

- جامعة حسيبة بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية والرياضية

مذكرة لنيل شهادة الماجستير

في نظرية ومنهجية التربية البدنية و الرياضية

تخصص: الإرشاد النفسي الرياضي

تحت عنوان:

محددات عملية الإرشاد النفسي على ضوء المقومات
الجوهرية للرياضي الجزائري بين النظري والتطبيقي
بحث متمحور حول : البعد النفسي-الاجتماعي الثقافي لفرق
كرة القدم النخبوية.

تحت إشراف الأستاذ الدكتور :

بن عكي محمد أكلي

إعداد الطالب :

ألماني أحمد زهير

السنة الدراسية 2012/2013

قائمة المحتويات

الفصل التمهيدي (المدخل العام)

مقدمة

5	1- الإشكالية وتحديد المشكلة
8	2 - فرضيات البحث
8	2 . 1 - الفرضية الرئيسية
8	2 . 2 - الفرضيات الجزئية
8	3 - أهداف البحث وأهميته
9	4 - أسباب اختيار الموضوع
10	5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات
10	5 . 1 - الإرشاد النفسي الرياضي
10	5 . 2 - الإعداد النفسي
11	5 . 3 - محددات الإرشاد النفسي الرياضي
12	5 . 4 - متطلبات كرة القدم الحديثة
12	6 - الدراسات السابقة والمثابفة
16	7 - المنهجية المتبعة في البحث
17	8 - الخطة الشاملة المقترحة للبحث

الباب الأول (الجانب النظري)

الفصل الأول: الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

21 تمهيد
22	1 - مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي
22	2 - نشأة الإرشاد النفسي ومراحل تطوره
22	2 . 1 - مرحلة التركيز على التوجيه المهاري
23	2 . 2 - مرحلة التركيز على الإرشاد التربوي

23	2 . 3 - مرحلة التركيز على القياس النفسي
23	2 . 4 - مرحلة التركيز على توافق والصحة النفسية
23	2 . 5 - مرحلة علم النفس الإرشادي
24	2 . 6 - مرحلة التركيز على النمو النفسي
24	3 - نظريات الإرشاد النفسي
24	3 . 1 - نظرية التحليل النفسي Freud
24	3 . 2 - نظرية الذات الإرشاد المتمركز حول المسترشد Ragers
25	3 . 3 - نظرية السمات والعوامل وليام سون Wiliam Son
25	3 . 4 - النظرية السلوكية Belaviany thairy
25	4 - أهداف الإرشاد النفسي
26	5 - مفهوم الإرشاد النفسي الرياضي
27	6 - أخصائي الإرشاد النفسي الرياضي
27	6 . 1 - الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي
27	6 . 2 - الأخصائي النفسي الرياضي
27	6 . 3 - الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث
28	7 - أهداف الإرشاد النفسي في المجال الرياضي
28	8 - طرق الإرشاد النفسي
28	8 . 1 - الإرشاد المباشر
28	8 . 2 - الإرشاد الغير المباشر
29	8 . 3 - الإرشاد الفردي
30	8 . 4 - الإرشاد الجماعي
31	8 . 5 - الثقة بالنفس
33	8 . 6 - إدارة الضغوط النفسية
33	8 . 6 . 1 - تنمية سمة الضغط
34	8 . 6 . 2 - مواجهة ضغط الجمهور
34	8 . 6 . 3 - بناء وتنمية الدافعية الرياضية

36 4 . 6 . 8 - تماسك الفريق
36 1 . 4 . 6 . 8 - العوامل المرتبطة بتماسك الفريق
36 2 . 4 . 6 . 8 - العوامل التي تحول دون تماسك الجماعة
36 3 . 4 . 6 . 8 - بناء تماسك الفريق
38 9 - دور المدرب في العملية الإرشادية
39 10 - الإرشاد من المنظور القرآني
40 11 - البعد الروحي
41 1 . 11 - الرؤية المعاصرة للبعد الروحي
43 خلاصة

الفصل الثاني: قيم الإنسان الجزائري وظروف تشكلها

45 تمهيد
46 1 - ظروف تشكل قيم وظروف نشأتها
47 2 - الشخصية الوطنية الجزائرية و ظروف نشأتها
49 1 . 2 - تاريخ الجزائر من الاحتلال الفينيقي إلى بداية الاحتلال الفرنسي
52 2 . 2 - الصمود الثقافي للشعب الجزائري أثناء الاحتلال الفرنسي
56 3 . 2 - إعادة بناء الشخصية الوطنية في قلب الإدارة الفرنسية
58 3 - الثقافة الفرنسية كسلاح للجزائريين ضد فرنسا
58 1 . 3 - الحركة الوطنية الجزائرية والثقافة الفرنسية
61 2 . 3 - الرياضة الجزائرية قبل الحرب العالمية الثانية
63 3 . 3 - الرياضة الجزائرية بعد الحرب العالمية الثانية
66 4 - ايدولوجيا الجزائر المستقلة
68 1 . 4 - الفرق بين الايدولوجيا والعقيدة
71 2 . 4 - الفرق بين الثقافة والايديولوجيا
74 3 . 4 - المنطلقات الإيديولوجية للدولة الجزائرية المستقلة
79 خلاصة الفصل

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

81تمهيد
82	1 - المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الإعداد البدني).....
82	1 . 1 - مفهوم الإعداد البدني.....
84	1 . 2 - أنواع الإعداد البدني.....
84	1 . 3 - الصفات البدنية (اللياقة البدنية).....
85	1 . 4 - تعريف اللياقة البدنية.....
86	1 . 5 - القدرات البدنية الشرطية.....
87	2 - المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم.....
87	2 . 1 - مفهوم الإعداد المهاري.....
88	2 . 2 - المهارات الأساسية.....
88	2 . 2 . 1 - مفهوم المهارة.....
88	2 . 2 . 2 - مفهوم المهارات الأساسية.....
89	2 . 2 . 3 - أقسام المهارات الأساسية.....
99	2 . 3 - طرق ومراحل الأداء المهاري.....
99	2 . 3 . 1 - مفهوم التعلم.....
100	2 . 3 . 2 - نظريات التعلم.....
100	2 . 3 . 2 . 1 - نظرية التعلم الشرطي.....
100	2 . 3 . 2 . 2 - نظرية التعلم بالمحاولة والخطأ.....
101	2 . 3 . 2 . 3 - نظرية التعلم بالاستبصار.....
101	2 . 4 - مراحل تعلم الأداء المهاري.....
103	2 . 5 - طرق تعلم الأداء المهاري.....
105	2 . 6 - طرق التدرب على المهارات الأساسية.....
107	2 . 7 - أخطاء الأداء المهاري.....
108	2 . 8 - علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية.....

109	2 . 9 - أهمية الإعداد المهاري.....
110	3 - المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم الحديثة.....
110	3 . 1 - مفهوم الإعداد الخطي.....
110	3 . 2 - أقسام خطط اللعب.....
114	3 . 4 - أهم طرق اللعب الحديثة.....
116	3 . 5 - تقسيم اللعب من حيث أداء الواجبات الخطية حسب المراكز.....
124	3 . 6 - خطوات التدريب على خطط اللعب.....
125	3 . 7 - مراحل التعلم الخطي.....
128	4 - المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم.....
128	4 . 1 - مفهوم الإعداد النفسي.....
128	4 . 2 - واجبات الإعداد النفسي.....
129	4 . 3 - أنواع الإعداد النفسي.....
130	4 . 4 - مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم.....
137	4 . 5 - طرق الإعداد النفسي.....
138	4 . 6 - الضغوط النفسية للاعب كرة القدم.....
140	4 . 7 - أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم.....
141 خلاصة الفصل

الباب الثاني (البحث الميداني)

الفصل الأول: منهجية البحث

144	تمهيد.....
145	1 - المنهج المتبع في البحث.....
145	2 - مجتمع وعينة البحث.....
145	2 . 1 - مجتمع البحث.....

145	2 . 2 - عينة البحث
145	3 - مجالات البحث
146	3 . 1 - المجال الزمني
147	3 . 2 - المجال المكاني
147	4 - كيفية تفريغ البيانات
147	5 - أدوات البحث
147	5 . 1 - الدراسة النظرية
148	5 . 2 - الاستبيان
149	6 - صدق وثبات أدوات الدراسة
149	6 . 1 - الصدق
150	6 . 2 - ثبات أدوات الدراسة
150	7 - الدراسة الإحصائية
151	7 . 1 - النسبة المئوية
151	7 . 2 - اختبار كا ²
151	7 . 3 - القرار الإحصائي
152	8 - متغيرات البحث
152	8 . 1 - المتغيرات المستقلة
152	8 . 2 - المتغيرات التابعة
152	9 - صعوبات البحث

الفصل الثاني: (عرض البيانات وتحليلها)

155	1 - عرض وتحليل نتائج المحور الأول للاستبيان
172	1 . 2 - الاستنتاج الخاص بأسئلة المحور الأول للاستبيان
173	2 - عرض وتحليل نتائج المحور الثاني للاستبيان
188	2 . 1 - الاستنتاج الخاص بأسئلة المحور الثاني للاستبيان
189	3 - عرض وتحليل نتائج المحور الثالث
202	3 . 1 - الاستنتاج الخاص بأسئلة المحور الثالث

203 4 - الاستنتاج الخاص بالدراسة الميدانية (الاستبيان)

206 5 - الاقتراحات والتوصيات

208 خاتمة البحث

. المراجع

. الملاحق

قائمة الجداول:

رقم الجدول	عنوان الجدول	الصفحة
1	توزيع أفراد العينة البحث حسب النوادي	146
2	أهمية العامل النفسي للتألق الرياضي لعينة البحث	155
3	توفر الفريق على أخصائي في علم النفس الرياضي بالنسبة لعينة البحث	157
4	مدى أهمية التحضير النفسي للمقابلات الحاسمة لعينة البحث	159
5	أهمية البعد الروحي في التحضير النفسي لعينة البحث	161
6	نوع الشعائر الدينية التي يمارسها اللاعبون قبل المباريات لعينة البحث	163
7	دور البعد الروحي في التخفيف من القلق والتوتر للعينة البحث	165

167	دور البعد الروحي في تحسين عملية التحضير النفسي للاعبين الخاضعين للدراسة	8
169	ضرورة الدين كوسيلة للتحضير النفسي للاعبين الخاضعين للدراسة	9
171	دور الروح الوطنية في توليد الحماس والدافعية للاعبي كرة القدم الخاضعين للدراسة	10
173	أراء اللاعبين حول دور الحوافز في زيادة المردودية لدى لاعبي عينة البحث	11
175	توفر الفرق النخبوية الخاضعة للدراسة على سلم للعلاوات	12
177	غياب الحوافز المادية ومدى انعكاسها على مستوى أداء اللاعبين	13
179	انعكاس الحوافز المادية على زيادة الدافعية لدى لاعبي عينة البحث	14

181	مدى انعكاس الحوافز المادية على عامل الثقة بالنفس لدى اللاعبين الخاضعين للدراسة	15
183	الحوافز المادية وأثرها على تماسك أعضاء الفريق لعينة البحث	16
185	علاقة التحضير النفسي بالحوافز المادية والمعنوية للاعبين لعينة البحث	17
187	أثر نقص الحوافز المادية على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم النخبوية	18
189	حاجة اللاعبين إلى محضر نفساني أثناء المرحلة الإعدادية لعناصر عينة البحث	19
191	مدى أهمية العامل النفسي أثناء مرحلة المنافسة للاعبين لعينة البحث	20
193	المتابعة النفسية للاعبين كرة القدم النخبوية للعينة البحث طوال مدة التكوين	21

195	إمكانية قيام المدرب بالمتابعة النفسية للاعبين لدى عينة البحث	22
196	مدى أهمية الأخصائي النفسي الرياضي خلال المرحلة الإعدادية للاعبين عينة البحث	23
197	المتابعة النفسية للاعبين المصابين أثناء المرحلة الإعدادية للاعبين عينة البحث	24
199	استفادة اللاعبين من المتابعة النفسية أثناء المرحلة الإعدادية لعينة البحث.	25

قائمة الاشكال

الصفحة	عنوان الشكل	رقم الشكل
86	الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم و التدريب عليها و نتائجه	01
89	المهارات الأساسية لكرة القدم بأقسامها	02
111	أقسام خطط اللعب	03

التشكرات

بسم الله الرحمن الرحيم...

قال تعالى ((لئن شكرتم لأزيدنكم))

الشكر الجزيل و الحمد الكثير لله العلي القدير الذي أعانني ووفقني
لإتمام هذا العمل المتواضع. كما يسعدني أن أتقدم بجزيل الشكر
و التقدير للأستاذ المشرف محمد أكلي بن عكي الذي ساعدني
بتوجيهاته و نصائحه القيمة فكان نعم المشرف كما أتقدم بجزيل
الشكر إلى كل من ساعدني على إنجاز هذا البحث سواء من قريب
أو من بعيد.

<<وشكرا>>

الإهداء

بسم الله الرحمن الرحيم

قال تعالى: ((وَقُلْ رَبِّ ارْحَمْهُمَا كَمَا رَبَّيَانِي صَغِيرًا))

اهدي هذا العمل المتواضع إلى من حملتني في بطنها و طوقتني بجنانها

الجياش و سهرت الليالي من أجلي... أمي الحنون حفظها الله.

إلى من كان دعما لي في العسر؛ سندا و مددا من أجل تربيتي

و تعليمي، إلى من كان منبع الشهامة و الجود... أبي العزيز حفظه

الله.

اهدي هذا الإنجاز إلى أشقائي و شقيقاتي ، إلى الأهل و الأقارب

و الأصدقاء و إلى كل من يعرفني من قريب و من بعيد و إلى كل

من يسعه القلب و لم تسعه هذه الصفحة.

حفظ الله الجميع

((وَقُلْ رَبِّ زِدْنِي عِلْمًا))

مقدمة:

ترتقي الأمم والشعوب ويتعاضم دورها التاريخي في بناء الحضارة الإنسانية بمقدار مستوى التفكير الذي يعمد إليه أفرادها بوصفه أساس التقدم البشري وإذا كان الإعداد البدني العام يتم التدريب عليه من خلال التحكم في أحمال التدريب من ناحية درجة الجهد المبذول ، ومقدار الراحة المناسبة ومعرفة تأثيرهما على أجهزة الجسم المختلفة للاعب ، فان الإعداد النفسي يتم التدريب عليه من خلال مساعدة اللاعب في السيطرة على أفكاره وتركيز انتباهه والتحكم بالانفعالات وعدم التوتر أو الخوف الزائد من المنافسة ، وتتطلب المستويات الرياضية العالية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية والمهارية والخطية والنفسية بصورة متكاملة وذلك للمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن ، وقد تقاربت طرائق الإعداد البدني والمهاري والخطي ومبادئها إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا أظهرت الحاجة إلى المزيد من العناية بالناحية النفسية ، والتفوق الرياضي يتوقف على مدى توظيف اللاعبين لمهاراتهم النفسية والبدنية ، فالمهارات النفسية تمثل بعدا مهما في إعداد اللاعبين فهي تؤدي دورا أساسيا في تطوير الأداء وأصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية والمهارية والخطية فالأبطال الرياضيون على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخطي ويحدد العامل النفسي نتيجة اللاعبين أثناء المنافسة حيث تؤدي دورا رئيسيا في تحقيق الفوز ، ففي المراحل الأولى من إعداد المهارات النفسية ليتمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي وعدم إغفالها حتى لا تعوق تحقيق الانجاز على المستوى العالي .

- واهتم الإرشاد النفسي الرياضي بالمجال التنافسي في محاولة التعرف على المشاكل والمواقف التي توجه اللاعبين للتخلص من ضغوط المنافسة ، والمساهمة في إحراز البطولات العالمية والفوز بالميداليات الأولمبية واختلف أسلوب تناول الدراسات في الإعداد النفسي للمنافسات إلا أنها تصف الاستخدام الأمثل قبل الأداء مباشرة وتتضمن عددا من الاستراتيجيات مثل (التصور العقلي مهارات تركيز الانتباه ، والاستثارة والثقة بالنفس)، وترجع أهمية هذه المهارات في التأثير على المستوى البدني ، المهاري والخطي وتقليل

نسبة الخطأ في أداء اللاعبين "إذا علمنا أن المهارات النفسية تسهم على الأقل بـ 50% من أداء معظم الرياضات (أسامة كامل راتب 1997 ص 79) وقد تزداد إلى 80% أو 90% في بعض الرياضات مثل الغولف والتنس .

- تعد كرة القدم أحد الألعاب الرياضية التنافسية التي تتميز بالأداء الحركي المتغير الذي يتطلب القدرة على التجاوب السريع مع ظروف المباراة كما أنها تتميز بالكفاح المباشر بين الفريقين ، وأنها تزخر بالمواقف والضغوط النفسية التي تتميز بشدتها وسرعة تغيرها الذي من شأنه أن يؤثر على المستوى البدني ، المهاري ، والخططي للاعب ومن ثم على نتيجة المباراة ولذلك كان لازما على المدربين التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية إلى جانب إعدادهم البدني والمهاري والخططي ، ومن هذا المنطلق يحاول الباحث في هذا المشروع التطرق إلى محددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري ، ودراسة النظري والواقع السائد في الفرق الجزائرية النخبوية لكرة القدم .

لقد اخترنا في دراستنا فئة الأكابر لفرق مولودية العاصمة، اتحاد العاصمة، شباب بلوزداد، اتحاد الحراش، و كل هذه الفرق تنشط في الرابطة المحترفة الأولى، من أجل إجراء دراستنا ، ولقد قسمنا بحثنا إلى بابين:

الباب الأول (الجانب النظري): ويتضمن ثلاثة فصول وهي كالتالي:

الفصل الأول: تعرضنا لموضوع الإرشاد النفسي الرياضي في الميدان الرياضي، مفهومه و طرق نشأته، وأهم النظريات التي تقوم عليها العملية الإرشادية، وإلى أهمية الإرشاد في الميدان الرياضي، وأثره الإيجابي على اللاعبين.

الفصل الثاني: عرضنا فيه ظروف تشكل القيم للإنسان الجزائري، وتاريخ الفرد الجزائري، وإلى غاية تحقيق الإستقلال، كما تطرقنا إلى الظروف التي كانت تمارس فيها الرياضة في الجزائر إبان المرحلة الاستعمارية وعرضنا أيضا على ظروف تكوين الشخصية الوطنية الجزائرية.

الفصل الثالث: لقد تناولت فيه موضوع متطلبات كرة القدم الحديثة فعرضنا فيه المتطلبات البدنية، ثم المتطلبات المهارية، وبعض المتطلبات الخططية، وأخيرا المتطلبات النفسية وتطرقنا إلى أهمية كل المتطلبات للاعبين كرة القدم.

أما بالنسبة للباب الثاني فقد خصصناه للدراسة التطبيقية، فقد تضمن فصلين:

الفصل الرابع: حصص للإجراءات المنهجية للبحث.

الفصل الخامس: تم فيه عرض و تحليل ومناقشة النتائج في ضوء الفرضيات الجزئية.

ثم قدمنا بعض الاقتراحات والتوصيات، وفي الأخير ختمنا البحث بخاتمة عامة.

الفصل التمهيدي

1 - الإشكالية وتحديد المشكلة:

تعد المنافسات الرياضية مصدرا لكثير من المواقف الانفعالية المتغيرة أثناء المنافسات الرياضية لارتباطها بمواقف النجاح، الفشل، الفوز أو الخسارة، ولهذه النواحي الانفعالية فائدتها، إذ تبين أن اللاعب الذي لا يمتلك قدرا كافيا من السمات الشخصية مثل الشجاعة والمثابرة والإرادة والثقة بالنفس وغيرها من هذه الصفات الإرادية تحت ظروف التنافس الصعبة لا يمكنه الوصول إلى الانجاز الرياضي المنشود، كما أن الوصول للمستويات الرياضية العليا لم يكن وليد الصدفة أو بطريقة عشوائية وإنما هو نتيج للاستخدام أحدث وأفضل الأساليب العلمية في التخطيط والإعداد الرياضي بالشكل السليم، حيث يذكر محمدي، أن التفوق الرياضي تحدده أربعة محاور أساسية هي "الجانب البدني، الجانب المهاري، الجانب الخططي، الجانب النفسي" (محمدي ممدوح، 2004، ص 08)

ويذكر حسان عبد الكاظم، أن الإعداد النفسي ركن أساسي في إعداد اللاعب المتكامل من النواحي البدنية والمهارية والخططية وأن تطوير المهارات النفسية للاعبين لا يقل أهمية عن تطوير المهارات البدنية والحركية، وإنها تعطي وتضيف قوة وأهمية للعملية التدريبية باعتبار إن الجانب النفسي يدرس تأثير النشاط الرياضي على متغيرات الشخصية (حسان عبد الكاظم ونزال عبد الحليم، 2004 ص 63)، كما ذكر البصول، نقلا عن عبد المقصود 1992، أن لكل نشاط رياضي خصائصه النفسية التي يتميز بها عن غيره من السمات النفسية مثل الثقة بالنفس، التصميم، ضبط النفس والمثابرة، واثبات الذات للوصول إلى المستويات العليا (البصول ماجدولين عبد المهدي، 2008 ص 16)

الإعداد النفسي يعتبر من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي، حيث يلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في الصراعات الرياضية في الوقت الحالي وله تأثير مباشر على الانجاز الرياضي مؤكدا أنه بالرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي لدى اللاعب إلا أنه حقق انتصارا غير متوقع مما يرجع السبب في هذا الانتصار إلى العامل

النفسي المتمثل في الإرادة والتصميم للتغلب على المصاعب والمشاكل التي تواجه اللاعب مهما كانت درجتها. (الريضي كمال جميل، 2001 ص63)

تعد مناهج الإرشاد النفسي حاليا من الأساليب المستخدمة في التدريب للأجل إيجاد اتجاهات جديدة لدى الرياضيين من خلال تعديل السلوك لكي يحقق المستوى المطلوب منه للنجاح في الفعالية الرياضية ، فكي يسلك الفرد سلوكا معينا لابد من وجود دوافع تحركه والبيئة الخارجية تحكم كيفية تحقيق هذا الدافع ، فالذات هي الوحدة التي تجمع مختلف الظواهر النفسية سواء كانت هذه الظواهر تتعلق بما هو إدراكي معرفي مثل الذكاء والعمليات العقلية العليا، أو القدرات الخاصة التي تكتسب من التعلم بالنقل من البيئة أو بالتعليم المقصود، كما تشتمل الذات على الجانب الوجداني النزوعي الذي يتكون من الصفات المزاجية واللاشعورية، فهذا يعني أن العوامل النفسية والجسمية والاجتماعية تشترك كلها في ظهور أي من أنواع السلوك، وترتبط العوامل الجسمية (النواحي الجسمية، الصحية العامة، القدرات والاستعدادات البدنية)، ارتباطا بالتكوين النفسي حيث تأثر فيه وتتأثر ، ومن هذا يتضح أن الإرشاد النفسي مرتبط بجميع مناحي النشاط الرياضي، على مختلف مستوياته ومجالاته.

لكن للأسف فإن الكثير في الفرق النخبوية الجزائرية لكرة القدم ينظرون نظرة ضيقة لدور المرشد النفسي واقتصره على تحميس اللاعبين قبل المباراة بهدف الفوز بالمباراة، ولكن في الحقيقة أن دور المرشد النفسي الرياضي أكبر من ذلك بكثير فهو يقوم بالإعداد النفسي من الناشئ بهدف التوجيه والانتقاء، والإرشاد لتنمية السمات الدافعية وتنمية القدرات والسمات الشخصية وتنمية المهارات النفسية كالاسترخاء والتركيز والانتباه، وحل مشكلات اللاعبين مع بعضهم البعض والعمل على جعل الفريق والجهاز الفني أسرة واحدة.

إن الإرشاد النفسي هو نوع من التوجيه الذي يتعامل مع المشكلات الانفعالية بالدرجة الأولى إذ لا يتعامل مع المشكلة التي يظهرها صاحبها وإنما يهتم بالفرد بنفسه(حمزة مختار، 1976 ص237) ومن الأهمية في هذا المجال أن نركز على نظرة

القرآن الكريم لعملية الإرشاد النفسي وكيفية تحقيقها والتي لها تأثير في سلوك الإنسان لا بد أن نشير إلى أن جمهور المرشدين والمعالجين النفسيين على اختلاف أديانهم أجمعوا على الإرشاد النفسي يقوم على الأسس والمفاهيم ومبادئ وأساليب دينية وروحية إذ أن المعتقدات الدينية لمرشد أو مسترشد هامة وأساسية لكونها تعد ضوابط للسلوك ومعايير مقدسة ومحددا له (زهراى حامد عبد السلام، 1970 ص79) لذا فان القرآن الكريم كتاب الدين والهداية أنزله الله سبحانه تعالى على النبي صلى الله عليه و سلم للناس كافة يخاطب فيه عقل الإنسان ووجدانه ويرشده إلى الطريق الأمثل لتحقيق ذاته ونمو شخصيته(نجاتي محمد عثمان، 1982 ص15) ومن هذا المنطلق فان الفكر الإسلامي في الرياضة والتربية البدنية يتأسس من نظرة القرآن الشمولية للإنسان(الخولي أمين أنور، 1995 ص132)

بالإضافة إلى هذا فان المرشد النفسي الرياضي يجب أن يكون لديه معرفة وافية عن وظائف الأجهزة الحيوية للفرد وتكوين تلك الأجهزة كذلك يجب أن يعرف العلاقة بين تلك الأجهزة وسلوك الفرد.

وانطلاقا من المعطيات المتوفرة لدينا رأى الطالب إلى ضرورة إخضاع المحددات الإرشاد النفسي الرياضي إلى الدراسة وذلك من أجل معرفة ما هو نظري وما يحصل في الواقع للفرق الجزائرية النخبوية لكرة القدم، الأمر الذي أدى بنا إلى طرح الإشكالية الرئيسية كالتالي :

- ما هو واقع محددات الإرشاد النفسي (الأسس النظرية) في ضوء مقومات الميدانية للرياضي الجزائري؟

ومنها طرحنا التساؤلات الفرعية التالية :

- هل البعد الروحي (العقيدة، الدين) للمجتمع الجزائري يمكن أن يُحسن ويُفعل من عملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم للفرق النخبوية الجزائرية؟
- كيف يمكن تفعيل البعد المادي في تحسين وتفعيل عملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم النخبوية الجزائرية؟

- هل هناك اختلاف بين واقع التدريب والمرجعية النظرية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي أثناء الإعداد العام (البدني، التقني والتكتيكي) للاعبين فرق كرة القدم النخبوية؟

2 فرضيات البحث:

2-1 الفرضية الرئيسية:

- هناك اختلاف بين الأسس النظرية والواقع العملي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي المعتمدة في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري في كرة القدم.

2-2 الفرضيات الجزئية:

- البعد الروحي (العقيدة، الدين) للمجتمع الجزائري يمكن أن يُحسن ويُفعل من عملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم؟

- البعد المادي له أهمية بالغة في تحسين وتفعيل مختلف مجالات الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم (الدافعية، الثقة بالنفس، تماسك الفريق) ؟

- هناك اختلاف كبير بين واقع التدريب والمرجعية النظرية لعملية الإرشاد النفسي الرياضي أثناء الإعداد العام (البدني، التقني والتكتيكي) للاعبين فرق كرة القدم النخبوية؟

3 أهداف البحث وأهميته:

- تهدف هذه الدراسة أساسا إلى معرفة واقع محددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي لفرق النخبة لكرة القدم الجزائرية، ومقارنة الواقع التطبيقي السائد في هذه الفرق، بالنظري الأكاديمي الموضوعي الموجود في كتب الإرشاد النفسي الرياضي مع مراعاة الخصائص النفسية الاجتماعية الثقافية وكذلك البعد الروحي للرياضي الجزائري بالإضافة إلى أهداف أخرى حددت في النقاط الموالية :

- إبراز واقع الإرشاد النفسي الرياضي لفرق كرة القدم النخبوية الجزائرية.

- كشف عن نوعية الطرق المستخدمة في الإعداد النفسي للاعب كرة القدم النخبوية، ومدى ملاءمتها لمقومات الرياضي الجزائري من حيث (الدين، العقيدة، الثقافة، الخصائص النفسية).
 - المقارنة بين الواقع السائد في عملية الإرشاد النفسي الرياضي، وما هو أكاديمي موضوعي في كتب الإرشاد.
 - معرفة مدى اهتمام الطواقم الفنية لكرة القدم الجزائرية النخبوية بعمليات الإرشاد النفسي الرياضي عموما، والإرشاد النفسي العام.
 - المساهمة في البحث الميداني الخاص بالإرشاد النفسي الرياضي النخبوي.
- تنصب أهمية هذا البحث في إبراز وكشف واقع محددات الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي للفرق كرة القدم الجزائرية، ومقارنته بالأسس النظرية الأكاديمية، وكل ما توصل إليه العلم الحديث في مجال الإرشاد النفسي، والإعداد النفسي العام، بالإضافة إلى إبراز الواقع السائد بتكليف برامج الإرشاد النفسي ومدى ملاءمتها للمقومات الجوهرية للاعب الجزائري في كل من البعد الروحي (القرآن، السنة)، التحفيز المادي والمعنوي، التحليل النفسي اللاشعوري، وكذلك الإعداد البدني لما يتضمنه من إعداد فسيولوجي تكتيكي، تقني.

4 أسباب اختيار الموضوع:

إن الدوافع التي أدت بنا إلى القيام بهذا البحث هو أن الدراسات الجادة حول هذا الموضوع تكاد تكون منعدمة، خاصة فيما يتعلق بمحددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي، فمن خلال الاطلاع على الدراسات والأبحاث، والوسائل في مجال الإرشاد النفسي الرياضي، حيث لاحظ الطالب أن الاهتمام كان منصبا على الإعداد النفسي (طويل، قصير المدى)، في حين تم إهمال المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري لما يتميز به من خصائص نفسية، اجتماعية، ثقافية تميزه عن باقي الرياضيين العرب، بالإضافة إلى البيئة والبعد الروحي (العقيدة والدين) للمجتمع الجزائري.

إضافة إلى هذا هناك دافع شخصي يتمثل في أن الطالب لديه ميول لهذه النوعية من المواضيع المتعلقة بالإرشاد النفسي الرياضي، خاصة المتعلقة بكشف واقع الإرشاد في الفرق النخبوية الجزائرية، ومقارنته بما اكتسبه أثناء مرحلة التكوين.

5 - تحديد المفاهيم والمصطلحات:

لقد وردت في مشروع بحثنا مصطلحات عديدة تفرض على الطالب أن يوضحها كي يستطيع القارئ أن يتصفح فيه ما جاء دون عناء أو غموض.

