الويس، 1984) بأنه يجب أن لا تخفى عن المدربين بان التركيز يتأثر سلبيا في حالة حمى البداية ، إذ نلاحظ أن هنالك نقصا في قدرة اللاعب على التركيز فضلا عن الشرود الذهني والتهيج العام المصحوب بقلة الاستعداد للأداء .

ويذكر "عبد الستار عبد الصمد" أن خاصية الانتباه دائمة التغير لأنها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها، فتارة يتميز بالشدة وتارة بالتشتت ، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتت الانتباه على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات والذي يمكن أن يؤدي إلى خطأ فنية وتكتيكية سهلة للغاية.

فالتركيز يظهر في الحركات الصعبة والدقيقة لاسيما أن عملية التركيز تكون مدتها قصيرة جدا ولا يحدث التركيز الجيد أي إدراك المؤثرات الخارجية للاستجابة إليها ، ومستوى التركيز الجيد يعطي فهم للمنبه الخارجي لتحقيق الهدف المطلوب ، ويختلف التركيز من لعبة إلى أخرى فبعض الألعاب يلعب التركيز فيها دورا بارزا وأخرى يقل فهو نسبي، ويختلف مستوى التركيز بين اللاعبين فالبعض لديه قدرة كبيرة على التركيز والبعض الآخر يكون عرضه للاضطراب إذ تتطلب شدة التركيز كما هائلا من الطاقة النفسية والتي تسبب الشعور بالتعب وتقل اليقظة أي إن التركيز الانتباه يواجه جهد عقلي عنيف قد يسبب فقدان التركيز كليا .

وهذا يدل على أن التركيز يجب أن يكون تاما وبصورة كلية لأجل الوصول لحالة الترابط الذهني والبدني حتى تندفق باتجاه واحد جميع الطاقات البدنية والذهنية ، فان تركيز الانتباه في المجال الرياضي يعني تكتيك سريع يمكن الحصول عليه من خلال السيطرة الآتية على الشد والشرود الذهني التي تبعد الفريق عن التركيز بصورة جيدة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد ، 2005)

الفصل الرابع : المهارات النفسية

11-4 التركيز وتعريفاته :

لقد تم مناقشة واختبار الانتباه ودوره في الأداء الإنساني على مدى قرن من الزمان بداية من تقرير WILAMSAMCO الذي يوضح أن كل الناس تعرف الانتباه بأنه امتلاك تفكير العقل بشكل واضح وحتى في موقف ملئ بالمشيريات المتماثلة.

أما تمركز تركيز الاهتمام بالمشاعر فهو الجوهر، الذي يتحقق بالتفكير في الانسحاب من بعض الأشياء للتعامل بكفاءة مع أشياء أخرى وبذا يكون الانتباه الانتقائي *Sélective Attention* هو التركيز الذي يعرفه "Janes" بأنه تمركز بؤرة الاهتمام على جانب واحد بالرغم من أن الكثير ينظر للاهتمام على أنه اتساعاً من التركيز كمجهود عقلي على الحواس أو الأحداث العقلية . *Mental Events* ولذا من

المفيد في مجال علم النفس الرياضي أن يتضمن تعريف التركيز ثلاثة أجزاء:

(1) التركيز على العلامات المرتبطة في البيئة (الانتباه الانتقائي).

(2) الاحتفاظ بالتمركز الانتباهي فترة من الزمن.

(3) امتلاك الوعي الإدراكي بالموقف

وبذا يمكننا تعريف التركيز بأنه تمركز بؤرة الانتباه على العلامات المرتبطة بالأداء في البيئة المحيطة والاحتفاظ بهذا التمركز لفترة زمنية تحقق امتلاك الوعي الإدراكي المؤقت.

ويعرف أيضاً تركيز الانتباه على أنه القدرة على تثبيت الانتباه على مثير مختار لفترة من الزمن فعندما يكون مثير معين في بؤرة الانتباه مما يعني أن انتباه الفرد مركزاً عليها خلال لحظة معينة. (عبد العزيز عبد المجيد محمد، 2008)

11-4 أنماط تركيز الانتباه

يفكر الكثير أن الانتباه ظاهرة تكون أو لا تكون وقد اكتشف الباحثون أنواعاً مختلفة من الانتباه تلائم الرياضات والأنشطة المختلفة، وتركز الاهتمام على دور أسلوب الانتباه في الرياضة وتطويره من خلال الإطار النظري الذي قدمه NIDEFER ورؤيته لتركيز الانتباه من خلال بعدين :

الأول: مدى الانتباه *Width* (الانتباه الواسع *Broad* والضيق *Narrow*).

الثاني: اتجاه الانتباه *Direction* (الداخلي والخارجي) .

1) تركيز الانتباه الواسع:

يسمح الانتباه الواسع للرياضي بان يدرك العديد من المثيرات المتزامنة، وهذا مهم للرياضيين التي يكون ضروري للاعب أن يدرك ويكون حساس لسرعة تغير المثيرات البيئية، يجب أن يستجيب لمثيرات متعددة كأداء الهجوم السريع في كرة القدم في الوقت الحاسم من المباراة لإحراز نقطة مهمة من خلال القيام بهذا الهجوم (عكلة سليمان الحوري، 2008)

2) تركيز الانتباه الضيق:

ويكون حينما يستجيب الرياضي للمثير اثنين كما يحدث حينما يستعد لاعب أو الجولف بأداء المرجحة لتوجيه ضربة الكرة.

3) تركيز الانتباه الخارجي:

الفصل الرابع : المهارات النفسية

يوجه الانتباه نحو أشياء خارجية مثل كرة البيسبول أو للمنافس وما يقوم به من أداء كما في المباريات الزوجية في التنس.

(4) تركيز الانتباه الداخلي

حيث يوجه الانتباه نحو الأفكار والمشاعر، كما يحدث حينما يقوم المدرب بتحليل اللعب دون أن يقوم بالأداء.

ومن خلال المزج بين مدى واتجاه الانتباه يظهر لنا أربع فئات مختلفة للانتباه تكون ملائمة لمختلف المواقف الرياضية.

(5) تحويل الانتباه:

سبق أن أوضحنا أن هناك بعض الأنشطة الرياضية التي تتطلب من الرياضي الجمع بين نوعي تركيز الانتباه (الضيق - الواسع) و (الداخلي - الخارجي) أي من الأهمية أن يكتسب الرياضي مهارة تحويل الانتباه من حيث المجال الواسع والضيق، ومن حيث الاتجاه الداخلي والخارجي.

ويظهر أهمية ذلك عند أداء المهارات المفتوحة Open Skills أو عند أداء الرياضات ذات الطابع الديناميكي . Dynamic Sport

إن تركيز الانتباه الخارجي الموجه نحو البيئة الرياضية يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الحسية والبصرية التي مصدرها البيئة الرياضية الخارجية، بينما تركيز الانتباه الداخلي يحدث عادة كنتيجة للمنبهات الداخلية المتمثلة في الأحاسيس والمشاعر التي مصدرها داخل الرياضي ذاته، والتي منها على سبيل المثال زيادة معدلات ضربات القلب، زيادة معدل التنفس ارتعاش الأطراف، كذلك الأعراض الأخرى المصاحبة لانفعال التوتر القلق المرتبط بالأداء الرياضي، هذا ويلاحظ أن كثير من الرياضيين يعبرون عن شعورهم بالقلق والتوتر قبل بداية المنافسة أي أن تركيز الانتباه يوجه نحو الذات . بينما يستطيع بعض الرياضيين التخلص من الانفعال عندما تبدأ المباراة ، أي يمكنهم تركيز انتباههم من الذات إلى التركيز الخارجي المرتبط بالأداء الرياضي.

إنه من الأهمية بإمكان أن يتعلم الرياضي متى يقوم بتحويل تركيز الانتباه من حيث المجال (الواسع - الضيق) أو من حيث الاتجاه الخارجي - الداخلي) . ويبدو أن الأهمية تزداد إلى النوع الخاص بتحويل تركيز الانتباه من الداخل إلى الخارج في الرياضة نظرا إلى الاعتبارات التالية: (صالح محمد الزغبى، 2011،

أولاً: يتميز الأداء الرياضي بزيادة معدل سرعته، وخاصة بالنسبة للمهارات المفتوحة ، حيث تزداد الحاجة إلى المزيد من تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة في الأداء و فصلا عن أن الأداء ذو طبيعة متغيرة غير ثابتة يصعب التنبؤ بها في الكثير من الأحيان.

ثانياً : يتميز الأداء الرياضي بأنه مصدر لكثير من المنبهات التي مصدرها جسم الرياضي نفسه(التركيز الذاتي)،من ذلك على سبيل المثال الأحاسيس والمشاعر والأفكار المصاحبة أو الناتجة عن المجهود البدني مثل الإحساس بالألم و والشعور بالتوتر النفسي، والتفكير في أخطاء الأداء.....

ثالثاً : يتميز الأداء الرياضي بأنه يؤدي في حضور جمهور، والواقع أن الجمهور يدعم توجيه الانتباه نحو الذات (التركيز الداخلي الضيق)، حيث قد ينشغل ذهن الرياضي بالكثير من الخواطر والأفكار عن وجهة نظر الآخرين من الجمهور في تقييم أدائه وخاصة الذين يمثلون أهمية بالنسبة للاعب مثل المدرب أو الأطباء أو الأصدقاء...

فيما يلي قائمة بالمشيريات المقترحة أن يفكر اللاعب من خلالها حتى يصل إلى التركيز في أدائه الرياضي: (محمد العربي شمعون، 1996).

الفصل الرابع : المهارات النفسية

- يفكر الرياضي في البيئة المحيطة به من منظور شامل وعام مثل التفكير في بعض الأشياء أو الأشخاص الذين ليس لهم علاقة نهائياً بالمسابقة الرياضية المقبل عليها. ويمكن التركيز على شخص ما يعرفه أو يحبه بصرف النظر عن علاقته الرياضية.
- يفكر الرياضي في طبيعة رياضته من حيث أهميتها ومدى انتشارها في أنحاء العالم.
- يفكر الرياضي في بعض الأشخاص المقربين والذين لهم دور في تقييم أدائه، وما هو المتوقع نحوهم ومن هؤلاء المدرب الكرة....
- يفكر الرياضي في أفضل أصدقائه الذين يحضرون المسابقة القادمة وكيف تمثل هذه المسابقة من أهمية بالنسبة لهم. (محمد مطر عراق ، 2003)
- يفكر الرياضي في أهمية المسابقة القادمة بالنسبة لهو ويتصور ذهنياً انه يؤدي الواجبات الحركية بحيوية ونشاط كبيرين، ويمكن أن يتوقع مصادر تشتيت الانتباه التي يمكن أن تحدث، ثم كيف يتجاهل هذه المصادر بسهولة ودون مقارنة، ويعاد التركيز كاملاً على الواجبات المكلف القيام بها.
- يحاول الرياضي تضيق مجال التركيز ويحول التركيز إلى الأداء مباشرة، فعلى سبيل المثال إذا كان الرياضي يمارس كرة القدم فالمطلوب هو التركيز على الكرة، يتأملها ويطيل النظر إليها، ويفكر كيف أن يراها في الملعب. وينصح بالاستمرار في هذه الحالة من التركيز لا تقل عن ثلاثة دقائق.

4-11-3 التوجيهات التطبيقية لمساعدة الرياضي على تركيز الانتباه:

- اكتشاف مصادر تشتت الانتباه، ومعرفة أين يوجه انتباهه، فهل يشرده ذهنه نحو عوامل في البيئة المحيطة بالأداء؟ أم يوجه نحو خبرات في الماضي؟ أم التفكير في أحداث ترتبط بالمستقبل؟ إنه من الأهمية بإمكان أن يتعرف اللاعب على أنماط تشتت الانتباه، وعدم التركيز.
- يجب أن يسبق تدريبات التركيز حالة من الاسترخاء، حيث أن الاسترخاء والتركيز صنفان لا ينفصلان، ولا يمكن أن يتحقق التركيز الجيد دون أن يسبقه استرخاء جيداً.
- عدم شعور الرياضي بالقلق عندما يشرده ذهنه في موضوعات وأفكار غير مرتبطة بالأداء، ولكن المطلوب أن يترك هذه الأفكار تمر سريعاً وبسهولة ودون مقاومة من جانبه، ثم يعاود التركيز مرة أخرى، إن محاولة التركيز بقوة والجبار تأتي بنتائج مضادة.
- أن يتحلى الرياضي بالوعي واليقظة حول مشاعره عندما يركز الانتباه على أنواع مختلفة من الأفكار مثل ذلك. عند أداء مهارة الجري يفكر في طريقة الجري من حيث تكتيك الخطوة، فترة الطيران، الدفع بالذراعين.
- أن يتذكر الرياضي دائماً أن الأداء الأقصى لا يتحقق دون الوصول إلى أفضل درجة من تركيز الانتباه.
- أن يتذكر الرياضي دائماً أن الذهن شيء معقد، والمعلومات تنساب من اتجاهات مختلفة، ويجب أن يتعلم المقدر على تصنيف هذه المعلومات وتضييق مجالها نحو الأداء الرياضي.
- تلعب دوافع الرياضي ورغباته دوراً مهماً في تطوير مقدراته على التركيز، ويمكن الاستفادة من ذلك في جذب انتباهه. وإن المدرب له لماذا يطلب منه القيام بشيء معين وكيفية القيام به.
- عند قيام الرياضي بأداء مهارة ما فإن من الأهمية بإمكان أن يركز انتباهه على الأداء الذي يقوم به. وعندما تتطلب المهارة أن يكون التركيز موجهاً نحو الداخل (الذات) فمن الأهمية توجيه الانتباه إلى الأفكار الإيجابية البناءة وترك الأفكار السلبية.
- يراعي أن يتدرب الرياضي على التركيز فترات تتناسب مع الفترات التي تستغرقها المسابقة التي يشترك فيها.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

4-11-4 تعليم تركيز الانتباه:

إن الحقيقة التي يجب أن يلم بها (المدرب / الرياضي) إن الأداء الأقصى لا يتحقق دون أن يمتلك الرياضي أقصى درجة من التركيز، وإنه من الخطأ أن يطلب من الرياضي التركيز في الأداء بينما لم يتعلم هذه المهارة، كأنه تطلب منه أداء مهارة حركية أو تنفذ خطة معينة لم يتعلمها .

12-4 التصور العقلي:

يعتبر التصور العقلي أساس عملية التفكير الناجح في موضوع ما ،ولقد اختلفت المسميات لهذا المصطلح، فقيل أنه يسمى بالتصوير العقلي، أو التصور الذهني، أو التصور البصري، أو الترويض الذهني، أو حتى المراجعة الذهنية، ومع هذا ومع كثرة المسميات إلا أنها كلها تصب في شيء واحد وهو أن الشخص منا يستطيع أن يستحضر ما في ذهنه، وأن يتذكر الأحداث السابقة، ومع هذا فإن التصور الذهني لا يقتصر على تذكر الخبرات السابقة، بل يمكن على سبيل المثال أن يتعلم اللاعب مهارة معينة شاهدها من أحد الأبطال، وذلك بأن يستحضر هذه الصورة في ذهنه ويتم تعليمها بناء على ذلك، ومثال آخر وهو عند وضع إستراتيجية المباراة قادمة مع فريق منافس لم يسبق اللعب معه، يبدأ اللاعب هنا بتكوين نقاط ما في عقله لكيفية اللعب مع الفريق المنافس، ويتصور أيضا كيفية استجابات الفريق الخصم لهذه المواقف. (نايفة قطامي، 2001)

إن التصور العقلي يحقق نتائج إيجابية إذا تم لمدة وجيزة من الزمن وذلك لتجنب اللاعب الصعوبات التي واجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة، وقد وجد أن المدة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الهدف.

ويرى (توحلة 2014) أن مهارة التصور العقلي تعد من المهارات النفسية المهمة التي تلعب دورا واضحا في برنامج التدريب النفسي والتي تعكس تأثير التدريب النفسي على الأداء، وأن التدريب على هذه المهارة يساعد على إتقان المهارات الرياضية ،فاللاعب يمكن أن يفقد قدرته البدنية عند تنفيذ مهارة أو خطة معينة ولكن لا يفقد تصوره العقلي الصحيح للمهارة.

4-12-1 تعاريف للتصور العقلي

فقد عرفه (Schmidt 1991) بأنه التفكير بأداء المهارات ذهنيا وإعادة تكرار خطوات أدائها ذهنيا وبسلسلة متعاقبة ويتصور أداء الحركات بنجاح.

وعرفه (روبرت Robert) بأنه خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي.

وعرفه (نودفر Nidffer) بأنه إعادة تكوين أو استرجاع الخبرة في العقل.

