الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة باجي مختار
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

أطروحة مقدمة لنيل شهادة الدكتوراه في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

التخصص: تدريب رياضي

أثر برنامج ارشادي نفسي مقترح على مستوى المهارات النفسية وانعكاسات ذلك على بعض المحددات المهارية والخططية لدى لاعبي كرة قدم U19

دراسة ميدانية أجريت على فريق الرابطة الجهوية وفاق سوق أهراس للفئات العمرية U19

اعداد الطالب: بن ساحلي حمزة

المشرف: الأستاذ الدكتور عبدلي فاتح

المشرف المساعد: سعد حجاج

لجنة المناقشة

رقم	الاسم واللقب	الدرجة	الصفة	مؤسسة الانتماء
01	كريبع فريد	أستاذ محاضر أ	رئيسا	جامعة باجي مختار –عنابة-
02	عبدلي فاتح	أستاذ	مقرر	جماعة محمد الشريف مساعدية -سوق اهراس-
03	حجاج سعد	أستاذ محاضر أ	مقرر مساعد	جامعة الجزائر 3
04	بوكبوس محمد لمين	أستاذ محاضر أ	عضو	جامعة باجي مختار –عنابة-
05	ملاوحية سامي فوزي		عضو	جامعة باجي مختار –عنابة-
07	بشير حسام	أستاذ	عضو	جامعة العربي بن مهيدي -ام البواقي-

السنة الجامعية 2023\2024

"بسم الله الرحمان الرحيم"

قال الله تعالي
"وقل اعملوا فسيرى الله عملكم ورسوله والمؤمنون
وستردون الى عالم الغيب والشهادة فينبئكم
بما كنتم تعملون"(105) التوبة.

اللهم لك الحمد علي توفيقك وامتنانك ولك الشكر على نعمك سبحانك يا من لا تضيع ودائعك، ولا تخيب من توكل عليك ولا ترد من دعاك فلك الحمد حتى ترضي ولك الحمد إذا رضية ولك الحمد بعد الرضا " لا إله غيرك ".

الملخص

عنوان الدراسة: أثر برنامج ارشاد نفسي مقترح على مستوى المهارات النفسية وانعكاسات ذلك على بعض المحددات المهارية والخططية لدى لاعبي كرة قدم U19

دراسة ميدانية أجريت على فريق الرابطة الجهوية وفاق سوق أهراس للفئات العمرية U19

ملخص الدراسة

هدفت الدراسة لاستقصاء أثر برنامج ارشاد نفسي مقترح، على تطوير مستوى المهارات النفسية وانعكاسات هذه الأخيرة على مستوى بعض المحددات المهارية والخططية، حيث أجريت الدراسة على عينة من لاعبي كرة القدم U19 ينشطون على المستوى الجهوي بولاية سوق أهراس، تم انتقائهم بطريقة عمدية، حيث بلغ عددهم 12 لاعب، استعمل الباحث المنهج التجريبي، كما استعان في جمع المعلومات بكل من مقياس المهارات النفسية المصمم من طرف شامبورك، ومقياس المهارات الخططية المصمم من طرف ألفريك، هذا وبالإضافة لمجموعة من الاختبارات المهارية، اما فيما يخص معالجة البيانات فقد استخدم الباحث حزمة التطبيقات الإحصائية SPSS.22، وقد أثمرت الدراسة في النهاية بمجموعة من النتائج أهمها:

- ❖ تسجيل تحسن دال معنويا في مستوى المهارات النفسية لدى المجموعة التجريبية.
- ❖ تسجيل تحسن دال معنويا في مستوى القدرات المهارية قيد الدراسة لدى المجموعة التجريبية.
- ❖ تسجيل تحسن طفيف على مستوى المهارات الخططية لاكن لم يبلغ نصاب الدلالة.

الكلمات المفتاحية: المهارات النفسية، برنامج ارشاد نفسي، الأداء المهاري، الاداءالخططي، كرة القدم.

Title of the study : The effect of a suggested psychological counseling program on the level of psychological skills and its reflections on some of the technical and tactical determinants of U19 football players

A field study conducted on the team of the regional association of Souk Ahras for age groups U19

Abstract: The study aimed to investigate the impact of a proposed psychological counseling program on developing the level of psychological skills and the effects of the latter on the level of some technical and tactical determinants. The study was conducted on a sample of U19 football players who are active at the regional level in the state of Souk Ahras, the researcher used the experimental method, and used in collecting information both the psychological skills scale designed by Shamburk, and the tactical skills scale designed by alFrick, in addition to a set of skill tests, as for data processing, the researcher used the SPSS statistical applications package.v22, and the study resulted in the end with a set of results, the most important of which are:

- Significant improvement in the level of psychological skills of the experimental group.
- Significant improvement in the level of technic skills under study for the experimental group.
- A slight improvement in the level of tactical skills was recorded, but the quorum of significance was not reached.

Keywords: psychological skills, psychological counseling program, technic performance, tactical performance, football.

-

كلمة شكر

الحمد الله الذي وفقني بفضله لإتمام هذا العمل كما أشكر الأستاذ المشرف بروفيسور عبدلي فاتح على توجيهاته ودعمه المعرفي والمعنوي. وكذا أساتذة معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة عنابة، وأشكر الأستاذ والمدرب مختار بالعيد وكل من المدرب سعيد ميصوبر، خير الدين ميصوبر وصبري صيد الذين بفضل الله وبفضلهم أتممنا العمل الميداني. كما أشكر الزملاء الذين ساعدونا وكانوا لي عونا في السراء والضراء.

الإهـــداء

إلى الوالدين العزيزين إلى اختي وأخوي إلى أصدقائي وزملاء دفعتي ولكل من كان سببا في انجازي لهذا العمل المتواضع إلى " أستاذي الكريم " ولجميع من تمنوا لنا الخير والسداد .... وإلى سبيل كل من اتخذ طريق العلم.

قائمة المحتوى

المحتويات	الصفحة
البسملة	أ
ملخص الدراسة	ب-ج
شكر وعرفان	د
اهداء	ه
محتوى الدراسة	د-ن
مقدمة	1-3
الجانب التمهيدي	
1. مشكلة الدراسة	4-5
2. التساؤل العام	5
1.2.التساؤل الجزئي الأول	5
2.2.التساؤل الجزئي الثاني	5
3. الفرضية العامة	5
1.3.الفرضية الجزئية الأولى	5
2.3.الفرضية الجزئية الثانية	6
4. أسباب اجراء الدراسة	6
5. أهداف الدراسة	6
6. تعريف المصطلحات	6
7. الدراسات السابقة والمشابهة	7-14
الجانب النظري	
الفصل الأول: كرة القدم	
تمهيد	17

قائمة المحتوى

1. نبذة تاريخية عن كرة القدم	19-18
2.1. نظرة عامة عن تاريخ كرة القدم في الجزائر	19
1.2.1. المرحلة الأولى فترة ما قبل الاستقلال 1895-1962	19
2.2.1. المرحلة الثانية فترة ما بعد الاستقلال 1962-1976	19
3.2.1. المرحلة الثالثة الفترة الذهبية 1976-1985	20
4.2.1. المرحلة الرابعة ما بعد فترة 1990	20
2.مفهومها كرة القدم	21
3. كرة القدم والارشاد النفسي الرياضي	21
1.3. المرحلة الاولى	22-21
2.3. المرحلة الثانية	22
4. دور وأهمية الارشاد النفسي الرياضي	23
5. مكونات عملية الارشاد النفسي الرياضي في كرة لقدم	23
1.5. العمليات العقلية العليا	24-23
2.5. الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب	24
3.5. الحالة النفسية	24
6. العوامل المؤثرة على تحقيق أهداف الارشاد النفسي الرياضي	25-24
7. المتطلبات النفسية في كرة القدم	26-25
8.مدرب كرة القدم كمرشد نفسي	26
1.8.صفات المدرب كمرشد نفسي	26
1.1.8.الصفات الشخصية	26
2.1.8.الصفات المهنية	27
2.8.مسؤوليات المدرب كمرشد نفسي رياضي	28-27
3.8.أكبر المشكلات التي تواجه المدرب كمرشد	28
1.3.8.مشكلات إدارية	28
2.3.8.مشكلات تتعلق بالاتصال	28

قائمة المحتوى

3.3.8.مشكلة الوقت	29-28
4.3.8.مشكلات خلال المنافسة	29
4.8.اسهامات المدرب في الارشاد التحضير النفسي للرياضيين	29
5.8.استراتيجيات المدرب كمرشد في ضبط سلوك الرياضيين	29
1.5.8.التقنية المتعلقة بالعالم المادي المحيط بالرياضي	30
2.5.8.تقنيات مراقبة الأنا الفيزيقية	30
3.5.8.التقنيات المرتبطة بالأنا الذهني	31-30
4.5.8.التقنيات المستعملة في ضبط انفعالات الأنا الاجتماعية للرياضي	31
9. تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم	31
10. خصائص ومميزات لدى لاعبي كرة القدمU19	32
1.10.النمو الجسمي	32
2.10.النمو العقلي المعرفي	33
3.10.النمو الاجتماعي	33
4.10.النمو الحركي	33
خلاصة	34
الفصل الثاني: الأداء المهاري والخططي	
تمهيد:	36
1. مفهوم المهارة	37
2. أصناف المهارة	37
3. المهارات الحركية في المجال الرياضي	37
1.3. خصائص المهارات الحركية الرياضية	37
1.1.3. تكتسب عن طريق التعلم	38-37
2.1.3. المهارة لها نتيجة نهائية	38
3.1.3. المهارة تؤدى بفاعلية واقتصادية في الجهد	38
4.1.3. المهارة تحقق النتائج بثبات	38

قائمة المحتوى

5.1.3. زيادة قدرات التحليل التقني لدى الرياضي	39-38
2.3. تصنيف المهارات الحركية الرياضية	39
1.2.3. نموذج سنجر	39
2.2.3. نموذج ستيلنجر	40-39
3.2.3. نموذج فتس	40
4.2.3. نموذج بوب دافيز وآخرون	40
1.4.2.3.حركة ذات سرعة ذاتية	40
2.4.2.3.حركات ذات سرعة ذاتية-خارجية	41-40
3.4.2.3.حركات ذات سرعة خارجية	41
5.2.3. نموذج بولتون	41
1.5.2.3.مهارات مغلقة	41
2.5.2.3.المهارات المفتوحة	41
3.3. مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية	42-41
1.3.3. الاتجاه الاول	42
1.1.3.3. المرحلة العقلية	43-42
2.1.3.3. المرحلة التطبيقية	44-43
3.1.3.3. مرحلة المستوى الأداء المتقدم للمهارة	45-44
2.3.3. الاتجاه الثاني	45
1.2.3.3.مرحلة التعلم الخام للحركة	46-45
2.2.3.3.مرحلة التوافق الجيد للحركة	46
3.2.3.3.مرحلة التعلم الالي للحركة	47-46
4.3. اعتبارات أساسية عند تقديم مهارة حركية جديدة	47
1.4.3.تقديم المهارة الجديدة للرياضيين	47
2.4.3.جذب انتباه الرياضيين للماهرة الرياضية المقدمة	48-47
5.3. تصنيف المهارات في كرة القدم	48
1.5.3. نموذج محمد حامد افندي1957	49-48
2.5.3. نموذج بطرس رزق الله 1981	49

قائمة المحتوى

3.5.3. نموذج صالح وحامد1994	49
4.5.3. نموذج محمد عبد صالح ومفتي إبراهيم حامد	50-49
1.4.5.3.مهارات بدون كرة	50
1.1.4.5.3.مهارة الجري وتغيير الاتجاه	51-50
2.1.4.5.3.مهارة الوثب	52-51
3.1.4.5.3.مهارة الخداع والتمويه	52
2.4.5.3.مهارات أساسية بالكرة	52
1.2.4.5.3.ضرب الكرة بالقدم	52
2.2.4.5.3.ضرب الكرة بباطن القدم	52
3.2.4.5.3.ضرب الكرة بوجه القدم	52
4.2.4.5.3.ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي	52
5.2.4.5.3.الجري بالكرة	54-52
6.2.4.5.3.مهارة السيطرة على الكرة	57
1.6.2.4.5.3.أنوع السيطرة على الكرة	57-54
7.2.4.5.3.ضرب الكرة بالرأس	57
7.2.4.5.3.1.تسديد الكرة من الثبات	57
7.2.4.5.3.2.تسديد الكرة والاعب في الهواء	58
8.2.4.5.3.المراوغة	58
9.2.4.5.3.الهجوم	58
10.2.4.5.3.رمية التماس	59-58
5.5.3.نموذج بطرس رزق الله	59
1.5.5.3.مهارات بدون كرة	60
1.1.5.5.3.الجري	60
2.1.5.5.3.الوثب	60
2.5.5.3.مهارات هجومية	60
1.5.5.3.السيطرة على الكرة	60
2.5.5.3.الخداع	60

قائمة المحتوى

3.5.5.3.ضرب الكرة	61-60
4.5.5.3.المراوغة	62-61
3.5.5.3.مهارات دفاعية	62
1.3.5.5.3.حراسة المرمى	62
2.3.5.5.3.قطع الكرة	62
6.5.3.الأسس النفسية للإعداد التكنيكي في كرة القدم	63-62
4.المهارات الخططية	63
1.4.مفهوم المهارة الخططية	63
2.4.المهارات الخططية وعلاقتها بالمهارات النفسية	64
1.2.4.المستوى الأول	64
2.2.4.المستوى الثاني	64
5.أنواع خطط اللعب في كرة القدم	64
1.5.خطط اللعب الهجومية	65-64
1.1.5.خطط الهجوم الفردية	65
2.1.5.خطط هجوم جماعية	65
2.5.القواعد الخططية الهجومية	66-65
3.5.خطط اللعب الدفاعية	66
1.3.5.خطط دفاع فردية	67-66
2.3.5.خطط دفاع جماعية	67
6.المهارات الخططية والعمليات العقلية النفسية	67
الخاتمة	68
الفصل الثالث: الارشاد النفسي الرياضي	
تمهيد	70
1.نشأة الارشادي النفسي وتطوره	72-71
2.1.حركة الارشاد النفسي في البدان العربية	72
2.مفهوم الارشاد النفسي الرياضي	72

قائمة المحتوى

1.2.علم نفس الرياضة	72
2.2.الارشاد النفسي	73-72
3.2.الارشاد النفسي الرياضي	73
3.مجالات التوجيه والإرشاد النفسي	74-73
1.3.ارشاد الناشئين	74
2.3.الارشاد المدرسي الرياضي	74
3.3.الارشاد الرياضي للمستوى العالي	74
4.3.ارشاد الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة	75-74
5.3.ارشاد المرأة الرياضية	75
6.3.ارشاد الرياضيين كبار السن	75
7.3.ارشاد الرياضيين الموهوبين	76-75
4. الأسس التي يبنى عليها الارشاد النفسي الرياضي	76
1.4.أسس الارشاد العامة	77
1.1.4.الثبات النسبي لسلوك الانسان	78-77
2.1.4.مرونة السلوك	78
3.1.4.السلوك الإنساني فردي جماعي	78
4.1.4.استعداد الرياضي للإرشاد	78
5.1.4.حق الاعب الرياضي في الارشاد	79-78
2.4.أسس فلسفية	79
1.2.4.طبيعة الفرد (الرياضي)	79
3.4.الأسس النفسية التربوية	79
1.3.4.الفروق الفردية	80-79
2.3.4.الفروق بين الجنسين	80
3.3.4.الارشاد عملية تعليم وتعلم	80
4.4.الأسس العصبية والفسيولوجية	80
1.4.4.النفس والجسم	81-80

قائمة المحتوى

2.4.4.الجهاز العصبي	81
5. نظريات الارشاد النفسي	81
1.5.نظرية التحليل النفسي	81
2.5.نظرية التعزيز	82-81
3.5.نظرية المجال	82
4.5.نظرية الذات	83-82
5.5.نظرية السمات	83
6. طرق الرشاد النفسي الرياضي	84-83
1.6.الارشاد الفردي	84
2.6.الارشاد الجماعي	84
3.6.الارشاد الموجه	84
4.6.الارشاد الغير موجه	84
7. مهارات الارشاد النفسي الرياضي	85-84
1.7.مهارات الاتصال	85
1.1.7.مهارة الاصغاء	86-85
1.1.1.7.الاستضاح	86
2.1.1.7.اعادة الصياغة	86
3.1.1.7.التلخيص	86
4.1.1.7.العكس	86
2.1.7.مهاره السلوك الحضوري	86
1.2.1.7.مهارة السلوك الحضوري الجسدي	87-86
1.1.2.1.7. التواصل البصر	87
2.1.2.1.7.الميل قليلا الى الامام	87
3.1.2.1.7.المسافة	87
4.1.2.1.7.مهاره اللمس	87
2.2.1.7.مهاره سلوك الحضور اللفظي	87-88

قائمة المحتوى

1.2.2.1.7.المشجعات الصغيرة	88
2.2.2.1.7.التشديد واعاده الكلمات	88
3.2.2.1.7.الفورية	88
3.1.7.مهاره كشف الذات:	89-88
2.7.المهارات الفنية	89
1.2.7.مهاره القياس والتقويم	89
2.2.7.مهاره التشخيص	89
3.7.مهارات متقدمة	90-89
1.3.7.مهارة السؤال	90
2.3.7.تقديم المعلومات	90
1.2.3.7.معلومات خاصه بعمليه واجراءات الارشاد	90
2.2.3.7.معلومات تتعلق بنتائج المسترشد والبدائل والفرص المتاحة له	90
3.2.3.7.معلومات خاصه يطلبها المسترشد	91-90
3.3.7.مهاره التفسير	91
4.3.7.مهاره المواجهة	91
5.3.7.مهاره التغذية الراجعة	92-91
8. أهداف الارشاد النفسي	92
1.8.تحقيق الصحة النفسية	93-92
2.8.تطوير المهارات النفسية	93
3.8.تحقيق التوافق	93
4.8.التوافق الشخصي	93
5.8.التوافق الرياضي	93
6.8.التوافق الاجتماعي	93
7.8.تحقيق الذات	93
9. معايير واخلاقيات مهنه الارشاد النفسي	95-93
10. المرشد النفسي الرياضي	95

قائمة المحتوى

1.10.الخصائص النفسية	96-95
2.10.الخصائص الاجتماعية	96
3.10.الخصائص المهنية	96
الخلاصة	97
الفصل الرابع: المهارات النفسية	
تمهيد	99
1. الاعداد النفسي	100
2. المهارات النفسية	100
1.2.مفهوم المهارات النفسية	100
1.1.2.المهارة النفسية	101-100
2.2.نماذج مهارات العقلية	101
1.2.2.نموذج راينر مارتينز	101
2.2.2.نموذج محمد العربي شمعون	102-101
3.2.2.نموذج مصطفى حسن باهي	102
4.2.2.نموذج اسامه كامل راتب	103-102
3.2.التصور العقلي	104-103
1.3.2.مفهوم التصور العقلي	104
1.1.3.2. علماء العرب	104
2.1.3.2.تعريفات بعض العلماء الغرب	104
2.3.2.انواع تصور العقلي	105-104
1.2.3.2.التصور الذهني الداخلي	105
2.2.3.2.التصور الذهني الخارجي	105
3.3.2.النظريات المفسرة لظاهره التصور العقلي	105
1.3.3.2.النظري العصبي	105
2.3.3.2.نظريه المعرفية	105

قائمة المحتوى

4.3.2.استخدامات التصور العقلي	106
1.4.3.2.التحكم في الاستجابات الانفعالية	106
2.4.3.2.بناء الثقة	106
3.4.3.2.مواجهه الإصابة	106
4.4.3.2.تحسين اداء الحركي	106
5.3.2.خطوات اداء التصور العقلي	107-106
4.2.مهارة الاسترخاء	107
1.4.2.مفهوم الاسترخاء	107
1.1.4.2.تعريفات علماء العرب	108-107
2.1.4.2.تعريفات علماء الغرب	108
2.4.2.تقنيات الاسترخاء	108
1.2.4.2.السترخاء ذاتي لشولتز	108
2.2.4.2.الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون	109-108
3.2.4.2.استرخاء النفس الواحد	109
4.2.4.2.الاسترخاء التخيلي	109
5.2.4.2.استرخاء التغذية الراجعة الحيوية	109
6.2.4.2.تقنيات الاسترخاء بالتأمل	110-109
1.6.2.4.2.اليوغا	109
3.6.2.4.2.الصفرولوجيا	109
5.2.مهارة مواجهه القلق	110
1.5.2.مفهوم القلق	111
1.1.5.2.تعريفات علماء العرب	111
2.1.5.2.تعريفات علماء الغرب	111
2.5.2.النظريات المفسرة للقلق	111
1.2.5.2.نظريه المدرسة التحليلية	112-111
2.2.5.2.نظرية المدرسة السلوكية	112

قائمة المحتوى

3.2.5.2.نظريه المذهب الانساني	112
3.5.2.مستويات القلق	113-112
1.3.5.2.مستوى منخفض	113
2.3.5.2.مستوى متوسط	113
3.3.5.2.القلق العالي	113
4.5.2.انواع القلق	113
1.4.5.2.القلق الموضعي	114
2.4.5.2.القلق العصبي	114
3.4.5.2.القلق الهائم	114
4.4.5.2.القلق المرضي	115-114
5.4.5.2.قلق الهستيريا	115
6.4.5.2.القلق كحاله والقلق كسمة	115
7.4.5.2.قلق المنافسة	115
5.5.2.طرق علاج القلق	115
1.5.5.2.العلاج النفسي	115
2.5.5.2.العلاج السلوكي	115
3.5.5.2.العلاج الجاشطلتي	115
4.5.5.2.العلاج الطبي	115
5.5.5.2.العلاج البيئي	115
6.5.2.أعراض القلق	115
1.6.5.2.أعراض فيزيولوجية	115
2.6.5.2.أعراض نفسيه	116-115
3.6.5.2.أعراض بدنيه ومهارية	116
6.2.مهارة الثقة بالنفس	116
1.6.2.مفهوم الثقة بالنفس	116
1.1.6.2.تعريف علماء العرب	117-116
2.1.6.2.تعريف علماء الغرب	117

قائمة المحتوى

2.6.2.نظريات مفسره للثقه بالنفس	117
1.2.6.2.نظريه الاتجاه الإنساني	118-117
2.2.6.2.نظرية الاتجاه التحليلي لفرويد	118
3.2.6.2.نظرية اتجاه التحليل الاجتماعي	118
4.2.6.2.نظريه الاتجاه التحليلي الشامل	119-118
5.2.6.2.نظريه الاتجاه المعرفي	119
3.6.2.اهمية الثقة بالنفس	119
1.3.6.2.تساعد في تركيز الانتباه	119
2.3.6.2.ترفع من مستوى العزيمة والمثابرة	119
3.3.6.2.بناء الأهداف	120-119
4.3.6.2.الانجاز والأداء	120
4.6.2.اساليب ووسائل لتدعيم مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد	120
1.4.6.2.التصور الذهني للأداء الناجح	120
2.4.6.2.الحديث الذاتي	121-120
3.4.6.2.تقدير الذات	121
5.6.2.طرق تنميه التقه بالنفس	122-121
7.2.دافعيه الانجاز	122
1.7.2.مفهوم دفعيه الانجاز	122
1.1.7.2.تعريف دافعيه الانجاز في المجال الرياضي	122
1.1.1.7.2.تعريف بعض علماء العرب	123-122
2.1.1.7.2.تعريفات بعض علماء الغرب	123
3.1.1.7.2.تعريف المعجمية	123
2.7.2.نظريات دافعيه الانجاز	123
1.2.7.2.نظريه التحفيز الذاتي	124-123
2.2.7.2.نظريه الدافعية بالكفاءة	124
3.2.7.2.نظريه الحاجات لموراي	124
4.2.7.2.نظريه مكليلاند	124

قائمة المحتوى

5.2.7.2.نظريه اتكانسون	124
3.7.2.انواع الدافعية	124
1.3.7.2.الدافعيه الداخلية	125-124
2.3.7.2.الدافعيه الخارجية	125
4.7.2.وظائف الدافعية	125
1.4.7.2.توليد السلوك	125
2.4.7.2.توجيه السلوك	125
3.4.7.2.تحديد شده السلوك	125
4.4.7.2.المحافظة على ديمومة واستمراريه السلوك	125
5.7.2.العوامل المؤثرة في الدافعية	126-125
6.7.2.كيفية الرفع من مستوى الدافعية	126
7.7.2.أبعاد ومكونات الدافعية الانجاز الرياضي	126
8.2.مهارة تركيز الانتباه	127-126
1.8.2.مفهوم تركيز الانتباه	127
1.1.8.2.مفهوم تركيز الانتباه في المجال الرياضي	127
1.1.1.8.2.تعريفات بعض العلماء العرب	127
2.1.1.8.2.تعريفات بعض علماء الغرب	128-127
2.8.2.النظريات المفسرة للانتباه	128
1.2.8.2.نظريه القناة الواحدة	128
2.2.8.2.نظريه اختيار الفعل	128
3.2.8.2.نظرية المنابع الانتباهية المتعددة	129
3.8.2.انواع الانتباه	129
1.3.8.2.انواع الانتباه من حيث الدافع	129
2.3.8.2.انواع الانتباه من حيث مصدر المثير	129
3.3.8.2.الانواع الانتباه من حيث المجال الذي يغطيه	130-129
4.8.2.طرق تحسين تركيز الانتباه لدى الرياضي	130
5.8.2.مراحل تدريب المهارات النفسية	130

قائمة المحتوى

1.5.8.2.مرحله تقديم المهارة النفسية	130
2.5.8.2.مرحله التعليم الاكتساب	131-130
3.5.8.2.مرحله الاتقان	131
6.8.2.توقيت التدريب على المهارات النفسية	131
الخلاصة	132
الجانب التطبيقي	
الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية	
تمهيد	135
1. الدراسة الاستطلاعية	136
2. المنهج المتبع	136
3. مجتمع البحث	137
4. عينة البحث	137
5. حدود الدراسة	137
1.5.المجال المكاني	137
2.5.المجال الزماني	137
6. أدوات البحث	137
1.6.مقياس المهارات العقلية	138-137
1.1.6.أبعاد المقياس	139-138
2.1.6.المعاملات السكو مترية للمقياس	140-139
2.6.مقياس المهارات الخططية	140
1.2.6.مجالات المقياس	141-140
2.2.6.المعاملات السيكو مترية للمقياس	142-141
3.6.الاختبارات المهارية	143-142
1.3.6.وصف الاختبارات المهارية	143
1.1.3.6.اختبار دقة التمرير القصير	144-143

قائمة المحتوى

2.1.3.6.اختبار القدرة على التحكم في الكرة	144
3.1.3.6.اختبار الجري بالكرة بين خطين متوازيين في خط مستقيم 10م	145
4.1.3.6.اختبار دحرجة الكرة على شكل رقم 8	146-145
7. البرنامج التدريبي	157-146
8. الوسائل الاحصائية	158
الفصل السادس: عــرض وتحليل النتائج وتفسيرها	
1. عرض وتحليل النتائج	159
الجدول رقم05: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للمتغيرات الزون، الطول، العمر لمفردات المجموعة التجريبية والضابطة.	159
الجدول رقم06: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمتغيرات المهارية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	160-159
الجدول رقم07: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات النفسية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	160
الجدول رقم08: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	161
الجدول رقم09: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للقدرات المهارية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	163-162
الجدول رقم10: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات العقلية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	164
الجدول رقم11: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	165
الجدول رقم12: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للقدرات المهارية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.	167-166

قائمة المحتوى

الجدول رقم13: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للمهارات النفسية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.	168
الجدول رقم14: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للمهارات الخططية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.	170-169
الجدول رقم15: نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في القدرات المهارية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	171-170
الجدول رقم16: نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات العقلية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	173-172
الجدول رقم17: نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات الخططية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	173
2. مناقشة النتائج	175
مناقشة نتائج الفرضية الأولى	178-175
مناقشة نتائج الفرضية الثانية	179-178
الاستنتاجات	180
التوصيات والاقتراحات	180
الخاتمة	181
قائمة المراجع	199-182
الملاحق	204-200

فهرس الجداول والاشكال

فهرس الجداول

01	جدول يوضح مجتمع البحث	136
02	جدول يوضح خصائص العينة البحثية	137
03	جدول يوضح معاملات الصدق والثبات لمقياس المهارات النفسية	140
04	جدول يوضح الدرجة الصغرى والكبرى والوسط الفرضي لكل بعد من ابعاد المقياس	141
05	جدول يوضح معاملات الصدق والثبات لمقياس المهارات الخططية	142-141
06	جدول قائمة توضح أسماء السادة المحكمين	146

فهـرس الجداول والاشكال

07	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمتغيرات الزون، الطول، العمر لمفردات المجموعة التجريبية والضابطة.	160
08	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمتغيرات المهارية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	160
09	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات العقلية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	161
10	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.	163-162
11	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للقدرات المهارية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	164
12	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات العقلية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	165
13	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.	167-166
14	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للقدرات المهارية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.	168
15	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات العقلية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.	170-169
16	جدول يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.	171-170
17	جدول يوضح نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في القدرات المهارية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	173-172
18	جدول يوضح نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات العقلية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	173
19	جدول يوضح نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات الخططية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.	174

قائمة الاشكال

01	شكل يوضح خصائص المهارة الحركية الرياضية	39
02	شكل يوضح مراحل التعلم الحركي الاتجاه الأول	45
03	شكل يوضح مراحل التعلم الحركي الاتجاه الثاني	46
04	شكل يوضح نموذج مفتي إبراهيم حامد لتقسيم المهارات الحركية	50
05	شكل يوضح مختلف أشكال مهارة ضرب الكرة بالقدم	52
06	شكل يوضح مختلف أقسام مهارة الجري بالكرة	53
07	شكل يوضح أنواع مهارة السيطرة على الكرة ومختلف اقسامها.	54
08	شكل يوضح نموذج المهارات الحركية المقدم من طرف بطرس رزق الله.	59
09	شكل يوضح أقسام مهارة ضرب الكرة بالقدم	61
10	شكل يوضح أنواع خطط اللعب وأقسامها الفرعية	64
11	شكل يوضح نموذج لأسس عملية الارشاد النفسي الرياضي.	77
12	شكل يوضح نموذج لمهارات الارشاد النفسي الرياضي	85

فهـرس الجداول والاشكال

13	شكل يوضح نموذج لمهارات الاتصال في عملية الارشاد النفسي الرياضي	89
14	شكل يوضح نموذج لمهارات الارشاد النفسي الرياضي المتقدمة	92
15	شكل يوضح نموذج للمهارات النفسية مقترح من طرف محمد حسن علاوى.	103
16	شكل يمثل نموذج توضيحي لأنواع القلق	113

المقدمة

مقدمة

لطالما كانت عملية التدريب الرياضي عملية تربوية، تقوم على أسس منهجية ومبادئ علمية، تعمل معا في تناغم، من أجل تحقيق هدف واحد أسمى، ألا وهو الوصول بالرياضي الى التكامل، أو ما يصطلح عليه "بالفورمة الرياضية"، حيث لا يمكن تحقيق هذه الأخيرة، الا من خلال منهجية تدريبية متوازنة يتم من خلالها تطوير كافة محددات الأداء كل بدرجة تتلاءم مع احتياجات الرياضي وكذا التخصص الممارس.

لطالما اعتبرت عملية تطوير محددات الأداء البدنية، المهارية والخططية عملية تقف على درجة عالية من الأهمية، حيث تم إعطائها قدر كبير من الاهتمام والتركيز على عكس المحددات النفسية، التي تم اهمالها وتجاهلها كأحد الركائز، والاركان الأساسية التي تسمح بالوصول الى الفورمة الرياضية، فقد أشار السامرائي بأن الانجازات الرياضية تتطلب توفر عدد من العوامل المهارية، الخططية، لاكن هذه العوامل لا تصل لذروة عطائها ان لم يحظى الرياضي ببرنامج ارشاد نفسي جيد، يسمح له بدخول المنافسات التي بدورها تفرض سلسلة من الضغوط والتوترات (السامرائي، 2010، صفحة 185)، فالإرشاد النفسي الرياضي يلعب دور هام في اكتمال الهيئة الرياضية والنتيجة على حد سواء، وهذا كون الجانب النفسي يعتبر العامل الحاسم الذي يفصل بين الرياضيين خاصة الذين بلغوا منهم أعلى مستوى لهم في كل من الجوانب البدنية، المهارية والخططية.

مع مرور الوقت وتطور البحث العلمي بصفة عامة والبحوث في علم نفس الرياضة بشكل خاص، بدأت النظرة للإرشاد النفسي الرياضي بالتغير تدريجيا، حيث بدأت تكتسي طابع علمي، ولعل ما ساعدها على ذلك عديد الدراسات التي أجراها علماء النفس بغية تقنين ظواهرها ومحاولة ضبطها والتحكم فيها بما يعود إيجابا على الإنجاز الرياضي، فلطالما اعتبر علم النفس في المجال الرياضي أحد العلوم التي تخصصت وتفننت في رفع قدرة الإنجاز الرياضي وتحسين الصحة النفسية وتطوير القدرات العقلية (ويس، 1981، صفحة 9)، ففي كثير من الأحيان ما نجد رياضيين قد خسروا منافسات كانت لهم اليد العليا فيها، وذلك ليس لنقص في القدرات البدنية أو المهارية ،الخططية، انما هو افتقار للمهارات النفسية التي يتم تطويرها من خلال برامج الارشاد النفسي الرياضي، حيث تسمح لهم هذه الأخيرة بتطوير قدرتهم على ضبط أنفسهم، والتحكم في انفعالاتهم، وتمكنهم من التأقلم مع الديناميكية السيكولوجية التي تفرضها أجواء المنافسة (عنان م.، 1995، صفحة 16)، فالغرض الأساسي من برامج الارشاد النفسي هو تزويد الرياضي بالقدرات

المقدمة

التي تسمح له بالتغلب على الحواجز النفسية والعقلية، كالخوف من الفشل وكذا مستويات القلق المرتفعة، فقدان التركيز، ضعف الثقة في النفس، بالإضافة للأفكار السلبية التي يواجهها.

أخذ الاهتمام بالجانب النفسي بالتطور شيئا فشيئا، حيث أخذت معالم عملية الارشاد النفسي الرياضي في الظهور، خاصة بعد تصميم ما يعرف بنموذج المهارات النفسية، حيث لاقت هذه الأخيرة اهتمام واسع خاصة في الأوساط البحثية، ليتم بذلك تأكيد أهميتها ودورها الحاسم، ليس فقط على الإنجاز الرياضي بل حتى على بقية محددات الأداء، فقط أثبتت العديد من البحوث والدراسات العلاقة الارتباطية ذات الطبيعة الإيجابية بين المهارات النفسية ومحددات الأداء الأخرى، مما أكسب هذا القدرات النفسية جانب هام من اهتمام علماء نفس الرياضة لإدراكهم أهميتها بالنسبة للرياضيين خلال مختلف مواقف المنافسة (الفاتح أ.، 1980، صفحة 71).

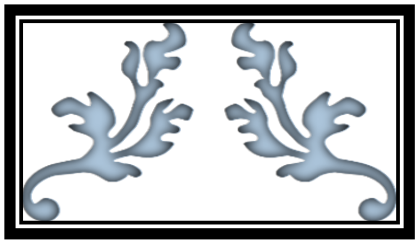
بعد الشهرة التي عرفتها عملية الارشاد النفسي الرياضي عموما والمهارات النفسية على وجه الخصوص سارع المدربون على اختلاف تخصصاتهم في تبني هذا المولود الجديد ومحاولة ادماجه ضمن العملية التدريبية، ولعل تخصص كرة القدم يعد أحد أكثر التخصصات التي أولت اهتمام لهذا الأخير، وذلك لطبيعتها الفريدة التي تتطلب العديد من القدرات النفسية كالثبات الانفعالي وكذا كفاءة في التعامل مع المواقف الضاغطة والتغيرات المستمرة في أجواء اللعب، حيث تفرض كل هذه المتغيرات على الرياضيين التحلي ببروفيل نفسي متنوع وغني بالمهارات كالثقة بالنفس، القدرة الاسترخاء، دافعية الإنجاز، التصور العقلي، مواجهة القلق، تركيز الانتباه، ولا تتوقف أهمية هذه المهارات على الجانب النفسي فقط انما تتعداه لبقية محددات الأداء البدنية، المهارية والخططية، وذلك بدرجات متفاوتة وهذا ما أكده ستيفن بقوله أنه من الأهمية بمكان اللجوء لتدريب وتطوير المهارات النفسية في مراحل التعلم الحركي والخططي بهدف تعزيز القدرة على التعلم، وترسيخ المهارات المكتسبة بشكل أعمق(steven.l, 1982) , حيث جعل هذا من الاهتمام بالمهارات النفسية ضرورة ملحة تقف على نفس المكانة من الأهمية مع بقية محددات الأداء، فلا يمكن الاستغناء عن أحدها لصالح الاخر أو استعمال أحدها كبديل للأخر انما التكامل بينهم هو الطريق لتطوير الأداء والارتقاء به لأعلى مستوياته (شمعون م.، 2001، صفحة 15)

في ظل كل هذه المتطلبات أصبح واجبا تنمية المهارات النفسية جنب الى جنب مع المحددات البدنية، المهارية والخططية بغض النظر عن النشاط الرياضي الممارس، كون نجاح أو فشل الرياضي في اظهار ما عنده من قدرات في الظروف الضاغطة كالمنافسات مرهون بمدى خضوعه لبرامج الارشاد النفسي

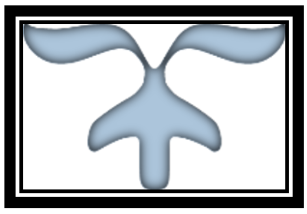
المقدمة

الرياضي بشكل عام ومستوى المهارات النفسية لديه على وجه الخصوص، وذلك كون أداء الرياضي ناتج عن محصلة تفاعل المهارات النفسية مع بقية محددات الأداء، هذا وبالإضافة لرياضة كرة القدم وما تفرضه من متطلبات، جعل من الضرورة امتلاك الرياضي لمستوى معتبر من المهارات النفسية.

سمحت برامج الارشاد النفسي الرياضي بالانتقال بالأداء الى مستوى جديد أين تلعب فيه المهارات النفسية دور نقطة الفصل بين الرياضيين، ما فتح الباب من جديد لسباق التطور، لتكون بذلك اشارة الانطلاق للباحثين والمختصين النفسيين المتخصصين في المجال الرياضي، لمباشرة بحوثهم حول مختلف نماذج المهارات النفسية وأيها أكثر مصداقيه وعن طبيعة العلاقة التفاعلية بين هذه المهارات ومحددات الاداء الرياضي في كرة القدم، بالإضافة الى مختلف الوساطات التي تتمكن من خلالها المهارات النفسية ان تؤثر في مختلف ابعاد الأداء، حيث سمح اجراء كل هذه الابحاث والدراسات بتأسيس قاعده صلبه من التعليمات والتوجيهات الكمية والكيفية التي يمكن للمدرب والمرشد النفسي الرياضي من خلالها بناء برامج خاصه بإنماء وتطوير مختلف المهارات النفسية الخاصة بالرياضيين بصفة عامه، ولاعبي كره القدم بشكل خاص.



الجانب التمهيدي



- مشكلة الدراسة
- التساؤلات والفرضيات
- أسباب الدراسة وأهدافها
- تعريف المصطلحات
- الدراسات السابقة

1 . مشكلة الدراسة

تحتل المهارات النفسية مكانة بالغة الأهمية عند الرياضيين بمختلف تخصصاتها ومستوياتهم عموما وعند لاعبي كرة اقدم على وجه الخصوص، وذلك لما كان لها من علاقة وثيقة مع التفوق الرياضي (العلاء، 1998، صفحة 71)، فلقد اشار بدر الدين إلى أن تحقيق الأهداف المسطرة والانجازات المنتظرة يتوقف على مدى قدرة الرياضي على توظيف واستخدام مختلف مهاراته النفسية خلال المواقف التنافسية (رمسي، 2013، صفحة 54)، وأضافه السامرائي قائلا ان العوامل البدنية والمورفولوجية واحدها غير كافيه لتحقيق الانجازات الرياضية، انما تلزمها لياقة نفسية عالية، تسمح للرياضي بمواجهه مختلف الضغوطات التي تفرضها المنافسات (ضياء، 2010، صفحة 187)، فقد أصبح من الظاهر والجلي الدور المحكي لهذه المهارات ليس فقط على الصعيد النفسي، بل على الصعيد المهاري والخططي أيضا، فقد أثبتت العديد من الدراسات العلاقة الارتباطية بين هذه الأخيرة والمهارات النفسية ومنها دراسة مصطفى محمد الأشقر التي أكدت فعالية استخدام بعض المهارات النفسية للارتقاء بمهارتي الارسال والضرب الهجومي في الكرة الطائرة. (الاشقر، 2016) ، وهناك أيضا دراسة عبد المحسن زكي أحمد2003 التي أثبتت فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. (أحمد، 2003) ، دراسة عون أحمد عدنان مقبل 2008 التي أكد فيها تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم 15-18سنة. (مقبل، 2008) ، دراسة أمحدي أحمد 2014 والتي أثبت من خلالها علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط ذكور. (أحمد أ.، 2014) ، دراسة hosseini azita 2019 التي توصلت لنتائج إيجابية فيما يخص انعكاسات تطوير المهارات النفسية على الأداء الرياضي بما في ذلك المحددات المهارية والخططية.(azita, 2019) ، دراسة michael sheard 2006 حيث أكدت هذه الأخيرة ارتباط تحسن محددات الإنجاز الرياضي (المحددات المهارية والخططية) بمستوى المهارات النفسية، وأخيرا دراسة jamatul shahidah 2019 التي اكدت فعالية برنامج مقترح للتطوير المهارات النفسية واثاره الإيجابية على تحسن الأداء مهارة الرمي في كرة الشبكة. (sheard, 2006)، وبناءا على كل هذه الدراسات التي أثبت فحوها العلاقة الارتباطية والاثر الايجابي للمهارات النفسية على كل من الأداء المهاري والخططي وضمن هذا النسق البحثي ارتئيت اجراء هذه الدراسة التجريبية التي اقترحت فيها برنامج ارشاد نفسي موجه لتدريب المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم ومحاولة تقصي أثره على المهارات النفسية وانعكاس مستوى هذه الأخيرة على كل من الأداء المهاري والخططي.

2. التساؤل العام:

- ❖ هل يؤثر البرنامج الارشادي المقترح على مستوى القدرات المهارية والخططية للعينة التجريبية؟

1.2.التساؤل الجزئي الأول:

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في كل من مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية والخططية؟

2.2.التساؤل الجزئي الثاني:

- ❖ هل توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في كل من مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية والخططية؟

3. الفرضية العامة:

- ❖ يؤثر البرنامج الارشادي المقترح على مستوى القدرات المهارية والخططية للعينة التجريبية.

1.3.الفرضية الجزئية الأولى:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القلبي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في كل من مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية والخططية.

2.3.الفرضية الجزئية الثانية:

- ❖ توجد فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة الضابطة والتجريبية لصالح المجموعة التجريبية في كل من مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية والخططية.

4. أسباب اجراء الدراسة:

- ❖ إهمال عملية الارشاد النفسي في ضل غياب الأطر المسؤولة عن هذه العملية.
- ❖ قلة البحوث والدراسات العلمية المقدمة في هذا المجال.
- ❖ التدهور الحاد في مستوى أداء أندية كرة القدم.

5. أهداف الدراسة:

- ❖ التعرف على أثر البرنامج المقترح على مستوى المهارات النفسية.
- ❖ التعرف على مختلف المهارات النفسية.
- ❖ التعرف على المهارات النفسية وأثرها الايجابي على محددات الأداء المهارية والخططية.

6. تعريف المصطلحات:

المهارات النفسية: هو مصطلح علمي يستخدم في الدراسات والبحوث لتحديد مجموعة من المفاهيم التي تدل على كفاءة بصفة عامة مثل القدرة على التركيز في بعض المواقف والحركات أو التصور العقلي وكذا الثقة بالنفس حيث يعتبر تعلم واتقان المهارات العقلية الهدف الرئيسي للتحضير الذهني (decamps.G, 2012, p. 398)

التعريف الاجرائي للمهارات النفسية: يمكن تعريف المهارات النفسية على أنها مجموعة من الالقدرات السيكولوجية الموجه لدعم الأداء المهاري والخططي

- ❖ وفيما يلي سنقدم تعريف لكل من هذه المهارات:
- ➢ **مفهوم التصور**: تنفيذ مهام حركية بأسلوب تخيلي من أجل تحقيق أهداف تعليمية (Raymond, 1987, p. 99).
- ➢ **الاسترخاء**: تلك الراحة المصاحبة لاسترخاء وانبساط العضلات وتخلصها من جميع التوترات (خولي و.، الموسوعة المختصرة في علم نفس الطب، 1972، صفحة 75).
- ➢ **القلق**: حالة من الارتباك والخوف تصيب الفرد وتسبب له الألم (فرويد، الكف والعروض والقلق، 1980، صفحة 125).
- ➢ **الثقة بالنفس**: ذلك الشعور أو الإحساس الداخلي لدى الفرد بحدود قدراته وامكانياته (محسن، الاعداد النفسي في كرة القدم، 1990، صفحة 122).

- **دافعية الانجاز**: هي تلك الرغبة التي تدفع الفرد وتحركه للوصول لمستوى التفوق (أحمد الشربيني، 2001، صفحة 98).
- **تركيز الانتباه**: أسلوب يتبعه الرياضي بهدف تقليص مجال انتباهه والتخلص من أكبر قدر ممكن من المثيرات الغير مرغوبة مع إبقاء التركيز منصب على مثير معين (النقيب، علم النفس الرياضي، 1990، صفحة 174).
- **الارشاد النفسي الرياضي:** عملية تبدأ ببداية المشوار الرياضي للفرد وتستمر معه، تهدف بشكل أساسي لتحسين الأداء الرياضي عن طريق الاستثمار والتطوير في المهارات النفسية وتعديلها وتقويمها قدر الإمكان من أجل تحقيق الاتزان والتوافق النفسي (اسماعيل م.، 2001، صفحة 21).
التعريف الاجرائي: إجراءات علمية ومنهجية ترمي لمد يد العون للرياضيين من أجل تجاوز مختلف العقبات التي تحول دون وصولهم لتحقيق امكانياتهم
- **المحددات المهارية**: نقصد به مختلف المهارات الحركية التي يؤديها الرياضي بالكرة والتي تتميز بالدقة، الانسيابية والالية، مع الاقتصاد في الجهد (ابراهيم، 2001، صفحة 103)
- **التعريف الاجرائي:** نقصد بالمحددات المهارية جملة القدرات الحركية التي يتطلبها أداء نشاط رياضي معين ويسمح بها القانون.
- **المحددات الخططية**: نقصد به قدرة الرياضي على سرعة الاستجابة بالتموضع في المكان والزمان المناسبين بما يعود إيجابا على الفريق، كما تشير الى القدرة على التكيف مع تغير مجريات اللعب وتناول الكرة (وليد، 2020، صفحة 14).
- **التعريف الاجرائي:** نقصد بالمحددات الخططية قدرة الرياضي على التمركز الفردي والجماعي بما يعود بالفائدة على الفريق.

7. الدراسات السابقة والمشابهة:

1.7.الدراسة الأولى: دراسة حويل عبد الله 2014 تحت عنوان "برنامج ارشادي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره على دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم (عبدالله د.، 2014).

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لتقصي أثر برنامج ارشادي على مهارة مواجهة القلق وانعكاس ذلك على مستوى دقة مهارة التهديف.
- **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 24 لاعبا تم انتقائهم بطريقة عشوائية.

أهم النتائج المتوصل اليها:

- تسجيل فروق دالة احصائيا في القياس البعدي للمجموعة التجريبية في مستوى دقة التهديف.
- تسجيل انخفاض ملموس في مستويات القلق مما يؤكد تحسن مهارة مواجهة القلق.

2.7.الدراسة الثانية: محمد على الشرقاوي2011 تحت عنوان" تأثير برنامج ارشاد نفسي على الثقة الرياضية والأداء المهاري والرقمي للاعبات فريق رياضة رمي المطرقة (الشرقاوي، 2011).

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لتقصي أثر برنامج ارشادي على مهارة الثقة بالنفس وانعكاسات ذلك على كل من الأداء المهاري والانجاز الرقمي لرمي المطرقة.
- **المنهج المستخدم:** تم استخدام المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 8 لاعبات تم انتقائهم بطريقة عمدية.

أهم النتائج المتوصل اليها:

- تسجيل تحسن ملحوظ في مستوى مهارة الثقة بالنفس.
- تسجيل تحسن في مستوى الأداء المهاري والرقمي للاعبات.

3.7.الدراسة الثالثة: دراسة محمد السيد مصطفى عوظ 2016 تحت عنوان" فعالية استخدام برنامج ارشادي نفسي لمواجهة ضغوط وقلق المنافسة على المستوى الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة (عوض، 2016).

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لتقصي أثر برنامج ارشادي نفسي على مهارة مواجهة القلق وكذا الثقة بالنفس وأثر تحسنهما على الإنجاز الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تكونت عينة الدراسة من 8 مفردات تم اختيارهم بالطريقة العمدية.

أهم النتائج المتوصل اليها

- تسجيل تحسن في كل من مهارة مواجهة القلق والثقة بالنفس.
- تسجيل تحسن في المستوى الرقمي للعدائين

4.7.الدراسة الرابعة: دراسة مصطفى محمد الأشقر 2016 تحت عنوان "فعالية استخدام بعض المهارات النفسية للارتقاء بمهارتي الارسال والضرب الهجومي في الكرة الطائرة. (الاشقر، 2016)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على فعالية بعض المهارات النفسية للارتقاء بدقة مهارتي الارسال من الأعلى مع الوثب والضرب الهجومي في الكرة الطائرة.
- **المنهج المستخدم**: استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.
- **عينة البحث:** تمثلت عينة الباحث في 15 مفردة تحت سن 18 سنة تم انتقائهم بالأسلوب العمدي.

أهم النتائج المتوصل اليها:

- تسجيل فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المهارات العقلية بين نتائج القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياسات البعدية وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج في رفع مستوى المهارات العقلية لدى الرياضيين.
- تسجيل فروق ذات دلالة معنوية في مستوى دقة كل من مهاراتي الارسال من الأعلى مع الوثب والضرب الهجومي وذلك لصالح القياسات البعدية وهذا ما يؤكد الأثر الفعال للمهارات العقلية على تحسين المستوى المهارى.

5.7.الدراسة الخامسة: عبد المحسن زكي أحمد2003 تحت عنوان" فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. (أحمد، 2003)

- **الهدف من الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على فعالية تدريب بعض المهارات النفسية على الارتقاء بالاداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث في دراسته المنهج التجريبي.
- **عينة الدراسة:** تمثلت عينة البحث في 30 لاعبا في كرة القدم تحت سن 15.

أهم النتائج المتوصل اليها:

- تسجيل فروق ذات دلالة معنية في مستوى المهارات النفسية بين القياس القبلي والبعدي وذلك لصالح القياس البعدي وهذا ما يؤكد فعالية البرنامج في الارتقاء بمستوى المهارات العقلية.

- تم تسجيل فروق في مستوى الأداء المهاري والخططي لصالح القياسات البعدية وهذا ما يؤكد فعالية المهارات العقلية في الارتقاء بمستوى الأداء المهاري والخططي.

6.7.الدراسة السادسة: عون أحمد عدنان مقبل 2008 تحت عنوان" تأثير تدريب بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم 15-18سنة. (مقبل، 2008)

- **الهدف من الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على تأثير برنامج مقترح لتدريب بعض المهارات النفسية على مستوى أداء المهارات الأساسية للاعبي كرة القدم 15-18 سنة.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين.
- **عينة الدراسة:** لجئ الباحث للأسلوب العمدي في انتقاء مفردات عينته التي امثلت في 30 لاعبا مقسمين على مجموعتين 15شاهدة و15تجريبية.

نتائج الدراسة:

- تم تسجيل فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المهارات النفسية لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي في الارتقاء بمستوى المهارات النفسية.
- تم تسجيل فروق ذات دلالة معنوية في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية وهذا ما يدل الأثر الفعال للمهارات العقلية في الارتقاء بالاداء المهاري.

7.7.الدراسة السابعة: دراسة أمحدي أحمد 2014 تحت عنوان" علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط ذكور. (أحمد أ.، 2014)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على مستوى المهارات العقلية والأداء المهاري لدى العينة وكذا معرفة طبيعة العلاقة بين الأداء المهاري والمهارات النفسية ومدى أثرها عليها.
- **منهج الدراسة:** استخدم الباحث المنهج الوصفي الارتباطي.
- **عينة البحث:** تمثلت عينة البحث في 100 لاعب تم اختيارهم بطريقة عشوائية.

نتائج البحث:

- اسفرت الدراسة على تسجيل علاقة ارتباطية ذات طبيعة إيجابية بين الأداء المهاري والمهارات النفسية.
- أوضحت الدراسة أن المهارات النفسية تعمل على الرفع من مستوى الأداء المهاري.

8.7.الدراسة الثامنة: دراسة أحمد العقاد سعد2000 تحت عنوان" تأثير برنامج تدريبي نفسي مقترح لبعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارتي المراوغة والمهاجمة في كرة القدم. (سعد، 2000)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة الى التعرف على تأثير برنامج تدريبي عقلي على بعض المهارات النفسية وانعكاساته على مستوى أداء مهارتي المراوغة والمهاجمة في كرة القدم.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على22 مفردة تحث 17 سنة تم اختيارهم عشوائيا.

نتائج الدراسة:

- تم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية بين في مستوى المهارات النفسية بين الدراسة القبلية والبعدية وذلك لصالح الدراسة البعدية.

- تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى الأداء المهاري مما يدل على الأثر الفعال للمهارات العقلية في تحسين الأداء المهاري.

9.7.الدراسة التاسعة: دراسة يوسف لازم كماش سلمان2011 تحت عنوان" تأثير استراتيجيات مقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى ناشئ كرة القدم.

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة للبحث في مدى تأثير استراتيجية مقترحة في التدريب العقلي على تطوير المهارات النفسية لدى ناشئ كرة القدم وانعكاسات ذلك على المهارات الأساسية لديه.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعة الواحدة.
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 24 لاعبا تم انتقائهم بطريقة عشوائية. (كماش، 2011)

نتائج الدراسة:

- تسجيل فروق ذات دلالة معنوية في مستوى المهارات العقلية لصالح الاختبار البعدي.
- تسجيل فروق في مستوى فروق في بعض المهارات الأساسية لصالح القياس البعدي.

10.7.الدراسة العاشرة: دراسة رافد عبد الأمير ناجي 2010 تحت عنوان" تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير المستوى المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم". (ناجي، 2010)

- **هدف الدراسة:** هدفت البحث للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية للارتقاء بالأداء المهاري والخططي في كرة القدم.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** اشتملت عينة البحث على 30 مفردة تم انتقائها بشكل عشوائي.

نتائج البحث:

- تم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية في مستوى المهارات النفسية لصالح الاختبار البعدي.
- تسجيل فروق في مستوى الأداء المهاري والخططي لصالح القياسات البعدية

11.7.الدراسة الحادية عشر: دراسة عظيمة عباس علي2009 تحت عنوان" المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان. (علي، 2009).

- **حملهدف الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على العلاقة الارتباطية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية للاعبات كرة السلة.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي.
- **عينة البحث:** اشتملت العينة على 31 مفردة تم انتقائهم بطريقة عشوائية.

نتائج الدراسة:

- عدم تسجيل أي فروق معنوية في مستوى المهارات العقلية بين الرياضيين.
- عدم تسجيل أي علاقة ارتباطية بين المهارات العقلية والمهارات الأساسية قيد الدراسة.

12.7.الدراسة الثانية عشر: دراسة حسن عبد الكريم جعفر2016 تحت عنوان" المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى المهارات الأساسية لدى لابي كرة القدم. (جعفر، 2016)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة الى التعرف على طبيعة العلاقة بين المهارات النفسية والمهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم المتقدمين.

- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي.
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 27 رياضي تم انتقائهم بطريقة عشوائية.

نتائج الدراسة:

- اسفرت الدراسة عن تسجيل علاقة ارتباطية ذو طبيعة إيجابية بين بين أبعاد المهارات العقلية وكل من مهارة الدحرجة، التهديف، والاخماد.

13.7.الدراسة الثالثة عشر: دراسة سعيد مسعود عثمان القرضاوي 2015 " برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وتأثيره على المستوى الأداء المهاري للاعبات كرة اليد (القرضاوي، 2015).

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على تأثير برنامج تدريبي مقترح على تنمية المهارات النفسية وانعكاساتها على الأداء المهاري.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي ذو المجموعتين.
- تم تسجيل فروق في مستوى المهارات النفسية وذلك لصالح المجموعة التجريبية ما يدل على فعالية البرنامج التدريبي المستخدم.
- عدم تسجيل أي فروق في مستوى الأداء المهاري لصالح المجموعة التجريبية ما يدل على غياب أي أثر للمهارات النفسية على مستوى الأداء المهاري.

14.7.الدراسة الرابعة عشر: دراسة hosseini azita 2019 تحت عنوان " أثر برنامج اعداد نفسي على الأداء الرياضي للاعبات كرة قدم الصالات.(azita, 2019)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لتحديد أثر برنامج للإعداد النفسي على تحسين الأداء الرياضي بمختلف أبعاده (البدنية، الخططية والمهارية).
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تمثلت عينة البحث في 68 لاعبا بين 18-22 سنة تم انتقائهم بطريقة عشوائية.

أهم النتائج:

- اثبتت نتائج الدراسة تسجيل فروق لصالح المجموعة التجريبية مما يدل الأثر الفعال للاعداد النفسي على الأداء الرياضي بمختلف محدداته.

15.7.الدراسة الخامسة عشر: دراسة michael sheard 2006 تحت عنوان " أثر برنامج مقترح لتدريب المهارات النفسية على الأداء الرياضي لدى السباحين.(sheard, 2006)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لتقصي أثر برنامج خاص بتدريب المهارات النفسية وانعكاساتها الإيجابية على الأداء الرياضي بمختلف محدداته لدى السباحين.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تمثلت عينة البحث في 36 رياضي بمتوسط عمري 13,9 سنة.

نتائج الدراسة:

- أظهرت نتائج الدراسة عدم تسجيل أي تحسن في مستوى الأداء بما في ذلك مختلف محدداته ما يؤكد غياب أي أثر للمهارات النفسية على الأداء الرياضي.

16.7.الدراسة السادسة عشر: دراسة محمود الأطرش2008 تحت عنوان " تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. (الاطرش، 2008).

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة للتعرف على أثر برنامج تدريبي مقترح لبعض المهارات النفسية للارتقاء بالاداء المهاري والخططي.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تكونت عينة البحث من 30 لاعبا تم انتقائهم بالأسلوب العمدي.

نتائج الدراسة:

- أوضحت نتائج الدراسة تسجيل فروق ذات دلالة معنوية لصالح المجموعة التجريبية مما يدل على الأثر الإيجابي للمهارات المنفسية في الارتقاء بكل من الأداء المهاري والخططي.

17.7.الدراسة السابعة عشر: محمد رازالي 2016 تحت عنوان " دور المحددات السيكولوجية في تحسين الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.(razali, 2016)

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لمحاولة معرفة الدور الذي تلعبه المحددات النفسية في التحسين في الأداء الرياضي.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج الوصفي.
- **عينة البحث:** تضمنت عينة البحث 26 لاعبا تم انتقائه بطريقة عشوائية بمتوسط عمر 25 سنة.

نتائج الدراسة:

- خلصت الدراسة لتسجيل علاقة ارتباطية ذات طبيعة إيجابية بين المهارات العقلية والأداء الرياضي بمختلف محدداته.

18.7.الدراسة الثامنة عشر: دراسة jamatul shahidah 2019 فعالية برنامج مقترح لتدريب المهارات النفسية على مهارة الرمي في كرة الشبكة(shahidah, 2019) .

- **هدف الدراسة:** هدفت الدراسة لتقصي أثر برنامج تدريبي للمهارات العقلية على مهارة الرمي في كرة الشبكة.
- **المنهج المستخدم:** استخدم الباحث المنهج التجريبي.
- **عينة البحث:** تضمنت عينة البحث على 46 مفردة تم انتقائهم بالطريقة العشوائية.

نتائج الدراسة:

- تم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية لصالح المجموعة التجريبية ما يدل على الأثر الفعال للمهارات على الأداء المهاري.

مناقشة الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة ضوء المنار الذي يهتدي به الباحث خلال بحثه، حيث يسمح له بإثراء موضوع دراسته من مختلف الجوانب سواء المنهجية منها أو النظرية وحتى التطبيقية، وكباحث فلست مستثنى من هذه القاعدة، حيث سمح لي الاطلاع على العديد من الدراسات السابقة، بناء وهيكلة موضع الدراسة بشكل دقيق وكذا ضبط المتغيرات وتحديد التساؤلات والفروض الخاصة بالدراسة، بالإضافة الى كل من المنهج المستخدم وأدوات جمع البيانات، وحتى الأساليب الإحصائية المستخدمة في تحليل البيانات وأخيرا كحجر أساس يتم على ضوئه مناقشة النتائج المتوصل اليها.