5-1 الإرشاد النفسي الرياضي:

- الإرشاد في المجال الرياضي هو تلك العملية المخططة التي تهدف إلى مساعدة الفرد الرياضي لكي يفهم نفسه على نحو أفضل وذلك من خلال التعرف على شخصيته السلوكية اتجاه المواقف المختلفة ، وأيضا مساعدته على تحديد مشكلاته وتنمية إمكانياته المختلفة الجسمية والعقلية والاجتماعية وال نفسية والحركية ، وتزويده بالمهارات التي تمكنه من حل مشكلاته في ضوء إمكانياته الشخصية وظروفه البيئية مما يحقق له توافق في مختلف المجالات . (إخلص محمد عبد الحفيظ، 2002 ص14)

- هو عملية تعليمية تقوم على نظريات ومبادئ التعلم ليصبح الشخص متوافق مع المتطلبات الاجتماعية الحالية والمستقبلية من خلال علاقة تتألف بين المرشد وهو الشخص الذي تم إعداده وتدريبه على الطرائق وأساليب الإرشاد النفسي والمسترشد وهو الشخص أو العميل الذي يتلقى عملية الإرشاد" (محمد إبراهيم عيد ، 2005 ص24)

هي عملية تفاعلية متواصلة تجمع بين المرشد ومختلف أعضاء الفريق للغاية تحقيق الاستقرار النفسي، والتحرر من القلق والمخاوف، وزيادة الدافعية للتحقيق الأهداف الرياضية للفريق.

5-2 الإعداد النفسي الرياضي:

- الإعداد النفسي يقصد به تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يعضد ايجابيا كلا من الأداء البدني والمهاري والخططي للاعب أو اللاعبه والفريق للوصول به إلى قمة المستويات بما يساهم ايجابيا في الوصول إلى قمة المستويات الأداء وتتلخص

عملياته في البحث عن الأسباب التي تآثر في سلوكهم ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلاله آليات تساهم في تطويع وتعديل السلوك بما يساهم ايجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء .(مفتي إبراهيم حماد، 1996 ص233)

ويضيف كلا من احمد فوزي وطارق محمد بدر الدين (احمد فوزي وطارق محمد بدر الدين2001ص17) انه يمكن إيجاز مفهوم الإعداد النفسي بأنه تلك العمليات أو الإجراءات لتربوية التي تعمل على منح عمليات الاستثارة أو الكف الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبا على مستوى الانجاز الرياضي كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما قد يؤدي إلى الإقلال من الإحساس من الخوف والتوتر والقلق النفسي وعدم الثقة بالنفس والعوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الانجاز الرياضي .

يرى الطالب أن الإعداد النفسي هو عملية مكملة ولا تنفصل عن الأداء المتكامل للاعب والتي تضم جوانب الإعداد البدني، الإعداد المهاري، والإعداد الخططي ومن المستحسن التخطيط لها على المدى الطويل والقصير.

3-5 محددات الإرشاد النفسي الرياضي :

يرى Horne 1972 (Horne 1972) أن محددات الإرشاد هي 3:

المرشد: اتجاه المرشد و خلفيته العلمية وتدريبه وخبراته في العلاقات الإرشادية.

العميل : هناك من العملاء يكون منطويا أو منبسطا، أو عميل صعب أو سهل.

المشكلة : فهي تحدد طريقة الإرشاد حسب نوعية المشكلة (شخصية، تربوية، دينية)

يرى الطالب أن محددات الإرشاد النفسي الرياضي هي: البعد الروحي، الحوافز المادية

والمعنوية ، الإعداد البدني (البدني ،التقني، التكتيكي) الانتقاء والتوجيه، الإعداد

النفسي الرياضي، الروح المعنوية

5-4 متطلبات كرة القدم الحديثة:

- إن إعداد اللاعبين في كرة القدم يشمل على عدة نواحي كالإعداد البدني، الإعداد المهاري وأيضا الإعداد الخططي والذهني والنفسي. (طه إسماعيل حماد، 1989 ص90) يرى الطالب أن متطلبات كرة القدم تتضمن المتطلبات البدنية والطاوية والمتطلبات البيولوجية (الإعداد النفسي) والمتطلبات التقنية والتكتيكية والمتطلبات المرفولوجية.

6- الدراسات السابقة والمشابهة :

6-1 الدراسة الأولى سنة 2003-2004:

دراسة الطالب : اسعون محمد أكلي تحت عنوان : "الإعداد النفسي الرياضي ومدى تأثيره بالتغير الاجتماعي والثقافي" دراسة مقارنة نفسية اجتماعية وثقافية .

- رسالة ماجستير بمعهد التربية البدنية والرياضية لجامعة الجزائر سنة 2004 تحت إشراف الدكتور : بن تومي عبد الناصر .

- الاستنتاج العام من الدراسة :توصلت أهم النتائج إلى أن الإعداد النفسي الرياضي يتأثر بالتغيرات الاجتماعية السائدة وكذلك الاعتبارات الثقافية ، وأهم التوصيات التي توصل إليها الطالب هي ضرورة مراعاة البيئة الاجتماعية والثقافية لضرورة تحقيق النتائج المرجوة .

6-2 الدراسة الثانية سنة 2004-2005 :

رسالة ماجستير للطالب عبد السلام مقبل الريمي تحت إشراف الدكتور بن عكي محمد أكلي تحت عنوان : "أهمية الإعداد النفسي قصير المدى وعلاقته بنتائج الأداء الرياضي" الاستنتاج العام من الدراسة :التحضير النفسي بنوعيه سواء قصير المدى أو طويل المدى له تأثير بالغ الأداء الرياضي لرياضي المستويات العليا في اختصاص الكاراتيه.

6 - 3 الدراسة الثالثة 2003-2004:

عنوانها "تأثير التغذية الرجعية في الخفض من حالة القلق التنافسي لدى لاعبي كرة اليد" رسالة ماجستير في التربية البدنية والرياضة ، اوسماعيل مخلوف 2004/2003م حيث هدفت الدراسة إلى الحصول على حالة الاسترخاء بصفة إرادية والتحكم في أفعاله اللإرادية ، وهذا يعمل على خفض بعض مستويات القلق أثناء المنافسات الرياضية واعتمد الباحث على المنهج التجريبي ، وأسفرت النتائج إلى وجود تأثير التغذية الرجعية على سمة القلق التي تعتبر حالة مرضية يعني بالإيجاب على الحالة النفسية للاعب .

6-4 الدراسة الرابعة 2004 - 2005

دراسة بعنوان: انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية .

دراسة متمحورة حول رياضة النخبة في كرة القدم .لأندية الجزائر العاصمة، من إعداد الطالب محمد عدلان خلفوني بمعهد التربية البدنية و الرياضية بجامعة الجزائر دفعة 2004 - 2005 . و إشكالية الدراسة حددها الباحث في تساؤلات هي :

-هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف الدافع للإنجاز في المنافسات الرياضية؟

-هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف سمة التصميم أثناء المنافسة الرياضية ؟

-هل يرجع السلوك العدواني للاعبين لضعف ضبط النفس خلال المنافسة؟

من خلال نتائج الاختبارات لحالة الإعداد النفسي لهؤلاء اللاعبين (30 لاعب كرة قدم أكابر لأندية العاصمة) تبين أنها تحققت و ذلك لان معظم هذه الاختبارات تؤكد على نقص وضعف بعض الصفات النفسية لهم و المتمثلة في ضعف الحاجة لتحقيق النجاح و الفوز في المسابقات و عدم ثقتهم في أنفسهم و كذلك ضعف الحاجة لتحقيق النجاح .

6-5- الدراسة الخامسة سنة : 2002 - 2003

-دراسة بعنوان " مكانة البعد الروحي في عملية الإرشاد و النفسي الرياضي لفرق النخبة الجزائرية

من إعداد الطالب : بلخادم محمد بمعهد التربية البدنية و الرياضية جامعة الجزائر دفعة 2003. ركز الطالب في دراسته على عناصر أساسية روحية و نفسية و تقنية و بدنية من شأنها أن تساهم في تحسين كمستوى الأداء الرياضي و بالتالي تحقيق الفوز والانتصار .

أكدت النتائج على: أهمية البعد الروحي في الرفع من مستوى الأداء الرياضي

-أهمية البعد الروحي في تحقيق الفوز والانتصار

-غياب البعد الروحي ضمن اللوائح التنظيمية لنشأة الفرق الوطنية وكذا المراسيم القانونية.

- تراجع النتائج الرياضية بسبب تقهقر البعد الروحي .

-الاهتمام المتزايد بالبعد المادي و الروحي وذلك لتحقيق الأداء الرياضي الجيد.

-أهمية الإعداد الرياضي العقلاني المتمحور حول البعد الروحي .

6-6- الدراسة السادسة 2003-2004:

بعنوان "انعكاسات حالة الإعداد النفسي للاعبين في ظهور السلوك العدواني أثناء المنافسات الرياضية في كرة القدم".

للطالب :محمد عدنان خلفوني - رسالة ماجستير معهد التربية البدنية والرياضية - 2003-2004. والتي تناولت موضوع دراسة العوامل والأسباب المؤدية للسلوك العدواني والعنف الرياضي للاعبين في أندية كرة القدم الجزائرية وارتباط هذا السلوك العدواني بضعف حالة الإعداد النفسي لدى هؤلاء اللاعبين في برنامجهم التدريبي.

واستنتج من الدراسة أن هناك نقص وضعف في الحالة النفسية لهؤلاء اللاعبين في ميدان كرة القدم في الأندية ، مما أدى ذلك إلى ظهور سلوكيات وتصرفات رياضية غير مرغوب فيها تنعكس في شكل عدائي وعنف مع الآخرين أثناء المنافسة الرياضية أو أوقات التدريب .

6-7 الدراسة السابعة 2004-2005:

عنوان الدراسة "تأثير تدريب المهارات النفسية العقلية على نسبة قلق المنافسة عند رياضي الكاراتيه في تخصص "القتال الفعلي للكاراتيه"
رسالة ماجستير في منهجية التربية والرياضة ، عبد العزيز الو صابي ، 2004-2005
هدفت الدراسة إلى تحديد مدى تأثير المهارات النفسية العقلية لرياضي الكاراتيه في الوضعيات التنافسية الصعبة ، استخلاص مجموعة من التوصيات تكون مرشد مستقبلي ، واستنتج من هذه الدراسة النتائج المتحصل عليها في مختلف الاختبارات التي تم مراقبتها على ثلاثة مجموعات من رياضيين ذوي المستوى الرفيع - ولم تتوفر كل الشروط المنهجية الخاصة بتجربة في المخبر إلا أنها تكونت عينة البحث من 50 مدربا جزائريا و20 مدربا عربيا في رياضة الكاراتيه و20 لاعب كاراتيه تخصص قتال كوميتية يمثلون نادي مولودية الجزائر ونادي الأمن الوطني بالجزائر العاصمة المجموعة الأولى /قدم إليها أوراق الاستبيانات وهي عينة المدربين الجزائريين وأيضا للمدربين العرب في رياضة الكاراتيه المشاركين في فعاليات بطولة الألعاب العربية المقامة في الجزائر ، المجموعة الثانية /طبق المقياس على العينة الثانية وهم رياضي الكاراتيه ، نتائج الدراسة اتضح أن هناك تأثير على المهارات النفسية وذلك بزيادة أو خفض أو الحفاظ على القلق المناسب عند رياضي الكاراتيه .

6-8 الدراسة الثامنة: 2003-2004

عنوان الدراسة "تأثير القلق على الرياضيين الجزائريين خلال المنافسة" دراسة وصفية تحليلية لحالة فريق شبيبة القبائل _ رسالة ماجستير في منهجية التربية البدنية والرياضية ، قشط عبد القادر ، هدفت الدراسة إلى معرفة مصادر القلق ، وبالتالي تسهل مهمة تحضير وتهيئة اللاعبين لخوض المنافسات من دون مركب نقص ، أيضا من خلال اللاعبين ، أما من ناحية المستوى فنجد أن القلق المنخفض يعمل على الدافع المحفز والمنشط ، واستخدم الباحث المنهج الوصفي ، أيضا استخدم الأدوات في الدراسة منها الدراسة النظرية ، مقياس تقييم الذات ، مقياس القلق المعرفي ، الاستبيان حيث كانت عينة البحث نادي شبيبة القبائل .

الاستنتاج العام من الدراسة :

أثبتت النتائج أن مستوى حالة القلق لدى اللاعبين كان عاليا ، ويرجع ذلك الى ظهور درجات كبيرة التي أفرزها المقياس لهذا الانفعال.

أما المقياس الثاني (مقياس القلق) والذي طبق للكشف عن دور القلق المعرقل والذي يحد من مردودية اللاعبين أظهرت النتائج أن مؤشر درجاته كانت عالية ، أما نتائج الاستبيان فأظهرت أسباب ومصادر القلق والتي تمثلت في 16 مصدرا انفعاليا للقلق كما توصل إلى أن هذه المصادر لها تأثير سلبي على الأداء الجيد والكامل للاعبين .

7 - المنهجية المتبعة في البحث :

7 . 1 - المنهج المتبع في البحث :

إن المنهج يختلف باختلاف المواضيع العلمية المعالجة ، ودراسة الإشكال المطروح في بحثنا ، اقتضى علينا اختيار المنهج الوصفي ، حيث لجأ الطالب إلى استعمال الاستبيان لمعرفة واقع الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لفرق كرة القدم النخبوية ، وإذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع فإنه لا يتوقف عند هذا الحد ، حيث يقول محمد شفيق "الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل

تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق والبيانات وتحليلها وتفسيرها كميًا وكيفيًا بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها" (محمد شفيق 1998 ،ص108)

7 . 2 - عينة البحث :

تعتبر عينة البحث أساس العمل في البحث ، وهي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً ، وفي بحثنا فان عينة البحث تتشكل من لاعبي كرة القدم في الفرق النخبوية (الرابطة المحترفة الأولى) منطقة الوسط (الجزائر العاصمة) .

7 . 3 - أدوات البحث :

بغرض الإلمام بواقع الإرشاد النفسي الرياضي للفرق النخبوية للكرة القدم ومقارنة الأسس النظرية وما هو سائد في الواقع فان الطالب استعان بوسيلة الاستبيان الذي يعتبر وسيلة من وسائل البحث العلمي في التربية الرياضية .

8 - الخطة الشاملة المقترحة للبحث :

قمنا بتقسيم البحث إلى بابين :

أ - الباب الأول : وهو مخصص للجانب النظري ويتضمن ثلاث فصول :

الفصل الأول : وهو مخصص للإرشاد النفسي في الميدان الرياضي .

الفصل الثاني : وهو مخصص للقيم الإنسان الجزائري وظروف تشكلها .

الفصل الثالث : ويتناول موضوع متطلبات كرة القدم الحديثة .

ب - الباب الثاني : وهو مخصص للبحث الميداني ويتضمن فصلين :

الفصل الأول : مخصص للمنهجية البحث ، حيث نتناول فيه المنهج المتبع في

البحث ، الوسائل والأدوات المستعملة ، عينة البحث وخصائصها والوسائل الإحصائية المستعملة .

الفصل الثاني : نتناول فيه عرض وتحليل البيانات المتعلقة بنتائج الاستبيان بعد استرجاعه من عند اللاعبين .
بعدها نقوم بعرض أهم الاستنتاجات من عملية فرز وتحليل البيانات وبعدها نقدم بعض الاقتراحات والتوصيات التي نراها مناسبة ، ونختتم بحثنا بخاتمة .

الباب الأول (الجانب النظري)

الفصل الأول:

الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

تمهيد:

تهدف عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي إلى مساعدة اللاعب وتنمية قدراته النفسية والحركية، ذلك من خلال إعداد مختصين في هذا المجال من أجل تقديم المفاهيم التربوية والنفسية والصحية الصحيحة، وإكساب اللاعبين مهارات عقلية ونفسية تؤهلهم لمواجهة الضغوطات المرتبطة بالتدريب والمنافسة الرياضية، وتحسين وزيادة الاتصال بين اللاعب والجهاز التدريبي الإداري والطبي، وتوجيه سلوكيات التدريب لكي ينجح المرشد النفسي في عمله التوجيهي والإرشادي مع اللاعبين، فإن الأمر يتطلب منه أن يكون على درجة عالية من الفهم الكامل للبيئة الرياضية، التي يتعامل معها، والمهارة في استخدام الوسائل المتاحة في هذه البيئة، والعملية الإرشادية عملية تعاونية، لأنها مسؤولية جماعية شاملة تقتضي على المرشدين والمسؤولين العمل كفريق واحد كل حسب تخصصه من أجل تقديم أفضل الخدمات الإرشادية للاعب، بما يحقق له التوافق والتوازن النفسي

من هذا المنطلق ارتأينا في هذا الفصل، إلى التطرق لموضوع الإرشاد النفسي عامة، والإرشاد الرياضي خاصة، ومما يمكن القيام به المرشد النفسي في عملية تكامل الفريق وتماسكه للتغلب على المشاكل النفسية والاجتماعية وذلك بتوجيههم الوجهة الصحيحة من أجل تحقيق نتائج إيجابية.

1 مفهوم الإرشاد النفسي:

لغة: كلمة «أرشد " تعني: هدى أو دل على الطريق، أو وجه (المنجد في اللغة العربية المعاصرة، 2000، ص 555)

اصطلاحاً: هي عملية مساعدة الفرد في فهم حاضره وإعداده لمستقبله بهدف وضعه في مكانه المناسب له في المجتمع ومساعدته في تحقيق التوافق الشخصي والتربوي والاجتماعي حتى يحقق الصحة النفسية (كاملة الفرخ شعبان، 1999، ص13)

يعرفه الدكتور منذر الضامن على انه "عملية بناءة تهدف إلى مساعدة الفرد كي يفهم شخصيته، ويعرف خبراته ويحدد مشاكله وكذلك قدراته، ويحل ما يواجهه من المشكلات في ضوء معرفته ورغبته وتدريبه، كي يصل إلى تحديد وتحقيق الصحة النفسية والتوافق الشخصي " (مندر الضامن، 2003، ص 17)

2 نشأة الإرشاد النفسي و مراحل تطوره:

ترجع بداية عملية التوجيه والإرشاد النفسي حينما انفصل علم النفس الحديث عن الفلسفة، منذ أنشأ فولت سنة 1879 أول معلم لعلم النفس التجريبي بألمانيا، وبدأ الدراسات العلمية وظهر علم النفس التطبيقي ويبدو أن مصطلح الإرشاد النفسي الذي يستخدم اليوم لم يذكر في الكتب العلمية إلا في عام 1931 وقبل ذلك كانت الخدمات تقدم تحت مسمى التوجيه المهني، ولقد مرت عملية الإرشاد النفسي في نشأتها وتطورها بعدة مراحل مختلفة وهي على النحو التالي:

2-1 مرحلة التركيز على التوجيه المهني :

بدأ الإرشاد أول ما بدأ بالتوجيه المهني وكان يهدف إلى مساعدة الفرد على اختيار المهنة التي تتلاءم مع ما لديه من إمكانيات، وقدرات واستعدادات فضلا عن التغلب على المشكلات المهنية التي تواجهه في مجال العمل أو المهنة، ويعتبر بارسنوز الأب الروحي للإرشاد المهني بحيث أنشأ في عام 1908 مكتبا مهنيا في مدينة بوسطن بأمريكا وكان يهدف إلى مساعدة الأفراد على اختيار المهنة التي تتلاءم مع إمكانياتهم.

2-2 مرحلة التركيز على الإرشاد التربوي:

تستهدف هذه المرحلة ومساعدة الطلاب على اختيار نوع التعليم الذي يتسق مع ما لديهم من قدرات واستعدادات، والتغلب على المشكلات التربوية التي تواجههم في المجال المدرسي ويعتبر ترومان كيلى 1941 أول من وصف الإرشاد التربوي بأنه نشاط تربوي يهدف إلى مساعدة التلاميذ على اختيار المقررات الدراسية، والتكيف مع مشكلاتها (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص 42)

2-3 مرحلة التركيز على حركة القياس النفسي:

لقد بدأ القياس منذ أيام " فونت " ثم بعد ذلك في الدراسات الخاصة بعلم النفس الفارق على نحو ما يظهر من دراسات " جيمس كاتيل " في الفروق الفردية الذي يعتبر أول من استخدم مصطلح الاختبارات العقلية عام 1980، وفي عام 1950 أعد بينيه أول مقياس لقياس الذكاء، ولظهور هذه الاختبارات النفسية أثر بالغ في نموه وتطور عملية الإرشاد النفسي وذلك لما لها من أهمية للمرشد النفسي في دراسة شخصية العميل وسلوكه وتقديم الخدمات الإرشادية الملائمة

2-4 مرحلة التركيز على التوافق والصحة النفسية:

لقد تميزت هذه المرحلة بدراسة الجوانب المرضية في سلوك الفرد والاهتمام بالمرضى النفسيين والاهتمام بمشكلات التوافق النفسي، ولقد ركزت حركة الصحة النفسية على مفهوم التوافق حيث أعتبر الشخص المتوافق نفسياً يتمتع بقدر كبير من الصحة النفسية، وهكذا أصبح الإرشاد وسيلة لمساعدة الناس على التوافق مع البيئة أو المجتمع (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص 42)

2-5 مرحلة علم النفس الإرشادي:

أخذ الإرشاد في الثلاثينيات يركز على المشكلات الشخصية للفرد بحيث وضع "كارل روجرز" كتاب الإرشاد والعلاج النفسي في عام 1942، ووضع نظرية في الإرشاد الممرکز حول الشخص، وفي عام 1951 ظهر مصطلح علم النفس الإرشادي والمرشد النفسي في مؤتمر " مينوتا " قبل انعقاد المؤتمر السنوي للرابطة الأمريكية.

2-6 مرحلة التركيز على النمو النفسي

ساهمت في تطور الإرشاد النفسي، حيث الاهتمام بدراسة الأطفال، ونموهم ومشكلاتهم النفسية ويرجع الفضل في ذلك إلى "ستانلي هول" وتلى ذلك الاهتمام بدراسة خصائص الطفل النفسية والاجتماعية والمعرفية ومن النظريات الهامة التي اهتمت بدراسة النمو نظرية "أريكسون" في النمو النفسي الاجتماعي، ونظرية "هافجست" في مطالب النمو التي تشير إلى أن هناك مطالب وواجبات لكل مرحلة نمائية تميزها عن المراحل الأخرى(طه عبد العظيم حسين، 2004، ص 42).

3 نظريات الإرشاد النفسي :

إن السلوك الإنساني مركب ومعقد، ولا توجد قوانين عامة تحكم هذا السلوك، فالأخصائي النفسي عندما يقوم بعملية الإرشاد النفسي فلا بد أن يكون ذلك على أساس علمي سليم يستند فيه على عدد من النظريات، حيث يساهم ذلك في زيادة قدرته على مواجهة المشكلات التي يتناولها الإرشاد النفسي، ومن أهم هذه النظريات نذكر منها:

3-1 نظرية التحليل النفسي "S-Freud": يعتبر "سيغموند فرويد" المؤسس الأول

لنظرية التحليل النفسي، وتعتبر هذه النظرية من أهم النظريات التي تطبق في مجال التوجيه والإرشاد النفسي نظرا لأن بعض الإجراءات التي تتخذ في عملية التحليل النفسي يتم إتباعها أيضا في عملية الإرشاد مثل: التداعي الحر والتفيس الإنفعالي

3-2 نظرية الذات- الإرشاد المتمركز حول المسترشد "روجرز Rogers": الذات هي

ماهية الفرد، وهي تنمو نتيجة النضج والتعلم، وتتفاعل مع البيئة وهي تسعى إلى التوافق والالتزان والثبات (جودت عزت عبد الهادي، سعيد حسني العزة، ص 35)

الإرشاد النفسي يتضمن موقفا خاصا بين الأخصائي النفسي والفرد، يضع فيه مفهومه على ذاته كموضوع أساسي للمناقشة بحيث تؤدي عملية الإرشاد النفسي إلى فهم واقعي للذات (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص 48)

3-3 نظرية السمات والعوامل: "وليام سون William Son": تهتم هذه النظرية بالعوامل المحددة التي تفسر السلوك البشري والتي تمكن من تحديد السمات الشخصية، وتفترض هذه النظرية أن السلوك يمكن تنظيمه بطريق المباشر. انه يمكن قياس السمات والعوامل المحددة لهذا السلوك باستخدام الاختبارات والمقاييس للوقوف على الفروق والسمات المميزة للشخصية، كذلك ترى أن نمو السلوك يتقدم من الطفولة والرشد من خلال نضج السمات والعوامل.

3-4 النظرية السلوكية "Behavioural Theory": دراسة السلوك علم تجريبي إهتم به قديما "كوهلر وبافلوف وواطسن" وغيرهم، وتسمى النظرية السلوكية بنظرية التعليم، وتهتم بدراسة السلوك الإنساني وطرق تعديله أو تغييره إذا كان بحاجة لذلك من خلال برامج تعديل السلوك، والنظرية السلوكية تهتم بالسلوك الظاهري وتحاول تعديله ولا تهتم بتعديل السبب العميق والجوهري الذي يقف من ورائه (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص 48)

4 أهداف الإرشاد النفسي

4-1 فهم وتقبل الذات: البعض من الأفراد قد يغالي في فهم وإدراك ذاته والبعض الآخر قد يقلل من شأن ذاته، ويحقر منها وهذا كله ينعكس سلبيا على إدراكه لها، ومن هنا تسعى عملية الإرشاد إلى مساعدة الفرد على فهم ذاته فهما صحيحا، وتقبلها من خلال التعرف على ما لديه من قدرات واستعدادات (جودت عزة عبد الهادي، سعيد حسني العزة، ص 38)

4-2 تحقيق الفرد لذاته: يقصد بتحقيق الذات أن كل فرد منا لديه قدرات وإمكانات كامنة ولا بد من استخدامها وتوظيفها إلى أقصى درجة ممكنة، ومن هنا تمكن وضيقة الإرشاد في مساعدة الفرد على تحقيق ذاته، وتوظيف إمكاناته أحسن توظيف، وذلك من خلال تكوين مفهوم إيجابي عن ذاته والسعي على تنمية وزيادة الثقة بنفسه (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص 52)

4-3 تحقيق التوافق: التوافق هو التكيف أو الملائمة مع المحيط، وقبل كل شيء على الفرد أن يحقق توافقا مع نفسه وهو ما يسمى بالتوافق الشخصي ولتحقيق التوافق لدى

الباب الأول.....الفصل الأول.....الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

الفرد وجب مساعدته على إشباع حاجاته وتوفير مطالب النمو مراحلته المختلفة (طه عبد العظيم حسين، 2004، ص53)

4-4 تحقيق الصحة النفسية: هي مساعدة الفرد في الرضا عن أساليب تكيفه مع المجتمع والمدرسة، مع العمل الذي يختاره ويلتحق به، إذ لا ينفع أن يكون الفرد متوافقاً مع كل ذلك بمسايرته لمحيطه بينما هو في داخله غير راض عن تلك الأساليب أي إزالة ما يواجهه في حياته من مشكلات (عزيز سمارة ، 1999، ص 22)

4-5 تغيير السلوك الإنساني: هو تغيير من شأنه أن يساعد المسترشد على أن يكون أكثر فعالية وإنتاجية وأكثر رضى على الحياة التي يعيشها، وتصاغ الأهداف عادة كي تناسب طبيعة كل مسترشد

4-6 مساعدة الفرد على اتخاذ القرارات: اتخاذ القرارات يعود إلى المسترشد نفسه والإرشاد يساعد الفرد على اكتساب معلومات تساعد على اتخاذ القرار، وتمكنه ليس فقط في معرفة قدراته ولكن في طبيعة اتجاهاته وانفعالاته التي تؤثر في اتخاذ القرار

5 مفهوم الإرشاد الرياضي النفسي:

يعرفه محمد حسن علاوي كما يلي: "الإرشاد النفسي الرياضي هو معاونة اللاعب على حل مشكلاته النفسية البسيطة، والتي يعجز عن حلها بنفسه، التي لا تصل إلى حد المرض النفسي أو العقلي أو غير ذلك من الاضطرابات الشخصية الحادة والتي قد تصيب أحيانا عددا من اللاعبين الرياضيين الأسوياء" (محمد حسن علاوي، 2002 ص 107)

يرى أسامة كامل راتب أن الإرشاد النفسي الرياضي هو تقديم بعض الخدمات النفسية التي تساعد اللاعبين وجماعة الفريق وتطوير مستوى أدائهم (أسامة كامل راتب، 2002، ص 72)

6-أخصائي الإرشاد النفسي الرياضي:

توصلت اللجنة الأولمبية بالولايات المتحدة الأمريكية سنة 1983 بتحديد الأشخاص الذين يحق لهم مزاولة مهمة الأخصائي النفسي الرياضي وتوصلت إلى تحديد 03 فئات وهم كالتالي:

6-1 الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: ينظر إلى الأخصائي الإكلينيكي الرياضي على أنه تدرب في ميدان علم النفس الإكلينيكي ويحمل إجازة معتمدة لهذا النوع من العمل إضافة إلى ما سبق، فمن الأهمية أن يكون لديه اهتمام وفهم عميقان بالخبرة في مجال الرياضة، وفي سبيل ذلك ربما يحصل على برامج تدريب في علم النفس الرياضة المتضمنة في برامج التربية البدنية والرياضة هذا ويتوقع من الأخصائي الإكلينيكي الرياضي التأهل للتعامل مع المشكلات الانفعالية والشخصية التي تؤثر على بعض الرياضيين، والحقيقة أن الخبرة الرياضية قد تمثل نوعا من الضغط النفسي أو التوتر الشديد الذي يؤثر سلبا على أداء وقدرات بعضهم وربما يمتد هذا التأثير السلبي إلى قدراتهم الشخصية، وفي كل الأحوال فإنه من الأهمية لمن يتطلع بهذه المسؤولية أن يكون حاصلًا على تدريب خاص في مجال علم النفس الإرشادي أو علم النفس الإكلينيكي (أسامة كامل راتب، 2002، ص 72)

6-2 الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة معظم الأفراد الذين حصلوا على تدريب أكاديمي من أقسام وكليات التربية البدنية حيث يفترض أنهم درسوا مقررات علم النفس الرياضة والمقررات المرتبطة به، ومن ثم يتوقع منهم أن يقدموا خدماتهم التطبيقية لتعليم المبادئ النفسية مع اختلاف الصحيحة بما يسمهم في تطوير أداء الرياضيين، إضافة إلى مساعدتهم مع اختلاف أعمارهم على الاستمتاع بالرياضة واستخدامها كوسيلة لتحسين تكيفهم مع الحياة (أسامة كامل راتب، 2002، ص 29)