ويعرفه (راتب 2004) بأنه وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات لخبرات سابقة أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء.

ويشير (علاوي، 2002) إلى أن التصور هو عملية عقلية تعمل على استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء والمظاهر أو الأحداث المخترنة من واقع الخبرة الماضية فضلا عن إنشاء وإحداث أفكار وخبرات جديدة ، أي قد يكون التصور إسترجاعيا أو إبداعيا وليس كأحلام اليقظة وهميا.

ويعرفه السيد " عبد المقصود " التصور العقلي نقلا عن (روديك Rudik) بأنه الصورة المحفوظة في وعي الإنسان للأشياء والظواهر الموجودة بالبيئة وخصائصها التي أدركها من قبل. (محمد حسن علاوي، 1998)

ويعرفه (خيون، 2002) بأنه محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

ويعرف (محبوب، 2000) التصور العقلي بقوله هو الصورة التي يتخذها المتعلم عن طريق النظر والشرح والتوضيح للحركة وتنطبق في الدماغ وتكون أساساً لتأدية المتعلم للحركة.

4-12-2 كيفية أداء التصور العقلي

يذكر (بدر، 2006) نقلاً عن "بليسنجر" (Plessinger 1999) انه لا يوجد طريقة ثابتة لأداء عملية التصور العقلي فهي تترك بكامل مكوناتها وطرق ممارستها حسب تفضيلات اللاعب الممارس وتأثير الظروف المحيطة به فهي يمكن أن تؤدي:

- في ميدان اللعب خارج ميدان اللعب.
- لفترة قصيرة لعدة ثوان لفترة كبيرة قد تصل لساعة.
- من وضع الوقوف أو الجلوس أو القعود.
- في سكون تام أو وجود موسيقى هادئة.
- يفتح العينين أو إغلاقهما.
- قبل وأثناء وبعد المنافسة على حسب الغرض المطلوب سواء إعداد للمنافسة لاتخاذ قرار أو لتحليل أخطاء.

4-12-3 استخدامات التصور العقلي

إن من بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يأتي:

- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها.
- المران الخططي.
- حل مشكلات الأداء.
- المران على المهارات النفسية.
- التحكم في الاستجابات الفسيولوجية.
- مراجعة الأداء وتحليله.
- تحسين الثقة بالنفس والتفكير الإيجابي.
- الاستعداد للأداء في ظروف معينة.
- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة. (خير الدين صالح، 2011)

4-12-4 مبادئ التصور العقلي

1) التصور العقلي للأداء ونتائجه:

يجب أن يتصور اللاعب كلا من أداء المهارة ونتائج هذا الأداء ففي التهديف في كرة القدم يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس للمهارة فحسب ولكن وضع المرجحة الكلية للرجل اللاعب طيران الكرة، اتصال القدم مع الكرة، وكذلك مكان سقوط الكرة.

2) الانتباه إلى التفاصيل:

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحاً كان التصور العقلي أفضل، مثل ذلك يجب على لاعب الكرة الطائرة أن يضع في الاعتبار الإضاءة سطح الملعب، درجة الحرارة، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية من التأثير في مستوى الأداء.

3) التركيز على الإيجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح لان ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل على الارتقاء بمستوى الأداء.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

4) التصور العقلي للمهارة:

يجب أن التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي وليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة لان المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي لذلك فممارسة البرنامج كاملا تمثل جانبا مهما.

5) التصور العقلي في نفس سرعة الأداء:

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري، وكما هو معروف فإن ممارسة الأداء المهاري في سرعته المثالية تساعد اللاعب على تعلم التوقيت السليم للمهارة. (شمعون محمد العربي، 1996)

6) التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصويرية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس فيفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت.

7) التصور العقلي لمدة قصيرة من الزمن:

يحقق التصور العقلي لمدة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية ويجنب اللاعب من الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت.

4-12-5 أهم العوامل التي يتوقف عليها استرجاع التصور بين اللاعبين:

- الفروق الفردية في القدرة على التصور العقلي.
- نوع التصور العقلي المستخدم هل هو داخلي أو خارجي.
- الفائدة من التصور (نواتج عملية التصور العقلي).

4-12-6 أنواع التصور العقلي

1) التصور الخارجي:

يرى اللاعب نفسه في هذا النوع من التصور كما لو كان يشاهد فيلما سينا مائيا، إذ يسترجع اللاعب جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل، لذا نرى أن لاعب كرة اليد الذي يتصور ضربة الجزاء من منظور خارجي سوف يشاهد وضع الاستعداد ومسك الكرة والكرة الخداعية ومرجحة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى فضلا عن تصوره لأبعاد أخرى مثل أماكن وقوف اللاعبين والجمهور وكل ما هو موجود في الصورة حتى وإن كانت خلف ظهره لأنه ينظر إلى هذه الحالة موقف التفرج. (محمد العربي شمعون، 1996).

2) التصور الداخلي:

يرى اللاعب نفسه في هذا التصور كما لو كانت آلة التصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صورا لكل الأشياء التي يراها أثناء الأداء واللاعب الذي يستعمل هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل. وعند تطبيق المثال السابق على لاعب كرة اليد في ضربة الجزاء نجد أن اللاعب سوف يشاهد حارس المرمى ووضع الاستعداد ومسك الكرة والخداع والمرجحة والتصويب والمتابعة، فضلا عن جميع العمليات المصاحبة من إحساس وشعور ، لكنه لن يشاهد إي شيء آخر خارج نطاق الرؤية العادية.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

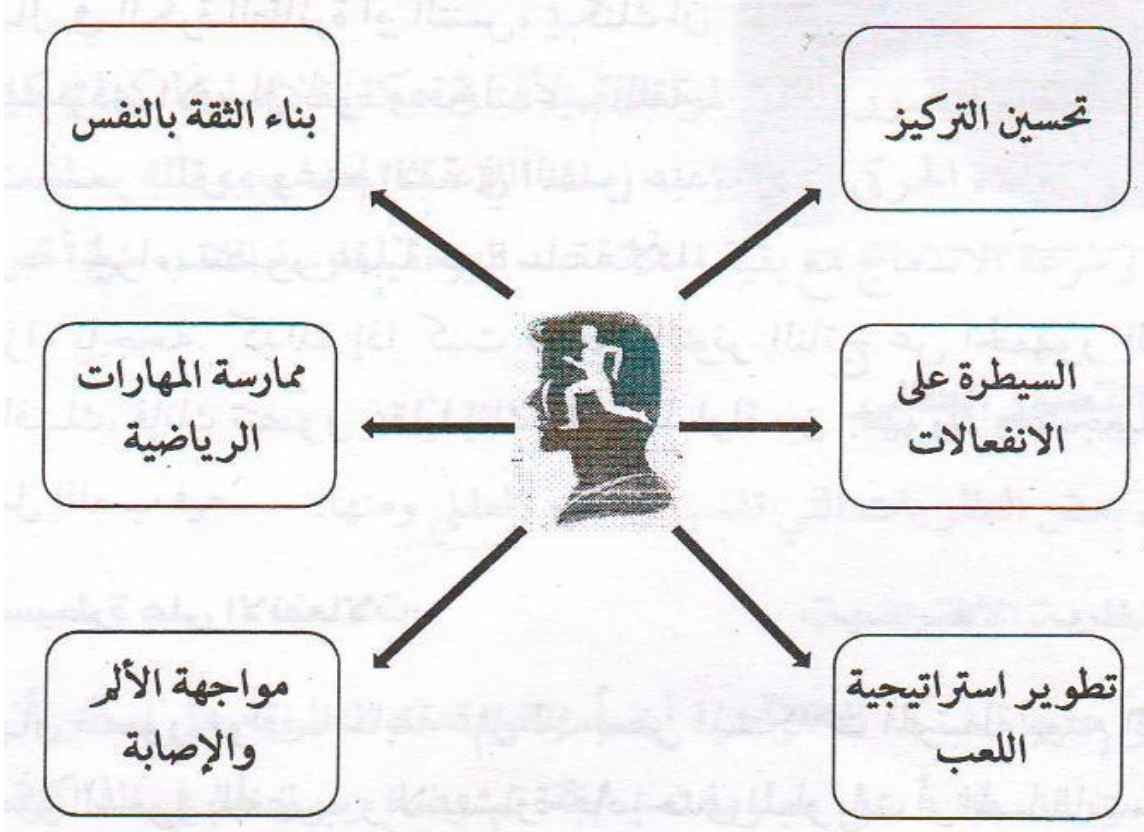
(3) عدم التصور العقلي:

ويعني عدم وجود أي شكل من أشكال التصور السابقة سواء الداخلي أو الخارجي ولكن اللاعب يمارس الخبرة ويشعر بها من خلال الإحساس الحركي فقط.

7-12-4 فوائد التصور العقلي:

هناك فوائد عديدة لاستخدام اللاعبين التصور العقلي كما هو موضح بالشكل وفيما يلي شرح لتلك الفوائد.

شكل رقم (1) فوائد التصور العقلي



(1) تحسين التركيز :

التصور العقلي للأشياء التي نريد عملها وكيف يكون رد الفعل في مواقف معينة تساعد على التركيز بشكل أفضل ، كذلك فإن التصور العقلي يساعد على منع تشتت الأفكار والانتباه، ومن ذلك على سبيل المثال أن تتصور بعض المواقف التي تعتقد أن تفقد فيها التركيز ثم تتصور إعادة تركيز الانتباه بسرعة في الخطوة التالية:

- تصور استعادة الانتباه بعد فقدان تصويبه سهلة على السلة.
- تصور استعادة الانتباه بعد أداء إرسال خاطئ في الكرة الطائرة.

(2) بناء الثقة في النفس:

عندما تواجه بعض مواقف التوتر أو القلق أو الخوف يمكنك استبدالها من خلال التصور العقلي ببعض المواقف التي تتميز بالثقة في النفس.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

فعلى سبيل إذا كنت تشعر بالخوف عند أداء الإرسال في الكرة الطائرة أو التنس، يمكنك أن تتصور أنك تؤدي الإرسال بقوة ودقة لتدعيم الثقة، وإذا كنت تشعر بالتردد وعدم الثقة في النفس عند أدائك ضربة الجوزاء تتصور عقليا خيرة سابقة لأداء ضربة جزاء ناجحة ، كذلك إذا كنت تشعر بالتوتر الناتج عن الجمهور الكبير الذي يشجع منافسك، فإنك تتصور عقليا أنك تؤدي المباراة بين جمهورك ومشجعيك والملعب الذي تفضل اللعب فيه . (وليد رفيق العياصرة ،2012)

(3) السيطرة على الانفعالات:

يمكن أن تتصور مواقف سابقة تمثل لك بعض المشكلات المرتبطة بعدم السيطرة على انفعالات من الشعور بالغضب والاستشارة اتجاه المباريات او المسابقات هذا الحكم احتسب ضدك خطأ متعمد. يمكنك أن تتصور نفسك أنت تتعامل مع هذا الموقف بشكل إيجابي مثل الشهيقي العميق والتركيز على التنفس والأداء المطلوب منك.

(4) ممارسة المهارات الرياضية:

ربما أفضل فائدة للتصور العقلي هو استخدامه الممارسة المهارات الرياضية مثل: تصور أداء حركة الرمي للرمح سباحة الظهر، حركة الخطف في المصارعة، جملة حركية في الجمباز أو الغطس.....

كذلك يمكن تصور بعض نقاط الضعف في أداء مهارة ما ثم كيف يتم إصلاح الخطأ كما يمكن أن يطلب من اللاعب تصور الأداء الصحيح للمهارة قبل أدائها.

(5) تطوير إستراتيجية اللعب:

يمكن استخدام التصور العقلي لممارسة إستراتيجية اللعب سواء للاعب أو الفريق مثال ذلك أن يتصور اللاعب المدافع ما يجب أن يفعله لمواجهة المهاجمين، كما يتصور حارس المرمى كيف يتعامل مع الكرة عندما يواجه ثلاثة مهاجمين.....

(6) مواجهة الألم والإصابة:

يمكن استخدام التصور العقلي لمواجهة الألم في مكان الإصابة، كما يمكن استخدام التصور العقلي للأداء الحركي الذي يؤديه زملاء اللاعب المصاب، وذلك يساعد على سرعة الاستشفاء وسرعة الاندماج مع بقية زملائه عند عودته لممارسة اللعب مرة أخرى. (محمد العربي شمعون، 1997)

4-12-8 الفرق بين التدريب العقلي والتصور العقلي

هناك التباس بين مصطلح التدريب العقلي والتصور العقلي، حيث يتم استعمال مصطلح التدريب العقلي بطريقة مرادفة لمصطلح التصور العقلي، ولكن من الواجب الفصل التام بينهما.

فالتدريب العقلي يعرفه "عكلة الحوري" بأنه التدريب المنتظم للمهارات العقلية التي تهدف إلى التحكم والتعديل في السلوك الرياضي العقلي أو البدني للوصول إلى المستويات الرياضية العليا .

ويعرف (خبون، 2002) التصور العقلي بأنه محاولة استرجاع الأحداث أو الخبرات السابقة أو بناء صور جديدة لحدث جديد. (علي عطية، 2013)

4-13 الاسترخاء في المجال الرياضي

4-13-1 مفهوم الاسترخاء:

ترتبط مهارة القدرة على الاسترخاء بالعديد من المهارات النفسية لكل من الرياضي والمدرّب والإداري والحكم وكل من يعمل في المجال لإحداث تغييرات فسيولوجية في الرياضي.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

ويعد الاسترخاء من الوسائل المنتظمة الجسم، وهذا التغيرات شكل مقابل الاستجابة التوتر والضغط ويحقق الاسترخاء العضلي والعقلي.

ولقد أوضحت الدراسات والبحوث أن الأفراد الذين يمارسون الاسترخاء يكونوا أكثر قدرة على السيطرة على حياتهم ويكونوا أقل قلقاً وتوتراً وأكثر استقراراً من الناحية الفسيولوجية والسيكولوجية ينامون أفضل وإنتاجهم أكثر كما أنهم أقل شعوراً بالتعب في نهاية العمل.

ولقد زاد الاهتمام من المدربين والرياضيين لبحث عن استرخاء العضلات حينما لاحظوا أن الأداء البارح وتوافق الأداء يعاق بتوتر العضلة، والاسترخاء مرغوب فيه في الأنشطة غير البدنية مثل التركيز العقلي الذي يساعد في تجنب الاضطراب العقلي.

إن التناوب بين الأداء والقدرة السريعة على الاسترخاء هو محور التعلم إذ يلاحظ أن الكثيرين من الرياضيين يفشلون في تحقيق أفضل مستوياتهم أثناء السباق بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب المنافسات المهمة والذي يؤدي إلى تقليص عضلات الجسم كافة بدلاً من أن يحدث النقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط ، لذلك يجب أن تستحوذ برامج الاسترخاء على اهتمام القائمين بعملية التعليم والتدريب لأنها تعبر عن التمرينات المهمة التي تعمل على راحة العضلات التي يقع عليها

الجهد الكبير أثناء الممارسة. (اسامة كامل راتب، 2004)

ويشير بعض علماء علم النفس ومنهم (همفري، 1996) و(ريكارد، 1994) و(روي، 1996) إلى أن اللجوء إلى تدريبات الاسترخاء يعمل على خفض التوتر عند الرياضيين خاصة الذين يتصفون بأنهم سريعو الاستثارة نتيجة تصرفات الآخرين أو نتيجة المواقف التي يتعرضون لها في أثناء التدريب أو المنافسة.

المقصود بالاسترخاء هو مهارة القدرة على الاسترخاء في مواجهة المنافسات المهمة أو مقابلة مستوى عال من الضغط العصبي والتوتر والقلق بالأنواع المختلفة والتغلب عليها، وليس الاسترخاء عن طريق الخطوات التقليدية والمكان المريح والإضاءة المناسبة، تلك التي تحتاج إلى تدريب شاق متواصل قبل وأثناء المنافسات وفي مواقف الحياة الضاغطة.

الاسترخاء يقصد عدم أداء أي شيء مطلقاً باستخدام العضلات وهذا يعني ((فك أسر)) أو ((إطلاق سراح)) أي توتر في العضلات وعدم وجود نشاط عضلي تماماً أو الوصول إلى درجة الصفر تقريباً في النشاط العضلي.

كما أشار (عبد الستار إبراهيم، 1998) إلى أن الاسترخاء يعني:

التوقف الكامل لكل الانقباضات والتقلصات العضلية المصاحبة للتوتر ويعرف الاسترخاء بكونه خاصية تتحدد بغياب النشاط والانتباه سواء أكان بدنياً عقلياً أو انفعالياً. (بهجت عبد المجيد أبو سليمان ، 2007)

ويعرف كذلك بأنه غياب النشاط والتوتر .