وفيما يلي سنقوم بعرض أجه التشابه والاختلاف بين الدراسات السابقة ودراستنا الحالية:

من حيث الموضوع: هناك تشابه كبير مع أغلب الدراسات السابقة المذكورة أعلاه من حيث موضوع البحث، فجل هذه الدراسات تناول أثر برامج تهدف للارتقاء بالمهارات النفسية وتقصي انعكاسات ذلك على بعض المحددات المهارية والخططية.

من حيث الهدف: الأغلبية الساحقة للدراسات السابقة تمحورت أهدافها ضمنن العناصر التالية

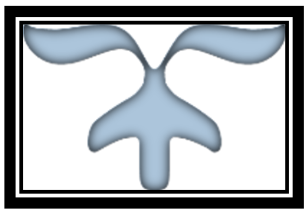
- التطرق لمستوى المهارات النفسية لدى الرياضيين.
- اختبار مدى كفاءة وفعالية البرنامج الارشادي المقترح في الارتقاء بمستوى المهارات.
- تقصي الأثر الإيجابي لتحسن مستوى المهارات النفسية على المحددات المهارية والخططية.

من حيث المنهج: أغلب الدراسات التي تطرق اليها الباحث في بحثه، استخدمت المنهج التجريبي ذو المجموعتين وفي حالات قليلة المنهج الوصفي المقارن.

من حيث العينة: اختلف حجم عينة البحث في الدراسات السابقة التي تطرق اليها الباحث اختلاف ملحوظ، لعدة أسباب منها حجم المجتمع الأصلي، عدد المفردات المتاحة للباحث، وقد تراوح حجم العينة بين 8 مفردات كأصغر عينة و45 مفردة كأكبر عينة وقد اندرجت عينة بحثنا ضمن هذا المجال بـ 12 مفردة، أما فيما يخص الفئة العمرية للمفردات التي اعتمدتها الدراسات السابقة، فقد كانت ضمن مجال 16-21 سنة والذي يقع ضمنها الفئة العمرية المستخدمة في بحثنا u19.

من حيث أدوات الدراسة: اعتمدت أغلب الدراسات السابقة نفس المقاييس النفسية بالنسبة للمهارات النفسية، وكذلك الامر بالنسبة للاختبارات الميدانية.

الجانب النظري



- الفصل الأول: كرة القدم
- الفصل الثاني: القدرات المهارية والخططية
- الفصل الثالث: الارشاد النفسي الرياضي
- الفصل الرابع: المهارات النفسية

الفصل الاول

كرة القدم

- نبذة عن كرة القدم
- مفهوم كرة القدم
- كرة القدم والارشاد النفسي الرياضي
- دور وأهمية الارشاد النفسي الرياضي في كرة القدم
- مكونات عملية الارشاد النفسي الرياضي في كرة القدم
- الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب
- العوامل المؤثرة على تحقيق أهداف الارشاد النفسي الرياضي
- المتطلبات النفسية في كرة القدم تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم
- مدرب كرة القدم كمرشد نفسي رياضي
- خصائص ومميزات لاعبي كرة القدم U19

تمهيد

تعتبر كرة القدم من أكثر الألعاب الرياضية انتشارا، حيث أنها بلغة من الشهرة حد لم تبلغه الرياضات الأخرى، كما اكتسبت شعبية كبيرة ظهرت في شدة الاقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدة مبارياتها في الملاعب أو على شاشات التلفاز أو حتى الاستماع لها عبر المذياع ,حيث أصبحت دون منازع اللعبة الاكثر متابعتا في العالم وقل ما نجد بلدان لا تعرف أنباء كرة القدم أو على الاقل لم يسمعوا بها، وقد ذكر أن السيد جول ريميه الرئيس الاسبق للاتحاد الدولي لكرة القدم قال مازحا "ان الشمس لا تغرب مطلقا عند امبراطوريتي " دلالة على انتشار لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء المعمورة، حيث أصبحت تجذب اليها الصغير والكبير سوآءا لممارستها أو لمشاهدتها وبالرغم أنه في السنوات الاخيرة ظهرة عدة ألعاب نالت الكثير من الاعجاب والتشجيع، الا ان كرة القدم بقية الاكثر شعبية وانتشارا في العالم، كونها من الألعاب العريقة ذات التاريخ الطويل والتي استطاعت أن تحافظ فيه على حيويتها وقدرتها على استقطاب الجماهير باهتمامهم ومارستهم بشغف كبير وأعطوها أهمية خاصة.

وقد تطرقنا في هذا الفصل إلى التعريف بهذه اللعبة وذكر نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم والجزائر، كما تطرقنا لعملية الارشاد النفسي في كرة القدم بما في ذلك الجوانب النفسية التي يتم العمل عليها وتطويرها لدى رياضيي هذه اللعبة على وجه الخصوص، بالإضافة لموصفات المدرب كمرشد نفسي والمهام الارشادية التي يقوم بها.

1. نبذة تاريخية عن كرة القدم

لطالما كان هناك اختلاف كبير، وجدل واسع فيما يخص بلد المنشأ لرياضة كرة القدم، حيث نجد العديد من الدول تسعى باستماته لنسب الفضل التاريخي لها في اكتشاف هذه الرياضة، وفيما يلي سنقوم بتقديم موجز لأشهر هذه الدول مع تقديم الدليل على ادعاءاتها

مصر: حيث لطالما ادعوا ان اول ظهور لكرة القدم كان لديهم، وذلك خلال حكم الفراعنة لمصر، وقد استندوا على الرسوم، والجداريات الموجودة، والمكتشفة لتعزيز حجتهم.

الصين واليابان: نجد الصين هي الأخرى اعتبرت نفسها بلد المنشأ لهذه الرياضة، حيث اعتمدوا على جلود الحيوانات لصنع الكرات، وكانوا يسمونها أن ذاك هوانغ تي، وقد أشار الاحد المؤرخين الصينيين يدعى لي جو، ان كرة القدم من اول الالعاب التي اشترك فيها الصينيون، واليابانيون 100ق م، ونجد مؤرخ ياباني أخر يقول ان ظهور كرة القدم في اليابان كان منذ أكثر من 14ق، ودعم حجته باللوحات العتيقة الموجودة لديهم، وقد أضاف قائلا بأنها كانت تسمى في ذلك الوقت ب تيماري.

الرومان واليونان: أما الرومان فقد كانت لهم قصتهم الخاصة، اذ أشارت الوثائق التاريخية الى انها مورست عندهم قبل الميلاد، حيث انها كانت تسمى في ذلك الوقت بـ هاربيستوم، أما اليونان والاغريق فقد أشاروا الى انهم مارسوا هذه الرياضة على سواحل البحر الأبيض المتوسط، خلال القرن الخامس قبل الميلاد، حيث كانت تمارس ان ذاك تحت مسمى اسبيس كيروس.

أما فيما يخص كرة القدم بشكلها الحديث، والمعروف حاليا فأغلب الآراء تشير الى انها ظهرة خلال الحرب القائمة بين الانجليز، والاحتلال الدنماركي، حيث انه بعد انتصار قوات الإنجليزية على الدنماركية عمد الجنود الانجليز الى قطع رؤوس القادة، وتقاذفوها فيما بينهم باستخدام ارجلهم حتى صارة تقليدا قومي (عبيد، 2002، الصفحات 13-14).

ومنذ تلك اللحظة أخذة كرة القدم في التطور تدريجيا، خاصتا مع السياسة الاستعمارية التي انتهجتها بريطانيا ان ذاك، وبدأت معالم كرة القدم الحديثة بالظهور بشكل أوضح عام 1845، حيث تم وضع القواعد 13 لها بجامعة كمبريدج، وتم تحديث القوانين مرة أخرى عام 1863، من طرف الاتحاد الإنجليزي، وبعد حوالي 25 سنة تم إقامة أول بطولة رسمية، وبعد 16 سنة أخرى أي عام 1904 تم تأسيس ما يعرف بالاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA الذي أصبح يشرف على شؤون كرة القدم ويقوم بالتعديلات، اما في ما يخص أول بطولة في كأس العالم فقد أقيمة سنة 1930 في الارغواي (المولي، 1999)، و كانت هذه النقطة فتيل الاشتعال الذي اجج نار التنافس، وانتقل بها الى الصعيد القاري، ثم العالمي ليصبح بذلك الدخول ضمن منافسات كأس العالم (سالم، 1988) مقياس من مقاييس التطور في كرة القدم.

2.1. نظرة عامة عن تاريخ كرة القدم في الجزائر

مرة كرة القدم في الجزائر ب 4 مراحل أساسية كتالي

1.2.1. المرحلة الأولى فترة ما قبل الاستقلال 1895-1962

كان كرة القدم أحد أكثر الرياضات شعبية حيث كانت تمارس بكثرة، وعلى نطاق واسع لاكن البداية الفعلية لممارسة هذه الرياضة ضمن الإطار القانوني الخاص بها كان سنة 1921، وهو ما يوافق ميلاد عميد الأندية الجزائرية مولوديه الجزائر، رغم ذلك توجد العديد من الاقوال المتضاربة حول كون النادي الرياضي القسنطيني CSC تأسس قبل مولودية الجزائر بفترة من الزمن، لاكن تبقى سنة 1921 نقطة البداية، حيث

تلة هذه الفترة ظهور العديد من الفرق مثل الاتحاد الإسلامي و هران، الاتحاد الإسلامي للبليدة، غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لرياضيي الجزائر.

وخلال هذه الفترة استخدمت الجزائر كرة القدم كأحد الوسائل لزرع الوطنية و الوحدة الشعبية بين ابناءها، حيث ان أغلب مقابلتها كانت مع فرق المستعمر، وشيئا فشيئا وفي ظل غفوة منه تنام الوعي الشعبي، وقد كان ذلك واضحا من خلال المظاهرات التي كانت تقام عقب نهاية كل مباراة، حتى عام 1952 حيث حدثة اشتباكات عنيفة بعد مقابلة جمعة كل من فريق مولودية الجزائر بفريق اورلي من سانت اوجين، التي انتهت باعتقال العديد من الاعبين الجزائريين، ليصدر بعد ذلك قرار من قيادة الثورة لتجميد النشاطات الرياضية في 1956/10/11 ،و ذلك لتجنب الحاق الاضرار بالجزائريين.

2.2.1. المرحلة الثانية فترة ما بعد الاستقلال 1962-1976

بمجرد تحقيق الاستقلال استأنفت الجزائر نشاطاتها الرياضية في كرة القدم، وذلك من خلال أول دورة كروية اقامتها بتاريخ 1962/10/31 حيث ضمت كل من الوداد البيضاوي للمغرب، الترجي التونسي، واتحاد طرابلس الليبي، لتليها بعد ذلك تنظيم اول بطولة جهوية جزائرية خلال موسم 1962-1963 انتهت بفوز الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، حيث انتقلت لتمثيل الجزائر في الكؤوس الافريقية و الافروأسيوية.

كما تجدر الإشارة الى ان الجزائر حصلت على أول ميدالية ذهبية سنة 1975، وذلك في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بعد فوزها على المنتخب التونسي. أما فيما يتعلق بالأندية الوطنية فقد سجلت الجزائر أول فوز لها بكأس افريقيا للأندية سنة 1976.

3.2.1. المرحلة الثالثة الفترة الذهبية 1976-1985

سمية هذه المرحلة بالفترة الذهبية لكمية الاهتمام التي أولتها الحكومة لكرة القدم، حيث سعت جاهدا لتجهيز البنى التحتية بمختلف التجهيزات، والمعدات التي تعمل على تحسين والارتقاء بالأداء الرياضي لكرة القدم في الجزائر، كما عمدت لبناء الملاعب والفضاءات المخصصة لممارسة هذه الرياضة، كما نجدها أيضا أدمجت جل الأندية في المؤسسات الاقتصادية كنوع من التدعيم المادي، وسرعان ما أتت هذه الجهود ثمارها، حيث توج فريق مولودية الجزائر بكأس افريقيا سنتي 1981-1990، وبكأس الممتاز سنة 1983. كما تجدر الإشارة الى أن الفريق الوطني لم ينهزم على ترابه مند سنة 1985 حتى 1987، وكان ذلك على يد البرازيل (hamdi, 1990, p. 37).

4.2.1. المرحلة الرابعة ما بعد فترة 1990

تمثل هذه الفترة فترة التدهور والانحطاط لكرة القدم في الجزائر، حيث توالت الانتكاسات الواحدة تلوى الأخرى على الفريق الوطني منذ بداية هذه الفترة، وذلك على الصعيدين الدولي و القاري، فكانت البداية بالمستوى المتدني الذي ظهر به الفريق الوطني سنة 1992 خلال كأس افريقيا للأمم، وذلك خلال مواجهته للمنتخب السنيغالي، ثم تلتها عملية اقصاء المنتخب من الدورة 19 من كأس أمم افريقيا بسبب ادراج الاعب كاروف ضمن الفريق مع العلم أنه معاقب من طرف الكونفدرالية الافريقية لكرة القدم مما أدى لأقصاء الفريق، ولا ننسى اقصائه أيضا من كأس العالم سنة 1994 المقامة بالولايات المتحدة الامريكية، لاكن الامر لم ينتهي عند هذه النقطة، بل استمرت سلسلة الانتكاسات لتخرج الجزائر من الدورتين 22-23 من الدور الربع النهائي، والأول على التوالي أمام كل من الكاميرون و مالي.

أما فيما يخص الأندية فلأمر ليس بمختلف، حيث تم تسجيل اقصاء كل من مولودية وهران من كأس الأندية العربية سنة 1988، وفريق شباب قسنطينة من كأس افريقيا للأندية البطلة في نفس السنة، كما تم اقصاء

شباب بني ثور من كأس الكؤوس سنة 2001، وشباب بلوزداد الذي أقصي سنة 2001 هو الاخر من كأس افريقيا للأندية البطلة، وكذلك هو الحال لاتحاد العاصمة أقصي من كأس الكؤوس سنة2002، لاكن في المقابل كان هناك مولودية وهران التي تحصلت على كأس الأندية العربية في أوت 1997.

2.مفهومها كرة القدم

- **اللغة:** كرة القدم foot Ball مكونة من كلمتين Foot: وتعني القدم، Ball: وتعني الكرة، ويعود أصل هذه التسمية إلى اللغة اللاتينية والتي تعني في مجملها ركل الكرة بالقدم.
- **اصطلاحا:** رياضة جماعية يمكن لجميع شرائح المجتمع ممارستها (جميل ر.، 1986، الصفحات 50-52).
- **اجرائيا:** رياضة جماعية، تلعب بين فريقين يتكون كل منهما من 11 لاعب، حيث يحاول كل فريق استخدام الكرة الجلدية المملوءة بالهواء لتسجيل أهداف على الفريق الاخر، وذلك بتسديد الكرة في مرمى الفريق الخصم، ومن جهة أخرى يحاول حارس المرمى والذي يمثل اللاعب الوحيد المسموح له لمس الكرة بيديه ضمن مجاله المخصص، منعها من الدخول.
- تمارس هذه اللعبة على أرضية مسطحة مستطيلة الشكل، حيث تحكمها قوانين محددة، يسهر على تنفيذها كل من الحكم الرئيسي والاحكام المساعدين.

3. كرة القدم والارشاد النفسي الرياضي

تعتبر عملية التدريب الرياضي الحديث ظاهرة متعددة العوامل، اذ يقترن نجاحها بالإعداد الجيد للعديد من الجوانب كالجانب البدني، المهاري والجانب النفسي والذي يمثل مجال دراستنا، فالتحضير النفسي هو عملية اعداد الرياضي على الصعيد السيكولوجي من خلال تنمية وتطوير مختلف مهاراته النفسية لمواجهة مختلف المشاكل والضغوط النفسية المحتملة والتعامل معها بالطريقة الأنسب، لتجنب قيام الرياضي بأي سلوكيات سلبية غير مرغوبة خلال التدريب أو المنافسة (سكر، 2002، صفحة 81).

ويمكن تقسيم الارشاد النفسي للرياضي تبعا لما أجمع عليه أغلب المختصين والمحضرين النفسيين الى مرحلتين كتالي

1.3. المرحلة الاولى

يمثل الأرضية الصلبة والقاعدة الاسفلتية التي تتمثل مهمتها في حمل واستيعاب الصفات النفسية المتقدمة والأكثر تعقيد، حيث تتيح هذه الأخير للرياضي الوصول المراكز المتقدمة والأهداف المنشودة، وقد حدد عزة محمود مجموعة من الأهداف التي يجب ان يتم تحقيقها خلال هذه المرحلة وهي كتالي (كاشف ع.، 2007، صفحة 166)

- تنمية المحددات النفسية عند الرياضيين.
- العمل على تمكين الرياضي من التحكم من انفعالاته وضبطها قدر المستطاع.
- تنمية حس التوقع الخططي لدى الرياضيين مما يجعله قادرا على الاستجابة لمختلف التغيرات بشكل أسرع.
- العمل على الجوانب الحسية والنفسية المتعلقة بالرياضي.

- العمل على تنمية الصفات والمحددات النفسية القاعدية كالثقة بالنفس، القدرة على مواجهة القلق، دافعية الإنجاز، التصور العقلي...

2.3. المرحلة الثانية

وخلال هذه المرحلة يسعى المرشد النفسي الرياضي للوصل بصفات التي تم تنميتها سابق لأقصى حدودها، والاستثمار فيها قدر المستطاع من أجل تحقيق الذروة بشكل متوافق والمنافسة الرياضية (سكر، 2002)، هذا وبالإضافة الى مجموعة من الاهداف تم تسطيرها من طرف مجموعة من المختصين النفسيين، التي يجب أن تأخذ بالحسبان خلال هذه الفترة دون غيرها وفيما يلي سنقوم بتقديم أهم هذه الأهداف

- تجنب قدر المستطاع الضغط على الرياضي باستخدام نتائج المباراة.
- رفع ثقة الرياضيين بأنفسهم عن طريق الاختبارات ومقارنتها بنتائجهم السابقة مع تحديد مدى التقدم المنجز.
- التشجيع على العمل الجماعي وتجنب الارتجال خارج الخطة المرسومة.
- تطوير قدرة الرياضي على الاسترخاء الذاتي من أجل تجنب الضغوطات والتوترات الناجمة عن المنافسات.
- التركيز على تطوير مهارات التصور العقلي لما لها من أثر على الأداء وسرعة الاستجابة، هذا من جهة وعلى بقية الصفات النفسية من جهة أخرى.
- العمل على استثارة دافعية الرياضي لأقصى حدودها.

وباختصار فان الارشاد النفسي الرياضي يمثل أحد الاعمدة الأساسية التي لا يمكن اغفالها أو الاستغناء عنها، حيث أن ادراجها ضمن البرنامج التدريبي في كرة القدم يعد أمر أساسي، بل وصارة ضرورة حتمية من أجل الوصول بالرياضي لأفضل مستوياته، وكما تجدر الإشارة الى ان الاعداد النفسي هو الاخر لا يختلف عن الاعداد البدني من حيث مدة التدريب اذ يتم على المدى الطويل، المتوسط والقصير (كاشف ع.، 2007، صفحة 168).

4. دور وأهمية الارشاد النفسي الرياضي في كرة القدم

تظهر أهمية الارشاد النفسي الرياضي بشكل جلي:

- عند تعرض الرياضي للصدمات النفسية، كخبرات الفشل التي يمر بها خلال مباريات أو مواقف حاسمة حيث نلاحظ بشكل واضح عدم قدرة الرياضي على التحكم في مشاعره وانفعالاته مما يسبب تراكم الضغوط النفسية وما ينجر عنه من تقلبات مزاجية وردود أفعال سلبية خارجة عن السيطرة.
- عند تعرض الرياضيين للإصابات بحيث لا يكفي إعادة التأهيل البدني وحده لإعادة الرياضي لسابق عهده، انما يجب اخضاعه لإعادة تأهيل نفسي من أجل كسر عقدة الخوف المتولد إثر الإصابة التي تعرض اليها، والتي ستحول حتما في المستقبل أمام وصول الرياضي لأقصى امكانياته (شعلان أ.، 1998، صفحة 337).
- يساعد على صقل وتطوير البروفيل النفسي للرياضي بما يحتويه من مهارات نفسية.
- يعمل الارشاد النفسي الرياضي كالدرع الحامي الذي يقي الرياضي من الوقوع في تداعيات الانتكاسات والمشاكل النفسية، وما ينجر عنها من انخفاض في مستوى الدافعية وكذا الأداء ككل.
- يساعد في تكوين مناخ نفسي اجابي في الفريق (فاضل، 1994، صفحة 206)، وذلك سوآءا بين أعضاء الفريق فيما بينهم أو بين أعضاء الفريق والمدرب.

- ❖ يساعد في تكوين وبناء رياضيين ذوي شخصيات صلبة، قادرة على تحمل المشاق النفسية والمتطلبات العقلية التي يفرضها عليهم التخصص.
- ❖ يعمل على الارتقاء بالحالة النفسية للرياضيين، مما يؤدي بالضرورة لتحسين مستوى الأداء الفردي والجماعي.
- ❖ يساعد على تطوير قدرة الرياضي على التعامل مع المواقف النفسية الضاغطة بكفاءة وفاعلية أعلى.

5. مكونات عملية الارشاد النفسي الرياضي في كرة لقدم

يمكن تقسيم عملية الارشاد النفسي الرياضي لتشمل 3 أبعاد أساسية (العمليات العقلية العليا-الصفات النفسية المكونة للشخصية اللاعب-الحالة النفسية).

1.5. العمليات العقلية العليا

تتضمن هذه العمليات كل من (الادراك، الإحساس، الفهم والاستيعاب .....الخ) حيث تلعب هذه الابعاد دور هام في مساعدة الرياضي على اكتساب خبرات ومهارات جديدة، بالإضافة الى تنمية القدرات التحليلية وكذا المستوى الخططي والمهاري وقدرات التنبؤ لديه، والعديد من الفوائد الأخرى التي سنذكر أهمها فيما يلي:

- ❖ تحسين القدرة على تركيز الانتباه، اتجاه المثيرات بدرجة عالية من الكفاءة، مع إمكانية التحكم في شدة الانتباه ومداه.
- ❖ القدرة على إدراك الحركات بشكل أوضح وأدق وأكثر فعالية.
- ❖ الزيادة في سرعة الاستجابة وردود الأفعال كنتاج لتحسين عمليات التفكير والادراك.
- ❖ ارتفاع مستوى فهم القدرات والإمكانيات التي يمتلكها.
- ❖ زيادة كفاءة الإحساس الداخلي لدى الرياضي.

2.5. الصفات النفسية المكونة لشخصية اللاعب

تلعب هذه الصفات دور رئيسي ومحكي في تحديد مسار والمجريات التي تؤول اليها المباريات خاصة الحاسمة منها وفيما يلي ذكر أهم هاته الصفاة

- ❖ القدرة على التصور العقلي.
- ❖ القدرة على الاسترخاء.
- ❖ القدرة على تركيز الانتباه.
- ❖ -الثقة بالنفس.
- ❖ دافعية الانجاز.
- ❖ مواجهة القلق.

3.5. الحالة النفسية:

تعتبر الحالة النفسية من بين أهم العوامل تأثيرا على الأداء الرياضي، هذا ان لم نقل أهمها، فمهما كانت حالة الاستعداد البدني، الخططي والتقني التي عليها الرياضي جيدة، فانه بمجرد انتكاسة في حالته النفسية وانخفاضها الى مستويات متدنية، تصبح بقية عوامل الإنجاز بلا معنى، لذلك فان الحالة النفسية الجيدة تعتبر أحد الشروط الأساسية التي تتوقف عليها نتيجة المباراة (فاضل، 1994، الصفحات 204-206).

6. العوامل المؤثرة على تحقيق أهداف الارشاد النفسي الرياضي

تعتبر عملية الارشاد النفسي الرياضي عملية تفاعلية بين الرياضي والمختص، يتم خلالها نقل خبرات وتعديل سلوكيات وبناء توجهات لدى اللاعبين، لذلك نجد أن نجاحها منوط بشكل كبير بمكوناتها الأساسية والتي تتمثل في الرياضي، المختص، والمحتوى المقدم، وفيما يلي نذكر أهم العوامل الترتبط بهم، والتي تؤثر على عملية الاعداد النفسي

- ❖ اعتقاد الرياضي بجدوى برنامج الارشاد النفسي من دونه، يؤثر بشكل كبير على تقبله للمحتوى المقدم.
- ❖ طبيعة العلاقة التي تربط الرياض بالمرشد النفسي.
- ❖ مدى التزام الرياضي بممارسة التدريب النفسي الذاتي.
- ❖ اعتماد مختصين نفسانيين لديهم خبرة مع الممارسة الرياضية، ويكون أفصل إذا كان من نفس التخصص المكلف به، لما له من أثر على اتقان التدريب النفسي (كاشف ع.، 1998، صفحة 25).

7. المتطلبات النفسية في كرة القدم

تحتل العمليات النفسية في الرياضات الجماعية قدر كبير من الأهمية، وكذلك هو الحال بالنسبة لكرة القدم، فالاعبين في هذه الرياضة في استخدام مستمر وبوتيرة متغيرة الشدة للمهارات النفسية، وذلك خلال مختلف المواقف الرياضية التي يتعرضون اليها، وفيما يلي عرض لأهم العمليات النفسية التي يجب أن يتحلى بها الرياضي في كرة القدم

- ❖ الاستجابة بردود الأفعال الأكثر ملائمة خلال الظروف والمواقف التي تضع أعباء نفسية عالية الشدة كالمنافسات الحاسمة.
- ❖ ضبط النفس والتحكم في الانفعالات وردود الأفعال، وذلك اتجاه المثيرات الخارجية الغير مرغوبة كمضايقات الجمهور والفريق الخصم.
- ❖ استثارة الدافعية الداخلية من أجل الاستمرار في الكفاح، وتحقيق الأهداف المسطرة.
- ❖ مواجهة القلق والتوتر الناجمين عن المثيرات الخارجية بمختلف مصادرها.
- ❖ تركيز الانتباه قدر المستطاع في المثيرات المرغوبة، مع اهمال كل مثير لا يصب في صالح الرياضي.
- ❖ تعزيز الثقة في النفس وكذا القدرات والإمكانيات الفردية والجماعية.
- ❖ زيادة كفاءة العمليات النفسو-عصبية، وذلك نتيجة التغير المستمر في الواجبات المهارية (زيد، 2005، صفحة 97).

8.مدرب كرة القدم كمرشد نفسي

في العديد من الحالات ما يكون فيها المدرب كبديل للمرشد النفسي، فنجده في بعض الأحيان، يهم لمساعدة الاعبين في حل مشاكلهم وخلافاتهم، وفي أحيان أخرى يواسي فشلهم وخيبات أملهم، بل أكثر من ذلك فقد صار المدرب مقصد الرياضيين الأول والأخير عند طلب المساعدة (اسماعيل م.، 1998، صفحة 94)، فبحكم الاتصال الدائم والمباشر بين المدرب والرياضي، أصبحت توجيهاته ونصائحه أكثر فعالية دون غيره، ونظرا لذلك وجب اشراك واخضاع المدربين لدورات في مجال الارشاد النفسي الرياضي على أسس وقواعد علمية من أجا أداء الواجبات الارشادية على أكمل وجه، وخاصة في ظل الظروف الراهنة والتي تمثلت في غياب الاخصائيين النفسيين عن الساحة الرياضية.

1.8.صفات المدرب كمرشد نفسي

1.1.8.الصفات الشخصية

- مرن الشخصية، بإمكانه التعامل مع مختلف المشكلات بشكل عقلاني.
- القدرة على التحكم في الانفعالات وضبطها.
- ان يكون توجهه لعملية الارشاد نابع عن ميولات شخصية بداخله.
- ذو شخصية نشطة ومتفائل ومليئة بالحماس.
- أن يكون ذو شخصية اجتماعية، يمكنه التواصل مع الجميع، وتكوين علاقات دون مشاكل باعتبار الوسط الذي يتواجد فيه المدرب كمرشد وسط اجتماعي، تتخلله التفاعلات اللفظية والجسدية ومختلف التعاملات الاجتماعية، بالإضافة الى مجموعة القيم والمبادئ الأخلاقية، كاحترام الثقافات والايديولوجيات على اختلاف أشكالها وألوانها، لذلك وجب على المدرب كمرشد ان يسعى جاهدا لبث روح التعاون بين أفراد الفريق، والعمل معهم على تجاوز كل هذه الفروقات والاختلافات اللاإنسانية، ويجتمعوا على هدف واحد (عكاشة، 1997، صفحة 302).
- أن يكون ذو شخصية ناضجة ومسؤولة بالقدر الكافي لتحمل أعباء لفريق.
- أن يتميز بالقدرات القيادية، فلا يكون متسلط ذو نفوذ سلبي (سيد، 1989، صفحة 113)، ولا ذو شخصية ضعيفة فيطغى عليه.

2.1.8.الصفات المهنية

- أن يكون المدرب ذو خبرة في ممارسة الارشاد النفسي في الرياضة التي يشرف عليها بشكل خاص.
- أن يكون حاسم في اتخاذ القرارات، حيث تعتبر هذه الصفة أحد الابعاد الأساسية التي تدخل في تكوين شخصية المرشد النفسي، حيث يتطلب اتخاذ القرارات الحاسمة ثقة عالية في النفس، ومعرفة واسعة بالموضوع ومختلف أبعاده، بالإضافة الى كونه يتحلى بالنظرة بعيدة المدى، التي تسمح له بتوقع نتائج قراراته بناءا على التغذية الراجعة، وكذا المتابعة التقييمية للمتغيرات المعنية (علاوى، علم التدريب الرياضي، 1994، صفحة 21).
- أن يكون المدرب ذو رصيد علمي معرفي وفير في مجال التخصص.
- أن يواكب جميع التطورات العلمية والتقنية المتعلقة بمجال التخصص.
- التحكم الجيد في الأدوات والوسائل المستخدمة في مجال تخصصه.
- الإحاطة بمختلف الميادين والتخصصات ذات التداخل الوثيق مع التخصص (أبوزيد، 2003، صفحة 19)
- أن يتميز بالتحمل والمثابرة والقدرة على التعامل مع الرياضيين ذوي الفهم والتعلم البطيء (حداد، علم النفس الطفل، 1979).
- القدرة على توجيه وارشاد الفريق اذ يجسد التوجيه والإرشاد لب الشخصية المرشد النفسي الرياضي، فكمصطلح مرشد يطلق على الشخص الذي يقوم بقيادة وتوجيه الاخرين، ومساعدتهم في معالجة مشاكلهم ومعرفة قدراتهم وكيفية التحكم فيها، واظهارها وقت الحاجة (المباريات والمنافسات) (سكر، 2002، صفحة 21).

2.8.مسؤوليات المدرب كمرشد نفسي رياضي

وكما ذكرنا سالفا فان المدرب خاضع لمسؤوليات تعليمية وتدريبية مباشرة وغير مباشرة، وفيما يلي ذكر لأهم مسؤوليات المدرب المباشرة

- ❖ تزويد الرياضيين بالقدر الكافي بالمعلومات والمعارف والمهارات التي يتطلبها التخصص.
- ❖ بناء وهيكلة البرامج الارشادية وما تحتويه من أهداف مهام ومتطلبات.
- ❖ برمجة الاختبارات التقييمية الدورية المتعلقة بالجانب النفسي والمستخدمة في تحديد مدى التقدم المنجز في تحقيق الأهداف المسطرة.
- ❖ السعي جاهدا لخلق الألفة والتعاون، وتوفير الظروف الملائمة للعمل المنسجم بين مختلف أفراد الفريق (chappuis, 1976, p. 61) فالمرشد هو التجسيد للسلطة التي تحفظ النظام و الاستقرار والانسجام داخل الفريق، كما تعمل على توحيد عمل جميع توجهات تحت راية و احدة، ألا وهي تحقيق المشاريع الجماعية (chappuis, 1976, p. 85).

3.8.أكبر المشكلات التي تواجه المدرب كمرشد

هناك العديد من المشاكل المحتملة التي يمكن أن تواجه المدرب الرياضي، وتحول دون إنجازه لمهام الارشاد النفسي بشكل صحيح، خاصة في حالة لم يكن مؤهل بالقدر الكافي، وفيما يلي (اسماعيل م.، 1998، صفحة 184)ذكر لأهم المشكلات التي يمكن أن تصادف المدرب

- ❖ مشكلات إدارية.
- ❖ مشكلة الوقت.
- ❖ مشكلات فيما يتعلق بالاتصال.
- ❖ مشكلات متعلقة بالمنافسات.

1.3.8.مشكلات إدارية

يتمحور المشكل الرئيسي في هذا البعد حول إدارة الفريق، وجهلها التام بقواعد ومبادئ الاعداد النفسي، التي تقف على نفس المكانة من الأهمية وبقية جوانب الاعداد الأخرى، حيث نجدهم يهملون هذا النوع من الاعداد، ولا يعيرونه الاهتمام الكافي ولا الوقت الازم، من أجل تنميته وتطويره الى جانب أبعاد الإنجاز الأخرى، لذلك لا نجد له أي خطط أو ميزانيات ضمن المخطط السنوي، مما يضع المدرب تحت ضغط كبير، اذ نجده يحاول جاهدا دمجه ضمن البرنامج السنوي.

2.3.8.مشكلات تتعلق بالاتصال

يعد الاتصال بين المدرب وأولياء الرياضيين أحد الاعمدة الأساسية، من أجل ضمان نجاح عملية الارشاد والتوجيه، خاصة عند الرياضيين أقل من 18سنة، لاكن نتيجة الانشغالات الدائمة لكلى الطرفين يتعذر تنظيم هذه اللقاءات، مما يؤثر سلبا على مسار العملية الارشادية.

3.3.8.مشكلة الوقت

يقضي المرشد النفسي مع المسترشدين وقت معتبر، سوآءا في الارشاد الفردي أو الجماعي، وهذا الامر غير متاح بالنسبة للمدرب نتيجة الالتزامات التدريبية التي تقع على عاتقه مما يضعه بين المطرقة والسندان.

4.3.8.مشكلات خلال المنافسة

إذا كان الرياضي بحاجة للإرشاد النفسي بشكل عام فهو أحوج اليه خلال المنافسات، وذلك نتيجة الضغوط النفسية والأعباء العصبية المتزايدة عليه، هذا من جهة ومن جهة أخرى هو محتاج لإشراف وتوجيه المدرب

خلال المنافسة، سوآءا له كفرد أو للفريق ككل، لذلك لا يمكن للمدرب أن يتخلى على أحد الالتزامين من أجل الاخر، وهذا يفرض عليه قيود صارمة وأعباء تفوق قدراته.

4.8.اسهامات المدرب في الارشاد التحضير النفسي للرياضيين

وكما ذكرنا سالفا، وفي أكثر من موقف، ان المدرب الرياضي يلعب دور المرشد أو الاخصائي النفسي في الكثير من الأحيان، سوآءا كان ذلك خلال الاعداد الرياضي بصفة عامة، أو خلال الاعداد للمنافسات بشكل خاص، حيث تعتبر تلك الفترة جد مميزة وخاصة، كونها تقف على درجة كبيرة من الأهمية بالنسبة للرياضي بحد ذاته أو للفريق ككل، مما يجعل منها أحد الأسباب الرئيسية للضغوط والتوترات النفسية، التي تصيب الرياضي قبل المنافسة أو خلالها، فتؤثر بشكل ملحوظ في مستواه من مختلف جوانبه، البدنية كانت أو المهارية أو حتى الخططية، لذلك نجد المدرب يتدخل في مثل هكذا مواقف، من أجل تقديم كلمات تشجيعية تسهم في الحد من الانفعالات السلبية لدى الرياضيين، وقد أشار الى ذلك رينو نقلا عن قوربينوف ان الهدف من هذا جعل الرياضي قادرا على التحكم في أفكاره، تحركاته وقدراته" (Rinoux, 1983, p. 149)، حيث أن الكلمات والتشجيعات التي يختارها المدرب ويقدمها للرياضي، قد تلعب دور كبير في تغيير مجريات ونتائج المباريات لاسيما الحاسمة منها، حيث أنها تسمح للرياضي بالانتقال من حالة اللاتوازن الانفعالي و السلوكي التي يعيشها، الى حالة أكثر استقرار وتحكم، مما يسمح له بإبراز قدراته و امكانياته الكامنة، لاكن لا يحالف الحظ جميع الرياضيين، حيث نجد بعضهم يقعون في شباك التوتر و الانفعال التي تنصب قبل المباراة، فنلاحظ تداعياتها على هؤلاء الرياضيين بمجرد دخولهم للملعب، حيث يبدو التوتر عليهم جليا، وتكون جميع مهاراتهم و حركاتهم يملأها التردد والتوتر، لتبدئ بذلك التأويلات و التكهنات حول أن الرياضي لم يكن في يومه أو لم يكن في حالته المثالية، وغالبا ما تصنف هذه التصريحات تحت خانة أو المسمى المعروف بنظرية الاسناد (alphilippe, 1983, p. 135)، ونجد أيضا فرناندز يشير للانتكاسات الناجمة عن الانفعالات والتوترات التي تسبق المباراة في قوله قد تطرأ بعض الأحيان تغيرات في حالة التوازن النفسي ناجمة عن قوى خارجة عن سيطرة الفرد، مما يؤدي به الى سلوكيات و انفعالات تترجم كفقدان للسيطرة على نفسه أثناء المنافسة (Fernandez.l, 1982, p. 22)، لذلك نجد أن تدخلات المدرب سواء عبر عقلنة الرياضي وضبط انفعالاته أو ارشاده للحالة النفسية الصحيحة من أجل دخول المنافسة ومواجه الخصم، تعد على درجة بالغة من الأهمية، تلعب دور محكي في النتائج النهائية للمنافسة.

5.8.استراتيجيات المدرب كمرشد في ضبط سلوك الرياضيين

كما أشرنا سابقا، أن المدرب الرياضي يلعب دور كبير في مساعدة الرياضيين على التحكم في انفعالاتهم وضبط سلوكياتهم، وذلك من خلال النصائح والتوجيهات التي يقدمها قبل أو خلال المنافسة أو حتى بعدها، كالكلمات التشجيعية المقدمة لحظة البداية، والتي تمثل نقطة الانفصال بين المدرب والاعب، ليجد بعد تلك النقطة نفسه دون مساعدة مباشرة أو فعالة من طرف المدرب، لذلك عمد المدربون والاخصائيون النفسيون، لتطوير استراتيجيات وميكانيزمات دفاعية أمام الوضعيات التي تعتبر مصدر للتوتر (Fernandez.l، 1982، صفحة 21)، بحيث تسمح هذه الأخير للرياضي بالتحكم في انفعالاته وضبط سلوكياته بشكل ذاتي دون الحاجة الى اللجوء الى مساعدة خارجية، ولقد لخص قوربينوف تلك الاستراتيجيات في التقنيات الأربعة في الضبط الذاتي، والتي تعنى بالجوانب التالية الجانب المادي الذي يحيط بالرياضي، الانا الفيزيقية، الانا الذهنية، الانا الاجتماعية (Rinoux، 1983، صفحة 153).وفيما يلي سنقدم شرح للإجراءات المتضمنة في كل تقنية.

1.5.8.التقنية المتعلقة بالعالم المادي المحيط بالرياضي

تتضمن هذه التقنية إجراءات بسيطة لصرف الانتباه عن المثيرات الغير مرغوب فيها والمرتبطة بالمنافسة، والتي تتسبب في الانفعال والقلق وكذا الخوف والسلوك العدواني (Chazaul.p, 1994)، واعادة توجيهه نحو مثيرات تعمل على التخفيف من وطأة الضغط والتوتر الذي تفرضه المنافسة، ومثال ذلك تركيز الانتباه نحو مثير داخلي كالذكريات المفرحة، أو مثير خارجي كحشود الجماهير التي تشجعك.

2.5.8.تقنيات مراقبة الأنا الفيزيقية

تعتمد هذه التقنية بشكل أساسي على مدى إدراك الفرد الرياضي لمستويات الشد العضلي الناجمة لديه، اثر ظاهرتي التوتر و القلق المصاحبة لأجواء المنافسة، حيث يلجئ هذا الأخير الى القيام بسلسلة من عمليات التقلص و الارخاء لعضلات الجسم، وذلك بغرض السيطرة على الانقباضات اللاإرادية و التوترات العضلية، المتولدة عن الخوف والضغط النفسي، كما يلجئ أيضا لتقنية التنفس البطيء والعميق بشكل منظم، كوسيلة لضبط الضغط العصبي المتراكم والكبت المتزايد الناجم إزاء المنافسات، ويشير **الدرمان** في ذلك الصدد بقوله ان المنافسة أحد الأسباب الرئيسية التي تسبب تراكم الضغط، وكذا حالت الكبت التي تسبق المنافسة، والتي تزداد بزيادة قيمة المباريات وقوة الخصم، وتصل ذروتها في مقابلة خصم موازي في القوة (Alderman.R, 1980, p. 150).

3.5.8.التقنيات المرتبطة بالأنا الذهني

تعتمد هذه التقنية على أساليب خاصة في التخلص من التوترات والانفعالات المصاحبة للمنافسة، وكذا المثيرات المسببة للقلق، حيث يلجئ لتذكر أحداث مريحة من الماضي، أو يستعين بأسلوب السيفرولوجيا كوسيلة لضبط انفعالاته وتعزيز مهاراته بشكل فعال أثناء الأداء (Pia.M, 1990, p. 88)، كما يمكنه الاستعانة أيضا بالإيحاءات الذاتية، حيث تعمل هذه الأخير على رفع ثقة الفرد بنفسه وكذلك هو الامر للدافعية.

4.5.8.التقنيات المستعملة في ضبط انفعالات الأنا الاجتماعية للرياضي

وترتكز هذه التقنية بشكل أساسي على التصورات التي يمتلكها الرياضي حول نظرة المجتمع الرياضي اليه، ونقصد بالمجتمع الرياضي هنا الزملاء، الطاقم الإداري، المدرب، الجمهور ...، فالتطلعات والآمال التي يدرك الرياضي أنها معلقة أو محمولة على كاهله، تحفزه وتثبيت تقنياته البدنية والنفسية التي تزيل عوامل الاضطراب النفسي الذي ينقص من مستوى الأداء (weinek, manuel d'entrainement, 1997, p. 452).

9. تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم

باعتبار الاعداد النفسي عمود من الاعمدة التي تقوم عليها عملية الاعتداد المتكامل للرياضي، بل وأكثر من ذلك حيث يرتبط ارتباطا وثيقا بالنتائج الرياضية رفيعة المستوى، فلا يوجد رياضي قد حقق نتائج على صعيد عالمي الا وقد حظي ببرنامج اعداد نفسي منظم ومضبوط ومخطط بطريقة دقيقة وعلمية، وقد أضاف كل من بسيوني وفاضل مشيرين لما سلف ذكره بقولهما ان خطط الاعداد النفسي تنقسم الى يومية قصيرة المدى، نصف سنوية أو متوسطة المدى، ثم الخطط طويلة المدى، وتكون هذه الخطط موجهة لتحسين القدرات و الاستعدادات النفسية لدى الرياضيين بصفة عامة، أو قد تكون موجهة بشكل خاص لإعداده للمنافسات (فاضل، 1994، صفحة 211).

ومن جهة أخرى أشار محمود عزت كاشف الى مخطط الاعداد النفسي بالمخطط الديناميك المرن، حيث لا يخضع كل الرياضيين لبرنامج واحد انما يختلف من رياضي لأخر تبعا لمجموعة من المتغيرات، وقد أشار لمجموعة من الخطوات التي يعتمد عليها المختص كوسيلة لبناء المضمون العام لمخطط الاعداد النفسي، وهي كتالي

- ❖ الاطلاع على المميزات الشخصية للاعب.
- ❖ تطوير وترقية الجهاز النفسي للرياضي بحيث يمكنه التعامل مع الصدمات.
- ❖ اعداد الرياضي بحيث يمكنه الدخول في حالة من الاسترخاء الذاتي.
- ❖ تنمية الدافعية الذاتية لدى الرياضي اتجاه التخصص.
- ❖ العمل على اكساب الرياضي مختلف الوسائط التي تعمل على مساعدته على ضبط نفسه.
- ❖ التركيز في الفترة التي تسبق المنافسات على التعبئة النفسية للرياضي.
- ❖ تطوير شخصية الرياضي وخصائصه النفسية (محمود ك.، 1991، صفحة 29) بما يتوافق ومتطلبات التخصص الممارس.

ففي نهاية المطاف يمكن اعتبار عملية الاعداد النفسي أحد المكونات البنائية والشروط الأساسية للبناء المتكامل للفرد الرياضي، وذلك سوآءا على المدى القصير، المتوسط أو الطويل حيث لا يمكن الاستغناء عنها إذا ما أراد الرياضي الوصول لأقصى مستويات الإنجاز لديه.

10. خصائص ومميزات لاعبي كرة القدم U19

1.10.النمو الجسمي

يتضمن هذا الجانب مظهرين أساسيين

المظهر الوظيفي حيث خلال هذه الفترة من العمر يتحسن الأداء الوظيفي لأجهزة الجسم المختلفة بشكل تصاعدي، كالجهاز الدوري، الجهاز التنفسي وكذا الجهاز العضلي العصبي والذي يظهر جليا من خلال تحسن في القدرات التنسيقية والمظاهر الحركية للفرد الرياضي، حيث تصبح أكثر كفاءة وفعالية.

المظهر المرفولوجي حيث تبدأ العظام في الزيادة طوليا وعرضيا هذا بالإضافة عرض الكتفين الحوض وكذا الجمجمة، وهذا ما يسمح له باكتساب المزيد من القوة العضلية (علاوى م.، سيكولوجية التدريب والمنافسة، 1992، صفحة 147)

2.10.النمو العقلي المعرفي

تبدأ القدرات الادراكية والمعرفية للفرد الرياضي خلال هذه الفترة من العمر في التحسن تدريجيا حيث يصبح بإمكانه إدراك المفاهيم وكذا الظواهر المعقدة والعلاقة بين مختلف حيثياتها، كما يصبح قادرا على التعامل مع الأفكار المجردة (حافظ، 1990، صفحة 69)، كما تتميز هذه الفترة أيضا بتوسع دائرة معارف ومدركات الفرد الرياضي لينتقل تفكيره لمستوى أنضج مثل المستقبل المهني (الباهي، 2000، صفحة 238).

3.10.النمو الاجتماعي

يتسم الفرد الرياضي خلال هذه الفترة بوتيرة نضج اجتماعي متزايدة، حيث يبدأ في الانفصال تدريجيا من تقييد الاسرة، كما يعمد الى تقليص علاقاته الاجتماعية مع أصدقائه لتقتصر على المقربين منهم فقط، كما يتجه لتكوين صداقات بناء على مبادئ وتوجهات محددة، كما يحاول غالبا التأقلم والتكيف مع أحكام وعادات الراشدين السائدة بينهم (مختار م.، 1982، صفحة 162).

4.10.النمو الحركي

تتميز هذه المرحلة بالعودة التدريجية الى حالة الاتزان الحركي بعد مكان يغلب عليه نوع من الارتباك واللاتوافق الحركي، لينتقل الرياضي بذلك الى حالة أكثر انسجام مما يسمح بتأدية المهارات الحركة بشكل متقن مع تحسن في زمن ردة الفعل (كورت، 1989، صفحة 98)

خلاصـة:

بناءا على مختلف الأطر النظرية التي تم عرضها يمكن القول ان رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشارا في العالم منذ القدم، فقد أصبحت هذه الرياضة تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل الشعبية الكبيرة والاهتمام التي لقته من مختلف الشرائح الاجتماعية بمختلف أطيافها، وجعلها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول إلى المستوى العالمي، وهذا لا يتسنى إلا إذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، بما في ذلك الصفات والخصائص التي يجب أن تتوفر في اللاعبين والتي من ضمنها المحددات النفسية التي يتم الاهتمام بها وتطويرها من خلال عملية الارشاد والتوجيه النفسي التي يقدمها اما المدرب او مختص نفسي، ولهذا سعت مدارس كرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، لتوفير خدمات الارشاد والتوجيه النفسي الرياضي كأحد الطرق السبل لرفع مستوى الأداء لدى اللاعبيـن.

الفصل الثاني

الأداء المهاري والخططي

- مفهوم المهارة الحركية وأصنافها
- المهارات الحركية في المجال الرياضي (الخصائص التصنيفات ومراحل التعلم)
- نظريات وطرق تعلم الأداء المهاري
- المهارات الأساسية في كرة القدم مفهومها وتصنيفاتها
- الاعداد المهاري في كرة القدم (مفهومه ومراحله)
- المهارات الخططية
- المهارات الخططية وعلاقتها بالمهارات النفسية
- أنواع خطط اللعب في كرة القدم
- المهارات الخططية والعمليات العقلية النفسية

الفصل الثاني: الاداء المهاري والخططي

تمهيد:

شهد الاعداد الرياضي بمختلف أبعاده عموما، والمحددات المهارية والخططية على وجه الخصوص تطور وتقدم سريع في الآونة الأخيرة، مما سمح بتحقيق قفزة نوعية على مستوى الإنجاز الرياضي وكذا تطوير مفهوم الاداء في كرة القدم.

تعد القدرات المهارية والخططية بمثابة الشبكة القوية التي تربط بقية محددات الأداء بالشكل الأنسب بما يسمح بتحقيق النتيجة المثالية على الصعيد العام، ومن خلال هذا الفصل سنحاول عرض أهم الأطر النظرية المتعلقة بالمحددات المهارية والخططية بما في ذلك مفهومها اصنافها، نماذجها، كيفية العمل عليها، وجوانب التداخل وارتباط مع المحددات النفسية.

1. مفهوم المهارة

يشير مفهوم المهارة الى الأداء الذي يتميز بالدقة والاتقان، فنقول مثلا فلان ماهر بمعنى فلان يتقن الأداء، فلأداء الماهر يتضمن كافة المخرجات التي تتميز بالجودة العالية والاتقان (مفتي، 2008، صفحة 13).

2. أصناف المهارة

- **مهارات معرفية:** يستخدم هذا المصطلح للإشارة للكفاءات المعرفية العالية للفرد في مجال معين كالحساب، الفلك، الهندسة...
- **مهارات ادراكية:** يتضمن هذا النوع القدرات العالية للفرد في إدراك المكان، الزمان، والمسافات، وكذا الاتجاهات دون أن ننسى القدرة على إدراك الذات في الفراغ.
- **مهارات حركية:** يستخدم هذا المفهوم عادتا للإشارة للقدرات والكفاءات الحركية ذات المستوى الرفيع، والدقة العالية.

3. المهارات الحركية في المجال الرياضي

- **مفتي إبراهيم حامد** مدى إمكانية الرياضي على أداء واجبات حركية مطلوبة منه، وذلك بدرجة عالية من الاتقان ضمن أقصر مجال زمني ممكن، وبأقل جهد (مفتي، التدريب الرياضي الحديث تخطيط و تطبيق، 2001، صفحة 104).
- **موفق أسعد** هي نتاج لتعلم حركي متقن، يهدف لتحقيق متطلبات معينة أو واجبات رياضية محددة، ويسعى في العادة للوصول لأفضل النتائج بأقل جهد (الهيتي، 1999، صفحة 65).
- **ثيل توماس** سلوك حركي يقوم به الرياضي، يتصف بالسرعة والدقة، يهدف لتحقيق واجبات معينة بأعلى مردود وبأقل زمن ممكن، وبشكل ثابت (thille, 1987, p. 304).
- **أبو عبده حسن سيد** أحد الوسائل المستعملة في التقدير، والاستدلال على مدى مقدرة الرياضي على أداء مهامه الحركية الموكلة اليه، بأقصى درجة من الاتقان والجودة، وأعلى قدر في الاقتصادية في الجهد والزمن (المولى ت.، 1999، صفحة 94).

1.3. خصائص المهارات الحركية الرياضية

1.1.3. تكتسب عن طريق التعلم

يتم اكتساب المهارات عن طريق التدريب المنضبط والمقنن، ليتم صقلها بعد ذلك مع سنوات الخبرة، وتختلف درجة تعقيد المهارة المقدمة للرياضي باختلاف عمره، خبرته التدريبية، فلسفة المدرب (قاسم، 1979، صفحة 180).

2.1.3. المهارة لها نتيجة نهائية

نقصد بالنتيجة النهائية، الهدف المسطر من طرف الرياضي أو المدرب، والمطلوب تحقيقه أو الوصول اليه ضمن مجال زمني معين، وذلك حسب قدرة الرياضي على التعلم والاكتساب، وكذا مدى توفر الأدوات والوسائل المساعدة، كالكرات كون التحضير المهاري في هذه الرياضة يتم حصرا وفي أغلب الأحيان بالكرة (مختار ح.، 1984، صفحة 230).

3.1.3. المهارة تؤدى بفاعلية واقتصادية في الجهد

من أجل أن نصل بالأداء الحركي لدرجة المهارة، يجب ان يؤدى مرارا وتكرارا، للوصول لدرجة التناغم والانسجام، بالإضافة الى الانسيابية في الأداء ولا ننسى التوقيت المثالي، وغياب أو اهمال أي عنصر مما

سلف ذكره يبعدنا عن الاتقان المحكم للمهارة (مفتي، الجديد في الاعداد المهاري و الخططي في كرة القدم، 1997، صفحة 197).

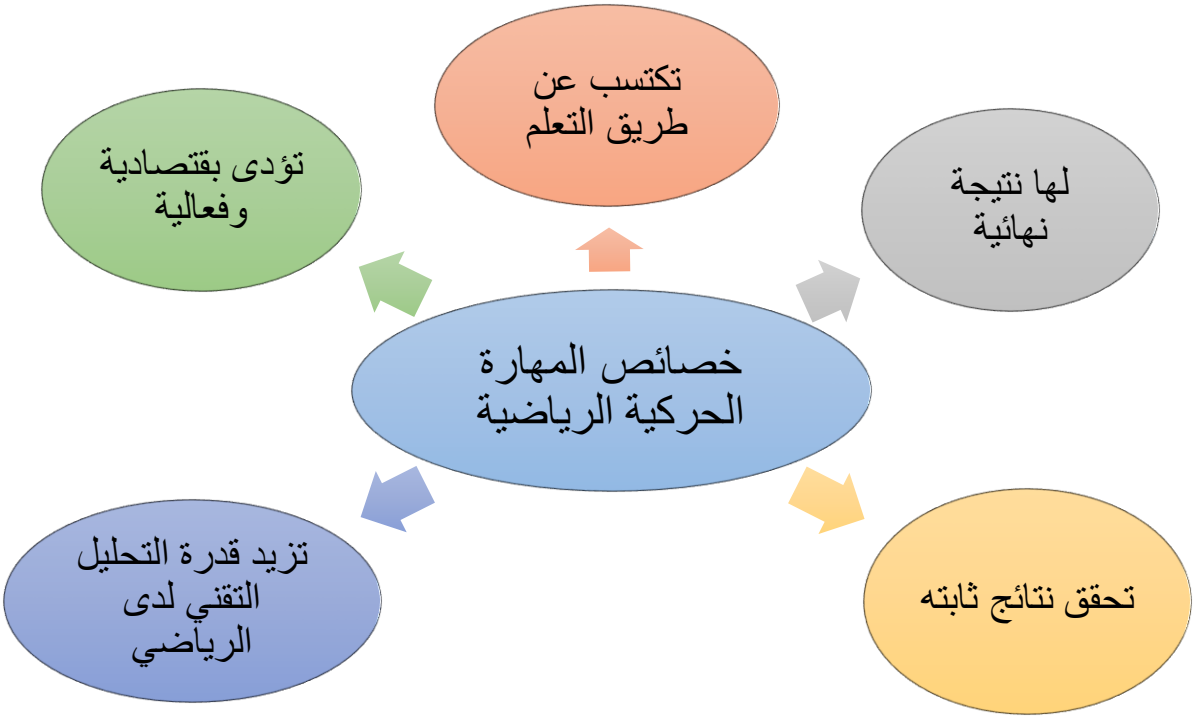
4.1.3. المهارة تحقق النتائج بثبات

وكما ذكرنا سالفا، فان الهدف من تعلم مهارة حركية معينة، هو الوصول لتحقيق نتيجة محددة، وكذلك هو الامر لو نظرنا اليه بصور عكسية، فامتلاك مهارة معينة يمكننا بالضرورة من تحقيق نتائج بشكل مستمر ووتيرة ثابته، ويرتبط تطور النتائج المحققة ارتباطا وثيقا بمدى النضج الحركي، والذي يؤثر بدوره إيجابا على قابلية التعلم التقني (عبدالله، 2004، صفحة 49)، لدى الرياضي.

5.1.3. زيادة قدرات التحليل التقني لدى الرياضي

عند وصول الرياضي لدرجة الاتقان المهاري، تتطور معها بشكل متوازي قدراته التحليلية، بحيث يصبح قادرا على إدراك حيثيات تلك المهارة، وكذا متطلبات البدنية والزمنية اللازمة لأدائها، ليصبح بذلك قادرا على استخدام المهارة كسلوك حركي موجه لحل مشكلة ما، بشكل منظم وارادي (أمجد، 1996، صفحة 18).

وفيما يلي نموذج توضيحي لخصائص المهارة الحركية



الشكل رقم01: يوضح خصائص المهارة الحركية الرياضية

2.3. تصنيف المهارات الحركية الرياضية

تختلف المهارات الرياضية باختلاف التخصصات الممارسة، وكذلك هو الحال لأقسامها وتصنيفاتها، وفيما يلي ذكر لأشهر هذه التصنيفات

1.2.3. نموذج سنجر

اعتمد سنجر في نموذجه الخاص بتصنيف المهارات، على مجموعة من العناصر أو المحددات نذكرها كتالي (مفتي، المهارات الرياضية، 2008، صفحة 15)

- أقسام الجسم المستخدمة في تنفيذ المهارة.
- مدة استمرار أداء المهارة.
- المعارف المشاركة في أداء المهارة.
- التغذية الراجعة المستخدمة في أداء المهارة.

2.2.3. نموذج ستيلنجر

عمد هو الاخر الى تقسيم الابعاد المستخدمة في تصنيف المهارات الى أربعة محددات أساسية، كتالي

- مهارات منفصلة وتشتمل على المهارات التي يمكن التمييز بين بدايتها ونهايتها.
- مهارات متصلة تتمثل في المهارات المركبة، التي تتشكل من أكثر من مهارة واحدة كما هو الحال في الوثب الثلاثي حيث يأتي الرياضي راكضا ثم ينتقل للوثب (الباسطي، 1980، صفحة 65).
- مهارات مفتوحة هي المهارات التي تكون جد ديناميكية، ومتغيرة باختلاف المواقف التي يتعرض لها الرياضي أثناء المنافسة، وخير مثال عن ذلك، نجده في العادة في الرياضات الجماعية أو القتالية ومثال ذلك في كرة القدم حيث تتطلب بعض المواقف الجري ثم الارتقاء من ثم ضرب الكرة (بطرس، متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية و المهارية، 1994).
- مهارات مغلقة وتسمى أيضا بالمهارات الدورية، حيث يكون فيها الرياضي مجبر على أداء مهارة واحدة بتسلسل ثابت، ونسق معلوم، كما هو الحال في فعاليا الجري، وفي الغالب يتطلب هذا النوع من المهارات تدخل نظام طاقوي واحد، كما هو الحال في سباق السرعة 100م، حيث تكون المواد الطاقوية المستعملة هيpc-atp (المولى م.، الاعداد الوظيفي في كرة القدم، 1999) ،وهي تمثل النظامي اللاهوائي لا حمضي.

3.2.3. نموذج فتس

أما فتس فقد عمد الى تصنيف المهارات بالاعتماد على كل من حالة الاعب والهدف (السيد ع.، 1997، صفحة 16) وهي كتالي

- كل من الاعب والهدف ثابتان كالرماية.
- الاعب متحرك والهدف ثابت مثل كرة السلة.
- الاعب ثابت والهدف متحرك كالتصويب على الصحون الطائرة.

4.2.3. نموذج بوب دافيز وآخرون

ويعتمد هذا التصنيف على سرعة أداء المهارة، وهو مقسم كالتالي

1.4.2.3.حركة ذات سرعة ذاتية

تتمثل في المهارات الحركية التي يمكن للرياضي التحكم في سرعتها، كما هو الحال في بعض الأداءت المهارية، التي تتطلب من الرياضي التعديل في سرعة أدائه ضمن نسق معين ووقت محدد للغاية (الدين أ.، 1993، صفحة 89)، ومثال ذلك رياضة الجمباز، حيث نجد الرياضي يقوم بالتغيير الذاتي لسرعة أدائه.

2.4.2.3.حركات ذات سرعة ذاتية-خارجية

في هذا النوع من الحركات، تكون سرعة الأداء المهاري خاضعة لتحكم الرياضي في بادئ الامر، لاكن سرعان ما يفقد السيطرة عليها وتصبح مرتبطة بمتغيرات خارجية ولا يمكن ضبطها، ونلاحظ مثل هاته الحركات في رياضة الغطس حين يقوم بالوثب العمودي من الثبات (معاني م.، 1998، صفحة 103)، حيث يكون مسيطر على سرعته فوق منصة القفز لاكن بمجرد تركه لتلك المنصة يفقد السيطرة، وكذلك هو الحال أيضا لرياضي القفز الطويل، حيث تكون سرعة الرياضي تحت سيطرته أثناء الجري لاكن يفقد السيطرة عليها بمجرد دخوله مرحلة الطيران.

3.4.2.3.حركات ذات سرعة خارجية

يكون الرياضي في هذه الحالة خاضع بشكل تام للمؤثرات الخارجية، حيث تتحكم في سرعة الانتقال الخاصة به بين كل جزء من مسافة الأداء والجزء الأخر (لطفي، 2002، صفحة 95)، ومثال ذلك الزوارق الشراعية، حيث تتحدد سرعة الزوارق بسرعة الرياح.