6-3 الأخصائي النفسي الرياضي في مجال البحث: يجب استمرار النمو المعرفي في مجال علم النفس الرياضة حتى تحظى بالاعتراف والتقدير كأحد العلوم الاجتماعية، لذلك تظهر أهمية دور مواصلة البحث والنمو المعرفي، وذلك من خلال الباحثين المهتمين بتدعيم البناء النظري والباحثين المهتمين ببحث المشكلات التطبيقية وإيجاد الحلول لها

7- أهداف الإرشاد النفسي في المجال الرياضي:

- هناك العديد من الأهداف التي يمكن تحقيقها من خلال عملية الإرشاد النفسي في المجال الرياضي يمكن تلخيصها فيما يلي
- تنمية المفهوم الإيجابي للرياضي نحو ذاته
 - العمل على إتباع دوافع الرياضي وتحقيق مطالبه وتلبية احتياجاته المختلفة الأمر الذي يحقق له التوافق الشخصي
 - مساعدة الرياضي على الالتزام بالخلق الرياضي الحميد، وقواعد الضبط الاجتماعي ومسايرة المعايير الاجتماعية، والتفاعل الاجتماعي السليم
 - إثارة دفاعية للأفراد وتشجيعهم على ممارسة الرياضة واستعمال أساليب الثواب والتعزيز
 - التعرف على الفروق الفردية بين الرياضيين ومساعدتهم على النمو في ضوء قدراتهم
 - تزويد الرياضيين بقدر مناسب من المعلومات الشخصية والاجتماعية مما يساهم في زيادة معرفتهم لذواتهم و تحقيق التوافق النفسي والصحة النفسية لديهم
 - مساعدة الرياضي على أن تتكامل شخصيته بمساعدته على فهم نفسه ومشاكله
 - مساعدة الرياضي على استغلال قدراته البدنية والمهارية واستعداداته الشخصية وإمكانيات بيئية إلى أقصى حد تؤهله له هذه الإمكانيات إلى زيادة توافقه مع نفسه ومع مجتمعه

8 طرق الإرشاد النفسي :

يرى حامد زهران (1998) أن هناك العديد من الطرق التي تستخدم في الإرشاد النفسي ومن أهمها :

1-8 الإرشاد المباشر: هو الإرشاد الموجه الممرز حول المرشد أو الممرز حول الحقيقة فيه يقوم المرشد بدور إيجابي نشط في كشف الصراعات وتفسير المعلومات وتوجيهه نحو السلوك الموجب المخطط مما يؤدي إلى التأثير المباشر في تغيير شخصية وسلوك الرياضي (صالح أحمد الداھري، 2005، ص 427)

2-8 الإرشاد الغير المباشر: يطلق عليه الإرشاد الممرز حول العميل (الرياضي)، أو الإرشاد الممرز حول الذات، ويرجع الفضل لهذه الطريقة إلى "كارل روجرز" صاحب

الباب الأول.....الفصل الأول.....الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

نظرية الذات، حيث يرى أن هدف تلك الطريقة هو مساعدة الفرد الرياضي على النمو النفسي وذلك عن طريق مساعدته على فهم نفسه على نحو أفضل والعمل على تغيير المفهوم السلبي للرياضي نحو ذاته إلى مفهوم إيجابي، ويتطلب هذا النوع من الإرشاد أن يكون الرياضي على درجة عالية من النضج وتكامل الشخصية بحيث يتمكن من الإلمام الجيد بمشكلاته ويتحمل مسؤولية حلها وذلك تحت تأثير إشراف الأخصائي غير المباشر

3-8 الإرشاد الفردي: هي عملية إرشاد مسترشد (رياضي) واحد وجها لوجه، ويعتمد فعاليتها على العلاقة الإرشادية بين المرشد والرياضي أي أنها علاقة مخططة بين الطرفين (صالح أحمد الداھري، ص 424) وينقسم الإرشاد الفردي إلى مدرستين أو طريقتين هما :

1-3-8 الإرشاد الفردي بالطريق المباشر: يمكن تلخيص أهم خطوات هذه الطريقة فيما يلي:

- مرونة السلوك الإنساني: المقصود به ليس السلوك الجامد والغير القابل للتعديل بالرغم من ثباته فإن هناك إمكانية لتعديله وتغييره من خلال برامج السلوك البشري والتي تعتمد على التعزيز والإمحاء والتشكيل والتسلسل (جودت عزة عبد الهادي وسعيد حسني العزة، 1999، ص 25)

- اجتماعية السلوك الإنساني: السلوك الإنساني يمر في مراحل نمائية مختلفة، ولكل مرحلة مشكلاتها الخاصة بها، الأمر الذي يعرضه إلى سوء التكيف والاضطراب وعدم التوافق النفسي مما يجعله مستعدا لتقبل التوجيه و الإرشاد للتخلص من تلك المشكلات

- حق الفرد في الاختيار: الإرشاد يتيح الفرصة للفرد بأن يحقق ذاته ضمن إمكاناته وقدراته وأن يختار مصيره بكل حرية دون إكراه ويساعده على فهم ذاته وميوله وقدراته، بحيث يتمكن من حل المشكلات التي قد تواجهه في حياته، والفرد له الحق في تحديد أهدافه إذا كانت لا تتعارض قيم مجتمعه، والمرشد يساعده في ذلك

الباب الأول.....الفصل الأول.....الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

- **تحديد المشكلة:** يقوم اللاعب بعرض مشكلته بالطريقة التي يشعر بها ، فقد يبالغ في ذلك أو يحاول الهروب أو خداع النفس أو المقاومة لإخفاء بعض الأفكار المؤلمة أو المخيفة ، و بتعدد المقابلات يمكن تحديد المشكلة الحقيقية التي يعاني منها اللاعب
- **البحث الفردي:** يقوم المرشد بتجميع البيانات والمعلومات عن اللاعب سواء من مدربه أو من أصدقائه أو من الإداريين، وهذا بالإضافة إلى التعرف على مستوى أداء اللاعب في التدريب والمنافسات.
- **الاختبارات النفسية والتشخيص وإجراء الإرشاد:** بعد جمع البيانات والمعلومات، يقوم المرشد بإعطاء اللاعب بعض الاختبارات النفسية للتعرف على المزيد من مكوناته الشخصية، ثم يشخص مشكلات اللاعب ورسم خطة للتوجيه وتنفيذها.
- **التتبع:** بعد تنفيذ خطة الإرشاد، يقع على كاهل المرشد مهمة متابعة اللاعب ليتبين مدى سلامة هذه الخطة ومدى نجاحها والتغيرات التي أحدثتها بالنسبة للاعب (محمد حسن علاوي، 2002، ص 107)

- 8-3-2 الإرشاد الفردي بالطريق الغير المباشر:** من أهم خطوات هذه الطريقة ما يلي:
- يأتي اللاعب إلى المرشد لمساعدته، فيجب ألا ينتزع منه الأخصائي مسؤولية حل مشكله بل يجب أن يتحمل اللاعب مسؤولية حل مشكلاته بنفسه.
 - يشجع المرشد اللاعب على التحدث بحرية تامة معبرا عن شعوره وانفعالاته.
 - يتقبل المرشد انفعالات اللاعب فيكون كالمرأة تنعكس عليها هذه الانفعالات حتى يراها اللاعب واضحة.
 - يتيح المرشد للاعب حرية اختيار الخطوات التي يجب اتخاذها وهذا ما يؤدي إلى تنظيم اللاعب لذاته تنظيما جديدا يؤدي إلى النمو والنضج (محمد حسن علاوي، 2002، ص 118).

- 8-4 الإرشاد الجماعي:** في هذا النوع من الإرشاد، يتم اختيار الأفراد ذوي المشكلات المتشابهة، مما يكون عاملا مشتركا بينهم يؤدي إلى تماسكهم، ويتم تقسيمهم إلى

جماعات صغيرة العدد، وتتم عملية الإرشاد مع الجماعة كوحدة ، لذا يجب أن يعرف كل فرد في الجماعة أهداف العملية الإرشادية وأسلوب العمل ومسؤوليات كل منهم

8-4-1 مجالات الإرشاد الجماعي: أصحاب الحالات ذات المشاكل المشتركة حالات التمرکز حول الذات والانطواء والخجل.

8-5 الثقة بالنفس: الثقة بالنفس تعني مدى تأكد الرياضي من قدراته على تحقيق النجاح وأن أداءه سوف يكون جيدا في المنافسة.

هي أيضا اعتقاد اللاعب وتأكده من أنه يمتلك القدرة والمهارة في أداء رياضي معين - **أنواعها:** تختلف الثقة بالنفس من رياضي لأخر، وهي غالبا ما تكون على ثلاثة أنواع وهي:

➤ **الثقة المثلى:** تعني الاقتناع الشديد أنك تستطيع تحقيق أهدافك التي تكافح بجدية من أجل تحقيقها، وذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أدائك دائما جيدا، ولكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق أفضل إمكاناتك وقدراتك، كما يجب توقع عمل بعض الأخطاء والقرارات الغير الصحيحة، ولكن الثقة بالنفس القوية سوف تساعد في التعامل مع الأخطاء ونواحي القصور بفاعلية، والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح والأفراد الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة بالنفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم.

➤ **ضعف الثقة بالنفس:** إن الكثير من الرياضيين لديهم مهارات بدنية للأداء بنجاح، ولكنهم مصابون بفقد الثقة أو ضعفها في أداء هذه المهارات، وخاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات والمنافسات.

إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد من القلق ويضعف من التركيز، ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة.

➤ **الثقة المفرطة بالنفس:** الرياضيون الذين لديهم ثقة زائدة بالنفس في الحقيقة هم يتميزون بثقة زائدة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية ويهبط مستوى أدائهم بسبب اعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم (محمد حسن علاوي، 1997، ص 122).

- **فوائد الثقة بالنفس:** إن الثقة بالنفس تتميز بدرجة عالية من النجاح فإن ذلك يحقق

- فائدة في مجالات متعددة منها أنها:

➤ تثير الانفعالات الإيجابية، فالرياضي الذي يشعر بالثقة يصبح أكثر هدوءاً وإسترخاءاً في المواقف الضاغطة.

➤ تساعد على التركيز، فعند الشعور بالثقة فإن الرياضي لديه صفاء ذهني للتركيز على الأداء الراهن، وعندما يفترق إلى الثقة، فإنه يميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أداءه جيداً، وكيفية تفكير الآخرين في أدائه، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق التركيز وتصبح أداة سهلة لتشتت الانتباه .

➤ تؤثر في الأهداف، حيث أن الأشخاص الذين يتميزون بالثقة بالنفس يقترحون أهدافاً واقعية تستثير التحدي، عكس الذين يتميزون بضعف في النفس فيعانون الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم.

➤ تؤثر في إستراتيجية اللعب، حيث ترتبط الممارسة الرياضية عادة بمفهوم اللعب المكسب أو عكس ذلك أي اللعب لتحقيق المكسب، وهم عادة لا يخافون المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة، أما الرياضيون الذين يفترقون الثقة فإنهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة، وخوفاً من الفشل يكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء (محمود عبد الفتاح عنان، 1995 ص 28).

ج- أساليب تنمية الثقة بالنفس: من أهم الإجراءات المتبعة لتنمية هذه السمة لدى الرياضيين مايلي:

➤ تحديد أهداف ومسؤوليات واضحة ومحددة للرياضي تتناسب مع قدراته الشخصية وحالته التدريبية.

➤ توفير فرص النجاح التي تتناسب مع قدراته واستعداداته في النشاط للاقتناع بما لديه من إمكانيات.

➤ إشراكه في منافسات متدرجة الصعوبة مع تحديد مستوى مناسب من الإنجاز يطلب منه لتحقيقه في كل منافسة.

➤ تجنب تحميل اللاعب مسؤولية الفشل أو هزيمة الفريق وخصوصاً أمام زملائه من اللاعبين حتى لا يصاب بالإحباط و عدم الثقة في مستوى أدائه وقدراته الشخصية.

الباب الأول.....الفصل الأول.....الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

➤ عدم فرط الثقة في أداء اللاعب بأكثر مما يكون عليه، حيث أن الرياضي هو أقدر الناس على فهم محتواه.

➤ تشجيع اللاعب على تحليل أدائه عقب كل مباراة وإظهار نقاط القوة والضعف فيه واقتراح الإجراءات المناسبة لزيادة نواحي القوة ومعالجة نقاط الضعف محمود عبد الفتاح (عنان، 1995 ص 34).

6-8 إدارة الضغوط النفسية: عرف مك جراث (McGrath) سنة 1977 الضغط النفسي بأنه عدم التوازن الواضح بين المتطلبات (البدنية أو النفسية) والمقدرة على الاستجابة، تحت ظروف عندما يكون الفشل في الاستجابة لتلك المتطلبات يمثل نتائج هامة.

غالبا ما يعاني الرياضيون من هذه الحالة، لذا وجب على المرشد النفسي الرياضي مساعدة اللاعب على كبح جماح نفسه، والتحكم والسيطرة على سلوكه خلال المواقف التي تتصل بالاستشارة الانفعالية كالفوز أو الهزيمة أو التعب وخاصة عند مواجهة المواقف الصعبة ، والعمل بعدها على تتميتها.

1-6-8 تنمية سمة الضغط الانفعالي: من أهم إجراءات تنمية السمة لدى

اللاعبين ما يلي:

-إشراك اللاعبين في منافسات ودية مع فرق تتميز بارتفاع المستوى أو في منافسات ذات طابع انفعالي مميز بعد التمهيد لهم بالظروف الصعبة التي سوف يواجهونها و أهمية الضغط الانفعالي خلالها لتحقيق النتائج

-ضبط المدربين الرياضيين لانفعالاتهم و سلوكا تهم خلال مرافق الاستشارة

-تجنب الشحن المعنوي الزائد للاعبين قبل بداية التنافس والذي غالبا ما يسفر عن مظاهر انفعالية وسلوك غير منضبط سواء في حالة الفوز أو الهزيمة أو عند تعرض لأية مواقف صعبة خلال التنافس

-توجيه أنظار اللاعبين إلى ما يقومون به من سلوك يتنافى مع سمة ضبط النفس ، وتحليل مثل هذا السلوك ونتائجه حتى يدرك الرياضي جيدا و يقتنع أن عدم القدرة على

- ضبط النفس والتحكم في الذات من الأمور الهامة التي تؤثر في مستوى الرياضي (أسامة كامل راتب ، 2002، ص 210)

8-6-2 مواجهة ضغط الجمهور: يجب الاهتمام بعامل الجمهور الرياضي أو المتفرجين أو المشاهدين للمنافسات الرياضية في عملية الإرشاد النفسي، وذلك بتهيئة اللاعبين وإعدادهم نفسياً لمواجهة الضغط الذي يمارسه هذا الجمهور، حيث يجب على المرشد أو المدرب مراعاة بعض التوجيهات منها:

- تعويد اللاعب على الاشتراك في المنافسات التجريبية في حضور أعداد ونوعيات مختلفة من المتفرجين حتى يستطيع اللعب اكتساب تكيف مع هذه الأعداد المختلفة من الجماهير وحتى يمكن تعويد اللاعب على مثل هذه الاستجابات (محمد حسن علاوي، 1998، ص 186)

8-6-3 بناء وتنمية الدافعية الرياضية: يعتبر موضوع الدافعية (Motivation) من بين أهم الموضوعات النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم وهو: "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر، ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب"، لأنه سيشرب من تلقاء نفسه عندما يكون بحاجة إلى الماء، أي عندما تكون لديه الدافعية إلى الشرب وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي:

" يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد "لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية (محمد حسن علاوي، 2002، ص 134)

8-6-3-1 مفهوم الدافعية: هي "استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين" وتشمل الدافعية ثلاث عناصر هي :

- الدافع Motive: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه
- الباعث Inventive: عبارة من مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه.

- التوقع Expectation: مدى احتمال تحقيق الهدف (أسامة كامل راتب، 2002، ص 72)

8-6-3-2 أهمية الدافعية: يعد موضوع الدافعية واحد من أكثر موضوعات علم النفس أهمية لأنه يسمح للمربي الرياضي معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيزهم على تطوير أدائهم على النحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا وجيدا إلا إذا كان يرضى دوافع لدى الفرد

أنه على سبيل المثال يمكن للأب المدرب أن يجبر الناشئ على ممارسة الرياضة ولكن هذا لا يضمن أن الناشئ سوف يبذل الجهد المطلوب مادام يفتقد الدافع القوي نحو تطوير أدائه لهذه الطريقة (أسامة كامل راتب، 2002، ص 71)

8-6-3 طرق بناء وتنمية الدافعية لدى الرياضيين: للتمكن من بناء وتنمية الدافعية لدى الرياضيين، سنستعرض فيما يلي بعض التوجيهات التي تساعد المدرب على تنميتها:

- تقييم الرياضي في ضوء الأداء وليس النتائج
- تشجيع أولياء اللاعبين لحضور المباريات
- تقييمه على الجهد وليس النجاح الذي يحققه فقط
- إتاحة فرص متكافئة لكل فرد رياضي لتحقيق خبرات النجاح في البرامج
- الإعداد الجيد والمشوق للبرامج التدريبية
- الاهتمام بالتحفيزات المعنوية مثل التشجيع والكلام الطيب والجوائز التي لها قيمة معنوية كلوحات التشريف والميداليات
- كما يساعد على تطوير الدافعية تجنب مايلي:
- إجبار الفرد على الممارسة
- العقاب والتهديد الرياضي
- التركيز الشديد على نتائج المسابقة
- تكليف الرياضي بواجبات تزيد عن قدراته (أسامة كامل راتب، 2002، ص 120-121)

8-6-4 تماسك الفريق الرياضي:

8-6-4-1 تعريف تماسك الفريق: هو عبارة عن مجموعة من الإرتباطات الشعورية والإنفعالية التي تربط لاعبي الفريق ببعضهم البعض خلال اللعب في المباريات وتحافظ على العلاقة بينهم خارج الملعب وعلى إستمرارهم في عضوية الفريق، والتماسك ضد التفكك والتفتت ويعتبر أحد الخصائص المميزة لفرق الألعاب الجماعية، كما يعتبر أحد العناصر الأساسية التي يتمركز حولها سلوك اللاعبين وإنجازاتهم

8-6-4-2 العوامل المرتبطة بتماسك الفريق:

- الرضا الجماعي: توجد علاقة إرتباطية بين التماسك والرضا، فتماسك الفريق يؤدي إلى النجاح في الأداء، الذي يتحول بدوره إلى الشعور بالرضا الذي يعمل على تقوية هذا التماسك

- التوافق والمطابقة: قد تكون الصفة الغالبة على طريقة لعب الفريق هي اللعب بخشونة وعدوانية لتحقيق الفوز، في هذه الحالة يجب على اللاعبين الجدد بالفريق التكيف مع أسلوب اللعب لكي يتوافقوا مع الفريق، وهذا ما يعزز تماسك الفريق

- الاستقرار: أظهرت نتائج الدراسات التي أجريت أن استقرار الجماعة يؤدي إلى زيادة تماسكها، بمعنى أنه كلما ازدادت فترة بقاء الفريق معا كلما كان ظهور التماسك أكثر احتمالا، وكلما أصبح الفريق أكثر تماسكا كلما كان اختيار الأعضاء لتترك الفريق أقل احتمالا

- أهداف الجماعة: إن مشاركة الأعضاء في تحديد أهداف الجماعة يؤدي إلى مستويات أعلى من التماسك (عبد الفاتح عبد الله، 2004 ، ص 34)

8-6-4-3 العوامل التي تحول دون تماسك الجماعة: توجد العديد من العوامل التي تحول دون تماسك الجماعة ويمكن تلخيصها فيما يلي:

- التعارض بين الشخصيات في الجماعة
- انهيار الاتصالات بين أعضاء الجماعة، أو بين القائد (المدرّب) وأعضاء الجماعة
- عدم الاتفاق على أهداف الجماعة
- عدم إشراك اللاعبين في اتخاذ بعض القرارات في الفريق

- نقص التعاون وزيادة التنافس بين أعضاء الجماعة
 - انخفاض مكانة الفرد داخل الجماعة
- 8-6-4-4 بناء تماسك الفريق:** قد يحدث تفكك جماعة الفريق الرياضي نتيجة لبعض المظاهر السلبية لسلوك اللاعبين، مثل التمرد والعصيان، مما تتسبب في حدوث تصدع وتفكك بين أعضاء الفريق فتصبح الجماعة غير متماسكة لذا يجب على المرشد النفسي تقديم الخدمات النفسية لأعضاء الفريق، وذلك بمساعدتهم على تحقيق التفاهم بينهم وبين الأجهزة الفنية المختلفة، والتخلص من التوتر الانفعالي الذي قد يسود بين الأعضاء وحل الصراعات والقلق الذي يؤثر على تماسك الجماعة وجاذبيتها
- العمل على تحقيق التقارب والتوافق بين أعضاء الفريق وبين الأجهزة المعنية بالتدريب، كما يجب الاهتمام بتحسين المناخ الاجتماعي لأعضاء الفريق وهذا يجب الاهتمام بتدعيم العلاقات الاجتماعية بينه وبين الأعضاء، وأيضاً توجيه اهتمام أكبر على إزالة أسباب التمرد والعصيات، وتقريب وجهات النظر والفهم والتقبل المتبادل مما يؤدي إلى زيادة جاذبية الجماعة وتماسكها (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص 48) وهكذا فإن دور المرشد في تحقيق تماسك الفريق يتم من خلال عدة طرق وهي :
- تفسير الأدوار الفردية في نجاح الفريق
 - تنمية الاعتزاز بالنفس لدى اللاعبين
 - وضع الأهداف التي تثير التحدي للفريق
 - تشجيع هوية الفريق
 - تجنب تشكيل الأحزاب أو التكتلات الاجتماعية
 - تجنب التحولات الكثيرة أي يجب على اللاعبين القدامى من الفريق مساعدة اللاعبين الجدد على الاندماج
 - عقد اجتماعات دورية للفريق لحل الصراع القائم
 - اشتراك اللاعبين في اتخاذ القرارات في الفريق

- الوعي بالأحداث الشخصية لكل عضو في الفريق حيث يجب على المرشد بذل المزيد من الجهد للتعرف على اللاعبين خارج نطاق الرياضة (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص 162)

- وأشار بعض الباحثين في علم النفس الرياضي (كارون، كراتي، ماتينيز، واينبرج، وجولد) إلى العديد من التوجيهات التي يمكن الاستفادة منها فبتمية وتطوير تماسك الفريق نذكر منها:

- ضرورة الاستخدام المناسب لعوامل المرح والسرور أثناء عملية التدريب الذي يساهم في تخفيف قسوة التدريب

- في حالات الفشل والهزيمة ينبغي على المدرب تجنب الاستجابات السلبية تجاه الفريق أو بعض أفرادها وينبغي التركيز على الدروس المستفادة من هذه الحالات وتشجيع الأداء الجيد

- التعامل مع جميع اللاعبين بصورة إنسانية سواء أكانوا أساسيين أو احتياطيين

- الاتصال المفتوح الواضح بين المدرب واللاعبين يدعم تماسك الفريق الرياضي

9 - دور المدرب في العملية الإرشادية

يتمثل دور المرشد في تقديم الخدمات النفسية للاعبين، ويجب على المدرب التعاون معه والعمل كفريق متجانس.

على المدرب أن يعرف حقيقة هامة وهي أن المرشد النفسي الرياضي ليس منافسا له، بل هو مساعد ومعاون له في عملية توجيه وإرشاد اللاعبين من أجل مساعدتهم على مواجهة مشكلاتهم والارتقاء بمستوى أدائهم الرياضي.

كما يستطيع المدرب الاستفادة من المرشد النفسي للتغلب على حالة " الاحتراق النفسي "والتي تعني حالة الإجهاد البدني والانفعالي والعقلي التي يشعر بها المدرب نتيجة الضغوط الواقعة عليه والتي ترتبط بمجال التدريب، ومساعدته على الانسجام والوفاق مع الفريق عن طريق تلبية مطالبه والتصرف بعيدا عن ردود أفعاله الانفعالية مع الفريق

وفي حالة عدم توفر الفريق على مرشد نفسي رياضي متخصص، تقع على عاتق المدرب مهمة الإرشاد النفسي، ويستلزم ذلك أن يؤهل نفسه من خلال الدورات التكوينية والتدريبية

حتى يستطيع القيام بدوره الإرشادي على أكمل وجه (إخلاص محمد عبد الحفيظ، ص 145-147) ، حيث حددت على سبيل المثال الجمعية البريطانية لعلوم الرياضة والنشاط

البدني British association of

10-الإرشاد من المنظور القرآني:

تأتي الاستعانة بالقران الكريم في عملية الإرشاد النفسي لاحتوائه على حقائق نفسية علاجية ثابتة تقف النظريات الوضعية وكذلك الجهد البشري بحيرة أمام حكمة الخالق الخبير بعباده،(الا يعلم من خلق وهو اللطيف الخبير) "الملك، 14" ولا شك أن الكل يعلم انه لا يحيط بأسرار النفس إلا خالقها ، و أن نظريات المتعلقة بالنفس البشرية يجب أن تستقى منه سبحانه المحيط بأسرار وخبايها وان مصدر هذه النظريات هو كتاب الله الكريم ثم ما ورد في السيرة النبوية الشريفة (سيد قطب 1971 ، 443) فالإرشاد النفسي القرآني يتكفل بتكوين حالة نفسية متكاملة يكون السلوك فيها متماشيا مع المعتقدات الدينية مما يؤدي إلى التوافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية (زهران ، 1980 ، 37) فوجد المؤمن المثقف ثقافة قرآنية يمتلك أعلى درجات السكينة النفسية فلا يجزع إذا أصابته مصيبة لأنه يؤمن بالقدر خيره وشره ويعلم أن ما أصابه لم يكن ليخطئه وما أخطاه لم يكن ليصيبه (ما أصاب من مصيبة في الأرض و لا في أنفسكم إلا في كتاب من قبل أن نبرأها) "الحديد : 22 " ومن خلال ما تقدم نجد انه عندما يؤدي المرشد النفسي مهمته ودوره بشكل مرضي لا بد له قبل كل شيء أن يتعارف على النفس الإنسانية وأقسامها وخصائص كل قسم كما وصفها الله في كتابه فهذه المعرفة تجعل المرء قادرا على تشخيص داء هذه النفس ومن أي الأصناف وبالتالي تشخيص دواءها بتوجيهها إلى عمل ما يزيكها وإبعادها عما يفسدها ، " استخدم القران الكريم الدلالة المعنوية للنفس في ((51)) موضعا" (الوتاري،1996، 35) نذكر منها ما يتعلق بموضوع بحثنا وماله صلة وثيقة به حصرا" وان القران تحدث عن ثلاثة أنواع من النفوس الإنسانية تعد صفات لهذه النفس ومدخلا لها لقوله سبحانه وتعالى في وصفه للنفس إلا ماره بالسوء (وما أبريء نفسي إن النفس لإمارة بالسوء إلا ما رحم ربي إن ربي غفور رحيم) " يوسف:53 "

وقوله تعالى في النفس اللوامة (لا اقسم بيوم القيامة ولا اقسم بالنفس اللوامة)
«القيامة: 1 - 2 " وأخيرا قلبه تعالى في وصفه للنفس المطمئنة (يا أيها النفس المطمئنة
ارجعي إلى ربك راضية مرضية فادخلي في عبادي و ادخلي جنتي) "الفجر: 27- 30"

11-البعد الروحي:

لعل من الصعب إعطاء تعريف وافي وشامل للروح دون الولوج في ثنايا مهما كانت
قواعده وطقوسه واضحة كون هذا الأخير به عناصر غير واضحة ويصعب تحديدها
لأنها تتعلق بالتجربة الذاتية للفرد ، وبقوى غير منظورة لا يمكن تعينها أو وصفها والتي
يؤمن بها الفرد وتؤثر في سلوكه من جبهة أخرى هذا الدين يعتبر من الظواهر الكونية في
حياة الإنسان منذ أقدم العصور إلى يومنا هذا والمعتقدات الدينية جميعها مهما كان
محتواها لا بد أن تشترك في عصر واحد أساسي وهو الإيمان بوجود قوة عظيمة خارقة
تسيطر في النهاية على المصير الإنساني ، ومنه كان لازما للدين أن يلعب دورا ما في
حياة معظم الأفراد والمجتمعات مهما كان حجمه خلال فترات حياته ، فلقد كان ولا يزال
له الأثر الأعظم فعالية في سلوك الإنساني ، إلا أن الدينامكية النفسية لفعله وأثره لم
تحظى بالبحث الوافي إلا في القرن الأخير ، من طرف وليم جيمس بكتابه أنماط التجربة
الدينية عام 1902 ، كما وضع فرويد وأتباعه نظريات تفسر فعل الدين على الحياة
النفسية للفرد (على كمال ، 1994).

فالدين طبقا للنظرية التحليلية له فعل وقاية الفرد من الحالات الخوف ، الفرع الانفعال ،
العجز ، العزلة التي تمثل الابتعاد عن الألم ، ويعطيه شعور الاطمئنان و الانتماء إلى
الهوية الجماعية ، ويعد فرويد أول من اهتم واتجه إلى تفسير مكانة واثر الدين ببعده
الروحي في النفس الإنسانية ، ونجد كل من ادلر ويونغ رواد الحركة التحليلية ، حيث
يقول أن الإنسان ، طبقا لنزعتة الجسدية والنفسية ، فان عليه إن يجاهد باستمرار نحو
المحافظة على النفس ، والارتقاء بها ، في حين يرى يونغ أن في تلاحم الصلات بين
التجارب الشخصية من ناحية وبين الرموز البدائية التي تضمنها التقاليد الدينية أمرا لازما
لتوازن الحياة النفسية وفي رأيه أيضا أن الكثير من مظاهر القلق وعدم الاستقرار والإيذاء

التي يتصف به أفراد ق 20 ، إنما تنجم عن واقع طاقتهم النفسية لم تعد تسري في رموز روحية دينية .