كما عرفه أيضاً بأنه فترة من السكون وإغفال الحواس ((صفر الاستثارة)).

ويعرف بأنه انسحاب مؤقت ومتعمد من النشاط يسمح بإعادة الشحن والإفادة الكاملة من الطاقات البدنية والذهنية والانفعالية

4-13-2 أنواع الاسترخاء

ينقسم الاسترخاء بشكل عام إلى نوعين هما :

الفصل الرابع : المهارات النفسية

- الاسترخاء العضلي.
- الاسترخاء العقلي.

(1) الاسترخاء العضلي:

هو التركيز على مجموعة عضلية معينة ومحاولة شدها ثم إرخاء إلى أبعد حد ثم تحول إلى مجموعة عضلية أخرى.

ويتضمن الاسترخاء العضلي أساليب توصل إلى الدرجة المطلوبة من الاسترخاء وهي:

• الاسترخاء التخيلي:

تتضمن هذه الطريقة تخيل اللاعب نفسه في بعض الأماكن الذي يشعر فيها دائماً بالاسترخاء الكامل والهدوء والراحة مثل أن يتخيل اللاعب نفسه جالساً على الشاطئ تحت أشعة الشمس والنسيم العليل أو جالس في غابة مع الهدوء وأصوات الطبيعة.

• استرخاء التغذية الراجعة الحيوية:

يعد من أكثر الطرق في تعليم التنظيم الذاتي التغذية الراجعة الحيوية هي العملية التي من خلالها يعطي الفرد معلومات بيولوجية عن وظائف الأجهزة الفسيولوجية ومن خلال مساعدة هذه المعلومات يصبح الفرد قادراً على تعلم التنظيم الذاتي لهذه الأجهزة الفسيولوجية. (قندوزن نذير ، 2009)

وللتغذية الراجعة الحيوية عدة أنواع منها :

- التغذية الراجعة الحيوية للعضلات.
- التغذية الراجعة الحيوية الحرارية.
- التغذية الراجعة الحيوية الجلدية الكهربائية.
- التغذية الراجعة الحيوية للقلب.
- التغذية الراجعة الحيوية لموجات المخ الكهربائية.

(7) الاسترخاء الذاتي:

هو تدريب استرخاء متعاقب يتم فيه إرشاد اللاعب عن طريق المدرب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ والبطيء.

(8) الاسترخاء خلال الجهد:

هو التأكيد على انقباض العضلات المطلوبة فقط مع استرخاء العضلات غير الضرورية أثناء الجهد.

(9) الاسترخاء الموضعي:

يعمل هذا النوع على التخلص من التوتر في مناطق محددة من الجسم وتعد منطقة الرقبة أكثر المناطق شيوعاً في الإصابة بالتوتر العضلي عن طريق تكرار التدريب.

(10) الاسترخاء النفس الواحد:

يطبق هذا النوع من الاسترخاء في الموقف الضاغط ويهدف إلى سرعة الوصول على حالة الاسترخاء لمواجهة الموقف الضاغط والتحكم في التوتر وخاصة في بداية التنافس أو الأداء.

(11) الاسترخاء العقلي:

يأتي دور الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من التدريب على الاسترخاء العضلي إذ أن مجرد التركيز على الاسترخاء العضلي سيعزل الدماغ عن المؤثرات الأخرى ويكون التركيز على العضلات وبالتالي يكون هناك استرخاء عقلي وهنا يحاول الفرد التركيز على نقطة معينة والتفكير بها. (أمينة مرنيز ، 2012).

الفصل الرابع : المهارات النفسية

يقسم الاسترخاء العقلي إلى:

• الاستجابة للاسترخاء.

• التحكم في التنفس.

(12) الاستجابة للاسترخاء:

ويرجع انتشار هذه الطريقة بين اللاعبين بوصفها وسيلة للإعداد العقلي للمنافسات ودورها في تطوير القدرة على الاسترخاء وتركيز الانتباه وزيادة النشاط.

(13) التحكم في النفس:

يمثل التنفس المفتاح الرئيسي لجميع طرق الاسترخاء ومن أكثر الطرق تأثيراً على التحكم في التوتر والقلق.

4-13-3 أهداف طريقة الاستجابة للاسترخاء:

• الوصول على حالة عقلية تتميز بالوعي الكامل وتركيز الانتباه.

• الإعداد العقلي قبل الدخول في المنافسات.

• خفض التوتر في الجسم وتهدئة العقل والمساعدة على تركيز الانتباه. (رشا إبراهيم علي

السيد، 1994)

4-13-4 فوائد الاسترخاء:

هنا فوائد متعددة نفسية وفسولوجية للاسترخاء ومن أهم هذه الفوائد:

– فوائد فسيولوجية:

• عمق وبسط التنفس.

• احتياج واستعمال أقل لأوكسجين.

• خفض معدل نبضات القلب.

• استرخاء العضلات.

• انخفاض معدل حامض اللاكتيك في الدم .

• تأخير ظهور التعب.

• معدل طبيعي للوزن.

– فوائد نفسية:

• الشعور بالهدوء والراحة.

• تطور الثقة بالنفس.

• تطوير الذاكرة.

• زيادة التحكم بالألم.

• التخلص من الأرق.

• خفض السلوك السلبي.

• تطوير الصحة العقلية.

4-13-5 استعمالات الاسترخاء

• قبل فترة الإحماء:

الفصل الرابع : المهارات النفسية

يفضل أن تبدأ فترة الإحماء من خلال بعض أشكال الاسترخاء حتى يكون اللاعب على دراية بحالته البدنية والنفسية والعقلية وكلما شعر بزيادة التوتر زادت الحاجة إلى تعميق الاسترخاء. (أكيوان مراد، 2002)

•عد تعلم مهارة أو خطة جديدة:

وجد أن التعليمات الإضافية والممارسة الزائدة توتر سلباً على النتائج التي سبق التوصل إليها، ولكن إذا تخلت فترات التدريب أوقات من الاسترخاء فإن ذلك يؤدي إلى اختفاء مجموعة من السلبيات.

•الوصول إلى التهدئة:

يعد الاسترخاء أحد الأبعاد المهمة في الوصول إلى التهدئة حيث يساهم في العودة إلى حالة التوازن ويعمل على تقليل فرص الإصابة في الزيادة التوتر .

•قبل ممارسة التصور العقلي:

تساعد تمارين الاسترخاء في مساعدة الرياضي على أداء التصور العقلي قبل أو بعد المنافسة على نحو أكثر عمقاً وأفضل فطرق التدريب على الاسترخاء.

يقسم (علاوي، 1997) طرق التدريب على الاسترخاء بصفة عامة إلى مايلي:

- الأساليب البدنية (من العضلة الي العقل).
- الأساليب المعرفية (من العقل إلى العضلة).
- الأساليب المركبة.

4-13-6 أهمية الاسترخاء للمنافسات الرياضية

- التغلب على حالات القلق.
- مساعدة الرياضي في الدخول للنوم أيام قبل المنافسة.
- تحقيق مزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- خفض مستوى التوتر العالي.
- الاستفادة من فوائد الاسترخاء في الفترات البينية حسب ما تسمح به ظروف المنافسة أو التدريب.

•العودة إلى نقطة الاتزان.

•إزالة التوتر لمجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.

4-13-7 هناك العديد من الطرق استخدمت في قياس الاسترخاء العضلي :

- قياس مؤشرات التوتر في العضلات.
- القياسات النفس فسيولوجية.
- قياس الأنماط المزاجية.
- قياس القلق والخوف.

4-13-8 التدريب على مهارة الاسترخاء

(1) الاسترخاء العضلي:

- شرح الهدف من تدريب الاسترخاء حتى يساهم ذلك في مزيد من الإقناع بدور الاسترخاء في تطوير مستوى الأداء.
- اختيار مكان هادئ بعيداً عن مصادر الإزعاج.
- التركيز على أن تكون الملابس واسعة ومريحة وجافة.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

- مراعاة المناقشات المناسبة بين الطلاب.
- التخلص من كل ما يعوق الإحساس بالاسترخاء مثل الساعات والأحذية.
- الرقود على الظهر مع التأكيد على المواصفات التالية:
 - ملامسة منتصف الرأس بحيث يكون مستقيماً إلى الأعلى.
 - تساوي ضغط الكتفين إلى أسفل وكذلك الفخذين والساقين والكعبيين.
 - الرقود على شكل مستقيم والعمود الفقري في وضعي الطبيعي.
 - الفخذان والساقان متقاربان ومتلاصقان.
 - مد الذراعين جانبا والكفين مواجهين للأعلى.
 - توزيع أجزاء الجسم على الجانبين بالتساوي.
- تعاقب انقباض المجموعات العضلية وفقاً للتركيب التالي:

❖ عضلات اليدين:

✓ قبض أصابع اليد اليسرى.

✓ قبض أصابع اليد اليمنى.

❖ عضلات الذراعين:

✓ ثني الذراعين وقبض العضلة ذلت الرأسين العضدية.

❖ عضلات الرقبة:

✓ ضغط الرأس على الأسفل.

✓ ضغط الذقن للداخل مع رفع الرأس قليلاً عن الأرض.

✓ لف الرأس جهة اليسار مع الضغط على الأرض.

✓ لف الرأس جهة اليمين مع الضغط على الأرض.

❖ عضلات الوجه

✓ انقباض عضلات الجبهة.

✓ انقباض عضلات العينين.

✓ انقباض عضلات الفكين.

❖ عضلات الكتفين:

✓ عضلات الكتفين في اتجاه الرقبة.

✓ ضغط الكتفين للأسفل.

❖ عضلات الصدر:

✓ انقباض عضلات الصدر.

❖ عضلات الظهر:

✓ انقباض عضلات العضلات.

❖ عضلات الفخذ والساق:

✓ ضغط كعبي الرجلين على الأسفل.

❖ عضلات القدم:

✓ مد أمشاط القدم اليسرى أماماً.

✓ مد أمشاط القدم اليمنى أماماً.

✓ ثني أمشاط القدم اليسرى خلفاً.

✓ ثني أمشاط القدم اليمنى خلفاً.

✓ ثني أصابع القدم اليسرى.

✓ ثني أصابع القدم اليمنى.

تم تطبيق الانقباض وفقاً لما يأتي:

الانقباض لمدة (5) ثوان لجميع المجموعات الأولية فيما عدا مجموعة عضلات الوجه (3)

ثوان فقط.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

يبدأ الانقباض بالجانب الأيسر أولاً، ثم الجانب الأيمن.

يتم تطبيق الانبساط وفقاً لما يأتي:

- الاسترخاء في جميع المجموعات في لحظة انقباض المجموعة الخاصة.
- الانبساط التدريجي للوصول إلى أقصى استرخاء.
- استرخاء جميع المجموعات بعد انتهاء من كل مجموعة على حدى.
- استخدام الزفير للوصول إلى مرحلة أعمق من الاسترخاء.
- اشعر بالراحة والهدوء وثقل الوزن والدفء للوصول إلى الاسترخاء العميق .
- استخدام التنفس من خلال الشهيق من الأنف وكنم النفس (5) ثوان ثم:

• الخروج التدريجي لهواء الزفير من الفم على أن يكون الشهيق من البطن وليس من الصدر وذلك لتحقيق أقصى عائد من الاسترخاء.

• الوصول إلى الاسترخاء العميق.

• النهوض من وضع الاسترخاء وفقاً للخطوات التالية:

- تنفس عميق.
 - تحريك القدمين.
 - ثني ومد الذراعين.
 - تحريك الرأس.
 - الشعور باستيقاظ الجسم.
 - تنفس عميق مرة ثانية.
 - فتح العينين.
 - الشعور الكامل بالاستيقاظ.
 - استرخاء النفس الواحد:
- ويسهم في سرعة الوصول على حالة من الاسترخاء لمواجهة المواقف ويتضمن مايلي:

- ✓ أخذ شهيق عميق متبوعاً بزفير طويل بطيء.
- ✓ مضاعفة التنفس من خلال الأفكار (استرخي).
- ✓ استخدام كلمة استرخي - ببطء وتكرر من (4-5) مرات.
- ✓ الشعور بثقل وخروج التوتر من الجسم بأكمله.
- ✓ الاستمرار من (5-12) دقيقة.
- ✓ تتبع الخطوات نفسها للنهوض من الاسترخاء كما في (الاسترخاء التعاقبي).

(2) الاسترخاء العقلي:

هناك أربعة عناصر ضرورية يجب توافرها في هذه الطريقة لتهدئة العقل :

- مكان هادئ لحجب المثيرات الخارجية والإزعاجات :تكون في الحد الأدنى ودرجة الحرارة المناسبة للشعور بالراحة والتعایش مع الجو المحيط.
- وضع مريح: حتى يستطيع اللاعب البقاء فيه لمدة طويلة من الوقت يمكن من خلاله تطبيق البرنامج.
- الرغبة العقلية :وتتضمن تركيز الانتباه على فكرة واحدة أو كلمة واحدة يتابع تكرارها مرة أخرى (اهداً) مع ربطها بالزفير في عملية التنفس في كل مرة.
- الاتجاه السلبي في عملية التنفس في كل مرة : على الطالب أن يتعلم السماح لهذه الأفكار والصور التي تظهر في العقل أن تتحرك من خلال الطريقة السلبية ودون أبداء أي محاولة

الفصل الرابع : المهارات النفسية

للإصغاء إليها، والمهم هنا هو التحكم في العقل وتركيز الانتباه على واحدة فقط وهي (اهدأ) لتهدئة العقل.

14-4 الدافعية :

1-14-4 مفهوم الدافعية :

يمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى أن عناصر ثلاثة هامة هي:

- (1) **الدافع Motive** : حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر فيه.
 - (2) **الباعث Incentive** : عبارة عن مثر خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.
 - (3) **التوقع Expectation** : مدى احتمال تحقيق الهدف والحقيقة أن التوقع وحده ليس هو المسئول عن زيادة قوة الدافع وإنما قيمة الباعث أي الهدف الذي يسعى إلى تحقيقه كذلك، حيث أنه كلما زادت قيمة الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه توقع المزيد من الدافع ومن ثم استعداد الرياضي لبذل المزيد من الجهد من اجل الوصول إليه.
- وتجدر الإشارة إلى أن قيمة الباعث (الهدف) تعتبر شيئاً نسبياً من حيث درجة تأثيره على الرياضي فعلى سبيل المثال الحصول على الميدالية الذهبية لبطولة محلية قد يمثل قيمة كبيرة الرياضي معين، ولكن الأمر ليس كذلك بالنسبة للرياضي آخر، الأمر الذي يزيد من أهمية دور (المدرّب / المربي الرياضي) في معرفة حاجات ودوافع الممارسة لدى الرياضيين ومدى أهمية كل منها للرياضي. (باهي حسين مصطفى ، 1998)
- #### 2-14-4 وظيفة الدافعية :

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن تساؤلات ثلاثة:

- ماذا نقرر أن نستعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة.
 - ما مقدار تكرار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.
 - كيفية إجادة العمل ؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.
- وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة. وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب، إضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

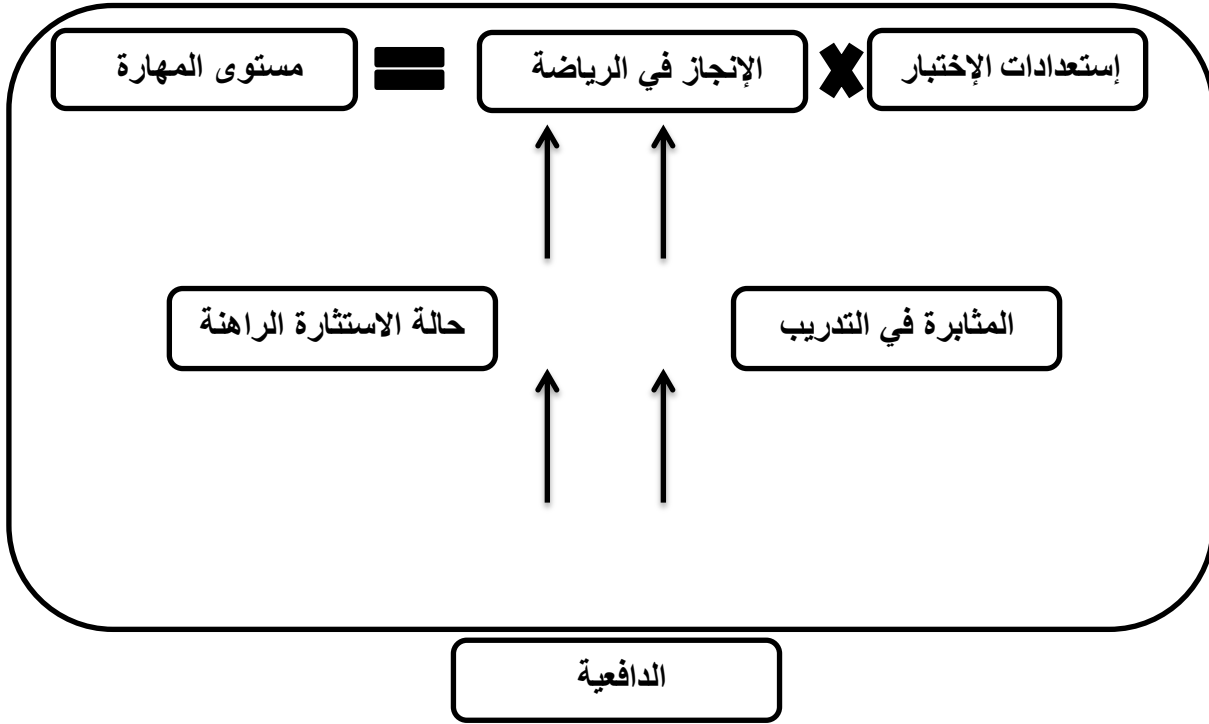
أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل؟ وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائماً من الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث ان لكل لاعب المستوى الملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة.