5.2.3. نموذج بولتون

اعتمد هذا الأخير في تصنيف المهارات الحركية في نموذجه الخاص على التدخل المباشر للمنافس أثناء أداءها وفيما يلي شرح لذلك

1.5.2.3.مهارات مغلقة

تتمثل في المهرات التي يؤديها الرياضي أثناء المنافسة دون ان يتعرض خلال ذلك للمقاطعة من طرف الخصم أو المنافس، كما هو الحال في منافسات الجمباز التي تتميز بالمهارات الحركية ذات المدى الواسع وبشكل منعزل عن تدخل الخصم. (weinek, biologie du sport, 1992, p. 337)

2.5.2.3.المهارات المفتوحة

تتمثل في جميع المهارات الحركية التي يقوم بها الرياضي ضمن وسط يكون معرض فيه للمقاطعة أو التدخل من طرف المنافس، كما هو الحال في كل من كرة القدم وكرة السلة.

3.3. مراحل تعلم المهارة الحركية الرياضية

تعددت النماذج والآراء التي تناولت مراحل تعلم المهرات الحركية من حيث المسميات والمضامين، لاكن توحدت من حيث الأقسام أو عدد المراحل وفيما يلي ذكر لأشهر تقسيمين معمول بهما

الرأي الأول وتضمن ثلاثة مراحل كتالي

- ❖ المرحلة العقلية.
- ❖ المرحلة التطبيقية.
- ❖ مرحلة مستوى الأداء المتقدم للمهارة.

الرأي الثاني ويمثل الاتجاه المعمول به والأكثر شهرة وهو مقسم كتالي

- ❖ مرحلة التعلم الخام للحركة.
- ❖ مرحلة التوافق الجيد للحركة.
- ❖ مرحلة التعلم الالي للحركة.

وفيما يلي سنقوم بتقديم شرح أوفر لكلى الاتجاهين على التوالي:

1.3.3. الاتجاه الاول

1.1.3.3. المرحلة العقلية

وسمية هذه المرحلة بهذا الاسم في الغالب لاعتماد الرياضي خلالها على العقل والجهاز العصبي، وكذا تركيز الانتباه (ابوخيط، 2005، صفحة 84) بشكل كبير ومكثف من أجل تعلم المهارات الجديدة، فهذه المرحلة تعتمد على تسخير القدرات العقلية والادراكية للفرد وتكريسها من أجل التعلم الحركي، ويعتمد نجاح هذه المرحلة على مجموعة من العناصر نذكر منها

- اكتساب الرياضي لنماذج حركية سابقة مشابه لهذه الجديدة التي يريد تعلمها، يزيد بشكل ملحوظ سرعة تعلم الأداء الحركي (النمكي، 1997، صفحة 96).
- استثارة الاعب نحو التعلم المهاري، مما يزوده بالمزيد من القوة الإرادة والمثابرة والصبر (فيصل عبد الحق، 1997، صفحة 10).
- جذب انتباه وفضول الاعب نحو المهارات الحركية الجديدة عن طريق اظهار مدى أثرها في تحسين الأداء.
- توفير القدر الكافي من المعلومات والمعارف حول المهارة المراد تعليمها، وكذا تصحيح الأخطاء المرتكبة تحت الظروف المختلفة (الحاوي، 2004، صفحة 114).
- عرض نماذج للمهارة الحركية المراد تعليمها بشكل ناجح بشكل منعزل أو خلال المباراة (الصفار، 1987، صفحة 19).

❖ العوامل التي من شأنها أن تزيد في الفترة التي يستغرقها الرياضي خلال هذه المرحلة

- يلعب مدى تعقيد المهارة الحركية المقدمة للرياضي أو المراد تعليمها له دور أساسي في زيادة الفترة التي يستغرها الرياضي في هذه المرحلة (المرحلة العقلية)، حيث كلما كانت المهرة معقدة ومركبة (أي بمعنى تتشكل من مجموعة حركات محددة تؤدى ضمن أقل زمن ممكن (المولى م.، الفكر التدريبي الاماني بكرة القدم، 2008، صفحة 48))، كلما جعل ذلك من تعلم الأداء المهاري أمر صعب.
- تلعب الخبرة في الممارسة الرياضية بصفة عامة وعدد النماذج الحركية الذي يتمكن من أداءها بصفة خاصة، دور هام في الفترة الزمنية التي يستغرقها الرياضي لاجتياز المرحلة العقلية، حيث كلما كان يتمتع بخبرة رياضية معتبرة وكذا حقيبة غنية بأنماط حركية متنوعة كلما كان تعلمه للمهارة أسرع وأكثر كفاءة، والعكس صحيح حيث تمثل كل من الحقيبة المهارية والخبرة الحركية أساس القوة الخاصة (turpin, 1993, p. 37) لسرعة التعلم.
- تشتت الاعب بشكل مستمر نتيجة شعوره بالملل، أو انخفاض مستوى الدافعية لديه نتيجة عدم توافق درجة تعقيد المهارة الحركية المقدم اليه وقدرته على تعلم الأداء.

2.1.3.3. المرحلة التطبيقية

تبدأ هذه المرحلة مباشرة بعد أول أداء صحيح يقوم به الرياضي للمهارة المطلوبة منه، ليتم بذلك اعلان عن بداية المرحلة التطبيقية، وهي في الغالب تحتاج وقت أطول من سابقتها، ونلاحظ خلال هذه المرحلة انخفاض واضح في استخدام القدرات العقلية من طرف الرياضي حيث ينتقل الى أسلوب التكرار المتعاقب للأداء المهاري، مما يسمح له بشكل واضح وملحوظ تقليص الأخطاء المرتكبة أثناء الأداء، مما يجعل أدائه المهاري يتحسن تدريجيا بالإضافة الى تحسن مقدرة الاعب على التغلب على التعب (rene, 1991, p. 26) الناجم عن الاجهاد العضلي العصبي، ومن الضروري بمكان تقديم الدعم المستمر للرياضي خلال هذه المرحلة لدفعه للاستمرار.

❖ العوامل التي تساعد في تجاوز هذه المرحلة بسرعة

- تحسين التوافق الحركي.

- تحسين كفاءة المجاميع العضلية المشاركة في تلك المهارة.
- تحسين مستوى المرونة لدى الرياضي.
- مدى جودة التوافق العضلي-العصبي والعضلي-العضلي.
- مدى اكتسب الفرد الرياضي لمهارات حركية ذات نمط حركي مشابه لتلك التي في المهارة الحركية المراد تعلمها.

❖ بعض العلامات التي تدل على تقدم الرياضي في المرحلة التطبيقية

- تحسن النموذج الحركي المهاري للرياضي بشكل عام.
- تحسن دقة أداء المهارة المتعلمة.
- تنفيذ المهارة بفاعلية أكبر مع تقليل في كمية الطاقة أو الجهد المبذول أثناء الأداء.
- تحسن قدرات الاعب في اختيار اللحظة المناسبة لتنفيذ المهارة.
- تحسين سرعة انطلاق (ناجي ت.، 1981، صفحة 131) أو الشروع في أداء المهارة.
- تحسن ملحوظ في الكفاءات الحركية المرتبطة بالمهارة المتعلمة.
- اتساق وانسجام الأداء المهاري للحركة وانخفاض علامات الاخلال بمستوى الأداء.

3.1.3.3. مرحلة المستوى الأداء المتقدم للمهارة

تمثل هذه المرحلة الثالثة والأخيرة من مراحل تعلم المهارة الحركية، ويسعى الرياضي خلال هذه المرحلة للانتقال بأدائه المهاري لمستوى أعلى، بحيث يصبح بإمكانه أداء المهرة بشكل نموذجي وألي، وتعتمد هذه المرحلة بشكل كبير وواضح على مستوى دافعية الرياضي بشكل عام ودافعيته الداخلية بشكل خاص، لذلك نجد المدرب خلال هذه المرحلة يركز بشكل كبير على الاتصال الفعال واستثارة دوافع الرياضي (شعلان ا.، 1989، الصفحات 97-98).

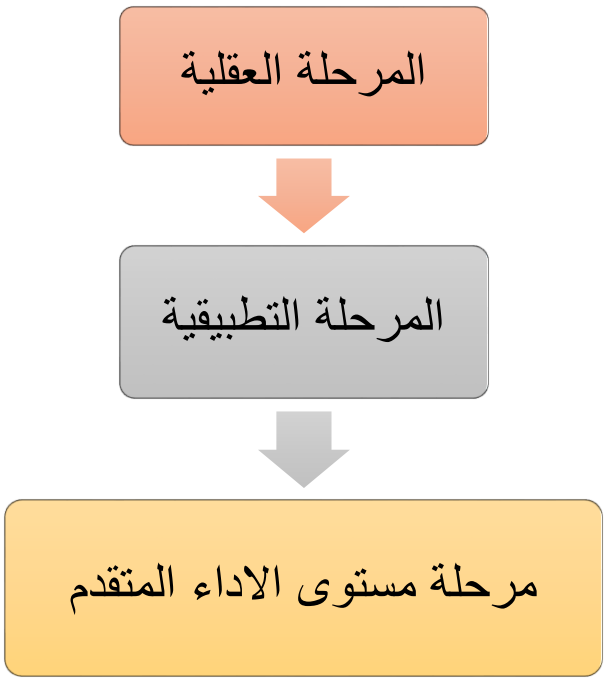
❖ الخصائص الأدائية للرياضيين خلال هذه المرحلة

- القدرة على المشاركة في برامج حركية أكثر كثافة وتنوع.
- فهم أعمق وإدراك أكبر وأصح لحيثيات وتفاصيل المهارة.
- اقتراب أداءك الرياضي من الالية في التنفيذ.
- القدرة على أداء المهارة دون الحاجة لنموذج حركي لتقليده.
- القدرة على تأدية المهارة ضمن خطة وأثناء المباريات (حامد م.، المهارات الرياضية، 2008).
- ارتفاع ملحوظ في الثقة بالنفس أثناء أداء المهارة.
- الوصول بمستوى أداء المهارة لشكله المثالي والمتكامل حتى خلال المنافسات الرياضية (Matveiv, 1983)

❖ بعض العوامل المعيقة لهذه المرحلة

- الدخول في هذه المرحلة قبل انهاء سابقتها.
- انخفاض مستوى دافعية الرياضي واكتفائه بمستواه المهاري الحالي.
- نوع التمارين المقدم للرياضي لا تساعده في تحسين مستوى المهارة.
- تسرع الرياضي ورغبته الملحة في اكتساب مهارات أخرى.
- وصول الرياضي بالمهارة الحركية لمستوى أشبع فيه متطلباته البدنية والعقلية (معاني م.، 1998) اتجاه تلك المهارة.

وفيما يلي نموذج توضيحي لمراحل التعلم الحركي بناءا على الاتجاه الاول



الشكل رقم02: نموذج توضيحي لمراحل التعلم الحركي الاتجاه الأول.

2.3.3. الاتجاه الثاني

ومن بين من تبنوا هذا الاتجاه نجد **ماينل** الذي أشار الى انه من أجل تعلم مهارة حركية الى درجة الاتقان، يجب أن يمر الرياضي بثلاثة مراحل أساسية (ماينل، 1987، صفحة 116) كتالي

- التعلم الخام للحركة.
- التوافق الجيد للحركة.
- مرحلة التوافق الالي للحركة.

1.2.3.3.مرحلة التعلم الخام للحركة

تتعلق هذه المرحلة بالاكتساب الاولي للمهارة الحركية، بحيث يكون أدائه للمهارة خلال هذه المرحلة يتسم بالا توازن وكثرة الأخطاء، بالإضافة الى صرف أكثر من المطلوب في الجهد والطاقة (مختار ح.، الأسس العلمية في كرة القدم، 1980، صفحة 108).

وفي الغالب ترتبط فترة البقاء أو الفترة التي يستغرقها الاعب في هذه المرحلة عكسا مع مستوى ادراكه لتفاصيل وحيثيات النموذج الحركي لهته المهارة، وكذا سرعة استيعابه لها ولا ننسى أيضا مدى الخبرات الحركية التي بحوزة الرياضي، حيث كلما امتلك خبرات وقدرات حركية أكثر كان استيعابه للمهارات أسرع (عبدالخالق، 1992، صفحة 178).

2.2.3.3.مرحلة التوافق الجيد للحركة

تتضمن هذه المرحلة بشكل أساسي تكرار المهارة باستمرار وبأكبر قدر ممكن، من أجل حذف الأخطاء الحركية من الأداء وتقليل الجهود والطاقات المبذولة أو ما يسمى بالاقتصاد في الأداء الحركي، ومع الاستمرار في هذه المرحلة يتم ملاحظة تقدم ملحوظ في تنفيذ المهارة وتبدأ أخطاء الرياضي في التناقص تدريجيا، وبالتوازي مع ذلك تزداد دقة التوافق الحركي لديه وكذا أدائه الكلي للمهارة، وتلك إشارة للانتقال

لتنمية المهارة الحركية المكتسبة من خلال اللعب ضمن جمل حركية صغير، متوسطة، كبيرة (عصام، 1998).

3.2.3.3.مرحلة التعلم الالي للحركة

تجسد هذه المرحلة الخطوة الأخيرة في الاكتساب الكامل والمتقن للمهارة الحركية، حيث تهدف هذه المرحلة للانتقال بالرياضي لمستوى أخر من الاتقان المهاري، بحيث يصبح بإمكانه أداء المهارة بشكل ألي وتحت أصعب الظروف، كما تهدف هذه المرحلة أيضا لتقليص الفاصل الزمني للاستجابة المؤدية للمهارة دون الوقوع في الأخطاء، خاصة الزمنية منها، كأن ينفذ الرياضي المهارة بشكل سابق لأوانه أو متأخر عن الوقت المثالي.

الشكل رقم03: نموذج توضيحي لمراحل التعلم الحركي الاتجاه الثاني.

4.3. اعتبارات أساسية عند تقديم مهارة حركية جديدة

هناك العديد من الاعتبارات والإجراءات التي يجب على المدرب اتخاذها أو القيام بها بشكل مسبق قبل تقديم أي مهارة جديدة للرياضيين، كأن تتناسب درجة تعقيد المهارة وقدرة الاعب على التعلم، بالإضافة الى العمر البيولوجي للرياضي ومدى تطوره ولا ننسى القدرات التنسيقية والخبرات الحركية لدى الرياضيين، هذا بصفة عامة لاكن هناك خطوتين أساسيتين يجب على المدرب القيام بهما، وهما كتالي

1.4.3.تقديم المهارة الجديدة للرياضيين

- ❖ وتتم هذه الأخيرة عبر الخطوات التالية
  - اعلام الرياضيين بشكل مسبق بأنهم مقدمون على تعلم مهارات حركية جديدة، وفي الغالب تهدف هذه المرحلة للتهيئة النفسية من أجل تقبل المهارات الجديدة.
  - تقديم شرح وفير للأهمية التي تمثلها المهارة المقدمة بالنسبة للتخصص وكذا الإنجاز الرياضي، مما يسمح للرياضي بأداء مهام التعلم وإنجازها على أكمل وجه (Williams, 1993).
  - تقديم نماذج حركية للمهارات المراد تعليمها للرياضيين بصيغ وأشكال مختلفة، وذلك بما يتلاءم مع قدرات التعلم لدى الرياضيين، هذا من جهة ومن جهة أخرى لتجنيب الرياضي خبرات الإخفاق والفشل المبكرة، مما يؤثر على مستوى الدافعية لديه لينتهي به الامر للانطواء والانسحاب (علاوى م.، سيكولوجية التدريب و المنافسة، 1992، صفحة 142).

2.4.3.جذب انتباه الرياضيين للماهرة الرياضية المقدمة

ويتم ذلك من خلال الخطوات التالية

- بناء تشكيلات تنظيمية تسمح لجميع الرياضيين أو المعنيين بتعلم المهارة الحركية الجديدة بالرؤية الجيدة والتركيز المستمر على المحتوى التعليمي المقدم، مما يسمح له بالاطلاع على الحيثيات والتفاصيل المتعلقة بالمهارة، ومنه زيادة احتمالية اتقانها وفهمها الجيد في المستقبل (طه، 2002، صفحة 35).
- التركيز قدر الإمكان على جذب انتباه الاعبين نحو المهاراة الجديدة المراد تعليمها، حيث يتم ذلك عن طريق عرض تقديمي لكيفية استخدامها والنتائج الباهرة التي تحققها، أو عرض نماذج رياضية مشهورة ومحبوبة لديهم وهم يستخدمونها، مما يعزز دافعيتهم نحو تعلمها، كما يمكن كذلك عرض نماذج حركية للمهارة المستهدفة مع الإشارة لمدى التلاؤم بينها وبين متطلبات النشاط (عبده ح.، الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم، 2001، صفحة 33).
- يجب على المدرب دائما الاخذ بعين الاعتبار عند تقديم مهارة جديدة الفروقات الفردية بين الرياضيين كالقدرة على التركيز، حيث كلما كان الرياضي في سن صغيرة ويفتقر للخبرة يعرض مستويات تركيز أدنى، وكذا سرعة تشتت أعلى، لذلك يجب على المدرب ان يلجئ لأسلوب يسمح بتقديم المهارة بشكل مختصر وفعال، كما يجب أن يعمل على لفت انتباههم باستمرار بشكل خاص عند التعامل مع الرياضيين صغار السن، كونها تمثل أحد المتطلبات الأساسية في تدريب الناشئين الرياضيين (monot, 2002, p. 9).

5.3. تصنيف المهارات في كرة القدم

لطالما برزت العديد من الآراء المتضاربة فيما يتعلق بتصنيف المهارات في كرة القدم، فهناك من اعتمد في تقسيمها على مبدأ الهجوم والدفاع أي مهارات هجومية (تستخدم في الهجوم)، ومهارات دفاعية (تستخدم في الدفاع)، ونجد أخرين عمدوا الى تقسيمها الى مهارات بالكرة ومهارات بدون كرة وفي ضل هذه الاختلافات والآراء وجب علينا اتخاذ موقف محايد مع ذكر مختلف النماذج والتقسيمات.

1.5.3. نموذج محمد حامد افندي1957 (افندي، 1957)

والذي تضمن العناصر التالية

- ضرب الكرة بالقدم.
- السيطرة على الكرة.
- الجري بالكرة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة بالرأس.
- المحاورة.
- مهارات حارس المرمى.

وقد وافقه في ذلك كل من تربمي 1975 وجورج بايم1977 (george, 1977, p. 298).

2.5.3. نموذج بطرس رزق الله 1981 (بطرس، 1992، صفحة 120)

- مهارات هجومية.
- مهارات دفاعية.

- مهارات بدون كرة.

3.5.3. نموذج صالح وحامد1994

مهارات أساسية بدون كرة، تتضمن جميع المهارات الحركية التي ينفذها الاعب في إطار ما يسمح به قانون اللعبة من دفاع، تمويه، خداع دون استخدام الكرة، لذلك تسمى مهارات بدون كرة كما يصطلح عليها أيضا مهارات بدنية، وهي كتالي

*الجري بدون كرة.

*الوثب عاليا.

*التمويه.

*حراسة المرمى.

مهارات أساسية بالكرة وتتضمن على التالي

*ركل الكرة بالقدم.

*السيطرة على الكرة.

*الجري بالكرة.

*المراوغة بالكرة.

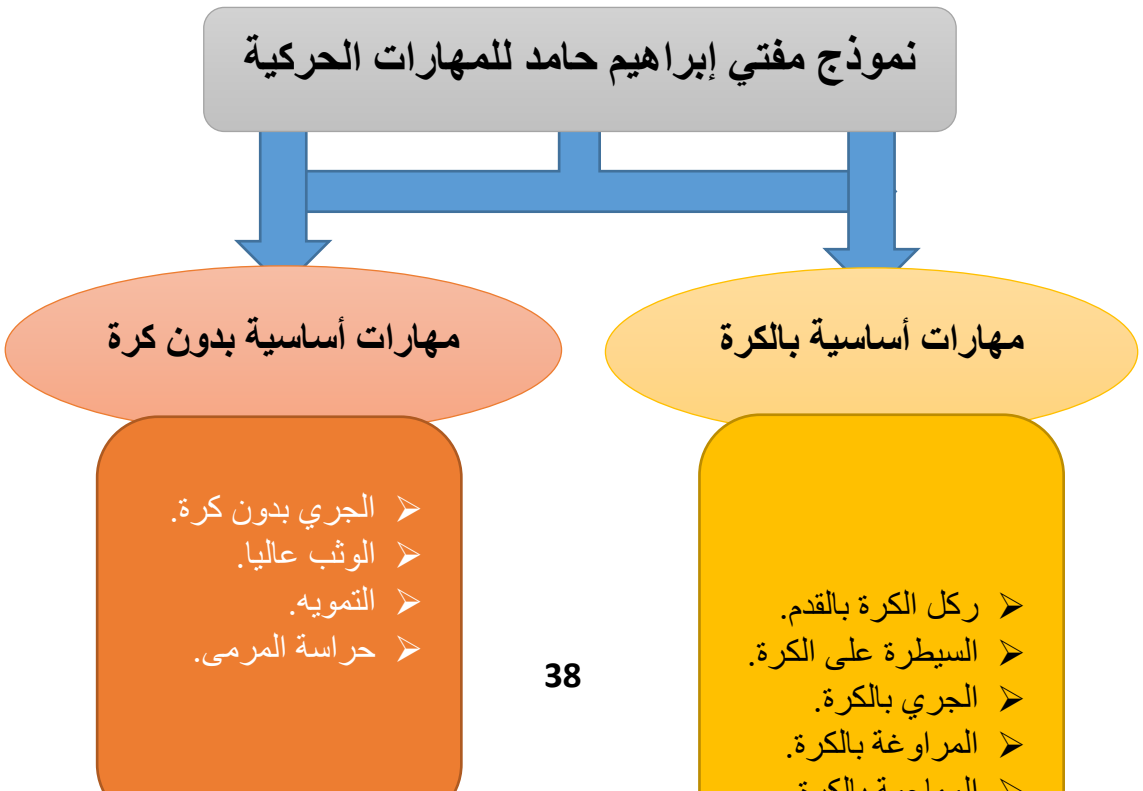
*المهاجمة بالكرة.

*رمية التماس.

*ضرب الكرة بالرأس (محمد م.، 1994، صفحة 27).

وفيما يلي سنقدم شرح أوفر للنموذجين السالف ذكرهما

4.5.3. نموذج محمد عبد صالح ومفتي إبراهيم حامد



شكل رقم04: يوضح نموذج مفتي إبراهيم حامد لتقسيم المهارات الحركية.

1.4.5.3.مهارات بدون كرة

1.1.4.5.3.مهارة الجري وتغيير الاتجاه

ان الوقت الاجمالي للرياضي بالكرة خلال المباراة ككل لا يزيد عن دقيقتين (مختار ح.، الأسس العلمية في كرة القدم، 1980، صفحة 65)،مما يعني أن وقت المتبقي من زمن المباراة يستغرقه الرياضي في الجري والتنقل بدون كرة، فهو اما يركض اتجاه شباك الخصم ضمن خطة هجومية، أو عائدا للدفاع عن شباكه ضمن تشكيلة دفاعية، وقد أضاف بطرس رزق الله قائلا بأن لاعبي الرياضات الجماعية بصفة عامة ورياضة كرة القدم بشكل خاص يعتمدون بشكل كبير على تكتيك الركض مع تغيير الايقاع سوآءا من حيث السرعة أو الاتجاه وذلك بشكل خاص عندما يكونون بدون كرة، كوسيلة لخداع الخصم (بطرس، 1992، صفحة 119).

2.1.4.5.3.مهارة الوثب

في كثير من الأحيان ما تتوفر فرص ملائمة وكرات مثالية أمام مرمى الخصم، لاكن تكون عالية ويتوجب على الرياضي الارتقاء اليها سوآءا لتسديدها مباشرة بالرأس، القدم، أو من أجل كتم الكرة وتثبيتها من ثم تسديدها، وفي كل الحالات يحتاج الرياضي قدرة جيدة على الوثب، ونجد الباسطي أيضا شدد على مهارة الوثب كمهارة لا تقل أهمية عن الجري، سواء كان ذلك في الدفاع أو الهجوم واجبارية اتقانها بمختلف أشكالها العامودي، الافقي، ثابتا أو من الحركة، وكذا الوثب جانبا أو للخلف (الباسطي، 1980، صفحة 65).

3.1.4.5.3.مهارة الخداع والتمويه

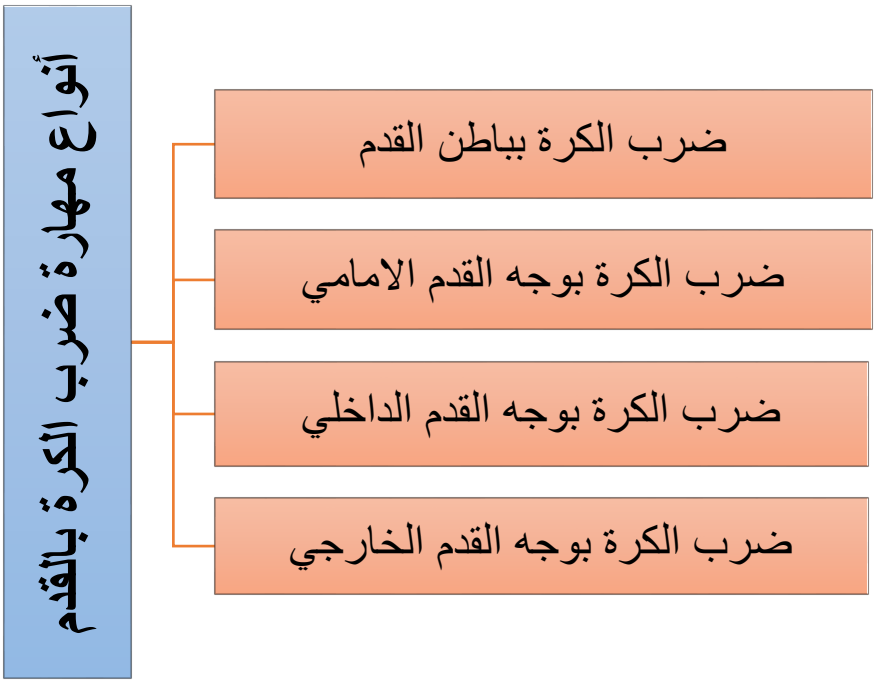
يعتبر التمويه والخداع أحد المهارات الأساسية التي يستخدمها لاعبوا كرة القدم سوآءا بالكرة أو بدون كرة، حيث تستخدم فيها أجزاء الجسم المختلفة لخداع الخصم وايهامه بالقيام بحركات، وسلك اتجاهات ينوي الاعب القيام بعكسها تماما، كالنظر صوب مكان والاتجاه للمكان المعاكس له، وتتطلب هذه المهارة على غرار غيرها من المهارات إدراك عالي بالمسافات والمواقع وتحكم عالي في أجزاء الجسم المختلفة من أجل ضمان نجاح الخداع (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 83).

2.4.5.3.مهارات أساسية بالكرة

1.2.4.5.3.ضرب الكرة بالقدم

تعد هذه المهارة أحد الاعمدة الأساسية التي تقوم عليها اللعبة ككل، هذا ان لم نقل إنها أهمها، حيث تتعدد استخدامات هذه المهارة بين التمرير والتسديد والتشتيت بغرض خداع الخصم، لاكن بصفة عامة يكون

التمرير هو الاستخدام الأكثر (حامد م.، 1994، صفحة 28) والغالب على طبيعة هذه المهارة، وفيما يلي سنأتي على ذكر مختلف أساليب ضرب الكرة



الشكل رقم05: يوضح مختلف أشكال مهارة ضرب الكرة بالقدم

2.2.4.5.3.ضرب الكرة بباطن القدم

تتميز بالدقة وسهولة الأداء، تستخدم في التمريرات القصيرة والتصويب على المرمى في الحالات التي يكون الاعب على انفراد مع الحارس، حيث يسمح له هذا الأسلوب بالتسديد دون اخلال باتزان الجسم (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم، 2002، صفحة 55).

3.2.4.5.3.ضرب الكرة بوجه القدم

تتميز بالقوة والسرعة لذلك تستخدم بكثرة في المناولات الطويلة، أو من طرف حارس المرمى عندما يرغب في اخارج الكرة من منطقته، كما تستعمل أيضا للتسديد على المرمى، بسبب قوة الضربة بهذا الجزء من القدم (محمود م.، 2009، صفحة 77).

4.2.4.5.3.ضرب الكرة بوجه القدم الداخلي

تعد هذه المهارة متقدمة بعض الشيء عن سابقاتها، حيث تستعمل بشكل خاص في ضربات الركنية والتمريرات المتوسطة والجانبية كما تستعمل لتجاوز حائط الصد، ويتميز أدائها بحركة جذع طبيعية تبقي على اتزان الجسم بعد الأداء.

5.2.4.5.3.الجري بالكرة

تدخل هذه مهارة الجري بالكرة ضمن التشكيلة الرئيسية للمهارات المستخدمة بشكل مستمر من طرف الرياضي خلال الأداء، وأضاف أبو عبده انها أحد الابجديات المهارية التي يتم تلقينها للرياضي في أول مشواره لتستمر وتتطور معه تدريجيا، حيث يستخدمها بشكل مستمر خلال مختلف المواقف الرياضية، أو أثناء تنفيذ خطة ما (عبده ح.، 2008، صفحة 84).

وتجدر الإشارة الى أن لويس قد قسم هذه المهارة الى ثلاثة أبعاد أساسية كتالي

الشكل رقم06: يوضح مختلف أقسام مهارة الجري بالكرة

- **الجري باستخدام وجه القدم الخارجي:** تستخدم في الغالب عندما يريد الاعب التحرك بشكل سريع في الملعب مع حماية الكرة في ان واحد، كون هذه المهارة تسمح للاعب باستخدام جسمه كحاجز حماية للكرة، دون أن يؤثر ذلك على الجملة الحركية للأداء، وذلك نتيجة التناسب الميكانيكي للحركة وهيكلة الرجلين (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 86).
- **الجري باستخدام الوجه الداخلي للقدم:** ويتم اللجوء لهذه المهارة عندما يجري الاعب بشكل متعرج او عند تغيير اتجاه الجري بالكرة، وهذا من أجل حماية الكرة من الضياع أو الاستحواذ عليها من طرف الخصم.
- **الجري باستخدام الوجه الامامي للقدم:** يستخدم هذا النوع من التنقل بالكرة عند يكون المسار أمام الرياضي فارغ والخصم بعيد عنه، حيث تسمح له هذه المهارة التحرك بالكرة لمسافات طويلة ضمن مجال زمني قصير، لاكن يعاب عليها في المقابل صعوبة السيطرة على الكرة أثناء أداءها، لذلك نجد أن استخدامها أقل من النوعين السابقين (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 75).

6.2.4.5.3.مهارة السيطرة على الكرة

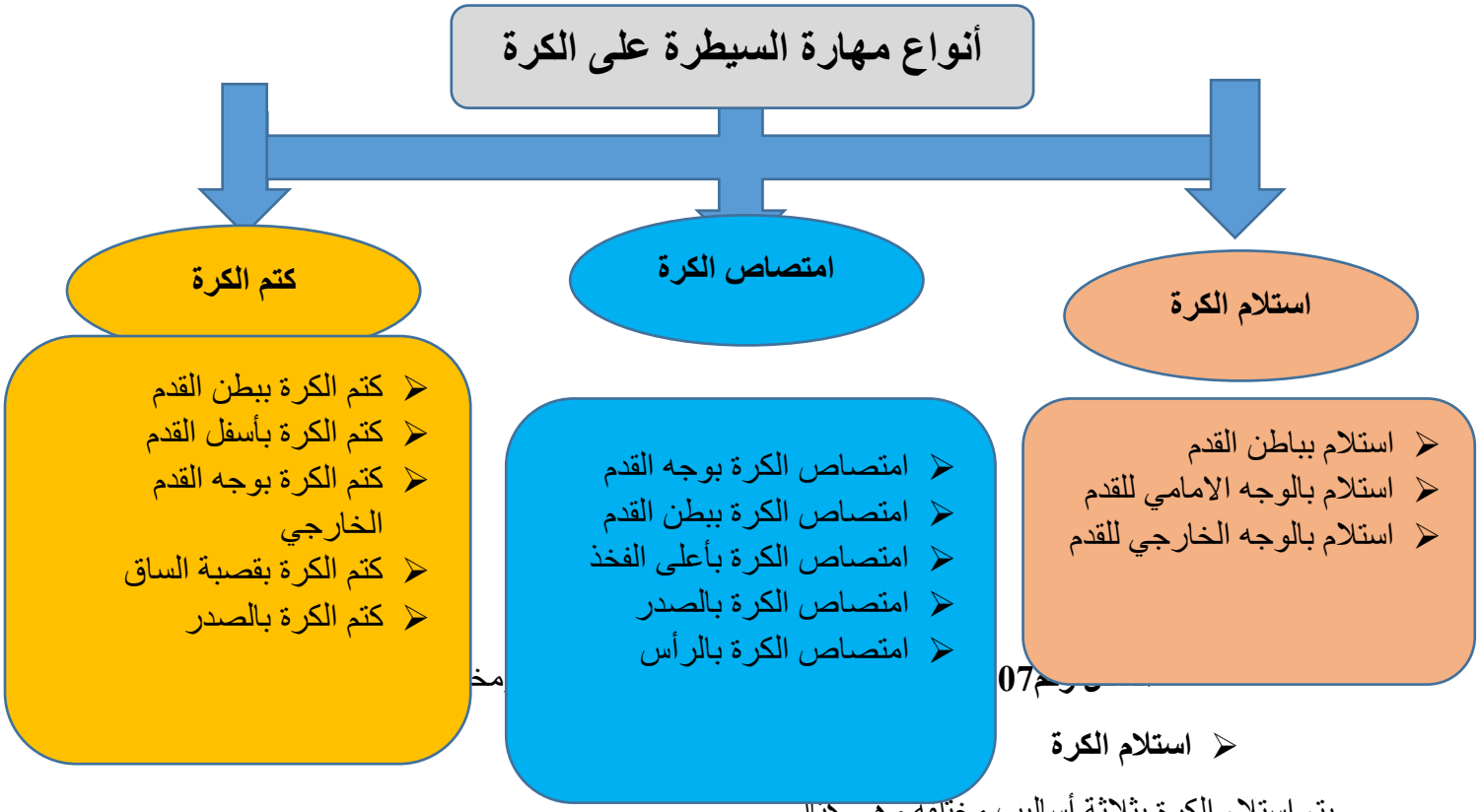
تعني السيطرة على الكرة حيازة الاعب عليها، والتحكم فيها كما يريد أو بالأسلوب الذي يناسب الموقف الذي يواجهه، وتعتبر هذه المهارة من ضمن المهارات التي تتطور خطيا مع خبر الرياضي، حيث كلما زادة مدة ممارسته، كلما أصبح يتحكم في الكرة بشكل أكبر (مختار ح.، 1984، صفحة 75).

1.6.2.4.5.3.أنوع السيطرة على الكرة

يمكن تقسيم مهارة السيطرة على الكرة الى ثلاثة أبعاد أساسية

- استلام الكرة.
- امتصاص الكرة.

❖ كتم الكرة.



الشكل رقم07: مخ

➢ **استلام الكرة**

يتم استلام الكرة بثلاثة أساليب مختلفه وهي كتالي

❖ **الاستلام بباطن القدم**: يعد هذا النوع الأكثر أمانا في الاستلام، اذ يسمح بضبط أكبر للكرة عند ملامسة القدم بالإضافة الى سهولة التحكم فيها وتوجيهها بعد الاستلام.

❖ **الاستلام بالوجه الامامي للقدم:** تستخدم في الغالب لاستقبال الكرات المنخفضة ما عدى الكرات الأرضية

❖ **الاستلام بالوجه الخارجي للقدم**: تكمن أهم استعمالاتها في استقبال الكرات الأرضية، بحيث تكون القدم مستقرة على الأرض بثبات وتكون سن القدم بتجاه الكرة وكذلك هو الحال لنظر الاعب (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 161).

➢ **امتصاص الكرة**

يعرف امتصاص الكرة على أنه عملية السيطرة على الكرة الساقطة، من ثم سحبها ووضعها في وضعية يمكن من خلال لها التحكم فيها (محمود م.، 2009، صفحة 135)، ويتم ذلك من خلال خمسة وضعيات أساسية كتالي

❖ **امتصاص الكرة بوجه القدم الامامي**

يقوم الاعب أثناء الأداء امالة الجزء العلوي من الجسم للأمام من ثم رفع الرجل المستخدمة في الامتصاص مع تركيز النظر على الكرة (الوحش، 1984، صفحة 42).

❖ **امتصاص الكرة بباطن القدم**

تبدأ عملية الامتصاص في هذا الأسلوب بميلان الجذع مع الاخذ بعين الاعتبار أن تكون الذراعان في وضعية تسمح بحفظ التوازن، في اللحظة التي تلامس فيها الكرة باطن القدم (السيد أ.، 2002، صفحة 166).

❖ **امتصاص الكرة بأعلى الفخذ**

يعتبر هذا النوع من الامتصاص أنجع الأنواع لمجموعة من الاعتبارات، ككبر مساحة الجزء المستقبل، قدرته العالية على امتصاص الصدمات مما يحول دون ارتداد الكرة، لاكن يجب التأكيد على عدم تصليب الفخذ عند استقبال الكرة (محمود م.، 2009، صفحة 136).

❖ **امتصاص الكرة بالصدر**

يستخدم هذا النوع عادة مع الكرات العالية والطويلة أو التي تأتي في مستوى الصد، بحيث من اجل امتصاصها يفرك الرياضي صدره ويتموقع في المكان المناسب، من أجل استقبال الكرة وامتصاص الصدمة.

❖ **امتصاص الكرة بالرأس**

يعد هذا النوع الأقل استخداما، لصعوبة اتقانه والامكانية العالية لفقدان الكرة، ومن أجل استخدام هذا النوع من الامتصاص، يتموضع الاعب في المكان الذي يحتمل أن تقع فيه الكرة، حيث يقف مواجها لها مع فتح الرجلين وثني الركبتين في انتظارها، وفي اللحظة التي تلمس فيها الكرة رأسه يقوم بإرخاء عضلات الرقبة واتباع حركة الكرة بالرأس، مع الاخذ بعين الاعتبار ثني الركبتين وارجاع الجذع للخلف لتجنب ارتداد الكرة على رأس الاعب، وكذا حفاظا على توازنه (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 135).

➢ **كتم الكرة**

وتنقسم هي الأخرى كسابقتها الى خمسة أنواع وسنأتي على ذكرها فيما يلي

❖ **كتم الكرة بباطن القدم**

من أجل كتم الكرة بهذه الطريقة يجب على الاعب ثني كل من مفصل الركبة والورك بحيث يكون مشط القدم موجه للخارج وباطن القدم نحو الكرة، وعند لحظة اقتراب الكرة تمرجح قدم الكتم للأمام نحو الكرة، ولحظة التلامس تعود بسلاسة نحو الخلف لكتم الصدمة، مع الحرص على أن تعمل الذراعان على حفظ التوازن وكذا إبقاء الرأس ثابت (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 175).

❖ **كتم الكرة بأسفل النعل**

تشبه الى حد كبير الطريقة السابقة وبنفس التسلسل لاكن بإضافة ثني مفصل القدم، ولا ننسى انثناء الجذع للأمام، وذلك من أجل خلق زاوية مناسبة تسمح بكتم الكرة.

❖ **كتم الكرة بوجه القدم الخارجي**

من أجل تنفيذ هذا الأسلوب على الاعب التوجه الى المكان المتوقع أن تسقط الكرة فيه، ثم يقوم برفع قدم الامتصاص مع مراعات أن تكون مثنية على مستوى كل من مفصل الركبة والفخذ، ويكون الوجه الخارجي باتجاه الكرة مع مراعات جعل الجذع مائلا قليلا للخلف قبل لحظة تلامس الكرة مع القدم، وهذا من أجل حفظ اتزان الجسم وثبات الرأس (عبده ح.، الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية و التطبيق، 2008، صفحة 170).

❖ **كتم الكرة بقصبة الساق**

يعد هذا النوع من الكتم من أصعب الأنواع في التعلم والتطبيق، وذلك بسبب الامكانية العالية لارتداد الكرة وصعوبة السيطرة عليها باستخدام قصبة الساق، وتنفذ هذه المهارة بتوجه الاعب أولا لمكان سقوط الكرة، ثم يقوم برفع ركبة الساق التي ستقوم بالكتم وتوجيه القصبة نحو الكرة، وعند لحظة التلامس يتم ثني الجذع للأمام ومتابعة حركة الكرة بالساق لتجنب الارتداد.

❖ **كتم الكرة بالصدر**

يعد هذا النوع شائع الاستخدام، حيث يلجئ اليه الرياضي لكتم الكرات المتوسطة والقصيرة، كما أنه يسمح باستقرار أكبر للكرة وتحكم جيد، وتنفذ بتوجه الرياضي للمكان الذي ستسقط فيه الكرة، من ثم يتخذ الوضعية المناسبة، حيث يتم ذلك عبر ثني ركبته قليلا وكذلك الامر بالنسبة للجذع، حيث ينثني نسبيا للخلف مع مد الرأس والرقبة للأمام لحفظ التوازن، وعند اقتراب الكرة من ملامسة الصدر يقوم الاعب باتباع حركتها لمنعها من الارتداد.

7.2.4.5.3.ضرب الكرة بالرأس

أحد أهم المهارات المدرجة ضمن البرنامج التعليمي للمهارات الأساسية في كرة القدم، وذلك للمكانة بالغة الأهمية التي تحتلها ضمن نظيراتها، ففي كثير من الأحيان ما يكون الاعب في موقف محاصر بحيث لا يمكنه التحرك بحرية لتسديد، وهنا تبرز أهمية هذه المهارة بحيث يمكن للاعب استغلالها في هكذا مواقف لتسديد الكرة، وعليه نميز حالتين اما التسديد من الثبات أو من الحركة

7.2.4.5.3.1.تسديد الكرة من الثبات

يستخدم هذا النوع عندما تكون الكرة في مستوى رأس الاعب مع قلة الخصوم حوله، حيث يتخذ الاعب وضعية تسمح له بأعلى درجة من الاتزان مع ثني الجذع للاتجاه المعاكس للتسديد، وثبيت النظر اتجاه الكرة، وفي اللاحظة التي تقترب فيها الكرة من رأس الاعب يقوم بشد كل من جذعه وعضلات الرقبة واستعدادا لضرب الكرة، مع الحرص على توجيهها نحو الهدف أثناء تأدية المهارة (السيد، 2002، صفحة 44).

7.2.4.5.3.2.تسديد الكرة والاعب في الهواء

يلجئ الاعب في العادة الى هذا الأسلوب عندما تكون الكرة عالية بالإضافة لوجود الكثير من الخصوم الذين يحاولون عرقلة وقطع مسار الكرة، لذلك يقوم الاعب بمحاولة توقع مسار الكرة في الهواء ويتجه نحوها راكضا، ومن ثم يرتقي نحوها وخلال ذلك يقوم بثني جذعه للاتجاه المعاكس لاتجاه التسديد، وينتقل بعد ذلك لشد عضلات الجذع الظهر والرقبة مع الاعتماد على الذراعين من أجل التوازن في الهواء، مع الاخذ بعين الاعتبار إبقاء العينين مفتوحتين (سالم، 1988، صفحة 65).

وكما أسلفنا سابقا فضرب الكرة بالرأس في الهواء يتطلب تدخل الكثير من العضلات والمفاصل وبشكل خاص عضلات الجذع والرقبة التي يتمثل دورها الأساسي في توجيه الرأس (patty, 1981, p. 132).

8.2.4.5.3.المراوغة

لو أردنا مفهوم واضح ودقيق للمراوغة لوجدنا أنها عبارة عن محاولة تضليلية تهدف للتخلص من مدافعي الخصم، كما يمكن اعتبارها أيضا حركة تمويه وخداع تهدف لخلق ثغرات تسمح بالتمرير أو التهديف (محمود م.، 2009، صفحة 77).

9.2.4.5.3.الهجوم

هي محاولة لاعبي الفريق المستحوذ على الكرة التوغل في منطقة الخصم دون التعرض للعرقلة أو فقدان الكرة، وذلك ضمن تشكيلة منظمة تختتم بمحاولة تسجيل هدف، وتعد هذه المهارة أحد الاعمدة الأساسية التي تقوم عليها رياضة كرة القدم، وفي الغالب ما تتحدد احتمالات نجاح هذه المهارة بمجموعة من العوامل نذكر منها

- سرعة تحرك الاعب المهاجم وكذا أفراد الفريق في حالة التحرك ضمن تشكيلة.
- مناطق تموضع أفراد الفريق الخصم.
- نوع الأرضية التي يلعب عليها وأخير مدى دافعية وتصميم الاعب على الربح ((J.louis.R.koda, 1991, p. 135).

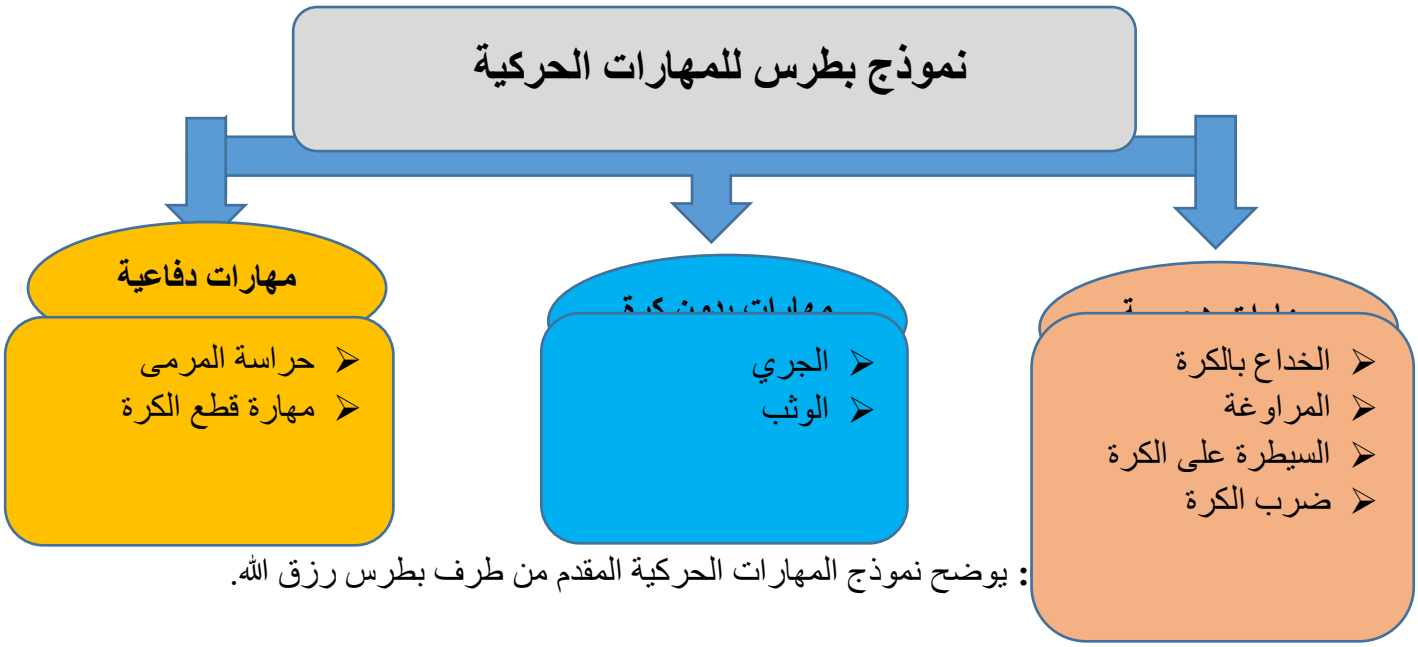
10.2.4.5.3.رمية التماس

- أحد المهارات الخاصة التي تنفذ عند عبور الكرة خط التماس، وتعد ذات أثر فعال وحاسم إذا ما أحسن استغلالها، وقد لوحظ ذلك بشكل واضح في بطولة كأس العالم المقامة في كل من و.م.أ وفرنسا سنتي 1994و1998 على التوالي، حيث استخدمت رمية التماس ضمن خطط فنية مما سمح بإحراز العديد من الأهداف، وتخضع رمية التماس كغيرها من المهارات لمجموعة من الضوابط، وهي كآلاتي
- رمي الكرة يكون من خلف الرأس وبكلتي اليدين.
- ترمى الكرة من المنطقة التي خرجة منها.
- أن تكون كلتي القدمين ملامستين للأرض لحظة تنفيذ المهارة (حامد م.، طرق تدريس ألعاب الكرات، 2000).

5.5.3.نموذج بطرس رزق الله

ويتضمن نموذج بطرس تقسيم المهارات الى ثلاثة أبعاد أساسية بحيث يحوي كل بعد مجموعة من المهارات الفرعية، وهي كتالي

- *مهارات هجومية وتشتمل على الخداع بالكرة، المراوغة، السيطرة على الكرة، ضرب الكرة.
- *مهارات دفاعية وتشتمل على مهارات حراسة المرمى، مهارات قطع الكرة.
- *مهارات بدون كرة وتشتمل على الجري والوثب.



: يوضح نموذج المهارات الحركية المقدم من طرف بطرس رزق الله.

1.5.5.3.مهارات بدون كرة

1.1.5.5.3.الجري

أحد المهارات التي لا غنى عنها في كرة القدم، ففي العديد من البحوث التي أجريت من أجل تحليل تحركات الاعبين ومدة استحواذهم على الكرة، تم الوصول الى أن الاعب خلال المباراة كاملة يحتفظ بالكرة لمدة لا لتتجاوز دقيقتين الى ثلاثة دقائق كأقصى حد، أي أن الوقت المتبقي من المباراة يقضيه الاعب في التنقل بين الهجوم والدفاع على شكل جري بوتيرة مختلفة الشدة.

2.1.5.5.3.الوثب

يعتبر أحد المهارات التكميلية في كرة القدم، والذي يتطور أليا مع تمرينات القوة التي يخضع لها الرياضي، لاكن تبقى هذه المهارة على درجة كبيرة من الأهمية لاستعمالاتها الحاسمة، حيث يتم اللجوء اليها في استقبال الكرات العالية وكذا التسديدات، أو حتى لقطع الكرات عن الخصم، لذلك تعتبر القدرة على الوثب عاليا أحد ميزات رياضيي المستوى العالي، خاصة إذا ما اقترنت بصفة السرعة (سامي، 1984، صفحة 80).

2.5.5.3.مهارات هجومية

1.5.5.3.السيطرة على الكرة

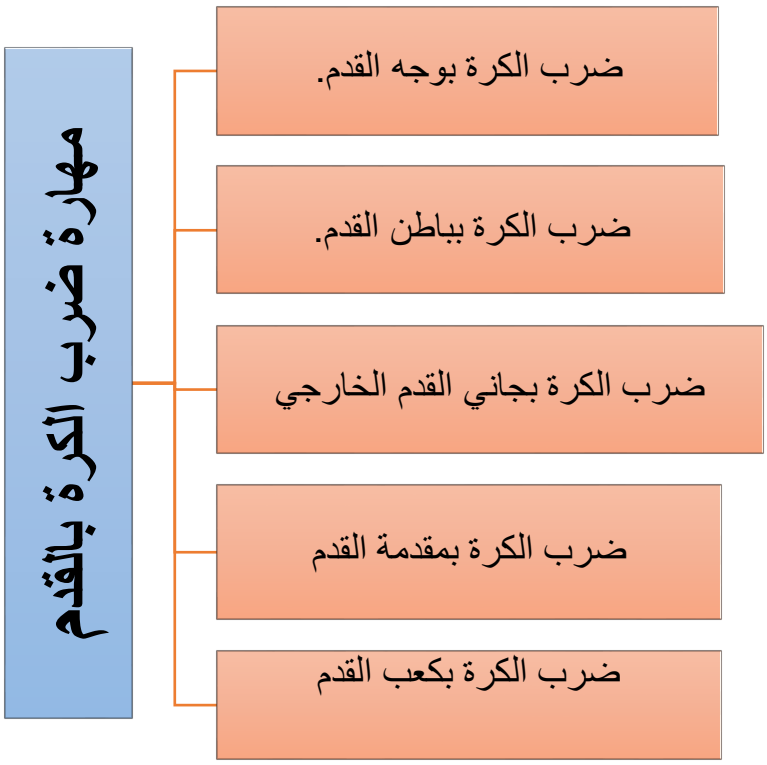
تتضمن هذه المهارة جميع القدرات التي تخول الرياضي التحكم الجيد والكامل في الكرة حيث يشتمل على الإحساس بالكرة، تحديد قوتها وتسييرها بما يتناسب مع نجاح خطة اللعب (جراس، 1990، صفحة 107).

2.5.5.3.الخداع

تعد أحد المهارات المهمة في كرة القدم، حيث أنه بمجرد حيازة الرياضي على الكرة يصبح مركز جذب للاعبي الفريق الخصم، لذلك يتعين عليه اما التسديد أو تمريرها لأحد لاعبي فريقه، لاكن في بعض الحالات يجد الاعب نفسه محاصرا بحيث لا يمكنه القيام بذلك، لذلك يتعين عليه خداع الخصم من أجل خلق ثغرات لنفسه وزملائه في الفريق ليتمكن من خلالها التمرير أو التسديد، وتختلف الخدع المستخدمة من لاعب لأخر ومن موقف لآخر لذلك وجب عليه تنفيذ الخدعة المناسبة (الجواد، 1988، صفحة 81) والملائمة للموقف الذي يتعرض له.

3.5.5.3.ضرب الكرة

أحد المهارات التي تندرج ضمن التشكيلة الرئيسية للمهارات القاعدية في كرة القدم، وتتعدد استخدامات هذه المهارة بين التسديد والتمرير أو حتى أبعاد الكرة عن المرمى، وذلك في حالة استحالة السيطرة عليها أو توجيهها (الجواد، 1988، صفحة 39)، كما يمكن اللجوء اليها في حالة ما إذا تم دمجها مع الجري كوسيلة لتطوير التوافق الحركي (N.dechavanne, 1988, p. 55). وتتنوع اشكال ضرب الكرة وأقسامها، حيث هناك من اعتمد في تقسيمها على القدم الضاربة (ناجي ت.، 1976، صفحة 41) أو المنفذة للتسديدة (يمنى، يسرى)، وهناك من لجئ الى تصنيفها بناءا على سطح التلامس بين القدم والكرة، وفيما يلي ذكر لأنواعها



الشكل رقم09: يوضح أقسام مهارة ضرب الكرة بالقدم

ويجدر الانتباه أنه يمكن استخدام هذه الضربات في التسديد أو التمرير، مع الاخذ بعين الاعتبار أن ركلة التسديد بحاجة لأن تكون سريعة (جراس، موجز التكتيك و عمل الفريق في كرة القدم، 1994، صفحة 7) وقوية من أجل أن تؤدي الغرض منها.

4.5.5.3.المراوغة

أو كما يصطلح عليها في كثير من الأحيان مسمى المحاورة (Corbeau.J, 1988, p. 127)، وهي عملية يقوم خلالها الاعب بالجري بالكرة في الملعب مع إبقاء سيطرته عليها خلال ذلك، وفي الغالب ما يتم تكريسها لخدمة هدف خططي معين، وكما أشرنا سابقا فهي سيطره أو تسيير للكرة من طرف الاعب (الجواد، 1988، صفحة 58)بشكل مستمر من أجل تحقيق أحد الأغراض التالية:

- ❖ التقدم بالكرة من أجل التهديف.
- ❖ كسب الوقت من أجل خلق ثغرة أو توفير فرصة.
- ❖ تجاوز مجموعة من الخصوم.

3.5.5.3.مهارات دفاعية

1.3.5.5.3.حراسة المرمى

يعتبر حارس المرمى الجدار النهائي الذي يفصل بين الفريق الخصم وشباك المرمى، وعلى خلاف بقية الاعبين يعتبر حارس المرمى هو الاعب الوحيد المسموح له بلمس وامساك الكرة بيديه ضمن مساحته الخاصة، حيث تتمثل مهمته الرئيسية في منع الفريق الخصم من التسجيل في مرماه أو بأسلوب أدق منع الكرة من الدخول لشباكه.

2.3.5.5.3.قطع الكرة

هي عملية هجوم واقتناص الاعب الحامل للكرة بغية انتزاعها منه، وتعتبر هذه المهارة أحد المركبات الأساسية التي تدخل في البناء المهاري للاعب كرة القدم، حيث تستخدم في قطع هجوم الخصم وشن هجوم معاكس في الغالب، ويتطلب اتقان هذه المهارة خبرات عملية من أرض الواقع، حيث لا يمكن تعليمه بشكل كامل من خلال خلق مواقف تجريبية انما يتم اكتسابها من التجارب الميدانية والمباريات (الجواد، 1988، صفحة 69) الحقيقية التي يخوضها الاعب، حيث كلما زادة خبرة الاعب تطورت معها طردا قدراته على قطع الكرة وفيما يلي بعض العوامل التي يمكن أن تسم في قطع الكرة بنجاح (مصطفى، 2005، صفحة 196)

- ❖ القدرة على ايقاع الاعب الحامل للكرة في شرك الخدعة المستعملة لسلب الكرة منه.
- ❖ اختيار الوقت المناسب لأخذ الكرة من الاعب الخصم.
- ❖ قدرة الاعب على تغيير سرعته واتجاهه بوتيرة عالية.

6.5.3.الأسس النفسية للإعداد التكنيكي في كرة القدم

تهدف عملية التدريب التقني لإكساب الرياضيين أكبر قدر ممكن من الخبرات الحركية على كل من الصعيدية الميكانيكي، والفسيولوجي العصبي، من أجل تحسين مستوى الأداء، وكما هو معلوم في رياضة كرة القدم تعتبر أحد أكثر الرياضات تنوعا من حيث الأداء المهاري، حيث تزخر هذه الرياضة بمختلف الفنيات و التقنيات التي تجعلها تتربع على عرش الرياضات الجماعية من حيث الثراء الحركي، لاكن في نفس الوقت نجدها تخضع لشروط أو متطلبات نفسية تتعلق بمكتسباتها المهارية، حيث يؤكد صابر وأخرون ان الاكتساب المتقن للمهارات في كرة القدم يقترن بمجموعة من المتطلبات النفسية، والتي سنذكر أهمها في ما يلي

- ❖ ان يتحلى الرياضي بالإرادة الصلبة والثقة العالية في الإمكانيات والقدرات.
- ❖ الدوافع الذاتية النابعة من داخل الرياضي، والتي تعمل على إلزامه بالتقدم والاستمرار.
- ❖ الاستعداد النفسي لتحمل التدريبات الشاقة وتعلم المهارات البسيطة والمعقدة.

القدرة على تركيز الانتباه (صبر، 2001، صفحة 84) بشكل عام وأثناء التدريب بشكل خاص.

4.المهارات الخططية:

تمثل المهارات الخططية الوعاء النهائي الذي تمتزج فيه جميع محددات الاداء، لإنجاز الهدف من التدريب والذي يتمثل في الوصول إلى اعلي مستويات النشاط الرياضي الممارس والفوز بالمنافسة الرياضية، وتعني المهارات الخططية في مجملها فن التحرك داخل الملعب بشكل فردي او جماعي سوآءا بهدف الهجوم أو الدفاع (مفتي إ.، الجمل الخططية في كرة القدم، 2012، صفحة 212) ولا ننسى القدرات المعرفية الأساسية التي تدخل في تشكيل وبناء المهارات الخططية والتي تتمثل في معرفة اللعبة والأهداف وكذلك المعرفة في السيطرة والتحكم في مجريات المباراة.

لطالما شاع الاعتقاد أن قمة المهارات الخططية يتمثل فقط في القدرة على اتخاذ القرار المناسب في الوضع الصحيح، ولكن في الواقع تتجسد في تنفيذ تلك القرار على الوجه الصحيح، ونجد "نصير وعبد الوهاب يشير في ذات الصدد الى أهم العوامل التي تؤثر على نجاعة تنفيذ الخطط،

- ❖ مهارات وامكانيات لاعبي الفريق.
- ❖ مهارات وامكانيات لاعبي الفريق المنافس.

❖ ظروف اللعبة (تأثير الظروف الخارجية، أرضية الملعب، الرياح، المطر، الحر)

1.4.مفهوم المهارة الخططية:

تعد المهارات الخططية أحد أهم متطلبات الأداء الرياضي التنافسي، حيث يشير الوقاد لأهمية المهارات التكتيكية، وأثرها الايجابي إذ تسمح للفرد بالتقدير السريع لموقفه وعلاقته المرتبطة بسير اللعب حتى يستطيع الاستجابة بشكل مثالي للوقف الخططي الحالي (مفتي إ.، 2010، صفحة 239).