11-1 الرؤية المعاصرة للبعد الروحي :

إن العلم الحديث يعترف بوجود معارف متباينة منها المادية الأحادية كما سلف ذكره التي لا تقبل إلا الجسم ومنها للمذهب الثنائي الذي لا ينكر وجود عاملين اثنين هما الجسم من جهة والروح من جهة ثانية في وحدة متكاملة هي الإنسان أو الشخص بكيفية أدق ، وان العلاقة وثيقة في الحياة اليومية بين الجسم والروح والتنبيهات الجسمانية تصير استجابات نفسانية والعكس بالعكس ، ان الملكات النفسية من وعى انتباه ، توارد الخواطر ، إدراك ، تعقل ، حكم ، تفكر ، تفهم ، ذاكرة، إرادة، عزم، تقرير ، مواقف، سلوك ، مفاهيم عواطف شهوات ، هوى مشاعر وغيرها . كل ذلك يقوم على أساس جسماني على اقل تقدير فيما يتعلق بسلامة الدماغ والغدد وتأثر النفس بالبيئة ، الظروف ، التغذية العقاقير السائمة والمسكرات التي تغير السلوك الذهني بمفعولها ، ثم إن العوامل النفسانية لها اثر واضح على الجسم خصوصا فيما يتعلق بدقات القلب وضغط الدم والتمثيل أو القشعريرة ، وقوف الشعر والافرازات ، الإغماء ، الخجل والشحوب وغير ذلك من الظواهر التي تفرزها آليات الاستقلاب *Métabolisme* لكن البحث العلمي

خاصة الطبي العلاجي لم يفلح إلى يومنا هذا في توضيح الدقيق لعملية تأثير الجسم في النفس وتأثير النفس في الجسم ، إلى حد أن الطبيب الفيلسوف كارل ياسبرز . *Karl J* وصف هذه العملية بكونها عملية من طبيعة السحر والطلسم المصطلح بجانب لغز قلب الإدراك للحسي إلى إدراك معنوي وحالة نفسية أو موقف نفسي ، كما يواجه العلم الحديث مسألة المركز العضوي للنفس أو الروح والعمليات النفسية ومسألة التعيين الخاص الذي اتخذت به الروح شكلها واكتسى به الجسم صورته الذاتية خلال مراحل التطور ، فحسب تصور البحث العلمي الحديث يظهر الجسم كعامل للإحساس والحركة وتظهر الروح كصورة مبهمة ، هل هي مادية الجوهر أو أنها معنى بدون مادة وهل هي جزء من الجسد

الباب الأول.....الفصل الأول.....الإرشاد النفسي في الميدان الرياضي

أم هي مستقلة سابقة الوجود قبل تكون الجسم و غير ذلك من النظريات الفلسفية والدينية والطبية .. ! ؟

خلاصة:

مما سبق نخلص إلى أن الإرشاد النفسي عامل مهم وأساسي في إعداد الرياضي، وهذا فيما يهدف إليه من مساعدة للرياضي وحل مشاكله، والرقى به إلى تحقيق أقصى استعداد نفسي ممكن لمزاولة التدريبات وكذا الاشتراك في هذا المجال وفي المنافسات والوصول به إلى أفضل أداء وكل هذا يتم من خلال برامج خاصة في هذا المجال من تدريب لمختلف المهارات النفسية (التصور العقلي، الاسترخاء، الثقة بالنفس، الانتباه الخ)، والعمل على تماسك الجماعة الرياضية وذلك بالاعتماد على مرشد مؤهل للقيام بهذه المهمة على أكمل وجه.

الفصل الثاني:
قيم الإنسان الجزائري
وظروف تشكلها

تمهيد:

لكل دولة قيمها التي تراها متوافقة مع اختياراتها الأساسية ، وذلك يؤكد أن القيم ليست موحدة أو ذات نماذج معممة على جميع الدول والمجتمعات إنما هي نسبية ، بمعنى أنها تختلف بتعدد الجماعات البشرية وتباينها ، ونماذجها الثقافية والدينية والسياسية والجمالية أو غير ذلك ، وفي هذا الفصل نتطرق إلى ظروف تشكيل قيم الإنسان الجزائري ، والمبادئ التي تأسست بها الشخصية الوطنية ، والروح الكفاحية للمجتمع الجزائري

1- ظروف تشكيل قيم الإنسان الجزائري:

" ما من نكير أن الأمة الجزائرية كانت أمازيغية من قديم عهدها، و أن لا أمة من الأمم التي اتصلت بها، استطاعت أن تقلبها عن كيانها، ولا أن تخرج بها عن أمازيغيتها، أو تدمجها في عنصرها، بل كانت هي تبتلع الفاتحين، فينقلبون إليها، ويصبحون كسائر أبنائها. فلما جاء العرب و فتحوا الجزائر فتحا إسلاميا، لنشر الهداية لا بسط السيادة، وإقامة العدل الحقيقي بين جميع الناس، لا فرق بين العرب الفاتحين والأمازيغ من أبناء الوطن الأصليين؛ دخل الأمازيغ من أبناء الوطن، في الإسلام، وتعلموا لغة الإسلام العربية طائعين، و وجدوا أبواب التقدم في الحياة كلها مفتوحة في وجوههم، فامتزجوا بالعرب بالمصاهرة، و نافسوهم في مجالس العلم، و شاطروهم سيادة الملك و قيادة الجيوش، و قاسموهم كل مرافق الحياة؛ فأقام الجميع صرح الحضارة الإسلامية، يعبرون عنها، و ينشرون لواءها بلغة واحدة، هي اللغة العربية الخالدة؛ فاتحدوا في العقيدة والنحلة، كما اتحدوا في الأدب واللغة، فأصبحوا شعبا واحدا عربيا متحدا غاية الإتحاد، ممتزجا غاية الامتزاج، وأي افتراق يبقى بعد أن اتحد الفؤاد واتحد اللسان " عبد الحميد ابن باديس، 1938، ص (510-511). فبناء على ما قاله الشيخ عبد الحميد ابن باديس، يتبين لنا جليا أن الشخصية الجزائرية هي شخصية إسلامية الانتماء وعربية الانتساب، وتعد جزءا لا يتجزأ من الشخصية القومية للأمة العربية الإسلامية، تكونت من امتزاج العنصرين البشريين، الأمازيغي والعربي طوال أزيد من أربعة عشر قرنا، بحيث نتج عن هذا الامتزاج، عنصر بشري جديد، جزائري الهوية، "أمه الجزائر وأبوه الإسلام" (عبد الحميد بن باديس 1939، ص.605.)، مسيرة الفرد منه " على طول تاريخه القريب والبعيد، أورثته مجموعة من الفضائل؛ ومعاناته الحضارية ومؤسسته الاجتماعية أكسبته طائفة من مكارم الأخلاق؛ ومقاومته الصلبة للاستعمار منذ غلب على أمره، وهبت له مجموعة من الخصال النادرة. وتلك كلها تألف مجموعة من القيم السلوكية التي جعلت منه إنسانا متميزا في حياته الفردية والاجتماعية". جريدة «الشعب"، الجزائر، 2 ديسمبر 1970، ص5.

لكي نتمكن من فهم تلك القيم حين عرضنا المفصل لها، كان لزاننا علينا أن نتناول في مقدمة ذلك، مختلف ظروف نشأة الشخصية الوطنية الجزائرية عبر العصور، باعتبارها مولد القيم السلوكية في المواطن الجزائري. ذلك أن هذا الأخير، يبدأ بالتشبع بالشخصية الوطنية منذ نعومة أظافره، و يستمر في ذلك إلى غاية اكتمال تربيته، بمعنى إلى أن يبلغ العشرين من عمره. ويتم تشبعه ذلك من خلال مختلف لأجهزة التربية الوطنية، بدءا بالوسط العائلي، وانتهاء عند مؤسسة التعليم الثانوي ؛ كما أن سن العشرين تعتبر أقصى سن قد يبلغها تلميذ في طور التعليم الثانوي الجزائري عادي التمدرس ، باعتبار أن هذا الأخير يشكل محل اهتمامنا في بحثنا هذا من جهة ، من حيث دراستنا للقيم الاجتماعية لديه.

2- الشخصية الوطنية الجزائرية وظروف نشأتها:

المقصود من مفهوم الشخصية الوطنية في بحثنا هذا، هو ما تتميز به شخصية الشعب الجزائري من مميزات و خصائص، نتجت من مجموعة من عوامل بيئية، واجتماعية، و سياسية، تعرض لها الشعب الجزائري من خلال تاريخه الطويل، بالرغم من كونه في مقوماته العامة، يشترك مع الشعوب العربية و المسلمة الأخرى، التي تكون قومية واحدة تتمثل في القومية العربية الإسلامية (تركي رابح الجزائر، 1981 ص320).

. ذلك أن رغم ما لكل شعب من خصائص و مميزات تطبع شخصيته الوطنية، إلا أن بعض الشعوب قد تنتمي إلى شخصية قومية واحدة أكبر و أعم. و يتفق أغلبية الباحثين في علم الاجتماع على أن عدد المقومات الأساسية لهاته الأخيرة، ينحصر في اثنين هما، مقوم اللغة المشتركة و مقوم التاريخ المشترك، لما في الأول من وحدة في الفكر و الثقافة، ولما في الثاني من وحدة في الضمير والانتماء الحضاري (ساطع الحصري1959 ص.25-26).

و على ذلك، فإن الشخصية الوطنية الجزائرية، كما سبق وأشرنا إليهم، إسلامية الانتماء وعربية الانتساب، حيث أنها جزء لا يتجزأ من الشخصية القومية الوطنية للأمة العربية الإسلامية، مقوماتها الأساسية تتبلور فيما يلي:

1- اللغة العربية.

2- الدين الإسلامي.

3- التاريخ العربي الإسلامي.

4- الثقافة العربية الإسلامية.

5- الوطن الجزائري.

إن اللغة العربية مقوم أساسي للشخصية الوطنية الجزائرية، ذلك لأنها لعبت عبر التاريخ دورا كبيرا في التماسك الاجتماعي والقومي للمجتمع الجزائري، حيث أنها تربط أفرادهم ببعض من جهة، وبالمجتمع العربي على مستوى الأمة العربية من جهة أخرى؛ بالإضافة إلى كونها لغة القرآن، وبالتالي لغة الإسلام الذي يدن به الجزائريون، بحيث يتمكن بواسطتها الفرد الجزائري من الاتصال بمنابع الإسلام في القرآن والحديث والفقهاء.

أما الدين الإسلامي، فهو أيضا من مقومات الشخصية الوطنية الجزائرية، نظرا إلى أن الجزائريين لا يفصلون بين مفهومي العروبة كقومية، وبين الإسلام كدين روعي جاء لهداية الناس أجمعين إلى سواء السبيل؛ وبالتالي فإن العروبة بالنسبة إليهم هي الإسلام، كما أن الإسلام عندهم هو العروبة.

والتاريخ العربي الإسلامي للجزائر هو أيضا من مقومات شخصيتنا الوطنية، لأنه ضمير الشعب الجزائري، الذي يربطه بذكرات تاريخ المسلمين الجزائريين والعرب والأعاجم على حد سواء؛ ذلك أن أفراد الشعب الجزائري يعتزون بمساهماتهم فيه عبر مساهماتهم في نشر الإسلام و اللغة العربية في أفريقيا السوداء والأندلس، كما يفتخرون بدحرهم لغزوات

الصليبيين للبلاد العربية الإسلامية، وبكسرهم لشوكة فرنسا بانتصارهم على استعمارها لهم، من خلال ثورة "المليون شهيد". (تركي، 1981 ص (54-57)).

- من مقومات الشخصية الوطنية الجزائرية، نجد أيضا، الثقافة العربية الإسلامية، حيث أنها لعبت قدما و حديثا دورا هاما في التماسك الاجتماعي و القومي للمجتمع الجزائري، ذلك لأنها تربط الجزائريين بماضيهم العربي الإسلامي من جهة، وفي الوقت نفسه، كانت تيارا قويا يدفع بهم إلى الأمام لتطوير حياتهم والسمو بها في جميع الميادين، مع الاحتفاظ بالأصالة و الحرص على التفتح، من جهة أخرى و أكبر دليل على أهمية هذا المقوم هو محاولات فرنسا المتكررة للقضاء عليه خلال فترة الاحتلال المظلمة. (أحمد طالب ، 1972، ص.7).

أما عن الوطن الجزائري، فهو أيضا من مقومات الشخصية الوطنية الجزائرية، ويتضح ذلك من خلال اشتهار الجزائريين منذ القدم بحبهم لوطنهم، و دفاعهم عنه ضد الغزاة وأبرز مثال على ذلك يتجلى في أن الجيوش العربية الإسلامية التي ذهبت لفتح الجزائر في القرن الأول الهجري، من أجل نشر الإسلام، عانت كثيرا خلال تحقيق مهمتها من جراء ما لقيته من مقاومة عنيفة من قبل الجزائريين أن ذلك، حيث لم يتمكن العرب المسلمون من فتح الجزائر إلا بعد سنوات طويلة وعدد كبير من الغزوات التي توجت في النهاية باقتناع الأمازيغيين الجزائريين بصدق رسالة الإسلام ودخولهم فيه طواعية مما جعلهم يصيرون من أشد المسلمين إيمانا به، ورغبة في نشره، وحماسة في الذود عنه وعن مقدساته. (د. تركي، المصدر السابق ص60).

2-1 تاريخ الجزائر من الاحتلال الفينيقي إلى بداية الاحتلال الفرنسي:

إن الساحل الجزائري كان مصرحا لأعظم الحضارات وأروعها منذ أقدم العصور، حيث عرفت أرض الجزائر و مجتمعاتها من خلال عدة عهود، بدءا بالحضارة الفينيقية في حدود القرن التاسع قبل الميلاد، فعهد القرطاجيين بين القرنين السابع والثالث قبل

الميلاد (Dubois, 1977,p.38) ، تلاها بعد ذلك توسع الدولة النوميديية بقيادة " ماسينييسا " الذي نظم ثورة شعبه آن ذاك ضد الاستعمار القرطاجي ، والتي توجت باستعادة الساحل الجزائري في سنة 201 قبل ميلاد المسيح عليه السلام. فتعتبر دولة نوميديا من جذور الدولة الجزائرية المستقلة، حيث دامت من القرن الثالث قبل الميلاد على أن اقتحمها اللإستعمار الروماني في القرن الثاني قبل الميلاد، في عهد حكم " يوغورطا النوميدي" (Dubois, 1977 ; p.960) فامتد عهد رومان إلى غاية القرن الخامس بعد الميلاد مثلما يظهر حاليا من الآثار التي تركها في العديد من المدن الجزائرية الحالية مثل : تيمقاد و تبسه وشر شال ...، و في سنة 429 ميلادية، شهدت الجزائر اقتحام الو نندال لها، ثم استرجعها البيزنطيون في القرن السادس بعد الميلاد. وفي القرن السابع ميلادي، تمكن عرب الجزيرة المسلمون من طردهم، وكان ذلك في سنة 710 ميلادية، حيث اعتنق المجتمع الجزائري آن ذاك الإسلام، و صارت الجزائر بذلك ولاية لحكم دمشق الإسلامي ((Dubois., 1977, p.38) و مرت الجزائر المسلمة بعدة مراحل حكم بين القرنين العاشر والخامس عشر الميلاديين، بدءا بالدولة الرستمية التي تمثل أول دولة منفصلة إداريا عن إدارة دمشق المركزية ؛ تليها الدولة الزييرية- الحما دية نسبة لبني زير و لبني حماد. بعد ذلك تأسست الدولة الموحدية في الجزائر، والتي كانت بمثابة جمع شمل الدويلات التي ظهرت في المغرب العربي الإسلامي نتيجة انفصالها الإداري عن الدولة المركزية، ولكن انتاب الدولة الموحدية بعد ذلك ضعف بعد ازدهار كبير، أدى إلى انقسام المغرب العربي الإسلامي بعد اتحاده، إلى عدة دويلات من جديد. ففي الجزائر بالذات، ظهرت أن ذاك الدولة الزيانية في بداية القرن الثالث عشر ميلادي (الميثاق الوطني ، 1986، ص.14-16)). و في تلك الفترة التاريخية، ضعف حكم غرناطة العربي الأندلسي الإسلامي؛ مما أدى بالتدريج إلى سقوطه في النهاية . فلجأ العرب الأندلسيون إلى شمال إفريقيا بالفرار إليها، فتبعهم الإسبان، و كان ذلك ما بين القرنين الرابع عشر والخامس عشر ميلاديين، وأدى ذلك إلى نشوء أطماع لأوروبا عامة والإسبان خاصة، في شمال إفريقيا عامة والجزائر خاصة لإحتواءها على أطول ساحل،

فأقاموا موانئ لهم وجعلوها نقاطا تجارية هامة تميزت بالعلاقات الواسعة مع دول حوض البحر الأبيض المتوسط (Dubois; 1977, p.39) ؛ إلى أن طردهم الأتراك في بداية القرن السادس عشر الميلادي، حيث تمكن خير الدين بربا روس وأخوه عروج أن ذاك من تأسيس دولتهما التي كانت بمثابة انطلاقة ما يسمى بالدولة الجزائرية بمفهومها الحديث ، فجعلها عاصمتها ، العاصمة الحالية للجزائر، ثم اعترفا بعد ذلك بالخلافة العثمانية، مما جعل الجزائر أن ذاك استقرارا وازدهارا كبيرين، لم يشهد لهما مثيل من قبل. تميزت الدولة الجزائرية أن ذاك بأسطولها البحري العظيم الذي مكنها من فرض هيمنتها على حوض البحر الأبيض المتوسط. فمن هيبتها له وإعظامها لمقاتليه، سمته، الدول المطلة على الحوض الأبيض بأسطول القرصنة. ولكن بعدما حققت أوروبا تقدما كبيرا في مجال الاكتشافات العلمية وبلغت تقدما اقتصاديا بفعل الثورة الصناعية، عمدت بذلك إلى البحث عن أسواق جديدة لتسويق منتوجاتها وفتح علاقات اقتصادية جديدة. فأخذت تتدخل في سياسة الجزائر لإيجاد حجة للإستلاء عليها. فكان مؤتمر فيينا حجة قوية لها، حيث من خلاله ادعت محاربة القرصنة في البحر الأبيض المتوسط؛ وبالفعل أخذت أوروبا تتحالف ضد الأسطول الجزائري فكثفت الهجمات عليه حتى أنهكته وتمكنت من القضاء عليه في أكتوبر من سنة 1827 في المعركة المسماة بـ " نافرين ". و حتى الأسطول العثماني لم يسلم في هاته المعركة، حيث كلا الأسطولين تلقيا ضربة قاضية تحطمت فيها معظم وحداتها، حيث أنه لم يكن هناك تكافؤ في القوى علما أن أسطول فرنسا وأسطول بريطانيا تحالفا مع أسطول روسيا لضرب الأسطولين الجزائري و العثماني.

فبمجرد ما أحست أوروبا بأن الدولة الجزائرية ضعفت عسكريا، شجعت مباشرة فرنسا على احتلالها لكي تمهد لها الطريق للانتشار والتوغل في أرض إفريقيا بأكملها. وبالفعل استسلم الداوي الجزائري للمستعمر الفرنسي في 05 جويلية من سنة 1830. وبذلك بدأت فترة احتلال الجزائر مرة أخرى، احتلالا دام قرنا و اثنين و ثلاثين سنة (الميثاق الوطني، 1986، ص (17-18)).

ومما تجدر الإشارة إليه، هو أن الجزائر في كل عهد من عهودها، عرفت ازدهارا كبيرا وحضارة عظيمة، تميزت في كل مرة بازدهار ثقافي وانتعاش اقتصادي؛ فبامتزاج كل هاته الحضارات والثقافات، تشعبت الشخصية الجزائرية التي رغم تداول أنظمة الحكم ، شرعية كانت أم استعمارية على أرضها، كانت رافضة للذل والاستعمار حيث حاربتها بكل قواها ، وفي كل مرة تمكنت من فرض استقلالها وانتزاع حريتها وتأكيد هويتها الوطنية.

2-2- الصمود الثقافي للشعب الجزائري أثناء الاحتلال الفرنسي:

بدأت مقاومة الشعب الجزائري للاستعمار الفرنسي منذ رفض أحمد باي الاعتراف بشرعية المعاهدة التي وقعها داي الجزائر مع السلطة الفرنسية. حيث قاد أحمد باي المقاومة الشعبية أن ذلك من 05 جويلية 1830، وحقق عدة انتصارات ، منها إجبار الجيش الفرنسي على الانسحاب من عنابه في شهر أوت من سنة 1830؛ وتولى القيادة بعد ذلك الأمير عبد القادر في سنة 1832 ، فشهدت الدولة الجزائرية على يده ازدهارا كبيرا رغم الاحتلال الفرنسي، حيث أن عهده تميز بالصناعة الحربية وبالقضاء وبالديبلوماسية وترسيخ إرادة الشعب. بعد فشل مقاومته ، استمرت الثورات ولم يستسلم الشعب الجزائري ؛ فجاءت ثورة بوزيان، ثم محمد بومعزة، ثم أحمد بن عبد الله، ثم لالة فاطمة نسومر، ثم أولاد سيدي الشيخ وغيرها من الثورات. فتواصلت هاته الملاحم الجهادية ضد الاستعمار الفرنسي إلى غداة الحرب العالمية الأولى (الميثاق الوطني ، 1986، ص. (19-20)).

لقد رافق الجهاد المسلح ضد فرنسا، صمود ثقافي تمثل في رفض الشعب الجزائري للقيم التي كان المستعمر الفرنسي يحاول غرسها في مجتمعنا الجزائري العريق ، فكان سلاح الشعب في تلك المرة ليس البندقية و لكن الإسلام بأسمى معانيه، حيث شهدت المساجد والزوايا نشاطا كبيرا في تلك الفترة . ذلك أن فرنسا كانت تسعى جاهدة منذ وطأت قدمها الجزائر لأول مرة، لطمس الهوية الجزائرية والقضاء عليها عن طريق مدارس أعدتها خصيصا للجزائريين، حيث أسست مرسوما بتاريخ 13/02/1883، يتعلق بالتعليم

العمومي الفرنسي، وشرعت في التطبيق المباشر لخطتها بموجب قوانينه. كما حاولت فرنسا أيضا مسح الإسلام لإزالة عوامل مقاومة الجزائريين لها التي تستمد قوتها وعزيمتها منه من جهة، و الطابع العربي القومي للبيئة الجزائرية من جهة أخرى (الطاهر زرهوني، 1994، ص12).

فكانت بذلك المساجد والزوايا بمثابة مدارس سياسية أكثر منها قرآنية وعقائدية ، حيث كانت تحمس الشعب الأصيل إلى الانتفاضة ضد المستعمر ، حيث تولت توعية المواطنين الجزائريين في هويتهم الوطنية الإسلامية ، مما أوج نار غضب المستعمر الفرنسي، حيث أخذ بحرق القرى وتهجير المناهضين له من الشعب الجزائري وطردهم من أملاكهم، ومصادرة المحاصيل وإتلافها ، وغير ذلك من أشنع طرق الإبادة والتجويع (الطاهر زرهوني، 1994، ص14).

في هذا الصدد، لقد نقل لنا الكاتب " طاهر زرهوني " في كتابه التعليم في الجزائر قبل وبعد الاستقلال"، قولاً للكاتب الصهيوني"ماكس نوردو" يذكر فيه : "إن شمال إفريقيا سيكون مهجراً ومستوطناً للشعوب الأوروبية ... وأما سكانه الأصليون فسيُدفعون نحو الجنوب إلى الصحراء الكبرى، لى أن يفنوا هناك"، وأضاف قائلاً: "وحتى يتحقق هذا الاستعمار الاستيطاني للمستعمرين الفرنسيين بالجزائر العربية، كان السعي الحثيث والعنيف لسحق قومية الجزائريين العربية ونزع هويتهم المتميزة وهي العروبة والإسلام، طالما كان هذا الإسلام محافظاً على عروبتهم ومغايرتهم للفرنسيين..." إن الجزائر كانت تبعا لأقوال مثل هاته، مصرحاً لأبشع محاولات الفرنسية بكل الطرق، حتى أن ذلك يظهر في أحد التقارير الفرنسية التي وضعت في سنة 1847، حيث من بين ما جاء فيه : " إن الجزائر لن تصبح فرنسية إلا عندما تصبح لغتنا الفرنسية لغة قومية فيها والعمل الجبار الذي يتحتم علينا إنجازه هو السعي وراء جعل الفرنسية اللغة الدارجة بين الأهالي إلى أن تقوم مقام العربية، وهذا هو السبيل لاستمالتهم و تمثيلهم بنا، وإدماجهم فينا وجعلهم فرنسيين..." (محمد عمارة، 1966، ص94).

فالفرنسيون المستعمرون، يوم احتلوا الجزائر أغلقوا أزيد من 1000 مدرسة جزائرية، مما أدى ببلوغ نسبة الأمية في خلال ربع قرن بعد دخول فرنسا إلى 91%؛ أما عن الجزائريين الذين كانوا يقرؤون اللغة العربية ، فلم يتجاوز عددهم ال 200.000، تمكنوا من تعلم اللغة العربية في المدارس التي قام بإنشائها التيار القومي العربي لحركة التجديد والإصلاح، مناهضة لأهداف الاستعمار (الطاهر زرهوني ، 1994، ص 12).

كل هاته الأشكال من التجهيل و التهميش والتجويح التي كانت تقوم بها فرنسا، جعلت فكرة ضرورة الاستقلال عنها لدى الشعب الجزائري تترسخ أكثر ، وبالتالي باءت محاولات فرنسا في القضاء على الشخصية الجزائرية المستقلة بالفشل. ولكن فرنسا، كانت بمثابة العدو الذي لا يمل ولا يفتر، فأصرت في مشروعها للقضاء على الهوية الجزائرية حيث تناولته بخطة جيدة، حيث أخذت تجارب المدارس القرآنية والزوايا والكتاتيب، بإنشائها لمدارس دينية مسيحية، بغرض تنصير الشعب الجزائري، ذلك أن تلك المدارس كانت تحمل طابعا تبشيريا تمسحيا وكذلك سياسيا؛ وأنشئت بالمناسبة المدارس الحكومية الثلاث، بمقتضى المرسوم المؤرخ في 1850/09/30، يتلمسان وقسنطينة ومدينة، والتي حولت فيما بعد إلى الجزائر سنة 1959؛ فكانت تهدف هاته المدارس إلى تكوين مرشحين للوظائف الدينية والقضائية والتعليمية ، سعيا من فرنسا

للتحكم في نموذج المؤطرين وأبعادهم، بحيث يخدم كل ذلك مصالحها الخاصة، بإحكام نفوذها على الشعب الجزائري عبر أبناءه. و لكن تحولت أمالها إلى سراب، حيث كان في كل مرة يلتحق العديد منهم بالحركات الثورية الجزائرية المناهضة لفرنسا. كما أنشأت هذه الأخيرة نوعا آخر من المدارس يسمى بالمدارس العربية - الفرنسية، والتي تم تأسيسها بناء على مرسوم مؤرخ في 1850/07/14، حيث كانت مدة نشاطها تمتد من 1850 إلى 1873، ذلك أن معظمها أغلقت سنة 1871 لأسباب تتعلق بسياسة فرنسا المسخية، إلى أن أغلقت نهائيا في سنة 1883، وذلك تمهيدا لظهور آخر اختراع في مجال محاولات فرنسا في القضاء على الهوية الجزائرية، والمتمثل في التعليم العمومي المجاني.

ولكن الجزائريين، مرة أخرى قابلوه بأغلبية ساحقة بالرفض وعدم تسجيل أبنائهم في المدارس العمومية الفرنسية، ومع ازدياد الضغط عليهم، اقترح بعضهم تكليف معلمين جزائريين لتدريس البرامج الرسمية في الزوايا بشرط حضور شيخ القرآن وعدد من أولياء التلاميذ للإطلاع على سير التعليم وبراءة أهدافه. ولكن هذا الإجراء لم يكن مقبولا من طرف الجزائريين كبديل للتخلص نهائيا من المدرسة العمومية الفرنسية، خاصة وأنهم كانوا يلاحظون تدريس اللغة الفرنسية وكونه وسيلة لانتشار التداول بواسطتها لدى أبنائهم. وهنا ظهر تيار من الجزائريين، كانوا يصرحون بقبولهم لتعليم أبنائهم، ولكن بتخصيص معلم لتدريس اللغة الفرنسية و المواد المرافقة لها، معلما آخر يهتم بتدريس اللغة العربية والقرآن بتحفيظه للتلاميذ، وكانت حجتهم في ذلك هي سحب أولادهم من محيط الأمية، ولعدم الدخول في دائرة التطرف. ولكن الأغلبية من الجزائريين كانت تمقت أصحاب هاته الفكرة، و نزعت منهم ثقفتها، وجعلت آرائهم واقتراحاتهم التابعة لتلك الفكرة وحتى المستقلة عنها، مرفوضة مسبقا (الطاهر زرهوني، 1994، ص12).

، 1994، ص21). بذلك ظهر عجز فرنسا على استئصال الدين الإسلامي من واقع المجتمع الجزائري، إذ أنها تحققت بنفسها أن لا مفر من تقديم تنازلات بخصوص تعليمه وتحفيظ القرآن، وحتى تلقين اللغة العربية في قلب المدارس التي تستخدمها كسلاح لمحو ومسح الشخصية الوطنية الجزائرية.

إصرار فرنسا على هدم الدين يعود في الواقع إلى تجربة أوروبا مع المسلمين، حيث أنها عانت الولايات من شجاعتهم وبسالتهم، وحتى عدالتهم. فأوروبا بالنسبة لفرنسا كالأستاذ الذي يفطن تلميذه في مراكز قوى العدو، حيث أنها علمت أن قوة المسلمين تكمن في الإسلام الذي يستمدون منه روح الفلاح والسادات في جميع قراراتهم وفي كل خططهم (د.سعد الدين صالح، 1990، ص177).

ولكن معركة فرنسا في محاربة الدين الإسلامي عن طريق محاربة اللغة العربية باءت بالفشل، لأن رواد المقاومة الوطنية الجزائرية، منذ دخول فرنسا إلى الجزائر ركزوا كفاحهم

حول قضية الصمود الثقافي والقيمي والعقائدي؛ كما أن جهودهم في تعليم اللغة العربية كانت غير كافية أمام الاضطهاد المستمر للزوايا والكتاتيب. مما أدى إلى إضعاف اللغة العربية لدى المواطنين الجزائريين، ولكن نجاح جهودهم كان يكمن في إبقاء اللغة الفرنسية بالنسبة لهم لغة أجنبية، رغم محاولات فرنسا لترسيخ فكرة أن اللغة الفرنسية هي لغتهم الوطنية، عبر أعوانها من الخونة والعملاء. فلم يجد رواد المقاومة الوطنية سوى سلاح تفتيه الشعب في هويته وأصله العربي الإسلامي. أما عن اهتمامهم بتعليم الدين، فلم تكن المقاومة الشعبية المناهضة لفرنسا تقصد تفتيه الناس المعمر في الدين أكثر من تأكيد انتمائهم للإسلام باعتباره المكون الأساسي لهويتهم، لكي تستخدمه بعد ذلك كوسيلة لشحن همهم لمحاربة الكفر المتمثل في فرنسا، حيث أن المقاومة كانت تعلم أن مجرد معرفة الشخص الجزائري بأنه مسلم هو انتصار للمقاومة الوطنية التحريرية.