هذا وتظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما ندرك أن الإنجاز في الرياضة يتطلب توافر عناصر ثلاثة أساسية:

- استعداد مناسب لهذه الرياضة.
 - التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.
 - كفاءة أداء الرياضي عند التقييم.
- بمعنى آخر فإن الأداء لأي مهارة وفي أي وقت هو ناتج تطوير الاستعداد والقدرة على الأداء الجيد في موقف الاختبار أو المنافسة كما في الشكل التالي:

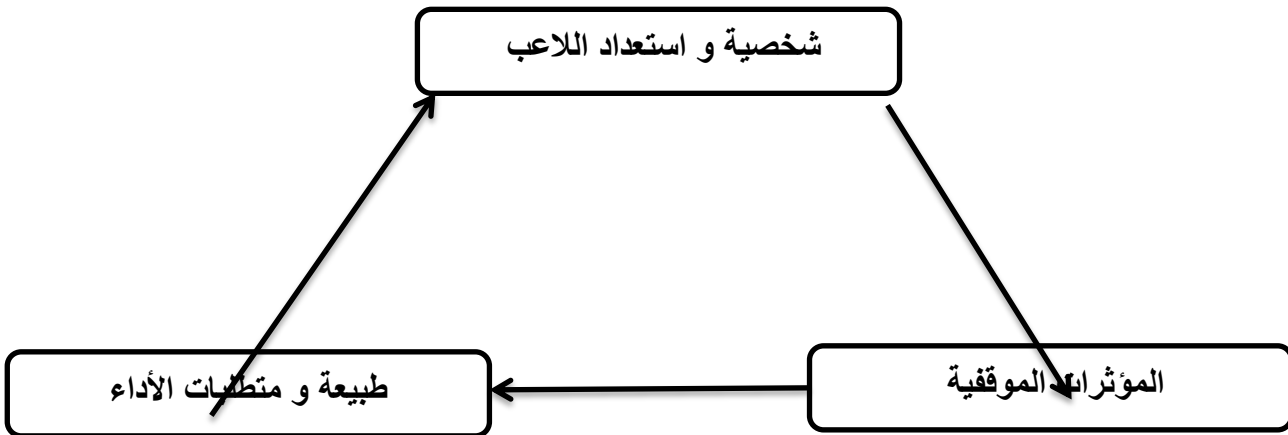
الفصل الرابع : المهارات النفسية

شكل رقم (2) وظيفة الدافعية



وتجدر الإشارة هنا إلى أن الدافعية لا تعتبر العامل الوحيد الذي يؤثر في الأداء الرياضي، وإنما الأداء الرياضي نتاج العديد من المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب، فضلا عن التأثيرات المرتبطة بالموقف نفسه ونوع ومتطلبات الأداء ذاته كما في الشكل التالي:

شكل رقم (3) تفاعل العوامل المختلفة المؤثرة في الأداء الرياضي.



3-14-4 الدافع الذاتي الإثابة والخارجي الإثابة لممارسة النشاط الرياضي:

يوجد مصدران للدافعية : المصدر الأول يأتي من داخل الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط ذاتية الإثابة (Intrinsic)، إما المصدر الثاني فيأتي من خارج الفرد ويطلق عليه الدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

وعادة فإن الأفراد الذين يؤدون النشاط من خلال الدافعية إلى النشاط ذاتي الإثابة يؤدونه من منطلق الرغبة في الشعور بالافتقار وتأكيد الذات والإصرار والنجاح، وهذه الصفات عندما يحققها الفرد خلال الممارسة تعتبر قيمة في حد ذاتها. (ابراهيم عبد ربه ، 1999)

فعلى سبيل المثال فإن الرياضي الذي يمارسه الرياضة بدافع الحب، وتحقيق الاستمتاع ، وإنجاز النجاح حتى دون أن يشاهده أحد يعتبر لديه دافعية إلى النشاط ذاتي الإثابة.

أما بالنسبة للمصدر الثاني للدافعية إلى النشاط خارجي الإثابة (Extinsic)، فإنه يأتي من أشخاص آخرين ولا ينبع من الفرد ذاته، ويتم ذلك عن طريق التدعيم سواء الإيجابي أو السلبي ، وقد يكون مادياً مثل المكافآت المالية والجوائز أو معنوياً مثل التشجيع والإطراء.

هذا ويوضح الشكل التالي العلاقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة، حيث يتبين أن الدافعية ذاتية الإثابة تحدث أثناء الأداء وتنعكس في الشعور بتحقيق الذات والشعور بالاستمتاع والرضا. كما يتضح من الشكل كذلك أن الدافعية خارجية الإثابة تحدث بعد الأداء وتتخذ أشكالاً مختلفة مثل الامتياز والمديح أو الجوائز والمكافآت في أشكالها المختلفة.

ويبدو في ضوء ما سبق انه توجد علاقة وثيقة بين الدافعية ذاتية الإثابة والدافعية خارجية الإثابة وهما كالوجهين للعملة الواحدة، حيث أن جميع الرياضيين يمارسون الرياضة بهدف الحصول على مصدري الدافعية (الذاتية والخارجية)، ولكن هناك اختلافاً من حيث درجة أهمية تأثير أي من هذين النوعين للرياضي، وهنا تظهر أهمية دور المدرب في معرفة نمط الدافعية المميز للرياضي (عبد اللطيف م خ ، 2000) كما تجدر الإشارة هنا إلى أن المهتمين بالدراسات النفسية للرياضيين يركزون على أهمية الدافعية داخلية الإثابة في مقابل الدافعية خارجية الإثابة ويرجع سبب ذلك إلى أن دافعية خارجية الإثابة، قد تفيد في استمالة الفرد إلى ممارسة الرياضة، أو تطوير الأداء لفترة معينة، ولكن لا تضمن استمرار الممارسة وتحقيق التفوق . فالدافعية ذات الإثابة الخارجية تفقد قوة تدعيمها أسرع من الدافعية ذات الإثابة الداخلية، فالجوائز والمكافآت تمثل خبرات نجاح لفترات وجيزة ولكن الهدف الأساسي و الاستمرار في الممارسة الرياضية هو تحقيق المتعة والرضا من خلال الممارسة الرياضية ذاتها، وذلك يتحقق من خلال الدافعية ذاتية الإثابة.

وبالرغم من ذلك يمكن الاستفادة من مصدر الدافعية خارجية الإثابة لتدعيم مصدر الدافعية ذاتية الإثابة، ومن ذلك على سبيل المثال :

- عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (الجوائز المكافآت) كنوع من تدعيم كفاءة الأداء بصرف النظر عن النتائج (المكسب أو الخسارة).
 - عندما تقدم مصادر الدافعية خارجية الإثابة (مكافآت الجوائز) لكسب ميل الناشئ نحو ممارسة رياضة معينة، ويكون هذا الناشئ ليس لديه دافعية ذاتية الإثابة مع أهمية أن يأخذ في الاعتبار أنه مع استمرار الممارسة يحدث نفس الاعتماد على مصادر الدافعية خارجية المصدر في مقابل زيادة مصادر الدافعية ذاتية المصدر.
- ويوضح الجدول التالي بعض نماذج المكافآت الخارجية الإثابة التي يرغب الناشئ الرياضي في الحصول عليها، ويمكن أن يستخدمها المدرب معهم في تدعيم الدافع الذاتي للإثابة (مختار المرسى عبد العزيز حسين ، 1999).

الفصل الرابع : المهارات النفسية

جدول رقم (1) نماذج المكافآت الخارجية التي يرغب النشء الرياضي الحصول عليها.

| النشاط | الإنسانية | المادية |
|--|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ❖ الإشتراك في المباريات كبديل للتمرين ❖ الإشتراك في رحلة اللعب مع فريق آخر ❖ تقديم فترات راحة من التمرين ❖ السماح للرياضي بتغيير أماكن اللعب مع آخرين ... | <ul style="list-style-type: none"> ❖ الإطراء و التشجيع ❖ الإبتسام ❖ التعبير عن الموافقة ❖ التعبير عن الإهتمام | <ul style="list-style-type: none"> ❖ الهدايا ❖ الميداليات ❖ النقود ... الخ |

4-14-4 عوامل الدافعية المؤثرة في الانجاز الرياضي

يعرف دافع الانجاز بأنه المنافسة من اجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ، وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجيهات الانجازين ليعبر عن دافع الانجاز هذا ويندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل وأعم وهي الحاجة للتفوق.

ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في مناسط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها :

4-14-5 خصائص ذوي دافع الإنجاز المرتفع.

- يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم.
 - يظهرون نوعية متميزة في الأداء.
 - ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
 - يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
 - يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.
 - يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
 - يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
 - يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.
- ويعتبر (أتكنسون، 1974) واحد من العلماء المتميزون الذين اهتموا بدراسة دافعية الانجاز، وقد قدم نموذجاً مقترحاً لعوامل الدافعية وعلاقتها بالتفوق (الانجاز) في الأداء.

أمكن الاستفادة منه في توضيح طبيعة العلاقة الديناميكية بين عوامل الدافعية والتفوق الرياضي كما هو موضح بالشكل التالي :

الفصل الرابع : المهارات النفسية

للحظ أو للصدفة أو للقدر أو كنتيجة لتأثير الآخرين، وأمر لا يمكن التنبؤ به لتعقد العوامل المحيطة به وعندما يفسر الرياضي نتيجة أدائه بهذه الطريقة فإننا نسمي هذا (اعتقاد في الضبط الخارجي). أما إذا كان إدراكه لرياضي أن الأحداث تقع بصورة متسقة مع سلوكه الشخصي أو مع سماته المميزة والدائمة فإننا نسمي هذا (اعتقاداً في الضبط الداخلي) مع ملاحظة أن التدعيم في هذه الحالة لا يقع إلا إذا كان الرياضي شاعراً به ومدركاً للعلاقة السببية بين أفعاله والنتائج المترتبة عليه.

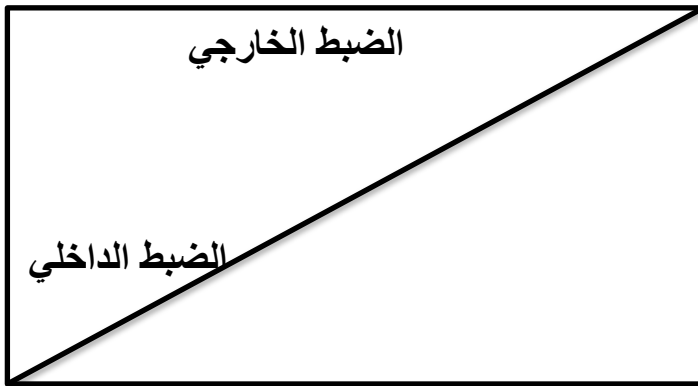
وعلى ضوء ما سبق يمكن أن نقرر انه إذا أدرك الرياضي التدعيم الذي يصادفه مرتبطاً أو مترتباً على سلوكه فإن قوة أو ضعف احتمال صدور السلوك عنه في المواقف المتشابهة فيما بعد يتوقف على إيجابية التدعيم أو سلبيته، وعندما يرى الرياضي أن التدعيم الذي يتبع سلوكه خارج نطاق تحكمه أو سيطرته، أو غير متسق مع سلوكه فإنه يعزو هذا التدعيم إلى عوامل خارج ذاته مثل الصدفة أو القدر، أو قد

يعزوه على عوامل يصعب التنبؤ بها، وعلى ذلك يحتمل أن يضعف هذا السلوك، بمعنى أن احتمال صدوره في المواقف المماثلة في المستقبل يصبح احتمالاً ضعيفاً.

وإذا كان التحليل السابق صحيحاً، فإننا نكون أمام نوعين من المواقف التي يتم خلالها اكتساب السلوك أو تعلمه فالرياضي الذي يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، سواء أكانت إيجابية أو سلبية ينشأ لديه اعتقاد في الضغط الداخلي، وبالتالي فإنه يعتبر أن المهارة لها دور كبير في تعلمه أساليب السلوك المختلفة في أي موقف، أما الرياضي الذي لا يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، فهو من المعتقدين في الضبط الخارجي، ولذا يعتبر أن الصدفة لها دور كبير في تعلمه أساليب السلوك المختلفة في أي موقف، أما الرياضي الذي لا يدرك العلاقة السببية بين سلوكه والتدعيمات التالية، فهو من المعتقدين في الضبط الخارجي، ولذا يعتبر إن الصدفة لها دور كبير في تعلمه أو تطوير ذاته.

والواقع أن كل رياضي لديه مزيج من نوعي الضبط الداخلي والخارجي ولكن الاختلاف في درجة سيطرة أي منهما، بمعنى أن رياضياً يغلب لديه الضبط الخارجي آخر يكون النمط السائد لدى الرياضي هل هو الضبط الخارجي أم الضبط الداخلي كما هو في الشكل التالي:

شكل رقم (5) تقييم الرياضي لذاته على مقياس الضبط الخارجي والداخلي.



ضبط داخلي مرتفع

ضبط خارجي مرتفع

وهذا يتوقع أن الرياضي المتفوق يتمتع بدرجة أكثر من الضبط الداخلي في مقابل انخفاض درجة الضبط الخارجي. نظراً لأنه يفسر إنجازاته في ضوء عوامل شخصية تحت سيطرته، وعادة تكون في ضوء قدراته ومقدار الجهد الذي يبذله، كذلك تكون استجاباته نحو خبرات الفشل أقل سلبية كما انه يتميز بدرجة عالية من حيث المثابرة والتصميم.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

إضافة إلى ما سبق فإنه يستطيع تطوير الأهداف ودرجة الصعوبة بشكل واقعي يتمشى مع قدراته ومستوى.

هذا وفي المقابل فإن الرياضي الذي يتمتع بدرجة أكبر من حيث الضبط الخارجي ، فإن خبرات النجاح لا تدعم الأداء نظراً لأنه غالباً ما يفسر النجاح في ضوء عوامل خارجية, فضلاً عن أنه ما يضع أهدافاً غير واقعية.

هذا وعلى ضوء فهم مدخل وجهة الضبط وعلاقته بتطوير الدافعية نحو الأداء الرياضي فإنه من الأهمية عند تقييم الأداء الرياضي أن يتم على أساس معرفة العوامل المسببة للأداء وأنه كلما كانت هذه العوامل خارج سيطرة الرياضي ولا يستطيع السيطرة والتحكم فيها فإن ذلك لا يعود بالفائدة على الأداء (وجهة الضبط الخارجي).

ويوضح الشكل التالي أن تفسير مسببات الأداء على أساس قدرة الرياضي ومقدار الجهد الذي يبذله يعبر عن وجهة الضبط الداخلي, أما تفسير مسببات الأداء على أساس صعوبة الأداء و عامل الصدفة أو الحظ يعبر عن وجهة الضبط الخارجي.

يفضل تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الداخلي (القدرة والجهد) حيث إنها تحت سيطرة الرياضي وعدم تفسير مسببات الأداء في ضوء وجهة الضبط الخارجي (صعوبة الأداء أو الحظ) حيث غنها خارج سيطرة الرياضي.

4-14-7 حاجات النشء الرياضي:

عندما يتعرف المدرب على حاجات ودوافع الرياضيين ثم يساعدهم على تحقيقها فإنه يمتلك حقا مفتاح دافعيته.