2.4.المهارات الخططية وعلاقتها بالمهارات النفسية

تعد المهارات النفسية أحد أهم محددات الأداء التي تدعم المهارات الخططية بنوعيها الهجومية منها والدفاعية، ويتم الإعداد للمهارات النفسية على مستويين:

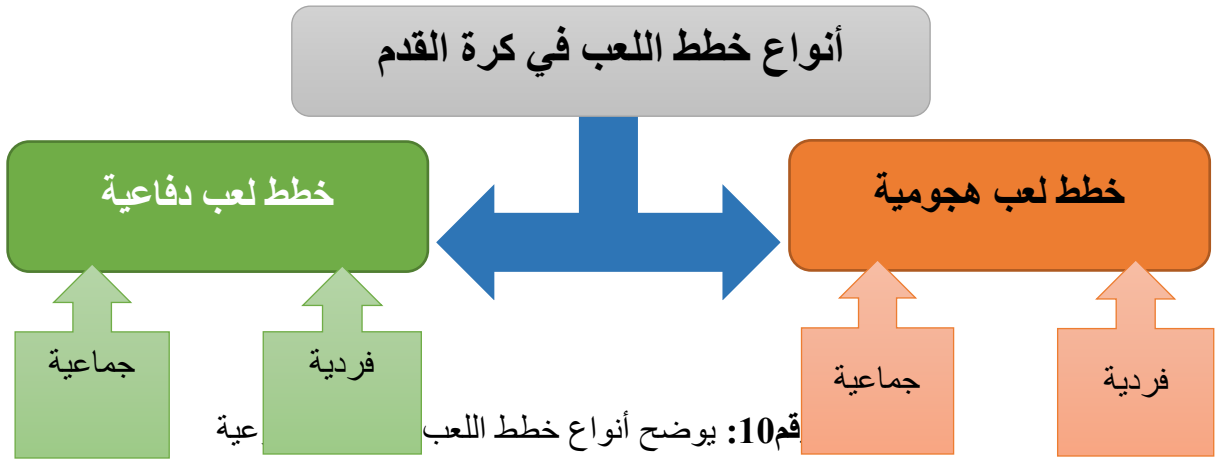
1.2.4.المستوى الأول: يركز على احاطة اللاعب وإلمامه بمختلف المهارات النفسية، وكذا وظيفة كل منها وطبيعة العلاقة التي تربطها بالرياضة بصفة عامة والنشاط الحركي الممارس على وجه الخصوص.

2.2.4.المستوى الثاني: يتم خلاله تقسيم تدريب المهارات النفسية إلى ثلاثة محاور (الاطرش، 2008)

❖ التدريب النفسي لمختلف المهارات باستخدام العمليات العقلية الموجهة لسير الحركة
❖ التدريب النفسي باستخدام الأجهزة، وكذلك الاختبارات الورقية
❖ التدريب على الوظائف السيكولوجية المرتبط بالمهارات الحركية على ارض الملعب الخاص بكل لعبة

5.أنواع خطط اللعب في كرة القدم:

تقسم خطط اللعب إلى نوعين رئيسيين: خطط اللعب الهجومية، خطط اللعب الدفاعية



قم10: يوضح أنواع خطط اللعب عية

1.5.خطط اللعب الهجومية

يقصد بخطط اللعب الهجومي في الرياضات الجماعية ككرة القدم، مختلف التحركات التي يقوم بها أفراد الفريق سواء فرديا أو جماعيا عندما تكون الكرة في حوزتهم (الخوجة، 2005، صفحة 220)

يمكن اعتبار الفريق في موقف هجومي إذا استحوذ أحد لاعبيه على الكرة، حيث يشرع بعد ذلك في التصرف حسب الموقف الخططي الهجومي المرسوم، انطلاقا من لحظة الاستحواذ على الكرة وحتى انتهائه بالتهديف أو فقدان الكرة، ويمكن أيضا الاشارة للخطط الهجومية في الألعاب الرياضية ذات الطابع الجامعي ككرة القدم بأنها مختلف التحركات التي يقوم بتأديتها الفريق عندما تكون الكرة في حيازته.

تهدف خطط الهجوم في الأساس لخلق فرص وثغرات من أجل استثمارها لصالح الفريق المهاجم بهدف إحراز نقاط ضد الفريق المنافس وبالتالي الفوز بالمباراة، وهذا ما يعمل عليه لاعبوا الفريق بصورة عامة والهجوم على وجه الخصوص، ويعتمدون في ذلك على قدراتهم ومهاراتهم الفردية والجماعية، مما يسمح لهم بخلق خطط هجومية مترابطة وفعالة.

1.1.5.خطط الهجوم الفردية

وهي الخطط التي يرتكز تنفيذها على لاعب واحد فقط، سواء كان ذلك بالكرة وبدون كرة، حيث يستعين في ذلك بمختلف الأساليب والمهارات التي تمكنه من أداء الخطة سواء بالتحرك لخلق مساحات اللعب، أو التمويه والخداع، بمراوغته.

2.1.5.خطط هجوم جماعية

يتضمن أداء هذا النوع من الخطط اشتراك أكثر من لاعبين، فقد يشارك في أداءها ثلاثة أو أربعة لاعبين وكثيرا ما نشاهد الخطط الهجومية الجماعية إذا ان أغلب اللعب يرتكز على هذا النوع، حيث يشمل عدة حركات أو مهارات تعمل معا من أجل اختراق دفاع الخصم وتسجيل الأهداف.

2.5.القواعد الخططية الهجومية

تتأسس خطط الهجوم على تعدد وتنوع الأساليب والانماط الحركية التي يجب أن يلم بها اللاعب، ويعرف متى وكيف يوظفها ضد دفاع المنافس، وان ما يقوم به اللاعب في الفريق المهاجم من محاولات تساعده على التخلص من مراقبة المنافس أو قيامه بالمحاورة أو اختراقه دفاع المنافس والقطع نحو الهدف منفردا أو مع زميل أو أكثر في الفريق ما هو إلا جزء من خطط هجومية للفريق الغاية منها إحباط محاولات المنافسين الدفاعية او السماح لأحد المهاجمين بإصابة الهدف وفيما يلي سنأتي على ذكر أهم القواعد التي يجب مراعاتها من اجل نجاح أي خطة هجومية:

- عند استقبال اللاعب المهاجم للكرة علية مراقبة ما حوله لتجنب قطع الكرة.
- على اللاعبين ضمن التشكيلة الهجومية التموضع بشكل يسمح باستقبال امن للكرة.
- على المهاجم مساعدة زميلة المستحوذ على الكرة عند الوقوع تحت ضغط لاعبي الدفاع وذلك بمساندته من الامام أو الخلف أو الجانب حسب الموقف.
- على اللاعب المهاجم التقدم للكرة في حالة الاستقبال وعدم انتظارها الوصول اليه لتجنب قطعها.
- على المهاجم من دون كرة العمل على شغل المساحات الفراغة لخلق فرص وثغرات أكثر.
- في حالة استلام اللاعب للكرة في حالة حصار عليه الاعتماد على حركات الخداع والمراوغة من اجل خلق ثغرات وتخفيف الضغط.
- يجب على المهاجم بدون كرة العمل على ابعاد وتخفيف الضغط على اللاعب المستحوذ على الكرى قدر الإمكان.
- على المهاجم ان يحسن التموقع، وأن يبعد الدفاع من امامه من اجل استقبال آمن للكرة.
- في حالة تسديد الكرة اتجاه ملعب الفريق الخصم، يجب العمل على متابعة الكرة للاستحواذ عليها في حالة الارتداد.
- على المهاجم في حال الضغط على أحد المهاجمين المنافسين على زميله المستحوذ على الكرة أن يقوم بحركات مخادعة لتشتيت المدافع وتخفيف الضغط على زميله.

- في حالة قطع الكرة للفريق المنافس على اللاعبين الانتقال بشكل سريع وسلس من الدفاع للهجوم (مفتي إ.، الجمل الخططية في كرة القدم، 2012، صفحة 15)

3.5.خطط اللعب الدفاعية:

تعرف خطط الدفاع على أنها مختلف المهارات التي يقوم بها اللاعب بشكل فردي أو جماعي بهدف الدفاع عن الفريق عندما تكون الكرة مع الخصم (حسن، 2013، صفحة 230) ونميز نوعين من خطط الدفاع

1.3.5.خطط دفاع فردية

وتتضمن مختلف الخطط التي يتم تنفيذها بالارتكاز على لاعب واحد، ويكون الهدف من أدائها هو الدفاع عن المرمى، بالإضافة الى فرض السيطرة على اللاعب الخصم سواء كان بالكرة او من دونها، أما في حالة اللاعب بدون كرة فيتم التضييق عليه وضبط تحركاته من اجل غلق مساحات اللعب على المهاجم ، أما في حالة اللاعب المهاجم الذي معه الكرة فيحاول المدافع قطع الكرة والاستحواذ عليها أو يحاول منع التمرير بين المهاجمين، وذلك من خلال البقاء قريبا جدا من المهاجم المستحوذ على الكرة وفرض الرقابة عليه ومنعه من الجري بنفسه بالكرة من اجل خلق المساحة والانقال، الى مكان أفضل (الوقاد، 2003، صفحة 218).

2.3.5.خطط دفاع جماعية

يتطلب أداء خطط الدفاع الجماعية اشتراك ما لا يقل عن ثلاثة لاعبين مع لفت الانتباه لضرورة انسجام وتناغم الأداء لكون أي اختلال يؤثر عكسيا على مردود الخطة، فلأداء الجماعي المتناسق يسمح بغلق مناطق بناء اللعب الهجومي كما يزيد من إمكانية قطع الكرة والاستحواذ عليها والانتقال من اللعب الدفاعي الى الهجومي ويتم كل هذا من مناطق وأجزاء الملعب وفق خطط المباراة (المجد، 1996).

6.المهارات الخططية والعمليات العقلية النفسية

تلعب القدرات النفسية دوار مها في نشاط الفرد واستجابته خلال أدائه لمختلف المتطلبات الرياضية عموما والخططية منها على وجه الخصوص فهي تساعد الفرد على التقدير السريع للمواقف المرتبطة بسير اللعبة والقدرة على الاستدلال والتعليل حتى يستطيع الاستجابة بما يتناسب والموقف الذي يواجهه، فالعبء الأكبر أثناء الاستجابات الخططية المختلفة يقع على عاتق عمليات التفكير كالتصور الذهني، القدرة على مواجهة القلق، الاسترخاء في المواقف الضاغطة وكذا تركيز الانتباه في الفترات الحساسة، فامتلاك مستويات مرتفعة من هكذا قدرات نفسية واستخدامها بشكل فعال خلال مختلف مواقف المنافسة يدعم بشكل كبير المهارات الخططية ويزيد من احتمال اتخاذ القرارات والاستجابات الصحيحة في مواقف المنافسة (راتب، 1997، صفحة 317).

الخاتمة:

اتضح لنا من خلال مختلف المحطات التي تم عرضها خلال هذا الفصل الأهمية البالغة والدور الهام الذي تلعبه المحددات المهارية والخططية والذي لا يكتمل الا باقترانه بالمحددات النفسية المقدمة من خلال برامج الارشاد النفسي الرياضي، فلا يمكن تحقيق الفورمة المهارية أو الخططية المثالية في بيئة تدريبية تخلو من الرعاية النفسية والاهتمام بصقل وتطوير المهارات النفسية، وهذا ما تم تأكيده من خلال الأطر النظرية والمادة العلمية التي تم جمعها وتقديمها خلال هذا الفصل والتي ركزة على نقاط التقاطع والالتقاء بين المحددات النفسية(المهارات النفسية) والمحددات المهارية والخططية بالإضافة الى الدور المحكي الذي تلعبه برامج الارشاد النفسي الرياضي في تحقيق هذا الهدف.

الفصل الثالث

الإرشاد النفسي الرياضي

- نشأة الارشادي النفسي وتطوره
- مفهوم الارشاد النفسي الرياضي
- مجالات التوجيه والإرشاد النفسي
- الأسس التي يبنى عليها الارشاد النفسي
- نظريات الارشاد النفسي
- طرق الرشاد النفسي
- مهارات الارشاد النفسي
- أهداف الارشاد النفسي
- معايير واخلاقيات مهنه الارشاد النفسي
- المرشد النفسي الرياضي

الفصل الثالث: الارشاد النفسي الرياضي

تمهيد:

موضوع الارشاد النفسي ليس بالموضوع الجديد، فالإنسان منذ وجد على وجه الأرض وهو بحاجة لمن يقدم له العون والمساعدة والنصيحة، الا ان الصبغة العلمية لهذا الموضوع لم تتوفر الا في القرن 20 حيث كان التركيز المنصب على معرفة قدرات الافراد وخصائص كل منهم والعمل على نوع من الملائمة بين تلك الخصائص و قدراتهم وميولاتهم ومدى التناسب بين كل تلك المكونات او بصورة اخرى وضع الرجل المناسب في المكان المناسب، ونتيجة لذلك فقد ازدادت الحاجة أكثر فأكثر للإرشاد النفسي كانعكاس للتوجه العلمي للبحث في الظواهر النفسية، وكان محصلة ذلك الانتشار الواسع للإرشاد النفسي ليشمل عدة مجالات وتخصصات والتي من بينها الارشاد النفسي الرياضي وهذا ما قمنا بتناوله خلال هذا الفصل حيث تطرقنا لنشأته، مفهومه والنظريات المفسرة له بالإضافة للمهارات الخاصة به والمعايير الأخلاقية لتأديته.

1.نشأة الارشادي النفسي وتطوره

لو أردنا التحدث عن الارشاد النفسي في شكله الخام والفطري لوجدناه ولد مع ولادة أول انسان على وجه الحياة (عباس، 2015، الصفحات 16-17)، وخير دليل على ذلك حادثة أبو البشرية سيدنا ادم عليه السلام حيث تلقى أول ارشاد وتوجيه له من الله عز وجل في قوله تعالى " فقلنا يا ادم ان هذا عدو لك ولزوجك فلا يخرجنكما من الجنة فتشقى"117 صورة طه، ورغم ذلك وقع سيدنا ادم عليه السلام في شباك اغواء الشيطان، واقترف الخطيئة مما أوجب عقاب الله عليه حيث انزله من الجنة، ليقوم بتوجيهه مرة أخرى في هذا الوسط الجديد الذي وجد نفسه فيه، وذلك في قوله تعالى "اهبطوا منها جميعا بعضكم لبعض عدو فإما يأتينكم مني هدى فمن اتبع هداي فلا يضل ولا يشقى"123 صورة طه. ومن هنا بدأة رحلة الارشاد النفسي على وجه الأرض، فالحامل والناقل الأصلي لهذه المهنة بشكلها الخام هم الرسل والأنبياء، حيث كانوا يرشدون ويوجهون الناس الي الطريق الصحيح، وذلك عن طريق تقويم طبيعتهم الضعيفة والخطأة والمليئة بالتناقضات والانتقال بها من حالة اللاتوافق النفسي والاضطراب الى حالة الاستقرار الذاتي والتوازن الداخلي.

لاكن لو أردنا التحدث عن الارشاد النفسي في صورته العلمية والنسقية الحالية لوجدنا أغلب الآراء تنقسم الى اتجاهين، أحدهما يتفق على أن أول لبنة تأسيسية له كانت سنة 1879، وذلك عندما أنشاء الألماني فونت أول مخبر في علم النفس التجريب لينتج عنه فيما بعد ظهور ما يعرف بعلم النفس التطبيقي.

اما الاتجاه الثاني فقد اعتبر عام 1896 هو العام المنشود، حيث ولدة فيه أول عيادة للإرشاد النفسي على يد أحد تلاميذ فونت في بنسلفانيا الامريكية لتكون بذلك اعلان لنقطة البداية (محمد ع.، 2005، الصفحات 14-15)، حيث كان في بادئ الامر يساعد المسترشدين المتأخرين دراسيا ليمتد نشاطه فيما بعد ليشمل مجالات أخرى. ولعلى الحرب العالمية الثانية هي من يعتبر الفتيل الحقيقي الذي أدى لانتشار الارشاد النفسي وبداية الاعتراف به، حيث اعتمد بشكل واسع عقب تلك الفترة نتيجة الخبرات النفسية السيئة التي خلفتها بين الناس.

ومع مرور الوقت بدأ شمس هذا الميدان الحديث في البزوغ والانتشار تدريجا الى أن تم الاعتراف به نهائيا كميدان تمنح فيه الشهادات والدرجات العلمية سنة 1948، وذلك من طرف جمعية علماء النفس الامريكية، أما بالنسبة لعلم نفس الارشاد الرياضي فكانت سنة 1988هي نقطة التحول بالنسبة اليه حيث خلال تلك السنة تم اجراء دورة الالعاب الأولمبية بسيول وكان من بين المشاركين فريق الو.م.أ حيث قام هذا الأخير بإرفاق ممثليه ببعثة من المرشدين النفسانيين المختصين في المجال الرياضي (اسماعيل م.، 2002، صفحة 8).

2.1. حركة الارشاد النفسي في البدان العربية

كانت مصر من الدول السباقة في استخدام التوجيه والإرشاد النفسي، وذلك في خمسينيات القرن العشرين في كل من المجال المدرسي والمهني، ليتم بعد ذلك انشاء المركز المدرسي للإرشاد سنة 1961، لتليها مباشرة لبنان التي أدرجة التوجيه والإرشاد النفسي ضمن برنامج تكوين معلمي الثانوية ليتم بعد ذلك استخدامه من طرف المدارس الخاصة، اما بالنسبة للعراق فقد تم اللجوء اليه سنة 1967 من طرف مدير الصحة النفسية على شكل استشارات للمعلمين والطلبة، ليأتي بعد ذلك الدور على الكويت سنة 1987 حيث ضخت هذه الأخيرة مجموعة معتبرة من المرشدين في المدارس الثانوية وذلك بعد كل من الأردن و السعودية اللتان سبقتاها من خلال اصدار قرار سنة 1981 والذي شدد على تعزيز تطوير الارشاد النفسي (ايمان، 2004)في المدارس، وأخيرا يأتي الدور على الجزائر سنة 2000حيث يعود الفضل في ذلك للدكتور **محمد على أكلي** حيث نصبه كتخصص يتم تدريسه ومنح الشهادات فيه.

2. مفهوم الارشاد النفسي الرياضي

من أجل توفير مفهوم أوضح نتطرق للمفاهيم التالية

1.2.علم نفس الرياضة

- **أسامة كامل راتب** هو العلم الذي يدرس سلوك الفرد أثناء ممارسة الرياضة ... حيث يسعى من وراء ذلك للتعرف على مختلف العوامل النفسية التي تؤثر على سلوك وتوجه الفرد (راتب أ.، علم النفس الرياضة، 2000، صفحة 17).
- **مهند حسين الشتاوي** هو العلم الذي يسعى لفهم سلوكيات الفرد في ظل الممارسة الرياضية، وذلك بهدف استغلالها في الحياة العملية (الشناوي، 2005، صفحة 237).

2.2.الارشاد النفسي

- **رابطة علماء النفس الامريكية** هي تلك المساعدات المقدمة للأفراد مرضى كانوا أم أصحاء، من أجل جعلهم فاعلين ضمن الحيز الاجتماعي الخاص بهم (الفطيم، 2010، صفحة 25).
- **سامي محمد ملحم** عبارة عن علاقة تفاعلية بين فردين أو أكثر تدار من طرف المرشد النفسي حيث يسعى خلالها الى تعديل، تغيير أو الإبقاء على سلوك أو ميول لدى المسترشد (ملحم، الارشاد والعلاج النفسي الاسس و النظريات التطبيقية، 2001، صفحة 37).
- **حامد زهران** هي اجراء يهدف لتحقيق الاتزان النفسي والتوافق الذاتي، عن طريق جعل الفرد مدرك لإمكانياته وقدراته وعارفا بذاته ومشكلاته وقادرا على التعامل معها في ضوء خبراته (زهران، دراسات في الصحة النفسية و الارشاد النفسي، 2003، صفحة 218).
- **باترسون** عملية منظمة يديرها المرشد أو المختص في مكان خاص غالبا تكون العيادة، حيث يدرس خلالها سلوكيات ومشكلات المسترشد ويحاول تصحيحها أو تعديلها (Patterson.C.H، 1986، صفحة 120).
- **جلاتز** عملية نشطة تتم بين المرشد والمسترشد بغية محاولة إيجاد حلول عقلانية ذات جدوى لمشكلات يواجهها المسترشد (أسعد، 2010، صفحة 6)

3.2.الارشاد النفسي الرياضي

- **محمد العربي شمعون** عملية تبدأ ببداية المشوار الرياضي للفرد وتستمر معه، تهدف بشكل أساسي لتحسين الأداء الرياضي عن طريق الاستثمار في النواحي النفسية وتعديلها وتقويمها قدر الإمكان من أجل تحقيق الاتزان والتوافق النفسي (اسماعيل م.، 2001، صفحة 21).

3.مجالات التوجيه والإرشاد النفسي

تنقسم وتتعدد مجالات التوجيه والإرشاد بين تربوي، مهني، أسري، ورياضي وهذا الأخير ينقسم هو الاخر الى عدة مجالات وفروع والتي سنأتي على ذكرها الان (اسماعيل م.، 2002، صفحة 133)

- ارشاد الناشئين.
- الارشاد الرياضي المدرسي.
- ارشاد الموهوبين.
- ارشاد المستويات الرياضية العالية.
- ارشاد المرأة الرياضية.
- ارشاد الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة.
- ارشاد كبار السن.

1.3.ارشاد الناشئين

في كثير من الأحيان ما نجد ناشئين تم تسجيلهم من طرف أوليائهم في تخصصات معينة، وذلك سوآءا من أجل ملئ وقت فراغهم أو تحقيق انجازات مستقبلية، وهنا يجد الناشئ نفسه بين المطرقة والسندان، حيث يكون مجبر على ممارسة تخصص لا يتلاءم معه لا بدنيا ولا نفسيا هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد المطالب المتزايدة من طرف الفريق والمدرب، مما ينجم عنه تراكم سريع وكبير للقلق والضغوط النفسية الذي يسبب في نهاية المطاف الاحتراق النفسي والتسرب (اسماعيل م.، 2002، صفحة 134)، وهنا يكمن دور المرشد الرياضي حيث يحاول إعادة توجيه حياة الناشئ الرياضية ومساعدته على اختيار الرياضة الأكثر ملاءمة لقدراته وميولاته وإقناع اهله بذلك (اسماعيل م.، 2002، صفحة 21).

2.3.الارشاد الرياضي المدرسي

يقع هو الاخر على درجة كبيرة من الأهمية، وذلك كونه في مرحلة جد حساسة من مراحل نمو وتطور الفرد بدنيا وفسيولوجيا بشكل عام ونفسيا وانفعاليا بشكل خاص، فأي اضطراب نفسي في هذه المرحلة قد يودي بشخصية الفرد وكذا ميولاته وتوجهاته، ولما كان لهذه المرحلة من تراكم للضغوط النفسية والقلق (اسماعيل م.، 2002، صفحة 135) وجب الاستعانة بخدمات الارشاد النفسي لما لها من فضل في تحقيق النمو المتكامل للشخصية من مختلف النواحي النفسية العقلية والوجدانية (عبد، 2005، صفحة 22).

3.3.الارشاد الرياضي للمستوى العالي

مجرد ذكر هذه كلمة رياضة المستوى العالي تجعل المستمع يسرح بخياله بعيدا مفكرا بمختلف القدرات والإمكانيات التي يزخر بها رياضيوا هذا المستوى، لاكن مع القدرات العالية تزداد التطلعات وتتضخم المسؤوليات، وكل هذا ينتج عنه في الأخير التراكم الكبير للضغوط النفسية والانخفاض الحاد في مستويات الدافعية بالإضافة الى حالة اللاتوافق وصولا الى الاحتراق النفسي والذي ينتهي بالاعتزال وضياع المواهب، من أجل ذلك كان تدخل المرشد الرياضي أمر ضروري، حيث تتجسد مهمته في مساعدة ومساندة الرياضي ومحاولة تقليل الحمل عليه قدر الإمكان والانتقال به الى حالة الاتزان الانفعالي والعاطفي لتجنب الوقوع في المشاكل والاضطرابات النفسية (زعيزع، 2009، صفحة 25).

4.3.ارشاد الرياضيين ذوي الاحتياجات الخاصة

وكما ذكرنا أنفا أن الارشاد هو عملية توجيه الفرد للتعرف على ذاته وإدراك قدراته والتصالح مع نفسه وتقبلها على حالها، فان كان الشخص العادي والسليم جسديا محتاج لخدمات الارشاد النفسي فما أدراك بفئة المعاقين، فهم أحوج بها من غيرهم، ونظرا لتزايد الافراد المنتسبين منهم في المجال الرياضي وسعيهم للتأقلم مع وضعهم ضمن المجتمع، كان لازما العمل على مساعدتهم ومساندتهم على توفير مؤسسات ارشادية تهتم برعاية هذه الفئة من الرياضيين (ابراهيم ف.، 2001، صفحة 34).

5.3.ارشاد المرأة الرياضية

زادة مساهمات ومشاركات المرأة في الحياة العملية بشكل واضح وملحوظ في الآونة الأخيرة لتشمل عدة مجالات من بينها المجال الرياضي، ولم تتوقف عند ذلك بل تجاوزته لتدخل غمار الرياضات القتالية العنيفة كالملاكمة والمصارعة والجودو وحتى التايكواندو (اسماعيل م.، 2001، صفحة 136)، مما جعلها محل اهتمام لكثير من الحقول العلمية من بينها الارشاد النفسي.

ولا ننسى أيضا لفت الانتباه للدور الهام الذي لعبته الحركات النسوية، حيث كانت تنشط في العديد من المجالات بشكل عام والمجال الرياضي بشك خاص (الهلالي، 1998، صفحة 83)، وهذا ما زاد اهتمام

علماء النفس والاجتماع الرياضي بامرأة الرياضية دون غيرها من النساء، وهذا ما حفزها على التطور والصعود وصولا لمستويات ذابت عندها كل الفروقات تحت مسمى الرياضة (haver, 2003, p. 244) حتى أصبح المرء غير قادر على التفريق بينها وبين الرجل من حيث الأداء.

6.3.ارشاد الرياضيين كبار السن

من الملفت للانتباه الانتشار الكبير والواسع لثقافة الممارسة الرياضية لتشمل العديد من شرائح المجتمع، ومن بين تلك الشرائح والتي من بينها كبار السن، الذين تعددت أسباب ممارساهم للرياضة بين دواعي علاجية وأخرى وقائية وهناك حتى من توجه اليها تحت مسمى الترفيه، لذلك سعة الحكومة جاهده لتجنيد المرشدين والمختصين في التوجيه من أجل قيادتهم عبر هذه المرحلة الحساسة من مراحل العمر والوصول بهم لتحقيق الصحة النفسية والسعادة بالإضافة الى التوافق النفسي والرضا عن الذات (الداهري، 2016، صفحة 26)

7.3.ارشاد الرياضيين الموهوبين

من أجل فهم أعمق لمضمون هذا الجزئية يجب علينا أولا معرفة معنى كلمة موهوب

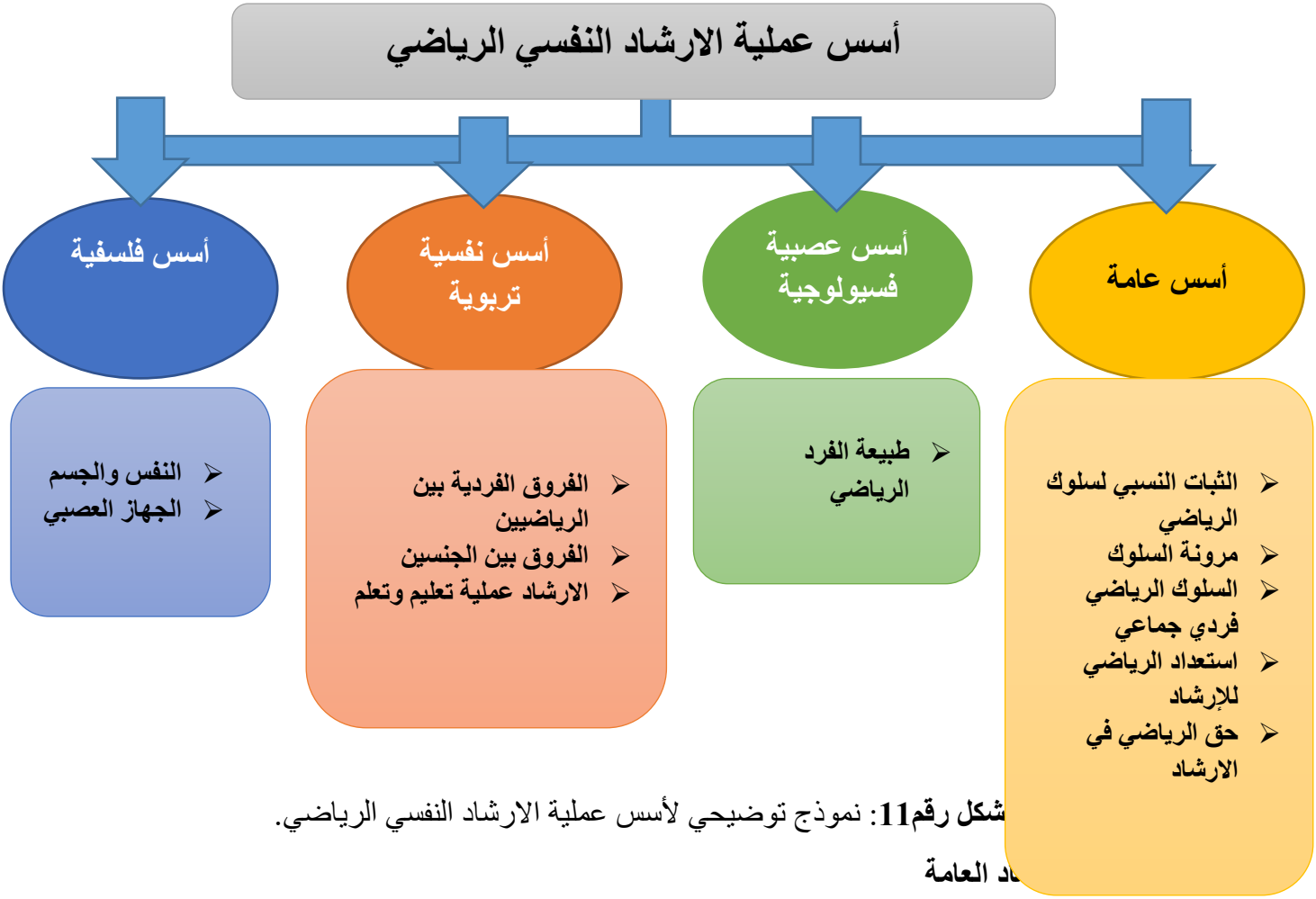
موهوب لغتا مشتقة من الفعل وهب أي بمعنى أعطى شيئا دون مقابل اذن فالموهبة هي الهبة والعطية، أما معناها الاصطلاحي فكان محصلة جهد وبحث كل من **ثيرمان**1920و**لنجورث**1931 حيث قاما بدراسة عن الموهوبين وقد التعريف التالي الطفل الموهوب هو الطفل الذي لديه القدرة على التعلم بسرعة تفوق بشكل ملحوظ أقرانه (ايمان، 2004، صفحة 28)، فبإسقاط هذا التعريف على المجال الرياضي نجد أن الطفل الرياضي الموهوب هو الطفل الذي يولد أو يمتلك قدرات بدنية وحركية وكذا نفسية بعمر بيولوجي يتجاوز أو يفوق عمره الكرونولوجي، لذلك يكونون متميزين بين أقرانهم بشكل واضح ونتيجة لهذا التميز تجدهم تحت ضغط مستمر سوآءا في الوسط الرياضي، من طرف المدرب والفريق أو حتى الجمهور، لذلك يسعى جاهدا ليكون على قدر التطلعات المعلق عليه متحملا في سبيل ذلك مختلف المشاق والضغوط النفسية في سن مبكرة، لينتهي به المطاف بعد ذلك عرضة للحمل الزائد والاحتراق النفسي ومن ثم الاعتزال، وهنا يكمن دور المرشد النفسي في توفير برامج تسمح بالتنمية المستقرة والمتزنة لشخصيته من مختلف الجوانب بالإضافة الى الاسهام في توفير المناخ النفسي الصحي الملائم داخل المجموعة بحيث يضمن مقومات الصحة النفسية (النوايسية، 2013، صفحة 24).

4. الأسس التي يبنى عليها الارشاد النفسي الرياضي

يخضع الارشاد النفسي في المجال الرياضي كغيره من الفروع العلمية لمجموعة من الضوابط والأسس والمبادئ التي تنظمه، وتحكم نسق سيرورته، فهو في الأخير عبارة عن عملية منهجية منظمة ومضبوطة تهدف لتقديم خدمات للفرد المسترشد(الرياضي)، وأي اخلال بمبادئ هاته العملية قد يؤدي لانهيار الهيكلة العامة لها، لذلك وجب احترامها. وفيما يلي سنأتي على ذكر أهم المبادئ التي تم تصنيفها ضمن أربعة أبعاد أساسية (صالح ع.، 2014، صفحة 13)

* أسس الارشاد العامة.
* أسس الارشاد العصبية والفسيولوجية.
* أسس الارشاد النفسية والتربوية.
* أسس الارشاد الفلسفية.

وفيما يلي نموذج شامل يوضح الأسس التي تبنى عليها عملية الارشاد النفسي الرياضي



شكل رقم11: نموذج توضيحي لأسس عملية الارشاد النفسي الرياضي.

اد العامة

وتتضمن مجموعة من المبادئ كتالي

1.1.4.الثبات النسبي لسلوك الانسان

من أجل فهم أدق لهذا المبدئ يجب علينا أولا أن نستحضر مفهوم سلوك الانسان، حيث تم تعريف هذا الأخير على أنه، كل ما يصدر على الانسان الحي من نشاط كاستجابة لمثيرات داخلية كانت أو خارجية، حيث تتخذ هذه الاستجابة عدة أشكال جسمية، عقلية، اجتماعية، انفعالية (عبد الله، 2013، صفحة 55)، وانطلاقا من هذا يمكن التنبؤ بسلوك الانسان في الظروف الاعتيادية، وذلك كون نفس المثير يقابل في الغالب بنفس الاستجابة، ومثال ذلك ناشئ رياضي تفوق في الدوري الأول ثم الدوري الممتاز فيمكن اطلاق حكم تنبؤي عليه بأنه سيكون دولي ممتاز (الحفيظ، 2002، صفحة 23).

2.1.4.مرونة السلوك

وكما ذكرنا سالفا فالسلوك الإنساني ثابت لاكن هذا الثبات نسبي، بحيث تمكننا هذه الخاصية من تصحيحه أو التعديل فيه أو تغييره (زعيزع، 2009، صفحة 66)، وهنا يكمن دور المرشد النفسي باعتباره الاخصائي والخبير الذي يقوم بتقويم السلوكيات الغير متوافقة وجعلها متزنة وسوية (فكري، 2004، صفحة 23).

3.1.4.السلوك الإنساني فردي جماعي

من المعروف عن الارشاد النفسي سعيه من خلال الخدمات التي يقدمها للفرد الرياضي الى تحقيق التوافق، والذي لا يتم الا من خلال مكوناته الثلاثة، بحيث يشكل كل من التوافق الذاتي والجماعي أحد أهم مكونيه، فسلوك الرياضي داخل الفريق يتأثر بطبيعة شخصيته وتوجهاته وميولاته من جهة وبمعايير الفريق وقيميه من جهة أخرى (صالح ع.، 2014، صفحة 15)، لذلك يمكن الاعتماد على سلوك الجماعة في اطلاق أحكام على سلوك الفرد كمل هو الحال لسلوك الفرد في حد ذاته، فالجماعة التي ينتمي اليها الفرد في النهاية تمثل هويته وتجسيده (Jean, 2000, p. 29)، ويدعم حامد زهرتن ما سلف ذكره ضمنا في تحديده لنوعان من الضغط يكون الرياضي خاضع لهما، أحدهما ينشئ من الجماعة المنتمي لها و الاخر ناشئ عن الفرد في حد ذاته حيث يعمل كلاهما على اجبار الفرد الى الخضوع الى معايير الجماعة والالتزام بها، وفي الغالب ما يستغل المرشد النفسي هذه الضوابط في عملية الارشاد (خالد، المرجع في الصحة النفسية، 2002، صفحة 200) و التحكم في سلوك الفرد.

4.1.4.استعداد الرياضي للإرشاد

فالمسترشد والذي يمثل في حالتنا الرياضي يعتبر أحد الأقطاب الأساسية في عملية الارشاد، فأي إشكال أو شكوك تخالج الرياضي اتجاه المرشد أو جدوى المضمون الارشادي يؤدي الى فشل العملية ككل، لذلك يجب ان يتسم المسترشد بمظاهر القبول والاستعداد لعملية الارشاد قبل البدء معه، وفي هذه الحالة تعد خبرة المرشد ومدى موثوقيته أحد العوامل المحكية التي تسهم في زيادة تقبل واستعداد الرياضي لعملية الارشاد (عبد الله، 2013، صفحة 56)، فهو في نهاية المطاف يضل فرد كغيره من الافراد وينبغي احترام ارادته (علاوى م.، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 112).

5.1.4.حق الاعب الرياضي في الارشاد

من حقوق الجماعة على الفرد أن يحترم قيمهم وسياساتهم، ومن حقوق الفرد على الجماعة تقويمه وتوجيهه وضبط سلوكه (النوايسية، 2013، صفحة 37)، فاللاعب الرياضي كأي انسان يخطئ ويصيب لذلك وجب على المجتمع الرياضي المحيط به أن يوفروا له الكوادر المختصة والمسؤولة عن تقويم سلوكه وضبطه بغية تحقيق الصحة النفسية والتكيف (صالح ع.، 2014، صفحة 17).

2.4.أسس فلسفية

وتتضمن هذه الأخير المبادئ التالية

1.2.4.طبيعة الفرد (الرياضي)

من بين الأسئلة الوجودية التي اختلف فيها الفلاسفة والمفكرين ورجال الدين وأولها كل حسب خلفيته هو" ما هو الانسان" فمعرفتنا لهته الإجابة تفتح لنا الباب لإدراك ماهية هذا الكيان والسبل الفاعلة للتعامل معه، فنجد مثلا كل من القديس اغسطين وسيغمون فرويد يصفان الانسان بالكائن العدواني والشهواني الذي يعمل ضد إرادة المجتمع، ومن جهة أخرى نجد الفيلسوف "روسو" يعاكسهم الرأي حيث اعتبر الانسان خير الطبيعة وأن المجتمع هو من يلوثه ونجد كذلك "روجر" يؤيد ما سلف ذكره بقوله أن الذات البشرية طواقه للخير والتطوير الذاتي فقط اذا ما توفرت الظروف الملائمة، وأن السلوكيات السلبية الصادرة منها ماهي ال ردود أفعال نتيجة انتهاكات ارتكبت ضده من طرف المجتمع، فالفرد الرياضي في النهاية ليس بمختلف عن كل ما سلف ذكره كونه خاضع لنفس الديناميكية الاجتماعية، لذلك وجب على المرشد ضمان فاعلية الخدمات الارشادية المقدمة للرياضيين عن طريق معرفة طبائعهم واحتياجاتهم وتقديم خدماته على ضوء تلك المعارف (الحفيظ، 2002، صفحة 27).

3.4.الأسس النفسية التربوية

1.3.4.الفروق الفردية

الاختلاف والتفرد نعمة وحكمة ربانية، وهي السبب والدافع الأول والأخير لإنشاء كل من علم النفس العام وعلم النفس الشخصية وكذا علم نفس الارشاد الرياضي، فالتعامل مع الرياضيين بنفس الأسلوب أشبه بإعطاء كل المرضى نفس الدواء، فلكل رياضي خصوصياته ومميزات جسدية ومعرفية أو حتى انفعالية تختلف عن غيره كما ونوعا (صالح ع.، 2014، صفحة 23)،لذلك يجب على المرشد أن يؤخذ هذه السمات نفسية كانت أو اجتماعية أو حتي فسيولوجية بدنية بعين الاعتبار عند تقديم الخدمات الارشادية (زعيزع، 2009، صفحة 77)، وأن يحرص على أن تتماشى مع حاجات الاعب وقدراته وكذا قيمه ودوافعه وطموحاته (الحفيظ، 2002، صفحة 28).

2.3.4.الفروق بين الجنسين

وكما أشرنا سابقا الى التطور الكبير للممارسة الرياضية عند العصر النسوي حتى وصل بهم الأمر لاقتحام غمار الرياضات القتالية، وكنتيجة لهته العوامل بدأة النظرة التمييزية بين الرجل والمرأة تذوب وتضمحل تدريجيا، وهذا ما اعتبره العديد من العلماء أمر خاطئ كون الفروق بين الرجال والنساء تتجاوز بكثير حيز الأداء حيث أن الاختلاف يتعدى ذلك ليمس الجوانب المورفولوجيا والفسيولوجية وكذا النواحي النفسية والاجتماعية والانفعالية (اسماعيل م.، 2002، صفحة 58)، وعليه يجب أخذ كل هذه المتغيرات في الحسبان عند تقديم الخدمات الارشادية لهذه الفئة مقارنة بالرجال.

3.3.4.الارشاد عملية تعليم وتعلم

من بين المفاهيم التي يندرج في سياقها مضمون العملية الارشادية أنه اجراء يهدف لتغيير أو تعديل سلوك المسترشد سوآءا لاعتباره سلبيا غير هادف أو كونه يتعارض مع القيم والمبادئ السوية للجماعة، وبمعنى أخر أن عملية الارشاد اجراء يتضمن تعليم ونقل خبرات من المرشد نحو المسترشد بهدف اكسابه أنماط سلوكية ومعرفية جديدة، حيث يتم ذلك عبر الأسلوب المنطقي خلال الجلسات الارشادية المتضمنة للنقاشات الهادفة والبناءة مع المسترشد (النوايسية، 2013، صفحة 42)، ففي النهاية ما المرشد الا تجسيد للمعلم المسؤول عن تقويم السلوك وهيكلة الشخصية وتنمية الاستعدادات والقدرات الخاصة بالفرد قدر الإمكان (الدهري، 2016، صفحة 21).

4.4.الأسس العصبية والفسيولوجية

وتتجسد في بعدين أساسين هما

1.4.4.النفس والجسم

لطالما كان هناك علاقة وطيدة بين كل من الجانب الفسيولوجي والجانب السيكولوجي للفرد، فكل منهما خاضع لأثر الاخر اذ أي اضطراب يصيب أحدهما ينجر عليه عدم استقرار في الاخر، فالقلق والانفعال يؤدي الى ارتفاع معدل نبض القلب (خطيب، 2001، صفحة 37)، والتوتر والخوب يؤديان الى انخفاض درجة الحرارة ونسبة السكر في الدم، هذا من جهة ومن جهة أخرى نجد الانسان إذا أصيب أو تعرض الى لوعكة صحية تتدهور حالته النفسية ويصاب بالضيق والتجهم والاكتئاب، لذلك كان من المهم على المرشد أن يوسع مجال اطلاعه ليشمل الجوانب الفسيولوجية والعصبية لما لها من اتصال وثيق بالحالة النفسية (الحاج، 1977، صفحة 84).

2.4.4.الجهاز العصبي

يعد الاطلاع على خبايا الجهاز العصبي أحد البوابات المركزية لولوج سيكولوجية الانسان وتفسير مشاكلها (العزة، 1999، صفحة 31)، فالجهاز العصبي عبارة عن تجسيد للوحة المركزية المسؤولة عن توزيع الأوامر على مختلف أنحاء الجسم، وينقسم الى قسمان (أحمد ح.، 2002، صفحة 3)، مركزي يتضمن الدماغ بمختلف أجزائه بالإضافة الى النخاع الشوكي والقسم الاخر يسمى بالجهاز العصبي الطرفي أو المحيطي حيث تتمثل مهمته في نقل المعلومات والأوامر من والى الجهاز العصبي المركزي.

5. نظريات الارشاد النفسي

1.5.نظرية التحليل النفسي

تعتبر هذه النظرية من أولى النظريات التي استعملت في مجال العلاج النفسي للشخصية، حيث تنسب لمؤسسها **سيغمون فرويد** (عباس، 2015، صفحة 114)، الذي خلص اليها في ضوء الخبرات التي اكتسبها خلال علاجه لمرضى العصاب واستعماله للتنويم المغنطيسي (الزغبي، 2001، صفحة 43)، وقد توصل فرويد من خلال الخبرات التي مر بها أن شخصية الفرد ماهي الا بناء ديناميكي لثلاثة عناصر أساسية تتصارع فيما بينها من أجل السيطرة والتحكم، حيث تمثل الأولى **الهو** والذي يجسد مستودع الغرائز والفطرة والطاقة الدفينة التي تحرك الانسان، بينما تجسد الثانية **الأنا الأعلى** حيث تتضمن هذه الأخير على القيم الحميدة والمثل والاخلاقيات وكذا المعايير الدينية والاجتماعية، وأخيرا **الأنا** وهو ما يمثل الوعي والادراك وماهية الشخصية، فهو نتاج التفاعل بين العصرين السابقين والهيئة النفسية التي يكون عليها الفرد ضمن مجتمعه ووسطه (زعيزع، 2009، صفحة 122).

نجد أن فرويد من خلال النظرية التي قدمها أعطى تجسيدا للإنسان يتغلب فيه الطابع الغرائزي الفطري على الطابع الادراكي العقلي، حيث نجده تجاهل إرادة الانسان الحرة في اتخاذ قراراته وتحديد توجهاته واعتبره مجرد دمية بمصير حتمي خاضعة للنتاج النهائي لتلك الديناميكية الواقعة داخله.

2.5.نظرية التعزيز

تعددت التسميات لهاته النظرية فهناك من يكنيها بالنظرية السلوكية كونها تستهدف السلوك الإنساني، وهناك من يشير اليها بنظرية التعلم لاعتبارها عملية تقوم في الأساس على تعليم المسترشد (اسماعيل م.، 2002، صفحة 126)، ورغم اختلاف التسميات يبقى المضمون واحدا يتمحور حول ما جاء به **سكينر** الذي يمثل أحد أهم أعمدة هاته النظرية، حيث أشار هذا الأخير الى أن السلوك الإنساني يبنى انطلاقا من الخبرات التي مر بها (النوايسية، 2013، صفحة 178) كونه يقوم بتثبيت السلوكيات التي تم تعزيزها إيجابا عند المتعلم، ومثالا على ذلك نستحضر تصفيق الاولياء وامتداحهم للطفل عند قيامه بسلوك إيجابي محبذ فنجد الطفل يكتسب تلك السلوكيات ولا يتخلى عنها، والعكس صحيح بالنسبة للسلوكيات السلبية، حيث عند تعرضه للتوبيخ لقيامه بأمر منبوذ (عباس، 2015، صفحة 115)تجده يتجنب تكراره أو القيام به، ويظهر استخدام هذا المبدأ جليا من طرف المدربين من أجل التحكم في سلوك الرياضيين وضبطه بما يتماشى مع المصلحة العامة للفريق (العزة، 1999، صفحة 41)، لذلك نجد المدرب يعاقب الرياضي بإبقائه في دكة البدلاء عند عصيانه للأوامر أو تصرفه بشكل فردي، ويكافئه بإشراكه أكثر في المباريات عند كونه أكثر التزام وتقيد بالأوامر.

3.5.نظرية المجال

وتسمى أيضا بالنظرية الدينامية وتنسب هذه النظرية لصاحبها ومؤسسها **كيرت ليفين** حيث أقر هذا الأخير في نظريته ان السلوك الإنساني خاضع للمجال الذي تواجد فيه لحظة قيامه بالسلوك (اسماعيل م.، 2002، صفحة 128) حيث أشار ليفين في مضمون نظريته أن سلوك الفرد ما هو الا نتاج لتفاعل المكونات التالية

المجال النفسي(يتضمن مختلف الخبرات والمكتسبات الانفعالية والسلوكية)،المجال المادي(يشمل جميع المثيرات التي تقع في مجال حواسه)، والشخص (الحفيظ، 2002، الصفحات 50-51)، فنظرية المجال تشبه في هيكلتها الخارجية الى حد كبير نظرية التحليل النفسي لفرويد كونهما يشران الى السلوك على أنه نتاج لتفاعل مجموعة مكونات، لاكن من جانب أخر تقترب في مضمونها من النظرية السلوكية لسكينر حيث تقوم تلك المكونات بإرسال مثيرات تلعب دور محكي في السلوكيات و ردود الأفعال النهائية للفرد، لذلك نجد المرشد النفسي الرياضي وخلال عملية الارشاد يسعى قدر الإمكان لاكتشاف ومعرفة الظروف النفسية والخارجية وكذا طبيعة الفرد التي أدت لسلوك معين دون غيره بهدف التحكم في تلك السلوكيات دعمها أو الغائها.

4.5.نظرية الذات

ويسمى أيضا بالإرشاد المتمركز حول المسترشد، وتعود هذه التسمية لصاحب النظرية **كارل روجر**، حيث شدد هذا الأخير على ضرورة تعامل المرشد مع المسترشد من وجهة نظر المسترشد بحد ذاته، بحيث يسعى الى أن يضع نفسه مكانه وضمن عالمه ومجاله الخاص ويشعر بأحاسيسه وانفعالاته (النوايسية، 2013، صفحة 168)، وتعتبر هذه النظرية أحد النظريات التي تناقض نظرية التحليل النفسي لفرويد، وذلك كونها تعتبر الانسان خير الطبع، وطموح للتطور والتحسين بشكل مستمر ما اذا تواجد في مكانه الصحيح (عباس، 2015، صفحة 118)، وقد نظر روجر الى الذات على أنها نتاج لتفاعل لثلاثة ذوات

1-الذات المدركة وتمثل الحالة التي يرى الفرد عليها نفسه سواءا سلوكيا أو بنيويا أو نفسيا.

2-الذات الاجتماعية وهي الحالة التي يضن الفرد أن المجتمع يراه عليها.

3-الذات المثالية وهي تجسيد للحالة التي يصبو اليه الفرد ويسعى للوصول اليها (الحفيظ، 2002، صفحة 43).

ويعتقد روجر أن الاضطراب السلوكي والانفعالي ما هو الإحالة ناتجة عن عدم قدرة وصول الذات المدركة للذات المثالية (الحفيظ، 2002، صفحة 19)، حيث أن هذا بالفعل ما نجده عند الرياضيين من مختلف الانتكاسات وحالات الاكتئاب نتيجة لفشلهم أو عدم مقدرتهم على الوصول وتحقيق الأهداف التي كانوا يطمحون اليها.

5.5.نظرية السمات

كما تسمى أيضا بالإرشاد النفسي المباشر أو بالنظرية الذاتية (صبحي س.، 2003)، لاكن مهما اختلفت التسميات تضل المضامين ثابتهن حيث يقر محتواها بأن طبيعة ردود الأفعال والسلوكيات التي يقوم بها الفرد راجعة بشكل حصري لمجموعة من الخصال أو السمات، وحيث أن هذه الأخيرة لا يمكن ان تتواجد متشابهة عند فردين (الفكري، 2004، صفحة 56)، وحتي اذا تصادف و وجدنا نفس السمة يكون الاختلاف في درجتها عند كل فرد، وستند هذه النظرية بقوة على حجة أن نفس المثير عند تطبيقه على فردين مختلفين يسمح بتسجيل استجابتين غير متشابهتين، وقد تم ارجاع ذلك للاختلاف في السمات بين الافراد مما يؤثر في نوع و طبيعة الاستجابة وكذا درجتها، ونجد **ألبورت** أشار الى ذلك بقوله يمكن الاستدلال على السمة انطلاقا من نوع استجابة الفرد للمثير الموجه اليه (الحفيظ، 2002، صفحة 50)، مع الاخذ بعين الاعتبار تعدد أشكال السمات فيمكن ان تكون (القذافي، 1997) سلوكية، مرفولوجية، أو حتى فسيولوجية، أما **كاتل** قفد قسمها الى نوعين

نوع سطحي ويسمى بالسمات الوصفية

نوع عميق يسمى بالسمات الأساسية أو الاولية (المليجي، 2001).

6. طرق الرشاد النفسي الرياضي

تعددت واختلفت طرق الارشاد النفسي باختلاف النظريات وتعددها وفيما يلي سنأتي على أشهر هذه الطرف وكيفية استخدامه في المجال الرياضي

1.6.الارشاد الفردي

يستخدم هذا النوع من الارشاد في حالات خاصة، حيث يكون المسترشد كتوم حول المشاكل التي لديه، ويتطلب هذا النوع درجة عالية من الثقة والمصداقية بين المرشد والمسترشد كون نجاح العملية الارشادية متوقف على ذلك (الحفيظ، 2002، صفحة 111)، وفي غالب الحالات المتعلقة بالإرشاد الفردي نجد المرشد يسعى لمعرفة العوامل المرتبطة بالمشكلة مما يسمح له تحديد أعمق وأوضح لمعالمها وبتالي توفير حل أدق وأنجع (النوايسية، 2013، صفحة 128).

2.6.الارشاد الجماعي

يكثر استخدام هذا الارشاد مع الرياضيين ذوي المشاكل متشابهة النمط (سعد أ.، علم النفس الارشاد، 2010، صفحة 378)، حيث نجد المرشد يقوم بعملية الارشاد مع مجموعة كوحدة منسجمة ذات نشاط تفاعلي بناء بحيث يشارك فيه كل أفراد المجموعة (الحفيظ، 2002، صفحة 112).

3.6.الارشاد الموجه

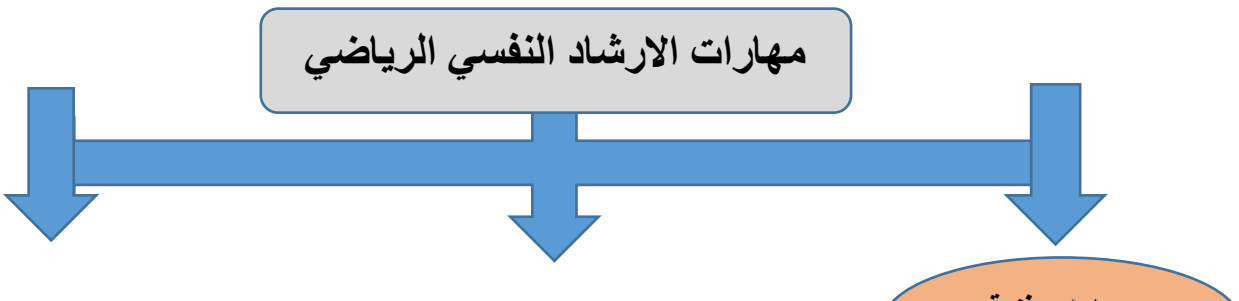
يتمحور هذا النوع من الارشاد على المرشد النفسي بشكل حصري، وذلك بحجة نقص المعلومات عند المسترشد حول المشكلة التي لديه، حيث نجد المرشد يعتمد بشكل شبه تام على خبرته واطلاعه من أجل كشف المشكلة أو الصراع الداخلي المتأجج داخل المسترشد (الحفيظ، 2002، صفحة 112)، ومن ثم يقوم هذا الأخير بتوجيه المسترشد(الرياضي) نحو السلوك السليم (سعد أ.، علم النفس الارشاد، 2010، صفحة 378).

4.6.الارشاد الغير موجه

يسمى أيضا بالإرشاد المتمركز حول الذات أو العميل، يعود الفضل لظهور هذا النوع من الارشاد ل كارل روجر صاحب نظرية الذات، حيث يعمد في هذه الطريقة الى دفع المسترشد الى التعرف الى ذاته بشكل أعمق مما يسمح له بفهمها والتوافق معها والوصول الى حالة الانسجام عن طريق تطابق الذات المدركة مع الذات المثالية (الحفيظ، 2002، صفحة 113).

7. مهارات الارشاد النفسي الرياضي

لا تكاد تخلو مهنة أو تخصص من مهارات خاصة بها تميزها عن باقي التخصصات بشكل عام وتميز المبتدئ من المحترف في ذات التخصص بشكل خاص، وكذلك هو الامر بالنسبة لمهنة الارشاد النفسي، حيث يتطلب العمل فيها اتقان المرشد لمجموعة من المهارات يهتدي بها في عمله، وفيما يلي نستحضر نموذج توضيحي لهاته المهارات بإضافة لشرح (صالح ع.، 2014، صفحة 140)



الشكل رقم12: نموذج توضيحي لمهارات الارشاد النفسي الرياضي

1.7.مهارات الاتصال

1.1.7.مهارة الاصغاء:

تعتبر الاداة الأساسية والمهارة الرئيسية التي تبنى عليها العملية الإرشادية ككل (النوايسية، 2013، صفحة 82) ،فإرشاد العميل يتطلب اولا فهم مشاكله ومن اجل تحقيق ذلك يجب ان يكون المرشد مستمعا جيدا وذو فطنه بحيث لا يكتفي بما يسمع من الكلمات او الاماءات اللفظية بل يجب ان يأخذ بعين الاعتبار الاشارات الغير لفظيه كلغة الجسد، كونها هي الاخرى تعبر عن الكثير من المكبوتات التي قد لا يرغب المسترشد بالإفصاح عنها بشكل مبكر، وبمعنى اخر يكون المسترشد مقاوما لعمليه الارشاد (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 76). تتضمن مهاره الاصغاء على اربعه ابعاد اساسيه (الاستضاح، عكس المشاعر، اعاده الصياغة، تلخيص)

1.1.1.7.الاستضاح

هو الاجراء الذي يهدف لتحديد معالم كلام المسترشد وازاله الغموض عن جوانبه، حيث يسعى المرشد الى استبيان المعاني والمفاهيم التي يريد المسترشد ايصالها دون الوقوع في سوء الفهم او التأويل الخاطئ الذي يؤدي بدوره الى انهيار العملية الإرشادية ككل (زعيزع، 2009، صفحة 393).

2.1.1.7.اعادة الصياغة

وهي عمليه تقوم على اساس اعاده هيكله لغويه لما قاله المسترشد دون المساس بالمضمون، حيث تهدف من جهة التأكد من فهم المرشد للمسترشد ومن جهة اخرى خلق مجال نقاش وتوسيع الحديث (صالح ع.، 2014، صفحة 144).

3.1.1.7.التلخيص

تتضمن عملية التلخيص تقديم موجز يحوي اهم الجزئيات والحيثيات التي أتى المسترشد على ذكرها، وتهدف الى طمأنت المسترشد بأن المرشد كان مركزا معه جيدا بالإضافة الى اعطاء صوره كامله واضحة للمسترشد حول مشكلته (النوايسية، 2013، صفحة 83).

4.1.1.7.العكس

او كما يسمى ايضا بعكس المشاعر، وهي عمليه اعاده الصياغة لكن هذه المرة تكون اعاده الصياغة ضمنية لا لغويه، بحيث يلعب المرشد دور المرآة الصادقة التي تعكس مشاعر المسترشد واحاسيسه وكذا انفعالاته (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 76).

2.1.7.مهاره السلوك الحضوري

تعد أحد المهارات الفعالة في الارشاد وبشكل خاص الارشاد الفردي ويمكن تقسيمها الى نوعين او اسلوبين اساسيين هما: مهاره السلوك الحضوري الجسدي، مهاره السلوك الحضوري اللفظي وينقسم كل منهما الى مجموعه من المهارات الجزئية وسناتي فيما يلي على ذكر كل منها

1.2.1.7.مهارة السلوك الحضوري الجسدي

وتسمى ايضا بلغه الجسد حيث يسجد المرشد النفسي يقوم بحركات خاصه كإشارة معينه باليد عند التواصل مع المسترشد من اجل تعزيز ثقته بنفسه ونقل فكرة انه مركز الاهتمام الى ادراكه وان المرشدة يبدل اقسامها عنده من اجل راحته النفسية ويمكن ان نميز ثلاثة اشكال.

1.1.2.1.7. التواصل البصر

حيث يجب ان يكون منظر عيني المرشد توحياني بالتركيز والانتباه المنصب على المسترشد وتبعثان بالراحة والثقة في نفسه وان لا تكونان مملوءتان بالتردد والخوف

2.1.2.1.7.الميل قليلا الى الامام

بحيث يتخذ المرشد وضعيه الجلوس الهادئ ويكون معتدل الجلسة لا مرتخي ولا منكمش ويكون متجها الى الامام قليلا اي باتجاه المسترشد مما يوحي له بان جل تركيز مرشد منصبا عليه (زعيزع، 2009، صفحة 402)

3.1.2.1.7.المسافة

أحد اهم الركائز التي تضمن نجاح العملية الإرشادية هي المسافة الفاصلة بين المرشد والعميل بحيث إذا كانت أقرب من اللازم تجد المسترشد خجلا او يحاول الإشاحة بوجهه او التهرب من الاتصال بالعينين اما ان كانت ابعد من اللازم تجده متشتتا وكثيرا السرحان ومنه تصبح العملية الإرشادية غير فعالة

4.1.2.1.7.مهاره اللمس

وتقع هذه المهارة ضمن مجال حساسيه اعلى من سابقتيها كونه يمكن ان يساء الفهم وذلك حسب ثقافه المسترشد حتى في حاله الجنس الواحد، لذلك يجب اخذ الحيطة عند استخدامها وان يراها مجموعه من الاعتبارات التي سناتي على ذكرها الان

- مستوى الثقة بين المرشد والمسترشد
- التركيز على ردود الافعال المسترشد في حاله لمس وماذا انزعج
- التأكد من عدم امتلاك المسترشد اي حساسيه اتجاه اللمس (صالح ع.، 2014، صفحة 150) .

2.2.1.7.مهاره سلوك الحضور اللفظي

وتتضمن مختلف التفاعلات اللفظية المستخدمة من طرف المرشد الاتجاه المسترشد بهدف حثه وتشجيعه على التكلم الاكثر والافصاح عما لديه، وتستخدم هذه الطريقة بشكل أكبر مع المسترشدين المتكتمين والذين

يقاومون عملية الارشاد، وتندرج هذه المهارة على ثلاث أساليب هي: المشاجعات الصغيرة، التشديد وإعادة الكلام، الفورية وفيما يلي سنقدم شرحا أوفر لكل من هذه العناصر :

1.2.2.1.7.المشجعات الصغيرة

وتشتمل على جميع العبارات القصيرة أو الإشارات الصوتية التي يقوم بها المرشد اثناء تكليم المسترشد، كدلالة على الاهتمام والمتابعة لكل صغيرات وكبيره، وهذا ما يحرك المسترشد ويدفعه للإفصاح أكثر عن مشاعره (زعيزع، 2009، الصفحات 402-403).