2-3- إعادة بناء الشخصية الوطنية الجزائرية في قلب الإدارة الفرنسية:

إن المقاومة الوطنية الجزائرية بتداول روادها وعهدها، لم تستسلم ولم تكن تعظم قوة العدو العسكرية والمالية، ولكن بمرور تجربتها معه، كانت تلاحظ أن لهذا الاستعمار قوة اجتماعية واقتصادية وسياسية تفوق كثيرا إمكانياتها الجد متواضعة في مواجهته، ففضلت بناء على ذلك أن تكون قيادتها وشعبها وجيشها التحريري، في قلب نظام الاستعمار الفرنسي؛ بمعنى أنها بدأت في التفكير في تشجيع الشعب الجزائري

على الإقبال على كل ما يمكن انتزاعه من فرنسا، من علوم وتكنولوجيا عصرية، شريطة أن لا يتعارض ذلك مع مشروع بناء الشخصية الوطنية الجزائرية المستقلة عن فرنسا، والتي أساسها الدين الإسلامي، وغايتها الاستقلال عن فرنسا. فأخذت بإمكانياتها المتواضعة تلك بتوجيه تكوين أبناء الجزائر، الذي يتلقونه من عند فرنسا، لكي لا يفقد روحه النضالية والكفاحية، وذلك بالتشجيع على الإقبال على ما يصلح أخذه من الثقافة الفرنسية لاستخدامه ضدها كسلاح مستقبلا. فالاستعمار حين دخل إلى الجزائر لم يجدها أرضا جرداء أو غابة موحشة، بل عهدا وطن يقطنه شعب مزدهر ذو ثقافة وهوية

وطنية واقتصاد واسع، أول ما فعل، أن صادره واستغله ضد الجزائريين. كانت درجة وعي الجزائريين كبيرة، إلى حد أن المقتدرين من أبناء الشعب الجزائري فضلوا الهجرة إلى تونس والمغرب والمشرق العربي، خشية الفرنسية وما ينجر عنها من فقدانهم لشخصيتهم العربية الإسلامية. فالقول أن فرنسا صرفت أموالا كثيرة لمحو شخصية الشعب الجزائري ، في حين أن ذلك طفل في الألف من الجزائريين ، كان يتمكن من الالتحاق بالمدرسة ، هو جهل لحقيقة نوايا الإمبريالية ؛ فهاته الأخيرة تريد أساسا استغلال أرض ما وشعب ما ، وليس تربيته وإطاعه على ثقافتها القومية ، ولا على تقنياتها الأصلية . ولا تخص هذا أو ذلك من أبناء هذا الشعب بالتحويلات والعناية ، إلا في حالة أن هاته الأخيرة تخدم هدفها الأساسي المتمثل في تحقيق مصلحتها الذاتية فقط. فإنها تعلم أن سياسة إدماج حقيقية للسكان الأصليين لمستعمرة ما، حتى مع احترام خصوصياتهم، معناها نفي غير مقبول لمصلحة الاستعمار والمستوطنين. فالنظام الاستعماري لا يستطيع أن يعامل السكان الأصليين لوطن ما وكأنهم مواطنيه، على المستويين الاقتصادي والاجتماعي اللذان يحددان باقي المستويات، دون أن يكون ذلك بمثابة انتحار قصير المدى له. فالاندماج الذي كان الاستعمار الفرنسي يدعيه، ما كان في الحقيقة إلا وهما (Abdallah Mazouni, 1969, p102).

إن المقاومة الجزائرية كانت تعلم أن تحقيق الاستقلال السياسي للجزائر يعتمد على إعادة بناء الشخصية الوطنية، ليس ببساطة بالعودة إلى الشخصية ما قبل الاحتلال، لأن شخصية الجزائري في القرن العشرين، ليست شخصية القرن التاسع عشر. فالمستعمر نفسه، كان يشجع الحركات والتيارات التي تدعو إلى التعصب للماضي، علما أنها بذلك تغلق الدائرة على نفسها، وتقوت على نفسها فرصة التفتح على الواقع المعيش والمعطيات السياسية الجديدة. مما يخدم الاستعمار ويطيل مدة احتلاله وبيطئ خطى المقاومة على سبيل تحقيق الاستقلال.

ذلك أن بعض تيارات المقاومة الجزائرية، جمعت بين اللغة والعقيدة الإسلامية وسمت النتائج بالشخصية الوطنية الجزائرية، فغفلت بذلك عن أن "الشخصية الوطنية ليست محصورة في مكون أو مكونين بسيطين ومعدودين متمثلين في اللغة العربية والدين، كما روجه بعض المتحمسين. فالشخصية مجموعة أهم بكثير، وغنية بعناصر معقدة، اقتصادية، اجتماعية، دينية، لغوية وغيرها، وفي تداخل وتكامل مستمرين ومؤبدين". فإذا ما عدنا إلى تاريخ ازدهار شخصيتنا الوطنية، فقد نلاحظ أن بعض ملامحها قد تكون تسببت في الماضي في تمكن الاستعمار منا، وأن ملامح أخرى ولدت باحتكاكنا به. فهو يسرع في محو ملامح شخصية السكان الأصليين، ولكن ليس لكي يعطيهم شخصيته الخاصة كنموذج بديل، ولا لأن يمنحهم شخصية أخرى تشكل خطرا عليه أو على نفوذه؛ بل عندما ينمو وعي السكان الأصليين لوطن ما، فهم يعيدون بناء شخصيتهم ضد الاستعمار بالأخذ لحسابهم بجزء من تقنيات ومبادئ شكلت قوة مستعمرهم، فيطالبونه بتطبيق التعاليم القانونية والسياسية والاقتصادية التي نشرها بنفسه نظريا في البلدان المستعمرة، والتي اخترقها نظاميا (Abdallah Mazouni, 1969, p105 .

3- الثقافة الفرنسية كسلاح للجزائريين ضد فرنسا:

3-1 الحركة الوطنية الجزائرية والثقافة الفرنسية:

كما سبق ورأينا، فإن سياسة المقاومة المسلحة للاستعمار، والتي لم تنقطع منذ وطأت أقدام الفرنسيين أرض الجزائر الطاهرة عبر الملامح الثورات في شتى أنحاء البلاد، أصبحت لا تكفي لمواجهة عدو مزود بشتى الوسائل المادية والبشرية. فكان لا بد من إيجاد طريقة لتجديد أوسع لأبناء الجزائر في درب الاستقلال؛ حيث ظهرت "بين الحربين العالميتين، الأولى والثانية عدة حركات وهيئات سياسية وثقافية، الغرض منها إنماء الوعي الوطني" (ج.ج.د.ش.، - الميثاق الوطني-، 1986، ص28). وبذلك بدأت الحركات الوطنية تتخذ صورة أوضح وأوحد. نذكر من تلك الحركات على سبيل المثال لا الحصر،

حزب الشعب الجزائري، الذي تولى نشر فكرة الاستقلال، وكذلك جمعية العلماء المسلمين التي تكفلت بالتعريف بالدين الصحيح، وغيرهما، إلى أن توجت الجهود لترسيخ فكرة الاستقلال في أذهان الجزائريين، مثلما دلت عليه انتفاضة 08 ماي 1945، والتي سقطت فيها عشرات الآلاف من المواطنين الجزائريين الأبرياء. فإذا عدنا إلى نهاية الحرب العالمية الأولى، سنة 1918، فإننا نجد أنها كانت ذات أهمية كبرى بالنسبة للجزائريين، حيث فتحت أعينهم على العالم، مما جعل صورة الاستعمار الفرنسي القوي تتزعزع أمامهم بعدما أصبح يستجد بهم لمقاتلة النازيين؛ فكان لابد لهم من أن يتخلصوا منه في أقرب فرصة، ولم يجدوا سبيلا أمثل لذلك من تحقيق الاستقلال الذي أخذوا بالإعداد له بين فترتي 1918 و 1954، فكان لزاما على أبناء الشعب أن يفرضوا وجودهم وهويتهم الجزائرية.

فبعد أن رفضوا سياسة الإدماج الفرنسية الأصل، فرضوا سياسة مزاحمة فرنسا في ثقافتها، الجزائرية الأصل، حيث أخذوا بمنافسة الاستعمار في ميادينهم من خلال محاولة التفوق عليه في ثقافته الخاص واستخدامها ضده؛ حيث أخذت الحركة الوطنية تتخذ طابعا ثقافيا، فبادرت بتفتيح أذهان أبناء الجزائر على ثقافة فرنسا؛ ونقصد بها هنا، مجموع الإنتاج الفرنسي في المجالات، الأدبي والفني والعقلي، بحيث أطرت الحركة الوطنية هذا التفتح باعتنائها في البداية بتصحيح كل تزييف لتاريخ الجزائر الصادر من كتب المستعمر، وكذلك بتبيين الصحيح من الموضوع أو المدسوس، في المسائل ذات الصلة بالدين وشرع الإسلاميين، وذلك بغرض إخراج الشعب من الخرافات التي كان يروجها الاستعمار في المجالين العقائدي والروحي، من خلال عملائه الخونة.

وفعلا، كان إقبال الشعب الجزائري واسعا على الثقافة الفرنسية بغاية ضرب فرنسا بسلاحها وسبب قوتها. فبد أن انتشرت عقلية الاستخفاف بالدراسة في أوساط الشعب الجزائري، الناتجة عن سياسة التجهيل التي طبقتها فرنسا على الجزائريين، بدأ أبناء الجزائر يولون اهتماما بتمدرس أولادهم وبناتهم بتمويل دراستهم بجدية أكثر وبتوضيحية

أوفر من ذي قبل؛ فبدأ الشارع الجزائري يسمع عن تفوق بعض التلاميذ الجزائريين على تلاميذ فرنسيين في بعض المدارس وإن قلت، وكذلك على حصول نسبة من الطلبة الجزائريين على البكالوريا أكبر من نسبة الفرنسيين في بعض الأمثلة المحدودة من القرى الجزائرية الصغيرة، وأظهر الجزائريون كذلك مواهبهم في مجال الإبداع الفني و العلمي، والمجال لا يتسع لذكر كل النشاطات والإنجازات التي حققت في هذه الخطة الجديدة التي ابتكرتها الحركة الوطنية لضرب الاستعمار في صميمه. ولكن لا بأس أن نذكر بعضها على سبيل المثال لا الحصر. حيث استغلت الحركة الوطنية القدرات الصوتية للشباب الجزائري من خلال الأغاني الدينية الممجدة لانتصارات الإسلام، في المساجد بغرض تأكيد مكون الإسلام في الشخصية الجزائرية ونذكر على سبيل المثال فرقة القصادين، التي أنشأت بقسنطينة ثم حولت إلى الجزائر العاصمة (- Mohiédine Bachetarzi, 1968, p.20).

حيث كانت هاته الفرقة تحيي عروضها في العديد من المساجد الجزائرية. ومما تجدر الإشارة إليه بمناسبة الكلام عن الإبداع الفني للجزائريين، هو ميلاد المسرح الجزائري الذي كان بمثابة الحادثة التاريخية وذات وجهين، الأول يتمثل في أن هذا النشاط الفني كان غريبا عن تقاليد البدان الإسلامية، على عكس الدول الغربية والهند والصين التي يعتبر من تقاليدنا التاريخية (Mahieddine Bachetarzi,, 1968, p.24) ؛ والثاني أن الحركة الوطنية حققت بميلاده خطوة كبرى، باعتباره ليس مجرد عمل فني فحسب، بل سلاحا رهيبا وبالفعل، بدأ الفن المسرحي الجزائري انطلاقا من العشرينيات، حيث كان وسيلة فعالة استخدمتها الحركة الوطنية لتوعية الشعب عبر الرسائل والرموز الخفية التي كانت تمرر من خلال المسرحيات، حيث تكاثر الجمهور الجزائري حولها واكتظ، وتشبع بالروح الوطنية التي كانت تتبع منها. ولكن من هو مؤسس المسرح العربي في الجزائر؛ البعض يقول أنه الممثل الفكاهي القدير "رشيد قسنطيني" رحمه الله، وآخرون يقولون "علالو"، وهناك من يقول أيضا أنه الفنان الكبير "محي الدين بشطارزي" رحمه الله. والحقيقة أن كل هؤلاء من رواد المسرح الجزائري وقدموا له الكثير، لغاية أنهم جعلوا منه

سفيرا لحرب التحرير الكبرى، حيث تمكنوا من إنشاء فرقة مسرحية بتونس تحت حماية جبهة التحرير الوطني، كانت تنطلق على شكل دورات عبر العالم للتعريف بالقضية الجزائرية (Mahieddine Bachetarzi, 1968, p12)

3-2- الرياضة الجزائرية قبل الحرب العالمية الثانية:

من النشاطات الثقافية الأوروبية، التي أحضرتها فرنسا معها إلى الجزائر، حيث أن الشعب الجزائري تفتح عليها، نجد أيضا رياضات الفيدراليات أو "الرياضة" كما يطلق عليها عامة، والتي استغلتها الحركة الوطنية في المشروع الوطني؛ ذلك لأنها مثل ما هو معروف عنها، تمتلك قابلية عظيمة للتغلغل في أعماق النفوس البشرية بفضل طابعها الترفيهي والتنافسي الطريف، زيادة على احتوائها مثل المسرح على عروض تمتاز بجاذبيتها الكبيرة للجماهير، مما جعلها وسيلة مثلى لإيصال الأفكار والرموز الثورية في أعماق الأوساط الشعبية، وعلى نطاق في أوسع ما يمكن. لكن البداية لم تكن سهلة بالنسبة لاحتكاك الجزائريين بها، فالاستعمار كان يريد احتكارها لنفسه فقط، حتى أنه منع الجزائريين من ممارسة الألعاب التقليدية البدنية، المنبثقة من ثقافته الجزائرية الأصيلة الإسلامية، وذلك لأنه تظن لطابعها الحربي، حيث أنها كانت تتمثل في بعض النشاطات البسيطة، نذكر منها على سبيل المثال لا الحصر، ركوب الخيل، الصيد، السباق على الأرجل، السباق على الجمال، كرة العصا، رمي القوس، الشجار أو القراش وغيرها. فحتى سنة 1901، كان الحق في الاشتراك وفي التجمع، مقنن بصرامة بالنسبة للجزائريين، ضف إلى ذلك القوانين الاستثنائية المطبقة على السكان الأصليين كما يدعوها القانون الفرنسي ومعاملة القمع والمراقبة التي حالت دون إمكانية الجزائريين من ممارسة الرياضة، فناهيك عن تكوين جمعيات رياضية مثل المستعمرين. ولكن ذلك لم يمنع القليل من الطموحين من الجزائريين الشباب من إبهار مدربي الاستعمار ببراعتهم الحركية والرياضية، مما أدى بهم إلى إدماجهم ضمن نوادي رياضية فرنسية، فأثبتوا جدارتهم فيها، ذلك كما هو معلوم لدينا، وخاصة حاليا، فالرغبة في الفوز والشهرة قد تدفع مدريا فرنسيا

ما، إلى الاستعانة بشباب جزائريين لنيل بطولة ما، فالمنافسة لا تعرف العنصرية والعواطف. وأدى ذلك إلى تألق نجوم جزائريين في شتى الرياضات، حيث فعلوا مفعرة ومجد جماهير الشعب الفرنسي، نذكر منهم على سبيل المثال لا الحصر الإخوة عامر، براكشي وميمون في ألعاب القوى، شريف حامية في رياضة الملاكمة خمون في السباحة... وكل هؤلاء كانوا أبطالاً عالميين، وذلك دون أن نذكر كوكبة لاعبي كرة القدم التي يطول سرد كل أسمائها.

ولم تتطور الأمور بالنسبة للرياضة الجزائرية وبقيت على حالها إلى غاية منعرج غداة الحرب العالمية الأولى، حيث جند الجزائريون من طرف فرنسا، حيث أرغموا على تدعيم الجيش الفرنسي في أوروبا، فتم احتكاكهم مع المجتمعات الأوروبية التي مثلت بالنسبة لهم وجوها جديدة، راقية، ومتقدمة. كما تمكن الجزائريون من التعرف على لغات جديدة ومعارف عصرية ومفاهيم جديدة مثل المساواة، والتقدم، والوطن، والحقوق، والحرية؛ كل ذلك غير من كيان الجزائري من الداخل، وجعله يعيد النظر في حياته الماضية. فقتال الجزائري في صفوف فرنسا، عدوه اللدود ليس بالشيء الهين، خاصة وأن المستعمر كان يعلم أن الجزائري، ليس في مصلحته الاهتمام بمصير فرنسا، بما أنها لا تهتم بمصيره. فكشبه عرفان فرنسا للجزائريين على مساعدتهم لها في محنتها وحربها، قدمت لهم بعض التنازلات لتحسسهم بنوع من اعتبارها لهم كمواطنين فرنسيين عاديين، كمكيدة أخرى منها. وأدى ذلك إلى ظهور نوع من روح النقد لدى الجزائريين، لاسيما في البحث أكثر عن حقوقهم، بما أنهم أدوا ما استوجبت عليهم؛ ومن تلك، المطالبة مثل الفرنسيين بإنشاء نواديهم الرياضية الجزائرية؛ ولكن الأمور بقيت على حالها فيما يخص هذا الموضوع إلى غاية العشرية 30-39، حيث شهدت الساحة الجزائرية ظهور عدة نوادي رياضية جزائرية على مجموع أنحاء البلاد، وخاصة في الشمال. ويرجع ذلك إلى تطور الحالة السياسية العامة، وكذلك إلى تميز منطقة الشمال بنشاطات اجتماعية - ثقافية مكثفة. ففي تلك الفترة، اعتنت الحركة الوطنية بنشر فكرة أن النادي أو الجمعية الرياضية، هي ليست مجرد إطار لنشاط رياضي معين فحسب، ولكن هي أيضا وقبل كل شيء، مكان يتجمع

فيه أناس يؤمنون بانتمائهم لمجتمع واحد موحد بدينه الإسلامي، وبلغته القرآنية، وبظروفه الاجتماعية المشتركة. وبتطور عقلية الشعب الجزائري غداة الحرب العالمية الأولى، بدأت تسميات الجمعيات الرياضية الجزائرية تتخذ طابع العنف والجرأة، حيث تتصاعد منها طاقة حارقة؛ نذكر على سبيل المثال لا الحصر، التسمية بـ"الانتقام" أو "الحرية"، أو "الهلال" نسبة إلى التقويم القمري الإسلامي وغيرها؛ ومن ذلك سمي هلا نادي سيق، الذي يعتبر من أقدم نوادي الغرب الجزائري، تلتته بعد ذلك الجمعية الرياضية المسلمة بوهران في سنة 1933، ثم سريع غليزان في سنة 1934، وقبل ذلك في 1926 النادي الرياضي القسنطيني (1-2) p, 1993, M.J.S.

3-3- الرياضة الجزائرية بعد الحرب العالمية الثانية:

إن فترة ما بعد الحرب العالمية الثانية شهدت إنشاء العديد من النوادي الرياضية الجزائرية الجديدة؛ أي نعم، كانت كلها تعطي الأولوية لرياضة كرة القدم، وربما يعود ذلك إلى شعبية هذه الرياضة الفيدرالية في جميع العصور، ولكن برامج تلك النوادي كانت تحتوي أيضا على مشاريع تطوير رياضات أخرى؛ وهكذا كان ظهور هذه النوادي أو الجمعيات الرياضية الجزائرية وتسميتها "بالجمعيات المسلمة"، الهدف منه تمييزها عن النوادي والجمعيات الرياضية الفرنسية، عن طريق تأكيد الطابع الإسلامي للهوية الجزائرية، وجعل هذه النوادي الجزائرية وسيلة توعية وتنوير، استخدمتها الحركة الوطنية من أجل تحفيز الشعب الجزائري على مكافحة الاستعمار الفرنسي ولو رمزيا عبر الرياضة؛ ويظهر ذلك جليا من حرف "M" اللاتيني، الذي يعود كثيرا في رموز تسمية الجمعيات والنوادي الرياضية الجزائرية، والذي يرمز إلى الإسلام؛ فمن خلاله كانت تظهر إرادة مجتمع مسلم يريد أن يتميز عن مجتمع كافر متمثل في الاستعمار الفرنسي؛ وليس الحرف فحسب، بل حتى الألوان كانت لها خلفيات؛ فكانت تدور غالبا حول الأخضر الرامز إلى الجنة، والأحمر الرامز إلى دم الاستشهاد الطاهر، والأبيض الرامز إلى الطهارة والإسلام، وكذلك القتال. فتفطن الاستعمار الفرنسي لترديد حرف "M" و صار يتخوف

منه كثيرا، حيث بسببه تعطل انضمام الاتحاد الرياضي للبيت المربع "Maison Carré" إلى الفيدرالية الفرنسية لكرة القدم إلى غاية 1935، وهكذا أصبح آنذاك الصراع على أشده بين الجزائريين والفرنسيين في مجال إثبات الجدارة في جميع الميادين، لاسيما في الرياضية، إذ شهدت فترة ما بين الحربين، (للعودة إلى الأسماء الأخرى التي لو نوفيها حقها)، تألق عدة رياضيين جزائريين، نذكر منهم سعيد عمار، و عريدي ال، ومقداد، وغرناطي، والوافي، وبداري صغير في العدو الريفي والسباقات النصف طويلة والماراتون؛ كما لمعت أسماء أخرى مثل بن تيفور يوسف المدعو "بوب يوسف" و"بوب عمار" في الملاكمة؛ فالجزائريون كانوا يتخصصون في جميع الرياضيات التي يتمكنون مكن خلالها، من منازلة الفرنسيين، وذلك لتعميق فكرة الصراع من أجل الاستقلال في وجدان الشعب الجزائري المضطهد آنذاك، وكذلك لأن الرياضة كانت تعتبر وسيلة لتفريغ الحقد والعنف المكبوتين بداخل النفوس الجزائرية، سواء عن طريق الممارسة الناجحة، أو ببساطة عن طريق مناصرة الرياضيين الجزائريين على المدرجات. وما شفى الغليل أكثر لدى الجزائريين، تمثل في تحدي فريق إفريقيا الشمالية المغربي للمنتخب الفرنسي، وتمكنه فعلا من الفوز عليه وبنتيجة ثقيلة، في ثلاثة أهداف مقابل اثنين، حيث آنذاك من خلالها "أعطى التلميذ درسا لأستاذه" ضف إلى ذلك أن هاته المقابلة جرت في سنة 1954، سنة اندلاع الثورة التحريرية الكبرى. وبعد اندلاعها، اتصل مسؤول فرع جبهة التحرير الوطني في فرنسا ببعض اللاعبين، كما كان مقرر قبل ذلك بكثير، بهدف تشكيل فريق يمثل جبهة التحرير الوطني؛ حيث طلب منهم أن يحسوا بدورهم أكبر عدد من اللاعبين في النوادي الرياضية الجزائرية والفرنسية بالالتحاق بصفوف الثورة بتونس. وفعلا تم ذلك، حيث أوكلت إلى "بومزراق" مسؤولية تطبيق تلك التعليمات الخاصة بانضمام لاعبي كرة القدم الجزائريين إلى المسار الثوري. فكان تاريخ 13 أبريل 1958، بمثابة الانطلاقة الرسمية لفريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم حيث نذكر بعض الأسماء التي شرفت الكرة الجزائرية آنذاك، والتي لم تكتفي بذلك فحسب، بل تعدته إلى التضحية بامتيازاتها وألقابها الفرنسية من أجل الجزائر، منهم لاعبي كرة القدم المحترفين: زيتوني، سوكان ا

والإ، وواليكان، وبوبكر، وإبرير، وبن تيفورة، ومعوش، وكرمالي، وحداد، روي، مخلوفي، وجاني والقائمة مفتوحة ((M.J.S, 1993. P. (3-4)). فما الذي دفع هؤلاء وغيرهم إلى المشاركة في بناء صرح الاستقلال سوى الوعي الثوري والتكاتف مع الحركة الوطنية التحريرية ضد الظلم والاستبداد، ولن ينصف أحد إن قال، حب التنافس ونيل الشهرة في الميدان الرياضي أو تحقيق الذات أو تصريف فائض الطاقة، أو غيرها من النظريات المبررة لإقدام المرء على الممارسة الرياضية التنافسية.

وهكذا نرى أن إنشاء الجمعيات الرياضية الجزائرية أثناء الفترة الاستعمارية، كان نابعا من فكرة تحقيق الاستقلال، وما أكد هذا الدافع السياسي أكثر، هو إنشاء فريق جبهة التحرير الوطني لكرة القدم. ونستطيع أن نقول أن هاته الخطوة، كانت بمثابة إدماج رسمي للرياضة ضمن الثقافة الجزائرية. قامت به الدولة الجزائرية. فبعدها كانت ممارسة الرياضة مجرد تأثر عابر بثقافة المستعمر ، صارت تبعا لذلك ذات هوية جزائرية بعدما وصلت إلى مرتبة عالية مماثلة لمرتبة فرنسا، مما زاد التقاف الشعب الجزائري أكثر حول الرياضة؛ كما أننا نظن أنه لو قيس اتجاه المواطن الجزائري نحو الرياضة أن ذاك لبلغ الأفاق في الإيجابية ، حيث أن في فترة إنشاء النوادي الجزائرية بعد الحرب العالمية الثانية ، وبمقربة من اندلاع ثورة التحرير ، كانت الرياضة مرجوة عند الشيخ قبل الشاب وعند الأنثى قبل الذكر، وعند الصغير قبل الكبير من أبناء الشعب الجزائري ، لكونها ممكنة من رفع شأن الجزائريين أمام الفرنسيين . كما تألق نوادي كرة القدم الجزائرية في الفترة الاستعمارية ، قد يفسر لنا لماذا الرياضة بالنسبة للبسطاء من شعبنا، تتمثل فقط في رياضة كرة القدم دون غيرها من الممارسات الرياضية الأخرى ؛ وربما كان الدافع الأساسي لمتابعة كرة القدم في الفترة الاستعمارية من طرف الشعب الجزائري ، هو السبب السري لشعبيتها في أيامنا هاته. فالحركة الوطنية لم تفوت على نفسها فرصة استعمال هاته الشعبية أبان الاستعمار لصالح توعية الشعب الجزائري وتحفيزه على مقاومة الاستعمار الفرنسي، وذلك بإدماج أفكارها الثورية المرموز إليها، كما سبق ورأينا بحرف "M" و الألوان التي تذكر بالمكون الإسلامي للشعب الجزائري؛ وفي هذا الصدد، نذكر أن

مبتكر المقاومة بالدين والإيمان، هو الشيخ عبد الحميد ابن باديس رحمه الله، وهو من الأعضاء المؤسسين لجمعية العلماء المسلمين الجزائرية إبان فترة ما بعد الحرب العالمية الأولى، وبالضبط في 05 ماي 1931 بالجزائر؛ ذلك أن أطروحة الحرية أو الاستقلال عن فرنسا، كان لابد لها من مبررات قوية أمام الشعب الجزائري المستضعف؛ فكل البراهين والدواعي التي قدمت له من طرف مختلف الجمعيات السياسية المشتركة في درب الحركة الوطنية التحريرية، لم يكن لها معنى أمام الشعب الجزائري بغير ذكر الإسلام؛ بمعنى أن الحركة الوطنية، بمختلف جمعياتها وتشكيلاتها السياسية، اعتنت بتقديم القضية الجزائرية إلى الشعب الجزائري أثناء توعيتها له، على أنها إعداد لطرده الكفر من الجزائر المسلمة، على أيدي الشعب الجزائري بصفته شعبا مسلما؛ ذلك لأنها كانت تعلم أن الإسلام هو أحد المقومات الأساسية للشخصية الوطنية الجزائرية، والعامل الأساسي "في تعبئة طاقات المقاومة ضد محاولات الغزو الأجنبي، وحصنا منيعا مكن الشعب الجزائري من إحباط جميع مشاريع النيل من شخصيته"؛ كما أن رواد الحركة المثقفين، بعد إطلاعهم على تاريخ الجزائر الصحيح، علموا أن الشعب الجزائري قد تحصن بالإسلام و احتفى به " في أحلك عهود المد الصليبي و السيطرة الاستعمارية، واستمد منه تلك الطاقة المعنوية والقوة الروحية التي عززت فيه الأمل أتاحت له أسباب الانتصار" (ج.ج.د.ش، - الميثاق الوطني -، 1986، ص.33).

4- إيديولوجيا الجزائر المستقلة:

بعد خروجه من آخر ملامح الاضطهاد والظلم الأجنبيين، والمتمثلة في الاستعمار الفرنسي، أصبح الشعب الجزائري غداة الاستقلال يمتلك شخصية وطنية لم تنشأ نتيجة لتجربته مع الاحتلال الفرنسي فحسب، بل شملت جميع تجاربه، حربا واحتلالا وسلما، عبر العصور والقرون. فكما سبق ورأينا، إن الإنسان الجزائري عانى الكثير من جراء الاضطهادات المتكررة لأرضه الجزائر، كما قاسى الولايات من السياسات التقتيلية والتهميشية التي كانت تطبق عليه من قبل الأنظمة الاستعمارية التي تناوبت عليه عبر

العصور التاريخية، وآخرها الاستعمار الفرنسي الغاشم. وبالتالي فإن مسيرة الفرد الجزائري غير تاريخه الطويل، العتيق منه والمعاصر، أكسبته العديد من الخصال والفضائل؛ كما أن تلك المعاناة الحضارية ومقاومته لشتى أشكال محاولات المسخ لشخصيته القومية، أورتته صفوة من مكارم الأخلاق؛ كما أن مقاومته الصلبة والعنيفة والشجاعة لكل أشكال الاستعمار، وهبت له ملامح أصيلة في شخصيته الوطنية، تجعله راسخ المناعة ضد أي محاولة مباشرة لنيل من أصالته وهويته. وكل ذلك مجتمعا، ساهم في تشكيل مجموعة من القيم السلوكية التي تجعل من الجزائري، إنسانا متميزا في حياته الفردية والاجتماعية على حد سواء، متكيفا مع العديد من الثقافات والحضارات والإيديولوجيات، متحصنا ضد أي هجوم على مقومات شخصيته الوطنية الجزائرية. وأبرز تلك القيم السلوكية يتمثل في ما يلي:

- **الأصالة:** فالجزائري، إنسان أصيل ويتميز بأصالته ويعتز بها، وهو حريص عليها باعتبارها منطلقة ومرده. كما أنه يكره الزيف وينفر من المخادعة. فالأصالة منحه في الماضي والحاضر، الاستمرارية على المقاومة، و احتفظت له بوجوده السليم، رغم المحن والآلام وحروب الظلم والإبادة التي واجهها.