إنه من الأهمية أن يقابل المدرب كل رياضي وأن يتعرف على حاجاته ودوافع ممارسته للرياضة - خلال الموسم التدريبي المعين - وكلما استطاع المدرب أن يتعرف ويتفهم دوافع وأسباب الممارسة أمكنه فهم سلوك الرياضيين, ومن ثم التعامل مع العديد من مشكلات الدافعية بفاعلية وكفاءة.

لقد اهتم العديد من الباحثين بدراسة حاجات ودوافع الرياضيين، وبالرغم من تعددها واختلاف درجاتها فإن هناك حاجتين أساسيتين تمثلان أهمية خاصة للرياضيين هما :

• الحصول على المتعة : التي تتضمن الحاجة للإثارة.

• الشعور بقيمة الذات : التي تتضمن الحاجة على الكفاية والنجاح.

4-14-8 العوامل المؤثرة في دافع الخوف من الفشل للنشء الرياضي :

هناك مجموعة من الأسباب الرئيسية المرتبطة باكتساب الرياضي دافع الخوف من الفشل ولا شك أن الفهم هذه الأسباب يساهم في تقدير ما هو مطلوب عمله للتغلب على مشكلة الدافعية

4-15-15 مواجهة القلق.

4-15-1 تعريف القلق :

يعتبر القلق من المواضيع المهمة، حيث أنه يحتل مكانة رئيسية في علم النفس العام؛ كما أنه أصبح من العوامل الأساسية التي تغلغلت في الوسط الرياضي وخصوصا في مجال كرة القدم، الرياضة الأكثر شعبية في العالم، وهذا لما له من أثار ونتائج واضحة ومباشرة على اختلال الوظائف الجهاز النفسي والوظائف الجسمية أو كلاهما .

الفصل الرابع : المهارات النفسية

وفي هذا الصدد يشير "فوزي أحمد" إلى أن القلق : ((هو عبارة عن حالة من الاستثارة التي يستعد الفرد للدفاع عن النفس وكذا المحافظة عليها))، وتظهر عملية الاستثارة من خلال التنشيط الفسيولوجي والنفسى الذي يؤدي بدوره إلى إنتاج ما لدى الفرد من طاقة حركية أو فكرية (المعرفية) كآمنة تنبعث من داخله للدفاع عن ذاته المتوقعة للخطر. (فاروق السيد عثمان، 2001)

4-15-2 القلق في المجال الرياضي :

إن القلق هو من أكثر الانفعالات ارتباطا بالأداء الرياضي وغالبا يحدث هذا الشعور كاستجابة للمخاوف والصراعات التي تنجم عن الإحباط الفعلي أو المتوقع للجهود المبذولة من أجل إرضاء الحاجات وما يتصل من دوافع وحوافز كما ينظر إلى القلق على أنه استجابة انفعالية أو خبرة مؤلمة يمر بها الفرد وتصاب بإثارة العديد من الأجهزة كالقلب والجهاز التنفسي في شكل رد فعل الحالة الخطر ، ينتج القلق عن سوء تكيف بين الدوافع الفرد وواقعه المعيش.

4-15-3 مكونات القلق :

● **مكونات انفعالية:** تتمثل في الأحاسيس من المشاعر كالخوف الفرع الانزعاج والهلع الذاتي.

● **مكون معرفي:** يتمثل في التأثيرات السلبية لهذه الأحاسيس على الإدراك السليم للموقف والانتباه التركيز التذكر والتفكير الموضوعي وحل المشكلة سيغرقه الانشغال بالذات والريب في مقدرته على الأداء الجيد والشعور بالعجز بتفكيره بعواقب الفشل وعدم الكفاءة والخشية من فقدان التقدير.

● **مكون فيزيولوجي:** يترتب عن حالة من تنشيط الجهاز العصبي مما ينجر إلى تغيرات فيزيولوجية عديدة منها زيادة نبضات القلب بسرعة التنفس والعرق؛ ارتفاع ضغط الدم وانقباض الشرايين الدموية؛ كما وضحاها الباحثون إلا أنه يمكن تمييز القلق بصورة واضحة على الانفعالات الأخرى بوجود المصاحبات الفيزيولوجية . فاروق السيد عثمان،(2001)

4-15-4 أعراض القلق:

● **الأعراض الجسمانية الفيزيولوجية:** تظهر الأعراض الجسمانية في تصيب العرق وارتعاش اليدين، ارتفاع ضغط الدم، توتر العضلات النشاط الحركي الزائد، الدوار الغثيان والقي وزيادة عدد مرات الإخراج ، فقدان الشهية وعسر الهضم جفاف الفم، اضطراب في النوم، التعب والصداع المستمر ، الأزمات العصبية مثل مص وقصم الأصابع تقطيب الجبهة وضر الرأس وعض الشفاه، وما إلى ذلك وكذلك الاضطرابات الجنسية.

● **الأعراض النفسية:** هي الشعور بالخوف وعدم الراحة الداخلية وترقب حدوث مكروه؛ مما يترتب على ذلك تشتت انتباه المريض وعدم قدرته على التركيز فيما يفعل، ويتبع ذلك النسيان اختلال أداء التسجيل في الذاكرة.

4-15-5 أساليب التعرف على القلق لدى الرياضيين :

من ملاحظة المدرب للسلوكيات أثناء الأداء؛ يستطيع التعرف على زيادة درجة القلق عند الرياضي على سبيل المثال:

- يمكن تفسير كثرة أخطاء الرياضي في كرة اليد مثلا وخاصة في المنافسات يمكن أن يكون أداء الرياضي في المواقف الحرجة أو الحاسمة مثل التسديد العشوائي .
- يعتبر عدم التزام الرياضي بالواجبات الخطئية ونسيانه لها أثناء المنافسة مؤشر للإرتفاع مؤشر القلق.

الفصل الرابع : المهارات النفسية

• يمكن أن يكون ميل الرياضي لإدعائه بالإصابة مؤشرا لقلق المنافسة الرياضية. (رومان أخضر، 2012)
16-4 دور التدريب النفسي في اكتساب المهارات الحركية:

يساهم التدريب النفسي في اكتساب و تعليم المهارات الحركية عن طريق ما يلي :

• **الإمداد بالمعلومات عن الأداء:** يقدم التدريب النفسي المعلومات الخارجية من خلال طرق متعددة في توافقها مع الشعور الداخلي حتى يحدث التكامل في تطوير الأداء ويساهم في تقديم الرموز في توقيت مبكر حتى يتمكن المتعلم من التصحيح الذاتي والممارسة الفعالة و يتم تقديم المعلومات عن طريق الإشارات اللفظية و التي تركز على الأداء و ليس على العائد منه و بشكل عام فان المعلومات المقدمة يجب مقارنتها مع مستوى الأداء و المواقف التنافسية .

• **وضع الأهداف :** يساهم التدريب النفسي عن طريق التدريب الدافعي و برمجة الأهداف القصيرة و الطويلة المدى في تعريف اللاعب بالمتطلبات الخاصة بكل مرحلة من مراحل التعلم الحركي كما يساهم في برمجة الأهداف القصيرة إلى مراحل متتابعة لكل مهارة و برمجة هذه الأهداف مع بقية المهارات الأخرى مع الاحتفاظ بالدافعية على التفوق .

• **تقديم الخبرة الايجابية :** يقدم التدريب النفسي الخبرة في المرحلة التمهيدية المبكرة من التعلم عن طريق تعريف المتعلم بالمهارة و يجب أن ينظر إليها على أنها فترة تدريب قصيرة و لكنها خبرة تكوينية تعمل على تعزيز المتعة و لا يجب ألا تستمر طويلا حتى لا يؤثر الإحباط و الفشل على المتعة.

• **نماذج الأداء :** يساهم التدريب النفسي في تقديم نموذج سليم للمتعلم عن طريق التصور الصحيح لهذا النموذج حيث أن نماذج الأداء تعمل على الإمداد بالعديد من الفرص للتركيز على العناصر الهامة في المهارة الحركية .

• **التشجيع على الابتكار :** يساهم التدريب النفسي في التشجيع على الابتكار الحركي عن طريق التركيز على متطلبات الجو الخارجي و قواعد و لوائح الأنشطة و الخصائص المميزة للمتعلم .

• **توفير جو التدريب الأمثل :** فبعد حصول المتعلم على فكرة واضحة عن المهارة و الجوانب الإدراكية المرتبطة بها فمن الأهمية تنظيم العناصر في جو مثالي للتدريب حيث يساعد التدريب النفسي في تكامل عناصر التدريب مما يساعد المتعلم على تعلم المهارات الحركية . (شمعون م. 2001، الصفحات 322/330)

الفصل الرابع : المهارات النفسية

خلاصة:

تعد المنافسات الرياضية المحك الحقيقي لاختبار قدرات الفرد البدنية والمهارية والنفسية، باعتبار المنافسة تتضمن مجموعة من المواقف المتغيرة التي تتطلب من الرياضي ضرورة التكيف الإيجابي معها في وجود منافسين، الحكام والجمهور.

والرياضي المتفوق يملك سلوكا إيجابيا يمكنه من مواجهة ظروف المنافسة وضغوطها، أما الرياضي المتردد والخائف يحتاج إلى تدريب نفسي للرفع من سلوكه التنافسي باعتبار الجانب النفسي مؤثر على النتائج الرياضية سواء بالإيجاب أو السلب.



الفصل الخامس :

الإطار المنهجي للدراسة الميدانية



تمهيد

- 1- المنهج المستخدم في الدراسة
 - 2- الدراسة الاستطلاعية
 - 1-2 أهداف الدراسة الاستطلاعية.
 - 2-2 حدود الزمانية والبشرية للدراسة الاستطلاعية.
 - 3-2 نتائج الدراسة الاستطلاعية.
 - 3- الدراسة الأساسية
 - 4- مجتمع وعينة الدراسة
 - 5- أداة الدراسة.
 - 6- الأساليب الإحصائية المستخدمة في الدراسة
- خلاصة

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

تمهيد:

إن كل باحث من خلال دراسته يتحقق من الفرضيات التي وضعها، ويتم ذلك بإخضاعها إلى التجريب العلمي لاستخدام مجموعة من المواد العلمية، وذلك بإتباع منهج يتلاءم وطبيعة الدراسة، حيث اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي كمنهج علمي ملائم لهذه الدراسة كونه يعتمد على استقصاء ظاهرة من الظواهر ويعمل على تشخيصها وكشف جوانبها المختلفة.

ويشمل الجانب التطبيقي لبحثنا هذا على فصلين، الفصل الأول ويمثل الطرق المنهجية للبحث والتي تشمل على الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع ومتغيرات الدراسة والمجالات الدراسة وكذا الشروط العلمية للأداة مع ضبط متغيرات الدراسة كما اشتمل على عينة البحث وكيفية اختيارها وأدوات الدراسة وكذلك إجراءات التطبيق الميداني، أما الفصل الثاني يتمثل في تحليل ومناقشة النتائج.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

1-5 الدراسة الاستطلاعية

الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، ويعرف "ماتيو جيدير" الدراسة الاستطلاعية على أنها : عبارة عن دراسة علمية كشفية، تهدف إلى التعرف على المشكلة، وتقوم الحاجة إلى هذا النوع من البحوث، عندما تكون المشكلة محل البحث جديدة لم يسبق إليها أو عندما تكون المعلومات أو المعارف المتحصل عليها حول المشكلة قليلة وضعيفة .

وتعد الدراسة الاستطلاعية الخطوة الأولى التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة عامة حول جوانب الدراسة الميدانية للبحث، وتهدف إلى التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث، والتحقق من مدى صلاحية الأداة المستعملة لجمع المعلومات حول موضوع البحث.

وحتى نتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، الغرض منها هو كما يلي :

- جمع بعض المعلومات والمتمثلة في معرفة وقت انطلاق التدريبات بالنسبة للنادي التي سوف تجرى عليها الدراسة.
- الوقوف على المعطيات المتوفرة في الفرق وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين لأخذ فكرة مجملة حول الموضوع وأهميته.
- التعرف على الصعوبات المحتملة التي يمكن أن تعترض طريق البحث أثناء تطبيق الدراسة الأساسية.
- استطلاع قدرة العينة على الاستجابة بسلاسة مع أدوات الدراسة , خاصة من حيث وضوح العبارات لغويا و واصطلاحيا.
- قياس الخصائص السيكومترية (صدق وثبات) لأدوات الدراسة بهدف التأكد من مدى ملائمتها وصلاحيتها للاستخدام.

1-1-5 عينة الدراسة الاستطلاعية:

ولهذا قمنا بزيارة عينة بحثنا ، المتمثلة في مدربي كرة القدم فئة أكابر الناشطين في ولاية برج بوعرييرج والبالغ عددهم 21 مدرب وتجاوزنا معهم لأخذ فكرة مجملة حول الموضوع وأهميته حيث تم استبعاد 8 مدربين الذين مثلو العينة الإستطلاعية .

2-1-5 أدوات الدراسة الاستطلاعية:

وبغرض جمع البيانات المتعلقة بمتغيرات الدراسة و بعد الاطلاع على الدراسات السابقة وبعض المصادر والمراجع والأدب النظري المتوفر في الموضوع، تم تصميم استبيان يتكون من ثلاث محاور ، المحور الأول خاص بالألعاب الرياضية ودورها في تنمية الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، اما المحور الثاني فتمثل في دور الألعاب الرياضية في تنمية الانتباه، اما الفصل الثالث تمحور حول التصور العقلي .

2-5 الخصائص السيكومترية للأدوات:

1-2-5 صدق الأداة:

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

صدق الاستبيان يعني التأكد من انه سوف يقيس ما اعد لقياسه.

كما يقصد بالصدق " شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية ، ووضوح فقراتها ومفرداتها من ناحية أخرى بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدم (فاطمة عوض صابر وميرفت على خفاجة ، 2002، ص167-168).

وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام أنواع الصدق التالية :

2-2-5 الصدق الظاهري:

بهدف التحقق من الصدق الظاهري للأداة، تم عرض الاستبيان على مجموعة من الأساتذة المحكمين من ذوى الخبرة في مجال البحث العلمي(التدريب الرياضي، علم النفس) بكل من جامعات: (مسيلة، قسنطينة ، برج بوعريريج) وقد بلغ عددهم (05) محكمين، وهم الوارد أسمائهم في الملحق (أنظر للملحق رقم " 02 ") بهدف إبداء الرأي في ملائمتها لمتغيرات البحث وأهدافه من حيث:

- مدى أهمية ووضوح الصياغة اللغوية للعبارات .
- مدى تناسب بدائل الإجابات مع الفقرات .

إذ أبدى الأساتذة المحكمون ملاحظاتهم و اقتراحاتهم التي تم العمل بها قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها معظم المحكمين (بين تعديل و حذف). حيث قام الطالب الباحث بتعديل الأداة، التي شملت 41 بنداً (جميع محاور الأداة) في صورتها الأولية، ليستقر الباحث على 31 بنداً .

1-2-2-5 صورة الأداة بعد التحكيم :

بعد إجراء التحكيم وضبط الملاحظات، تم تصميم الأداة في استمارة واحدة مقسمة إلى ثلاث محاور.

- المحور الاول : دور الألعاب المصغرة في تنمية الجانب النفسي 01 إلى 07.
- المحور الثاني : دور الألعاب المصغرة في تنمية الانتباه مرقمة من 08 الى 18 .
- المحور الثالث : دور الألعاب المصغرة في تنمية التصور العقلي مرقمة من 19 الى 26 .

2-2-2-5 طريقة تفريغ الأداة (التصحيح) :

وقد اعتمد الباحث في إنجاز هذا الاستبيان على الشكل المغلق الذي يحدد الاستجابات المحتملة لكل سؤال، أي على مقياس ليكرت الخماسي نسبة لعالم النفس "فرنسيس ليكرت"، وقد طلب من المبحوثين تحديد مدى الموافقة على هذه العبارات.

يشمل الاستبيان على 03 درجات

جدول رقم (2) يمثل درجات الاستبيان :

| الإجابة | موافق | محايد | لا اوافق |
|---------|-------|-------|----------|
| الدرجات | 3 | 2 | 1 |

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

- ويتم الحصول على الدرجة الكلية للفرد المستجوب بعد جمع الدرجات المحصل عليها في جميع الفقرات، حيث تتراوح هذه الدرجات
 - موافق (2،34 الى 3)
 - محايد (1،67 الى 2،33)
 - غير موافق : (1 الى 1،66)
- 1-3-5 صدق الاتساق الداخلي :

يؤدي هذا الاختبار إلى الوصول إلى صدق التكوين الفرضي للاختبار و الفحص المنطقي لمكوناته و الدقة في قياس تلك الصفة ، ومدى ارتباطها مع غيرها من العناصر، مما يساعد على الوصول إلى تنبؤات معينة في مجال الارتباط، ويتم هذا الأسلوب باستخدام معامل الارتباط بين العبارة و مجموع المحور والمجموع الكلي للاستبيان(ليلي السيد فرحات ، 2001 ، ص122).