2.2.2.1.7.التشديد وإعادة الكلمات

وهو أسلوب يستخدم من طرف المرشد في حالة ما إذا أراد معرفة تفاصيل أكثر عن جزئية ما، حيث يقوم بتكرير تلك الجزئية مع التغيير في النبرة نحو النبرة الاستفهامية، مما يدفع المسترشد لا راديا الى تقديم تفاصيل ومعلومات أوفر حول تلك الجزئية.

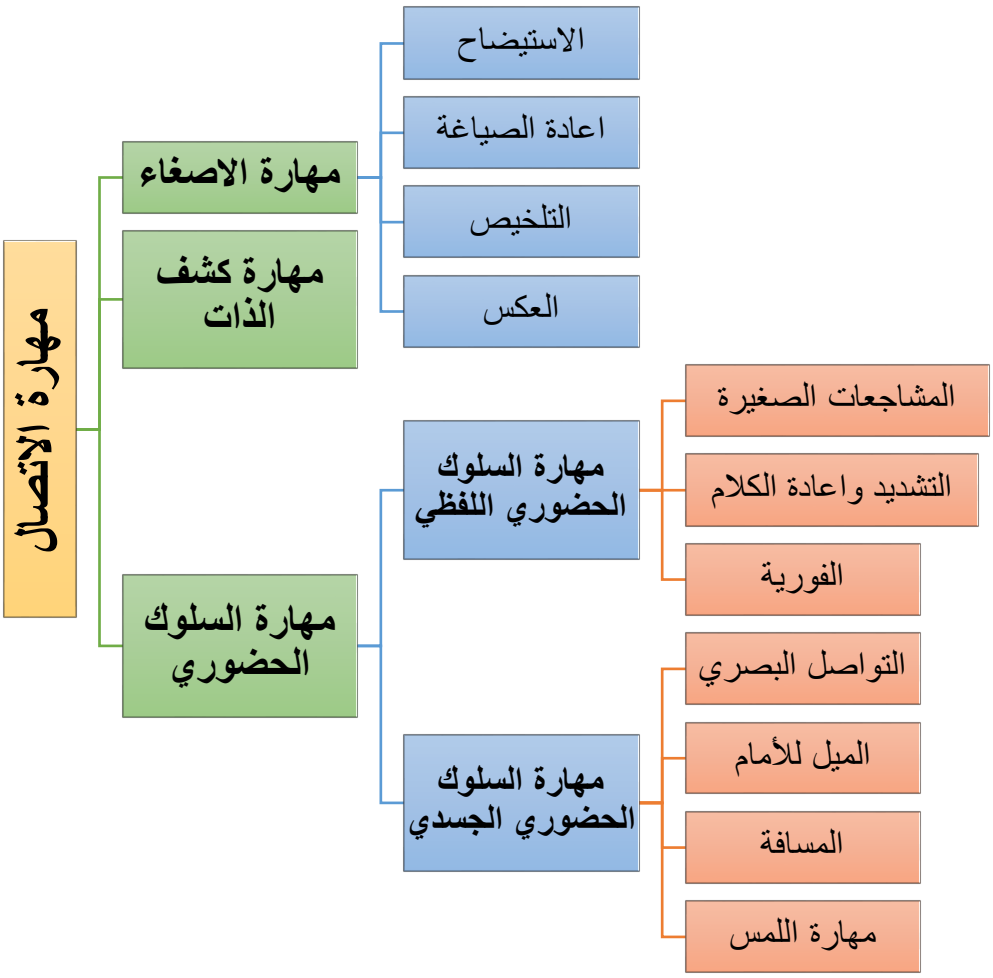
3.2.2.1.7.الفورية

إجراء أنى يقوم به المرشد حين يتدخل للإشارة للحالة الإرشادية الراهنة بينه وبين المسترشد، فهي في غالب الأحيان تهدف لتهدئة المسترشد وزرع الثقة به وخفض حالة التوتر لديه، أو تستخدم أيضا لتغيير مجرى الحديث وإعادة توجيه حسب تخطيط المرشد (صالح ع.، 2014، صفحة 13)

3.1.7.مهارة كشف الذات:

تعتبر أحد الأساليب ذات الفاعلية الكبيرة لأنها إجراء يتضمن تغيير مؤقت وسريع للأدوار بين المرشد والمسترشد، حيث يقوم المرشد بكشف مشكلة لديه (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 116)تشبه تلك التي يعاني منها العميل ثم يختم بقوله ما رأيك كأنه يطلب الشورى من عند المسترشد، حيث يعزز هذا الأسلوب الثقة بالنفس لدى المسترشد ويدفعه أكثر نحو بناء ذات قادرة على حل المشاكل بنفسها دون الحاجة إلى اللجوء إلى بالإضافة إلى بناء ذات فعالة في المجتمع بمقدورها تقديم المساعدة، وتوجيه سلوك الأخرين (زعيزع، 2009، صفحة 404).

وفيما يلي سنقوم بتقديم نموذج توضيحي لمهارة الاتصال



الشكل رقم13: نموذج توضيحي لمهارات الاتصال في عملية الارشاد النفسي الرياضي

2.7.المهارات الفنية

1.2.7.مهاره القياس والتقويم

تمثل أحد المهارات التقنية التي تستخدم لاحقا بعد جمع القدر الكافي من البيانات والمعلومات حول المشكلة محل العلاج، حيث تسمح هذه المهارة بتحويل المعلومات والبيانات إلى شكل رقم كمي ذو دلالة معنوية تمكن من إطلاق أحكام حول المشكلة المدروسة

2.2.7.مهاره التشخيص

وتتمثل في قدرة المرشد على تقديم وصف تحليلي لمشكلة المسترشد، وذلك من حيث الأسباب، الأعراض النمط، درجة الشدة وكذا ديناميكية شخصية مسترشد (صالح ع.، 2014، الصفحات 152-153).

3.7.مهارات متقدمة

1.3.7.مهارة السؤال:

تعد هذه المهارة أحد الأركان الأساسية التي تقوم عليها عملية الإرشاد، كون السؤال هو الوسيلة الاولى للحصول على المعلومات (صالح ع.، 2014، صفحة 156) لذلك يجب على المرشد اختيار أسئلته بحكمة، بحيث تكون واضحة لا يكتنفها الغموض، مختصرة لكي لا تصيب المسترشدة بالملل، ودقيقة، بحيث لا

تحمل أكثر من تأويل وكذلك يجب على المرشد أن يكون فاطن فإذا حاول المستشهد التهرب من الإجابة يقوم بإعادة صياغة الأسئلة، بحيث تقدم إجابة لتساؤل المرشد، وتختلف وتتنوع الأسئلة التي يمكن أن تستخدم من قبل المرشد، حيث توجد الأسئلة المغلقة والمفتوحة والمختلطة، حيث يصوغها الباحث أو المرشد حسب رغبته وهدفه، لكن اكثر علماء النفس يجمعون على إستخدام الأسئلة المفتوحة التي تعطي للمسترشد مساحة أوساع لإعطاء انطباعاته (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 91) كما أنها تسمح بتوفير قدر أكبر من المعلومات لاكن مع أخذ بعين الاعتبار عدم تجاوز خمسة أسئلة في كل جلسة (زعيزع، 2009، صفحة 415)

2.3.7.تقديم المعلومات:

وتتطلب هذه المهارة أن يكون المرشد ملما بالقدر الوفير من المعلومات والمعارف المتعلقة بالإرشاد النفسي بصفه عامة، وبحالة المسترشد بصفة خاصة، حيث يكون الغرض من عرض المعلومات على المسترشد جعله أكثر وعي وإدراك بحالته (النوايسية، 2013، صفحة 84) بالإضافة إلى توفير بدائل علاجية للمسترشد، بحيث تكون له حرية الاختيار بما يتلاءم معه، ويمكن تقسيم المعلومات المقدمة إلى ثلاثة أنواع (صالح ع.، 2014، صفحة 160)

1.2.3.7.معلومات خاصة بعملية وإجراءات الإرشاد

نجد المرشد يقوم بتوفير شرح وفير بما يتعلق بمحتوى العملية الإرشادية وما تتضمنه من مراحل وكذا الهدف من كل مرحلة أو إجراء من أجل كسب ود وثقة المسترشد.

2.2.3.7.معلومات تتعلق بنتائج المسترشد والبدائل والفرص المتاحة له

ويتضمن هذا النوع من المعلومات ملخص عن حالة المسترشد الراهنة، وما مستوى التقدم المحقق والمعيقات والمشاكل المستجدة وأليات تجنبها.

3.2.3.7.معلومات خاصه يطلبها المسترشد

وتتمثل في جميع المعلومات التي تمثل نقطة غموض لدى المسترشد، أو لديه فضول حيال معرفتها.

3.3.7.مهاره التفسير:

تجسد هذه المهارة أحد الأعمدة الأساسية التي تقوم عليها مهنة الارشاد، كونها تهدف لأزاحة الغطاء عن مختلف الصراعات الداخلية ولا شعورية، بالإضافة إلى حالة عدم الانسجام التي يعاني منها المسترشد (الحياني، 2012، صفحة 79)، وذلك من أجل توفير علاج إيجابي وفعال يسمح بتعديل أفكار المسترشد وكذا مشاعره وسلوكياته، والانتقال بها إلى وضع أكثر استقرار، وتعتمد هذه المهارة بشكل كبير على قدرة المرشد على فهم وقراءة ردود الأفعال والإستجابة اللفظية والجسدية الصادرة من طرف المسترشد هذا وبالإضافة إلى خبرته ومعرفته بالظواهر السيكولوجية واطلاعه المستمر على أخر المستجدات التي تم التوصل إليها في المجالات العلمية المحكمة (زعيزع، 2009، صفحة 418) .

4.3.7.مهاره المواجهة:

تعتبر أحد المهارات الفعالة والمتقدمة التي يجب على المرشد أن يسعى للتمكن منها، حيث تتضمن هذه المهارة على مواجهة المرشد للمسترشد بمتناقضات يحملها (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 101) ولطالما كان منكرا لها ومتهربا منها خوفا من الاصطدام بالواقع الفعلي لمشاعره وأحاسيسه، فتجده يسعى جاهدا لدفنها أو طمسها وهنا يكمن دور المرشد في تقصي هذه المتناقضات من سلوكيات أو أقوال

المسترشد ومواجهته بها ويمكن أن نميز عده انواع لهذه التناقضات وفيما يلي ذكر موجزا لكل نوع لها (صالح ع.، 2014، صفحة 166)

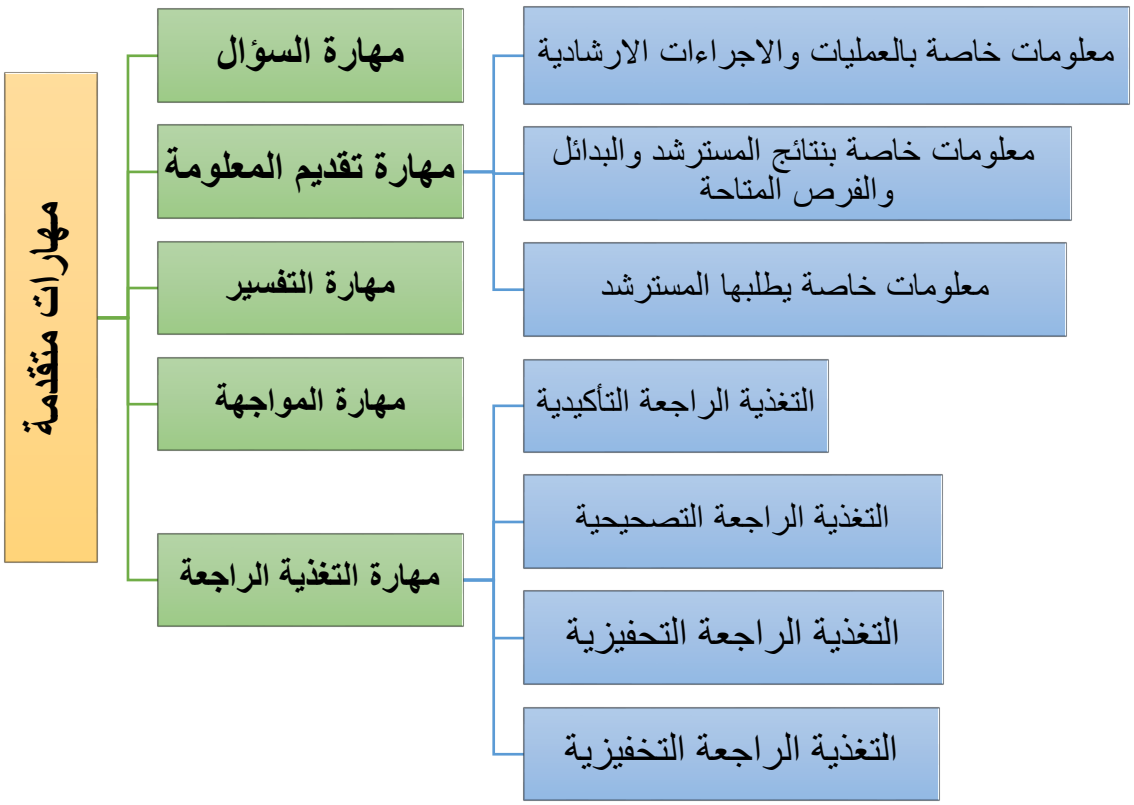
- **التناقض في الرسائل اللفظية:** كان يقول انا أحب المدرب لكن اتضايق من توجيهه لي.
- **تناقض لفظي سلوكي:** كان يقول انا سعيد بتغيير الفريق وهو يبكي.
- **التناقض بين التصريحات اللفظية والالتزامات:** كان يقول إن التدريب في هذا الفريق جيد وهو يتغيب ويتهرب.
- **التناقض بين التصريحات اللفظية وردود الافعال:** كان يقول لا أحتمل هذا المدرب وهو لا يزال يحضر لجميع الحصص.

5.3.7.مهاره التغذية الراجعة:

تتمثل هذه المهارة في وصف تحليلي لمدى التطور الذي حققه المسترشد، أو الحالة الراهنة له وفي الغالب تتطلب هذه المهارة قدرات عالية على التواصل والملاحظة والتحليل وكذا الاستنتاج، لذلك يفضل توفير التغذية الراجعة من طرف مختصر، ويمكن تقسيم التغذية الراجعة إلى أربعة أنواع كالتالي (زعيزع، 2009، صفحة 426).

- **التغذية الراجعة التأكيدية:** ويتم فيها إخطار العميل بالتقدم المحقق من طرفه وإلى أي مدى وصل.
- **تغذيه راجعة تصحيحية:** يستخدم هذا النوع من أجل إخبار المسترشد بالأخطاء المرتكبة من طرفه وإعادة توجيهه.
- **تغذيه راجعة تحفيزية:** يتم فيها توفير معلومات تعمل على إعطاء دفعة قوية للمسترشد من إجل الاستمرار بنفس الوتيرة.
- **التغذية راجعة تسهيلية:** تعتبر أحد الطرق الناجحة لمواجهة السلوكيات السلبية للمسترشد، اذ يتم عرض سلوكياته عليه وأثارها السلبية، من أجل جعل المسترشد على إدراك أعمق بتصرفاته (صالح ع.، 2014، صفحة 171).

والنموذج التالي يوضح مختلف مهارات الارشاد النفسي المتقدمة



الشكل رقم14: نموذج توضيحي لمهارات الارشاد النفسي الرياضي المتقدمة

8. أهداف الإرشاد النفسي

1.8.تحقيق الصحة النفسية

إن الرياضة التنافسية بشكل خاص تعتبر ميدان مليء بالمثيرات والعوامل المسببة للقلق، وكذا تكاثف الضغوط النفسية ما ينجم عنه في الأخير الاضطرابات كالاكتئاب والعزلة وغيرها من المضاعفات الأخرى (جميل، 2005)، لذلك نجد أن الإرشاد النفسي الرياضي يسعى إلى تجنيب الرياضي التعرض لمثل هكذا حالة، والعمل جاهدا لمواجهة الأثار النفسية السلبية (اسماعيل م.، 2002، صفحة 21) في حلة الوقوع فيها.

2.8.تطوير المهارات النفسية: تسمح البرامج المقدمة من طرف المرشد النفسي الرياضي والمعدة بشكل علمي منهجي ومضبوط بالارتقاء بمستوى المهارات النفسية وتطويرها.

3.8.تحقيق التوافق: يعد تحقيق التوافق أحد الأهداف الأسمى في مهنة الإرشاد النفسي بشكل عام وفي الإرشاد النفس الرياضي بشكل خاص حيث يتم الوصول إليه من خلال تحقيق ثلاث أبعاد أساسية

1.3.8.التوافق الشخصي: وهي تلك الحالة من السلام والاستقرار الداخلي، والتي تنتج عن الرضا عن النفس واشباع الذات.

2.3.8.التوافق الرياضي: ويتحقق هذا الجزء عند اختيار الفرد للرياضة التي تلائمه وتتوافق مع متطلباتها وقدراته البدنية والنفسية، وتتلاءم مع ميولاته.

3.3.8.التوافق الاجتماعي: ويقصد بها في المجال الرياضي تلك الحالة من التناغم والتجانس، والتي تنشئ بين الفرد الرياضي والفريق المنتسب اليه وكذا المدرب والطاقم وكلما يجسد المجتمع الرياضي في حيز الفرد.

4.8.تحقيق الذات: يعتبر هذا الهدف أحد الاعمدة الأساسية التي أسهمت في إنشاء فرع التوجيه والارشاد النفسي، حيث نجد المرشد يسعى جاهدا لمساعدة الفرد الرياضي للتعرف على خصائصه، فهم قدراته وميولاته وكذا توجهاته، وذلك عبر مختلف الطرق المتاحة مثل الاختبارات النفسية والميدانية أو حتى المخبرية مما يسهم في النهاية في إدراك الرياضي لذاته وتقبلها (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 21) والعمل على تطويرها.

9. معايير وأخلاقيات مهنة الإرشاد النفسي الرياضي

لا تكاد تكون هناك مهنة أو تخصص يخلو من الضوابط والمعايير الأخلاقية والمهنية التي تحكمه وتنظم سيرورته، فهي أحد الأسس والقواعد الأهم التي يبنى عليها أي تخصص مهني ويحفظ من خلاله حقوق كل من صاحب المهنة والعميل على حد سواء، وكذلك هو الأمر بالنسبة للإرشاد فهو مقيد بميثاق أخلاقي يحدد مهام وواجبات المرشد اتجاه المسترشد، بالإضافة للأسلوب العام لسير العملية الإرشادية، وفيما يلي سنأتي على ذكر بعض أهم ما يتضمنه الميثاق الأخلاقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي

- من بين أهم الصفات والمتطلبات التي يستوجبها الميثاق الأخلاقي، أن يكون المرشد طيب الخلق ذو نفسية سمحاء وأخلاق فاضلة وبمقدرته تحمل المسؤولية دون تذمر.
- أن ينظر المرشد إلى عمله كمهنة نبيلة تهدف لنشر السلام والاستقرار النفسي، لا كمهن لجلب الأموال واستغلال ضعف وحاجة المسترشد (النوايسية، 2013، صفحة 67).
- يجب على المرشد أن يبتعد قدر الإمكان عن إنشاء علاقات شخصية مع المسترشدين والالتزام بحدود العلاقة المهنية، كون أي علاقة شخصية قد تنشأ بين المرشد والمسترشدين خارج المجال المهني تؤثر سلبا على العملية الارشادية ككل (عباس، 2015، صفحة 26).
- عدم استخدام موقع المرشد لمصالح شخصيه، كإعادة التوجيه الايديولوجي أو الاطلاع على معلومات شخصية لا علاقة لها بالعملية الإرشادية (النوايسية، 2013، صفحة 67).
- يجب على المرشد الأخذ بعين الاعتبار أن تكون السلامة الجسدية والنفسية للمسترشد أهم أولوياته، ولا يزج به في تجارب أو برامج تجريبية لأغراض شخصية (الداهري، 2016، صفحة 535).
- يجب على المرشد أن يكون على القدر الكافي من النضج الانفعالي، بحيث يمكنه التحكم في انفعالاته (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 18).
- يجب على المرشد أن يلتزم بالسرية التامة حول كل ما يخص المسترشد، سواء حالته النفسية أو خصوصياته، ولا يكشفها إلا بإذن من المسترشد نفسه أو في حالات خاصة ونقصد بذلك في حالة ما إذا طالبت بها جهات الأمنية أو قضائية.
- لا يمكن للمرشد إنهاء علاقته الإرشادية مع المسترشد لأسباب شخصية او تجارية (الداهري، 2016، صفحة 536).
- يجب أن يسعى المرشد قدر المستطاع إلى بناء علاقة تتسم بالثقة والحزم، ولا تتخللها أي مصالح شخصية (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 19).
- يجب أن يتحلى المرشد بمستوى عالي من المعرفة والإلمام بالعموميات والجزئيات وكذا أحدث المكتشفات في مجال تخصصه، وذلك من أجل توفير خدمات مضمونة ومبنية على أسس علمية (سعد أ.، المهارات الارشادية، 2011، صفحة 19) صلبة وثابته.

فمهنة الارشاد النفسي في الأخير مهنة مسيرة بدستور أخلاقي يمتثل إليه المرشد ويستمد منه واجباته تجاه المسترشد (خالد، المرجع في الصحة النفسية، 2002)، بحيث يكون الهدف النهائي للعملية الإرشادية توجيه معايير الفرد و قيمه بأسلوب يسمح بخدمة المجتمع والتفاعل معه بشكل سليم (شقير، 2002)، بصفة عامة أما في حالتنا حيث يستخدم الارشاد النفسي في المجال الرياضي نجد المدرب أو المرشد يستخدم مختلف

الاستراتيجيات الارشادية بألية تتلاءم و طبيعة الفرد الرياضي و قدراته (صالح ع.، 2014)، وذلك من أجل خدمة الهدف النهائي الذي يتمثل في النتيجة الرياضية.

10. المرشد النفسي الرياضي

لقد لاحظنا في الآونة الأخيرة طفرت التطور التي طرأت على الرياضة التنافسية، حيث أصبح محط أنظار الجميع، مما أدى الى استقطاب كبير للجماهير من مختلف الأوساط وبمختلف شرائحها، وهذا ما جعل المدربين و الرياضيين على حد سواء تحت وطئت ضغط وقلق وخوف مستمر، وجعلهم عرضة للمشاكل النفسية ومضاعفاتها كالاكتئاب و الازمات القلبية، ما دفع القائمين للتدخل من أجل إيجاد حل (صالح س.، 2012) لهذه المشكلة، حيث لجئوا إلى التوجيه والعلاج النفسي بشكل متردد لكن سرعان ما تبددت كل تلك المخاوف بعد النتيجة التي حققها المرشدون مع الرياضيين في دورة سيول سنة 1988، ليكون ذلك بداية انتشار الإرشاد النفسي كتخصص في المجال الرياضي، يتم تحت إشراف مختص يحظى بتكوين محترم، يأهله للتعامل مع المشاكل النفسية والصراعات الداخلية التي تصيب الرياضيين.

وللحساسية البالغة وأهمية العالية للدور الذي يقوم به المرشد النفسي الرياضي، سعت الجهات المختصة عند تكوين هذه الاطارات على ان يتضمن البرنامج التكويني الخاص بهم مجموعه من المضامين التعليمية التي تسهم في بناء شخصيته بشكل متكامل وشامل لجميع الخصائص الفاعلة ضمن العملية الارشادية وفيما يلي ذكر لأهم تلك الخصائص وما تحتويه من أبعاد

1.10.الخصائص النفسية للمرشد

- اهتمام المرشد بالرياضيين والرغبة في مساعدتهم.
- توفير الخدمات الإرشادية للرياضيين بغض النظر عن سلوكياتهم أو معتقداتهم.
- القدرة على التحكم بمشاعره وعواطفه وضبط انفعالاته (صالح ع.، 2014، صفحة 77).

2.10.الخصائص الاجتماعية للمرشد

- أن يكون ذو طبيعة اجتماعية سمحاء، بمقدرته بناء العلاقات الاجتماعية بسلاسلة.
- لديه حس عالي بالمسؤولية والالتزام.
- ذو توجه ديمقراطي لا يسمح بذاتيته بالتدخل في اتجاه قراراته.
- لديه القدرة على التعاون مع الاخرين والعمل في جو جماعي.
- التميز بالنضج الاجتماعي (الحفيظ، 2002، صفحة 135).

3.10.الخصائص المهنية للمرشد

- التحلي بالسرية، وعدم إفشاء خصوصيات المسترد.
- الالتزام بميثاق اخلاقيات المهنة.
- التطوير المستمر للمهارات والمعارف الشخصية.
- مقاومة الصعوبات التي ينطوي عليها التخصص (صالح ع.، 2014، صفحة 207).

الخلاصة

اتضح لنا من خلال مختلف النقاط والعناصر التي تم التطرق اليها خلال هذا الفصل الأهمية البالغة والمكانة المهمة التي تحتلها عملية الإرشاد النفسي الرياضي وذلك ليس على المحددات النفسية (المهارات النفسية) فقط انما تتعداه ليشمل الجوانب المهارية والخططية والإنجاز الرياضي ككل، فقد أصبح جليا الحاجة الملحة لبرامج الإرشاد النفسي الرياضي من أجل الوصل للمستويات العليا والإنجازات الرياضية وتحقيق الصحة النفسية والتوافق الشخصي

ومن هذا المنبر يمكن القول أن برامج الإرشاد النفسي الرياضي المصممة على أسس منهجية علمية منظمة ومضبوطة تعتبر أحد المتطلبات الأساسية التي يحتاجها المدرب لإنشاء فريق رياضي متكامل.

الفصل الرابع

المهارات النفسية

- الاعداد النفسي
- المهارات النفسية
- مفهوم المهارات النفسية
- نماذج مهارات النفسية
- التصور العقلي (مفهومه، أنواعه والنظريات المفسرة له)
- الاسترخاء (مفهومه، تقنياته والنظريات المفسرة له)
- مهاره مواجهه القلق (مفهومها، والنظريات المفسرة له)
- الثقة بالنفس (مفهومها والنظريات المفسرة لها)
- دافعيه الانجاز (مفهومها، أنواعها والنظريات المفسرة لها)
- تركيز الانتباه (مفهومه، نظرياته وأنواعه)
- مراحل تدريب المهارات النفسية
- توقيت التدريب على المهارات النفسية

تمهيد:

لطالما كان للمهارات النفسية دورا هاما في الانجاز الرياضي حيث لا تقتصر اهميتها على الجوانب النفسية فقط انما تتعداها لتشمل النواحي المهارية والخططية فعملية التعلم التقني والتكتيكي تعتمد على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية. فالقدرات النفسية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم وطاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى وأفضل أداء رياضي.كما تظهر اهميتها في زيادة القدرة على التنبؤ واتاحة الفرصة للأداء في الاحداث المستقبلة حيث يساهم في الاستعداد للاستجابة في المواقف القادمة كما تساهم المهارات النفسية في تطوير مستوى الاداء المهاري. ومن خلال هذا نستهل هذا

الفصل الرابع: المهارات النفسية

الفصل لإعطاء نظرة عن مفهوم المهارات النفسية وكذا نماذج بعض الباحثين من حيث تقسيماتهم لها بإضافة الى شرح مفصل لأبعادها وكذا أشهر النظريات المفسرة لها.

1. الاعداد النفسي

يعد موضوع الاعداد النفسي أحد أكثر المواضيع اثارة للضجة في نصف القرن الأخير، وذلك نتيجة الرواج الكبير الذي عرفه بعد اكتشاف اثره الكبير والحاسم على الاداء الرياضي بصفه عامه والنتيجة الرياضية بشكل خاص، حيث جاءت العديد من الدراسات في علم النفس لتثبت العلاقة الارتباطية الوثيقة بين كل من المستوى المهارات النفسية والتفوق الرياضي (علاوى م.، علم التدريب الرياضي، 1996، صفحة 160) ونجد **كاترين بيوكسان** وهي مختصه في علم النفس الرياضي تقول ان الرياضيين المتميزين وذوي المستوى العالي هم الذين حضوا بالتدريب البدني والتدريب الذهني (buixan, 1994, p. 24)،فقد اصبح الاعداد العقلي احد الابعاد الأساسية التي تدخل في تكوين الفورمه النهائية للرياضي، وذلك من اجل تحقيق افضل اداه لذى اصبح المدربون يعتمدون بشكل كبير ومتزايد على معارف ومعلومات علم نفس الرياضي بهدف اعداد اللاعبين للمنافسات الرياضية (عمران، 2015، صفحة 63).

2. المهارات النفسية

تمثل المهارات العقلية أحد اهم المواضيع التي يعنى بها الاعداد العقلي، وذلك لما لها من أثر على الاداء الرياضي ككل والاداء المهاري بشكل خاص، وقد اشار لذلك كل من مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر حيث صرحا بالأهمية البالغة لهذه الاخيرة على الاداء المهاري كون وصول الرياضي لأقصى قدراته لا يتحقق الا باقترانه باكتساب مستوى عالي من المهارات العقلية، لذلك ينبغي على المدربين والمربين ان يدركوا الأهمية الخاصة لهذه المهارات على الاداء الرياضي.

1.2.مفهوم المهارات النفسية

- المهارة: لغة من الفعل مهر أي أتقن، والماهر هو الحاذق (معلوف، 1987، صفحة 777).
- اصطلاحا: تحقيق مجموعة من المتطلبات بأعلى جوده وأدنى جهد ممكن وفي أقصر زمن (علاوى، علم التدريب الرياضي، 1996، صفحة 73).
- **بروجر وسيبورن:** نشاط عالي الدقة والكفاءة، يهدف إلى تحقيق مهمة معينة (Nicolas.R.P, 2004, p. 334).
- **بارو:** أداء وظيفة ما بدرجة عالية من الكفاءة والبراعة (رضوان م.، 1987، صفحة 21).

1.1.2.المهارة النفسية

- مصطلح له دلالة علمية في التعبير عن الكفاءة بصفه عامة، كالقدرة على التركيز في المواقف والتصور العقلي، ويعد إتقان المهارات العقلية الهدف الرئيسي لتحضير العقلي (Decamps.Greg, 2012, p. 398).
- هي مجموعة من المحددات النفسية أو العقلية التي تدعم الاداء البدني المهاري (chrsian.t, 2004, p. 32)
- قدره كغيرها من القدرات، يمكن تعلمها واكتسابها وتنميتها عن طريق التدريب والتمرن، فاللاعب أو الرياضي لا يمكنه اكتساب القدرات الحركية كالتمرير أو الاستقبال إلا عن طريق التعلم والممارسة، وكذلك هو الأمر بالنسبة للمهارات النفسية، فلا يمكن استعمالها إلا بعد تعلمها والتدريب عليها (علاوى م.، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2007، صفحة 71).
- هي تلك الامكانيات والمهارات المستعملة من طرف الرياضي، سوآءا بشكل موجه أو غير موجه بهدف دعم وتعزيز قدراته وخبراته لزيادة من فرصه في النجاح، فنجده مثلا يقوم بالتصور العقلي

لإكساب جهازه العصبي خبرات لم يمر بها، ونجده يقوم بالحركات الإسترخائية لإراحة جهازه العضلي (راتب أ.، علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقية، 2000، الصفحات 20-21)

2.2.نماذج المهارات النفسية

1.2.2.نموذج راينر مارتينز

- التصور والعقل.
- الانتباه.
- اداره الطاقة.
- مهارة وضع الاهداف (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2007، الصفحات 193-194).

2.2.2.نموذج محمد العربي شمعون

- التصور العقلي.
- الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- تحكم في القلق.
- الطاقة النفسية.
- وضع الاهداف وحل المشكلات (Decamps.Greg، 2012، صفحة 398).

3.2.2.نموذج مصطفى حسن باهي

- القدرة على التخيل.
- الثقة بالنفس.
- التحكم في القلق.
- القدرة على التركيز.
- القدرة على الاسترخاء.
- الدافعة (جاد م.، 2005، صفحة 59).

4.2.2.نموذج اسامه كامل راتب

- التصور والعقل.
- الانتباه.
- مهاره الثقة بالنفس.
- تحديد الأهداف.
- اداره الضغوط النفسية (راتب ا.، 2004، صفحة 133).

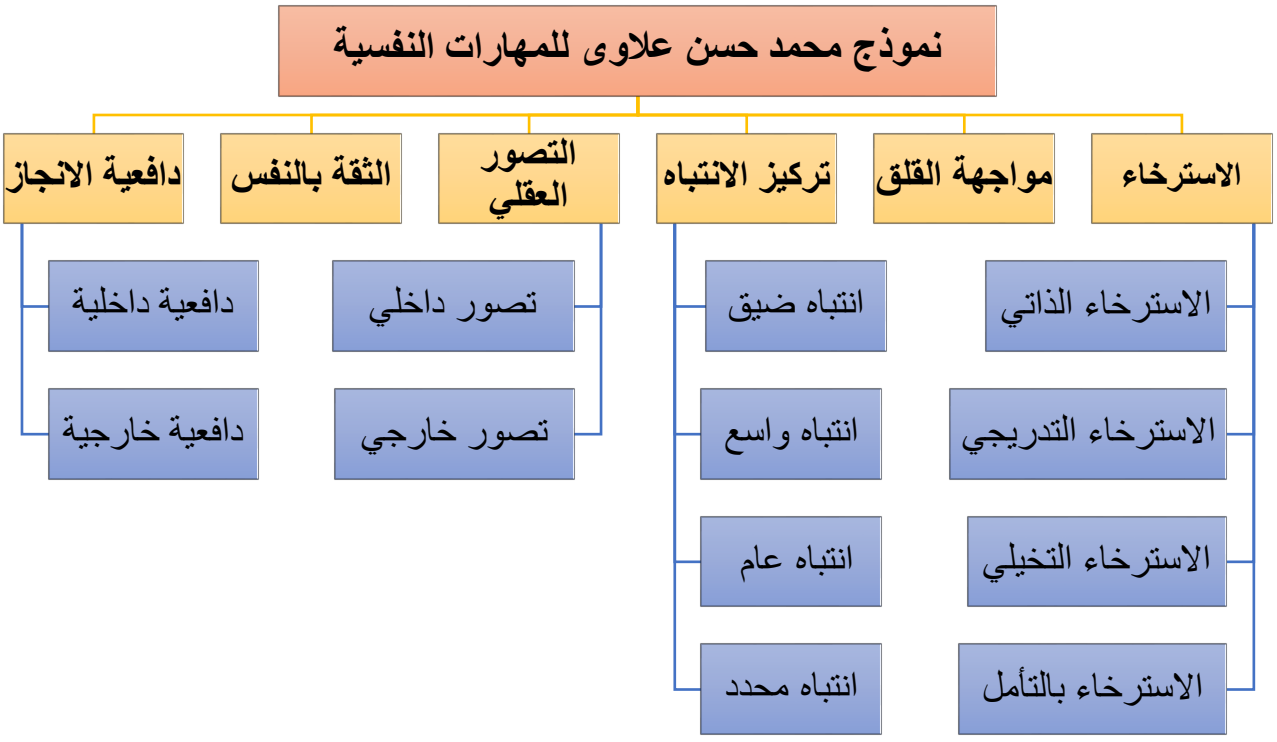
في ضوء كل هذه النماذج وجب النقد والتحليل، لذلك نجد محمد حسن علاوه ينقض مهارة إدارة الطاقة النفسية، كون البحوث العلمية التي تناولتها جد محدودة بالإضافة إلى قلة التجارب التي اجريت عليها، أما فيما يخص مهاره وضع الاهداف فإنما هي تنتمي لدافعية الانجاز كونها الأساس الذي ترتكز عليها الدافعية الداخلية (تحديد الاهداف التي تدفع الفرد الرياضي وتضخ فيه الطاقة للمضي قدما)، وأخيرا مهارة إدارة الضغوط النفسية التي تم انتقادها باعتبارها حاوية لمهارتين، مهارة مواجهة القلق ومهارة الاسترخاء، وحيث

أنهما مهارتين مختلفتين فلكل منهما طرق ومبادئ وقواعد وأساليب تميزهما عن بعضهما لذلك من غير الممكن دمجهما في مهاره واحده (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 195).

ونجد **حسن علاوى** نقلا عن **ستيفن بيل وكريستوفر شامبروك** قد زكى نموذج يحوي المهارات التالية:

- القدرة على التصور العقلي.
- القدرة على الاسترخاء.
- تركيز الانتباه.
- القدرة على مواجهه القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعيه الانجاز (علاوى م.، علم النفس الرياضي، 1996، صفحة 543).

وقد تناولنا في دراستنا نموذج حسن علاوى المنقول عن **ستيفن بيل واخرون**، وسنقوم فيما يلي بتقديم نموذج توضيحي بالإضافة لشرح لكل مهارة وما يتعلق بها من مفاهيم ونظريات وطرق تدريبها.



شكل رقم15: نموذج توضيح للمهارات النفسية مقترح من طرف محمد حسن علاوى.

3.2.التصور العقلي

لكل منا مجموعة من الصور تكون مخزنة في عقولنا على شكل ذكريات لأحداث وخبرات مررنا بها خلال حياتنا، حيث نقوم باسترجاعها عند الحاجة إليها، فهذا تصرف أو سلوك حدسية بالنسبة للأشخاص العاديين أما بالنسبة للرياضيين فهي تعد مهارة عقلية ذات دور حساس في الكثير من العمليات والحالات، وخير دليل على ذلك نأخذ تصريح أحد أبطال القفز العالي الذي كان قبل كل قفزة يؤديها يقف منتظرا بعض الوقت على خط البداية، وعندما تم سؤاله عن سبب الانتظار أخبرهم أنه قبل كل محاولة يؤديها يتصور نفسه قد اجتازها بنجاح (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 75)، وفي رواية أخرى

عن بطل لملاكمة الشهير محمد على كلاي الذي أوقعه حظه العاثر في مواجهة أحد الأسماء الثقيلة، لينتهي به المطاف متكبدا خسارة نكراء، حيث تم نقل هذا الأخير للمستشفى من شدة الاضرار التي تكبدها، لاكن وخلال مكوثه في المستشفى طلب شيء غريب، حيث أراد مشاهدة شريط نزاله ضد خصمه، وضل يتابعه بتمعن من أجل تحديد مواطن أخطائه وكان كل مرة وهو طريح الفراش يقوم بتجسيد النزال في مخيلته إلى أن جاءت لحظة الحسم، حيث وبمجرد تعافيه وخروجه من المستشفى طالب بإجراء مباراة رد لتتكلل هذه الأخيرة بفوز ساحق لمحمد على، حينها قال مقولته الشهيرة أنت بدون خيال كالنحلة بدون أجنحة. فالتصور العقلي عبارة عن تدريب بدني وفني (اسماعيل م.، 2001، صفحة 81)لاكن في المخيلة.

1.3.2.مفهوم التصور العقلي

1.1.3.2. علماء العرب

- **محمد حسن علاوى:** مهارة عقلية تهدف لبرمجة العضلات والاعصاب لسلوك خيار معين في حالة ما إذا تصادف المثير المختار، أي بمعنى جعل العضلات تعيش خبرات وتجارب لم تخضها في الحياة الواقعية إنما عن طريق المخيلة (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 248).
- **أسامة كامل راتب:** هي أداة تستعمل لرسم خرائط عقلية لأحداث ومجريات لم تجري، أو حدثة في الماضي لاكن بطريقة مختلفة، وكل هذا من أجل جعل الجسم أكثر استعداد وتأهب من أجل اتخاذ القرارات الانسب (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 131).
- **محمد العربي شمعون:** هي خبرة بدنية لاكن منسوجة تخيليا تهدف لبناء ذاكرة عصبية عضلية لدى الرياضي اتجاه موقف رياضي معين (شمعون م.، التدريب الغقلي في التنس، 1996، صفحة 50).

2.1.3.2.تعريفات بعض العلماء الغرب

- **كوربين:** القيام بتكرار مهارات أو مهام بطريقة تخيلية من أجل تعلمها (jean, 1987, p. 268).
- **روبرت:** خبرة عقلية تشبه إلى حد كبير خبرة واقعية لكن تفعل في غياب المثير (Setac, 1977, p. 416).
- **مورجان:** أسلوب تدريب يعتمد على تصور خبرات من أجل تعلم مهارات أو تعزيز سلوكيات (جمال، 1996، صفحة 13).

2.3.2.أنواع تصور العقلي

1.2.3.2.التصور الذهني الداخلي: يعتمد هذا النوع من التصور العقلي على استحضار الرياضي لصورة لنفسه وهو يقوم بتنفيذ المهارة أو خبرة معينة حيث يترافق أداء هذه المهارة بنشاط عصبي حركي (سعد م.، 1982، صفحة 89).

2.2.3.2.التصور الذهني الخارجي: وهذا نوع من التصور العقلي يمثل عكس السابق، حيث يعتمد الرياضي في هذه الحالة على الوسط الخارجي لتجسيد الاداء المرغوب في مخيلته، فهو يعتمد على مقاطع قام بمشاهدتها، أو رياضي معين يقوم بتنفيذ مهارة ما وغير ذلك ثم يقوم بإعادة تصور ذلك المشهد في مخيلته، بحيث يعتمد بشكل كبير على حاسة البصر (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 250) خلال ذلك.

3.3.2.النظريات المفسرة لظاهرة التصور العقلي

1.3.3.2.النظري العصبية

تقوم هذه النظرية بتفسير التصور العقلي تفسيرا فسيولوجيا، حيث أن هذا الاخير يتسبب في نشاط كهربائي على شكل سيالات عصبية تتجه من المخ إلى العضلات التي يتخيل الرياضي أنه يستخدمها، وقد تم تأكيد هذا خلال تجربة قام بها ريتشارد سنة 1980 بالاستعانة بأقطاب كهربائية وصلها إلى عضلات رياضي (متزحلق على الثلج) ثم طلب منه تخيل نفسه يقوم بالتزحلق وهنا كانت المفاجأة، حيث استجابت تلك العضلات تقريبا نفس الاستجابة في حالة التزلج الحقيقية (H.Cox, 2005, p. 222).

وكذلك أعمال **جاكوبسن** التي اكدت نفس النظرية بنفس الاسلوب حيث تم تسجيل اشارات كهربائية على مستوى عضلات الذراع بمجرد تخيل الرياضي نفسه يقوم بتحريكها (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 252).

2.3.3.2.النظرية المعرفية

وتسمى أيضا بنظرية التعليم الرمزي، وتقوم هذه النظرية على أساس أن اللاعب عند قيامه بالتصور العقلي فهو يقوم بتغذية عقله بخبرات جديدة، بمعنى اخر فهو يقوم بتوسيع مجال خبراته وتشكيل حزمة كبيرة من البدائل والاحتمالات لمشكلات لم تحدث بعد، وهذا ما يمنحه في الغالب قدرة أسرع على الاستجابة واتخاذ القرارات المناسبة ضمن مجال زمني قصير بالنسبة لشخص لم يمر بخبرة مماثله من قبل، فهو يقوم بخلق برامج حركية اضافية في جهازه العصبي المركزي (نظام الكودي لنماذج الحركة) (جاد م.، 2004، الصفحات 98-99).

4.3.2.استخدامات التصور العقلي

1.4.3.2.التحكم في الاستجابات الانفعالية

من بين أهم استخدامات التصور العقلي هو التحكم في الانفعالات والعواطف وكذلك الاحاسيس الخارجة عن السيطرة، حيث يتم وضع الرياضي في جو هادئ وملاءم، من ثم يقوم باسترجاع المواقف السلبية التي تسببت في استثارة غضبه أو دفعته للاعتداء على المنافس أو أحد الحكام ليطلب منه بعد ذلك التصدي لذلك الانفعال السلبي باستحضار صورة إيجابية ذات انطباع جيد لديه (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 318).

2.4.3.2.بناء الثقة

يسهم التصور العقلي في تعزيز ثقة الرياضي في نفسه، فعند استحضار اللاعب صوره لنفسه وهو يقوم بتنفيذ مهارة بنجاح أو اداء بدني بكفاءة عالية أو حتى يتصور نفسه قد كسب المباراة أو فاز في مواجهة ما، فان مستوى ثقته بنفسه يرتفع بشكل ملحوظ.

3.4.3.2.مواجهة الإصابة

قد يتساءل البعض عن كيفية مواجهة الإصابة عن طريق مهارة التصور العقلي، لكن في الحقيقة نحن لا نواجه الإصابة بحد ذاتها إنما ما يترتب عن تلك الإصابة من انخفاض في مستوى الاداء وغيرها من التابعيات، حيث يتم اللجوء للتصور العقلي باعتبار الاثر الفيزيولوجي العصبي الذي تفعله هذه المهارة، حيث يعتبر أثرها مشابه للأداء البدني الفعلي لكن بشده منخفضه مما يسمح ببقاء العضلات تحت التنبيه وكذا المسارات العصبية تبقى منشطه، مما يحول دون انخفاض مستوى الرياضي بشكل كبير وملحوظ (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، الصفحات 319-320)

4.4.3.2.تحسين أداء الحركي

كان العالم **جاكوبسون** أحد السباقين لدراسة اثار التصور والعقلي على الاداء الرياضي، حيث بين هذا الاخير ان الانسان بصفه عامه عند قيامه بتصور نفسه وهو يقوم بفعل معين فان العضلات المسؤولة عن تنفيذ ذلك الفعل تقوم بالتقلص في الحقيقة (E.Jacobson, 1974, p. 141).

5.3.2.خطوات اداء التصور العقلي

- ❖ تحديد مكان هادئ لا يتم فيه مقاطعه الرياضي.
- ❖ غلق العينين التنفس بعمق من الصدر والبطن لمده دقيقتين.
- ❖ تكوين شاشه بيضاء في العقل مع التركيز معها بوضوح.
- ❖ تصور صورة بسيطة ثم الانتقال للأكثر تعقيدا تدريجيا.
- ❖ تكوين صورة للنشاط الرياضي المراد.
- ❖ بداية تصور الأشخاص. (شمعون م.، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 239)

4.2.مهارة الاسترخاء

من الحقائق المثبتة والغير قابلة للجدل أنه من المتطلبات الأساسية أثناء عملية التعليم أو التدريب يجب أن يكون الفرد المتعلم في حالة من السكينة والراحة، فأي توتر عصبي أو قلق يصاحب عملية التعلم أو التدريب يؤدي بالضرورة للفشل في اكتساب المهارة المستهدفة، ولا يتوقف الأمر عند التعلم فقط بل يتخطاه الى مختلف المواقف الحياتية أو المهنية كالمنافسات مثلا، فالرياضيين الذين يظهرون مستويات عالية من القلق أو التوتر خلال المنافسة يسجلون تدني كبير في مختلف قدراتهم بمختلف جوانبها، مما دفع المختصين للبحث عن أليات تسمح للرياضيين بالتحكم في مستويات التوتر لديه أو خفضها، حيث اعتمدوا الاسترخاء كأحد الأبعاد أو المراحل الأساسية التي يجب على الرياضي المرور بها قبل دخول المنافسة، حيث أكدت العديد من الدراسات والبحوث الأهمية البالغة التي تعود بها عملية الاسترخاء على النتيجة الرياضية، خاصة اذا ما استخدمت قبل المنافسة (صريح، 2006، صفحة 3)، ونجد **مارتن** يدعم ما سلف ذكره بقوله إن عملية التدريب الناجحة تستوجب توفرها على مهارة الاسترخاء بشكل منظم قبل بداية التمرين وحتى عند نهايته وفي بعض الحالات إن تطلب الأمر ضمن التدريب في حد ذاته وذلك من أجل التخلص من الاستثارة الزائدة (R.Marten, 1987, p. 45).

1.4.2.مفهوم الاسترخاء

1.1.4.2.تعريفات علماء العرب

- ➢ **محمد حسن علاوى:** هو غياب شبه تام لأي نشاط كهربائي على مستوى العضلات، حيث يتم التخلص من أي توتر أو انقباض على مستوى الألياف العضلية (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 221).
- ➢ **محمد العربي شمعون:** هي تلك الحالة العصبية العضلية التي تعرف بشبه صفر استثارة، حيث يكون هناك غياب تام لأي نشاط أو توتر (شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 168).
- ➢ **عبد الساتر إبراهيم:** هو انعدام تام لجميع الانقباضات العضلية المرافقة للتوتر (ابراهيم ع.، 1998، صفحة 114).
- ➢ **سوفي وراتب:** وهي مدى التخلص من التوترات العضلية ارايديا بالتحكم في الجسم (السوفي، 1981، صفحة 150).

2.1.4.2.تعريفات علماء الغرب

- **روفسكي:** استقرار نفسي وهدوء يعقب توتر ناتج عن انفعال (رفسكي، 1980، صفحة 132).
- **فيرناند:** هو تحرير العضلات من الضغوط والانفعالات التي تؤثر سلبا على الطاقة النفسية (Rioux.y, 1983, p. 225).
- **ويليام خولي:** تلك الراحة المصاحبة لاسترخاء وانبساط العضلات وتخلصها من جميع التوترات (خولي و.، الموسوعة المختصرة في علم نفس الطب، 1972، صفحة 372).
- **ناشا:** مدى إمكانية الرياضي على إدارة انفعالاته والتخلص من التوتر.

2.4.2.تقنيات الاسترخاء

1.2.4.2.السترخاء ذاتي لشولتز

تنسب لمؤسسها الدكتور **شولتز**، حيث نشرها ان ذاك على شكل أعمال علمية، ليأتي بعده الطبيب السوفياتي **أودسكي** الذي قام بتحليل تلك التقنية ونشرها على شكل نموذج لتمرينات يومية، حيث شدد على اهميتها في تنمية قدرات الوعي للتحكم في مختلف الوظائف الفيزيولوجية، وتعتمد هذه التقنية على تحديد مواطن التوتر في المجامع العضلية من ثم يدخل الرياضي في حلقة الشهيق والزفير الهادئ والبطيء متخيلا خروج التوتر مع هواء الزفير (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 151)، وتهدف هذه التقنية بشكل أساسي للوصول لحالة الاسترخاء التام والعام في الجسم خلال فترة وجيزة من الزمن (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 222).

2.2.4.2.الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون

تم بناء وهيكلة هذه التقنية من طرف العالم **جاكوبسون** سنة 1930، حيث انطلق من مبدئ مفاده أن ارفاق التوتر بانقباض عضلي ثم استرخاء يؤدي إلى استرخاء العضلة ومن ثم زوال التوتر، حيث تتضمن التمرينات على أداء انقباضات في العديد من عضلات الجسم، وتتجه أغلب تفسيرات هذه التقنية إلى اتجاهين أساسيين الأول يشير إلى أن أداء الانقباضات العضلية في حالة التوتر ما هو إلا نقل العضلات من حالة الانقباض اللاإرادي إلى حالة إرادية، كون التوتر يجعل العضلات تنقبض خارج إرادة الفرد، أما الاتجاه الثاني فيشير إلى الانقباضات اللاإرادية الناتجة عن التوتر على أنها محاولة من الجسم للتخلص من الطاقة الزائدة التي خلقها موقف معين، ومن أجل تسريع التخلص من التوتر نقوم بمساعدة الجسم عن طريق أداء انقباضات إرادية ويعتبر الاتجاه الأول التجسيد الأساسي لافتراضات **جاكوبسون** التي تضمنت وجود اتصال مباشر بين الجهاز العضلي والانفعالات، وأنه خلال الانفعالات الخارجة عن سيطرة الفرد يمكن ضبطها والسيطرة عليها بصورة أفضل من خلال أداء مجموعة من الانقباضات العضلية الإرادية (جمال، 1996، صفحة 201).

يتم تنفيذ هذه التقنية في مكان هادئ ومريح، حيث يبدئ الرياضي في بادئ الأمر بعضلة أو عضلتين ليزيد تدريجيا في عدد العضلات المشاركة في الانقباضات حتى تشمل كامل الجسم في حلقة الانقباض والارتخاء (Thomas, 1991, pp. 72-74).

3.2.4.2.إسترخاء النفس الواحد

تستخدم هذه التقنية عادة في المجالات الزمنية الضيقة، حيث لا يتوفر لدى الفرد الرياضي الوقت اللازم ولا المكان المناسب لتطبيق تقنيات الاسترخاء المتقدمة، وتعتمد هذه التقنية على تركيز التفكير على المثيرات المسببة للتوتر عن طريق ضغط الهواء في نفس واحد، حيث يسمح هذا الأسلوب للفرد بنوع من الاسترخاء في المواقف الضاغطة (جمال، 1996، صفحة 202)

4.2.4.2.الاسترخاء التخيلي

يتم اللجوء لهذا النوع من الاسترخاء في حاله عدم تمكن الرياضي من توفير مكان ملائمه لتنفيذ تقنيات الاسترخاء الأخرى، حيث يقوم الرياضي بتصور او تخيل بيئة أكثر ملائمة تسمح له بتخفيف التوتر (صريح، تأثير تمرين الاسترخاء الذاتي علر الاستثارة الانفعالية، 2005، صفحة 63).

5.2.4.2.استرخاء التغذية الراجعة الحيوية

ويسمى أيضا بأسلوب رجع الاستجابة البيولوجية، ويعتمد هذا الأسلوب على تحديد معالم حيوية يمكن من خلالها تقدير تقريبي لمستوى التوتر، حيث يعتمد الرياضي على معدل النبض وتيرة التنفس ضغط الدم وانطلاقا من هذه المؤشرات الحيوية يمكنه تجنب الوقوع في الانفعالات الخارج عن السيطرة ببدء التنظيم الذاتي لتلك الأجهزة (راتب أ.، علم النفس الرياضة، 2000، صفحة 302).

6.2.4.2.تقنيات الاسترخاء بالتأمل

1.6.2.4.2.اليوغا: تعتبر تمرينات اليوغا أحد ملاجئ التخلص من القلق والتوتر بالنسبة للرياضيين، فهي تسهم بشكل كبير في التحكم في الذات ورفع ثقة بالنفس (Thomas، 1991، صفحة 78)، حيث يراعى قبل استخدام هذه التقنية تليين العمود الفقري بسلسلة من التمديدات ثم الانتقال إلى الشهيق العميق الذي يليه الزفير الطويل ليصير أخيرا إلى مرحلة استبدال التركيز بالتفكير والتأمل، وتسمح ممارسه اليوغا بالوصول إلى حالة من السكينة والراحة النفسية وقدرة عالية في التحكم في الذات (lynn, 1982, p. 291)، والانفعالات الخارجة عن السيطرة.

2.6.2.4.2.الزان: كلمة يابانية تعني التأمل والتفكير دون تحديد هدف معين (Nicolas.R.P، 2004، صفحة 32) وتهدف هذه التقنية إلى البحث عن السكون والصمت الداخلي.

3.6.2.4.2.الصفرولوجيا: يعد عالم الاعصاب الكولومبي كيسودو أول من إستخدم هذا المصطلح، والذي أسس فيما بعد ما يعرف بعلم الصفرولوجيا (luis, 1986, p. 47)، وهي كلمة ذات أصل يوناني تعني التوافق والانسجام الروحي وتقوم هذه التقنية على مبدئ الوصول بالفرد إلى حالة بين الوعي واللاوعي وتسمى بنوم اليقظة ويرى كيسودو أن الشعور مقسم إلى عدة أقسام أو حالات الحالة المرضية للشعور، الحالة الواعية للشعور (اليقظة والانتباه، اليقظة وعدم الانتباه، المستوى الصفروني، الشعور الهائج بين اليقظة والنوم)، اللاوعي، وتهدف تقنية الصفرولوجيا لخفض التوتر والقلق وتعزيز الثقة بالنفس لدى الرياضي، ويظهر هذا جليا في التصريح الذي أدلت به المحترفة الأوروبية في التزحلق على الثلج، حيث قالت أن مهارة الاسترخاء تعزز قدراتي البدنية وثقتي في نفسي ما يدفعني للمجازفة أكثر، حيث أنها تزيل كل مخاوفي من السقوط (lynn، 1982، صفحة 161).

5.2.مهارة مواجهة القلق

يعتبر القلق أحد الظواهر النفسية التي يمكنها اعتبارها سيفا ذو حدين، بحيث يمكن أن يكون القلق هو محرك الدفع الذي يتجه بالرياضي لبذل المزيد من الجهد والتركيز أثناء التدريب أو الأداء و ذلك خوفا من الفشل والهزيمة، وقد يكون القلق أمرا سلبيا، حيث يحبط الرياضي ويضعف من عزيمته مما يؤدي إلى تداعي مستواه البدني والنفسي على حد سواء (Burton.D, 1990, p. 21)، لذلك كان واجبا على المدرب مراقبة رياضيه وكذا حالتهم النفسية بشكل مستمر، وذلك إما عن طريق ملاحظة ردود أفعالهم وسلوكياتهم عموما أو إخضاعهم للاختبارات النفسية بشكل دوري، إذ تسمح هذه الأخيرة باطلاعنا على مستوى الحالة النفسية بشكل عام والقلق بشكل خاص، كما تجدر الاشارة إلى تركيز الانتباه على الفروقات الفردية في درجة التكيف النفسي بين كل رياضي واخر.

1.5.2.مفهوم القلق

1.1.5.2.تعريفات علماء العرب

- **أحمد عزة:** حالة من التوتر والاستثارة الانفعالية الغريزية التي تفعل عادة عند الشعور الادراكي أو الغير ادراكي بتهديد نحو الذات (راجح، 1997، صفحة 112).
- **أحمد عبد الخالق:** إنذار شعوري مجهول المصدر والمعالم يصيب الفرد بحالة من الخوف والتوجس الغير مبرر (الخالق، 1994، صفحة 14).
- **سعد جلال:** شعور غير مريح نفسيا وجسديا ناجم عن الاحساس بالرهبة والخوف (جلال، 1985، صفحة 153).
- **محمد عبد الظاهر طيب:** حالة من التوجس ناتجة عن تهديد محتمل أو خوف من كارثة ممكنة الحدوث وقد يتصاعد في بعض الأحيان إلى حد الذعر (طيب، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 25)
- **محمد حسن غانم:** حالة من التوتر تتسبب فيها الانفعالات العاطفية، بحيث يصبح الفرد في حالة أو وضع من الترقب والخوف المصحوب بتذبذبات فسيولوجية بدنية ونفسية (غانم، 2005، صفحة 85)

2.1.5.2.تعريفات علماء الغرب

- **فرويد:** حالة جد متقدمة من الخوف الذي تنتاب الفرد وتسبب له الألم (فرويد، الكف و العروض و القلق، 1980، صفحة 30).
- **بازين:** حالة من الترقب والارتباك المصحوب بعدم الطمأنينة خوفا من خطر ما (الدنباجي، 2003، صفحة 60).
- **كابلان:** استثارة عصبية مفرطة على مستوى الجهاز العصبي الذاتي، تسبب الشعور بالخوف والتوجس (علاوى م.، مدخل لعلم النفس الرياضي، 1998، صفحة 379).
- **لازاريس:** القلق استجابة فطرية ضد تهديد مجهول (H.Cox، 2005، صفحة 164).
- **هانس سايليس:** ردود أفعال حيوية تقوم بها العضوية كاستجابة لمثير خارجي (H.Cox، 2005، صفحة 165) .

2.5.2.النظريات المفسرة للقلق

1.2.5.2.نظريه المدرسة التحليلية

اختلفت تفسيرات القلق استنادا لنظرية التحليل النفسي باختلاف روادها، وفيما يلي نذكر أهمهم

فرويد: يعتبر سيغموند فرويد القلق ناتج عن حالة الصراع القائمة بين ال**هو** الذي يجسد الطاقة والغرائز ضد القيود المفروضة عليه من ال**انا الاعلى** الذي يجسد القيم والمثل والاخلاقيات (كاندلس، 1987، صفحة 6).

كارين هوريني: وهي نوعا ما تختلفة في نظرتها للقلق عن نظرة فرويد، حيث تعزي ظاهرة القلق لمخلفات التنشئة الاجتماعية الغير سوية بشكل أكبر عن كونها ناتج للصراع الديناميكي بين مكونات الشخصية (طيب، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 382).

سلفيان: أما هذا الأخير فقد رجح ديناميكية الذات لتكون السبب الأساسي لظاهرة القلق، فعندما لا تتوافق الذات المدركة لدى الفرد مع الذات المثالية أو المتوقعة ينجم عنها القلق (كاندلس، 1987، صفحة 8).

2.2.5.2.نظرية المدرسة السلوكية

كذلك هي الأخرى تعددت فيها الآراء المفسرة لظاهرة القلق بتعدد رواد هذه النظرية، وفيما يلي نذكر أهم المفسرين مع نظرياتهم التي فسرت القلق

دولار وميلار: يتوجه كلاهما لتفسير ظاهرة القلق على أنها صراع داخلي متمركز بين إتجاهين أحدهما **أفعل** والاخر **لا أفعل.**

فولي وايزنك: يشير كلاهما إلى أن كلا من الخوف والقلق وجهان لعملة واحدة، حيث أن الخوف ناتج عن مثير واحد لكن عندما تتعدد المثيرات يصبح الخوف قلقا (طيب، مبادئ الصحة النفسية، 1994، صفحة 385).

3.2.5.2.نظريه المذهب الانساني

ماي وكولمان: اعتبر أن القلق هو انتاج الانسان بحد ذاته، حيث يؤدي التفكير المتزايد بالمستقبل وخوفه من الموت لنشوء ظاهرة القلق.

أماثورن: يرى أن القلق ناتج عن تعرض الانسان للانتكاسات ومروره بخبرات الفشل بشكل مستمر، أو تعرضه لمشاكل قد تخفض من نسب نجاحه في المستقبل.