- **النضال:** كما أن الجزائري إنسان يتميز بقدرته على النضال دون أعماله ومكتسباته وأفكاره وحريته، نضالا بكل ما يملك، وبكل ما يستدعيه من فداء وشجاعة وصلابة وقوة، بحيث أنه يطبع سلوكه و يهون عليه تضحيته تأثمن ما يملك، في سبيل تحقيق ما يعتقد ويؤمن به.

3- المساواة و الحرية: حيث أن الإنسان الجزائري يحب المساواة ويكره الطبقة الاجتماعية، كما يعشق الحرية ويناهض بشدة، كل ما من شأنه أن يصنع الطبقة في المجتمع الجزائري؛ وهذا يفسر اتصاف الجزائريين بالبساطة من غير تكلف وبالسماحة من غير ضعف، وبالكرم والإيثار ولو كانت بهم خصاصة.

- الكيس و الفطنة: فالإنسان الجزائري يمتاز بكونه نير البصيرة وصادق الحدس، مما أكسبه وضوحا في الفكر، وواقعية في التقدير النظر إلى الأشياء.

- الجماعة: ذلك أن الفرد الجزائري إنسان بطبعه اجتماعي النزعة، يقدر الجماعة ويهوى الديمقراطية وحرية إبداء الرأي، ويفسح مكانا بارزا لروح التعاون في حياته، في المجتمعات الريفية والبدوية والحضرية على حد سواء (اللجنة الوطنية لإصلاح التعليم، 1970 ص.5).

وبناء على هاته القيم التي اكتسبها الشعب الجزائري من تجاربه عبر تاريخه البعيد والقريب، كان لزاما عليه بعد الاستقلال عن فرنسا، أن يستغلها في عملية إرساء كيانه وتماسكه الاجتماعي، وبالتالي تمثلت المهمة الأصعب التي كانت تنتظر الدولة الجزائرية المستقلة، في اختيار الوسائل التربوية والإيديولوجية الأمثل، للحفاظ على ذلك الرصيد الثمين من القيم، وزرعه في ناشئة الشعب الجزائري خاصة، وترسيخه في المواطنين عامة، باختلاف أعمارهم ومستوياتهم الثقافية.

4-1- الفرق بين الإيديولوجيا والعقيدة:

إن اعتماد الشعب الجزائري، بقيادة جبهة التحرير الوطني، على انتمائه للإسلام، كأساس العمل الثوري إبان حرب التحرير، أثر كثيرا على المنطلقات الإيديولوجية التي اختارتها الدولة الجزائرية بعد الاستقلال؛ حيث أن النصوص الرسمية الجزائرية صرحت فيما مضى أن إيديولوجيا الدولة الجزائرية هي إنتاج جزائري الهوية، مصنوع على أساس حتمية التوفيق بين القيم لإسلامية للشعب الجزائري، النابعة من شخصيته الوطنية الإسلامية، والاشتراكية؛ حيث أن الدولة الجزائرية اعتبرت هاته الأخيرة بأنها النموذج السياسي الوحيد، الكفيل بتمكينها من استرداد السيادة الاقتصادية لشعب الجزائري على ثرواته الوطنية من الاستعمار الرأسمالي وأعدائه، ومن الحفاظ عليها نظاميا (الميثاق الوطني، 1986، ص38).

وقبل التوسع أكثر في الكلام عن المنطلقات الإيديولوجية للدولة الجزائرية بعد الاستقلال، نفضل البدء بمحاولة إزالة الالتباس الشائع في مجتمعنا الجزائري الكبير، بخصوص الخلط بين العقيدة والإيديولوجيا؛ كما أن ذلك وارد أيضا في بعض الكتب؛ ذلك أن بعض الكتاب يخلطون بين الإيديولوجيا والدين، وبين الإيديولوجيا والثقافة، مع أن كل مفهوم مختلف عن الآخر ولكل تعريفه الخاص به.

فالإيديولوجيا كلمة يونانية لأصل، متكونة من جزئين، "إيديو" ومعناه فكرة، و"لوجوس" بمعنى علم (أحمد عطية ، 1968، ص 161). وهي فرع من الدراسات الإنسانية يبحث في طبيعة الفكر البشري ونشوء الصورة العقلية عند الإنسان (Dict., (Larousse, 1977, p. 690.

أما الإيديولوجيا بمعناها العام، فهي تعني تصورا معيناً للحياة، مبني على ما يحتويه فكر الفرد من تجارب وأراء حول الحياة، بحيث عندما يتحدد هذا التصور العام عنده، فهو يؤثر على تصرفاته تجاه مجتمعه وعلى جميع شؤون حياته، وحتى على علاقاته مع المجتمعات الغربية عنه. والإيديولوجيا بمعناها الخاص يشار بها إلى تلك النظرية، سياسية، اقتصادية، أو اجتماعية كانت، والتي يتحرك على وفقها مجتمع ما إلى درجة تجعل كل فرد يعيش فيه، يتأثر بها. فكلا المعنيين متوافقين، حيث أن الأول يذهب من الخاص إلى العام، أي يبدأ في الفرد وينتهي في المجتمع. أما الثاني، فهو يذهب من العام إلى الخاص، أي من المجتمع إلى الفرد (دكتور عبد الغني عبود، 1978، ص24). وبمر ممارسة تلك النظرية النابعة من الفكر، تتشكل شيئا فشيئا ما يسمى بالشخصية القومية التي يتميز بها مجتمع عن آخر، فالإيديولوجيا تصور للحياة، وهي تؤثر على أنماط السلوك لدى الفرد من حيث علاقته بالناس مشيه وأكله ولبسه ونومه، وحتى لعبه وغنائه وشتى ممارسته الفنية والثقافية عامة. كما تؤثر الإيديولوجيا على عواطف الفرد؛ فهي تحدد ما يحب ويكره وما يستلطف وما يتفادى؛ فهي بصفة عامة تستدعي استجابة لا شعورية لدى الفرد إلى ما يتوافق معها. هذا من جانب أثر

الإيديولوجيا على أفراد المجتمع. أما عن آثارها على القوانين والنظم الاقتصادية والسياسية والاجتماعية، فهي كذلك تحدد تلك الميادين بحيث تجعلها ترجمة عملية وميدانية لها (عبد الغني عبود. 1978 ص25).

فكل ما ذكرناه من مميزات الإيديولوجيا، أدى إلى قول بعض الناس : بما أن الإيديولوجيا تتدخل في حياة الفرد وتؤثر فيها إلى غاية أنها تحدد جميع شؤون حياته من أكل و لبس ومشى، وتصرف مع الآخرين ، وتشريع وسياسة واقتصاد؛ فهي بالتالي كالدين. ومن ذلك ظهر الخلط بين الإيديولوجيا والعقيدة، حيث أن قولنا في هذا الموضوع بالعقيدة، هو إشارة إلى الدين فقط، على غرار بعض الكتاب في المجال الديني. كما أن المتعود على الكتب الدينية والفقهيّة خاصة يفهم ماذا يقصد بالعقيدة، مع أن الدين الإسلامي يحتوي على عدد معين من العقائد؛ ولكن من بينها عقيدة تعتبر لبها كلها، وهي عقيدة التوحيد، أي الإيمان بأن لا إله إلا الله. أما الإسلام في الاصطلاح الديني، فهو دين وليس عقيدة، حيث أنه يحتوي على عدد من العقائد تنقسم إلى أربعة أقسام رئيسية، ولكل قسم منها عدة فروع. والعقيدة في الاصطلاح الديني تعني أمرا يطمئن به القلب وتطمئن إليه النفس، بحيث يكون المؤمن به متيقنا بوجوده دون أن يمازحه ريب، ولا أن يخالطه شك (حسن البناء، - المصدر نفسه، ص7).. أما عن العقيدة لغة فهي تعني نقطة أساسية في معتقد ما، ديني أو سياسي، والتي لا يسمح بالتشكيك فيها (Dict., Larousse , 1977, p.429. وبالتالي نرى أن الإيديولوجيا والعقيدة ليستا مترادفتين، ولكن هذا ليس معناه أن لا صلة بينهما؛ فالعلاقة بينهما سببية، إذ أن الإيديولوجيا، باعتبارها تصورا للحياة، قد تكون ناتجة عن عقيدة معينة ما، دينية أو سياسية أو اقتصادية؛ كما أنها قد تكون غير ناتجة عن أي منهما (د. عبد الغني عبود؛ 1978، ص28).

ونصل الآن إلى المعنى اللغوي إلى كلمة إيديولوجيا ، حيث أنها تعني مجموعة أفكار واعتقادات ومذاهب خاصة بفترة من التاريخ، أو مجتمع ما أو طبقة

اجتماعية ما؛ ومن ذلك نجد الإيديولوجيا الثورية ، والبورجوازية (Dict., Larousse) (1977, P.960).

فالدين والعقيدة والمعتقد ، ليست كلمات مترادفة؛ قد تكون مكونات أساسية في إيديولوجيا ما، أو قد تتسبب في إيديولوجيا ما، ولكنها ليست أبدا مرادفات لها، فالإيديولوجيا، كما سبق وقلنا تصور للحياة.

4-2- الفرق بين الثقافة و الإيديولوجيا:

فكما حدث خلط بين الإيديولوجيا والعقيدة والدين، فقد حدث أيضا خلط بين الثقافة والإيديولوجيا؛ فهما أيضا ليستا مترادفتين رغم وجود علاقة سببية بينهما. فالثقافة نسيج كلي معقد يشمل الأفكار والعادات والتقاليد والاتجاهات والقيم، وأساليب التفكير والعمل وأنماط السلوك، وكل ما يتصل بها من عصره أو تحولات بغرض التجديد والابتكار؛ كما تخص كذلك الوسائل في حياة الناس بشتى أنواعها وأشكالها، التقليدية منها والعصرية (د الدمرداش سرحان ود. منير كامل 1972، ص (48-49)). فهي " تشمل كل عناصر الحياة العامة لشعب من الشعوب، بما يسود ذلك من (تقاليد) وعادات ونظم وشائج تربط الأفراد بروابط القربى، وضروب التسلية والمتعة وكل ألوان الفنون والآلات النافعة، كأدوات الصناعة وغير ذلك" (د. محمد الهادي عفيفي، 1970، ص (98-99)). فكل ذلك يساهم في ما يسمى بالتشكيل الإيديولوجي للفرد، بمعنى أن الثقافة تساهم في خلق التصورات والآراء، أو على الأقل تساهم في تكوينها لدى الفرد، ذلك لأنها قد تجعل مجتمعا ما يتميز بالجدية والصرامة، أو عكس ذلك، أي يتسم بالتسيب وعدم المبالاة؛ كما قد تجعله ماديا وميالا إلى الملذات ومقدسا للمال، أو على غير ذلك من السمات. وبالتالي، قد تتسبب الثقافة في نشوء إيديولوجيا ما.

إن ارتباط الفرد بالثقافة يتم عن طريق التربية، باعتبارها مجال تعويده عليها. فمن خلال التربية، يتم التشكيل الإيديولوجي للفرد (Read Margaret, 1956, p.96) ؛ ولا يقصد بالتربية هنا، اقتصارها على المدرسة فقط، بل تتعداها إلى الأسرة والشارع والمسجد والملعب ودور الشباب والاحتكاك مع الأصدقاء ومع المجتمع عامة. حيث أن من خلال هذا الأخير يتم التفاعل الاجتماعي بمعنى التأثير والتأثير. وهكذا يحدث التشكيل الإيديولوجي، بمعنى تبلور بعض التصورات والاتجاهات والميول، التي تحدد السلوكيات والمواقف تجاه مختلف المواضيع، إما بالقبول وإما بالرفض. وتجمع المواقف تجاه موضوع ما، تتشكل الاتجاهات نحوه، ويتجمع تلك الاتجاهات تتشكل القيمة التي تمثل الكمال كما يتصوره الفرد ويطمح للوصول إليه. فالقيمة تكتسب من احتكاك الفرد مع بيئته وتفاعله معها، علما أن ظروفها تؤثر في اتجاهاته تأثيرا بليغا (د. دمرdash، وكامل، 1972ن ص.34).

ومن الممكن أيضا أن يحدث وأن تتسبب الإيديولوجيا في إعادة تشكيل الثقافة؛ وأوضح مثال على ذلك يتمثل في الأنبياء عليهم وعلى نبينا الصلاة والسلام، حيث أن الواحد منهم عليه السلام، ينشأ في مجتمع ذي إيديولوجيا معينة وثقافة خاصة به، ورغم ذلك يظهر فيه نبي من قبل الله، يأتي بقانون جديد للحياة يختلف تماما عن الذي كان ساريا من قبل والذي نتج عن الإيديولوجيا السابقة. وأول ما يفعل القانون الإلهي المتمثل في رسالة ذلك النبي، هو هدم الإيديولوجيا السابقة رغم رسوخها وقدمها، أو على الأقل هدم الجاهلي منها، أو ما لا يتفق مع التعاليم الدينية الجديدة، بحيث ينبثق عن ذلك، بروز ثقافة جديدة تتشكل على أساس التصورات الجديدة المنجزة عن التأثير برسالة النبي عليه السلام. بمعنى أن الرسالة، وحيا وسنة، تثير نشوء تصورات جديدة للحياة لدى أفراد الأمة التي خصت بها. والتصورات، بتوحيدها وتحديدها، تبلور الإيديولوجيا الجديدة لذلك المجتمع، التي تؤثر بدورها على ثقافته القديمة التي تشمل جميع إنجازاته السابقة، المادية والمعنوية. كما تؤدي الإيديولوجيا الجديدة إلى حصول إنجازات جديدة

تأتي لتثري الثقافة. وكمثال آخر عن تسبب الإيديولوجيا في إعادة تشكيل الثقافة، نذكر الدعاة العائدين الذين بشروا بتصوراتهم الخاصة والثورية، والذين لا يختلفون عن عامة البشر مثل "كونفوشيوس" في الصين، و "بوذا و براهمان" في الهند، و"سقراط وأفلاطون وأرسطو" في اليونان، والثوار في كل زمان و مكان، مثل "مارتن لوثر" في أمريكا، وغيرهم من السابقين، واللاحقين الذين قلبوا الإيديولوجيات السائدة في مجتمعاتهم رأسا على عقب، وأحدثوا تحويلات بليغة في ثقافتها تبعا لذلك (د. عبد الغني عبود، 1978، ص31).

الإيديولوجيا، الدين، الثقافة، هي إذن أشياء مختلفة عن بعضها البعض؛ و لا يصح أن تستخدم كمرادفات لبعضها البعض؛ ولكن قد يحدث أن تكون من بين هاته المفاهيم الثلاث علاقات سببية ثنائية أو ثلاثية، بمعنى أن الإيديولوجيا قد تؤثر على الثقافة أو على الدين في مجتمع ما، والعكس صحيح؛ وأن الثقافة قد تؤثر على الإيديولوجيا وعلى الدين، والعكس صحيح. كما أن الدين قد يؤثر على الإيديولوجيا أو على الثقافة، والعكس صحيح. فالإيديولوجيا تصورات وأفكار عن الحياة من إبداع وصنع العقل البشري. أما الدين فهو نظام حياة ذو مصدر إلهي، رغم أن وسيلة تبليغه للبشر، بشر أمثالهم وهم الأنبياء عليهم وعلى نبينا الصلاة والسلام. وفي ذلك يقول سبحانه وتعالى في وصف الرسالة التي سلمها لنا نبينا محمد، صلى الله عليه و سلم : " وما ينطق عن الهوى إنه إلا وحي يوحى" (القران الكريم، سورة النجم، الأيتان. (3و4)). فبالتالي كل ما حمل الأنبياء عليهم السلام، من عند الله إلى البشر من كتب سماوية وشرائع وعبادات وسنن، من وحي الله، ولا يمكن على الإطلاق إدراجه ضمن الثقافة، ذلك لأن هاته الأخيرة من صنع عامة البشر. فمثلا أم الشرائع الدينية والعبادات والسنن النبوية، تجسيد عملي للكتب السماوية على أرض الواقع في حضرة الأنبياء عليهم السلام، ووسائل لتجسيدها من طرف خلفاء الأنبياء؛ على غرار ذلك، نستطيع القول أن المنتج الثقافي من عمران وكتب وقوانين وضعية وعلوم ونشاطات وصناعات والات ومصنوعات، وغيرها مما يمكن إدراجه ضمن ثقافة مجتمع ما، تعتبر كلها تجسيد عملي

لإيديولوجيا ذلك المجتمع، وقد تستخدم أيضا كوسائل تربوية تهدف إلى ترسيخ تلك الإيديولوجيا في ذلك المجتمع.

4-3- المنطلقات الإيديولوجية للدولة الجزائرية المستقلة.

بعدها تمكن الشعب الجزائري من انتزاع استقلاله من فرنسا، بعد مرور قرن واثنى وثلاثين سنة من الظلم والاحتلال، حيث أسس الشعب الجزائري الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، واصلت الجزائر كدولة، التأكيد رسميا على تمسكها بالأبدي بالدين الإسلامي، باعتباره دين أغلبية الجزائريين؛ كما أن الدولة تستمد قوتها ومصداقيتها من الانتماء إلى الحضارة العربية الإسلامية؛ مما يفسر العبارة الصريحة والواضحة في هذا الصدد: " الإسلام دين الدولة الجزائرية". باعتباره سر بقائها وحجة إعلانها سابقا. وبالتالي أعلنت الدولة الجزائرية بترسيخ الدين الإسلامي في الأجيال الصاعدة من خلال منظومتها التربوية، حيث أنها تعتبر التعليم الديني وسيلة لتفتيح شبابها على العالم والعلوم، لا سيما على اختياراتها السياسية. فاعتنت بالتالي بالتنقيف الديني على أوسع ما يمكنها، كما حرصت على توفير تعليم متخصص في جميع فروع التعليم الديني بغرض اكتشاف مواهب شابة ، باعتبارها أن ذلك قد " يساعد على تكوين علماء متمكنين من علوم الدين، متضلعين في معارف الدنيا، متمثلين للعلوم والتكنولوجيا، مؤهلين لفهم مشاكل العصر" (الميثاق الوطني، ، 1986، ص53). وبالتالي، فإن سياسة التربية والتعليم في الدولة الجزائرية كانت ولا تزال دائمة التأكيد على ضرورة الموازنة بين تشبع الأجيال بالعلوم والتكنولوجيا والتشبع بروح الإسلام وعلومه؛ مما قد يفسر كون المواطن الجزائري ، لا يقدم على أية خطوة من عمل وحتى علم، إلا بعدما يستخلص بنفسه رأي الشرع الإسلامي فيها؛ حيث أن الفرد الجزائري ، جعل من الشرع الإسلامي الفاصل له في جميع شؤونه. وقد يعود ذلك إلى أن احتكاك الطفل بالتعليم الديني يبدأ منذ نعومة أظفاره، في المرحلة ما قبل المدرسية ويتم الاتصال الأول به عبر المدارس القرآنية المتمركزة عادة في المساجد. وبعد ذلك، يرافق التعليم الديني التلميذ طوال مشواره الدراسي، من الابتدائي إلى غاية

التعليم الثانوي؛ وحتى في المرحلة الجامعية، من خلال ما يسمى بوحدة" التكوين السياسي و الإيديولوجي والثقافة الإسلامية " (I.E.P.S., – Les programmes d'études) du tronc commun de l'éducation physique et sportive et de la licence d'enseignement en E.P.S.–, Delly Ibrahim,(doc sans (date). وبالتالي يمكننا أن نلمس من ذلك، أن الدولة الجزائرية سطرت للمنظومة التربوية الشاملة أولوية تكوين الشباب الجزائري تكوينا مطابقا للقيم الوطنية العربية والإسلامية، بصورة تؤكد اختيارات البلاد الإسلامية؛ إلى جانب إعدادها لإطار المستقبل. كما أن الدولة الجزائرية، لضمان تكوينها الإيديولوجي لنشئها؛ لم تكتف بإدراجه ضمن برامج المنظومة التربوية الشاملة فحسب، بل رافقت تربية نشئها خارج جدران المؤسسات التعليمية ، من خلال تحكمها في ما قد يتلقاه المواطن الصغير من أفكار ومعلومات من طرف المجتمع الكبير، للتصدي لما أسننه بالغزو الثقافي، والذي يتمثل حسبها في سلبات عدد من الثقافات الأجنبية التي قد " ترفد معها مفاهيم وأفكار تخدم الاستعمار الحديث وتساعد على تهيئة مناخ ملائم لعودة الإقطاع" (الميثاق الوطني ، 1986 ص 162).

فنصبت أجهزة للرقابة على جميع المستويات، حيث أن مقياسها فيما يتعلق بمراقبة المتوجات المكتبية والسمعية البصرية والثقافية عامة، المحلي منها والقادم من الخارج، يتمثل رسميا في موافقة كل ذلك لمبادئ الأخلاق الإسلامية والسلوك الاشتراكي "

أما عن اقتباس الدولة الجزائرية لأفكار من الفلسفة الاشتراكية وجعلها من مكونات إيديولوجيا الجزائر المستقلة، فما فتئت الدولة الجزائرية تؤد من خلال نصوصها الرسمية، على أنها ما تعتبر الاشتراكية إلا " مجرد وسيلة لإنجاز المطامح الشعبية الواسعة والحيلولة دون احتكار الثروة من طرف أقلية محدودة" (الميثاق الوطني ، 1986، ص 39) . حيث أن الاشتراكية، فكرة اقتصادية تتمحور حول التنمية المادية؛ كما أن فلسفتها تقوم على رفض استغلال الإنسان للإنسان، من خلال رفض الملكية الخاصة للمؤسسات الصناعية والزراعية والتجارية. فهي تقدر أن سعادة الإنسان تبنى على اشتراكية كل

الثورات بين أبناء الوطن الواحد بهدف القضاء على الطبقات الاجتماعية وعلى الصراع التاريخي القائم بينهما؛ حيث أنها ترى أنه بوضع وسائل الإنتاج، وجميع الأملاك، ومختلف الخدمات تحت تصرف عامة المواطنين، يتمكن هؤلاء من التحكم في مصيرهم كشعب، وتكون لهم الحرية في اتخاذ كل القرارات المتعلقة بحياة المجتمع (Dict.,) Larousse, 1977.

ففي نصوصها الرسمية، شددت الدولة الجزائرية في تأكيدها أن الاشتراكية التي أنتجتها، لم تكن تصدر عن أي فلسفة مادية، بل أنها تتلاءم مع دعوة الإسلام إلى تحقيق العدالة الاجتماعية حسبها (الميثاق الوطني، 1986، ص 39). وبالتالي ركزت الدولة الجزائرية كثيرا على تفادي إساءة فهم بعض الأوساط المثقفة والدينية الشعبية، لانتهاجها للاشتراكية على أنه تزكية أو اقتداء بالشيوعية أو الماركسية - اللينينية، حيث أن دعوة هاته الفلسفة المادية ذات مستويين؛ مستوى اجتماعي متمثل كما رأينا، في الدعوة إلى القضاء على صراع الطبقات، وإلى إنهاء تحكم الطبقة البرجوازية في وسائل الإنتاج، لما في ذلك حسب هاته الفلسفة، من ضرر على طبقة العمال؛ ومستوى سياسي مناهض تماما للقيم الإسلامية و لجميع الأديان عامة، حيث من خلاله تسعى الماركسية - اللينينية إلى إقناع المجتمعات بأن كل من جهاز الدولة والتربية والدين، ماهي إلا وسائل تستخدمها الطبقة البرجوازية لممارسة هيمنتها على طبقة العمال (Dict., Larousse. 1977). وبالتالي نرى أن هاته الفلسفة استخدمت القيم الإنسانية المشتركة بين جميع الشعوب باختلاف أديانها وثقافاتهما، والمتمثلة على سبيل المثال في العدالة الاجتماعية والمساواة بين الناس وحرية التعبير والتسامح وغيرها، استعملت كل ذلك كوسيلة لدفع المتعطلين إليها من عمال وفقراء ومحرومين داخل المجتمعات، إلى الإلحاد والتخلي عن الأديان والتمرد والانحلال الأخلاقي، علما منها أن هذه الطبقة تمتاز في الغالب بالجهل والحقد على الأغبياء وعلى أنظمة الحكم، وبما أن الفلسفة الماركسية - اللينينية فلسفة مكتوبة ومشروحة، عمدت أنظمة الدول المنتهجة لها إلى إدخالها ضمن البرامج التعليمية، وكأنها فلسفة حقة وجعلت الطفل يتشبع بها منذ أوائل عمره، حيث

يستمر ذلك مدى حياته عبر ما تبثه الإذاعة وبرامج التلفزة والجرائد والصحف، وحتى المتحف والسيرك ومنظمات الشباب و خلايا الحزب الشيوعي (عبد الغني عبود، 1978، ص.335). فالدولة الجزائرية أضافت معللة في نصوصها الرسمية، أن اختيارها لإيديولوجيا تحمل في مكوناتها عنصر الاشتراكية، نابع "من عمق معاناة الشعب الجزائري من التسلط الاستعماري والاستغلال الرأسمالي، اللذان أنكرا عليه حق الحياة الإنسانية" (الميثاق الوطني، 1986، ص 37). فأرادت الدولة الجزائرية بذلك، أن تجعل من تجربة الشعب الجزائري مع الاستعمار الفرنسي الرأسمالي الحديث العهد، حافزا له على الاستمرار بعد الاستقلال في مناهضته للنظام الرأسمالي أينما كان، باعتباره نظاما مستبدا، تقوم فلسفته على أساس الإيمان بالإنسان والفرد، من حيث أنه الأساس الذي يقوم عليه صرح المجتمع. بمعنى أن الدولة الرأسمالية تتخلى عن احتكار الأموال والمنشآت ووسائل الإنتاج، بحيث لا تجعل منها مصدرا لنفوذها وسلطتها؛ بل تجمع قوتها السياسية كدولة، مما توفره للأفراد وجماعات الأفراد من حريات و ضمانات في شتى الميادين الحيوية لاقتصاد البلاد، والفلسفة الرأسمالية، عكس الفلسفة الشيوعية، ليست مكتوبة ومشروحة، بل هي مجموعة أفكار تقوم على أساس الترسل (Laissez-Faire) والمبادرة الفردية والتنافس بين الأفراد والمؤسسات. وما يكون تدخل الدولة إلا بمثابة حَكَمٍ فقط ((Snell, J.B. 1967 p (41-42)). هذا عن ظاهر هاته الفلسفة. أما عن واقعها المعيش، فهو لا يختلف كثيرا عن ما عاشه الشعب الجزائري أثناء فترة الاحتلال الفرنسي. فكما تعيشه شعوب البلدان النامية المطبق عليها النظام الرأسمالي، يتجلى كصورة لأبشع صور الإقطاع القديم، بجميع مساوئه وشروره، لأن الفقير فيه، يزداد فقرا وحرمانا، والغني يزداد غنى وتسلطا (د. عبد الغني عبود، 1978، ص (252-253)) فالفرد الذي تدعي الفلسفة الرأسمالية تحريره وفتح المجال له، ينتمي في الغالب إلى طبقة اجتماعية معينة، أو جنس معين من الناس. أما عن الحرية السياسية، فقد لا تتعدى التعددية الحزبية فقط. أما عن الحرية الاقتصادية، فقد تتحول إلى صراع وتنافس غير عادل بين الأفراد الأغنياء، بحيث أن دخول الفرد الفقير في منافسة مع الأغنياء هو بمثابة انتحاره؛

مما يؤدي إلى استبدال الطبقة الغنية للطبقة الفقيرة، باستحواد الأولى على كل مصادر الثروة في البلاد. مما يزيد من اتساع الهوة بين الفقراء والأغنياء في مجتمع واحد. وبالتالي نرى أن الرأسمالية فكرة سياسية، على عكس الاشتراكية التي هي اقتصادية، بما أن الغرض منها التنمية المادية.

إن الدولة الجزائرية وضحت من خلال نصوصها الرسمية، أنها عندما بنت أيديولوجيتها الوطنية، اقتبست أفكارا من النظام الاشتراكي باعتبارها له كمجرد أداة أو نموذج تسييري، بعدما لمست فيه مناهضة للنظام الرأسمالي المستبد، وموافقة مستواه الاجتماعي لبعض القيم الوطنية الإسلامية مثل العدالة الاجتماعية، من خلال ضمانه حسبها، لتوزيع أكثر عدالة للثروات الوطنية على المجتمع؛ كما أنها صرحت بأنها ترى فيه حيلولة دون أن يصير رأس مال الأمة الجزائرية، وسيلة لتسلط فئة محدودة من الجزائريين على الشعب والتحكم في مصيره. كما أنها تعتقد أن تنديده بسلطان المال، لا يتنافى مع ما يدعو إليه ديننا الإسلامي الحنيف من عدل ومساواة (الميثاق الوطني، 1986، ص (37-38)). ومن ذلك يظهر كون الدولة الجزائرية تهتم كثيرا بمدى توافق مشاريعها أيا كانت مع مبادئ الدين الإسلامي. فرغم انتهاجها لطرق أو سياسات قد تكون مصدرا للجدل، والتحفظ، فهي تبذل جهودا كبيرة في السعي لإثبات عدم معارضتها لمبادئ الدين الإسلامي الحنيف؛ مما يبرز أن المكون الإسلامي قوي في بنية المعايير السياسية والاقتصادية والاجتماعية للدولة الجزائرية.

خلاصة الفصل :

إن القيم معايير للسلوك والاتجاهات ، فمن خلالها يتكيف الفرد مع ما هو مرغوب فيه وكذلك مع ما هو مرغوب عنه في مجتمعه من أشياء وأفعال ، ومواضيع عامة ، معنى ذلك أن القيمة الاجتماعية هي معيار للسلوك الذي يعتبره مجتمع ما أنه ذو قيمة عالية أو بأنه فضيلة اجتماعية ، والمعيار معناه أن يفرض بناء على قاعدة من طبيعة قانونية أو دينية أو أخلاقية فمن خلال تدريب المجتمع على قيمة واحدة عبر عملية الثواب والعقاب والتوحد مع الغير ، يعودهم شيئاً فشيئاً على احترام اختياراته ومعتقداته .

الفصل الثالث: متطلبات كرة القدم الحديثة

تمهيد:

عرفت كرة القدم الحديثة تطورا سريعا في السنوات الأخيرة الماضية، و هذا يرجع إلى حسن إعداد اللاعبين من جميع النواحي (البدنية، المهارية، الخططية و النفسية) ولا يتم هذا إلا من خلال بناء الخطط التدريبية بمختلف أنواعها والبرامج المقننة المبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

وكرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين بذل جهد كبير خلال المباراة مع حسن التصرف في الأداء المهاري وتنفيذ خطط اللعب المختلفة، وإدارة المباراة وهذا من خلال التحكم في النفس أمام الضغوط النفسية التي تفرضها طبيعة اللعبة.