وتم حساب الاتساق الداخلي لعبارات الاستبيان على عينة الدراسة الاستطلاعية البالغ حجمها 12 مدرب وذلك بحساب معاملات الارتباط بيرسون بين كل بند والدرجة الكلية للاستبيان الذي ينتمي إليه، النتائج موضحة في الجداول التالية :

أ- الاتساق الداخلي بين بنود الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي والدرجة الكلية للاستبيان:

جدول رقم (3) يوضح معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقراته

| الرقم | المحور الفرعي | محتوى البند | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|---|---|----------------|---------------|
| 01 | الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير المهارات النفسية | 0،851 | 0،00 |
| 02 | | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارات التحكم في الكرة واتخاذ القرارات السريعة | 0،649 | 0،22 |
| 03 | | تعزز الألعاب المصغرة التفاعل الاجتماعي وروح الفريق | 0،649 | 0،22 |
| 04 | | تؤثر الألعاب المصغرة على تطور اللاعب من الناحية التكتيكية | 0،819 | 0،01 |
| 05 | | تشجع الألعاب المصغرة اللاعبين على التحفيز والمثابرة لتحقيق التقدم | 0،756 | 0،04 |
| 06 | | يؤثر تطوير المهارات النفسية بشكل إيجابي على أداء اللاعبين | 0،686 | 0،14 |
| 07 | | تعتقد ان المدربين يولون اهتماما كافيا لتطوير المهارات النفسية للاعبين | 0،851 | 0،14 |

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

| | | | | |
|----|--|---|-------|------|
| 08 | | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير المهارات النفسية | 0,851 | 0,00 |
| 09 | | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارات التحكم في الكرة واتخاذ القرارات السريعة | 0,686 | 0,00 |

الجدول رقم (3) يبين معاملات الارتباط "بيرسون" بين كل فقرة من فقرات محور "الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي" والدرجة الكلية لفقراته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,649، 0,851) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

(3) الاتساق الداخلي بين بنود الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه والدرجة الكلية للاستبيان:

جدول (4) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقراته.

| الرقم | المحور الفرعي | محتوى الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|--|--|----------------|---------------|
| 08 | الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم | 0,697 | 0,12 |
| 09 | | تشجع الألعاب المصغرة على الانتباه المستمر لحركة الكرة واللاعبين الآخرين | 0,840 | 0,12 |
| 10 | | تساهم الألعاب المصغرة على اتخاذ قرارات سريعة مما يعزز الانتباه والتركيز | 0,841 | 0,01 |
| 11 | | تساعد الألعاب المصغرة اللاعبين على تطوير الوعي المكاني والقدرة على قراءة اللعب | 0,840 | 0,01 |
| 12 | | تساهم الألعاب المصغرة تشجع على التفاعل الاجتماعي والتعاون مما يعزز مهارة الانتباه والتركيز | 0,912 | 0,01 |
| 13 | | تشجع الألعاب المصغرة على قدرة اللاعبين على التركيز والتحكم في الضغوطات خلال المباريات | 0,679 | 0,12 |
| 14 | | لديك تجربة شخصية توضح اثر الألعاب المصغرة على مهارة الانتباه | 0,912 | 0,00 |
| 15 | | تمثل الألعاب المصغرة جزء أساسيا في برامج التدريب لتطوير الانتباه | 0,912 | 0,00 |
| 16 | | تعتقد ان الألعاب المصغرة تسهم في تقليل الأخطاء الفنية | 0,840 | 0,01 |

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

| | | | |
|------|-------|--|----|
| | | والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه | |
| 0,01 | 0,850 | تسهم الألعاب المصغرة في تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه | 17 |
| 0,01 | 0,697 | تساعد الألعاب المصغرة في تنمية قدرة اللاعبين على استشعار الفرص والمساحات الخالية في الملعب | 18 |

الجدول رقم (4) يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات محور " الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه" والدرجة الكلية لفقراته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,697)، (0,912) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة (0,05) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

ج - الاتساق الداخلي بين بنود الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور العقلي والدرجة الكلية للاستبيان: جدول (5) يوضح معاملات الارتباط بين كل فقرة والدرجة الكلية لفقراته.

| الرقم | المحور الفرعي | محتوى الفقرة | معامل الارتباط | مستوى الدلالة |
|-------|---|---|----------------|---------------|
| 19 | الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور العقلي | يساعد التصور الذهني في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم | 0,794 | 002, |
| 20 | | لديك دراية عن تمارين التصور الذهني التي تستخدم في تدريبات كرة القدم | 0,786 | 002, |
| 21 | | يساعد التصور الذهني اللاعبين في التغلب على التحديات النفسية اثناء المباريات | 0,781 | 003, |
| 22 | | يؤثر التصور الذهني على أداء الفريق بشكل إيجابي | 0,790 | 002, |
| 23 | | يمكن للتصور الذهني ان يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم | 0,780 | 003, |
| 24 | | تعتقد ان اللاعبين الذين يتمتعون بتقنيات تصور ذهني قوية يمكن ان يتحسن أدائهم في المواقف الحرجة اثناء المباريات | 0,786 | 002, |
| 25 | | تعتقد ان تطبيق تمارين التصور الذهني يجب ان يكون جزءا من برامج تدريب لاعبي كرة القدم في المستقبل | 0,886 | 002, |
| 26 | | يساعد استخدام التصور الذهني اللاعبين في تحقيق أهدافهم الشخصية | 0,986 | 002, |

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

الجدول رقم (5) يبين معاملات الارتباط بيرسون بين كل فقرة من فقرات محور " التحفيز" والدرجة الكلية لقرائته، حيث تراوحت معاملات الارتباط بين (0,780 ، 0,986) وتعتبر دالة عند مستوى دلالة (0.01) وبذلك تعتبر فقرات المحور صادقة لما وضعت لقياسه.

2-3-5 ثبات الأداة :

يعتبر من العوامل الهامة الواجب توافرها لصلاحية استخدام أي اختبار أو استبيان ، إن ثبات أداة الدراسة يعني لو قمنا بتكرار الاختبار لمرات متعددة على الفرد لأظهرت النتائج شيء من الاستقرار وذلك بأن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما استخدم أكثر من مرة تحت نفس الظروف وعلى نفس الأفراد) بوداود عبد اليمين وعطاء الله أحمد ، (2009، 1، ص106).

وقد قام الباحث بقياس ثباته باستعمال طريقة معامل ألفا كرونباخ α .

• معامل الثبات ألفا كرونباخ α :

وقد استعملنا معامل ألفا كرونباخ للتأكد من ثبات أداة الدراسة ، باستخدام الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية spss والجدول التالي يوضح النتائج المتوصل إليها لمحاور الاستبيان.

جدول (6) يوضح معاملات الثبات لأداة الدراسة

| محتوى الاستبيان | العبارات | معامل ألفا كرونباخ |
|--|----------|--------------------|
| 01 الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي | 07 | 0,821 |
| 02 الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه | 11 | 0,897 |
| 03 الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور العقلي | 08 | 0,879 |

يوضح الجدول رقم (6) أن جميع معاملات الثبات ألفا كرونباخ لمحاور الاستبيان عالية، حيث بلغ محور الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي ب 0,821 اما محور الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه بلغ 0,897 بينما محور الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور العقلي بلغ 0,879 مما يدل على أن الاستبيان يتمتع بثبات عالي.

4-5 المنهج المستخدم:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع البيانات والمعلومات حول الموضوع المدروس لذلك، ولأن المنهج له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وبإشكالية البحث.

و تماشياً مع طبيعة الدراسة اتبعنا المنهج الوصفي و يعرف على انه: " المنهج الذي يهدف إلى جمع البيانات و محاولة اختبار فروض أو الإجابة عن تساؤلات تتعلق بالحالة الراهنة لأفراد العينة و الدراسة الوصفية تحدد وتقرر الشيء كما هو عليه في الواقع " (عثمان حسن عثمان، 1998، ص 29-30)

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

كما أن المنهج الوصفي يستهدف جمع حقائق وبيانات ظاهرة يغلب عليها التحديد، وغالبا ما يلجأ إليها الباحث بعد أن تكون قد أجريت دراسات كشفية في نفس الميدان، أي أن هذا النوع من المناهج البحثية يساعد على الوصف الكمي أو الكيفي للظواهر (محي محمد المسعد ، 2003، ص32).

5-5 المجتمع وعينة البحث و كيفية اختيارها :

مجتمع البحث هو تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منه العينة ، و يطلق على المجتمع اسم العلم و يمكن تحديده على انه كل الأشياء التي تملك الخصائص او سميات قابلة للملاحظة و التحليل الاحصائي.

و مجتمع بحثنا تمثل في 21 مدرب لفئة أكابر للنوادي الناشطة في رابطة برج بو عريريج .

تتكون عينة الدراسة من 12 مدربين لفئة أكابر ينتمون الى 21 نادي ينشط في رابطة ولاية برج بو عريريج تم اختيارهم عشوائيا .

5-6 مجالات الدراسة:

5-6-1 لمجال المكاني:

- اجري البحث في النوادي الناشطة في رابطة ولايته برج بو عريريج.

5-6-2 المجال الزمني:

لقد شرعنا في هذه الدراسة انطلاقا من تحديدها لموضوع البحث و المشكلة المراد دراستها ، و تم ذلك من أواخر شهر فيفري 2024 ، فيما يخص الجانب النظري ، و هذا بعد الحصول على موافقة الاشراف من طرف الأستاذ المشرف ، و قبوله الخطة الأولية المرسومة للعمل وقد تم تكوين الاطار النظري في بداية شهر أفريل 2024 ، اما فيما يخص الجانب التطبيقي الميداني فقد تم الانطلاق فيه في بداية شهر جويلية و هذا بموافقة الأستاذ المشرف على الأداة المطبقة ، والتأكد من صدق و ثبات الأداة و هذا بالقيام بعملية التجريب وإعادة التجريب اثناء الدراسة الاستطلاعية بعد إعادة جمع استمارات الاستبانة الموزعة على العينة (المدربين) قمنا بفرز النتائج ووضعها في جدول من اجل تحليلها و عرض نتائجها ، و الانتهاء بمناقشتها و قد امتدت المرحلة الأخيرة من بحثنا الى غاية نهاية شهر جويلية 2024.

5-7 متغيرات الدراسة:

إن ضبط متغيرات الدراسة عمل ضروري في أي دراسة ميدانية لتجنب تعطيل سيرورة البحث واستنادا إلى فرضيات بحثنا استنبطنا متغيران اثنان أحدهما مستقل والآخر تابع وهما كما يلي:

- **المتغير المستقل:** وهو المتغير الذي يفترض الباحث أنه المسبب أو أحد الأسباب لنتيجة ما، ودراسته قد تؤدي إلى تأثيره على متغير آخر. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 219).

المتغير المستقل في دراستنا هو الألعاب المصغرة.

وهو عبارة عن العوامل التي تؤثر على متغير تابع أو بمعنى أن المتغير المستقل هو الذي سيغير المتغير التابع (موريس أنجرس، 2008، ص 268).

- **المتغير التابع:** وهو الذي يؤثر فيه المتغير المستقل أو هو الذي تتوقف قيمته على تأثير المتغيرات الأخرى، حيث أنه كلما أحدثت تغييرات في قيم المتغير المستقل ستظهر حتما على المتغير التابع. (محمد حسن علاوي، 1988، ص 220).

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

المتغير التابع في دراستنا هو المهارات النفسية.

8-5 الأساليب الإحصائية :

استعمل الباحث البرنامج الإحصائي المسمى الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) إصدار
النسخة 24 كما اعتمد على التقنيات للمعالجة الإحصائية التالية:

- المتوسط الحسابي: بهدف حساب متوسطات درجات أفراد العينة.
- الانحراف المعياري: لمعرفة مدى تمركز أو تشتت الإجابات.
- معامل ارتباط بيرسون: لبحث صدق الاتساق الداخلي للاستبيان.
- معادلة ألفا كرونباخ: لبحث ثبات فقرات الاستبيان.
- معامل كاي تربيع: لبحث عن مستوى دلالة الفقرات.

الفصل الخامس: الإجراءات المنهجية للدراسة الميدانية

خلاصة :

حاول هذا الفصل باعتباره الإطار التطبيقي للدراسة ومن أهم الفصول فيه ، إذ تم التطرق إلى الخطوات المنهجية للدراسة الميدانية من خلال إعطاء نظرة عن المنهج المستخدم كما أحاط بظروف اختيار العينة وحدود الدراسة المكانية والزمانية إضافة إلى إبراز الثقل العلمي لأدوات القياس باستخدام استبيان تم تصميمه بالاعتماد والاستعانة على العديد من الدراسات والأدب النظري والتربوي المتعلق بمتغيرات الدراسة ، بعد التأكد من صدقه وثباته على عينة وتم تحليل هذه البيانات باستخدام الأدوات الإحصائية المتمثل في برنامج (SPSS) الإصدار رقم عشرون (19) التي استعملت في كل ذلك بغية الوصول إلى نتائج الإجابات عن تساؤلات الدراسة في هذا البحث ومناقشتها وتحليلها



الفصل السادس :

عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة



1- عرض النتائج الفرضية العامة والفرضيات الجزئية.

2-1 عرض نتائج الفرضية العامة.

2-2 عرض نتائج الفرضيات الجزئية.

2- مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة.

1-2 مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضية العامة والدراسات السابقة.

2-2 مناقشة وتفسير النتائج في ضوء الفرضيات الجزئية والدراسات السابقة.

3- الاستنتاج العام للدراسة

الفصل السادس — عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

تمهيد:

سنحاول من خلال هذا الفصل عرض ومناقشة وتفسير نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة، وبعدها استخلاص النتائج العامة التي توصلنا إليها مع محاولة تقديم بعض الاقتراحات والتوصيات المتعلقة بموضوع الدراسة.

الإجابة عن التساؤل الأول: هل للألعاب المصغرة دور في تنمية المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات أفراد عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج.

جدول (7) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات أفراد عينة الدراسة.

| رقم | محتوى العبارات | المتوسط | الانحراف | كاي مربع | دلالة إحصائية |
|---------|---|---------|----------|----------|---------------|
| 01 | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير المهارات النفسية | 2,83 | 0,38 | 5,333 | ,021 |
| 02 | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارات التحكم في الكرة واتخاذ القرارات السريعة | 2,91 | 0,28 | 8,333 | ,004 |
| 03 | تعزز الألعاب المصغرة التفاعل الاجتماعي وروح الفريق | 2,91 | 0,28 | 8,333 | ,004 |
| 04 | تؤثر الألعاب المصغرة على تطور اللاعب من الناحية التكتيكية | 2,66 | 0,49 | 1,333 | ,024 |
| 05 | تشجع الألعاب المصغرة اللاعبين على التحفيز والمثابرة لتحقيق التقدم | 2,75 | 0,62 | 13,500 | ,001 |
| 06 | يؤثر تطوير المهارات النفسية بشكل إيجابي على أداء اللاعبين | 2,66 | 0,65 | 9,500 | ,009 |
| 07 | تعتقد ان المدربين يولون اهتماما كافيا لتطوير المهارات النفسية للاعبين | 1,58 | 0,79 | 3,500 | ,009 |
| المجموع | الألعاب المصغرة والمهارات النفسية | 2.61 | 0,49 | 10,000 | ,015 |

مناقشة وتحليل الجدول السابق رقم (7) :

من خلال الجدول السابق نجد ان العبارات رقم (1، 2، 3، 4، 5، 6) متوسطات حساباتهم اكبر من 2,34 أي ان العبارات السابقة تقع ضمن المجال موافق، كما ان مستوى الدلالة لي كاي تربيع للعبارات السابقة اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا، أي انه توجد فروق دالة احصائي لصالح المجموعة الموافقة للعبارات السابقة.

كما نجد ان العبارة رقم (07) بلغ متوسط حسابها ب 1.58 أي انها تقع ضمن مجال (1,67- 2,33) أي ان العبارة السابقة تقع ضمن المجال محايد، كما بلغ كاي مربع لهذه العبارة ب 3,500 وبمستوى الدلالة اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا، وتفسير ذلك ان العبارة دالة احصائيا.