3.5.2.مستويات القلق

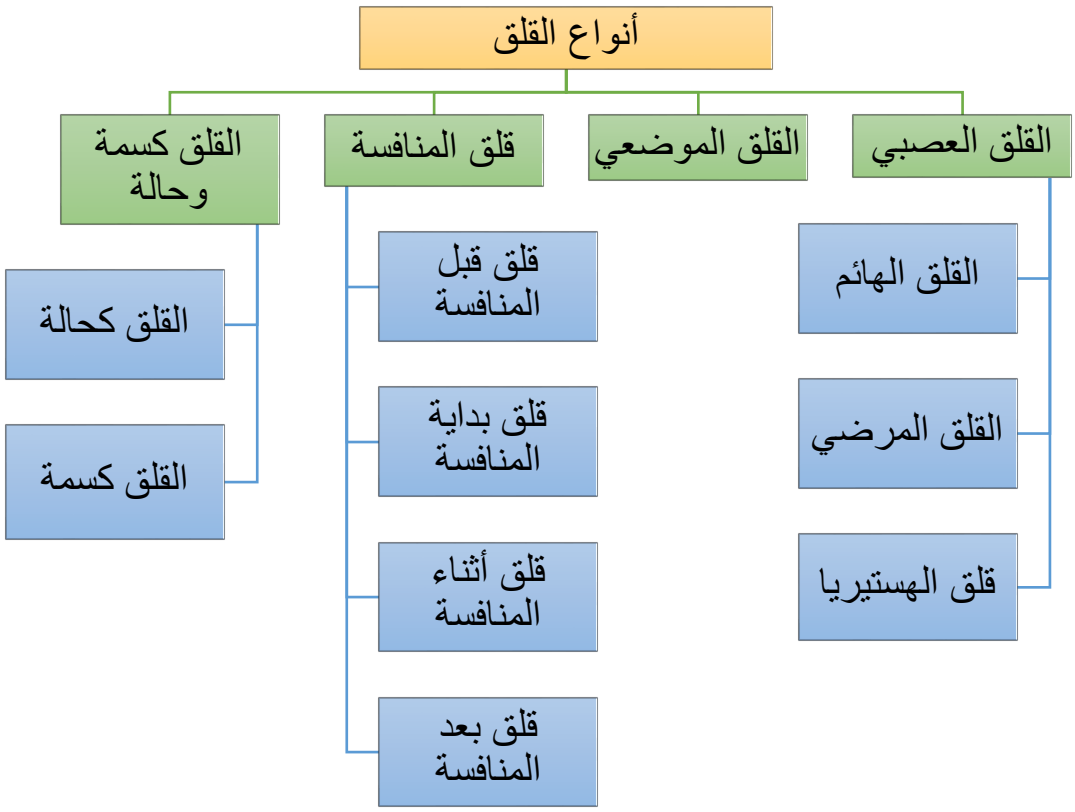
1.3.5.2.مستوى منخفض: يقصد به ذلك القلق العام الذي يرافق الانسان ويدفعه للعمل والاجتهاد، فقلق الاعب من مباراة ما يدفعه للتحضير الجيد لها.

2.3.5.2.مستوى متوسط: ينتج هذا النوع من القلق عند تطور النوع السابق، حيث يفرط الرياضي في التفكير مما قد يؤثر على أدائه العام، نتيجة بعض الانفعالات الحركية الخارجة عن السيطرة والتي تكون عادة مقترنة بالسرحان والتفكير الزائد.

3.3.5.2.القلق العالي: ويسمى هذا النوع بالقلق المعيق، حيث يؤدي هذا النوع من القلق إلى انخفاض كبير وملحوظ في مستوى الرياضي، نتيجة انخفاض تركيزه وكثرة انفعالاته الخارجة عن السيطرة (لويس، 1993، صفحة 211).

4.5.2.انواع القلق

اختلف تقسيمات القلق من باحث الى اخر باختلاف معارفهم توجهاتهم وكذا تخصصاتهم وفيما يلي نموذج توضيحي بالإضافة لشرح مبسط لكل نوع منها:



الشكل رقم16: نموذج توضيحي لأنواع القلق

2.4.5.2.القلق الموضعي: وهو القلق الناتج عن مثير من الوسط الخارجي، ويكون معروف لدى الفرد ومثال ذلك قلق الرياضي من المنافسة.

2.4.5.2.القلق العصبي: عبارة عن استجابة فطرية اتجاه خطر مجهول ومبهم، ويمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع

2.4.5.2.1.القلق الهائم: ويكون هذا النوع من القلق مرتبط بشكل دائم بمصدر خارجي، مع امكانية ملاحظة الإحباط الدائمة على صاحبه.

2.4.5.2.2.القلق المرضي: هو ذلك القلق المبهم غير محدد المعالم وفي الغالب يكون غير مبرر (النقيب، علم النفس الرياضي، 1990، صفحة 10).

2.4.5.2.3.قلق الهستيريا: ويكون في العادة مصحوبا بالرعشة وحالات الاغماء

2.4.5.3.القلق كحالة والقلق كسمة

- **القلق كحالة:** يؤكد كاظم النقيب أن ظاهرة القلق ما هي إلا حالة مؤقتة تزول بزوال المثير المسبب لها، وفي المجال الرياضي فهي عادة ما تظهر نتيجة لاستجابة لموقف رياضي محدد يلعب دورا المثير، أما بالنسبة لأسامة كامل راتب فما هي إلا حالة من التوجس المؤقت ناتج عن انفعال ذاتي تتغير من شخص لأخر (راتب أ.، قلق المنافسة ضغوط التدريب الاحتراق الرياضي، 1997، صفحة 16).
- **القلق كسمة:** ويميز كاظم القلق كسمة عن القلق كحالة في كون النوع الأول يتميز بالديمومة والثبات ويدخل في تشكيل وبناء الفرد، وأضاف هذا الأخير إلى أن الأشخاص الذين لديهم سمة القلق يميلون إلى اعتبار العديد من المواقف بمثابة تهديد لهم، وقد أيده في ذلك أسامة كامل راتب وأضاف قائلا

بأن مستوى الاستجابة يختلف باختلاف الموقف (راتب أ.، قلق المنافسة ضغوط التدريب الاحتراق الرياضي، 1997، صفحة 21)

4.4.5.2.قلق المنافسة: اعتبر كل من **الاصفهاني** و**سوفلو** قلق المنافسة كعامل من العوامل التي تحد من أداء الرياضي وكفاءته البدنية والنفسية أثناء المنافسة (Solfui.G.H, 2010, p. 237)، أما حمودة في تعريف له عن قلق المنافسة يقول أن القلق الناجم في مواقف المنافسة الرياضية وفي الأداء الرياضي التنافسي إنما هو مرجح إلى أن يكون راجع للقلق كسيمة أو كحالة (حمودة العربي، 2011، صفحة 86).

وقد أضاف محمد حسن علاوى أنه يمكن تقسيم قلق المنافسة إلى أربعة أقسام كالتالي

- **قلق ما قبل المنافسة:** ويقصد به التوتر الذي يصيب الرياضي قبل دخول المنافسة بيوم أو أكثر
- **قلق بداية المنافسة:** ويكون عادة أكثر شدة ووضوح من سابقه كونه ناتج عن تراكم مخاوف وتوترات لمدة معتبرة وينحصر زمن قلق بداية المنافسة أقل من 24 ساعة إلى بضع دقائق قبل المنافسة.
- **قلق أثناء المنافسة** ويرتبط هذا القلق بشكل مباشر بالمنافسة، حيث يظهر اثنائها ويعتبر أخطر كونه يؤثر مباشرة على الأداء، ويصعب التحكم فيه أو التقليل منه.
- **قلق ما بعد المنافسة** يكون هذا النوع من القلق كحاصل تحصيل لما حدث في المباراة والنتائج التي حققها الرياضي وكذا الخبرات التي مر بها، ويؤثر بشكل كبير ومباشر في استعداداته للمشاركة في المنافسات القادمة.

5.5.2.طرق علاج القلق

1.5.5.2.العلاج النفسي: ويتم عن طريق تعديل شخصية المريض اتجاه مخاوفه.

2.5.5.2.العلاج السلوكي: يكون عن طريق عكس أثر المثير المسبب للقلق بربطه بخبرة باعثة للراحة.

3.5.5.2.العلاج الجاشطلتي: يتضمن هذا الاسلوب معالجه ذاتية، بحيث يلعب الرياضي دور المعالج والمريض في أن واحد.

4.5.5.2.العلاج الطبي: ويتضمن عقاقير مهدئة أو الصدمات الكهربائية وقد تصل إلى التدخل الجراح.

5.5.5.2.العلاج البيئي: ويندرج هذا الاسلوب على تغيير البيئة المحيطة بالرياضي لاشتباها في كونها المسبب الرئيسي للقلق لديه.

6.5.2.أعراض القلق

يمكن تمييز مجموعة من الأعراض تندرج تحت الأبعاد التالية

1.6.5.2.أعراض فيزيولوجية

- عدم انتظام في دقائق القلب.
- اضطرابات في النوم.
- ارتفاع ضغط الدم.
- عدم انتظام في الوتيرة التنفسية.

2.6.5.2.أعراض نفسية

- سرعه الغضب.

- ❖ تذبذبات وتقلبات مزاجية متكررة.
- ❖ عدم القدرة على التحكم في الانفعالات.
- ❖ انخفاض في مستوى الدافعية.

3.6.5.2.أعراض بدنية ومهارية

- ❖ كثرة ارتكاب الأخطاء الادائية.
- ❖ انفعالات حركية مبهمة وغير مبررة.
- ❖ انخفاض عام في مستوى القدرات البدنية كالسرعة والقوة والمرونة وغيرها من الصفات.
- ❖ انخفاض في مستوى الأداء المهارى بشكل ملحوظ.
- ❖ سرعة التعب (الزراد، 1998، صفحة 8).

6.2.مهارة الثقة بالنفس

في كثير من الأحيان ما نجد رياضيين ومدربين على حد سواء يخلطون في مفهوم الثقة بالنفس مع مفاهيم أخرى، فمنهم من يظن أنها تعني توقع النجاح بناء على تمنيات أو أمال وهذا أمر خاطئ، فالثقة بالنفس أقرب ما تكون إلى توقع نتائج معينة انطلاقا من تحليل المتغيرات والامكانيات الراهنة، فشعور اللاعب وثقته بان الأداء سيكون جيدا جاء انطلاقا من إدراكه لمستواه الحالي وامكانياته، فهو يتوقع أن أداءه سيكون جيدا بصرف نظر عن النتيجة. فالثقة بالنفس مكون سيكولوجي يعمل على تثبيت أداء الرياضي في أعلى مستوياته ويبعد عنه الخوف والتردد وقد أضاف **محمد أبو علام العادل** بأنها عامل أساسي في تكوين مظاهر الشخصية (العلام، 1978، صفحة 18).

1.6.2.مفهوم الثقة بالنفس

1.1.6.2.تعريف علماء العرب

- ➢ **تامر محسن** إحساس ينتاب اللاعب يخبره بقدرته على أداء فعل معين (محسن، الاعداد النفسي في كرة القدم، 1990، صفحة 45).
- ➢ **أسعد يوسف ميخائيل** موقف يتبناها الرياضي بناء عن معرفة سابقة وعميقة بمستوى قدراته وامكانياته في ظل الواقع الخارجي (ميخائيل، 1997، صفحة 35).
- ➢ **المخزومي أمل** أحد الأبعاد الأساسية المكونة لشخصية الفرد والتي تتطور معه منذ النشأة وتتأثر بعدت عوامل، من بينها المجتمع القدرات النفسية والجسدية والعقلية (أمل، 2002، صفحة 123).
- ➢ **الجوماني ويحيى** صفة سيكولوجية تدفع الفرد لاستهداف طموحات بناء عن معرفته العميقة والدقيقة بمستوى قدراته وامكانياته (يحيى، 1988، صفحة 143).
- ➢ **العنزي فريح عويدة** امكانية الفرد على إدراك ذاته على ما هي عليه وتقبلها (عويدة، الشعور بالسعادة و علاقته ببعض سمات الشخصية، 2004، صفحة 39).

2.1.6.2.تعريف علماء الغرب

- ➢ **شروجر** إحاطة الفرد بمدى قدرته على التعامل بفعالية وكفاءه في مختلف المواقف (محمد عادل، 2000، صفحة 197).
- ➢ **دوبرن** افتراض الفرد انه قادر على تحقيق اهداف معطاه او القيام بواجبات موكله اليه (Dubrirn.A.J، 1994)

- **جيل فورد** ميل الفرد اتجاه ذاته المدركة والبيئة الاجتماعية التي نشا فيها اي بمعنى اعترافه بمستوى قدراته الحالي وتقبله على ما هو عليه (عويدة، التحصيل الدراسي و علاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية و طالباتها، 2004، صفحة 377).
- **جيرادانو وودويسك** هو ذلك الشعور الذي يبعث على الفرد الاحساس بالتمكن والقدرة من اداء المهام وحل المشكلات وتحقيق الهادف (علي ع.، 2000، صفحة 157).
- **بري ستون** هي مدى امكانيه الفرد على التحكم في امكانياتها وقدراته دون ما ان يتجاوز ذلك الى التعدي عن القيم واخلاقيات او ايذاء الاخرين (محمد ا.، 2008).

2.6.2.نظريات مفسره للثقه بالنفس

1.2.6.2.نظريه الاتجاه الإنساني:

يعتبر **كارل روجرز** احد المنظرين في هذا الاتجاه حيث اعتبر الثقة بالنفس كنتاج لحالة التوافق النفسي الاجتماعي لدى الفرد، واعتبرها احد العوامل الأساسية التي تسهم في تحرير الطاقة الكامنة لديه، ومن الذين أيدوه في ذلك نجد **الشناوي محمد محروس** حيث أشار الى ان توجه الفرد نحو قبول ذاته والانسجام معها ينتج عنه التوافق ومنه ثقة الفرد في نفسه (محروس، 1994، صفحة 271)، ونجد ايضا **ابراهام ماسلو** الذي اكد على راي **كارل روجرز** معتمدا في ذلك على العلاقة الارتباطية طردا عند الرياضين بين كل من حجم انجازاتهم و مستوى الثقة لديهم، حيث نجدهم يسعون لتحقيق اهداف تتوافق ومستوى امكانياتهم (بربرا، 1991، صفحة 305).

2.2.6.2.نظرية الاتجاه التحليلي لفرويد:

اعتمد فرويد في هذا الاتجاه على نظرية الديناميكية في تفسير الثقة بالنفس، حيث اشار الى انها نتاج لتوافق وانسجام مكونات الشخصية، فاذا نجح **الانا** في حل الصراع بين ال**هو** و**الانا الاعلى** ساد التوازن والاستقرار، وينعكس ذلك جليا على الفرد من خلال ارتفاع ثقته بنفسه وقراراته وما إذا حدث العكس تبدأ اعراض التوتر العصبي وقلة الثقة في النفس بالظهور (زهران، دراسات في الصحة النفسية و الارشاد النفسي، 2003، صفحة 124)، أما **يونغ** فقد اعتمد على ديناميكية الذات في تفسير الثقة بالنفس، فكلما كانت ذات الفرد المدركة مطابقه او أقرب ما يكون لذلك مع الذات المثالية كان هناك استقرار في مكونات شخصية الفرد ومنه مستوى أعلى من الثقة بالنفس.

أما العزة وعبد الهادي فقد اعتبروا الثقة وسيلة يستعملها الانسان خلال سعيه وراء التفوق ومحاوله الوصول الى الكمال، وذلك ليجعل لذاته مكانه مرموقة في المجتمع (جودة، 1999، صفحة 31).

3.2.6.2.نظرية اتجاه التحليل الاجتماعي:

ومن مناصري هذا الإتجاه نجد أمال مخزومي التي أشارت إلى الثقة بالنفس كنتاج لطبيعة البيئة الاجتماعية والثقافية التي تواجد فيها الفرد، فأكاره وتوجهاته وأهدافه ما هي إلا امتداد للمجتمع الذي تواجد فيه (أمل، 2002، صفحة 162).

وهناك هورين الذي اتجهت هي الأخرى لإرجاع الثقة بالنفس لعامل المجتمع لكنها كانت أكثر تحديد حيث ركزة على دور الأسرة والتنشئة السوية في بناء وتعزيز ذات الفرد المستقر وانعكاس ذلك على مستويات الثقة لديه.

أما سوليفان فقد كان ينظر الى الثقة بالنفس كأحد المحددات والابعاد التي تدخل في بناء شخصية الفرد والتي هي الاخرى بدورها تكتسب اغلب معالمها من خلال الاحتكاك بالأشخاص والتفاعل ضمن مجتمع، وكذا مختلف الارتباطات والخبرات التي يمر بها مع الاخر (جودة، 1999، صفحة 39).

4.2.6.2.نظرية الاتجاه التحليلي الشامل:

في هذا الاتجاه نجد إريكسون يشيد بالثقة بالنفس باعتبارها أحد الأعمدة الأساسية التي تتدخل أثناء نمو الطفل، فاكتساب ثقة عالية بالذات له تأثير حاسم في البناء المستقبلي لشخصية الطفل ومدى امكانياته على التعامل مع خبرات الفشل والإحباط.

5.2.6.2.نظرية الاتجاه المعرفي:

من بين أشهر رواد هذا الاتجاه نجد **ألبورت اليس** الذي اعتبر الثقة بالنفس كأحد المحددات التي يمكن انطلاقا منها إطلاق أحكام حول ما إذا كانت الشخصية سوية أم لا (بربرا، 1991، صفحة 139)، فالإنسان يقوم باتخاذ سلوكيات معينة انطلاقا من مدى ثقته في أسلوب تفكيره والأحكام التي خلص إليها، فاذا اختل هذا الأخير اختل معه السلوك (سفيان، 2004، صفحة 299).

3.6.2.أهمية الثقة بالنفس

لا تقتصر الاثار الإيجابية لمهارة الثقة بالنفس على المجال المحدود الخاص بها فقط إنما تمتد لتشمل مهارات أخرى وفيما يلي ذكر لاهم فوائدها

1.3.6.2.تساعد في تركيز الانتباه

حيث أن الرياضيين الذين لديهم ثقة عالية في قدراتهم وامكانياتهم يتجهون إلى صب جل اهتمامهم وتركيزهم على تلك القدرات، من أجل الاستثمار فيها لأقصى الحدود بهدف تحقيق النجاح، على عكس أولئك الذين يتصفون بمستوى متدني من الثقة بالنفس تجدهم متوترين ومترددين في اتخاذ القرارات، مما يؤثر بشكل واضح على مستوى التركيز لدهم (صالح م.، 2011، صفحة 133).

2.3.6.2.ترفع من مستوى العزيمة والمثابرة

من بين الجوانب الحساسة التي تؤثر فيها الثقة بالنفس نجد مستوى الدافعية والتي تتضمن كلا من صفتي العزيمة والمثابرة، فمن بين الأسباب التي تجعل الرياضي يستمر في بذل الجهد في تخصص رياضي معين، ادراكه لقدراته وكفاءته في ذلك التخصص دون غيره مما يجعله مستعدا لدفع الغالي والنفيس من أجل تحقيق أهدافه.

3.3.6.2.بناء الأهداف

يعد بناء الاهداف أحد المهارات الأساسية التي تتأثر بمستوى الثقة بالنفس من جهة وتؤثر في الأداء العام للرياضي من جهة أخرى، فالأفراد ذوي الثقة العالية في النفس تجدهم دائما يقومون بالصياغة أهدافهم بأنفسهم، بحيث تتلاءم ومستوياتهم، كما أنه يصوغها بطريقة تدفعه دائما لمزيد من التحدي والتطور فكونه مدركا لقدراته وامكانياته يعني أنه عارف لحدودها وكيفية اجتيازه، على عكس الرياضيين منخفضي الثقة، حيث تجدهم في تهرب دائما من التحدي ويسعون الى أهداف سهله المنال (راتب أ.، قلق المنافسة ضغوط التدريب الاحتراق الرياضي، 1997، صفحة 32).

4.3.6.2.الانجاز والأداء

نستهل الحديث في هذا العنصر بما قاله اللاعب العالمي في التنس **يورين جوتفسيرد** "أنني اكسب المباراة لأنني اثق في نفسي" لكن يجدر الإشارة الى أن الثقة وحدها لا تصنع الابطال، وهذا ما أشار إليه **ستيف كومبر** المصارع الأمريكي حيث قال "إن مصدر ثقتي في نفسي عندما كنت لاعبا ليس لأنني مقتنع بما أتمتع به من ثقة لكن لأنني تدربت وأعددت نفسي جيدا" (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، صفحة 323).

4.6.2.أساليب ووسائل لتدعيم مستوى الثقة بالنفس لدى الفرد

لطالما ساد الاعتقاد بأن الثقة بالنفس كالغريزة القيادية تولد مع الفرد وتطور معه تدريجيا بشكل فطري ولا يمكن تطويرها أو العمل على تحسينها، لكن في الحقيقة الأمر عكس ذلك تماما، فالثقة بالنفس من المهارات التي تكتسب من الوسط الأسري والاجتماعي الذي ينشئ فيه الفرد، ويتم تطويرها وسقلها من خلال الخبرات الحياتية المختلفة التي يمر بها الفرد، وفيما يلي سنقوم بعرض بعض العوامل التي تؤثر في مستوى ثقة الفرد الرياضي في نفسه (صالح أ.، علم النفس الرياضي، 1972، صفحة 245).

1.4.6.2.التصور الذهني للأداء الناجح

من بين العوامل التي تؤثر على مستوى ثقة الرياضي بنفسه نجد التصور الذهني، وكما أسلفنا الذكر بأن مهاره التصور الذهني تسمح للرياضي بأن يختبر ويعيش لحظات وخبرات لم يمر بها في الواقع، فعند قيام الرياضي بتصور نفسه يقوم بتنفيذ مهارة أو حركة لطالما كانت تجسد كابوس له لصعوبتها وتعقيدها، أو يتصور نفسه قد حقق الفوز على فريق لطاما خسر أمامه فإن ذلك يرفع لديه مستوى الثقة بالنفس ويجعل من أدائه وخططه أكثر دقة وفعالية (الحليم، 2009، صفحة 211).

2.4.6.2.الحديث الذاتي

يعتبر أسلوب الحديث الذاتي أو حديث النفس من بين أحد أنجع الأساليب التي يمكن للفرد استخدامها للتأثير على مستوى الثقة بالنفس لديه، حيث يقوم هذا الأسلوب على مبدئ التفكير الإيجابي وامتداح القدرات والامكانيات الذاتية للرفع من مستوى الدافعية وخفض الإحباط، ويظهر هذا جليا في ما أدلى به اللاعب العالمي للمارثون **بل روجرز** "إذا فكرت في أني أستطيع أن أكسب فإن ذلك حتما سيحدث" فاستبعاد الأفكار السلبية لتحل محلها الأفكار الإيجابية يدفع الرياضي للاحتفاظ بهدوئه و تركيزه مما يؤثر على أدائه وفي النهاية مستوى الثقة لديه (عكاشة، 1992، صفحة 302)، وقد أضاف كذلك كل من **زنسار** و**بنكات** و **ويليامز** بأن الحديث الذاتي يؤثر بشكل مباشر على المشاعر ما يجعلها أكثر استقرار مما يؤثر بدوره على الأداء و مستوى الثقة بالنفس (thomas.e.deeter, 1988, p. 225)

3.4.6.2.تقدير الذات

إنه لمن غير الممكن لرياض ينظر لنفسه ومستواه بشكل سلبي أو ناقص أن يرتقي لديه مستوى الثقة بالنفس، فلاكتئاب الذي ينتج عن ذلك المنظور الذي ينظر به الرياضي لنفسه يمثل العدو اللدود للثقة بالنفس، لذلك وجب على المختصين أن يسعوا لرفع من مستوى تطلعات الرياضي في نفسه بتطوير ادراكهم الإيجابي لذواتهم والذي بدورها يحسن من مستوى الثقة بالنفس (fut, 1981, p. 88).

5.6.2.طرق تنمية الثقة بالنفس

تعددت وتنوعت الأساليب والطرق المستخدمة في تطوير ثقة الفرد الرياضي بنفسه، وفيما يلي سنذكر بعض الأساليب أو النصائح إن صح التعبير والتي أشار إليها **ستيفن بيل** وأشاد بأهمية تطبيقها من أجل رفع مستوى الثقة بالنفس لدى الرياضيين (خليل، 2001)

- العمل جاهدا على تطوير قدرة الخطاب الذاتي الإيجابي (edith.perreaut.pierre, 2000, p. 30) .
- الاتجاه قدر المستطاع نحو التركيز في نقاط القوة، وتجنب التفكير في نقاط الضعف.
- الاعتماد على تعزيز الثقة بالنفس بتذكر إنجازات وخبرات النجاح (thomas.missoum, 1987, p. 44).
- حاول استثارة رغباتك وتفعيل دافعيتك نحو الأهداف التنافسية التي تستلزم التحدي (الفاتح ع.، 1999).
- العمل على تنمية المهارات الذهنية التي على صلة بالثقة بالنفس كالتصور العقلي.
- المحاولة قدر المستطاع التصالح مع ذات وتقبل القدرات الخاصة والعمل على صقلها.

7.2.دافعيه الانجاز

يعد موضوع دافعية الإنجاز أحد المواضيع التي لطالما أرقت المدربين والرياضيين على حد سواء، حيث يمكن أن تجد رياضي يزخر بمختلف أنواع المهارات وجميع قدراته البدنية والحركية في أحسن حالاتها لكن مستوى الدافعية لديه منخفض، فتجده يعرض مستوى أداء لا يتوافق مع قدراته الحقيقية، بالإضافة إلى تهربه من التدريب والمواقف التي تندرج على تحديات أو منافسات كما تجدهم على لا يستطيعون اتخاذ القرارات بشكل ذاتي أو عقلاني، ولو اتجهنا لأولئك الرياضيين ذوي المستويات البدنية والمهارية المنخفضة لاكن يتميزون بمستوى مرتفع من الدافعية لوجدتهم أكثر مثابرة على أداء أعمالهم وتطوير أنفسهم ويتميزون بدرجة عالية من الاستقلالية والقدرة على تحمل المسؤولية ويسعون دائما لتحسين قدراتهم نحو الأحسن (راتب أ.، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، 1990)، ومن كل هذا يمكن القول أن دافعية الإنجاز تعتبر أحد المتطلبات الأساسية للوصول إلى المستويات العليا (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 137)، هذا إن لم نقول إنها الأهم ولقد تعددت الزوايا والمفاهيم التي تناولت موضوع الدافعية (Wenberg.Robert, 1997) وسنقوم فيما يلي باستحضار أهم تلك المفاهيم وأصحابها

1.7.2.مفهوم دفعيه الانجاز

- الدافعية هي طاقة داخل الفرد تعمل على تحريكه وتوجيهه نحو تحقيق أهداف المعينة.
- دافع الانجاز رغبة ذاتية لدى الفرد تنشط السلوك وتوجهه نحو النجاح (فاروق، 1987، صفحة 5).
- هي ميل الفرد لإنجاز المهام والأعمال الموكلة إليه على أكمل الوجه (فروج، 1993، صفحة 327).

1.1.7.2.تعريف دافعيه الانجاز في المجال الرياضي

1.1.1.7.2.تعريف بعض علماء العرب

- **عبد الخالق وأحمد** هي الساعي وراء التغلب على العقبات والتحديات من أجل تحقيق الأهداف والمكاسب (أحمد ع.، 1991، صفحة 175).
- **أحمد الشربيني** هي الساعي اتجاه الوصول إلى مستوى التفوق (الشربيني، 2001، صفحة 139).
- **محمد عنان** هي الرغبة الجادة في تحقيق التفوق والنجاح من خلال التخطيط الواقعي المدفوع بالطموح (الفاتح ع.، 1995، صفحة 123).
- **عبد اللطيف خليفة** هي الرغبة في الإنجاز المتبوعة بالمثابرة والعمل الدؤوب والحس بتحمل المسؤولية من أجل تحقيق الأهداف (خليفة، 1995، صفحة 86).

2.1.1.7.2.تعريفات بعض علماء الغرب

- **توماس وهالفري هيرمان** التفاعل الديناميكي بين كل دوافع تحقيق النجاح ودوافع تجنب الفشل.
- **صاج** توجيه جميع الغرائز والجهود نحو تحقيق هدف ما (sage.g.h, 1977, p. 55).
- **أتكنسون** حال من التأهب لدى الرياضي من أجل تحقيق أهدافه (atkinson.j.w, 1964, p. 243).
- **مارتينز** الترقب والاستعداد من أجل مواجهة كل العراقيل التي تقف في وجه تحقيق الرضا والنجاح (درويش، 2008، صفحة 20).
- **هنري موراي** هي الساعي إلى التغلب على النفس والمنافسين وتجاوز الصعاب بمختلف أنواعها المادية والاجتماعية والبيئية، من أجل الظفر بالنجاح (خولي ه.، 2008، صفحة 207).

3.1.1.7.2.التعاريف المعجمية

- **الإنجاز في لسان العرب** يدل على معنى الاتمام فيقال مثلا نجزت الحاجة أي قضية، وانجازك إياها أي قضائها (منظور، 1955، صفحة 413).
- **معجم الوسيط** نجز الشيء نجزا تم وقضى وأنجزت الحاجة أتممتها وقضيتها (أحمد إ.، 2004، صفحة 939).
- **قاموس وابستر** هي الجهود المبذولة من أجل الوصول لمستوى التفوق، والأداء المطلوب (سعد أ.، 2007، صفحة 19)
- **قاموس علم النفس والصحة النفسية** دافعية الإنجاز حاجة عند الفرد للتغلب على العقبات، والنضال من أجل السيطرة على التحديات الصعبة (Robert.M.G, 1984, p. 3).

2.7.2.نظريات دافعيه الانجاز

1.2.7.2.نظرية التحفيز الذاتي:

ونجد أن هذه النظرية تسلط الضوء على ذات الرياضي ومدى قدرته على اقناعها بمدى الامكانيات التي تحوزها، ومحاولة استثار دافعيتها للتحرك قدما نحو الهدف المنشود، ونجد **بونديغ** أشار لما أسلفنا ذكره في بعد الثقة بالنفس وصلته بدافعية الإنجاز، حيث اعتبر التحفيز الذاتي شكل من أشكال الثقة وجعله أحد أحجار الزاوية في نظريته المسماة بنظرية الاجتماعية المعرفية (حنتوش، 1987، صفحة 137).

2.2.7.2.نظريه الدافعية بالكفاءة:

وهي عبارة عن نظرية مشتقة انطلاقا من نظرية الحاجة للكفاءة **لوايت**، حيث اعتمدها **هاركر** أثناء بناء منظوره الخاص حول دافعية الإنجاز للرياضيين، وخلص إلى أن الرياضيين يلجئون للتصرف بكفاءة تجاه المهام المقدمة إليهم من أجل اشباع حاجة الذات للكفاءة (H.Cox، 2005، صفحة 28).

3.2.7.2.نظريه الحاجات لموراي:

ويعتمد موراي في نظريته على تفسير دافعية الإنجاز بأن لكل شخص حاجات معينة تدفعه وتحركه من أجل الانتقال بها من حالة غير مستقرة أو غير مشبعة إلى حالة أكثر استقرار وإشباع (رشوان، 2006، صفحة 26).

4.2.7.2.نظريه مكليلاند:

أما مكليلاند فنجده أشار إلى دافعية الانجاز على أنها مجموعة من الأنماط السلوكية التي تجعل الفرد يسلك اتجاهات محددة اتجاه مثيرات معينة، كما هو الحال بالنسبة للرياضي فالنجاح والإنجاز يمثلان له مثير يدفعه للعمل بمثابرة وجد، وأضاف أيضا أن مستوي دافعية الإنجاز يتأثر بمجموعة من العوامل كالشخصية والبيئة

الأسرة وحتى المجتمع ككل، وهذا ما اتضح من أحد الدراسات التي أقرت بوجود علاقة بين كل حضارة ومستوى الدافعية لديها (منى، 2009، صفحة 230).

5.2.7.2.نظرية اتكانسون:

اعتمد هذا الأخير إلى حد ما في تفسيره على الصراع الديناميكي بين كل من دوافع النجاح ودوافع الخوف من الفشل كونه كان متأثرا بنموذج ميلار القائم على حل الصراع (حسنين م.، 2006، صفحة 25)، ومن جهة أخرى نجده أشار إلى الدافعية كصفة مكتسبة منذ الطفولة وتتغير من شخص لأخر تبعا للخبرات التي مر بها (ابراهيم ا.، 2005، صفحة 114).

3.7.2.أنواع الدافعية

1.3.7.2.الدافعية الداخلية

وكما يدل اسمها فإن هذا النوع من الدافعية يكون مصدره نابعا من داخل الفرد بحد ذاته دون الحاجة لمحفز خارجي (يوسف س.، 2013)، فمثلا عند ممارسة الفرد لرياضة معينة يكون الدافع وراء ذلك حب التغلب على الصعاب الذي تفرضها تلك الرياضي على ممارسيها، أو بسبب طبيعة المتعة التي توفرها تلك الرياضة، ومنه فإن هذا النوع من الدافعية أقرب إلى كونه فطري غريزي يولد مع الفرد ويتطور معه تدريجيا، وفي الغالب ما يسمى هذا النوع من الدوافع بالدوافع الأساسية (زغلول، 2012، صفحة 217).

2.3.7.2.الدافعيه الخارجية

في هذا النوع من الدافعية يكون مصدر المثير أو المحفز قادم من البيئة الخارجية، بحيث يقوم بدفع الفرد نحو تحقيق مكسب معين (Decamps.Greg، 2012، صفحة 220) ومثال ذلك سعي الرياضي نحو الفوز من أجل الحصول على الجوائز، وفي العادة يسمى هذا النوع من الدوافع بالدوافع الثانوية أو المكتسبة لأنها تكتسب وتتعلم من خلال تفاعل واحتكاك الفرد مع البيئة والمجتمع المحيط به، حيث تسمح هذه العملية باكتساب وتعزيز بعض الحاجات عند الفرد كالحاجة للتفوق والحاجة للإنجاز (زغلول، 2012، صفحة 218) وغيرهم من الحاجات.

4.7.2.وظائف الدافعية

1.4.7.2.توليد السلوك: فهي تقوم بتحريك الفرد لإشباع حاجة معينة أو تحقيق هدف ما.

2.4.7.2.توجيه السلوك: الدافعية لا تقوم بتحريك الفرد تحريك أعمى، إنما تدفعه إتجاه هدف محدد والذي يتوفر على متطلبات إشباع الحاجة.

3.4.7.2.تحديد شدة السلوك: بطبيعة الحال تكون شدة السلوك مرتبطة طردا مع الحاجة لإشباع الدافع، حيث كلما زادت الحاجة للإشباع ارتفعت معها شدة السلوك.

4.4.7.2.المحافظة على ديمومة واستمرارية السلوك: ما دام الدافع موجود فالسلوك بالضرورة سيستمر، إذ تقوم الدافعية بإمداد السلوك بالطاقة اللازمة من أجل تحقيق الغايات والأهداف التي يسعى إليها الفرد (زغلول، 2012، الصفحات 216-217).

5.7.2.العوامل المؤثرة في الدافعية

ولقد لخصها أسامة كامل راتب في المجال الرياضي على النحو التالي

- الرؤية المستقبلية.

- ❖ توقع الأهداف.
- ❖ خبرات النجاح.
- ❖ التقدير الاجتماعي.
- ❖ تقدير الذات.
- ❖ الحاجة للإنجاز وتجنب الفشل.

6.7.2.كيفية الرفع من مستوى الدافعية

- ❖ استعمال المحفزات المادية والمعنوية.
- ❖ تدعيم الاستقلالية والابتكار.
- ❖ تثمين المساهمات الفرية والنوعية.
- ❖ تنظيم المنافسات وتوفير جو تنافسي.
- ❖ تعديل الصعوبات وتكييفها (famose.j.p, 1991, p. 25) بما يتناسب والإمكانيات.

7.7.2.أبعاد ومكونات دافعية الإنجاز الرياضي

اتفق العديد من الباحثين على تقسيم دافعية الإنجاز إلى بعدين أو مكونين كتالي

- ❖ **دافع تحقيق النجاح:** ويرتبط هذا المكون بشكل كبير بالدافعية الداخلية التي تحرك الفرد لتحقيق النجاح لأغراض ذاتية.
- ❖ **دافع تجنب الفشل:** ويقارن هذا النوع بالدوافع الخارجية كالعقوبات والأثار السلبية التي تترتب عن فشل الرياضي في إنجاز مهمة موكلة إليه.

أما محمد حسن علاوى فقد تبنى نموذج منقول عن **جولس** والذي تضمن على دافع القدرة، دافع الإنجاز ودافع تجنب الفشل، غير أنه اعتمد على البعدين الأخيرين فقط في بناء مقياس الدافعية المنجز من طرفه (علاوى، موسوعة لاختبارات النفسية، 1988، صفحة 181).

8.2.مهارة تركيز الانتباه

تجسد القدرة على تركيز الانتباه القاعدة الصلبة والأرضية الإسفلتية التي تقف عليها بقية المهارات العقلية الأخرى، فمن أجل تخيل أو تصور موقف معين يجب أن تركز عليه الانتباه، وإن اردت أن ترخي عضلاتك يجب عليك أن تركز انتباهك على إرخاء عضلاتك، فتركز الانتباه هو الخطوة الأولى التي يقوم بها الفرد للتحكم في المهارات التي تسمح له بالتكيف مع محيطه (غالب، 2009، صفحة 176)، فالرياضي ينظر إلى تركيز الانتباه على أنه عملية تستهدف تثبيت الانتباه على مثير معين من اختياره لمدة من الزمن (شمعون، التدريب العقلي في المجال الرياضي، 1996، صفحة 4)، كما يمكن أن ينظر إليه كذلك على أنه تأهب ادراكي مقصود يقوم خلاله الرياضي بتوجيه استعداداته نحو هدف معين (صبحي ن.، 2000، صفحة 181)، وتبقى المفاهيم تختلف باختلاف الباحثين ومجالات البحث، وفيما يلي سنقوم بعرض مجموعة من المفاهيم والتعريفات لهذه المهارة

1.8.2.مفهوم تركيز الانتباه

- ➢ **الانتباه** من النباهة وهي السلوك المترجم للعمليات العقلية المركزية (thomas.missoum, 1987, p. 44)..
- ➢ **تركيز الانتباه** عملية إرادية يقوم خلالها الفرد بتركيز انتباهه بشكل انتقائي على مجموعة من المثيرات (حسين، علم النفس الرياضي، 2001، صفحة 121).

1.1.8.2.مفهوم تركيز الانتباه في المجال الرياضي

1.1.1.8.2.تعريفات بعض العلماء العرب

- **يحيى النقيب** هي تلك العملية التي يسعى الرياضي خلالها إلى تحديد رقعة انتباهه لتشمل عدد محدد من المتغيرات أو المثيرات التي تجذب انتباه (النقيب، علم النفس الرياضي، 1990، صفحة 213).
- **وجيه محجوب** هي قدرة الرياضي على استخدام حواسه في إدراك المهارات الحركية وكذا الأجهزة والأدوات المستخدم (محجوب، علم الحركة-التعلم الحركي، 1989، صفحة 181).
- **محمد متولي ومحمد إسماعيل** عبارة عن ردود أفعال إرادية يقوم بها الرياضي من أجل تفريغ جل انتباهه نحو المثير المختار (متولي، 1985، صفحة 199).
- **مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر** حالة يكون فيها الرياضي مطالب بالتركيز على مثيرات دون أخرى من أجل أداء مهام وكلت إليه (باهي، 2004، صفحة 59).
- **محمود عبد الفاتح عنان** أحد الأعمدة الأساسية التي تساعد في عملية التعلم والتعليم، وتقوم على مبدأ تثبيت بؤرة التركيز على مجموعة من المثيرات بشكل انتقائي (عنان م.، 1995، صفحة 219).

2.1.1.8.2.تعريفات بعض علماء الغرب

- **ريتشارد كوكس** امكانية الفرد على تثبيت مجال تركيزه حول المهام المحددة له، ومحاولة منعه من التأثر بالمتغيرات أو المثيرات الغير مرغوبة (Richard.Cox, 1994, p. 54)
- **وينبغ وجولد** عملية يتم خلالها ربط انتباه الرياضي بمثير محدد ضمن البيئة المختارة، مع الاحتفاظ بثبات الانتباه إتجاه تلك المثيرات (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، 2003، صفحة 80)
- **شلمبر جير** وظيفة نفسية إرادية، تتم بشكل انتقائي وموجه نحو مثيرات محددة ضمن البيئة التي يتواجد فيها الرياضي.

2.8.2.النظريات المفسرة للانتباه

1.2.8.2.نظريه القناة الواحدة:

أسس أصحاب هذه النظرية محتواها انطلاقا من مفهوم مضمونه أن عملية الانتباه عملية تلقائية محدودة بقدرات المعالجة الخاصة بالنظام العصبي المركزي، حيث تتمثل مهمة هذا الأخير في استقبال المعلومات والمثيرات من الوسط الخارج عبر النظام العصبي المحيطي، الذي يلعب دور الوسيط بين الوسط الخارجي، والجهاز العصبي المركزي ليقوم هذا الأخير فيما بعد بمعالجتها تفسيرها وارسال الاستجابات السلوكية (Roulin.J.L, 1998, p. 102) تتناسب مع المدخلات التي عالجها، وقد خلص أصحاب هذه النظرية لمجموعة من الاستنتاجات التي تدعم أراءهم، و تمثلت في التالي

- قبل الاستجابة لمثير بسلوك معين، يتم معالجة ذلك المثير والتعرف عليه، ليتم بعد ذلك تحديد الاستجابة الأمثل له.
- قدرة الانتباه محدودة بقدرة الجهاز العصبي المركزي على المعالجة، حيث يمكنه معالجة مثير واحد، لذلك لا يمكن للفرد تركيز الانتباه على أكثر من مثير.
- هناك آلية تسمح للجهاز العصبي المركزي بالمعالجة الانتقائية للمعلومات، حيث تسمح بمرور البعض وتتجاهل البعض الأخر، لكن هناك نقطة اختلاف بين **بورد بانت** (ابراهيم ا.، 2001)الذي اعتبر حدوثه الزمن قبل التعرف على المثير، بينما **دوتش** يعتبر حدوثها بعد التعرف على المثير.

2.2.8.2.نظرية اختيار الفعل:

في هذه النظرية نجد نيومان قد سلك اتجاه معاكس لمضمون النظرية السابقة، حيث يعتبر ان قدرات الانتباه لدى الفرد غير محدود، وان تحديد الاستجابة لمثير معين دون اخر هو راجع لي رغبه الفرد، لا لمحدودية قدرته، ويضيف بان الفرد يقوم بكبح العديد من العمليات بغرض اتمام العمل محل الانتباه بدقه وسرعة عالية.

3.2.8.2.نظرية المنابع الانتباهية المتعددة:

وقد تبنى هذه النظرية كل من **شفرين** و**شنايدر** اللذان أقرا بإمكانية التعامل مع أكثر من مثير، حيث نجد الجهاز العصبي المركزي يعالج بعض المعلومات والمدخلات آليا، والبعض الأخر يعالجه تحت وعي وإدراك الفرد، حيث قام هذا التصور بتغيير جذري في البناء التخيلي لنظام المعالجة (Roulin.J.L, 1998, p. 103)

وقد أوضح **شفرين** نظريته معتمدا على مثال قياده السيارة، حيث تطلب هذه المهمة التركيز على عدد كبير من المثيرات في آن واحد، حيث نجد العقل يتعامل مع الكثير من المثيرات ويعالجها ويتفاعل معها بشكل ألي من أجل فرض سيطرة أوسع على أكبر قدر من مدخلات الوسط الخارجي (patric, 1999, p. 250)

3.8.2.أنواع الانتباه

1.3.8.2.أنواع الانتباه من حيث الدافع

- **الانتباه الإرادي:** كما يسمى أيضا الطوعي، نوع من الانتباه المقصود والمفعل تحت إرادة الفرد بحد ذاته، حيث يقوم بتوجيه انتباهه نحو مثير ما لغرض معين، مثل انتباه المدرب للرياضي أثناء أداء مهمة معينة.
- **الانتباه اللاإرادي:** أو القصري، يحدث هذا النوع من الانتباه بشكل عام خارج إرادة الفرد، فهو يحدث كاستجابة لا إرادية ضد مثير قد يشكل تهديدا، مثلا انتباه القصري للصراخ.
- **الانتباه التلقائي:** ويعرف أيضا بالانتباه العفوي، حيث يتم ملاحظة مثير بشكل غير مقصود أو مخطط له، ومثال ذلك ملاحظة الرياضي شخص معين من الجماهير لاتجاه الكرة صوبه.

2.3.8.2.أنواع الانتباه من حيث مصدر المثير

- **الانتباه الداخلي:** يكون مصدر المثير في هذا النوع من الانتباه داخليا، كتركيز الفرد انتباه إلى المشاعر والأحاسيس والأفكار التي تتبادر إلى ذهنه، ومثال ذلك تركيز رياضي في كيفية أداء مهار معينة ذهنيا.
- **الانتباه الخارجي:** في هذا النوع من الانتباه يكون مصدر مثير قادم من الوسط الخارجي، كالجمهور أو المنافس وغيرهما من المثيرات.

3.3.8.2.أنواع الانتباه من حيث المجال الذي يغطيه (راتب أ.، علم نفس الرياضة المفاهيم و التطبيق، 1997، صفحة 36).

- **الانتباه الواسع:** يستخدم في الغالب وبشكل كبير في الرياضات الجماعية، حيث تتطلب من الرياضي تغطية مجال واسع كون الوسط الرياضي الذي يتواجد فيه غني بالمثيرات.
- **الانتباه الضيق:** وهو النوع العكسي للانتباه الواسع ويستخدم في الرياضات الفردية، حيث يكون الرياضي منتبها لمثير واحد لا أكثر كما هو حال في رياضه التنس.
- **الانتباه العام والمحدد:** يختلف استخدام الانتباه من رياضة لأخرى، حيث نجد رياضات تعتمد على الانتباه العام، وهناك أخرى تعتمد على الانتباه المحدد، وهناك من يستعمل الإثنين معا، حيث أن

نوع الرياضة ومتطلباتها هي التي تفرض طبيعة الانتباه المستعمل فيها، هذا ومع لفت الانتباه إلى أن الانتباه المحدد في العادة ما يستوجب درجة عالية من الاستثارة والتنشيط وكذا سرعة الاستجابة على عكس الانتباه العام الذي تكون شدته أقل. (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 278)

4.8.2.طرق تحسين تركيز الانتباه لدى الرياضي

- ❖ التعود على التدريب مع وجود مثيرات تشتت الانتباه.
- ❖ التدريب على التحكم وتعديل مستوى أداء الحواس خاصة البصر.
- ❖ ترسيخ في ذهن الرياضي أنه من أجل الوصول إلى أقصى أداء وجب عليه الوصول بتركيز الانتباه لأعلى مستوياته.
- ❖ تجنب تذكر خبرات فشل من الماضي أو تصور نتائج المستقبل (Wenberg.Robert، 1997، الصفحات 370-371) خلال الأداء.

5.8.2.مراحل تدريب المهارات النفسية

يمكن تقسيم عملية تدريب المهارات العقلية إلى ثلاث مراحل أساسية كما أشار إلى ذلك علاوى نقلا عن كل من **جولد** و**ويليامز**

1.5.8.2.مرحلة تقديم المهارة النفسية

ويتم خلال هذه المرحلة عرض وشرح الأطر النظرية الخاصة بهذه المهارة ومدى أهميتها وكذا الانعكاسات الإيجابية لها على الأداء الرياضي مع الاستشهاد بأمثله من الحياة الواقعية.

2.5.8.2.مرحلة التعليم والاكتساب

وتلي هذه المرحلة مرحلة التعرف على المهارة، حيث يقوم المدرب بتقديم نماذج تعليمية حول المهارة المستهدفة، ليقوم الرياضي في بادئ الأمر بتقليدها تحت مراقبة المختص الذي يتدخل عند الحاجة من أجل تصحيح الأخطاء أو التعليق عليها.

3.5.8.2.مرحلة الاتقان

يتجاوز الرياضي خلال هذه المرحلة عملية المحاكاة المجردة للمهارة، وينتقل للأداء الجيد المتضمن لإدراك التفاصيل والحيثيات الخاصة بالمهارة، مما يوفر عليه الجهد والتعب ويسمح له ذلك بأدائها بارتياحيه أثناء المنافسة (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، الصفحات 205-206).

6.8.2.توقيت التدريب على المهارات النفسية

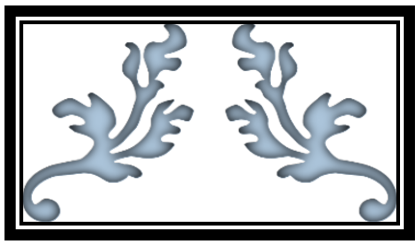
- ❖ أشار أسامة كامل راتب إلى أن أفضل وقت يمكن تكريسه لتدريب المهارات العقلية فهو خلال الفترة الانتقالية، أو خلال انطلاق الموسم الجديد، وذلك بجرعات تدريبية لا تقل عن 15 دقيقة ولا تزيد عن 30 دقيقة (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، 2004، الصفحات 100-101).
- ❖ وقد أضاف بعض الخبراء بأنه يجب في بادئ الأمر الخضوع لتدريب ما بين ثلاثة إلى خمسة حصص أسبوعيا بمعدل 30 دقيق من أجل مرحلة الاكتساب، وتستمر هذه العملية لمدة ثلاثة أشهر على الأقل دون أي انقطاع (علاوى، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، 2002، صفحة 81).

- أما شمعون فقد أشار لمنهجية تدريب المهارات النفسية لتتم بنفس الوتيرة، والفترة الزمنية للتدريبات البدنية من أجل الاستفادة منها في الوصول بالرياضي لأحسن مستويات الانجاز (اسماعيل م.، 2001، صفحة 81).

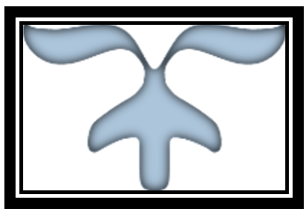
الخلاصة

إتضح لنا من خلال مختلف المحطات النظرية التي ممرنا بها خلال هذا الفصل المكانة المهمة التي تحتلها المهارات النفسية ليس فقط بالنسبة للجانب النفسي بل حتى للجوانب التقنية والتكتيكية، لذا فان عملية تطوير وصقل المهارات النفسية يجب أن يتم بالتوازي مع المحددات المهارية والخططية بالإضافة إلى ايلائها نفس القدر من الاهتمام والوقت كونها أحد الأعمدة الأساسية التي يتم عليها تحقيق الفورمة الرياضية والنتيجة على حد سواء.

ومن هذا المنبر أشدد على برمجة تدريب المهارات النفسية بصورة منهجية مقننة ومضبوطة يتم فيها مراعات مختلف المتغيرات من سن وجنس وخبرة والتخصص الرياضي وكذا الأهداف المسطرة.



الجانب التطبيقي



- **الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية**
- **الفصل السادس: عرض وتحليل وتفسير النتائج**

الفصل الخامس

منهجية البحث والإجراءات الميدانية

- الدراسة الاستطلاعية
- المنهج المتبع
- مجتمع البحث
- عينة البحث
- حدود الدراسة
- أدوات البحث
- البرنامج الارشادي المقترح

الفصل الخامس: منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

تعتبر منهجية البحث عرض و تحليل النتائج, ركن أساسي في عملية اختبار الفروض من أجل البرهنة عليها بعد تحليليها و مناقشتها, حيث سنعرض في هذا الفصل منهجية البحث في الجانب التطبيقي و الذي يشمل ما يلي: المنهج العلمي المتبع و الدراسة الاستطلاعية و المجتمع الذي تم اختيار العينة منه حجم و نوعية العينة و خصائصها وكيفية اختيارها و الأدوات المستعملة في الدراسة بالإضافة إلى المعاملات العلمية لمقاييس الدراسة و المتمثلة في الصدق والثبات و الموضوعية, من ثم متغيرات البحث، حيث تم تحديد المتغير التابع و المتغير المستقل بإضافة الى المجال الزماني و المجال المكاني للبحث, كما اشتمل الفصل على الأدوات الإحصائية، الاختبارات الإحصائية المستعملة في معالجة البيانات بواسطة الحزمة الاحصائية .spss.

1. الدراسة الاستطلاعية:

تسمى أيضا بالدراسة الكشفية وهي تهدف في الأساس لإكساب الباحث نظرة مسبقة عن مختلف المتطلبات والاحتياجات التي تستوجبها الإجراءات الميدانية المرتبطة بالدراسة الرئيسية بما في ذلك الوقت، الكلفة، الكوادر، الأجهزة والأدوات (ابراهيم م.، 1999، صفحة 90)، كما تسمح لنا كذلك بالتأكد من مدى تلاؤم الاختبارات المستخدمة مع عينة الدراسة بمختلف أبعادها وجوانبها.

أما فيما يخص بحثنا، فقد أجريت الدراسة الاستطلاعية انطلاقا من تنظيم العديد من الزيارات للأندية الرياضية التي تنشط في رياضة كرة القدم مستوى جهوي للفئات العمرية أقل من 19 سنة إلى أن وقع اختيارنا في النهاية على الوفاق الرياضي سوق أهراس، أين تم الاتفاق مع مدرب الفريق على تطبيق برنامج لتدريب المهارات العقلية على الرياضيين وتقييم انعكاساته على كل من الجانب المهاري والخططي.

وبـ تاريخ 10-8-2021 قمنا بالعمل عينة استكشافية تكونت من 5 لاعبين استخدمت لقياس المعاملات السيكو مترية للأدوات البحثية كما سمحت لنا أيضا بالتعرف على المدى التوافق بين الاختبارات والمقاييس المستعملة والعينة المرشحة كما سمحت لنا أيضا ببناء نظرة أولية حول ظروف سير الاختبارات وكذا المستلزمات والوسائل المستخدمة والمدة الزمنية.

2. المنهج المتبع:

يعتبر اختيار منهج الدراسة مرحلة هامة في عملية البحث العلمي، إذ يحدد كيفية جمع المعلومات والبيانات حول الموضوع المدروس، لذا فان المنهج المستخدم له علاقة مباشرة بموضوع الدراسة وإشكالية البحث، حيث طبيعة الموضوع هي التي تحدد المنهج المتبع، وعلى ضوء ما أسلفناه سابقا واتبعا لأهداف دراستنا والمشكلة المطروحة وطبيعة الموضوع الذي يدرس أثر برنامج مقترح لتطوير المهارات العقلية على كل من المحددات المهرية والخططية فان الباحث يرى أن هذه الدراسة تقتضي اتباع المنهج التجريبي الذي يقوم في الأساس على التحكم وضبط المؤشرات الكمية لمتغيرات البحث وذلك بغية دراسة أثرها وتفسيره (دليو، 1999، صفحة 123).

ويعرف المنهج التجريبي على أنه مجموعة من القواعد والأسس التي ينتهجها الباحث للوصول للحقيقة (بوحوش، 2001، صفحة 137)، فالمنهج يعبر عن فن ربط وسلسلة الأفكار وتنظيمها بالشكل المناسب والذي يسمح بالكشف عن المجهول والبرهنة عن الحقائق (اليمين، 2010، صفحة 26)،ففي النهاية ما المنهج التجريبي إلا تغيير متعمد ومضبوط لمتغيرات الدراسة بهدف ملاحظة وتتبع السلوكيات الناجمة عن ذلك واستخدامها في تفسير الظاهرة محل البحث.

3. مجتمع البحث:

عرف محمد محلم مجتمع الدراسة بأنه مجموعة من المفردات المنتهية أو الغير منتهية، بحيث يتم تحديدها ضمن إطار عام من أجل سحب العينة منها والعمل عليها بما يخدم اهتمام الباحث (ملحم، 2001، صفحة 60)، وأضاف عبد القادر محمود بقوله إنها المجموعة الأصلية التي تمتلك الخصائص والصفات التي من أجلها أجريت الدراسة (محمود، 1990، صفحة 58)، أما في دراستنا فقد تكون مجتمع البحث الذي تم اختيار العينة منه من الرياضيين الممارسين لكرة القدم والناشطين على المستوى الجهوي للفئات العمرية الأقل من 19سنة على مستوى ولاية سوق أهراس.

الجدول رقم 01 يوضح مجتمع الدراسة الذي تم اخذ العينة منه

قائمة الفرق الرياضية -سوق أهراس-	عدد الاعبين	المستوى النشاط
الوفاق الرياضي لكرة القدم ESSA	24	جهوي
رياضي حمى لولو CSHL	24	جهوي
سبورتينغ السكة الحديدية sccsa	24	جهوي
اتحاد المراهنة IRBM	24	جهوي
الاتحاد سدراتهIRBS	24	جهوي

4.عينة البحث وخصائصها:

تعتبر العينة النموذج الأول الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني سواء في علم النفس أو في مجال علوم التربية الرياضية، ويعرف محمد مكي العينة على أنها مجموعة من الافراد يبني الباحث عمله عليها وهي مأخوذة من المجتمع الاصلي وتكون ممثلة له أحسن تمثيل (مكي، 1994).

استعمل الباحث عينة عمدية تكونت من 12 لاعب كرة قدم (أي ما نسبته 10% من مجتمع الدراسة) ينشطون على المستوى الجهوي للفئات العمرية اقل من 19سنة تم انتقائهم من فريق وفاق سوق أهراس. وقد تم تقسيم الى مجموعة ضابطة أخرى تجريبية، وذلك بواقع 6 لاعبين في كل مجموعة وفيما يلي جدول يوضح خصائص عينة الدراسة

الجدول رقم02 يوضح خصائص عينة البحث

الاعب		العمر	الوزن	الطول	المستوى
01	دايرة عبد المؤمن	17	66	180	جهوي
02	حلايمية جاسم	18	68	182	جهوي
03	حاجي عبد الحميد	17	71	175	جهوي
04	فادي ورتي	17	60	170	جهوي
05	حاجي جهاد	18	62	171	جهوي
06	ورتي صالح	17	63	171	جهوي
07	ساجد ميدايقين	17	69	178	جهوي
08	بن شعبان صالح	18	61	173	جهوي
09	حلايمية اسلام	18	68	175	جهوي
10	حسين ذوايبية	18	60	180	جهوي
11	دايرة صالح	17	67	173	جهوي
12	سلامة عبد المؤمن	17	65	177	جهوي

5. حدود الدراسة:

1.5.المجال المكاني: على مستوى ولاية سوق أهراس.

2.5.المجال الزماني:2021/10/15 الى 2022/02/10

6. أدوات البحث:

1.6.مقياس المهارات العقلية:

استخبار المهارات العقلية لقياس بعض الجوانب العقلية المهمة للأداء الرياضي (محمد حسن علاوى، 2003),صممه **بل** و **جون البنسون** و **كريستوفر شامبروك** و قد قام **محمد حسن علاوي** باقتباسه و تعديله و يمكن تقسيم الاستبيان من حيث المضمون الى مجالين الاول مهارات عقلية نفسية (القدرة على التحكم في القلق , الثقة بالنفس , دافعية الانجاز). والمجال الثاني مهارات عقلية معرفية (القدرة على الاسترخاء، القدرة على التصور العقلي، تركيز الانتباه) حيث لكل بعد 4 عبارات وتكون الاجابة على سلم ذو تدرج سداسي انطلاق من **لا تنطبقا أبدا** الى **تنطبق بدرجة كبيرة جدا.**

1.1.6.أبعاد المقياس:

كما ذكرنا سابقا فان المقياس مقسم الى مجالين مجال معرفي وآخر نفسي وفيما يلي ذكر كل مجال وأبعاده:

- ✓ **المجال المعرفي**
  - ❖ **القدرة على التصور العقلي:** ويشمل العبارات 1.7.13.19 وكلها عبارات إجابيه عدا العبارة 13 في عكس اتجاه البعد.
  - ❖ **القدرة على الاسترخاء:** وتشمل على العبارات 20.2.8.14 كلها عبارات إجابيه عدا 8 في عكس اتجاه العد.
  - ❖ **القدرة على تركيز الانتباه:** وتشمل العبارات 3.9.21.15 وكلها عكس اتجاه البعد.
- ✓ **المجال النفسي**
  - ❖ **القدرة على مواجهة القلق:** وتشمل العبارات 4.10.16.22 وكلها عبارات عكس اتجاه البعد
  - ❖ **الثقة بالنفس:** وتشمل العبارات 5.11.17.23 والعبارتان 5.17 في اتجاه البعد و11.23 في عكس اتجاه البعد.
  - ❖ **دافعية الانجاز الرياضي:** وتشمل العبارات 6.12.18.24 كلها في اتجاه البعد.

يقوم الاعب الرياضي بالجابة على عبارات المقياس السداسي التدريج حيث:

- 1---------- لا تنطبق عليك ابدا.
- 2---------- تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا.
- 3---------- تنطبق عليك بدرجة قليلة.
- 4---------- تنطبق عليك بدرجة متوسطة.
- 5---------- تنطبق عليك بدرجة كبيرة.
- 6---------- تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا.

- هذا فيما يخص العبارات التي تكون في اتجاه البعد أما بالنسبة للعبارات التي تكون عكس اتجاه البعد فنقوم بالعملية العكسية بحيث تصبح 1--------- تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا وهكذا.

- ويتم جمع درجات كل بعد على حده حيث الدرجة الصغرى 4 والدرجة الكبرى 24. وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرج الوسط الفرضي 14 لكل بعد كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا البعد وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجة لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات العقلية التي يقيسها هذا البعد. وتتكون الدرجة الصغرى للمقياس من 24 والدرجة الكبرى من 144 أما الدرجة الوسط الفرضي 84.