لقد أصبح اليوم هدف مدرب كرة القدم الحديثة هو الوصول بجميع لاعبي الفريق إلى الحالة التدريبية، ولا يتم هذا إلا من خلال إعداد متكامل من جميع النواحي (البدنية المهارية، الخططية والنفسية)، كما يراه "يوم بات 1983" وهذا حسب المخطط العام للتدريب حيث يكون على هرم.

وعليه سنحاول من خلال هذا الفصل الوقوف على أهم متطلبات لعبة كرة القدم وكيفية إعداد اللاعبين من جميع النواحي بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

1- المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم (الإعداد البدني):

1.1 - مفهوم الإعداد البدني:

يعني الإعداد البدني للاعب كرة القدم في أبسط صورة تلك التمرينات التي تعطى للاعبين بهدف اكتسابهم أعلى مستوى ممكن في عناصر اللياقة البدنية الضرورية، والأساسية للعبة (محمد زكي سيد، 1996، ص 337).

كما يقصد بالإعداد البدني كل العمليات الموجهة لتحسين القدرات البدنية العامة والخاصة ورفع كافة أجهزة الجسم الوظيفية، وتكامل أداءها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها، حيث تدخل ضمن محتويات البرامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب (أمر الله الباسط، 1995، ص 74).

ويعرف "حنفي محمود مختار" الإعداد البدني أنه كل الإجراءات والتمارين المخططة التي يضعها المدرب، ويتدرب عليها اللاعب ليصل إلى اللياقة البدنية، والتي من دونها لا يستطيع لاعب كرة القدم أن يقوم بالأداء المهاري والخططي المطلوب منه وفقا لمتطلبات اللعبة (حنفي محمود مختار، 1976، ص 60).

فالأداء المهاري والخططي يعتمد إلى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب بدنياً؛ إذ أنه مهما بلغت مهارة اللاعب وإجادته لخطط اللعب فإنه لن يستطيع تنفيذها في المباراة إلا من خلال لياقة بدنية عالية (إبراهيم حمادة، 1990، ص 337).

ويعرف "تلمان Taelmane 1991" الإعداد البدني كل التمرينات التي يضعها المدرب في اتجاه تنمية و تطوير مجموعة من الصفات البدنية (التحمل، القوة، السرعة، الرشاقة و المرونة) وبدون هذه الصفات البدنية لا يمكن في أي حال من الأحوال أن يتماشى اللاعب مع متطلبات اللعبة (Taelman Rene 1991, P 53)

فاللاعب الذي لا يتمتع بلياقة بدنية عالية يصل إلى التعب في أسرع وقت، فعندما يصل اللاعب إلى درجة متقدمة من التعب فإن مستوى أدائه البدني ينخفض و بالتالي ينخفض معدل جري اللاعب وتقل سرعته، وتقل كفاءته للالتحام مع المنافسين

وبالتالي سيؤثر على المستوى المهاري ويظهر ذلك في انخفاض دقة التمرير والتصويب وعدم مقدرة المراوغة وكذلك السيطرة على الكرة ، ومتابعتها وخاصة في وجود المنافسين وبالتالي لا يستطيع اللاعب أداء التحركات الخطئية سواء الهجومية أم الدفاعية، فخطط اللعب تحتاج إلى حركة أدائية وواعية مستمرة، فنرى أن تحول من الدفاع للهجوم والعكس يتطلب الالتزام لنجاحه، ومما سبق يتضح أهمية الإعداد البدني للاعب كرة القدم.

ويضيف "حنفي محمود مختار" أنه هناك عدة عوامل تفرض على المدرب القيام بتطوير الإعداد البدني، نذكر منها:

- طبيعة اللعبة التي تقتضي من اللاعب أن يقوم بحركات مختلفة ومتنوعة أثناء المباراة نتيجة لتعدد المهارات الأساسية وتفرعها.
- ما تتطلبه طبيعة اللعبة من تكرار قيام اللاعب ببداية جري سريعة و مفاجئة.
- تتطلب من اللاعب أن يكافح للاستحواذ على الكرة من الخصم أو الجري السريع للحاق بالكرة أو بالخصم.
- تستدعي اللعبة أن يبذل اللاعب مجهودا عصبيا ناجحا عن تغيير مكان الكرة، مع كثرة تغيير وتبديل اللاعبين لأماكنهم دفاعا وهجوما نتيجة لاتساع الملعب مع دوام ذلك لفترة طويلة 90 د.
- يضاف إلى ذلك أثر المحيط الخارجي (كالجمهور) على الجهاز العصبي للاعب. وعليه يمكن أن نعتبر أن الإعداد البدني أحد عناصر مكونات اللاعب الحديث ويهدف أساسا إلى رفع وتحسين وتنمية وتطوير الصفات البدنية (التحمل، القوة السرعة، المرونة و الرشاقة) العامة والخاصة من خلال التمرينات.

2.1- أنواع الإعداد البدني:

ينقسم الإعداد البدني إلى:

أولاً: الإعداد البدني العام: ويقصد به التنمية المتزنة والمتكاملة لمختلف عناصر اللياقة البدنية وتكيف الأجهزة الحيوية للاعب مع العبء البدني الواقع عليه (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 116).

ويقصد به أيضاً تنمية أجزاء مختلفة من الجسم من الناحية البدنية بصفة عامة وذلك من عن طريق الحركات والنشاطات باستخدام التمرينات البدنية والحركات الرياضية بدون أدوات أو بالأدوات وبالأجهزة مثل الحبال، المقاعد والأثقال، وعن طريق جري مختلف المسافات، بغرض اكتساب الصفات البدنية بصفة عامة.

ويهدف هذا الإعداد إلى تنمية الصفات البدنية الأساسية والضرورية لدى لاعب كرة القدم بشكل متزن وشامل، وهو أساس الإعداد الخاص، ويعني ذلك أن الغرض من التدريب والإعداد العام هو التوصل إلى التعود على حمل التدريب والسرعة وهما مرتبطان بتحسين قابلية الجهاز العضلي العصبي للجسم والأعضاء الداخلية (محمد رضا الوقاد، 2003، ص 09).

وعليه حتى يستطيع لاعب كرة القدم أن يشارك في المباراة بإيجابية فعالة على المدرب أن ينمي في اللاعب الصفات البدنية الأساسية بكرة القدم من تحمل، القوة السرعة، الرشاقة و المرونة.

1. 3- الصفات البدنية (اللياقة البدنية):

إن الصفات البدنية لها مفهوم شاسع وواسع الاستعمال في مجال البحوث الرياضية، وقد أعطيت عدة تعاريف لها (القدرة البدنية، اللياقة البدنية، الكفاءة البدنية) بعض هذه التعاريف متشابهة وبعضها يختلف من عدد الصفات ومدى ارتباطها بعضها البعض.

و في بحثنا هذا يمكن أن نعطي التعريف التالي للصفات البدنية على أنها القدرات التي تسمح و تعطي للجسم قابلية واستعداد للعمل على أساس تطور الشامل والمرتبطة للصفات البدنية كالتحمل القوة السرعة، الرشاقة والمرونة.
ومن الضروري لتطوير هذه الصفات وجود خلفية علمية في مجال العادات الحركية.

4.1- تعريف اللياقة البدنية : (مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، ص 45)

اللياقة البدنية إحدى أوجه اللياقة الشاملة وهي القاعدة التي تبنى عليها إمكانية ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، فعليها تبنى اللياقة البدنية الخاصة والتقدم بالمهارات الأساسية والخطط وطرق اللعب وبدونها تصبح إمكانية تحقيق هذه الأبعاد أمراً صعباً بل قد يكون مستحيلاً، وتظهر أهمية اللياقة البدنية من خلال ارتباطها الطردي العديد من المجالات الحيوية كالذكاء والتحصيل والنضج الاجتماعي والقوام الجيد والصحة البدنية والعقلية والنمو ومواجهة الطوارئ غير المتوقعة.

يذكر "تشارلز بيكو" أن اللياقة البدنية "هي إحدى أوجه اللياقة الشاملة وتتوقف هذه اللياقة على الإمكانيات البدنية للشخص في ضوء تأثير العوامل الأخرى الاجتماعية والثقافية و النفسية".

كما حددها "هادسيون كلاك" بأنها "المسافة التي يبعد بها الفرد عن الموت" وبهذا ترتبط اللياقة البدنية بصحة الفرد والمجتمع وتعتبر من مقومات الحياة الضرورية لارتباطها بالجانب الصحي والإنتاجي.

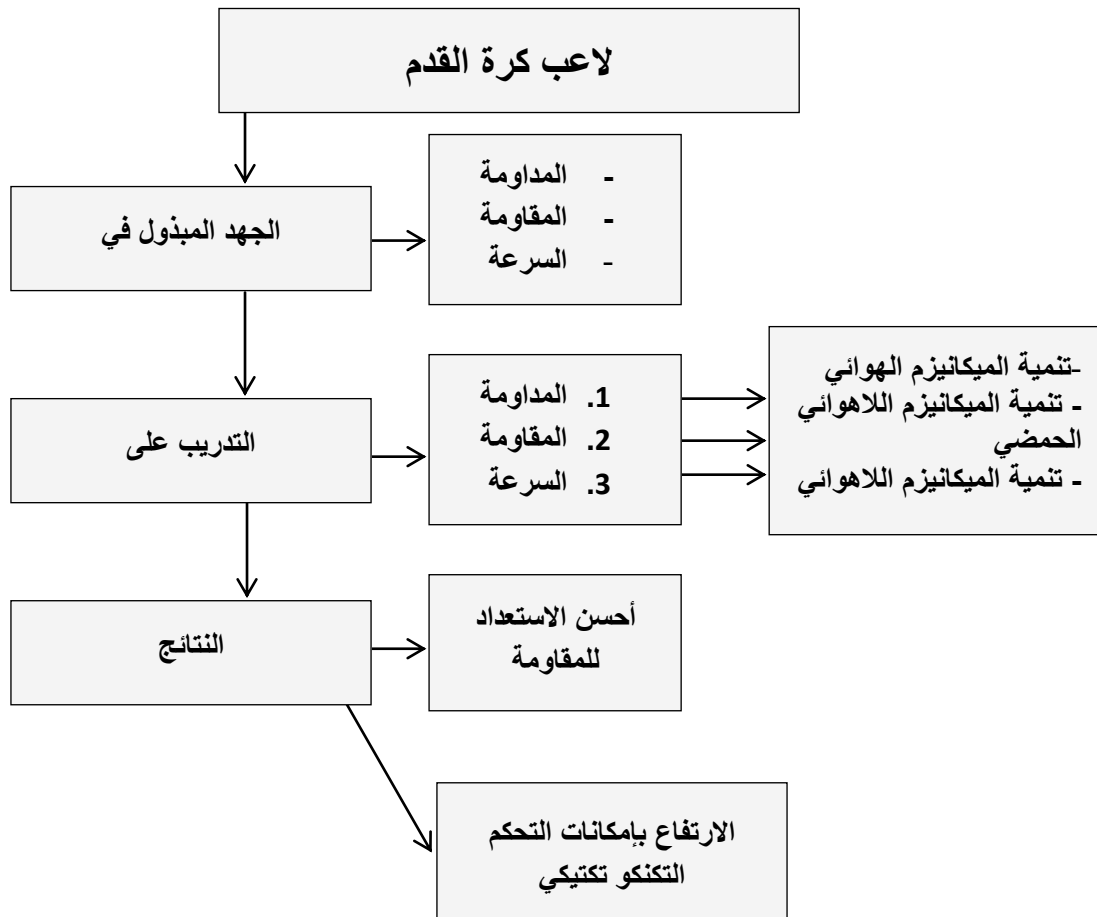
وعرفها العالم الفيزيولوجي "كلافج أندرسون" بأنها "قدرة جهاز التنفس والدورة الدموية على استعادة حالتها الطبيعية بعد أداء عمل معين".

من خلال هذه التعاريف نرى أنه مفهوم كبير وواسع وملئ بالآراء والاجتهادات وذلك لاختلاف المدارس والآراء إلا أن المحصلة النهائية لمفهوم اللياقة البدنية هي سعيها إلى نمو الصفات الخاصة بالنشاط الممارس وهي تهدف إلى إبراز صفات بدنية خاصة في ضوء ما يتطلبه النشاط البدني الممارس.

فكرة القدم تتطلب من ممارستها مجموعة من الصفات البدنية التي تكون ضرورية للقيام بمختلف الأعمال القصيرة والطويلة المدى كالقفز، تغير السرعة والاتجاهات خلال 90 دقيقة وأحيانا 120 دقيقة من اللعب، ولتحقيق ذلك لا بد من تطوير هذه الصفات والحفاظ عليها، وللإشارة فإن الصفات البدنية تنقسم إلى قسمين:

- القدرات البدنية الشرطية « Capacités conditionnelles »
- القدرات البدنية التنسيقية « Capacités coordonnâ-tives »

5.1- القدرات البدنية الشرطية: إن تحقيق تنمية الصفات البدنية الشرطية على الأقل تكون متصلة بالتححر الطاقوي وهذه الأخيرة يمكن أن تكون هوائية ولا هوائية في الجسم وخاصة في العضلة وهي تكون على النحو التالي وعلى الشكل تداخله



الشكل 1: يمثل الصفات البدنية عند لاعب كرة القدم والتدريب عليها ونتائجه (jean.ph.1989p77)

2 - المتطلبات المهارية للاعب كرة القدم (الإعداد الفني أو التقني):

كرة القدم كأى لعبة من الألعاب لها مبادئها وقواعدها الأساسية، وتتميز هذه اللعبة عن غيرها بكثرة المهارات الأساسية وتنوعها، فالكرة تلعب بكل جزء من أجزاء الجسم ماعدا اليدين وبطرق مختلفة، فهي تلعب بالقدم وبالفخذ والصدر والرأس.

كما تتطلب لعبة كرة القدم أن يكون أداء اللاعب للمهارات سريعاً ودقيقاً، مع القدرة على تغيير السرعة واتجاه جريه، وفي نفس الوقت على المدربين العناية بهذا الجانب (الجانب التقني) وخاصة مع الفئات الصغرى، وهذا ببناء برامج تدريبية مبنية على أسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

1.2- مفهوم الإعداد المهاري:

يعرف أيضا بالإعداد التقني أو الفني، و يقصد به كل الإجراءات التي يتبعها المدرب بهدف الوصول باللاعب إلى الدقة والإتقان في أداء جميع المهارات الأساسية للعبة كرة القدم، بحيث يمكن أن يؤديها اللاعب بصورة آلية متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة.

ويعرف مفتي إبراهيم الإعداد المهاري بأنه "اكتساب اللاعب المهارات الأساسية من خلال التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف الوصول إلى الدقة والإتقان في أدائها(مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 19).

كما يعني الإعداد التقني اكتساب اللاعب المهارات الأساسية بخلاف التمرينات والمعلومات والمعارف بهدف التوصل إلى الدقة والإتقان في الأداء.

ويفصد بالإعداد المهاري الفني كذلك كل الإجراءات التي يضعها المدرب أو المدرس ويقوم بتنفيذها بهدف تعليم اللاعب المهارات الأساسية والتدرج بها حتى يصل اللاعب إلى أدائها بطريقة آلية مقننة تحت أي ظرف من ظروف المباراة(حنفي محمود مختار، 1984، ص 27). وتهدف عملية الإعداد المهاري إلى تعليم المهارات الحركية التي يستعملها اللاعب في المنافسات الرياضية ومحاولة إتقانها وتثبيتها حتى تتحقق أعلى المستويات الرياضية والإتقان التام للمهارات الحركية.

2. 2- المهارات الأساسية:

2. 2. 1- مفهوم المهارة:

المهارة هي كل الحركات الرياضية التي يؤديها اللاعب بهدف خدمة أي لعبة في إطار قوانينها؛ كما تعتبر المهارة في كرة القدم فن ونوعية التحكم في الكرة(كمال لمود ص 74).

والمهارة هي تلك الفعاليات التي يقوم بها اللاعب مع الكرة مباشرة أو في المنطقة القريبة منها، ولو حللنا طبيعة هذه الفعالية، نرى أنها في الأساس تركز عليها الفعاليات الأخرى لكرة القدم كالتكتيك. ويات مؤكداً أنه بدون الفعاليات الفنية لا يستطيع الفريق كالفرد والجماعة تأدية واجباته وتحقيق الفوز على الخصم، وليس تعلم المهارات هدفها في حد ذاته، وإنما هي وسيلة لتنفيذ خطط اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية لتنفيذها أو أكثر، فإن إتقان المهارة ضروري لنجاح الخطط وهذا ما يساعد اللاعب على الملاحظة بدقة حركات زملائه أو خصمه في الملعب، وأن يتصرف تصرفاً سليماً أثناء المباريات وأن متطلبات الملعب المعاصر تضع أمام اللاعب ضرورة قصوى لتحقيق مستوى فني متقدم لأنها الأساسية لتحقيق الإنجاز في مباراة كرة القدم (Gyrise Riosse, 1980, P 25).

ولفظ مهارة "SKILL" يشير إلى الأداء المتميز ذو المستوى الرفيع في كافة مجالات الحياة وهو بذلك يشمل كافة الأداءات الناجحة للتوصل إلى أهداف سبق تحديدها شريطة أن يتميز هذا الأداء بالإتقان والثقة(مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 19).

2. 2. 2- مفهوم المهارات الأساسية:

ينفق كل من إشراف جابر وصابر العدوي(إشراف جابر وصابر العدوي 1996، ص 17)، محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم(محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم 1984، ص 27)؛ على أن المهارات الأساسية في كرة القدم تعني كل التحركات الضرورية الهادفة التي تؤدي بغرض معين في إطار قانون كرة القدم سواء كانت هذه الحركات بالكرة

أو بدون الكرة.

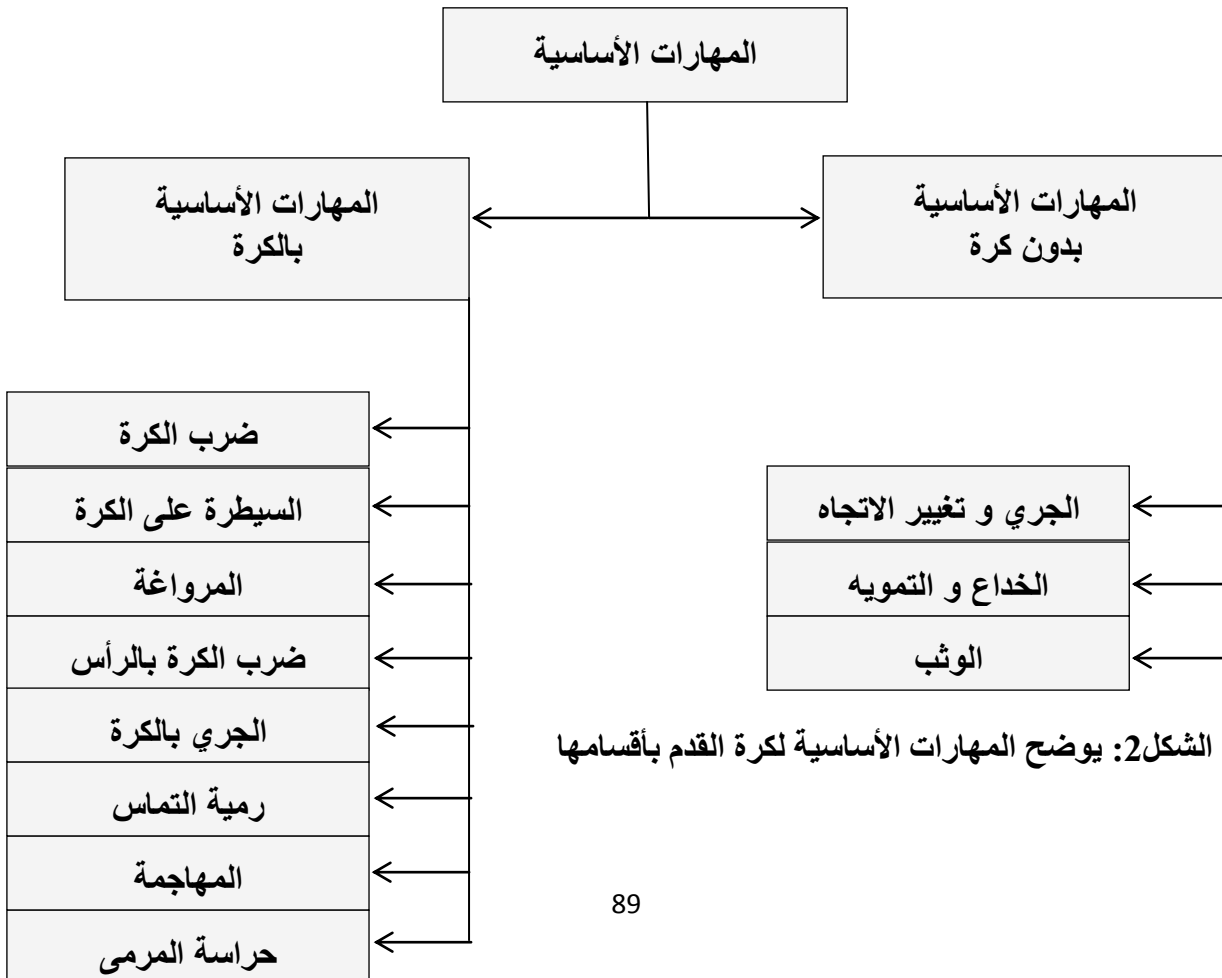
إن الهدف من تعلم المهارات الأساسية هو جعل اللاعب قادرا على التصرف بالكرة بأي جزء من جسمه حسب قانون اللعبة في أي وقت من أوقات اللعبة، الأمر الذي يجعله قادرا على تنفيذ الخطط دفاعية وهجومية بكفاءة وإيجابية، وعندما يصل اللاعب إلى مرحلة أداء جميع المهارات الأساسية للعبة بدقة وإتقان ويمكن أن يعتمد عليه في التعاون مع أعضاء الفريق في تنفيذ الواجبات، وتطبيق الخطة المعتمدة (Bernard (t). Année (1990, P 91).

2. 2 - أقسام المهارات الأساسية:

ويتفق كل من محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم (محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم، 1984، ص 59)، فرج بيومي (فرج حسين بيومي، 1989، ص 232)، حنفي محمود مختار (حنفي محمود مختار، ، ص 74)، أن المهارات الأساسية في كرة القدم تنقسم إلى:

✓ مهارات أساسية بالكرة

✓ مهارات أساسية بدون كرة



الشكل 2: يوضح المهارات الأساسية لكرة القدم بأقسامها

أ- المهارات الأساسية بدون كرة:

هي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب أثناء المباراة في إطار اللعبة بدون استعمال الكرة ومن أهم هذه الحركات التي يمكن ملاحظتها مهارة جري و تغيير الاتجاه سواء كان الجري أمامي أو جانبي أو خلفي، زيادة في مهارة الوثب ومهارة الخداع بالنظر أوالخداع بالجدع، كما يصطلح تسمية المهارات الأساسية بدون كرة بالمهارات البدنية. ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة متعددة ينعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي هناك ارتباط بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من الجانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر، ونوع النشاط الحركي الذي يؤديه لاعب الكرة في الملعب بدون الكرة هو عبارة عن جري بأنواعه وما يعرف بالجري المتغير الشدة، جري أمامي أو جانبي أو خلفي.

ضف إلى ذلك مهارة الوثب ومهارة الخداع والتمويه بالجسم وذلك عن طريق الخداع بالنظر والخداع بالجدع وأيضا وقفة لاعب الدفاع لأخذ الوضعية الجيدة التي تساعد على المهارة بسرعة جيدة(بطرس رزق الله، 1992، ص 119).

إن المهارات الأساسية التي يمكن أن نلاحظها على لاعب كرة القدم بدون كرة هي مهارة الجري وتغيير الاتجاه، وذلك بالجري الأمامي والجانبي والخلفي، ضف إلى ذلك مهارة الوثب ومهارة الخداع والتمويه وذلك عن طريق مهارة الخداع بالنظر والخداع بالجدع(بطرس رزق الله، 1992، ص 120).

• مهارة الجري و تغيير الاتجاه:

إن اللاعب يغير من سرعته كثيرا أثناء جريه، فهو لا يجري بإيقاع منتظم، وإنما يغير سرعته وفقا لمقتضيات تحركه في الملعب وأخذ الأماكن، يضاف إلى ذلك أن يغير توقيف اللاعب هو الخداع للخصم.

كما يمتاز جري لاعب كرة القدم بخصائص معينة فهو يقوم باستمرار يعمل بدييات كثيرة أثناء المنافسة بدون الكرة وإن مجموع الوقت الذي يلمس فيها اللاعب الكرة أثناء

المنافسة لا يزيد عن دقيقتين لإدراكنا أنه يجري بدون الكرة باقي التسعين دقيقة واللاعب يعود بأقصى سرعته كثيرا خلال مسافة تتراوح بين 5 - 10 أمتار، ويكون من المهم دائما

أن يصل قريبا من أقصى سرعته خلال الأمتار الأولى من عدوه حتى يمكن الوصول إلى الكرة قبل خصمه المنافس له للاستحواذ على الكرة(حفي محمود مختار 1984، ص 74).

كما تشير الدراسات إلى أن زمن لمس الكرة والجري بها لا يزيد عن 10 ثوان وقد بلغ زمن لمس الكرة عند أفضل اللاعبين في العالم خلال المباراة الواحدة من 03 إلى 04 دقائق، وعليه فإن اللاعب يجري بقية التسعين دقيقة يعدو بأقصى سرعته خلال مسافة تتراوح بين 5 إلى 10 أمتار، قصد الوصول إلى الكرة والاستحواذ عليها قبل خصمه المنافس له، ويمتاز جري لاعب كرة القدم بالتغيير في السرعة والاتجاه أثناء خداع الخصم ، واللاعب الممتاز هو الذي يستطيع تغيير اتجاه الجري دون التقليل من سرعته(أمر الله الباسطي، 1995، ص 65).

• مهارة الوثب:

أصبح ضرب الكرة بالرأس في كرة القدم الحديثة عاملا مهما جدا، ويتطلب ذلك حسن ومقدرة اللاعب على أداء هذه المهارة بالإتقان والكمال المطلوب إلى قدرته على الوثب بالطريقة السليمة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف الجيد لوثب اللاعب أو بعد الاقتراب جريا، أو بعد الجري جانبا أو الخلف، وإن عدم التوقيت الجيد لوثب اللاعب يؤدي به إلى عدم ضرب الكرة برأسه أو على الأكثر سيضرها بطريقة غير دقيقة.

بالإضافة إلى الجري فإن الوثب يحتل مكانة هامة خاصة قلب الدفاع و قلب الهجوم حيث يبلغ عدد وثبات كل منهما من 20 إلى 25 تقريبا خلال المباراة، بينما حارس المرمى من 15 إلى 30 وثبة ويتطلب الوثب من اللاعب حسن الأداء والمقدرة على اتقان هذه المهارة للوصول إلى أقصى ارتفاع ممكن، وقد يكون الوثب من الوقوف أو بعد الاقتراب جريا أو بعد الجري جانبا أو خلفا(أمر الله الباسطي، 1995، ص 67).

• مهارة الخداع و التمويه:

من أهم ما يتميز به لاعب كرة القدم الحديثة هو القدرة على أداء حركات الخداع بالجدع والرجلين، ويقوم بالخداع والتمويه لاعبو الهجوم والدفاع، فتغيير اللاعب المهاجم لسرعته أو اتجاه جريه أو الخداع بأخذ خطوة جانبا ثم التحول إلى الجهة الأخرى يتطلب منه أن يكون على جانب كبير من الرشاقة والمرونة والتوافق العصبي العضلي(حنفي محمود مختار، 1984، ص 77).

وعليه يكتسب اللاعب مهارة الخداع والتمويه من صفتي الرشاقة والخفة في التعامل مع متغيرات اللعب لإيجاد حلول مناسبة لمختلف المواقف أثناء المباراة ولتفادي لاعب الخصم.

و من هذا نستنتج إن أداء المهارة بدون كرة يتطلب من اللاعب أن يكون سريعا ودقيقا مع القدرة على الوثب وتغيير سرعته أو اتجاه جريه، والخداع بالجسم والقدمين ويتطلب هذا كله من اللاعب أن يكون على درجة كبيرة من الرشاقة والخفة والمرونة والتوافق العضلي بالإضافة إلى مقدرة اللاعب على التوقع الحركي السريع وفي الغالب تعتبر إحدى وسائل تنفيذ الخطط وذلك من خلال تنقلات اللاعبين داخل الميدان.

ب.المهارات الأساسية بالكرة:

وهي جميع الحركات التي يقوم بها اللاعب بالكرة أثناء المباراة وتشمل الطرق المختلفة للعب بالكرة.

وتشمل المهارات الأساسية بالكرة على مهارة ضرب (ركل) الكرة بالقدم السيطرة على الكرة الجري بالكرة، المهاجمة، رمية التماس وحراسة المرمى (Warzos Jerry, 1980, P 37).

- مهارة ضرب الكرة بالقدم:

إن ضرب الكرة هي عملية ناتجة عن حركة جميع أعضاء الجسم، وكنتيجة لحركة عضلات الجذع تنتقل القوة الكامنة في عضلات الجسم إلى القدم عن طريق الساق الضارية(تامر محسن و واثق ناجي، 1989، ص 41).

إن استخدام القدم لضرب الكرة يؤدي إلى ثلاثة أغراض هي التمرير أو المناولة بين أعضاء الفريق الواحد، التصويب هو ضرب الكرة باتجاه هدف الخصم لغرض التهديف والتسجيل وأخيرا لتشتيت أو تخليص الكرة من أمام لاعب الخصم أو إبعادها عندما يكون المرمى مهددا من طرف الخصم، زيادة على الضربة الخاصة مثل ضربة الجزاء، ضربة الزاوية أو الضربة الحرة.