وبصفة عام نجد مجموع هذا المحور لدور الألعاب المصغرة في تنمية المهارات النفسية بلغ 2.61 وانحراف معياري بلغ ب 0,49، أي ان مجموع عبارات هذا المحور تميل الى الموافقة، كما انه بلغ كاي مربع لمجموع العبارات ب 10.000 وبمستوى دلالة إحصائية اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا، وهذا يدل على ان مجموع هذا المحور دال احصائيا.

تفسير النتائج :

الفصل السادس _____ عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

من خلال الجدول السابق نجد ان مجموع عبارات المحور السابق لدور الألعاب المصغرة في تنمية المهارات النفسية تميل الى الموافقة ، أي انه الألعاب المصغرة تساهم في تطوير المهارات النفسية للاعبين، وكذا مهارات التحكم في الكرة واتخاذ القرارات السريعة، كما ان الألعاب المصغرة حسب إجابات افراد عينة الدراسة تساهم في تنمية روح الجماعة وروح الفريق وتحفز على المثابرة ، وحتى تطور الجانب الفني والتكتيكي للاعبين ، كما نلاحظ من إجابات افراد عينة الدراسة ان المدربين يولون اهتماما كافيا لتطوير المهارات النفسية للاعبين .

في الأخير نستنتج ان الفرضية الاولى محققة أي ان الألعاب المصغرة لها دور في تنمية الجانب النفسي لدى لاعبي كرة القدم.

الإجابة عن التساؤل الثاني: هل للألعاب المصغرة دور في تنمية مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات افراد عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج .

جدول رقم (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات افراد عينة الدراسة.

| رقم | محتوى العبارات | المتوسط | الانحراف | كاي مربع | دلالة إحصائية |
|---------|--|---------|----------|----------|---------------|
| 08 | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم | 2,83 | ,38 | 5,333 | ,021 |
| 09 | تشجع الألعاب المصغرة على الانتباه المستمر لحركة الكرة واللاعبين الاخرين | 2,91 | ,28 | 8,333 | ,004 |
| 10 | تساهم الألعاب المصغرة على اتخاذ قرارات سريعة مما يعزز الانتباه والتركيز | 3,00 | ,00 | 3,333a | ,004 |
| 11 | تساعد الألعاب المصغرة اللاعبين على تطوير الوعي المكاني والقدرة على قراءة اللعب | 2,58 | ,51 | 3,323 | ,021 |
| 12 | تساهم الألعاب المصغرة تشجع على التفاعل الاجتماعي والتعاون مما يعزز مهارة الانتباه والتركيز | 2,58 | ,51 | 3,000 | ,083 |
| 13 | تشجع الألعاب المصغرة على قدرة اللاعبين على التركيز والتحكم في الضغوطات خلال المباريات | 2,75 | 45 | 8,333 | ,004 |
| 14 | لديك تجربة شخصية توضح اثر الألعاب المصغرة على مهارة الانتباه | 2,83 | ,57 | 3,000 | ,083 |
| 15 | تمثل الألعاب المصغرة جزء أساسيا في برامج التدريب لتطوير الانتباه | 2,75 | ,45 | 3,000 | ,083 |
| 16 | تعتقد ان الألعاب المصغرة تسهم في تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه | 2,75 | ,45 | 8,333 | ,043 |
| 17 | تسهم الألعاب المصغرة في تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه | 2,58 | ,51 | 8,333 | ,024 |
| 18 | تساعد الألعاب المصغرة في تنمية قدرة اللاعبين على استشعار الفرص والمساحات الخالية في الملعب | 2,83 | ,38 | 5,333 | ,021 |
| المجموع | الألعاب المصغرة ومهارات الانتباه | 2.76 | ,45 | 11,333 | ,023 |

الفصل السادس _____ عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

مناقشة وتحليل الجدول السابق رقم (8) :

من خلال الجدول السابق نجد جميع عبارات هذا المحور (08، 09، 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17، 18) متوسطات حساباتهم اكبر من 2,34 أي ان العبارات السابقة تقع ضمن المجال موافق ، كما ان مستوى الدلالة لي كاي تربيع للعبارات السابقة اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا ، أي انه توجد فروق دالة احصائي لصالح المجموعة الموافقة.

وبصفة عامة نجد مجموع هذا المحور لدور الألعاب المصغرة في الانتباه لدى لاعبي كرة القدم بلغ 2,76 وبنحرف معياري بلغ ب 0,45 ، أي ان مجموع عبارات هذا المحور تميل الى الموافقة ، كما انه بلغ كاي مربع لمجموع العبارات ب 11,333 وبمستوى دلالة إحصائية اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا ، وهذا يدل على ان مجموع هذا المحور دال احصائيا .

تفسير النتائج :

من خلال الجدول السابق رقم () نجد ان مجموع عبارات المحور السابق لدور الألعاب المصغرة في تنمية الانتباه لدى لاعبي كرة القدم تميل الى الموافقة ، أي انه الألعاب المصغرة تساهم في تطوير مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم، و تشجع على الانتباه المستمر لحركة الكرة واللاعبين الاخرين، و تساهم على اتخاذ قرارات سريعة مما يعزز الانتباه والتركيز، و تساعد اللاعبين على تطوير الوعي المكاني والقدرة على قراءة اللعب، كما تساهم الألعاب المصغرة تشجع على التفاعل الاجتماعي والتعاون مما يعزز مهارة الانتباه والتركيز، و تساعد على تطوير الوعي المكاني والقدرة على قراءة اللعب، و تمثل الألعاب المصغرة جزء أساسيا في برامج التدريب لتطوير الانتباه ، و تساهم في تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه، كما تساعد الألعاب المصغرة في تنمية قدرة اللاعبين على استشعار الفرص والمساحات الخالية في الملعب .

في الأخير نستنتج ان الفرضية الثانية محققة أي ان الألعاب المصغرة لها دور في تنمية الانتباه لدى لاعبي كرة القدم

الإجابة عن التساؤل الثالث: هل للألعاب المصغرة دور في تنمية التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم؟ للإجابة على هذا التساؤل تم استخدام المتوسط الحسابي والانحراف المعياري، واختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات افراد عينة الدراسة، والجدول التالي يوضح النتائج.

| رقم | محتوى العبارات | المتوسط | الانحراف | ك2 | دلالة إحصائية |
|---------|---|---------|----------|-------|---------------|
| 19 | يساعد التصور الذهني في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم | 2,91 | ,28 | 8,333 | ,004 |
| 20 | لديك دراية عن تمارين التصور الذهني التي تستخدم في تدريبات كرة القدم | 2,83 | ,38 | 5,333 | ,021 |
| 21 | يساعد التصور الذهني اللاعبين في التغلب على التحديات النفسية اثناء المباريات | 2,50 | ,52 | ,000 | ,002 |
| 22 | يؤثر التصور الذهني على أداء الفريق بشكل إيجابي | 2,83 | ,57 | 8,333 | ,004 |
| 23 | يمكن للتصور الذهني ان يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم | 2,50 | ,52 | 0,000 | ,003 |
| 24 | تعتقد ان اللاعبين الذين يتمتعون بتقنيات تصور ذهني قوية يمكن ان يتحسن أدائهم في المواقف الحرجة اثناء المباريات | 3,00 | ,00 | 8,333 | ,004 |
| 25 | تعتقد ان تطبيق تمارين التصور الذهني يجب ان يكون جزءا من برامج تدريب لاعبي كرة القدم في المستقبل | 3,00 | ,00 | 0,000 | ,002 |
| 26 | يساعد استخدام التصور الذهني اللاعبين في تحقيق أهدافهم الشخصية | 2,91 | ,28 | 8,333 | ,004 |
| المجموع | الألعاب المصغرة والتصور الذهني | 2.81 | 1,78 | 6,333 | ,004 |

الفصل السادس _____ عرض ومناقشة نتائج الدراسة في ضوء الفرضيات والدراسات السابقة

جدول (8) يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري و اختبار كاي مربع لمعرفة الفروق الفردية لإجابات أفراد عينة الدراسة

مناقشة وتحليل الجدول السابق رقم (9):

من خلال الجدول السابق نجد ان جميع العبارات هذا المحور رقم (19، 20، 21، 22، 23، 24، 25، 26،) متوسطات حساباتهم اكبر من 2,34 أي ان العبارات السابقة تقع ضمن المجال موافق ، كما ان مستوى الدلالة لي كاي تربيع للعبارات السابقة اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا ، أي انه توجد فروق دالة احصائي لصالح المجموعة الموافقة للعبارات السابقة.

وبصفة عامة نجد ان مجموع هذا المحور لدور الألعاب المصغرة في تنمية مهارات التصور العقلي بلغ 2.81 وبانحراف معياري بلغ ب 1,78 ، أي ان مجموع عبارات هذا المحور تميل الى الموافقة ، كما انه بلغ كاي مربع لمجموع العبارات ب 6,333 وبمستوى دلالة إحصائية اقل من 0,05 المعتمد من طرفنا ، وهذا يدل على ان مجموع هذا المحور دال احصائيا .

تفسير النتائج:

من خلال الجدول السابق رقم () نجد ان مجموع عبارات المحور السابق لدور الألعاب المصغرة في تنمية التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم تميل الى الموافقة ، أي انه الألعاب المصغرة يساعد على التصور الذهني لتطوير مهارات لاعبي كرة القدم، كما ان التصور الذهني يساعد اللاعبين في التغلب على التحديات النفسية اثناء المباريات، و يؤثر التصور الذهني على أداء الفريق بشكل إيجابي، ويمكن للتصور الذهني ان يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم، و يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم، كما يعتقد ان اللاعبين الذين يتمتعون بتقنيات تصور ذهني قوية يمكن ان يتحسن أدائهم في المواقف الحرجة اثناء المباريات، و تطبيق تمارين التصور الذهني يجب ان يكون جزءا من برامج تدريب لاعبي كرة القدم في المستقبل، و يساعد استخدام التصور الذهني اللاعبين في تحقيق أهدافهم الشخصية.

في الأخير نستنتج ان الفرضية الثالثة محققة أي ان الألعاب المصغرة لها دور في تنمية التصور العقلي لدى لاعبي كرة القدم



الإستنتاج العام

و

الإقتراحات و التوصيات



الإستنتاج العام و الاقتراحات و التوصيات

الإستنتاج العام :

تعتبر الالعب المصغرة طريقه لتنمية المهارات المختلفة في كره القدم ومن اهم الطرق الحديثة المنتهجة نظرا لدورها الكبير الذي تلعبه في بلوغ اهداف مجتمعه لتطوير وتنمية القدرات ومهارات اللاعبين.

وتعتبر الالعب المصغرة من اهم تدريبات الفرق الكبرى العالمية للقيمة الإيجابية التي تحتويها على تكوين اللاعبين وتحسين مستوياتهم المهارية والبدنية والنفسية.

ومن هذا المنطلق اصبحت الدراسات التي يجريها الباحثون في التدريب على المهارات النفسية وتحديدها امرا هام بدرجة عالية للتعرف على نقاط قوة اللاعب وبعث الطاقة والروح من اجل تحقيق النتائج الإيجابية وقد كانت دراستنا هذه من الاجزاء التي اصبح الباحثون في المجال الرياضي خاصه يدرسون المهارات النفسية لتطوير برامج التدريب الرياضي من اجل الاداء الجيد والنتيجة الإيجابية .

الإستنتاج العام و الاقتراحات و التوصيات

الاقتراحات و التوصيات :

في ضوء نتائج الدراسة يوصل باحث فيما يلي:

1. ضرورة الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية.
2. ادراج برامج الالعاب المصغرة ضمن الدورات التدريبية خاصه لدى الفئات الصغرى.
3. ضرورة اتباع طريقه الالعاب المصغرة لتحقيق هذه اهداف في الحصة.
4. ضرور دعم اللاعب وتنميه مهاراته النفسية لما لذلك من انعكاس على ادائه في الملعبه الاهتمام بالألعاب المصغرة واستخدامها بشكل كبير في الحصص التدريبية.
5. زياده اهتمام الباحثين والأساتذة والمدربين بدراسة المهارة النفسية واهميه التأكيد انه كلما امكن تدريب المهارات النفسية كلما كان ذلك افضل.
6. التدريب على تطوير المهارات النفسية يعتبر من افضل السبل لوصول لاعبين الى اعلى المستويات الرياضية والتفوق الرياضي .
7. على الاتحاديات والمعاهد الرياضيات تنظيم تربية مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
8. من الافضل توفير مختصين نفسانيين للأندية الرياضية وذلك للاهتمام بتطوير الجانب النفسي للاعبين.
9. التنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصه للتدريبات.
10. ضرورة الاهتمام بالمهارات النفسية اثناء تسطير البرامج التدريبية.
11. زياده تفعيل الدور الاعلامي في اظهار اهميه التحضير الذهني للرياضي.
12. اجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في هذا الموضوع والموضوعات التي لها علاقه بها



قائمة

المصادر والمراجع



قائمة المراجع:

المصادر:

1. القرآن الكريم.

المراجع:

2. ابراهيم علام جهينة شرح قانون كرة القدم، علم الكتاب، القاهرة.
3. أبو العلا عبد الفتاح و إبراهيم شعلال، 1994، فيزيولوجية التدريب في كرة القدم، دار الفكر العربي ، مصر.
4. أسامة كامل راتب التدريب في المهارات العقلية، 1994، تطبيقات في المجال الرياضي ط1، دار الفكر العربي.
5. أسامة كامل راتب ،2004، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي القاهرة.
6. أسامة كامل راتب، 1997، علم النفس الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة.
7. أمر الله أحمد البساطي، 1990، التدريب والإعداد البدني في كرة القدم، ط2، دار المعارف.
8. بطرس رزق الله عبده أبو العلا، 1974، الجديد في تدريب كرة القدم، ط 1، دار ،المعارف.
9. حسن السيد أبو عبده ،2012،الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ما هي للنشر والتوزيع، الإسكندرية، مصر .
10. حسن السيد أبو عبده، 2001،الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، ط1،مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، مصر.
11. حسن عبد الجواد، 1988،كرة القدم للملايين، دار العلم، بيروت.
12. حسن عبد الجواد، 1980،كرة القدم المبادئ الأساسية الألعاب الإعدادية القانون الدولي ، دار العلم للملايين بيروت.
13. حسين السيد أبو عبده، 2002، الإعداد المهاري للاعبين كرة القدم، ط 1 ، مكتبة الإشعاع الفنية الإسكندرية، مصر.
14. حنفي محمود مختار، 1971، التدريب الحديث في كرة القدم، دار الفك، القاهرة.
15. حنفي محمود مختار، 1995، التطبيق العملي في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي القاهرة.
16. حنفي مختار، 1978، الاسس العلمية في تدريب كرة القدم، القاهرة، دار الفكر العربي.
17. حنفي مختار، 1978، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، دار الفكر العربي.
18. رومي جميل، 1986، كرة القدم، ط1، دار النفائس ، لبنان.
19. زهير قاسم الخشاب وآخرون، 1999، كرة القدم ، ط2، جامعة الموصل ، دار الكتب للطباعة والنشر.

قائمة المصادر والمراجع

20. السيد عبد المقصود، 1997، نظريات التدريب الرياضي، تدريب فسيولوجيا القوة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
21. شمعون محمد العربي، 1999، علم النفس الرياضي و القياس النفسي، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
22. شمعون محمد العربي و الجمال عبد النبي، 1996، التدريب العقلي في التنس، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
23. شمعون محمد العربي، 1996، التدريب العقلي في المجال الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
24. ضيف محمود مختار، 1986، الأسس العلمية في تدريب كرة القدم، ط1، دار الكتاب الحديث.
25. عبد الستار إبراهيم، 1988، الاكتئاب اضطرابات العصر الحديث فهمه و أساليب علاجه سلسلة عالم المعرفة، الكويت.
26. على ألبيك، عماد الدين عباس أبو زيد، 2003، المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية منشأة دار المعارف، الإسكندرية.
27. عمرو ابو المجد و ابراهيم شعلان، 1997، طرق اللعب الحديثة في كرة القدم، ط 1، القاهرة مركز الكاتب للنشر.
28. فرات جبار سعد الله، فال خورشيد الزهاوي، 2011، كرة القدم، ط1، دار دجلة.
29. قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار، 1984، مكونات الصفات الحركية، مطبعة الجامعة العراق.
30. محمد حامد الأفندي، 1961، كرة القدم مبادئها و اصول تدريبها، عالم الكتاب، القاهرة.
31. محمد حسن علاوي و اخرون، 2003، الإعداد النفسي في كرة اليد (نظريات وتطبيقات) مركز المتاب للنشر، القاهرة .
32. محمد حسن علاوي، 2002، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة.
33. محمد حسن علاوي، 2002، علم النفس الرياضي، ط 9، دار المعارف.
34. محمد صبحي حسانين، 1989، التقويم والقياس في التربية الرياضية، ط5، دار الفكر العربي القاهرة.
35. مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، النمو البدني والتعلم الحركي، ط1، الدار العالمية الدولية، عمان، الأردن.
36. مشعل عدي النمري، 2012، مهارات كرة القدم وقوانينها، دار أسامة للنشر.
37. مصطفى باهي سمير جاد، 2004 مدخل إلى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي، ط1، دار العربية للنشر والتوزيع.
38. مفتي إبراهيم حماد، 1997، التدريب الرياضي الحديث، دار الفكر العربي، القاهرة .