2.1.6.المعاملات السكو مترية للمقياس:

❖ **الثبات:**

قصد التأكد من أن المقياس يتمتع بدرجة عالية من الثبات، والذي يعرف على أنه قدرة المقياس على قياس متغير ما إذا ما أعيد تكراره عدة مرات على نفس العينة، فقد لجأ في هذه الدراسة الى حساب معامل الثبات عن طريق العديد من اختبارات الثبات ألفا كرون باخ، معامل الثبات للتجزئة النصفية، معامل الارتباط سبيرمان-براون، معامل الثبات جثمان.

وقد كانت قيمة معامل الثبات كتالي (0.714) معامل الثبات للتجزئة النصفية، (0.833) معامل الثبات سبيرمان –كراون (0.832) معامل الثبات جثمان وهي جميعها دالة عند مستوى0.05، ومنه يمكن اعتبار المقياس وجميع ابعاده تتمتع بدرجة عالية جدا من الثبات تسمح باعتماده كأداة قياس تتوفر فيها خصائص السيكومترية.

❖ **الصدق التجريبي:**

قمنا أيضا بحساب الصدق الذاتي للمقياس اذ أن الصدق الذاتي يساوي الجذر التربيعي لمعامل الثبات، حيث يقول الاستاذ محمد صبحي حساني أنه كانت هناك صلة كبيرة بين الثبات و الصدق الذاتي (صبحي م.، 1995، صفحة 192) . فالصدق الذاتي هو الدرجة أو المدى الذي يؤدي فيه الاختبار الغرض الذي ووضع من أجله، كما أن الصدق الذاتي هو صدق الدرجات التجريبية للاختبار بالنسبة الى الدرجة الحقيقية التي من اخطاء القياس، وبذلك تصبح الدرجات الحقيقية للاختبار هي المحك الذي ينسب اليه صدق الاختبار (رضوان م.، 1998، صفحة 350).

الجدول رقم03: يوضح معاملات الصدق والثبات لمقياس المهارات النفسية

معامل الصدق المحكي	معاملات الثبات		
0.883	0.708	الجزء الأول	الفا كرون باخ
0.827	0.684	الجزء الثاني	
0.844	0.714	الارتباط بين الجزئين	
0.912	0.833	سبيرمان-براونك	
0.912	0.832	جثمان	

2.6.مقياس المهارات الخططية

تم تصميم المقياس من طرف إلفريك 2004 بهدف قياس مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة القدم من ثم تم ترجمته وملائمته على البيئة العربية، ويتكون من أربعة مجالات المعرفة بحركات الكرة، المعرفة بالأخرين، التمركز واتخاذ القرار، التصرف في المواقف المتغيرة، اما فيما يخص الإجابة فتتم وفق سلم ليكارت الخماسي كتالي:

- 1---------- لا تنطبق عليك ابدا.
- 2---------- تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا.
- 3---------- تنطبق عليك بدرجة قليلة.
- 4---------- تنطبق عليك بدرجة متوسطة.
- 5---------- تنطبق عليك بدرجة كبيرة.

1.2.6.مجالات المقياس:

- **المجال الأول المعرفة بحركات الكرة**: ويتضمن الأسئلة من 1; 2; 3; 4.
- **المجال الثاني المعرفة بالأخرين**: ويتضمن الأسئلة من 5; 6; 7; 8; 9.
- **المجال الثالث التمركز واتخاذ القرار**: ويتضمن الأسئلة من 10; 11; 12; 13; 14; 15; 16.
- **المجال الرابع التصرف في المواقف المتغيرة**: ويتضمن الأسئلة 17; 18; 19; 20.

أما فيما يخص النسب التي يتم انطلاقا منها إطلاق أحكام على الصفات المقاسة فهي كتالي:

- (80%) فأكثر يعتبر مستوى المهارات الخططية مرتفع جدا.
- (70%-79.99%) يعتبر مستوى المهارات الخططية مرتفع.
- (60%-69.99%) يعتبر مستوى المهارات الخططية متوسط.
- (50%-59.99%) يعتبر مستوى المهارات الخططية متدني.
- (أقل من 50%) يعتبر مستوى المهارات الخططية ضعيف.

كما يمكن أيضا اعتماد الدرجات حيث يتم جمع درجات كل بعد على حده وتكون الدرجة الصغرى والدرجة الكبرى والوسط الفرضي في كل بعد كتالي:

الجدول رقم04: يوضح الدرجة الصغرى والكبرى والوسط الفرضي لكل بعد من ابعاد المقياس

المجال	الدرجة الصغرى	الدرجة الكبرى	الوسط الفرضي
المعرفة بحركات الكرة	4	20	12
المعرفة بالأخرين	5	25	15
التمركز واتخاذ القرار	7	35	21
التصرف في المواقف المتغيرة	4	20	12

وكلما اقتربت أو تجاوزت الدرج الوسط الفرضي لكل مجال كلما كانت تتميز بالخاصية التي يقيسها هذا المجال وكلما قلت درجته دل ذلك على حاجة لاكتساب المزيد من التدريب على المهارات الخططية التي

يقيسها هذا المجال. اما فيما يخص المقياس ككل فتكون الدرجة الصغرى 20 والدرجة الكبرى من 100 أما الدرجة الوسط الفرضي 60.

2.2.6.المعاملات السيكو مترية للمقياس:

الجدول رقم05: يوضح معاملات الصدق والثبات لمقياس المهارات الخططية

الصدق المحكي	معاملات الثبات		
0.829	0.688	الجزء الأول	معامل الارتباط الفا كرون باخ
0.550	0.303	الجزء الثاني	
0.95	0.904	معامل الارتباط سبيرمان-براون	
0.948	0.808	الارتباط بين الجزئين	
0.93	0.869	معامل الارتباط جثمان	

3.6.الاختبارات المهارية

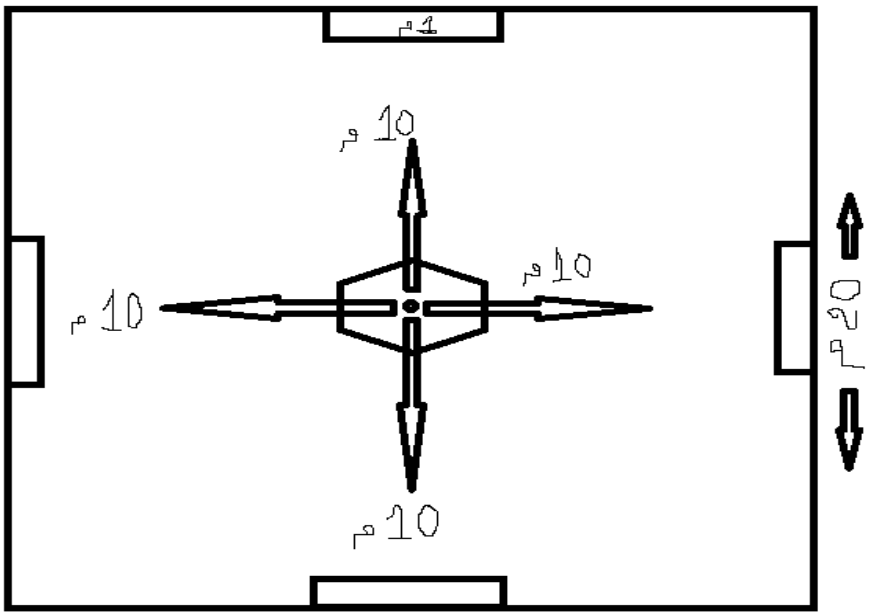
تمثلت الاختبارات المهارية في

- **مهارة التمرير**: قمنا باختيار اختبار دقة التمرير القصير.
- **مهارة الاستلام**: قمنا باختيار اختبار القدرة على التحكم بالكرة.
- **مهارة الجري بالكرة**: قمنا باختيار اختبار الجري بالكرة بين خطين متوازيين.
- **مهارة المحاورة:** قمنا باختيار اختبار دحرجة الكرة على شكل8.

1.3.6.وصف الاختبارات المهارية:

1.1.3.6.اختبار دقة التمرير القصير:

- **الغرض من الاختبار**: قياس دقة التمرير بالقدمين.
- **الأدوات المستعملة**:
  *8 كرات
  *8أعلام
  *رسم مربع طول اضلعه20 متر
- **التسجيل**: يحسب للاعب المحاولات الصحيحة سواء بالقدم اليمنى أو اليسرى.
- **وصف الاختبار:** يوضع على كل ضلع من المربع مرمى يتكون من علمين وفي منتصف المربع دائرة يقف فيها اللاعب وعند إعطاء الإشارة يقوم اللاعب بتمرير كرتين في المرمى المقابل بحيث يمرر الكرة مرة بالرجل اليمنى ومرة بالرجل اليسرى.



2.1.3.6.اختبار القدرة على التحكم في الكرة:

- **الغرض من الاختبار**: قياس القدرة على التحكم في الكرة.
- **الأدوات المستعملة**: صافرة -كرة قدم -ساعة إيقاف
- **التسجيل**: يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء الاختبار.
- **وصف الاختبار**: يقف اللاعب ومعه كرة القدم وعند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بالتحكم بالكرة بالقدمين ومن ثم بالرأس باستمرار بحيث لا تلمس الكرة الأرض.

3.1.3.6.اختبار الجري بالكرة بين خطين متوازيين في خط مستقيم 10م:

- **الغرض من الاختبار**: قياس القدرة على الجري بالكرة.
- **الأدوات المستعملة**:

*صافرة
* كرة قدم
* ساعة إيقاف.

- **التسجيل:** يسجل الزمن الذي استغرقه المختبر في أداء الاختبار.
- **وصف الاختبار**: يقف المختبر ومعه الكرة خلف خط البداية عند سماع الإشارة يقوم المختبر بالجري بالكرة إلى خط النهاية على أن يتم التحكم في الكرة أثناء الجري بها.

4.1.3.6.اختبار دحرجة الكرة على شكل رقم 8

- **الغرض من الاختبار**: الدحرجة بالكرة.
- **الأدوات المستعملة**:

*صافرة
*شواخص
*ساعة إيقاف
*كرة قدم

- **التسجيل**: يحتسب الزمن الأمثل للمحاولة.
- **وصف الاختبار**: ترسم رقم 8 على أرض ملعب كرة القدم وتوزع 5 شواخص داخلها على الشكل 8 عند سماع إشارة البدء يقوم اللاعب بمحاولة مراوغة هذه الشواخص.

7. البرنامج الارشادي

تضمن البرنامج المقترح على 23 حصة تدريبية يتم تطبيقها على مدار 8 أسابيع بواقع 3 وحدات تدريبية لكل أسبوع، وذلك بحجم زمني قدره 10'-15' لكل حصة، أين تم تنفيذ الحصص الارشادية قبل بداية كل وحدة تدريبية سواءا في الفترة الصباحية أو المسائية، وذلك ضمن ظروف عمل ملائمة، كما تم تسليم نسخ من البرنامج المقترح لمجموعة من الخبراء من أجل التقييم وتصحيح الأخطاء والهفوات وفيما يلي نعرض عليكم قائمة الخبراء بالإضافة الى الصيغة النهائية للبرنامج المقترح

الجدول رقم06: قائمة توضح أسماء السادة المحكمين

ناصري محمد الشريف	أستاذ محاضر أ جامعة سوق أهراس
تيايبية فوزي	أستاذ تعليم عالي سوق أهراس
العلوي عبد الحفيظ	أستاذ محاضر أ جامعة سطيف 2
بن يوب عبد العلي	أستاذ محاضر أ جامعة سوق أهراس
حجاب عصام	أستاذ محاضر أ جامعة سوق أهراس
قميني حفيظ	أستاذ تعليم عالي جامعة أم البواقي

8. البرنامج المقترح

الحصة رقم:01

هدف الحصة: التعرف على المهارات النفسي وانعكاساتها الإيجابية على الجوانب المهارية والخططية

يتم خلال الحصة الأولى تعريف الرياضيين بمفهوم المهارات العقلية أنواعها ونماذجها ومختلف انعكاساتها الإيجابية على محددات الأداء المهارية والخططية.

يتم التطرق للنموذج المتبنى من طرف الباحث وكذا المهارات العقلية المندرجة تحته، كما يتم الشرح بشكل موجز كيفية العمل عليها.

الحصة رقم:02

هدف الحصة: التعرف على مهارة الاسترخاء وأشهر تقنيتها والعمل على تقنية الاسترخاء الذاتي

الجزء التمهيدي: يتم البدء بمهارة الاسترخاء، حيث يتم تقديم شرح لأهم التقنيات المستخدمة فيها وكذا الأكثر فعالية من ثم يتم البدء بأحد تلك التقنيات "تقنية الاسترخاء الذاتي".

الجزء الرئيسي:

- ❖ يجلس الرياضي في مكان هادئ، حيث يتخذ وضعية الانبطاح الكامل مع اغلاق العينين.
- ❖ يغير الرياضي من الوتيرة التنفسية لديه، حيث يجعلها بطيئة وأكثر عمق
- ❖ يحاول الرياضي الاستعانة بكلمات مفتاحية لتسريع عملية الاسترخاء مثل "انا هادئ" "انا مسترخي".
- ❖ عند الدخول في حالة الراحة والسكون يحاول استشعار نبض قلبه وكذا حركة الدماء في أجزاء الجسم بشكل تدريجي.
- ❖ يحاول الرياضي ارخاء جسمه ارخاء تام بشكل تدريجي حيث يبدأ بعضلات الرقبة ثم الذراعين، الجذع من ثم الرجلين وأخيرا الجسم ككل.
- ❖ عند الانتهاء يقوم الرياضي بانقباض في كامل عضلات جسمه، ثم يعيد الكرة من جديد.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء، ويتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم: 03

هدف الحصة: العمل على تقنية الاسترخاء التدريجي الموجه لضبط النفس والتخلص من التوتر

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز عن ماهية تقنية الاسترخاء التدريجي وكيفية العمل عليها وكذا مواطن استعمالها، ليتم بعد ذلك الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الانبطاح الكامل، ويجل وتيرته التنفسية أبطء وأكثر عمق.
- ❖ يشرع الرياضي في أداء انقباضات عضلية لمدة 3"-5" في المجاميع العضلية الصغرى ويرخي.
- ❖ في كل مرة يكمل الرياضي يكمل الانقباض في مجموعة عضلية يقوم في المرة التي تليها بإضافة مجموعة عضلية أخرى.
- ❖ عند وصول الرياضي للنقطة التي تنقبض فيها كامل عضلات الجسم يأخذ الرياضي فترة راحة لمدة 30"-60".
- ❖ يعيد الرياضي الكرة مرة أخرى.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:04

هدف الحصة: العمل على تقنية استرخاء "النفس الواحد" الموجه لضبط الحالة العصبية في وقت قصير (حالة التسديدات الحاسمة)

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لتقنية استرخاء "النفس الواحد" وكذا كيفية أداءها والمواقف الذي تستعمل فيه، من ثم ننتقل للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يمكن أداء هذه التقنية من الجلوس، الوقوف، او حتى الانبطاح.
- ❖ يتخذ الرياضي أحد الوضعيات وليكن الوقوف مثلا.
- ❖ يقوم الرياضي بأخذ نفس عميق بشكل تدريجي حتى تمتلئ رئتيه عن الاخر.
- ❖ يقوم الرياضي بحبس الهواء داخل رئتيه لمدة 3"-5" ثم يقوم بإخراج الهواء ببطء.
- ❖ يعيد الرياضي نفس الخطوات السابقة لاكن هذه المرة يحاول تصور كل المثيرات المسببة للتوتر تخرج مع هواء الزفير.

الخاتمة: يتم اختتام الجلسة بمناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:05

هدف الحصة: العمل على تقنية "الاسترخاء التخيلي" الموجه لتحسين الحالة النفسية (حالة قبل الأداء او المنافسة)

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح مقتضب لتقنية "الاسترخاء التخيلي" وكذا كيفية أدائها والمواقف التي يتم الاستعانة بها فيها من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الانبطاح الكامل مع غلق العينين.
- ❖ يقوم الرياضي بتغيير وتيرة التنفس، حيث تصبح بطيئة أو أكثر عمق.
- ❖ عند وصول الرياضي لحالة من السكون والاسترخاء يبدأ بتنشيط الوظائف التخيلية لديه.
- ❖ يعمل الرياضي على تذكر وتصور خبرات مفرحة لاكن بشكل بسيط دون التطرق للتفاصيل والحيثيات.
- ❖ يحاول الرياضي إبقاء وتيرة التنفس بطيئة وعميقة خلال عملية التصور.
- ❖ يقوم الرياضي بتكرير العماية لاكن مع خبرات مختلفة.

الخاتمة: الاستقاظ من حالة الاسترخاء ومناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:06

هدف الحصة:العمل على تقنية "الاسترخاء التخيلي"

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكذا النقاط المراد إنجازها أو الوصول اليها من ثم يتم الانتقال للجزء التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الانبطاح الكامل مع غلق العينين.
- ❖ يقوم الرياضي بتغيير وتيرة التنفس، حيث تصبح بطيئة أو أكثر عمق.
- ❖ عند وصول الرياضي لحالة من السكون والاسترخاء يبدأ بتنشيط الوظائف التخيلية لديه.
- ❖ يعمل الرياضي على تذكر وتصور خبرات مفرحة مع التطرق للتفاصيل والحيثيات الدقيقة في هذه المرة.
- ❖ يحاول الرياضي إبقاء وتيرة التنفس بطيئة وعميقة خلال عملية التصور.
- ❖ يقوم الرياضي بتكرير العماية لاكن مع خبرات مختلفة.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:07

هدف الحصة: العمل على تحسين مهارة التصور العقلي بشكلها الخام

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح لمفهوم مهارة التصور العقلي وكذا كيفية العمل عليها ليتم بعد ذلك الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يجب مراعات أداء هذه المهارة في جو هادئ وخالي من المثيرات المشتتة.
- ❖ يحاول الرياضي الدخول في حالة من الاسترخاء والسكون بالاستعانة بأحد تقنيات الاسترخاء التي تم العمل عليها سالفا.
- ❖ بعد وصول الرياضي الى حالة الاسترخاء يحاول الرياضي استحضار صور من مخيلته لملعب كرة القدم بشكل سطحي دون تفصيل
- ❖ ينتقل الرياضي بعد ذلك لتخيل نفسه ضمن الملعب يقوم بحركات بسيطة دون الكرة.
- ❖ يستمر الرياضي بتنشيط الحالة التصورية لديه بتخيل نفسه يقوم بحركات باستخدام الكرة.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:08

هدف الحصة: العمل على تحسين مهارة التصور العقلي بشكلها الخام

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لماهية التصور العقلي وكذا أبعاده والجوانب التي يؤثر عليها من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ من الأفضل ان تؤدى هذه المهارة في مكان هادئ وخالي من المثيرات.
- ❖ يدخل الرياضي في حالة الاسترخاء بالاستعانة بتقنية الاسترخاء الذاتي.
- ❖ بعد دخول الرياضي في حالة الاسترخاء يحاول تصور نفسه وهو يقوم بدحرجة الكرة والتنقل بها من مكان لأخر.
- ❖ ينتقل الرياضي بعد ذلك لمستوى أعلى من الدقة والتفصيل حيث يتصور نفسه مهارات أساسية كالتمرير، الاستقبال، المراوغة، وكل ذلك بالعرض البطيء وبشكل تدريجي.
- ❖ يقوم الرياضي بتكرير هذه العملية مع تصور نفسه في أماكن مختلفة من الملعب.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتبدأ مناقشة الخبرات الحسية التي مر بها.

الحصة رقم:09

هدف الحصة: العمل على مهارة التصور العقلي الموجه نحو تحسين الأداء المهاري القاعدي (تمرير استقبال)

الجزء التمهيدي: يتم شرح مفهوم التصور العقلي الداخلي أهميته وكيفية أدائه من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الاستلقاء أو الجلوس دون اسناد الظهر.

- ❖ يدخل الرياضي في حالة الاسترخاء بالاستعانة بتقنية الاسترخاء الذاتي.
- ❖ يتصور الرياضي نفسه ينفذ المهارات الأساسية التي يواجه فيها ومشاكل وصعوبات.
- ❖ يحاول الرياضي ان يصحح الأخطاء المشاكل التي يرتكبها أثناء أداء المهارة بشكل تصوري.
- ❖ يعيد الرياضي هذه العملية مع بقية الأخطاء والنقائص التي يوجهها.
- ❖ أخيرا يحاول الرياضي تصور نفسه ينفذ المهارات دون أي عيوب أو أخطاء.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:10

هدف الحصة: العمل على مهارة التصور العقلي الداخلي الموجه نحو تصحيح الأخطاء المهارية

الجزء التمهيدي: يتم شرح مفهوم التصور العقلي الخارجي وأهميته وكذا كيفية العمل عليه من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.
- ❖ يتم عرض شريط لرياضي يقوم بتنفيذ المهارات المستهدفة بشكل نموذجي.
- ❖ يعمل الرياضي على التركيز على التفاصيل والحيثيات الدقيقة في الأداء المهاري النموذجي.
- ❖ بعد إتمام مشاهدة الشريط يطلب من الرياضي اغلاق عينيه والدخول في حالة استرخاء عبر التنفس العميق والبطيء لمدة 15"-20".
- ❖ بعد الدخول في حالة السكون يطلب من الرياضي إعادة تصور الأداء النموذجي للاعب مع التركيز على استحضار التفاصيل المهارية للأداء.
- ❖ بعد تمكن الرياضي من استحضار الصورة جيد يطلب منه إعادة تصور الأداء المهاري لاكن في هذه المرة يقوم تصور نفسه مكان اللاعب.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء والشروع في مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:11

هدف الحصة: العمل على مهارة التصور العقلي الداخلي الموجه نحو تصحيح الأخطاء المهارية

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكذا كيفية العمل عليها من ثم الانتقال الى الجانب التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.
- ❖ يدخل الرياضي في حالة الاسترخاء بالاستعانة بتقنية الاسترخاء الذاتي.
- ❖ يحاول الرياضي تصور نفسه ضمن موقف هجومي وبحوزته الكرة ولديه العديد من الخيارات التكتيكية.
- ❖ يحاول الرياضي تصور نفسه كل مرة في مسار لعب او خيار تكتيكي معين.
- ❖ يعيد الرياضي العملية مع مواقف هجومية مختلفة تعرض لها في الماضي.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء ويقوم بمناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:12

هدف الحصة: العمل على تحسين مهارة تركيز الانتباه بشلكها الخام

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لماهية مهارة تركيز الانتباه والهدف منها وكيفية العمل عليها من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الانبطاح.
- ❖ يدخل الرياضي في حالة الاسترخاء بالاستعانة بتقنية الاسترخاء الذاتي.
- ❖ يحاول الرياضي التحكم في أفكاره الداخلية وايقافها.
- ❖ يحاول الرياضي استعمال كلمات مفتاحية للتحكم وتوقيف الأفكار الداخلية مثل "انتهى" "قف" أو إشارة صوتية مثل فرقعة الأصابع.
- ❖ يكرر الرياضي هذه العملية عدة مرات الى أن تنجح.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:13

هدف الحصة: العمل على تحسين مهارة تركيز الانتباه الموجه للتخلص من المثيرات الداخلية (مهارة الإيقاف)

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكيفية العمل عليها بشكل موجز من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الاسترخاء من التمدد.
- ❖ يقوم الرياضي بالدخول في حالة الاسترخاء بالاستعانة بتقنية الاسترخاء الذاتي.
- ❖ بعد دخول الرياضي في حالة الاسترخاء يقوم باستحضار المواقف التي اسبب له ظهور الأفكار السلبية مثل رميات الجزاء أو التفرد بالكرة أمام حارس المرمى.
- ❖ يقوم الرياضي بالتحكم في أفكاره لإيقاف الأفكار السلبية والتخلص منها.
- ❖ يكرر الرياضي هذه العملية مع عدة مواقف تخيلية حيث يحاول كل مرة التخلص قدر المستطاع من الأفكار السلبية.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:14

هدف الحصة: العمل على تحسين مهارة تركيز الانتباه الخارجي

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لهدف الحصة وأهميتها من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.
- ❖ يستخدم الرياضي تقنية الاسترخاء الذاتي للدخول في حالة الاسترخاء.
- ❖ يحاول الرياضي تصور نفسه في وضعية تتطلب تركيز عالي كأداء مهارة أو خطة معقدة.

- ❖ يتم تفعيل مثيرات مشتت حول الرياضي كأصوات جماهير وغيرها من الأصوات التي ترافق المباراة.
- ❖ يطلب من الرياضي محاولة التركيز قدر المستطاع.
- ❖ يتم تكرير العملية مع عدة خبرات تصورية مختلفة وذلك الزمن المحدد للحصة.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:15

هدف الحصة: العمل على تحسين مهارة تركيز الانتباه الخارجي

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكيفية سيرها من ثم يتم الانتقال الى الجانب التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يختار الرياضي أحد المواقف التي تسبب له التشتت او يفقد فيها التركيز ولتكن رمية الجزاء مثلا.
- ❖ يقف الرياضي عند رمية الجزاء في مواجهة حارس المرمى.
- ❖ يقوم الرياضي باستحضار الجو الملازم للموقف ويحاول الاندماج فيه قدر المستطاع.
- ❖ يتم تفعيل المثيرات التي تحاكي تلك الموجودة أو تصاحب جو الموقف.
- ❖ يحاول الرياضي تركيز انتباه وتصفية تفكيره وصب جل تركيزه على تسجيل الكرة.
- ❖ يتم تكرير هذه العملية مع عدة مواقف ومثيرات.

الخاتمة: مناقشة الخبرات الحسية التي مر بها الرياضي وكذا الصعبات التي واجهها.

الحصة رقم:16

هدف الحصة: العمل على مهارة مواجهة القلق بشكلها الخام

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لهدف الحصة وأهميتها مع لفت الانتباه لأن مهارة الاسترخاء بمختلف تقنياتها أحد أهم الوسائل المستخدمة في مواجهة القلق.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الاستلقاء.
- ❖ يستخدم الرياضي وتقنية الاسترخاء التدريجي لجاكبسون حيث تسمح له هذه الأخيرة بإعادة توجيه الطاقة الزائدة ومختلف الانفعالات الناجمة عن افراز الهرمونات التنشيطية "ادرينالين"، على شكل انقباضات ارادية.
- ❖ يكرر الرياضي العملية حتى يلاحظ استقرار حالته الانفعالية وانخفاض مستويات التوتر.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:17

هدف الحصة: العمل على مهارة مواجهة القلق الموجه لضبط توتر ما قبل الأداء او المنافسة

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لهدف الحصة وكيفية العمل عليها من ثم يتم الانتقال للعمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.

- ❖ يقوم الرياضي باستحضار أجواء بداية المنافسة وكذا مختلف الانفعالات والتوترات التي ترافقها ويحاول الاندماج فيها قدر المستطاع.
- ❖ يقوم الرياضي باستخدام أسلوب إيقاف التفكير بالاستعانة بالكلمات الرمزية التي حددها مسبقا.
- ❖ يكرر الرياضي هذه العملية الى أن يتعود عليها.
- ❖ يمكن للرياضي أن يستعين بقنية النفس الواحد أيضا.

الخاتمة: يتم مناقشة الخبرات الحسية والصعوبات المواجهة.

الحصة رقم:18

هدف الحصة: العمل على مهارة مواجهة القلق الموجه لضبط توتر ما قبل الأداء او المنافسة

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لمهارة مواجهة القلق وكذا أهميتها وكيفية العمل عليها من ثم يتم الانتقال للعمل الميداني.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الاسترخاء بالاستلقاء.
- ❖ يدخل الرياضي في حالة الاسترخاء بالاستعانة بتقنية الاسترخاء التخيلي.
- ❖ يطلب من الرياضي تحديد أو اختيار موقف خططي لطالما سبب له التوتر والقلق.
- ❖ يقوم الرياضي بتصور نفسه يقوم تنفيذ دوره في الجملة الخططية التي حددها مسبقا بشكل سلس وناجح.
- ❖ يقوم الرياضي بتصور نفسه يقوم بأداء خططي بشكل ناجح مع مواقف خططية أخرى.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:19

هدف الحصة: العمل على تحسين الثقة بالنفس لحالة ما قبل الأداء او المنافسة

الجزء التمهيدي: يتم تقديم شرح موجز لمهارة الثقة بالنفس مع أذكر أهميتها وكيفية العمل عليها من ثم يتم الانتقال للعمل الميداني.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الاستلقاء التام.
- ❖ يستخدم الرياضي تقنية الاسترخاء التدريجي للدخول في حالة الاسترخاء والتخلص قدر الإمكان من القلق والتوتر.
- ❖ يتخيل الرياضي نفسه ضمن تشكيلة هجومية مستحوذا على الكرة ويتجه بها نحو مرمى الخصم حيث يقوم بمراوغة الخصوم بنجاح وينهي الهجمة بهدف.
- ❖ يحاول الرياضي تكرير نفس العملية السابقة ضمن تشكيلا خططية صعبة وأكثر تعقيد.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:20

هدف الحصة: العمل على تحسين الثقة بالنفس المرتبطة بالقدرات والإنجازات الفردية

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكيفية أداءها من ثم يتم الانتقال الى العمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الاستلقاء التام.
- ❖ يستخدم الرياضي تقنية الاسترخاء التدريجي للدخول في حالة الاسترخاء والتخلص قدر الإمكان من القلق والتوتر.
- ❖ يتخيل الرياضي نفسه يقوم بأداء المهارات الأساسية بشكل مثالي ومتناسق ضمن تشكيلة هجومية.
- ❖ يحاول الرياضي تكرير نفس العملية السابقة ضمن تشكيلا خططية صعبة وأكثر تعقيد.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:21

هدف الحصة: العمل على تحسين الثقة بالنفس المرتبطة بالتحفيز الذاتي

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكيفية أداءها من ثم يتم الانتقال الى العمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.
- ❖ يستخدم الرياضي تقنية الاسترخاء الذاتي للدخول في حالة الاسترخاء.
- ❖ يبدأ الاعب في استحضار جميع نقاط القوة لديه وكذا الجوانب التي تجعله بارزا ومميزا على بقية اللاعبين.
- ❖ يقوم الرياضي بتكرير هذه العملية مع كل جانب وميزة تجعل منه عنصرا غير قابل للاستبدال.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:22

هدف الحصة: تحسين مستوى دافعية الإنجاز المبني على التقييم الذاتي وتحديد الأهداف (الدافعية الخارجية)

الجزء التمهيدي: يتم شرح الهدف من الحصة وكيفية أداءها من ثم يتم الانتقال الى العمل التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- ❖ يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.
- ❖ يستخدم الرياضي تقنية الاسترخاء الذاتي للدخول في حالة الاسترخاء.
- ❖ يقوم الرياضي بختيار كلمات تشجيعية قصيرة مثل " أستطيع القيام بذلك" يمكنني تحقيق الفوز" ويقوم بتكرارها.
- ❖ يقوم الرياضي وتجريب العديد من الكلمات ويختار التي يرى أن لها أكبر أثر على الثقة بالنفس.

الخاتمة: يستيقظ الرياضي من حالة الاسترخاء وتتم مناقشة الخبرات الحسية.

الحصة رقم:23

هدف الحصة: تحسين مستوى دافعية الإنجاز المبني على التحفيز والاستثارة الذاتية (الدافعية ذاتية او الداخلية)

الجزء التمهيدي: تقديم شرح موجز لمهارة دافعية الإنجاز وأهميتها وكذا كيفية العمل عليها من ثم يتم الانتقال للجانب التطبيقي.

الجزء الرئيسي:

- يتخذ الرياضي وضعية الجلوس دون اسناد الظهر.
- يقوم الرياضي أن يستثير دافعيته بالتفكير في عديد الأهداف التي حققها منذ بداية مشواره الرياضي، ومدى التقدم الذي وصل اليه، والاهداف الجديدة التي يطمح في تحقيقها.
- يحاول الرياضي التفكير في العائدات التي سيجنيها من وراء العمل بجد كتحقيق أرقام وانجازات شخصية جديدة، الارتقاء في سلم الترتيب، المشاركة في منافسات على الصعيد العالمي.
- تصور المستقبل المهني الواعد الذي يمكنه الوصول اليه في حالة عمل بجد واجتهاد في تدريب وتطوير نفسه.
- **الخاتمة:** مناقشة الخبرات الحسية والصعاب التي تم مواجهتها

8. الأدوات الإحصائية المستعملة:

- **نظام spss**
- **المتوسط الحسابي:** يمكن تعريف المتوسط الحسابي على أنه مجموع قيم البيانات مقسوم على عددها، المتوسط الحسابي= جموع القيم / عدد القيم الإجمالي.
  م = (س1 + س2 + س3 + ... + س ن) / ن حيث إنّ:
  م: المتوسّط الحسابي.
  س: قيمة البيانات المعطاة.
  ن: عدد القيم الإجمالي.
- **الانحراف المعياري:** يمكن تعريف الانحراف المعياري بأنه مقدار بُعد البيانات وانتشارها بالنسبة للوسط الحسابي، الانحراف المعياري للعينة = [مجموع (س-الوسط الحسابي للعينة) ² / (ن-1)] √، حيث:
  ن: عدد القيم
  س: القيم المشمولة في الدراسة
- **اختبار ويل كوكسون:** هو اختبار فرضية إحصائية غير بارا مترية يستخدم لمقارنة عينتين مرتبطتين
- **اختبار مان وتني لعينتي مستقلتين**: يستخدم اختبار مان وتني "U" للمقارنة بين عينتين مستقلتين وهو يستخدم في الإحصاء اللابارامتري كبديل لاختبار "ت" في الإحصاء البارامتري.

الفصل السادس

عرض وتحليل النتائج وتفسيرها

- عرض وتحليل النتائج
- تفسير النتائج
- الاستنتاجات
- التوصيات
- الخاتمة

1. عرض وتحليل النتائج

الجدول رقم07: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للمتغيرات الزون، الطول، العمر لمفردات المجموعة التجريبية والضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة الضابطة		المجموعة التجريبية		Uالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
الوزن	كلغ	64.98	0.77	64.70	1.77	0.42	0.674
الطول	سم	174.25	3.60	174.01	4.60	0.10	0.917
العمر	سنة	17.75	0.75	18	1.89	0.41	0.680
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة Uجدولية 1.64							

تحليل نتائج الجدول رقم07:

الوزن، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 64.98 وانحراف معياري 0.77، هذا بالنسبة للمجموعة الضابطة أما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 64.70 وانحراف معياري 1.77، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.42مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.67.

الطول، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 174.25 وانحراف معياري 3.60، هذا بالنسبة للمجموعة الضابطة أما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 174.01 وانحراف معياري 4.60، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.10 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.91.

العمر، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.75 وانحراف معياري 0.75، هذا بالنسبة للمجموعة الضابطة أما فيما يخص المجموعة التجريبية فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18 وانحراف معياري 1.89، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.41 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.680.

الجدول رقم08: يوضح المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمتغيرات المهارية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		قيمةZ المحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دقة التمرير	عدد الاهداف	3.50	0.54	6.83	0.40	*2.27	0.023
الجري بالكرة	الثانية	4.43	0.59	3.40	0.28	*1.92	0.046

التحكم بالكرة	الثانية	7.51	2.19	18.83	6.26	*1.92	0.046
دحرجة الكرة	الثانية	6.75	0.79	4.72	0.28	*2.20	0.028
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة z جدولية 1.64 *الدلالة							

تحليل نتائج الجدول رقم08:

دقة التمرير، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 3.50 وانحراف معياري 0.54، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 6.83 وانحراف معياري 0.40، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 2.27 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.023.

الجري بالكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 4.43 وانحراف معياري 0.59، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 3.40 وانحراف معياري 0.28، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.92 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.046.

التحكم بالكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 7.51 وانحراف معياري 2.19، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.83 وانحراف معياري 6.26، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.29 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.028.

دحرجة الكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 6.75 وانحراف معياري 0.79، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 4.72 وانحراف معياري 0.28، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 2.20 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.028.

الجول رقم09: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات النفسية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		Zالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصور العقلي	الدرجة	15.33	2.58	18.83	1.72	*2.01	0.044
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	14.67	2.73	17.83	1.32	*2.03	0.042
تركيز الانتباه	الدرجة	10.67	3.26	15.67	2.65	*1.89	0.058
مواجهة القلق	الدرجة	10.50	2.34	15.33	4.32	*2.02	0.043
الثقة بالنفس	الدرجة	14.33	3.44	16.83	2.78	1.37	0.168
دافعية الإنجاز	الدرجة	17.67	1.50	18.50	1.64	0.85	0.395

الدرجة الكلية	الدرجة	83.17	9.10	103	11.88	*1.92	0.046
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة z جدولية 1.64						*الدلالة	

تحليل نتائج الجدول رقم09:

بعد التصور العقلي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.33 وانحراف معياري 2.58، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.83 وانحراف معياري 1.72، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 2.01مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.044.

بعد القدرة الاسترخاء، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.67 وانحراف معياري 2.73، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.83 وانحراف معياري 1.32، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 2.03مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.042.

بعد تركيز الانتباه، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 10.67 وانحراف معياري 3.26، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.67 وانحراف معياري 2.65، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.89مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.058.

بعد مواجهة القلق، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 10.50 وانحراف معياري 2.34، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.33 وانحراف معياري 4.32، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 2.02مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.043.

بعد الثقة بالنفس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.33 وانحراف معياري 3.44، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 16.83 وانحراف معياري 2.78، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.37مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.168.

بعد دافعية الانجاز، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.67 وانحراف معياري 1.50، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.50 وانحراف معياري 1.64، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.85 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.395.

الدرجة الكلية للمقياس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 83.17 وانحراف معياري 9.10، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 103 وانحراف معياري 11.88، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.92 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.046.

الجدول رقم10: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		zالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المعرفة بحركة الكرة	الدرجة	14	1.26	15.17	1.60	1.63	0.102
المعرفة بالأخرين	الدرجة	17.83	0.40	19	2.28	1.21	0.223
التمركز واتخاذ القرار	الدرجة	24.83	0.40	26.17	3.18	1.21	0.223
التصرف في المواقف	الدرجة	13.50	0.83	15.33	1.50	*2.04	0.041
الدرجة الكلية	الدرجة	70.17	0.75	75.67	7.89	1.57	0.115
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة z جدولية 1.64						*الدلالة	

تحليل نتائج الجدول رقم10:

بعد المعرفة بحركة الكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14 وانحراف معياري 1.26، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.17 وانحراف معياري 1.60، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.63 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.102.

بعد المعرفة بالأخرين، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.83 وانحراف معياري 0.40، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 19 وانحراف معياري 2.28، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.21 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.223.

بعد التمركز واتخاذ االقرار، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 24.83 وانحراف معياري 0.40، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 26.17 وانحراف معياري 3.18، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.21 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.223.

بعد التصرف في المواقف المتغيرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 13.50 وانحراف معياري 0.83، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.33 وانحراف معياري 1.50، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 2.04 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.041.

الدرجة الكلية للمقياس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 70.17 وانحراف معياري 0.75، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 75.67 وانحراف معياري 7.89، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.57 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.115.

الجول رقم11: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للقدرات المهارية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		zالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دقة التمرير	عدد الاهداف	3.33	0.15	3.67	0.156	1.41	0.15
الجري بالكرة	الثانية	4.65	0.86	4.86	0.49	0.94	0.34
التحكم بالكرة	الثانية	7.58	1.00	7.96	0.84	0.40	0.68
دحرجة الكرة	الثانية	6.84	0.72	6.67	1.01	0.52	0.60
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة z جدولية 1.64							

تحليل نتائج الجدول رقم11:

دقة التمرير، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 3.33 وانحراف معياري 1.15، هذا بالنسبة للاختبار القبلي، أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 3.67 وانحراف معياري 0.156، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.41 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.15.

الجري بالكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 4.65 وانحراف معياري 0.86، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 4.86 وانحراف معياري 0.49، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.94 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.34.

التحكم بالكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 7.58 وانحراف معياري 1.00، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 7.96 وانحراف معياري 0.84، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.40 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.68.

دحرجة الكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 6.84 وانحراف معياري 0.72، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 6.67 وانحراف معياري 1.01، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.52 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.60.

الجدول رقم12: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات العقلية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات		القبلي	البعدي	zالمحسوبة	قيمة p

	وحدة القياس	المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصور العقلي	الدرجة	15	2.36	14.17	2.31	0.95	0.33
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	14.33	2.16	11.17	2.48	1.72	0.084
تركيز الانتباه	الدرجة	11	3.28	12	2.44	0.72	0.78
مواجهة القلق	الدرجة	11.33	2.50	13.33	2.73	0.95	0.34
الثقة بالنفس	الدرجة	14	2.44	15.50	1.76	1.51	0.131
دافعية الإنجاز	الدرجة	17.17	1.60	16.17	1.72	1.85	0.063
الدرجة الكلية	الدرجة	82.83	6.73	82.33	7.81	0.53	0.59
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة z جدولية 1.64							

تحليل نتائج الجدول رقم12:

بعد التصور العقلي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15 وانحراف معياري 2.36، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.17 وانحراف معياري 2.31، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.95 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.33.

بعد القدرة الاسترخاء، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.33 وانحراف معياري 2.16، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 11.17 وانحراف معياري 2.48، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.72 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.084.

بعد تركيز الانتباه، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 11 وانحراف معياري 3.28، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 12 وانحراف معياري 2.44، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.72 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.78.

بعد مواجهة القلق، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 11.33 وانحراف معياري 2.50، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 13.33 وانحراف معياري 2.73، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.95 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.34.

بعد الثقة بالنفس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14 وانحراف معياري 2.44، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.50 وانحراف معياري 1.76، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.51 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.131.

بعد دافعية الانجاز، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.17 وانحراف معياري 1.60، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 16.17 وانحراف معياري 1.72، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.85 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.063.

الدرجة الكلية للمقياس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 82.83 وانحراف معياري 6.73، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 82.33 وانحراف معياري 7.81، بالنسبة لقيمة z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.53 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.59.

الجدول رقم13: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة z للمهارات الخططية لقيم الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة الضابطة.

المتغيرات	وحدة القياس	قبلي		بعدي		zالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المعرفة بحركة الكرة	الدرجة	14.50	1.64	14.17	1.32	0.70	0.48
المعرفة بالأخرين	الدرجة	17.50	0.54	17.76	0.51	0.57	0.56
التمركز واتخاذ القرار	الدرجة	22.83	4.02	24.67	0.51	1.22	0.22
التصرف في المواقف	الدرجة	14.33	0.81	14.50	0.54	0.57	0.56
الدرجة الكلية	الدرجة	69.16	3.57	71	2	0.27	0.78
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة z جدولية 1.64							

تحليل نتائج الجدول رقم13:

بعد المعرفة بحركة الكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.50 وانحراف معياري 1.64، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.17 وانحراف معياري 1.32، بالنسبة لقيمة Z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.70 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.48.

بعد المعرفة بالأخرين، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.50 وانحراف معياري 0.54، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.76 وانحراف معياري 0.51، بالنسبة لقيمة Z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.22 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.56.

بعد التمركز واتخاذ االقرار، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 22.83 وانحراف معياري 4.02، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 24.67 وانحراف معياري 0.51، بالنسبة لقيمة Z المحسوبة فقد قدرت بـ 1.22 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.22.

بعد التصرف في المواقف المتغيرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.33 وانحراف معياري 0.81، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.50 وانحراف معياري 0.54، بالنسبة لقيمة Z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.57 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.56.

الدرجة الكلية للمقياس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 69.16 وانحراف معياري 3.57، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 71 وانحراف معياري 2، بالنسبة لقيمة Z المحسوبة فقد قدرت بـ 0.27 مقابل 1.64 لـ z الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.78.

الجدول رقم14: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للقدرات المهارية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		Uالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
دقة التمرير	عدد الأهداف	6.83	0.40	3.76	0.15	*0.83	0.020
الجري بالكرة	الثانية	3.40	0.28	4.86	0.49	*0.70	0.028
التحكم بالكرة	الثانية	18.83	6.26	7.96	0.84	*0.70	0.028
دحرجة الكرة	الثانية	4.72	0.28	6.67	1.01	*0.70	0.028
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة U جدولية 1.64						*الدلالة	

تحليل نتائج الجدول رقم14:

دقة التمرير، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 6.83 وانحراف معياري 0.40، هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 3.67 وانحراف معياري 0.15، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.83 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.020.

الجري بالكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 3.40 وانحراف معياري 0.28، هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 4.86 وانحراف معياري 0.49، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.70 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.028.

التحكم بالكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.83 وانحراف معياري 6.26، هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 7.96 وانحراف معياري 0.84، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.70 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.028.

دحرجة الكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 4.72 وانحراف معياري 0.28، هذا بالنسبة للمجموعة التجريبية، أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 6.67 وانحراف معياري 1.01، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.70 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.028.

الجدول رقم15: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للمهارات النفسية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		Uالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
التصور العقلي	الدرجة	18.83	1.72	14.17	2.31	*0.70	0.027
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	17.83	1.32	11.17	2.48	*0.70	0.027
تركيز الانتباه	الدرجة	15.67	2.56	12	2.44	*0.33	0.042
مواجهة القلق	الدرجة	15.33	4.32	13.33	2.73	1.68	0.093
الثقة بالنفس	الدرجة	16.83	2.78	15.50	1.76	1.88	0.197
دافعية الإنجاز	الدرجة	18.50	1.64	16.17	1.72	*0.51	0.035
الدرجة الكلية	الدرجة	103	11.88	82.33	7.81	*0.50	0.027
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة U جدولية 1.64						*الدلالة	

تحليل نتائج الجدول رقم15:

بعد التصور العقلي، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.83 وانحراف معياري 1.72، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.17 وانحراف معياري 2.31، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.70 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.027.

بعد القدرة الاسترخاء، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.83 وانحراف معياري 1.32، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 11.17 وانحراف معياري 2.48، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.70 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.027.

بعد تركيز الانتباه، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.67 وانحراف معياري 2.56، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 12 وانحراف معياري 2.44، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.33 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.042.

بعد مواجهة القلق، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.33 وانحراف معياري 4.32، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 13.33 وانحراف معياري 2.73، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.68 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.093.

بعد الثقة بالنفس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 16.83 وانحراف معياري 2.78، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.50 وانحراف معياري 1.76، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.88 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.197.

بعد دافعية الانجاز، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 18.50 وانحراف معياري 1.64، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 16.17 وانحراف معياري 1.72، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.51 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.035.

الدرجة الكلية للمقياس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 103 وانحراف معياري 11.88، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 82.33 وانحراف معياري 7.81، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 0.50 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.027.

الجدول رقم16: المتوسط الحسابي والانحراف المعياري وقيمة U للمهارات الخططية لقيم الاختبار البعدي للمجموعة الضابطة والتجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية		المجموعة الضابطة		Uالمحسوبة	قيمة p
		المتوسط	الانحراف	المتوسط	الانحراف		
المعرفة بحركة الكرة	الدرجة	15.17	1.60	14.17	1.32	1.97	0.141
المعرفة بالأخرين	الدرجة	19	2.28	17.67	0.51	1.82	0.221
التمركز واتخاذ القرار	الدرجة	26.17	3.18	24.67	0.51	1.82	0.221

التصرف في المواقف	الدرجة	15.33	1.50	14.50	0.54	1.88	0.197
الدرجة الكلية	الدرجة	75.67	7.89	71.01	2	1.86	0.209
عند درجة حرية 5 ومستوى دلالة 0.05 =α وقيمة U جدولية 1.64							

تحليل نتائج الجدول رقم16:

بعد المعرفة بحركة الكرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.17 وانحراف معياري 1.60، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.17 وانحراف معياري 1.32، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.97 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.141.

بعد المعرفة بالأخرين، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 19 وانحراف معياري 2.28، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 17.76 وانحراف معياري 0.51، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.82 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.221.

بعد التمركز واتخاذ االقرار، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 26.17 وانحراف معياري 3.18، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 24.67 وانحراف معياري 0.51، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.82 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.221.

بعد التصرف في المواقف المتغيرة، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 15.33 وانحراف معياري 1.50، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 14.50 وانحراف معياري 0.54، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.88 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.197.

الدرجة الكلية للمقياس، تم تسجيل متوسط حسابية قدره 75.67 وانحراف معياري 7.89، هذا بالنسبة للاختبار القبلي أما فيما يخص الاختبار البعدي فقد تم تسجيل متوسط حسابية قدره 71.01 وانحراف معياري 2، بالنسبة لقيمة U المحسوبة فقد قدرت بـ 1.86 مقابل 1.64 لـ U الجدولية اما مستوى الدلالة p فقد كان 0.209.

الجدول رقم17: نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في القدرات المهارية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم
دقة التمرير	عدد الاهداف	3.50	6.83	%95.1	3.33	3.76	%12.01

الجري بالكرة	الثانية	4.43	3.40	%23.25	4.65	4.86	%4.51
التحكم بالكرة	الثانية	7.51	18.83	%150.7	7.58	7.96	%5.01
دحرجة الكرة	الثانية	6.75	4.72	%30.07	6.84	6.67	%2.84

تحليل نتائج الجدول رقم17:

يتضح لنا من الجدول أعلاه تسجيل نسب تقدم متفاوتة على مستوى المجموعة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي حيث قدرت بـ 95.1%، 23.25%، 150.7%، 30.07%، لكل من مهارة دقة التمرير، الجري بالكرة، التحكم في الكرة، دحرجة الكرة على التوالي. أما فيما يخص المجموعة الضابطة فقد تم تسجيل نسب تقدم مهملة أو غير اعتبارية حيث قدرت بـ 12.01%، 4.51%، 5.01%، 2.84%، لكل من مهارة دقة التمرير، الجري بالكرة، التحكم في الكرة، دحرجة الكرة على التوالي.

الجدول رقم18: نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات العقلية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم
التصور العقلي	الدرجة	15.33	18.83	%22.8	15	14.17	-%5.53
القدرة على الاسترخاء	الدرجة	14.67	17.83	%21.5	14.33	11.17	-%22
تركيز الانتباه	الدرجة	10.67	15.67	%46.8	11	12	%9.09
مواجهة القلق	الدرجة	10.50	15.33	%46	11.33	13.33	%17.65
الثقة بالنفس	الدرجة	14.33	16.83	%17.4	14	15.50	%10.71
دافعية الإنجاز	الدرجة	17.67	18.50	%4.69	17.17	16.17	-%5.82
الدرجة الكلية	الدرجة	83.17	103	%23.8	82.83	82.33	-%0.60

تحليل نتائج الجدول رقم18:

يتضح لنا من الجدول أعلاه تسجيل نسب تقدم متفاوتة على مستوى المهارات العقلية للمجموعة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي حيث بلغت نسبة التحسن على مستوى الدرجة الكلية للمقياس بـ 23.8%، أما فيما

يخص المجموعة الضابطة فقد تم تسجيل نسب مهملة أو غير اعتبارية حيث قدرت بـ 0.60%-للدرجة الكلية للمقياس.

الجدول رقم19: نسب تقدم قيم القياس البعدي عن القياس القبلي في المهارات الخططية بين كل من المجموعة الضابطة والمجموعة التجريبية.

المتغيرات	وحدة القياس	المجموعة التجريبية			المجموعة الضابطة		
		القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم	القياس القبلي	القياس البعدي	نسبة التقدم
المعرفة بحركة الكرة	الدرجة	14	15.17	%8.35	14.50	14.17	-%2.27
المعرفة بالأخرين	الدرجة	17.83	19	%6.56	17.50	17.67	%3.94
التمركز واتخاذ القرار	الدرجة	24.83	26.17	%5.39	22.83	24.67	%8.05
التصرف في المواقف	الدرجة	13.50	15.33	%13.55	14.33	14.50	%1.18
الدرجة الكلية	الدرجة	70.17	75.67	%7.83	69.16	71.01	%2.67

تحليل نتائج الجدول رقم19:

يتضح لنا من الجدول أعلاه تسجيل نسب تقدم متفاوتة على مستوى المهارات الخططية للمجموعة التجريبية وذلك لصالح الاختبار البعدي غير أنها لم تبلغ نصاب الدلالة حيث قدرت بـ 7.83% لصالح الدرجة الكلية للمقياس، وكذلك هو الامر فيما يخص المجموعة الضابطة حيث تم تسجيل نسب مهملة أو غير اعتبارية اذ قدرت بـ 2.67%للدرجة الكلية للمقياس.

2. مناقشة النتائج:

مناقشة نتائج الفرضية الأولى: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبار القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية لصالح الاختبار البعدي في كل من مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية والخططية تعزى للبرنامج المقترح.

يتضح لنا من الجدول رقم09 الذي يتضمن أهم المعاملات الإحصائية التي تناولت أثر البرنامج المقترح على متغير المهارات النفسية، اين تم سجيل فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي وذلك عند كل من مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية d=5.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بحوث كل من مصطفى محمد الأشقر 2016, سعيد مسعود عثمان القرضاوي 2015، سلمان يوسف لازم كماش2011 ، عظيمة عباس على2009, وتتناقض في نفس الوقت مع دراسة عظيمة عباس على2009.

ويؤيد الباحث النتائج التي توصلت اليها الدراسة، حيث يرجع الفروق المسجلة لصالح القياس البعدي للمجموعة التجريبية لأثر البرنامج التدريبي المقترح والذي تم تطبيقه حصرا على المجموعة التجريبية مما سمح لها بتطوير مستوى المهارات النفسية، ويدعم هذا أيان كوكريل عبر تأكيده على الأثر الإيجابي لاستراتيجيات

التدريب الذهني على تطوير المهارات النفسية لدى الرياضيين (cockril, 2001, p. 98) وأضاف بوش بأن برامج التدريب الذهني تسمح للرياضي بالتكييف العملية المعرفية وتطويرها بما يعود إيجابا على المهارات النفسية ويسمح بالرفع من مستواها والحصول على نتائج مثلى (حسو، 2010، صفحة 112) وأكد ذلك حمودي حين شدد على الدور الفعال الذي تلعبه برامج الاعداد النفسي في إنضاج تفكير اللاعبين وتطوير مستويات الادراك لديهم ومدى انعكاس ذلك إيجابا على البروفيل النفسي الخاص بهم ويسمح بتطويره (غازي، 1998، صفحة 54)، فبرامج الاعداد النفسي إذا ما تم تطبيقها بشكل منظم ومنهجي يخضع للأساليب العلمية فانه يسمح بصقل وتطوير المهارات النفسية والارتقاء بها لمستوى أعلى.

يتضح لنا من الجدول رقم08 الذي يتضمن أهم المعاملات الإحصائية التي تناولت أثر البرنامج المقترح على متغير القدرات المهارية، اين تم سجيل فروق ذات دلالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية وذلك لصالح القياس البعدي وذلك عند كل من مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية d=5.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بحوث كل من مصطفى محمد الأشقر 2016، مسعود عثمان القرضاوي 2015, أمحندي أحمد2014, يوسف لازم كماش سلمان 2011، أحمد العقاد سعد2000, وتتعارض في نفس الوقت مع ما توصلت اليه نتائج دراسة كل من. سعيد مسعود عثمان القرضاوي2015, عظيمة عباس على2009. Michael sheard2006.

ويؤيد الباحث النتائج المتوصل اليها، ويرجع الفروق الإحصائية المسجلة على مستوى متغير القدرات المهارية للتطور والتحسن الذي طال المهارات النفسية، اذ أثبتت العديد من الدراسات طبيعة العلاقة الإيجابية بين المحددات النفسية والمهارية، حيث أشار الى ذلك مصطفى حسن باهي بقوله ان الأداء المهاري في كرة القدم يرتبط ارتباطا وثيقا بمستوى المهارات النفسية لدى اللاعبين، حيث كلما تحسن بروفيل المهارات النفسية للرياضي كلما كان أدائه المهاري أكثر فعالية وكفاءة (مصطفى حسن باهي، 1999، صفحة 59) وأضاف محمد حسن علاوى مؤكدا على أن نجاح أو فشل الرياضي في اظهار ما عنده من قدرات مهارية خاصة في اللحظات الحاسمة مرهون بمستوى المهارات النفسية لديه (علاوى م.، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، 2002، صفحة 201) فمختلف المهارات المكونة للبروفيل النفسي للرياضي تلعب كل منها دور خاص في دعم وتطوير المهارات الحركية، فالاسترخاء يسمح بتقليل التعب وتجنب الاضطرابات والانفعالات الناجمة عن المواقف الرياضية مما يسمح بالتقليل من التوتر العضلي وفي النهاية استجابة حركية اقتصادية أكثر ثبات وفعالية، وهذا ما أكده بوهان بقوله ان مهارة الاسترخاء تسمح بخفض حدة التوتر والقلق وكذا خلق مناخ نفسي هادئ يسمح بمستوى أعلى من التحكم العصبي والتركيز (Stokes, 1999, p. 654) وهناك مهارة التصور العقلي التي تسمح بتنشيط المسارات العصبية المسؤولة عن المهارة المستهدفة من خلال إعادة تصور الخبرات الحركية مما يسمح بتعزيز القدرة على التعلم وترسيخ المهارات المكتسبة والوصول بها لمستويات أعلى من الاتقان ويدعم ذلك سنجر بقوله ان مهارة التصور العقلي تسمح بتنظيم وتعزيز نشاط المسالك العصبية مما يسهل من سيرورة العملية التعليمية للمهارة الحركية (Robert N. Singer, 1994, p. 310) ولدينا أيضا مهارة تركيز الانتباه التي تسمح للاعب بصب جل تركيزه على الهدف المحدد وتزيد من قدرته على عزل مختلف المثيرات المشتته والغير مرغوبة مما يجنب فقدان التركيز أثناء الأداء المهاري، وهذا ما أشار اليه محمد العربي شمعون في قوله ان تركيز الانتباه يعتبر أحد العناصر الحيوية والعوامل المحكية التي تؤثر بصورة مباشرة على الأداء المهاري بغض النظر عن الرياضة الممارسة (منصور، 1999، الصفحات 221-242) ولدينا أيضا كل من مهارة مواجهة القلق والثقة بالنفس اللتان تعملان الضبط والتحكم في الانفعالات وخفض مستويات التوتر والقلق والمحافظة على الرياضي في حالة متزنة بعيدة عن الأفكار السلبية والتشكيك في القدرات الشخصية مما ينعكس

إيجابا على الأداء المهاري، ونجد كراتي قد أشار الى ذلك بقوله ان انخفاض الثقة في النفس والمستويات المرتفعة من القلق تدفع اللاعب للاضطراب والانهيار الفسيولوجي النفسي الذي يؤدي في النهاية للانخفاض الملحوظ في مستويات الأداء المهاري للرياضي (craty.b, 1973, p. 224) وأخيرا دافعية الإنجاز التي تعتبر المحرك الأول للرياضي والمساهم الأكبر الذي يصاحب الرياضي خلال مشواره منذ البداية وحتى النهاية، ويدفعه بشكل مستمر للتقدم والتطور على مختلف الأصعدة والتي من بينها الصعيد المهاري، ويؤكد ذلك أحمد أمين فوزي بقوله ان تطور الأداء المهاري ووصوله لمستويات أعلى يرتبط طردا مع مستوى دافعية الإنجاز لدى الرياضي (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم-التطبيقات، 2006، صفحة 162).

وفي النهاية يمكن القول ان المهارات النفسية أحد الاعمدة الأساسية التي تقف عليها عملية تعلم واتقان المهارات الحركية الأساسية منها والمتقدمة، اذ يتطلب الأداء المهاري المتقن والمتكامل مستويات عالية الاستقرار النفسي والتحكم الانفعالي، والذي لا يتحقق غالبا الا بمستويات محترمة من المهارات النفسية.

يتضح لنا من الجدول رقم10 الذي يتضمن أهم المعاملات الإحصائية التي تناولت أثر البرنامج المقترح على متغير المهارات الخططية، اين تم سجيل فروق غير دالة إحصائية بين القياس القبلي والبعدي في المجموعة التجريبية وذلك عند مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية d=5.

وتتوفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بحث michael shread2006 وتتناقض في نفس الوقت مع النتائج التي توصلت اليها دراسات كل من رافد عبد الأمير ناجي2010، محمود الأطرش 2008، عبد المحسن زكي أحمد 2003.

لا يتفق الباحث مع ما توصلت اليه نتائج هذه الدراسة اذ أثبتت العديد من البحوث في نفس الصدد الاهمية البالغة التي تلعبها المهارات النفسية في تطوير القدرات الخططية، حيث أشار في ذات السياق عبد الوهاب غازي قائلا ان برامج التحضير النفسي تلعب دور جد هام، في إنضاج وتطوير القدرات الخططية لدى اللاعبين، وصقل مستويات التفكير الاستدلالي والتحليلي لديهم (غازي، 1998، صفحة 54)، وأضاف قرويز قائلا، ان المهارات النفسية تلعب دور المكمل للمهارات الخططية اذ تسمح للرياضي بالتعامل مع المواقف والتغيرات التي تطرأ على مجريات اللعب بكفاءة وفعالية لإعطاء نتائج أفضل (grouis.g, 1992, p. 65) ،حيث يسمح مستوى عالي من المهارات النفسية للرياضيين بتحقيق فهم أعمق وإدراك أوسع للمهارات الخططية ما يمكنه من تنفيذ استجابات أنسب ضمن مجال زمني ضيق، وقد أكد بيكر ذلك بقوله، تربط المهارات النفسية علاقة خاصة بالمهارات الخططية حيث تسمح بالنهوض بهذه الأخيرة لمستوى جديد نتيجة فهم أعلى وإدراك أعمق لحيثيات تنفيذ المهارات والجمل الخططية (kyser.c, 1994, p. 165)

ويرجع الباحث السبب وراء عدم بلوغ الفروق المسجلة نصاب الدلالة في متغير المهارات الخططية، لمدة البرنامج المطبق والتي تعتبر غير كافية نسبيا لإحداث فروق معنوية أو محسوسة على مستوى المهارات الخططية حصرا ،وقد أكد ذلك ذنون حنوش حين قال يجب على المدربين على اختلاف تخصصاتهم أن يدركوا الفروق الجذرية للمتطلبات الزمنية اللازمة لأثر برامج الاعداد النفسي لتظهر على محددات الأداء (حنوش، 1987، صفحة 137) فالمحددات الخططية تتطلب مدة زمنية أطول مقارنة بالمحددات المهارية.