قائمة المجلات و الموسوعات:

قائمة المصادر والمراجع

39. أسعد على صفيح، 2014، المهارات العقلية المميزة وعلاقتها ببعض السمات الشخصية السائدة لدى مدربي الألعاب الرياضية، مجلة علوم التربية الرياضية العراق ، المجلد 2010، 03 العدد 01.
40. إفروجن نبيل، 2014 ،التصور والتدريب العقلي، تقنيات وكيفية تطبيقها في المجال الرياضي الأكاديمية للدراسات الاجتماعية والانسانية العدد 11.
41. الرحاحلة، وليد الخياط عمر، 2001، تأثير التدريب العقلي على دقة وسرعة الارسال في التنس، مجلة الدراسات للعلوم التربوية الجامعة الأردنية، المجلد 28، العدد 1.
42. محجوب ابراهيم ياسين، 2009 ،العلاقة بين مظاهر الانتباه ومهارة دقة التصويب بكرة القدم، مجلة العلوم الرياضة العراقية، العدد الأول.

قائمة الرسائل:

43. أحمد يوسف محمد كامل عاشور، 2003، تأثير برنامج للتصور العقلي على تحسين مستوى أداء التصويبية السلمية في كرة السلة رسالة ماجستير غير منشورة كلية التربية الرياضية بور سعيد، جامعة قناة السويس مصر.
44. بوخراز رضوان، 2008 ،التحضير الذهني للمهام الحركية فعالية التصور الذهني في الاداء والتحكم الحركي رسالة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضة، عين الله، الجزائر .
45. شوية بوجمعة اثير، 2009 ،التدريب العقلي على بعض مهارات جهاز الحركات الأرضية لدى طلبة السنة ثانياة بقسم الادارة والتسيير الرياضي المسيلة، أطروحة دكتوراه غير منشورة، معهد التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

المراجع باللغة الأجنبية:

46. AHMED KHELIFI, L'arbitrage a travers le caractère du football, ENAL, Alger, 1990.
47. 83. ALAN AZHAR M, foot Ball une méthode complète et moderne pour apprendre ou sa i perfection, Edition SOLAR, 1992
48. ARTUR. PAND MATT. F. THE IMPACT OF METAL PREPARATION ON FREE THROW SHOOTING AND SEF-EFFICACY FOR COLLEGIATE, EUROPENA VONGERESS OF SPORT PSYCHOLOGY COPENHAGEN, (2003)
49. COX (RICHARD. H), psychologie du Sport, (traduit par le chercheur), éd Boeck, Bruxelles, 2005.
50. MICHEL PRADET, La Préparation physique collection Entraînement, INSEPublication, Paris, 1997
51. OSTRANDER SHEILA et SCHROEDER LYNN, Les fantastiques facultés du cerveau, édition Robert Laffont, Paris 1982.
52. PIRRE WULLACKI, Médecine du sport, édition vigot, paris, 1990.



قائمة
الملاحق



الملحق رقم (01): استبيان النمط القيادي في صورته الأولية



الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
جامعة محمد بوضياف بالمسيلة
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



استمارة استبيان بعنوان

دور الألعاب المصغرة في تنمية بعض المهارات النفسية لدى
لاعبي كرة القدم
دراسة ميدانية للأندية الرابطة الولائية برج بو عريريج (فئة أكابر)

في إطار التحضير لإنجاز مذكرة تخرج ماستر في في التدريب الرياضي تخصص تحضير بدني في الموضوع المذكور أعلاه، يشرفني أن اطلب من سيادتكم المحترمة الإجابة على كل الأسئلة المدونة في هذه الاستمارة علما أن اجاباتكم تستخدم لأغراض البحث العلمي فقط، ويمكن الوصول من خلالها الى نتائج دقيقة وصحيحة تفيد هذه الدراسة.

ملاحظة : الإجابة على الاسئلة تكون بوضع علامة (x) أمام الاجابة المناسبة.

تحت إشراف الدكتور

من إعداد الطالب:

قروش النواري

شراق سمير

السنة الجامعية: 2023-2024

| الرقم | الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الجانب النفسي | اوافق | لا اوافق | محايد |
|-------|---|-------|----------|-------|
| 01 | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير المهارات النفسية | | | |
| 02 | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارات التحكم في الكرة واتخاذ القرارات السريعة | | | |
| 03 | تعزز الألعاب المصغرة التفاعل الاجتماعي وروح الفريق | | | |
| 04 | تؤثر الألعاب المصغرة على تطور اللاعب من الناحية التكتيكية | | | |
| 05 | تشجع الألعاب المصغرة اللاعبين على التحفيز والمثابرة لتحقيق التقدم | | | |
| 06 | يؤثر تطوير المهارات النفسية بشكل إيجابي على أداء اللاعبين | | | |
| 07 | تعتقد ان المدربين يولون اهتماما كافيا لتطوير المهارات النفسية للاعبين | | | |

| الرقم | الألعاب المصغرة ودورها في تنمية الانتباه | اوافق | لا اوافق | محايد |
|-------|--|-------|----------|-------|
| 08 | تساهم الألعاب المصغرة في تطوير مهارة الانتباه لدى لاعبي كرة القدم | | | |
| 09 | تشجع الألعاب المصغرة على الانتباه المستمر لحركة الكرة واللاعبين الاخرين | | | |
| 10 | تساهم الألعاب المصغرة على اتخاذ قرارات سريعة مما يعزز الانتباه والتركيز | | | |
| 11 | تساعد الألعاب المصغرة اللاعبين على تطوير الوعي المكاني والقدرة على قراءة اللعب | | | |
| 12 | تساهم الألعاب المصغرة تشجع على التفاعل الاجتماعي والتعاون مما يعزز مهارة الانتباه والتركيز | | | |
| 13 | تشجع الألعاب المصغرة على قدرة اللاعبين على التركيز والتحكم في الضغوطات خلال المباريات | | | |
| 14 | لديك تجربة شخصية توضح اثر الألعاب المصغرة على مهارة الانتباه | | | |
| 15 | تمثل الألعاب المصغرة جزء أساسيا في برامج التدريب لتطوير الانتباه | | | |
| 16 | تعنقد ان الألعاب المصغرة تسهم في تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه | | | |
| 17 | تسهم الألعاب المصغرة في تقليل الأخطاء الفنية والتكتيكية بسبب تحسين الانتباه | | | |
| 18 | تساعد الألعاب المصغرة في تنمية قدرة اللاعبين على استشعار الفرص والمساحات الخالية في الملعب | | | |

| الرقم | الألعاب المصغرة ودورها في تنمية التصور الذهني | اوافق | لا اوافق | محايد |
|-------|---|-------|----------|-------|
| 19 | يساعد التصور الذهني في تطوير مهارات لاعبي كرة القدم | | | |
| 20 | لديك دراية عن تمارين التصور الذهني التي تستخدم في تدريبات كرة القدم | | | |
| 21 | يساعد التصور الذهني اللاعبين في التغلب على التحديات النفسية اثناء المباريات | | | |
| 22 | يؤثر التصور الذهني على أداء الفريق بشكل إيجابي | | | |
| 23 | يمكن للتصور الذهني ان يعزز ثقة اللاعبين بأنفسهم | | | |
| 24 | تعتقد ان اللاعبين الذين يتمتعون بتقنيات تصور ذهني قوية يمكن ان يتحسن أدائهم في المواقف الحرجة اثناء المباريات | | | |
| 25 | تعتقد ان تطبيق تمارين التصور الذهني يجب ان يكون جزءا من برامج تدريب لاعبي كرة القدم في المستقبل | | | |
| 26 | يساعد استخدام التصور الذهني اللاعبين في تحقيق أهدافهم الشخصية | | | |

الملحق رقم (02): يبين أسماء المحكمين للمقياس قيد الدراسة.

| الرقم | الاسم واللقب | الرتبة | الجامعة | القرار |
|-------|--------------|---------------|--------------|--------|
| 01 | بن رجم إدريس | دكتور | المسييلة | مقبول |
| 02 | تريش لحسن | دكتور | المسييلة | مقبول |
| 03 | قروش النوارى | دكتور | المسييلة | مقبول |
| 04 | بلم عصام | أستاذ محاضر أ | قسنطينة 02 | مقبول |
| 05 | زهارة جمال | دكتور | برج بوعريريج | مقبول |

| | | نفسى |
|----|------------------------|--------------------|
| A1 | Corrélation de Pearson | ,851 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 |
| | N | 12 |
| A2 | Corrélation de Pearson | ,649 [*] |
| | Sig. (bilatérale) | ,022 |
| | N | 12 |
| A3 | Corrélation de Pearson | ,649 [*] |
| | Sig. (bilatérale) | ,022 |
| | N | 12 |
| A4 | Corrélation de Pearson | ,819 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 |
| | N | 12 |
| A5 | Corrélation de Pearson | ,765 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,004 |

الملحق رقم (03): مستخرجات spss

الإجراءات الميدانية للدراسة :
معامل ارتباط بيرسون

| | | |
|----|------------------------|--------------------|
| | N | 12 |
| A6 | Corrélation de Pearson | ,686 [*] |
| | Sig. (bilatérale) | ,014 |
| | N | 12 |
| A7 | Corrélation de Pearson | ,851 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,014 |
| | N | 12 |
| A8 | Corrélation de Pearson | ,851 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 |
| | N | 12 |

| | | انتباه |
|-----|------------------------|--------------------|
| A9 | Corrélation de Pearson | ,697 [*] |
| | Sig. (bilatérale) | ,012 |
| | N | 12 |
| A10 | Corrélation de Pearson | ,840 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,012 |
| | N | 12 |
| A11 | Corrélation de Pearson | ,840 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 |
| | N | 12 |
| A12 | Corrélation de Pearson | ,840 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 |
| | N | 12 |
| A13 | Corrélation de Pearson | ,912 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 |
| | N | 12 |
| A14 | Corrélation de Pearson | ,697 [*] |
| | Sig. (bilatérale) | ,012 |
| | N | 12 |
| A15 | Corrélation de Pearson | ,912 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 |
| | N | 12 |
| A16 | Corrélation de Pearson | ,912 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 |
| | N | 12 |
| A17 | Corrélation de Pearson | ,840 ^{**} |
| | Sig. (bilatérale) | ,001 |
| | N | 12 |

| | | |
|-----|------------------------|--------|
| A18 | Corrélation de Pearson | ,850** |
| | Sig. (bilatérale) | ,000 |
| | N | 12 |

| | | عقلي |
|-----|------------------------|--------|
| A19 | Corrélation de Pearson | ,794** |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 |
| | N | 12 |
| A20 | Corrélation de Pearson | ,786** |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 |
| | N | 12 |
| A21 | Corrélation de Pearson | ,781** |
| | Sig. (bilatérale) | ,003 |
| | N | 12 |
| A22 | Corrélation de Pearson | ,794** |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 |
| | N | 12 |
| A23 | Corrélation de Pearson | ,781** |
| | Sig. (bilatérale) | ,003 |
| | N | 12 |
| A24 | Corrélation de Pearson | ,786** |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 |
| | N | 12 |
| A25 | Corrélation de Pearson | ,886** |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 |
| | N | 12 |
| A26 | Corrélation de Pearson | ,986** |
| | Sig. (bilatérale) | ,002 |
| | N | 12 |

Statistiques de total des éléments

| | Moyenne de l'échelle en cas de suppression d'un élément | Variance de l'échelle en cas de suppression d'un élément | Corrélation complète des éléments corrigés | Alpha de Cronbach en cas de suppression de l'élément |
|--------|---|--|--|--|
| نفسي | 52,9167 | 29,902 | ,912 | ,821 |
| انتباه | 40,8333 | 13,788 | ,959 | ,897 |
| عقلي | 48,7500 | 33,659 | ,892 | ,879 |

الجانب التطبيقي

المتوسطات الحسابية والانحراف المعياري

Statistiques descriptives

| | N | Moyenne | Ecart type |
|------------------|----|---------|------------|
| A1 | 12 | 2,8333 | 925 |
| A2 | 12 | 2,9167 | ,28868 |
| A3 | 12 | 2,9167 | ,28868 |
| A4 | 12 | 67 | 237 |
| A5 | 12 | 00 | ,62158 |
| A6 | 12 | 67 | 134 |
| A7 | 12 | 33 | 296 |
| نفسي | 12 | 2.6123 | ,49237 |
| N valide (liste) | 12 | | |

كاي مربع

Tests statistiques

| | A1 | A2 | A3 | A4 | A5 | A6 | A7 | نفسي |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|---------------------|--------------------|--------------------|---------------------|
| Khi-carré | 5,333 ^a | 8,333 ^a | 8,333 ^a | 1,333 ^a | 13,500 ^b | 9,500 ^b | 3,500 ^b | 10,000 ^c |
| ddl | 1 | 1 | 1 | 1 | 2 | 2 | 2 | 5 |
| Sig. asymptotique | | ,004 | ,004 | ,024 | ,001 | ,009 | ,009 | ,015 |

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 6,0.

b. 3 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 4,0.

c. 6 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 2,0.

Statistiques descriptives

| | N | Moyenne | Ecart type |
|------------------|----|---------|------------|
| A8 | 12 | 2,8333 | ,38925 |
| A9 | 12 | 2,9167 | ,28868 |
| A10 | 12 | 3,0000 | ,00000 |
| A11 | 12 | 2,5833 | ,51493 |
| A12 | 12 | 2,5833 | ,51493 |
| A13 | 12 | 2,7500 | ,45227 |
| A14 | 12 | 2,8333 | ,57735 |
| A15 | 12 | 2,7500 | ,45227 |
| A16 | 12 | 2,7500 | ,45227 |
| A17 | 12 | 2,5833 | ,51493 |
| A18 | 12 | 2,8333 | ,38925 |
| انتباه | 12 | 2.7627 | ,45227 |
| N valide (liste) | 12 | | |

Tests statistiques

| | A8 | A9 | A11 | A12 | A13 | A14 | A15 | A16 | A17 | A18 | انتباه |
|-------------------|--------------------|--------------------|--------------------|--------------------|-----|-----|------|-----|-----|--------------------|---------------------|
| Khi-carré | 5,333 ^a | 8,333 ^a | 3,333 ^a | 3,323 ^a | | | | | | 5,333 ^a | 11,333 ^b |
| ddl | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Sig. asymptotique | | ,004 | ,004 | ,021 | | | ,083 | | | ,021 | ,023 |

a. 0 cellules (0,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 6,0.

b. 5 cellules (100,0%) ont des fréquences théoriques inférieures à 5. La fréquence théorique minimum d'une cellule est 2,4.

Statistiques descriptives

| | N | Moyenne | Ecart type |
|-----|----|---------|------------|
| A19 | 12 | 2,9167 | 868 |
| A20 | 12 | 33 | ,38925 |
| A21 | 12 | 00 | 223 |
| A22 | 12 | 33 | 735 |
| A23 | 12 | 00 | ,52223 |

| | | | |
|------------------|----|--------|---------|
| A24 | 12 | 3,0000 | ,00000 |
| A25 | 12 | 3,0000 | ,00000 |
| A26 | 12 | 2,9167 | ,28868 |
| عقلي | 12 | 2.8134 | 1,78377 |
| N valide (liste) | 12 | | |

| | A19 | A20 | A21 | A22 | A23 | A24 | A25 | A26 | عقلي |
|-------------------|--------------------|--------------------|-------------------|--------------------|-------------------|-------------------|-------------------|--------------------|--------------------|
| Khi-carré | 8,333 ^a | 5,333 _a | ,000 _a | 8,333 ^a | ,000 ^a | ,000 ^a | ,000 ^a | 8,333 ^a | 6,333 ^b |
| ddl | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 1 | 4 |
| Sig. asymptotique | ,004 | ,021 | ,002 | ,004 | ,003 | ,003 | ,004 | ,004 | ,004 |