مناقشة نتائج الفرضية الثانية: هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين نتائج الاختبارات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية في كل من متغير المهارات النفسية والقدرات المهارية والخططية تعزى للبرنامج المقترح.

يتضح لنا من الجدول رقم15 و14 الذي يتضمن أهم المعاملات الإحصائية التي تناولت أثر البرنامج المقترح على كل من متغير المهارات النفسية والقدرات المهارية، اين تم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة لصالح المجموعة التجريبية وذلك عند كل من مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية d=5.

وتتفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج بحوث كل من عبد المحسن زكي أحمد2003، رافد عبد الأمير ناجي2010، محمود الأطرش2008، وتتناقض في نفس الوقت مع ما توصلت اليه دراسة عظيمة عباس على 2009 وسعيد مسعود عثمان القرضاوي2015.

ويرجع الباحث الفروق المسجلة على مستوى المجموعة التجريبية حصرا دون المجموعة الضابطة للبرنامج المقترح الذي تم تقديمه للمجموعة التجريبية دون الضابطة، مما أثر إيجابا على مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية وسمح بتسجيل فروق معنوية بين متوسط المجموعتين وذلك لصالح المجموعة التجريبية، ويدعم جاكسون ما سلف ذكره بقوله ان استعمال برامج اعداد وتدريب المهارات النفسية يسمح بتطوير هذه الأخيرة الى جانب الارتقاء بالقدرات المهارية حيث يظهر ذلك جليا أثناء دخول المنافسات (jackson.sousan.a, 1995, p. 145) وأضاف ميشال تعمل برامج الاعداد النفسي على الارتقاء بمستوى المهارات النفسية والتي بدورها تؤثر إيجابا على محددات الأداء المهارية وتسمح بصقلها والرفع من مستواها (Blumenstein, 2003, p. 573)

يتضح لنا من الجدول رقم16 الذي يتضمن أهم المعاملات الإحصائية التي تناولت أثر البرنامج المقترح على متغير المهارات الخططية، حيث لم يتم تسجيل فروق ذات دلالة إحصائية بين القياسات البعدية للمجموعة التجريبية والضابطة وذلك عند كل من مستوى دلالة $\alpha=0.05$ ودرجة حرية d=5.

وتتوفق نتائج هذه الدراسة مع ما توصلت اليه نتائج دراسةmichael shread 2006، وتتناقض في نفس الوقت مع نتائج دراسة كل من عبد المحسن زكي أحمد2003، رافد عبد الأمير ناجي2010، محمود الاطرش2008.

ويعزو الباحث السبب وراء عدم تسجيل فروق معنوية في الاختبار البعدية للمجموعة التجريبية رغم خضوعها لبرنامج الاعداد النفسي، لكون هذه الأخيرة في الغالب تتطلب مجال زمني أطول من أجل تسجيل أثر معنوي أو ملموس على مستوى المهارات الخططية، فالأداء الخططي يعتبر أكثر تعقيد وتنوع من حيث المواقف والمتغيرات مقارنة بالأداء المهاري، مما يستلزم برنامج اعداد نفسي أطول نسبيا من الحالي ويؤكد هذا أسامة كامل راتب بقوله ان برامج الاعداد النفسي ليست بالشيء السحري ذو المفعول السريع خاصة فيما يتعلق بأثرها على المحددات الخططية اذ تتطلب هذه الأخيرة برنامج منظم ومضبوط يتم تطبيقه على مدى طويل نسبيا وأضاف بأن هناك قاعدة فحوها انه كلما أمكن برمجة الاعداد النفسي بشكل مبكر كلما كانت النتائج أفضل (راتب أ.، تدريب المهارات النفسية وتدريبها في المجال الرياضي، 2000، صفحة 81)

الاستنتاجات والتوصيات والمقترحات

الاستنتاجات

- ❖ في ضوء النتائج التي تم التوصل اليها من خلال هذه الدراسة وفي حدود العينة البحثية يمكن القول:
- ❖ البرنامج الارشادي المقترح له أثر إيجابي على مستوى المهارات النفسية.
- ❖ ارتفاع المهارات النفسية يؤثر بشكل إيجابي على مستوى القدرات المهارية للرياضي.
- ❖ تسجيل فروق دالة احصائيا بين المجموعتين التجريبية والضابطة في الاختبارات البعدية في كل من مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية لصالح المجموعة التجريبية.
- ❖ تسجيل فروق دالة احصائيا بين القياس القبلي والبعدي للمجموعة التجريبية على مستوى المهارات النفسية والقدرات المهارية وذلك لصالح البعدي.
- ❖ عدم تسجيل فروق دالة احصائيا على مستوى المهارات الخططية.

التوصيات والاقتراحات

- ❖ لبرامج الارشاد النفسي الرياضي أهمية بالغة ليس على المحددات النفسية فقط بل على الأداء الرياضي ككل لذلك وجب الاهتمام بها وعدم اهمالها.
- ❖ يجب الاهتمام بتطوير المهارات النفسية باعتبارها أحد العوامل الأساسية التي تحدد نجاح الرياضي من فشله.
- ❖ يجب توفير الرعاية النفسية الكافية للرياضيين بغض النظر عن الفئة العمرية أو الفترة التدريبية.
- ❖ يجب العمل على تدريب المحددات المهارية والخططية جنبا الى جنب مع المهارات النفسية من أجل نتيجة مثالية.
- ❖ تدريب المهارات النفسية لا يقتصر على فترة تدريبية معينة انما مثله مثل محددات الأداء الأخرى يرافق الرياضي خلال كامل مشواره الرياضي.

الخاتمة

لقد تعددت اشكال الممارسة الرياضية وأصبحت اكثر اتساعا من حيث المفهوم والأهمية وكذلك الشعبية وكل ذلك خلال فترة وجيزة فقط، وهذا نتيجة الخبرات والأبحاث التي تجرى بشكل مستمر من اجل تحقيق التطور والتقدم العلمي على مكونات التدريب بمختلف مستوياتها وجوانبها " النفسية – البدنية - التقنية و التكتيكية " ونختص الجانب النفسي لما له من اثر واهمية بالغة سواء كعامل لوحده او كلبنة داخل تركيب متكامل لاسيما وانه لوحظ وبشكل كبير الإهمال والاستغناء الشبه تام عن الاستثمار في الجانب النفسي كداعم ومكمل للجوانب المهارية والخططية لذلك كان من الضروري التوعية ونشر ثقافة الاهتمام بالمحددات النفسية والعمل على صقلها وتطويرها جنب الى جنب مع بقية محددات الأداء وذلك لما لها من أثار إيجابية ليس فقط على الصعيد النفسي انما على الصعيد المهاري والخططي أيضا، وهذا ما أكدته نتائج الدراسة التي أجريناها حيث توصلت لي تسجيل تحسن ذو دلالة معنوية على مستوى القدرات المهارية نتيجة التحسن مستوى المهارات النفسية وكذلك هو الامر بالنسبة لمستوى المهارات الخططية غير هذه الأخير لم تبلغ نصاب الدلالة.

وفي الختام يمكن القول إن اللاعبين الذين يخضعون لبرامج الاعداد والإرشاد النفسي لديهم مستوى مرتفع من المهارات النفسية، يسمح لهم باكتساب وتثبيت أفضل للقدرات المهارية والخططية وكذا استعمالها بشكل أعلى كفاءة واقتصادية تحت مختلف الظروف.

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المراجع

قائمة المراجع العربية

1. اياد عبد الكريم، العزاوي مروان، عبد المجيد ابراهيم. (2005). علم النفس الرياضي. عمان، الاردن: الوراق للنشر والتوزيع.
2. إبراهيم أنيس، عبد الحليم منتصر، عطية الصوالحي، محمد خلف الله أحمد. (2004). معجم الوسيط (الإصدار ط3، المجلد 2). جدة: مجمع اللغة العربية.
3. ابراهيم شعلان. (1989). كرة القدم بين النظري والتطبيقي والاعداد البدني في كرة القدم (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
4. إبراهيم شعلان، عمرو أبو المجد. (1996). استراتيجيات الدفاع في كرة القدم. القاهرة: دار الفكر العربي.
5. ابراهيم شعلان، عمر أبو أمجد. (1996). أسس بناء كرة القدم الشاملة (الإصدار بط). القاهرة، مصر: المكتبة الاكاديمية.
6. إبراهيم مفتي. (2010). المرجع الشامل في التدريب الرياضي التطبيقات العلمية. مصر: دار الكتاب الحديث.
7. إبراهيم مفتي. (2012). الجمل الخططية في كرة القدم. القاهرة: دار الكتاب الحديث.
8. ابن منظور. (1955). لسان العرب (المجلد 8). بيروت، لبنان: دار صادر للطباعة والنشر.
9. أبو العلاء أحمد الفاتح. (1980). انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي. القاهرة: عالم الكتاب.
10. أبو المجد عمرو وجمال اسماعيل النمكي. (1997). تخطيط برامج تربية وتدريب البراعم الناشئين في كرة القدم (الإصدار بط). القاهرة، مصر: مركز الكتاب.
11. أبو عبده حسن السيد. (2002). الاعداد المهاري للاعب كرة القدم. مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.
12. أبو علاء أحمد عبد الفاتح سيد أحمد نصر الدين. (1993). فزيولوجيا الياقة البدنية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
13. أبو علاء عبد الفاتح وابراهيم شعلان. (1998). فسيولوجيا التدريب في كرة القدم (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
14. أحد ابراهيم الخواجة ومهند حسين الشناوي. (2005). مبادئ التدريب الرياضي (الإصدار ط1). الاردن: دار وائل للنشر.
15. أحمد ابراهيم ابوشقة سعد. (2007). دافعية الانجاز. القاهرة، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
16. أحمد الزنادي وهشام خطيب. (2001). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار الثقافة.
17. أحمد العقاد سعد. (2000). تأثير برنامج تدريبي عقلي مقترح لبعض المهارات النفسية على مستوى أداء مهارتي المراوغة والمهاجمة في كرة القدم. مجلة بحوث التربية الرياضية)34.(
18. أحمد أمين فوزي. (2003). مبادئ علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
19. أحمد أمين فوزي. (2006). مبادئ علم النفس الرياضي-المفاهيم-التطبيقات (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
20. أحمد أمين فوزي وطارق محمد بدر الدين. (2001). سيكولوجية الفرق الرياضية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
21. أحمد زكي صالح. (1972). علم النفس الرياضي. الاسكندرية، مصر: مكتبة النهضة المصرية.
22. أحمد زكي صالح. (1989). التعلم أسسه مناهجه نظرياته (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار المعارف.
23. أحمد عبد اللطيف أبو أسعد. (2010). علم النفس الارشاد (الإصدار ط2). مؤته، الاردن: دار المسيرة للنشر والتوزيع.
24. أحمد عبد اللطيف أبو سعد. (2011). المهارات الارشادية (الإصدار ط2). عمان، الاردن: دار المسير للنشر الطباعة والتوزيع.
25. أحمد عبد المجيد الشربيني. (2001). السلوك الانساني بين الاجباري والارادي (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
26. أحمد عزة راجح. (1997). أصول علم النفس (الإصدار ط2). الاسكندرية، مصر: دار المعارف.
27. أحمد عكاشة. (1992). الطب النفسي المعاصر. القاهرة، مصر: مكتبة أنجلو مصرية.
28. أحمد محمد الزغبي. (2001). الارشاد النفسي. عمان: دار الزهران.
29. أحمد محمد عبد الخالق. (1994). الدراسات التطورية للقلق. الكويت، الكويت: كلية الادب.

قائمة المراجع والمصادر

30. أخرون وعبد الخالق عصام. (1998). كرة القدم (الإصدار مط). الموصل، العراق: دار الكتاب.
31. اخلاص محمد عبد الحفيظ. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). مصر: مركز الكتاب للنشر.
32. أديب خالد. (2002). المرجع في الصحة النفسية (الإصدار ط2). ليبيا: دار العربية للنشر والتوزيع.
33. أسامة كامل راتب. (1990). دوافع التفوق في النشاط الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
34. أسامة كامل راتب. (1997). علم نفس الرياضة المفاهيم والتطبيق (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
35. أسامة كامل راتب. (1997). قلق المنافسة ضغوط التدريب الاحتراق الرياضي (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
36. أسامة كامل راتب. (2000). تدريب المهارات النفسية وتدريبها في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
37. أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضة (الإصدار ط2). مصر: دار الفكر العربي.
38. أسامة كامل راتب. (2000). علم النفس الرياضي المفاهيم التطبيقية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
39. أسامة كامل راتب. (2004). تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
40. أسامة كامل راتب وأحمد مصطفى السوفي. (1981). لياقتك البدنية والمحافظة على وزنك (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
41. أسعد يوسف ميخائيل. (1997). الثقة بالنفس. القاهرة، مصر: دار النهضة.
42. الجماني ويحيى. (1988). العلاقة بين التحصيل الدراسي والثقة بالنفس عند طلاب وطالبات المستوى الثالث بكلية التربية. مجلة كلية الاداب، 4(15)، 143.
43. السطيحية ابتسام حامد، الفخراني حامد ابراهيم. (2001). اضطراب الانتباه عند الاطفال-التشخيص والعلاج (الإصدار ط1). السعودية: دار الحضارة للطباعة.
44. السفار سامي. (1984). الاعداد الفني بكرة القدم (الإصدار بط). بغداد، العراق: مطبعة جامعة بغداد.
45. السمرائي ضياء. (2010). تقييم الضغوطات النفسية للاعبين المتقدمين في الدوري الممتاز بكرة القدم. مجلة علوم الرياضة(1)، 187.
46. السيد فؤاد الباهي. (2000). الأسس النفسية للنمو. القاهرة.
47. الشناوي محمد محروس. (1994). نظرية الارشاد والعلاج النفسي. القاهرة، مصر: دار االغريب.
48. العزة سعيد وعبد الهادي جودة. (1999). نظرية الارسشاد والعلاج النفسي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار الثقافة.
49. العنزي فريح عويدة. (2004). التحصيل الدراسي وعلاقته بالثقة بالنفس لدى طلبة المرحلة الثانوية وطالباتها. مجلة العلوم الاجتماعية، 32(2)، 377.
50. العنزي فريح عويدة. (2004). الشعور بالسعادة وعلاقته ببعض سمات الشخصية. مجلة الدراسات النفسية، 3(11)، 39.
51. المخزومي أمل. (2002). التنشئة الاجتماعية والثقة بالنفس. مجلة المنهل، 63(578)، 123.
52. المفرجي سالم محمد. (2008). الثقة بالنفس وحب الاستطلاع وحب الابتكار لدى عينة من طلاب وطالبات الثانوية. 187. مكة المكرمة، مكة المكرمة: اطروحة دكتوراه.
53. أمحمدي أحمد. (2014). علاقة المهارات النفسية العقلية بالأداء المهاري لدى لاعبي كرة اليد صنف أواسط ذكور. رسالة ماجستير. معهد علوم وتقنيات التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر سيدي عبد الله.
54. أمر الله الباسطي. (1980). التدريب والاعداد البدني. مصر: مطبعة الاسكندرية.
55. أمين أنوار الخلوي. (1996). الرياضة والمجتمع (الإصدار بط). الكويت: المجلس الوطني الثقافي للفن والادب.
56. أنجلا بربرا. (1991). مدخل الى نظريات الشخصية. الطائف، السعودية: دار الحارث للطباعة والنشر.
57. بسطوسي أحمد عباس أحمد صالح. (1989). طرق التدريس في التربية الرياضية (الإصدار بط). بغداد، العراق: دار المعارف.
58. بشير الطوبي. (1991). الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار (الإصدار بط). ليبيا: جامعة الفاتح.
59. بطرس رزق الله. (1994). متطلبات لاعبي كرة القدم البدنية والمهارية. الاسكندرية: دار المعارف.

قائمة المراجع والمصادر

60. بوداود عبد اليمين. (2010). مناهج البحث العلمي في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
61. تامر حسني وواثق ناجي. (1981). كرة القدم وعناصرها الاساسية (الإصدار بط). بغداد، العراق: المطبعة الجامعية.
62. تامر محسن. (1990). الاعداد النفسي في كرة القدم. بغداد: دار الحكمة للطباعة.
63. تامر محسن. (1990). الاعداد النفسي في كرة القدم. بغداد، العراق: دار الحكمة للطباعة.
64. تامر محسن اسماعيل، موفق مجيد المولى. (1999). التمارين التطورية بكرة القدم (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار الفكر العربي.
65. تامر محسن وواثق ناجي. (1976). كرة القدم وعناصرها الاساسية (الإصدار بط). بغداد، العراق: المطبعة الجامعية.
66. جابر رامي رمسي. (2013). المهارات العقلية المميزة لدى لاعبي كرة القدم. مجلة جازان، 2(2)، 48-69.
67. جلال سعيد. محمد حسن علاوى. (1982). علم التربوي الرياضي (الإصدار 1). القاهرة: دار المعارف.
68. جلال عابدي. (1997). علم الاجتماع الرياضي (الإصدار بط). بغداد، العرق: دار الفكر.
69. جودت عزت عبد الهادي وسعيد حسني العزة. (1999). مبادئ التوجيه والارشاد النفسي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار الثقافة للنشر والتوزيع.
70. حامد ابراهيم مفتي. (1997). الجديد في الاعداد المهاري والخططي في كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
71. حامد ابراهيم مفتي. (2001). التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
72. حامد ابراهيم مفتي. (2008). المهارات الرياضية (الإصدار بط). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
73. حامد ابراهيم مفتي. (2008). المهارات الرياضية. القاهرة: مركز الكتاب.
74. حامد عبد السلام زهران. (1988). علم النفس الاجتماع (الإصدار ط4). القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
75. حامد عبد السلام زهران. (2003). دراسات في الصحة النفسية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
76. حامد عبد السلام زهران. (2003). دراسات في الصحة النفسية والارشاد النفسي (الإصدار ط1). مصر: عالم الكتاب.
77. حسن السيد أبو عبده. (2001). الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم (الإصدار ط1). الاسكندرية، مصر: الاشعاع الفنية.
78. حسن السيد أبو عبده. (2002). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم. القاهرة، مصر: مكتبة الاشعاع الفنية.
79. حسن السيد ابو عبده. (2008). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية والتطبيق. الاسكندرية، مصر: كلية البنين للتربية.
80. حسن السيد أبو عبده. (2008). الاعداد المهاري للاعبي كرة القدم النظرية والتطبيق. الاسكندرية، مصر: مطبعة كلية التربية للبنين.
81. حسن السيد أبو عبيد. (2002). الاعدا المهاري للاعبي كرة القدم (الإصدار ط1). مصر: مكتبة الاشعاع.
82. حسن عبد الجواد. (1988). كرة القدم المبادئ الاساسية الالعاب الاعدادية القانون الدولي. بيروت: دار العلم للملايين.
83. حسن عبد الكريم جعفر. (2016). المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى المهارات الأساسية لدى لابي كرة القدم. مجلة علوم التربية الرياضية، 9(1)، 155-135.
84. حسن مندلاوي قاسم. (1979). التدريب بين النظري والتطبيقي (الإصدار بط). بغداد، العراق: دار الكتاب.
85. حسين أحمد. (2002). علم النفس الفسيولوجي (الإصدار ط1). مصر: مكتبة أنجلو مصرية.
86. حسين منسي ايمان. (2004). الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (الإصدار ط1). الاردن: دار الكندي للطباعة والنشر.
87. حلمي المليجي. (2001). علم نفس الشخصية (الإصدار ط1). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
88. حمودي عبد الوهاب غازي. (1998). أثر منهج تدريب مقترح في تطوير المعرفة الخططية للاعبي المنتخب الوطني للشباب بكرة اليد(20-18سنة). أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية بغداد، العراق.
89. حميد عبد العظيم عبد الله. (2013). مهارات التوجيه والارشاد (الإصدار ط1). مصر: مكتبة أولاد شيخ للنشر.
90. حنفي محمد مختار. (1984). الاسس العلمية في تدريب كرة القدم (الإصدار بط). الكويت، الكويت: دار الكتاب الحديث.
91. حنفي محمود مختار. (1971). التدريب الحديث في كرة القدم (الإصدار مط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
92. حنفي محمود مختار. (1980). الأسس العلمية في كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
93. حنفي محمود مختار. (1980). مدرب كرة القدم (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.

قائمة المراجع والمصادر

94. خير الدين على عويس وعصام الهلالي. (1998). علم الاجتماع الرياضي (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
95. دراسة حويل عبد الله. (2014). برنامج ارشادي لتخفيف الضغوط النفسية وأثره على دقة التهديف لدى اللاعبين الشباب بكرة القدم. مجلة القادسية، 15(1)، 94-87.
96. رافد عبد الأمير ناجي. (2010). تأثير برنامج تدريبي للمهارات النفسية على تطوير المستوى المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة العلوم الانسانية، 451-462.
97. ربيع عبدة رشوان. (2006). علم النفس المعرفي، الذاكرة وتفسير المعلومات. القاهرة، مصر: عالم الكتاب.
98. رزق الله بطرس. (1992). متطلبات لاعب كرة القدم البدنية والمهارية. مصر: مطبعة الاسكندرية.
99. رفاعي حسن مصطفى. (2005). أصول تدريب كرة القدم. العراق: عامر للطباعة والنشر.
100. رفسكي. (1980). معجم علماء النفس (الإصدار ط1). (عبد الجواد عبد السلام، المترجمون) القاهرة، مصر: دار السلام.
101. رمضان محمد القذافي. (1997). الشخصية نظرياتها اختباراتها وطرق قياسها (الإصدار ط2). مصر: دار الكتاب الوطني.
102. روزعاني عمران. (2015). المهارات التربوية والنفسية في الرياضة (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار أمجد للنشر والتوزيع.
103. رومي جميل. (1986). كرة القدم (الإصدار ط1). بيروت: دار النقائض.
104. زينب محمد شقير. (2002). علم النفس العيادي والمرضى للأطفال والراشدين. الاردن: دار الفكر.
105. سالم حمود والحراشة صالح. (2012). الارشاد والتوجيه (الإصدار ط1). الاردن: دار الخليج للنشر والتوزيع.
106. سامي الصفار. (1987). كرة القدم (الإصدار بط). بغداد، العراق: وزارة التعليم العالي والبحث العلمي.
107. سامي محمد ملحم. (2001). الارشاد والعلاج النفسي الاسس النظرية والتطبيقية (الإصدار ط1). الاردن: دار المسير للنشر والتوزيع.
108. سامي محمد ملحم. (2001). الارشاد والعلاج النفسي الاسس والنظريات التطبيقية (الإصدار ط1). الاردن: دار المسير للنشر والتوزيع.
109. سعد جلال. (1985). الامراض النفسية والعقلية والانحرافات السلوكية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
110. سعد زروقي يوسف. (2013). تأثير ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية. تأثير ممارسة الانشطة البدنية والرياضية على المهارات العقلية. الجزائر: أطروحة دكتوراه.
111. سعيد مسعود عثمان القرضاوي. (2015). برنامج تدريبي مقترح لتطوير بعض المهارات النفسية وتأثيره على المستوى الأداء المهاري للاعبات كرة اليد. مجلة العلوم والدراسات الانسانية(9)، 20-1.
112. سلمان، يوسف لازم كماش. (2011). تأثير استراتيجية مقترحة للتدريب العقلي: على تطوير بعض المهارات النفسية والمهارات الاساسية لدى ناشيء كرة القدم. مجلة ميسان لعلوم التربية البدنية(4)، 29-20.
113. سمير عبد القادر جاد مصطفى حسن باهي. (1999). سيكولوجية التفوق الرياضي وتنمية المهارات العقلية. القاهرة: مكتبة النهضة المصرية.
114. سميه طه جميل. (2005). الارشاد النفسي (الإصدار ط1). مصر: عالم النشر للطباعة والنشر التوزيع.
115. سميه محمد منصور. (1999). تأثير برنامج مقترح للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية ومستوى الاداء لمسابقة رمي الرمح. المؤتمر العلمي الدولي ت.ب.ر بين النظري والتطبيق. كلية التربية الرياضية، مصر: جامعة حلوان.
116. سهير كمال أحمد. (2002). مدخل الى علم النفس (الإصدار ط2). مصر: مركز الاسكندرية للكتاب.
117. سيد صبحي. (2003). الانسان والصحة النفسية (الإصدار ط1). مصر: مكتبة الاسرة.
118. سيغموند فرويد. (1980). الكف والعروض والقلق (الإصدار بط). (محمد عثمان نجاتي، المترجمون) مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
119. سيغموند فرويد. (1980). الكف والعروض والقلق. مصر: ديوان المطبوعات الجامعية.
120. شمياء سامي -بشار غالب. (2009). مقارنة في تركيز الانتباه بين لاعبي التنس الرضي والمبارزة. مجلة علوم الرياضة، 2، 176.

قائمة المراجع والمصادر

121. صالح حسن الداهري. (2016). الاشراف في الارشاد النفسي التربوي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
122. صالح حسن الدهري. (2016). الاشراف في الارشاد النفسي التربوي. عمان: دار الاعصار العلمي للنشر والتوزيع.
123. صالح سعيد على وحسين وليد حسين عباس. (2015). الارشاد النفسي الاتجاهات المعاصرة لادارة السلوك الانساني (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار غيداء.
124. صبري بردان الحياني. (2012). الارشاد والتوجيه التربوي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: مركز ديبونو لتعليم التفكير للنشر.
125. ضياء السامرائي. (2010). تقييم الضغوط النفسية للاعبين المتقدمين في الدور الممتاز في كرة القدم. مجلة علوم الرياضة(1)، 181-198.
126. طه فروج. (1993). موسوعة علم النفس والتخيل النفسي (الإصدار ط1). مصر: دار سعاد الصباح.
127. عادل عبد البصير علي. (1999). التدريب الرياضي المتكامل بين النظري والتطبيقي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
128. عبد االمقصود سيد. (1989). نظرية التدريب الرياضي (الإصدار بط). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
129. عبد الباسط جميل عبد الفاتح. (1999). تطوير الاعداد البدني الخاص لدى الملاكمين. تطوير الاعداد البدني الخاص لدى الملاكمين. القاهرة، كلية التربية للبنين: أطروحة دكتوراه.
130. عبد الحليم منى. (2009). الاتجاهات البحثية المعاصرة في علم النفس. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء للطباعة والنشر.
131. عبد الخالق محمد أحمد. (1991). أصول الصحة النفسية. مصر: دار المعارف المصرية.
132. عبد الرحمان عيساوي. (1980). سيكولوجيا النمو (الإصدار بط). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
133. عبد الرحمان محمد عساوي. (1999). علم النفس التربية والاجتماع (الإصدار ط1). بيروت، لبنان: دار الراتب.
134. عبد الرحمان محمد عيساوي. (1984). دراسات في علم النفس الاجتماع (الإصدار بط). بيروت، لبنان: دار النهضة العربية.
135. عبد الرحمن اسماعيل صالح. (2014). فنيات وأساليب عملية الارشاد (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار المنهج للنشر والتوزيع.
136. عبد الساتر ابراهيم. (1998). اضطرابات الاكتئاب العصر الحديث فهمه أساليبه وعلاجه. الكويت، الكويت: سلسلة المعارف.
137. عبد العزيز عبد المجيد محمد. (2005). سيكولوجية مواجهة الضغوط في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
138. عبد الفاتح روبي أحمد أبو العلاء. (1998). انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي (الإصدار 2). القاهرة: عالم الكاتاب للنشر.
139. عبد الفاتح عبد الله. (2004). المنظومة المتكامل لأعداد فريق الألعاب كرة القدم (الإصدار بط). الاسكندرية، مصر: المكتبة المصرية.
140. عبد القادر محمود. (1990). سبع محاضرات حول الاسس التعليمية لكتاب البحث العلمي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
141. عبد الكريم صريح. (2005). تأثير تمرين الاسترخاء الذاتي على الاستثارة الانفعالية. مجلة علوم وتقنيات الرياضة، 5(2)، 63.
142. عبد الكريم صريح. (2006). تأثير تمرين الاسترخاء الذاتي في الاستثارة الانفعالية. مجلة علوم وتقنيات الرياضة، 5(2)، 3.
143. عبد اللطيف خليفة. (1995). الدافعية للإنجاز دراسة ثقافية مقارنة لطلاب الجامعة من المصريين والسودانيين. القاهرة، مصر: مكتبة أنجلو مصرية.

قائمة المراجع والمصادر

144. عبد الله أبو زعيزع. (2009). أساسيات الارشاد النفسي التربوي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار يافا العلمية للنشر والتوزيع.
145. عبد المجيد أحمد الشربيني. (2001). السلوك الانساني بين الاجباري والارادي. مصر: دار الفكر العربي.
146. عبد المحسن زكي أحمد. (2003). فعالية بعض المهارات النفسية في الارتقاء في الارتقاء بالأداء المهاري والخططي للاعبي كرة القدم. أطروحة دكتوراه. كلية التربية الرياضية للبنين، مصر: جامعة حلوان.
147. عبد المقصود السيد. (1997). نظريات التدريب الرياضي تدريب فسيولوجيا القوة (الإصدار بط). القاهرة، مصر: مركز الكتاب.
148. عبدالفاتح عبد الله ومنير جرجس. (1976). كرة اليد بين النظرية والتطبيق (الإصدار مط). لبنان: دار بور سعيد.
149. عبد الله محمد عادل. (2000). مقياس الثقة بالنفس. القاهرة، مصر: مكتبة أنجلو مصرية.
150. عزة محمود كاشف. (2007). الاعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
151. عزت محمد كاشف. (1998). الاعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
152. عسكري علي. (2000). ضغوط الحيات وأساليب مواجهتها. القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
153. عصام عبد الخالق. (1992). التدريب الرياضي نظريا وتطبيقيا (الإصدار مط). الاسكندرية، مصر: دار الفكر العربي.
154. عظيمة عباس علي. (2009). المهارات العقلية وعلاقتها ببعض المهارات الأساسية للاعبات كرة السلة في أندية إقليم كردستان. مجلة علوم التربية الرياضية، 2(4)، 243-210.
155. عفاف عبد الكريم. (1989). طرق التدريس في التربية البدنية والرياضية (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار المعارف.
156. على فهمي البيك وعماد الدين عباس أبوزيد. (2003). المدرب الرياضي في الاعاب الجماعية (الإصدار ط3). الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف جلال حزي و شركائه.
157. عماد الدين ابو زيد وعباس ابو زيد. (2005). التخطيط والأسس العلمية لبناء واعداد الفريق في الالعاب الجماعية بين النظري والتطبيقي (الإصدار ط1). الاسكندرية، مصر: منشأة المعارف.
158. عماد عبد الرحيم زغلول. (2012). مبادئ علم النفس التربوي (الإصدار ط2). الامارات: دار الفكر الجامعي.
159. عمار بوحوش. (2001). مناهج البحث العلمي وطرق اعداد البحوث. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
160. عنان محمود عبد الفاتح. (1995). سيكولوجية التربية البدنية الرياضية النظرية والتطبيق والتجريب. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
161. عون أحمد عدنان مقبل. (2008). تأثير تدري بعض المهارات النفسية على الأداء المهاري للاعبي كرة القدم 15-18سنة. رسالة ماجستير. قسم التربية البدنية والرياضية، الجزائر: جامعة الجزائر سيدي عبد الله.
162. عيد ابراهيم محمد. (2005). مقدمة في الارشاد النفسي (الإصدار مط). مصر: مكتبة أنجلو مصرية.
163. غازي صالح محمود.هاشم ياسر حسن. (2013). كرة القدم التدريب المهاري. الاردن: المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
164. فاطمة عبد الرحيم النوايسية. (2013). الارشاد النفسي التربوي (الإصدار ط1). عمان، الاردن: دار ومكتبة الحامد للنشر والتوزيع.
165. فايز محمذ على الحاج. (1977). الصحة النفسية (الإصدار ط1). الرياض، السعودية: المكتب الاسلامي للطباعة والنشر.
166. فائق أبو حليمة. (2001). الحديث في الأدارة الرياضية (الإصدار ط1). الاردن، الاردن: دار وائل للنشر والتوزيع.
167. فضيل دليو. (1999). الاسس العلمية في العلوم الاجتماعية. الجزائر: منشورات جامعة قسنطينة.
168. فيصل رشيد وعياشي الدليمي وعمر عبد الحق. (1997). كرة القدم (الإصدار بط). الاردن: دار نشر الاردن.
169. فيصل محمد الزراد. (1998). مسابقات الميدان والمضمار. مصر: مطبعة الاشعاع الفنية.
170. فيوليت فؤاد ابراهيم. (2001). بحوث ودراسات في سيكولوجيا الاعاقة (الإصدار ط1). مصر: مكتبة الزهراء.
171. قاسم حسن حسين. (1998). أسس التدريب الرياضي الحديث (الإصدار ط1). الاردن، الاردن: دار الفكر.

قائمة المراجع والمصادر

172. قاسم حسن حسين. (2001). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار الكتاب للنشر.
173. قاسم لزام صبر ويوسف لزام كماش وصالح سعد بشير ابوخيط. (2005). أسس التعليم والتعلم وتطبيقاته في كرة القدم (الإصدار بط). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء.
174. قرين وليد. (2020). مستوى التفكير الخططي في الهجوم وعلاقته ببعض المهارات الاساسية في كرة القدم. اطروحة دكتوراه. قسم تدريب رياضي، بسكرة: جامعة محمد خيضر.
175. كاشف عزت محمود. (1991). الاعداد النفسي للرياضيين. القاهرة: دار الفكر العربي.
176. كامل طه ويس. (1981). العلم النفس الرياضي. الموصل: دار الكتاب للطباعة والنشر.
177. كريس بارك. (1999). مناهج البحث في علم النفس الاكلينيكي الارشادي (الإصدار ط1). (مرفت أحمد شوقي، المترجمون) مصر: المكتبة الانجلو مصرية.
178. كور ماينل. (1987). التعلم الحركي (الإصدار بط). (عبد العلي نصيف، المترجمون) بغداد، العراق: دار الكتاب.
179. لطفي محمد الفطيم. (2010). الارشاد النفسي والتوجيه التربوي (الإصدار ط2). المملكة العربية السعودية: دار المربح.
180. لويس معلوف. (1987). المنجد في اللغة العربية والاعلام. لبنان، الاردن: دار المشرق.
181. ماك كاندلس. (1987). مقياس قلق الاطفال (الإصدار بط). القاهرة، مصر: مكتبة أجلو مصرية.
182. محمد ابراهيم عبد. (2005). مقدمة في الارشاد النفسي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: المكتبة الانجلو مصرية.
183. محمد ابراهيم محمد أحمد خليل. (2001). توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الانشطة. توجهات دافعية الانجاز لدى الناشئين في بعض الانشطة. القاهرة، جامعة حلوان، مصر: رسالة دكتوراه.
184. محمد السيد أبونيل. (1997). علم النفس الاجتماع دراسات عربية وعالمية (الإصدار ط3). القاهرة، مصر: دار الشعب.
185. محمد السيد مصطفى عوض. (2016). فعالية استخدام برنامج ارشادي نفسي لمواجهة ضغوط وقلق المنافسة على المستوى الرقمي لعدائي المسافات المتوسطة. المجلة العلمية للتربية البدنية وعلوم الرياضة، 2(76)، 459-436.
186. محمد العادل وأبو العلام. (1978). قياس الثقة بالنفس عندطالبات المرحلة والثانوية. الكويت، الاردن: مؤسسة الصباح.
187. محمد العربي شمعون ماجد محمد اسماعيل. (2001). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). مصر: المكتبة الانجلو مصرية.
188. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
189. محمد العربي شمعون. (1996). التدريب العقلي في التنس (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
190. .
191. محمد العربي شمعون وماجد اسماعيل. (1998). التوجيه الارشاد النفسي في المجال الرياضي. القاهرة: دار الفكر العربي.
192. محمد العربي شمعون وماجد محمد اسماعيل. (2002). التوجيه والارشاد النفسي في المجال الرياضي (الإصدار ط1). مصر: مكتبة انجلو مصرية.
193. محمد العربي شمعون. ماجد اسماعيل. (2001). اللاعب والتدريب العقلي (الإصدار 1). القاهرة: دار الكتاب للنشر.
194. محمد بسيوني وباسم فاضل. (1994). الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم (الإصدار بط). القاهرة: دار المعارف.
195. محمد حامد افندي. (1957). أصول التدريب في كرة القدم (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: مطبعة مخيمر.
196. محمد حزام ومحمد أبو يوسف. (2005). أسس اختيار الناشئين في كرة القدم. الاسكندرية، مصر: دار الوفاء.
197. محمد حسن صبحي. (1995). التقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار 1). مصر: دار الفكر العربي.
198. محمد حسن علاوى. (1988). موسوعة لاختبارات النفسية. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
199. محمد حسن علاوى. (1992). سيكولوجية التدريب والمنافسة (الإصدار ط7). القاهرة، مصر: دار المعارف.

قائمة المراجع والمصادر

200. محمد حسن علاوى. (1992). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
201. محمد حسن علاوى. (1994). علم التدريب الرياضي (الإصدار ط3). القاهرة، مصر: دار المعارف.
202. محمد حسن علاوى. (1996). علم التدريب الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
203. محمد حسن علاوى. (1996). علم النفس الرياضي. القاهرة، مصر: دار المعارف.
204. محمد حسن علاوى. (1998). مدخل لعلم النفس الرياضي (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
205. محمد حسن علاوى. (2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
206. محمد حسن علاوى. (2007). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
207. محمد حسن علاوى جلال سعد. (1982). علم النفس التربوي الرياضي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار المعارف.
208. محمد حسن علاوى ومحمد نصر الدين رضوان. (1987). الاختبارات المهارية والنفسية في المجال الرياضي. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
209. محمد حسن علاوى، محمد نصر الدين رضوان. (1998). القياس في التربية البدنية وعلم النفس الرياضية (الإصدار 2). القاهرة: دار الفكر العربي.
210. محمد رضا الوقاد. (2003). التخطيط الحديث في كرة القدم (الإصدار ط1). الامارات: دار السعادة للنشر.
211. محمد رفعت. (1998). كرة القدم اللعبة الشعبية العالمية (الإصدار بط). لبنان، لبنان: دار البحار.
212. محمد سلالم أدم وتوفيق حداد. (1979). علم النفس الطفل (الإصدار ط1). مصر، مصر: معهد تكنولوجيا التربية.
213. محمد شقيق. (1998). الانسان (الإصدار ط1). الاسكندرية، مصر: المكتب الجامعي الحديث.
214. محمد صبحي حسنين. (1995). القياس والتقويم في التربية البدنية والرياضية (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
215. محمد عبد الظاهر طيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية، مصر: دار المعارف.
216. محمد عبد الظاهر طيب. (1994). مبادئ الصحة النفسية. الاسكندرية، مصر: دار المعارف.
217. محمد عبد العزيز سلامة وأحمد فوزي أمين. (1980). كرة السلة للناشئين (الإصدار مط). القاهرة، مصر: دار المعارف.
218. محمد عبد الله ووحش صالح ومفتي ابراهيم حامد. (1994). أساسيات كرة القدم الفنية. القاهرة، مصر: دار العالم للمعرف.
219. محمد عبده الصالح الوحش ومفتي ابراهيم حامد. (1984). الاعداد المتكامل للاعبي كرة القدم (الإصدار مط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
220. محمد على الشرقاوي. (2011). تأثير برنامج ارشاد نفسي على الثقة الرياضية والأداء المهاري والرقمي للاعبات فريق رياضة رمي المطرقة. مجلة العلوم البدنية الرياضية(21)، 110-85.
221. محمد غانم. (2005). الامراض النفسية والعلاج الاسلامي. القاهرة، مصر: المكتبة المصرية.
222. محمد لطفي حسنين. (2006). الانجاز الرياضي وقواعد العمل التدريبي. القاهرة، مصر: مركز الكتاب للنشر.
223. محمد لطفي طه. (2002). الاسس النفسي للانتقاء الرياضي (الإصدار مط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
224. محمد مختار -محمد اسماعيل إبراهيم متولي. (1985). مبادئ علم النفس (الإصدار ط10). السعودية: وزارة المعارف.
225. محمد مكي. (1994). علم النفس التربوي. محاضرات. الجزائر: المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية.
226. محمد ناصر الدنباجي. (2003). الضغط والقلق والحالات العصبية (الإصدار بط). الجزائر، الجزائر: دار الهدى.
227. محمود الاطرش. (2008). تأثير برنامج تدريبي مقترح للمهارات النفسية على تطوير مستوى الأداء المهاري والخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة النجاح للأبحاث، 22(5)، 1652-1626.

قائمة المراجع والمصادر

228. محمود عبد ا لفاتح عنان. (1995). سيكولوجية التربية البدنية والرياضية (النظرية، التطبيق، التجريب). القاهرة: دار الفكر العربي.
229. محمود عبد الفاتح عنان. (1995). سيكولوجية التربية الرياضية. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
230. محمود غازي صالح. (2011). علم النفس الرياضي سيكولوجيا التدريب والمنافسة في كرة القدم. عمان، الاردن: دار المجتمع العربي للنشر والتوزيع.
231. محمود فتحي عكاشة. (1997). علم النفس الاجتماعي (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: مطبعة الجمهورية.
232. محي الدين مختار. (1982). محاضرات في علم النفس الاجتماعي. الجزائر: ديوان المطبوعات الجامعية.
233. مختار سالم. (1988). كرة القدم لعبة الملايين (الإصدار ط7). بيروت، لبنان: مكتبة المعارف.
234. مخمد العربي شمعون. (2001). اللاعب والتدريب العقلي. القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
235. مروان عبد المجيد ابراهيم. (1999). الاسس العلمية وطرق الاحصاء في التربية البدنية والرياضية. القاهرة: دار الفكر العربي.
236. مصطفى حسن باهي سمير جاد. (2004). المدخل الى اتجاهات علم النفس الحديثة في علم النفس الرياضي (الإصدار ط1). مصر: دار العالم للنشر.
237. مصطفى حسن باهي وسمير عبد القادر جاد. (2005). المدخل الى الاتجاهات الحديثة في علم النفس الرياضي. عمان، الاردن: الدار العلمية للنشر والتوزيع.
238. مصطفى حسن باهي-سمير عبد القادر باهي. (2004). المدخل الى الاتجاهات في علم النفس الحديث. الاسكندرية، مصر: الدار العالمية للنشر والتوزيع.
239. مصطفى محمد الاشقر. (2016). فعالية استخدام بعض المهارات النفسية للارتقاء بمهارتي الارسال والضرب الهجومي في الكرة الطائرة. مجلة اسيوط لعلوم وفنون الربية الرياضية، 3(42)، 866-827.
240. معيون ذنون حنتوش. (1987). علم النفس الرياضة (الإصدار ط1). الموصل، العراق: دار الفكر العربي.
241. مفتي ابراهيم حامد. (2000). طرق تدريس ألعاب الكرات. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
242. مفتي ابراهيم حامد. (2001). التدريب الرياضي الحديث (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
243. مفتي ابراهيم حامد. (2008). المهارات الرياضية. القاهرة، مصر: مركز الكتاب.
244. مفتي ابراهيم حامد وعبد الصالح محمد. (1994). أساسيات كرة القدم (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: عالم المعارف.
245. مفتي ابراهيم حامدو محمد صالح الوحش. (1984). الاعداد المتكامل للاعب كرة القدم. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
246. مفتي حامد ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث (الإصدار ط2). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
247. مفتي حامد ابراهيم. (2001). التدريب الرياضي الحديث. القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
248. ممدوح صبحي حسنين أحمد السكري معاني. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي للاعب والمدرب (الإصدار ط1). مصر: مركز الكتاب.
249. ممدوح صبحي حسنين وأحمد شكري معاني. (1998). موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي (الإصدار ط1). مصر الجديدة: مركز الكتاب.
250. منايل كورت. (1989). التعلم الحركي. (عبد العلي نصيف، المترجمون) العراق: مطبعة الموصل.
251. منى عبد الحليم. (2009). مدخل الى الصحة النفسية في المجال الرياضي مفاهيم تطبيقات. الاسكندرية، مصر: الوفاء للنشر والتوزيع.
252. مهند حسين البشتاوي. احمد ابراهيم الخوجة. (2005). مبادئ التدريب الرياضي (الإصدار ط1). عمان: دار وائل للنشر.
253. موسى فاروق. (1987). كراس تعليمات اختبار دوافع الانجاز للأطفال والبالغين. مصر: مكتبة النهضة المصرية.
254. موسى فهمي ابراهيم. (1970). اللياقة البدنية والرياضة (الإصدار بط). القاهرة، مصر: دار الفكر العربي.
255. موفق أسعد محمود الهيتي. (1999). التعليم والمهارات الاساسية في كرة القدم (الإصدار بط). العراق: دار دجلة.

قائمة المراجع والمصادر

256. موفق أسعد والهيتي محمود. (2009). التعلم والمهارات الاساسية في كرة القدم. الاردن: دار دجلة.
257. موفق مجيد المولى. (1999). الاعداد الوظيفي في كرة القدم. عمان، الاردن: دار الفكر العربي.
258. موفق مجيد المولى. (2008). الفكر التدريبي الاماني بكرة القدم (الإصدار بط). سوريا: دار الينابيع.
259. موفق مجيد المولي. (1999). الاعداد الوظيفي في كرة القدم (الإصدار بط). لبنان: دار الفكر العربي.
260. مؤيد عبد الرزاق حسو. (2010). المهارات العقلية وعلاقتها بالتفكير الخططي لدى لاعبي كرة القدم. مجلة الرافدين للعلوم الرياضية، 16(53)، 122-100.
261. ناهد رزن سكر. (2002). علم النفس الرياضي والمنافسة الرياضية (الإصدار ط1). عمان، الاردن: الدار العلمية الدولية للنشر والتوزيع.
262. نبيل سفيان. (2004). المختصر في الشخصية والارشاد. القاهرة، مصر: اتراك للنشر والتوزيع.
263. نبيل صالح سفيان سلوى عز الدين فكري. (2004). منظومة التدريب لرياضي (الإصدار ط1). مصر: دار الفكر العربي.
264. نبيل صالح سفيان وسلوى عز الدين الفكري. (2004). منظومة التدريب الرياضي. مصر: دار الفكر العربي.
265. نجاح مهدي شلش-اكرام محمد صبحي. (2000). التعلم الحركي. الموصل، العراق: دار الكتاب للطباعة والنشر.
266. نزار مجيب الطالب وكمال لويس. (1993). علم النفس الرياضي. بغداد، العراق: دار الحكمة للطباعة والنشر.
267. نور حافظ. (1990). المراهقة. القاهرة: المؤسسة العربية للدراسات والنشر.
268. هاشم محمد خولي. (2008). الاساليب المعرفية وضوابطها في علم النفس. القاهرة، مصر: دار الكتاب الحديث.
269. هيوز جراس. (1990). كرة القدم الخطط والمهارات. (موفق مولى، المترجمون) العراق: مطبعة التعليم العالي.
270. هيوز جراس. (1994). موجز التكتيك وعمل الفريق في كرة القدم (بط). (طارق ناصري، المحرر) بغداد، العراق: مطبعة الجامعة.
271. حمودة العربي. (2011). علم النفس الرياضة. عمان، الاردن: الراية للنشر والتوزيع.
272. محمد حسن علاوى. (2003). الاعداد النفسي في كرة اليد(نظريات-تطبيق). القاهرة: مركز الكتاب للنشر.
273. وجدي مصطفى فاتح ومحمد لطفي. (2002). الاسس العلمية لتدريب الرياضي للاعب والمدرب (الإصدار بط). الاردن: دار الهدى.
274. وجيه محجوب. (1988). طرق البحث العلمي ومناهجه. ليبيا: دار الكتاب للطباعة والنشر.
275. وجيه محجوب. (1989). علم الحركة-التعلم الحركي. بغداد: بيت الحكمة.
276. وفاء درويش. (2008). اسهامات علم النفس الرياضي في الانشطة الرياضية. الاسكندرية، مصر: دار وفاء للطباعة والنشر.
277. وليام خولي. (1972). الموسوعة المختصرة في علم نفس الطب (الإصدار ط1). القاهرة، مصر: دار المعارف.
278. وليام خولي. (1972). الموسوعة المختصرة في علم نفس الطب. القاهرة: دار المعارف.
279. يحي السيد اسماعيل الحاوي. (2004). الموهبة الرياضية والابداع الحركي (الإصدار بط). القاهرة، مصر: المركز العربي.
280. يحيى كاظم النقيب. (1990). علم النفس الرياضي (الإصدار بط). السعودية: معهد اعداد القادة.
281. يوسف لزام كماش وصالح سعد بشير أبو خبط وقاسم لزام صبر. (2001). أسس التعلم والتعليم وتطبيقاته في كرة القدم (الإصدار بط). الاسكندرية، مصر: دار الوفاء لدنيا للطباعة.

قائمة المراجع الأجنبية

282. Alderman.R. (1980). manuel de la psychologie du sport (s.éd). paris ،france: vigot.
283. atkinson.j.w. (1964). introduction to motivation. princeton: van.nostrand company.

قائمة المراجع والمصادر

284. baker.f and kyser.c. (1994). effect of self help mental training. journal of sport spychology ،25 ،158-175.
285. beim george. (1977). principles of moderns soccer (s.ed). boston ،usa: hougton mifflin.
286. bernerd turpin. (1993). foot ball performance et formation (s.éd). paris ،france: amphora.
287. bruce ogilvie et thomas fut. (1981). les athletes a problemes relation entraineur entrainé (s.éd). paris ،france: vigot.
288. Chazaul.p. (1994). sciences humains (s.éd). paris ،france: vigot.
289. chrsian.t. (2004). manuale de la preparation mentale. paris ،france: chiron.
290. cloud monot. (2002). entrainement national. AEFA(167) ،9.
291. Corbeau.J. (1988). FB. de l'ecole ... aux associatio. revue.ceps ،127.
292. craty.b. (1973). movment behavior and motor learning (3rd). philadelphia: lea and febiger publisher.
293. decamps.G. (2012). psychologie du sport et de la performance (ed1). belgique: debeock.
294. Decamps.Greg. (2012). psychologie du sport et de la performance (1éd). belgique ، belgique: debeock.
295. dian .l.gill and thomas.e.deeter. (1988). development of sport orientation questionnaire. reseach quarterly for exercise and sport ،225.
296. Dubrirn.A.J. (1994). leadership research findings practice and skills. boston ،usa: houghton mifflin.
297. E.Jacobson. (1974). biologie d'intion les bases theoriques de la relaxation. paris ، france: S.F.
298. edith.perreaut.pierre. (2000). la gestion mentale du stress pour la performance sportif. paris ،france: amphora.
299. eric patty. (1981). FB entrainement a l'europeenne (s.éd). paris ،france: vigot.
300. Esfahani.N and Solfui.G.H. (2010). the comparison of pre-competition anexiety and state anger between female and male vollyball players. word journal of sports sciences ، 237.
301. et coll Rinoux. (1983). competetion sportif et psychologie (s.éd). paris: chiron.
302. famose.j.p. (1991). comment entrainé d'une point psychologique. paris ،france: insep.
303. fernandez luis. (1986). sophrologie et compétition sportive. paris ،france: vigot.
304. Fernandez.l. (1982). sephfrologie et competition sportive (s.éd). paris ،france: vigot.
305. george rionix et raymond chappuis. (1976). la cohésion de léquipe (s.éd). paris ، france: libraire philosophique jvrin.
306. georges Rioux.y. (1983). competition sportive et la psychologie. paris ،france: chiron.
307. grina hamdi. (1990). almanche du sport algerien (s.éd). alger: anep.
308. grouis.g. (1992). the effect of mental practice on divinig performance. international journal of sport spychology ،23(1) ،60-69.

309. hosseini azita. (2019). effectiveness of psychological preparation program on sport performance of futsal girl players. journal of research in midecal and dental science ،7(1) ، 92-101.
310. Ian.m et cockril. (2001). psychology skills for hammer throwers. birmingham.
311. J.louis.R.koda. (1991). foot passion la plaisire ou le jeux (s.éd). paris ،france: amphora.
312. J.P Matveiv. (1983). aspet fondamentaux de l'entrainement (s.éd). paris ،france: vigot.
313. jackson.sousan.a. (1995). factors influencing the occurrence of flow state elit athletes. journal of applied sport spychology ،7(2) ،138-166.
314. jamatul shahidah. (2019). the effectivness of psychological skills training program on net ball shooting performance. cakrawala pendidika ،38(01) ،174-187.
315. James H. Cauraugh, Robert N. Singer. (1994). training mental quickness in beginning intermediate tennisplayer. the sport spychologist ،8(3) ،305-318.
316. jean pidinielle luise. (1994). inroduction a la psychologie clinique (s.éd). paris ، france: nalhain.
317. Jean.M et Williams. (1993). applied sport psychology (2ed). california ،usa: mayfield.
318. jurgen weinek. (1992). biologie du sport. paris ،france: vigot.
319. jurgen weinek. (1997). manuel d'entrainement (4éd). paris ،france: vigot.
320. katrine buixan. (1994). la psychologie de sport. paris ،france: vigot.
321. laurent guido et gianni haver. (2003). image de la femme sportive. paris ،france: SED georg.
322. lemaire patric. (1999). la psychologie congitive. paris ،france: deboeck.
323. Martens.R Vealey.R.S Burton.D. (1990). competitive and anxiety in sport. human kinetic publisher ،9(6) ،21.
324. Michael Bar-EliRaya Dreshman Boris Blumenstein. (2003). the effecet of mental training with biofeedback on the performance of young athletes. exercise and sport psychology ،51(4) ،567 - 581.
325. Michael Bohan.James A. Pharmer.Alan F. Stokes. (1999). when does imagery practice enhance performance on a motor task. perceptual and motor skills ،88(2) ،651-658.
326. michael sheard. (2006). effect of psychological skills training prgram on swiming performance and positev psychological development. u.s.e.p ،2 ،7-24.
327. mouhamed razali. (2016). role of psychological factors on the performance of elite soccer players. journal of physical education and sport ،16(1) ،170-176.
328. N.dechavanne. (1988). education physique et sportif collectif. paris ،france: vigot.
329. Nicolas.R.P. (2004). la preparation mentale en sport collectif. paris ،france: chirno.
330. ostrander sheila et schroeder lynn. (1982). les facultes des cerveau. paris ،france: robert.laffont.
331. Patterson.C.H. (1986). Theory of counseling and psychological. New York ،usa: harper and row.
332. Pia.M. (1990). Preparation physique et mentale des sportif (s.éd). paris ،france: amphora.

333. pierre ray Jean. (2000). la groupe. EPS ،29.
334. R.Marten. (1987). coachies guide to sport psychology. human kinetics ،45.
335. R.thomas. (1983). la relation au sein l'APS (5.éd). FRANCE: vigot.
336. Raymond Thomas. (1991). la preparation physique du sport. paris ،france: vigot.
337. richard H.Cox. (2005). psychologie du sport (1éd). bruxelles ،belgique: deborck.
338. Richard.Cox. (1994). sport psychology concepts and application (3ed). U.S.A: WCB/McGraw-Hill.
339. Robert Setac. (1977). psychologie du sport et d'activité physique. paris ،france: vigot.
340. Robert.M.G. (1984). dictionary of psychological and psychoterapy (1ed). NewYork ،usa: longman.inc.
341. roger muechielli. (1976). la dynamique des groupes (7éd). france: libriare technique des éducation EPS.
342. Roulin.J.L. (1998). psychologie congtive. paris ،france: amphi breal.
343. R-tham. (1991). préparation physique du sportif (5é). paris: vigot.
344. sage.g.h. (1977). introdetion to motorbihaviors neuropsychological approach (2éd). boston ،usa: addison-wesley.
345. steven.l. (1982). the effect of montal traininig on the development of motors skills. sport psychology ،1.
346. Telman rene. (1991). foot ball performance (s.éd). paris ،france: amphora.
347. Thomas et alphilippe. (1983). les attitudes (s.éd). paris ،france: puf.
348. thomas Raymond. (1987). la psychologie du sport du haut niveau. paris: presser universitaire.
349. Thomas Raymond Missoum guy rivolier jean. (1987). la psychologie du sport du haut niveau (1éd). paris ،france: presser universitaires.
350. Thomas thille. (1987). manuel d'educateur sportif (s.éd). paris ،france: amphora.
351. thomas.missoum. (1987). la psychologie du sport du haut niveau. paris ،france: chiron.
352. Wenberg.Robert. (1997). psychologie du sport et d'activité sportif. canada: vigot.

قائمة الملاحق

الملحق رقم 01

مقياس المهارات النفسية: استخبار المهارات النفسية لقياس بعض الجوانب النفسية المهمة للأداء الرياضي، صممه **بل وجون البنسون وكريستوفر شامبروك** وقام **محمد حسن علاوي** باقتباسه وتعريبه

العبارات	لا تنطبق عليك تماما	تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا	تنطبق عليك بدرجة قليلة	تنطبق عليك بدرجة متوسطة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة	تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا
أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الاوقات الحساسة في المباراة						
أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
أشعر غالبا باحتمال هزيمتي في المباراة التي أشترك فيها						
أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في النفس						
قبل اشراكي في المنافسة أكون معدا نفسيا لبذل أقصى جهدة						
أستطيع تصور أدائي للحركات في مخيلتي دون أدائها فعلا						
عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسات						
يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة						
أخشى من عدم الاجادة في اللعب في المباراة						
عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحي فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
أفضل دائما الاشتراك في المباريات الحاسمة والهامة						
يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي						
من السهولة بالنسبة لي القدرة على الاسترخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة						
مشكلتي في فقدان القدرة على التركيز في بعض الاوقات من المباراة						
عندما أشترك في المنافسة فاني أشعر بالمزيد من القلق						
طول فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من الثقة بالنفس						
أستطيع دائما استثارة حماسي بنفسي أثناء المباراة						
أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسات						
من صفاتي الواضحة قدرتي على التهدئة والاسترخاء قبل اشتراكي في المنافسة						
الاحداث أو الضوضاء التي تحدث خرج الملعب تعمل على تشتيت انتباهي						

ينتابني الازعاج عندما أرتكب بعض الاخطاء أثناء المنافسة						
اعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة						
أشعر دائما أني أقوم ببذل أقصى جهدي طول فترة المنافسة						

الملحق رقم02

مقياس المهارات الخططية: تم تصميم المقياس من طرف إلفريك 2004 بهدف قياس مستوى المهارات الخططية لدى لاعبي كرة القدم من ثم تم ترجمته وملائمته على البيئة العربية، ويتكون من أربعة مجالات المعرفة بحركات الكرة، المعرفة بالأخرين، التمركز واتخاذ القرار، التصرف في المواقف المتغيرة

الرقم	العبارات	بدرجة قليلة جدا	بدرجة قليلة	بدرجة متوسطة	بدرجة كبيرة	بدرجة كبيرة جدا
مجال المعرفة بحركات الكرة						
01	**يعرف جيدا متى يمرر الكرة أو لا يمررها للزميل**	1	2	3	4	5
02	**يعرف ماذا يفعل عند امتلاك الفريق للكرة**	1	2	3	4	5
03	**يعرف ماذا يفعل بشكل تلقائي لنقل الكرة في المباراة**	1	2	3	4	5
04	**يعرف جيدا لمن يمرر الكرة عند حصوله عليها**	1	2	3	4	5
مجال المعرفة بالأخرين						

05	يمكنه اصدار حكم على مستوى أداء الفريق المنافس	1	2	3	4	5
06	يمكنه قراءة أسلوب لعب الفريق المنافس بسرعة	1	2	3	4	5
07	يمكنه معرفة تحركات الفريق المنافس دون ان يراهم	1	2	3	4	5
08	يمكنه معرفة تحركات زملائه دون أن يراهم	1	2	3	4	5
09	يعرف ماذا سيفعل المنافس بمجرد حصوله على الكرة	1	2	3	4	5
مجال التمركز واتخاذ القرار						
10	يدرك أهمية المركز الذي يلعب فيه	1	2	3	4	5
11	يفهم ما يرده المدرب منه أثناء اللعب	1	2	3	4	5
12	يأخذ الموقع المناسب أثناء اللعب	1	2	3	4	5
13	يتخذ القرار المناسب أثناء اللعب	1	2	3	4	5
14	يمكنه توقع الحركات في اللعب	1	2	3	4	5
15	يدرك جيدا متى يجب عليه تغيير وتيرة اللعب	1	2	3	4	5
16	يمكنه اتخاذ قرارات عامة عن سير المباراة انطلاقا من الاحداث والحركات السابقة	1	2	3	4	5
مجال التصرف في المواقف المتغيرة						
17	يعرف كيف يقطع الكرة عن الفريق المنافس	1	2	3	4	5
18	يعرف كيف يتموضع للدفاع في حالة الهجمة المعاكسة	1	2	3	4	5
19	يعرف كيف يغير مركز لعبه تبعا لمتطلبات المباراة	1	2	3	4	5
20	يستجيب بسرعة للتغيرات الناجمة عن اللعب	1	2	3	4	5

الملحق رقم03