وتضرب الكرة بطرق مختلفة فنجد(سامي الصفار، 1984، ص 20):

- ضرب الكرة بوجه القدم
- ضرب الكرة بداخل القدم
- ضرب الكرة بخارج القدم
- ضرب الكرة بمقدمة القدم
- ضرب الكرة بكعب القدم

وتعتبر مهارة ضرب الكرة من أهم المهارات الأساسية بالكرة، والتي تستعمل لأغراض تمرير الكرة للزميل بأنواعها:

- التمريرات القصيرة
- التمريرات المتوسطة
- التمريرات الطويلة

- مهارة السيطرة على الكرة:

وتعني تحكم اللاعب في الكرات القادمة إليه سواء كانت الكرة القادمة أرضية أو عالية أو نصف عالية، في إطار قانون اللعبة، ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ثلاث أقسام هي استلام الكرة وكتمها وامتصاص سرعتها، حيث تتم الأولى باستعمال باطن القدم أو وجهه أو بخارجه؛ في حين أن العملية الثانية تتم إما بباطن القدم أو خارجه أو من أسفله أو القصبه أما الثالثة فتتم بوجه القدم أو باطنه أو أعلى الفخذ أو الصدر أو الرأس(بطرس رزق الله، ص 202).

و يمكن السيطرة على الكرة كما يلي:

- ❖ إيقاف الكرة أو امتصاص الكرة المتدحرجة حتى تسكن.
- ❖ إيقاف الكرة سواء على الأرض أو في الهواء حتى تصل إلى حالة السكون.
- ❖ السيطرة على الكرة العالية المتدحرجة أثناء جري اللاعب مع عدم توقفه وهذه من سمات لاعب كرة القدم الحديثة.

ويمكن تقسيم السيطرة على الكرة إلى ما يلي (بطرس رزق الله، 1992، ص 190):

ج-استلام الكرة:

وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب تحت سيطرته و ذلك بإضعاف سرعتها عن طريق تعريض الجزء المستخدم في استيلاء للكرة وسحبه بمجرد ملامسته والأجزاء المستخدمة في الاستلام؛ باطن القدم، وجه القدم، خارج القدم.

* استلام الكرة بباطن القدم:

استخدام باطن القدم في استلام الكرة هو أكثر ضمانا من الطرق الأخرى و ذلك نظرا لكبر المساحة المستخدمة في عملية الاستلام.

* استلام الكرة بوجه القدم:

يستعمل وجه القدم لاستلام الكرة المنخفضة التي في مستوى أعلى من الأرض وتحت مستوى الركبة و لكنها لا تصلح للكرات الأرضية.

* استلام الكرة بخارج القدم:

يستعمل خارج القدم لاستلام الكرة الأرضية الآتية ما اتجاه جانبي ويتم ذلك بمد الرجل اللاعبة جانبا في اتجاه الكرة ثم تسحب عند ملامستها للكرة لامتصاص سرعتها.

أ- كتم الكرة:

وهي عبارة عن إخضاع كل كرة تأتي للاعب باستخدام الأرض كعامل يساعد مع الجزء المراد كتم الكرة به في السيطرة عليه. وتنقسم المهارة إلى ثلاثة أقسام:

• كتم الكرة بباطن القدم:

وتؤدى بثني الركبة الثابتة وتشير قدمها لاتجاه سير الكرة وتوضع القدم الثابتة أمام مكان سقوط الكرة بمسافة مناسبة، حيث تثني الرجل اللاعبة قليلا مع رفق الساق للخارج لتكون مع الأرض زاوية مقدارها 45°.

• كتم الكرة بخارج القدم:

يلجأ اللاعب إلى كتم الكرة بهذه الطريقة إذا كان في مكان لا يمكنه فيه مواجهة الكرة لوجود منافس جانبا مثلا، وتؤدى باستخدام الجزء الجانبي الخارجي من القدم.

• كتم الكرة بالبطن:

تستخدم منطقة البطن أسفل الضلوع لإخضاع الكرة بعد ارتدادها من الأرض في ارتفاع الوسط، وغالبا ما تستعمل في الجو الممطر عندما تكون الأرض مبتلة.

د- امتصاص الكرة:

عملية امتصاص الكرة عبارة عن إخضاع كل كرة عالية أو هابطة تحت سيطرة اللاعب وذلك عن طريق امتصاص سرعتها برفع الجزء المستخدم في عملية الامتصاص إلى أعلى نقطة ممكنة لمقابلة الكرة والهبوط بها إلى الأرض و الأجزاء التي يمكن استخدامها في امتصاص الكرة هي وجه القدم الأمامي باطن القدم، أعلى الفخذ، الصدر والرأس.

وتنقسم المهارة إلى خمسة أقسام:

✓ امتصاص الكرة بوجه القدم الأمامي:

تحتاج هذه الطريقة إلى حساسية خاصة في رجل اللاعب وتحتاج لفترة طويلة من التدريب لإتقانها ويلجأ اللاعب لاستعمال هذه الطريقة في حالات اللعب على أرضية صلبة أو أراد السيطرة على الكرة بسرعة.

✓ امتصاص الكرة بباطن القدم:

في هذه الطريقة لا يستطيع اللاعب رفع الرجل اللاعبة عن الأرض بدرجة كبيرة لأنه سيلقيها إلى الخرج من مفصل الفخذ حتى يواجه باطن القدم الكرة ويستعمل باطن القدم لامتصاص الكرات الآتية من ارتفاع بسيط فوق مستوى الركبة.

✓ امتصاص الكرة بأعلى الفخذ:

يستعمل الفخذ في السيطرة على الكرة في الحالات التي لا يمكن فيها اللاعب استخدام القدم بسبب وجود الخصم قريب منه أو بسبب عدم ملائمة الأرض للسيطرة على الكرة.

✓ امتصاص الكرة بالصدر:

للسيطرة على الكرة الآتية إلى اللاعب في ارتفاع الصدر ولم تمكنه ظروف اللعب من التقهقر خلفا للسيطرة عليها بقدمه فيمكنه في هذه الحالة استعمال الصدر لامتناس الكرة وهذه شائعة الاستعمال في الملاعب نظرا لكبير المساحة المستعملة مما يسهل تحكم اللاعب في الكرة.

✓ امتصاص الكرة بالرأس:

هذه الطريقة من أصعب الطرق للسيطرة على الكرة علاوة على ما يتطلبه أداءها من مستوى عال من الكفاءة الفنية وقد يصعب على اللاعب الممتاز السيطرة على كرة قوية برأسه.

- مهارة الجري بالكرة:

والمقصود به هو تحرك اللاعب بالكرة وسيطرته عليها، ويستخدم الجري بالكرة في

الحالات التالية:

- عندما يكون للاعب الفرصة للتمرير إلى زميل.
 - عندما يريد اللاعب جذب مدافع إليه لإبعاده عن التغطية.
 - عندما يريد التقدم بالكرة.
 - لإبقاء الكرة مع الفريق.
 - تنظيم لعب الفريق.
 - عند استعمال الخصم خطة التسلل.
- يتم الجري بالكرة بطرق ثلاث إما الجري بالكرة بالجزء الخارجي من القدم، أو الجزء الداخلي منه، أو بوجه القدم (Luis Jean, 1991, P 134).

وعليه فإن مهارة ضرب الكرة بالرأس من المهارات الأساسية التي يجب للاعب أن يجيدها، وهي من مستلزمات اللاعب الممتاز سواء كان مهاجماً أو مدافعاً، ويعتبر الرأس قدماً ثالثاً يستعملها اللاعب في ضرب الكرات العالية التي تعجز القدم الوصول إليها. وتستعمل مهارة ضرب الكرة بالرأس (حنفي محمود مختار، 1984، ص 53):

- التسديد صوب المرمى.
 - التمرير بين أفراد الفريق الواحد.
 - الدفاع عن المرمى.
- و يمكن أن تتم هذه المهارة بشكليين و هما:
- ضرب الكرة بالرأس واللاعب متصل بالأرض.
 - أو ضرب الكرة بالرأس واللاعب في الهواء.
 - **المهاجمة (القطع):**
- ومعناه محاولة أخذ الكرة من الخصم في حالة حيازته لها، أو قطعها قبل الوصول إليه، وتعتبر المهاجمة سلاح المدافع ضد المهاجم.
- وتهدف المهاجمة إلى:
- استخلاص اللاعب المدافع الكرة من المهاجم المنافس.
 - إبعاد المنافس المستحوذ على الكرة منه.
 - تشتيت الكرة من أرجل المهاجم المنافس.
 - قطع الكرة قبل أن تصل إليه.
- و تتم المهاجمة بالطرق التالية:
- ✓ المكاتفة
 - ✓ المهاجمة من الأمام
 - ✓ المهاجمة من الخلف
 - ✓ المهاجمة بالزحقة من الجانب أو من الخلف أو الأمام (Garel Pedro, 1977,P143).

- رمية التماس:

إن مهارة رمية التماس تدخل في الخطة الهجومية كون قاعدة التسلل لا تطبق عند رمية التماس وتتم رمية التماس بأن يقوم اللاعب برمي يديه الاثنتين من فوق رأسه وقدماه على خط التماس ملامستان الأرض، وذلك حتى تصبح الكرة في الملعب مرة أخرى(مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 325).

و يجب تعلمها لدى المبتدئين والتركيز على أدائها باحترام القواعد التالية:

- استعمال اليدين.
- أن تكون القدمان على أو خارج التماس.
- استعمالها ورميها من وراء الرأس (الرقبة).

وحتى تكون الرمية الجانبية جيدة يجب:

- تهيئتها برجوع الجذع إلى الخلف.
 - تقديم الجذع إلى الأمام.
 - مسك الكرة بإحكام وهذا بتوزيع الأصابع.
 - ثني حيوي الذراعين إلى الفوق الأمامية.
- و مما سبق نجد أن القانون قد حدد أسلوب رمية التماس في أنه لم يحدد أسلوب التصويب أو التمير.

و يمكن أن تأخذ رمية التماس أسلوبين(مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 124):

✳ **رمية التماس من الثبات:**ويستخدم هذا النوع عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة قصيرة.

✳ **رمية التماس من الاقتراب:**ويستخدم هذا الأسلوب عادة عندما يريد اللاعب توصيل الكرة إلى مسافة بعيدة.

- حراسة المرمى:

يعتبر حارس المرمى اللاعب الذي يشغل المنصب الأكثر حساسية في الفريق وهو الذي يسمح له القانون باستخدام يديه في مسك الكرة أو صدها في منطقة العمليات

ومركزة في مؤخرة الدفاع، يتيح له توجيه زملائه في عمليات الهجوم، سريع الاستجابة يتمتع بلياقة بدنية معتبرة ومهارات نفسية عالية.

ومن واجبات حارس المرمى أن يقف في المكان الصحيح، ويتحرك بدقة بطريقة خطية مدروسة، وهذا يتطلب منه مراقبة دائمة، واكتساب مهارات أساسية به كمسك الكرة الأرضية والعالية من ارتفاع البطن، أو الصدر أو الرأس ومهارات ضرب الكرة باليد أو تحويلها جانبية أو عالية، كما يحتاج إلى مهارة ضرب الكرة (خليل جليل، 1988، ص 32).

2-3 طرق و مراحل تعلم الأداء المهاري:

3.2- 1 مفهوم التعلم:

يعتبر مفهوم التعلم محور الاهتمام الرئيسي في العملية التربوية حيث عرفه "جيتكس" بأنه تغيير السلوك له صفة الاستمرار وصفة بذل جهد متكرر حتى يصل الفرد إلى استجابة ترضي دوافعه وتحقق غايته (إبراهيم وحيد محمود، 1995، ص 07).

ويعرفه محمد حسن علاوي بأنه "عملية معقدة ومركبة ولا يكاد أن يخلو أي نوع من النشاط البشري من التعم بصفة عامة أساسي في حياة الفرد وفي تطوير الشخصية الإنسانية" (محمد حسن علاوي، 1992، ص 333).

ويضيف أحمد زكي صالح في هذا المجال أن التعلم تغيير في الأداء تحت شروط الممارسة، وأن التعلم تغيير ثابت نسبيا لا يكون ناتج عن عملية النمو والتعب لذا فإنه يتوقف عن نمو الأجهزة الجسمية والوظائف العقلية التي تعتبر مسؤولة عن أداء الفرد في تعلمه، ومن هنا يعتبر النضج شرط التعلم كما أنه غير كاف وحده بحدوث التعلم بل لابد من توفر شرط الممارسة و الخبرة (أحمد زكي صالح، بدون سنة، ص 20).

ويعتبره محمد صبحي حسين هو التغيير في تبني سلوك أثناء نشاط الرياضي يغلب عليه طابع التكرار أي تعديل السلوك عن طريق الممارسة (محمد صبحي حسين، 1995، ص 65).

2-3.2 نظريات التعلم:

تحتل نظريات التعلم مكانة الصدارة بين نظريات السيكولوجية لأنها أساس في فهم السلوك الكائنات الحية، وتعتبر نظريات التعلم إحدى نتائج البحث العلمي وهي وسيلة من الوسائل لتعلم وبناء النتائج العلمية.

ويرى محمد حسن علاوي أن هناك ثلاث نظريات لها أهمية كبيرة في مجال التعلم للمهارات الحركية الرياضية وهي(محمد حسن علاوي، 1992، ص 346):

1/ نظرية التعلم الشرطي

2/ نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ

3/ نظرية التعلم بالاستبصار

2. 3. 2. نظرية التعلم الشرطي:

يفسر "بافلوف" عملية التعلم تفسيراً سيكولوجياً على أساس تكوين نوع من الارتباط العصبي بين "المثير والاستجابة" (محمد حسن علاوي، 1992، ص 348). ويؤكد حسن علاوي بأن اكتساب المتعلم للسلوك المطلوب إذا ما اقترن ذلك بمتغيرات شرطية معينة، فيتمكن الفرد من التصويب على الهدف في كرة السلة بيد واحدة باقتران ووقوف في مكان معين(ركن الملعب مثلاً) أو شرط لعب السلوك التعاوني مثلاً فبذلك يمكن تعلم المهارات الحركية والأنماط المطلوبة بالتكرار والاقتران.

كما يرى "بافلوف" إن عملية التعلم تحدث نتيجة نوع من الارتباط بين المثير والاستجابة ولكن الارتباط هنا لا يحدث بين المثير والاستجابة الطبيعية الخاصة بالمثير الأصلي، هذه الاستجابة تحت لمثير غير مثيرها الأصلي في الاستجابة الأصلية(إبراهيم وحيد محمود، 1995، ص 176).

2-3.2-2 نظرية التعلم بالمحاولة و الخطأ:

أجريت تجارب عديدة لإثبات نظرية التعلم عن طريق تكوين الروابط أي المحاولة والخطأ حيث يرى "ثروندايك" أن التعلم سواء في الإنسان أو الحيوان يحدث عن طريق المحاولة والخطأ فالكائن الحي في سلوكه إزاء مختلف المواقف يقوم ببذل العديد من الاستجابات أو المحاولات الخاطئة قبل أن يصل إلى الاستجابة الصحيحة.

وفي هذا المجال إن نظرية المحاولة والخطأ ظاهرة ملموسة لدى كل من المدرس والتلميذ حيث تستخدم من قبل المتعلم عند بداية التعلم، فعندما يشرح المدرس مهارة ما يحاول المتعلم أداء المهارة مصيبا تارة ومخطئا تارة أخرى إلى أن يتمكن في النهاية من السيطرة على هذه المهارة(بشير الطوبي، 1991، ص 116).

2- 3-2-3 نظرية التعلم بالاستبصار:

دلت التجارب التي قام بها "كوهلر" على أن الإنسان يمكن أن يتعلم عن طريق الإدراك المفاجئ للموقف المحير أو المربك الذي يتعرض له، وحل المشكلة عن طريق البصيرة كثيرا ما يعتمد على الخبرة والنضج، ويعتبر التعلم بهذه الطريقة أصعب أنواع التعلم(عصمت مطاوع، 1995، ص 156).

4.2-مراحل تعلم الأداء المهاري:

يرى MAINELE أنه للوصول إلى المستوى الأمثل للأداء بدرجة الكامل والإتقان يمر تعلم المهارات بثلاث مراحل أساسية متداخلة لا يمكن الفصل بينها(كورت ماينل، 1987، ص 136):

✦ المرحلة الأولى: مرحلة التعلم الخام للحركة

✦ المرحلة الثانية: مرحلة التوافق الجيد للحركة

✦ المرحلة الثالثة: مرحلة التوافق الآلي للحركة

المرحلة الأولى: مرحلة التوافق الخام للحركة(التوافق البدائي)

عند تعلم اللاعب مهارة جديدة نجد تحركاته ليست سليمة الأداء تماما إذ يدخل عليها حركات مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ويعني هذا أن تكون الحركة غير اقتصادية في المجهود كما هو مطلوب(حنفي محمود مختار، ، ص 108).

إن التعرف الجيد من اللاعب على مهارة جديدة يعتمد على الشرح أو مشاهدة الأفلام التعليمية أو الصور أو النماذج، حيث أنه كلما توفرت الخبرة السابقة ارتبطت المهارة الحديثة بذهن اللاعب وكان التصور لها واستيعابها أسرع، ويجب على المدرب ملاحظة تبسيط المواقف التعليمية حتى يتمكن اللاعبون من استيعاب المهارات(عصام عبد الخالق، 1992، ص 178)

عند تعليم اللاعب مهارة حركية جديدة، تجد أن الحركة ليست سليمة الأداء تماماً إذ أنه يدخل عليها حركات بأجزاء مختلفة من جسمه لا ضرورة لها، ومن هذا لابد على المدرب في هذه المرحلة مراعاة الخطوات التالية:

- عمل نموذج الحركة وإن أمكن استخدام الصور والأفلام.
- الشرح باللفظ بطريقة سهلة مبسطة وشاملة للمهارة بحيث يستوعب اللاعبون الشرح وذلك من خلال نموذج الحركة.

المرحلة الثانية: مرحلة التعلم الجيد للحركة (التوافق الجيد)

إن مع تكرار أداء اللاعب للمهارة والربط بين طريقتي والمحاولة، وحذف الخطأ في التعلم يقوم اللاعب بالارتفاع بمستوى أدائه حتى يصل إلى اكتساب المقدرة والدقة في أداء الحركة، هنا يجب على المدرب أن يوجه اللاعب دائماً إلى الطريقة الصحيحة لأداء المهارة، وشرح دقائقها وإصلاح الخطأ باستمرار.

وإن المطلب الأساسي والرئيسي في هذه المرحلة هو محاولة الوصول بالأداء دون الوقوع في الخطأ، حيث تتدرج في التقدم بالأداء المهاري الذي يجب أن يكون مناسباً لإمكانية اللاعبين ومستواهم الفني ويمكن التركيز على أداء المهارة في مسارين متوازيين (عصام عبد الخالق و آخرون، 1998، ص 205).

- تنمية المهارة من خلال التمرينات.
- تنمية المهارات من خلال اللعب ذاته في التقسيمات الصغيرة و المتوسطة والكبيرة.

المرحلة الثالثة: مرحلة التعلم الآلي للحركة (التوافق الآلي)

لا يكفي أن يصل اللاعب إلى التوافق الجيد ليستطيع أن يؤدي المهارة بدقة ولكن لابد عليه أن يصل بهذه الدقة إلى الدرجة التي يصبح فيها قادراً على أداء المهارة بدقة في أي لحظة من المباراة وتحت أي ظرف من ظروفها، أي إلى أن يصبح هذا الأداء آلياً متقناً، عندئذ ينحصر تفكيره فقط في أن تكون المهارة وسيلة لتنفيذ الناحية الخطئية المعينة(حنفي محمد مختار، ص 23).

5.2- طرق تعلم الأداء المهاري:

هناك عدة طرق لتعلم المهارات الحركية المختلفة ولكل منها الأساليب التي يمكن استخدامها ويحدد مفتي إبراهيم حمادة وبصورة عامة ثلاثة طرق رئيسية و هي:

- الطريقة الجزئية لتعلم المهارات
- الطريقة الكلية لتعلم المهارات
- الطريقة الكلية الجزئية لتعلم المهارات (طريقة مختلطة)

5.2-1- الطريقة الجزئية:

وهي الأكثر شيوعا في تعلم المهارات الصعبة المركبة من بعض الأجزاء المعقدة، وتتسبب المهارة التي يمكن تقسيمها إلى أجزاء.

بينما يضيف مفتي إبراهيم حمادة بأن في هذه الطريقة تقسم المهارة الحركية المطلوب تعلمها إلى عدة أجزاء حيث يقوم المدرب بتعليم الناشئين الجزء الأول وبعد إتقانهم للجزء الثاني ينتقل إلى الجزء الثالث، وهكذا حتى يتعلم الناشئ كل أجزاء المهارة وبعد ذلك يقوم الناشئين بأداء المهارة كحركة واحدة.

وإن استخدام الطريقة الجزئية في تعلم المهارات الحركية، يتم بمراعاة الشروط التالية(محمد السمراني، بسطويسي أحمد، 1984، ص 43):

- * عندما تكون المهارة طويلة وصعبة الأداء.
- * عندما تكون أجهزة المهارة معقدة.
- * عندما يكون الوقت كافيا لتجزئة المهارة والسيطرة على تلك الأجزاء ثم أداء المهارة ككل.

* عندما توفر وسائل الإيضاح المناسبة.

عندما يكون المتعلمون صغار في السن.

5-2-2 الطريقة الكلية:

يقول عصام عبد الحق في هذه الطريقة أنها لا تتجزأ فيها المهارة بل يتعرض ويدركها المتعلم كوحدة غير مجزئة ثم يتدرب عليها كذلك دون تقسيم،ومن مميزات هذه

الطريقة أنها تساعد المتعلم على إدراك العلاقات بين عناصر المهارة الحركية وبخصوص علاقة نوع المهارة الحركية وما يناسبها من الطرق(عصام عبد الخالق 1992، ص 178).

ويذكر "عفاف عبد الكريم" على أن يجب أن تعلم المهارات المختلفة بشكل كلي قدر الإمكان لأن إيقاع الحركة التي تؤدي في الأجزاء لا يتمثل مع إيقاع الحركة الكلية فكل جزء من الحركة هو الحقيقة تمهيد للجزء الموالي وهكذا(عفاف عبد الكريم، 1989 ص 280).

وبخصوص المفاضلة بين استخدام طرق تعلم المهارة الحركية يوضح "مفتي إبراهيم حمادة" حيث يذكر على المدرس أن يقيم اختباره للطرق من جانبين أساسيين هما:
أولاً: درجة تعقيد المهارة الحركية
ثانياً: درجة تكامل وترابط أجزاء المهارة
3-5.2- الطريقة الكلية الجزئية (المختلطة):

يقول إبراهيم حمادة من الطبيعي أن الطريقتين الجزئية والكلية مميزاتها وعيوبها، لذلك هناك بعض المهارات التي يفضل استخدام الطريقتين معاً، حتى يمكن الاستفادة من مزايا كل منهما، وفي نفس الوقت تفادي عيوب كل طريقة(مفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 138).

وبهذا يمكن أن نعتبر الطريقة الكلية الجزئية حلاً وسيطاً للطريقتين حيث توضح عفاف عبد الكريم ذلك بقولها "يوصي الكثير من أصحاب الفكر في التعلم بأنه يجب أن يتاح للمتعم فرصة العمل بالحركة الكلية قبل العمل بالأجزاء ويكون التقدم هنا (كلي- جزئي- كلي).

وعند استخدام الطريقة الجزئية الكلية لتعلم المهارات الحركية لابد من مراعاة الشروط التالية:

* تعلم المهارات الحركية ككل مبسطة في أول الأمر.

* تعليم الأجزاء الصعبة بصورة مفصلة مع ربط ذلك بالأداء الكلي بالمهارة

الحركية.

* مراعاة تقسيم أجزاء المهارة الحركية إلى وحدات متكاملة ومترابطة عند التدريب عليها كأجزاء.

6.2- طرق التدريب على المهارات الأساسية:

6.2-1 تمرينات الإحساس بالكرة: إن الإحساس بالكرة يعتمد على قدرة الناشئ على التميز للمنبهات المختلفة التي يتلقاها عند لعبه الكرة ويستطيع الجهاز العصبي تحليل هذه المنبهات البصرية والحركية واللمسية بواسطة تمارين خاصة تعطي عادة في بداية الحصة التدريبية.

وللتمارين الإحساس بالكرة أهمية خاصة بالنسبة للناشئين والشباب فينبغي أن تعطي أهم هذه التمارين في كل حصة من الحصص التعليمية و التدريبية(حنفي محمود مختار 1984، ص 114).

6.2-2 التمرينات الفنية الإجبارية: توضح هذه التمرينات للمدرب دقة الناشئ

في أداء المهارات الأساسية، توضع هذه التمرينات في برنامج التدريب لتساعد على تنمية مهارة اللاعب مع وضع واجبات معينة للناشئ، ويجب ملاحظة صحة أداء الناشئ للمهارة الأساسية، تلي هذه التمرينات تمرينات الإحساس بالكرة، تعطي هذه الطريقة أثناء التدفئة أو بعدها(حنفي محمود مختار، 1984، ص 115).

6.2-3 التمرينات بأكثر من كرة: تفيد هذه التمرينات التي تستخدم فيها أكثر

من كرة واحدة في آن واحد لتنمية قدرة الناشئين على تأدية الحركات بسرعة ودقة، كما تجبر الناشئ على انتباه إلى أكثر من كرة واحدة وأكثر من زميل واحد، وبذلك تنمو قدرة اللاعب الحركية، وفي نفس الوقت تزداد كفاءته الخططية على رؤية الملعب، وتعطي هذه التمرينات غالبا في الجزء الرئيسي من الوحدة التدريبية(حنفي محمود مختار، 1984 ص 124).

6.2 - 4 تعلم المهارات الأساسية مع ربط ذلك بتنمية الصفات البدنية: يرى حنفي محمود مختار أن هذه الطريقة تعتبر مدخلا للتمرينات المركبة لأنها تستخدم في الأداء للمباريات التي تتطلب مع أداء المهارات الأساسية لصفات البدنية محددة ترتبط بها ارتباطا وثيقا مثل الرشاقة، السرعة والتحمل، تعطي هذه التمرينات في أول أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي، وتدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو آخر الفترة الأساسية من التدريب اليومي، وتدريب المهارات الأساسية المرتبطة بتطوير السرعة أو زيادة الرشاقة، تعطي في أول الفترة الأساسية، أما تمرينات التحمل فتعطي في الجزء الثاني من الفترة الأساسية (حنفي محمود مختار، ص 128).

6.2-5 التمرينات المركبة: هي عبارة عن تحركات خاصة لتنمية المهارات الأساسية والخطية وقدرات بدنية معينة في آن واحد.
يتم تشكيل التمرينات المركبة بناء على:
- تحليل حالات اللاعب الحاسمة مثل اختتام الهجوم.
- تدريب اللاعبين على هذه التحركات المركبة إلى درجة إتقانها بصورة آلية.
- تنظيم التمارين المركبة مع المنافس أو بدون منافس مع تحديد الواجبات الحركية للاعبين دون تدخل المدرب كثيرا من الجانب التنفيذي.
- عند تدريب اللاعبين على رفع اللياقة البدنية بواسطة تأدية مهارات معينة يجب أن يشابه السير الحركي لمتطلبات العمل أثناء المباراة (مفتي إبراهيم حمادة، ص 128).

6.2-6 التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الألعاب الصغيرة: إن الألعاب الصغيرة تخدم تنمية وقدرات اللاعب الضرورية لمباراة كرة القدم بصورة مركزة كما تستخدم كوسيلة تربية للاعبين لعودهم على الالتزام والانضباط والوعي والإخلاص واللعب النظيف.

كما يجب أن تكون أشكال الألعاب المستخدمة مشابهة للعبة كرة القدم من حيث قواعد اللعب وطبيعته وسيره بشكل عام (أمر الله الباسطي، 1995، ص 90).

6.2-7 التدريب على المهارات الأساسية باستخدام الأجهزة: كثيرا ما تستخدم

الأدوات في التدريب على المهارات الأساسية نظرا لما من فائدة في تعلم الدقة في الأداء لجميع المهارات وعن طريق الأدوات يستطيع المدرب أن يعطي التمرينات السهلة أو الصعبة والتدرج من السهل إلى الأصعب، وكذلك يستطيع تنمية النواحي المهارية والخطئية وينمي نفس الوقت الصفات البدنية.

وعادة الأجهزة التي تستخدم في التدريب نجد حائط صد الحواجز، الكرات الطيبة، الكرات المعلقة، حائط التمرير، القوائم الخشبية، والأهداف المربوطة... إلخ(حنفي محمود مختار، 1984، ص 149)

7.2-أخطاء الأداء المهاري و إصلاحه:

7.2-1 أخطاء الأداء المهاري:

يرى محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم أنه لكي يتقدم الناشئ في مستواه على المدرب إصلاح الأخطاء المرتبطة بالأداء إذ لا يجب أن يتغاضى عند إصلاح الأخطاء التي تظهر لدى اللاعب(محمد عبده صالح، مفتي إبراهيم- 1984، ص 85).

ويرى محمد حسن علاوي أن من الأسباب التي تؤدي إلى ظهور بعض الأخطاء في أداء المهارات الحركية تشمل بشكل عام ما يلي:

- التصور الخاطئ أو سوء فهم للمهارات الحركية.
- عدم مناسبة المهارة لمستوى اللاعب أو لسنه.
- انخفاض مستوى الحالة البدنية للاعب التي تمكنه من أداء المهارة ذاتها.
- عدم مناسبة الأجهزة والأدوات المستخدمة.
- الإحساس بالتعب والإرهاق أو الخوف وعدم الثقة.
- الانتقال السلبي لمهارة حركية سبق تعلمها وإتقانها على المهارة المطلوب تعلمها.

7.2-2 إصلاح أخطاء الأداء المهاري:

أهم القواعد التي يتأسس عليها إصلاح الأخطاء ما يلي (مفتي إبراهيم حمادة 1998، ص 127):

- الإسراع في تعريف اللاعب الخطأ عقب أدائه مباشرة حتى لا يثبت الخطأ يصبح عادة لديه.
- البدء في إصلاح الأساسية ثم يلي ذلك الأخطاء الفرعية.
- مواجهة الأداء الخاطئ بالأداء الصحيح وذلك من خلال نموذج للأداء الصحيح،
- استخدام بعض التمرينات التي تمد للأداء الصحيح للمهارة.
- استخدام بعض كلمات التوجيه المناسب أثناء أداء اللاعب للمهارة.

8.2- علاقة الصفات البدنية بالمهارة الأساسية:

لم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عالي من المهارات الأساسية بدون أن يكون على مستوى مماثل من الناحية كما أن اللياقة البدنية وحدها لا يمكن أن تؤدي إلى نتائج حسنة في لعبه دون مستوى من الناحية الفنية وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارة يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد.

حسب "مانتيف، نيوفيكوف، شيلمن، دانتشكوف" فإن تدريبات اللياقة البدنية العالية تؤدي إلى زيادة المقدرة الفنية والقدرة الحركية لدى اللاعبين (طه إسماعيل و آخرون ص 93).

زمن هذا التطور يمكن اعتبار الصفات البدنية الركيزة الأساسية في قدرة اللاعب والرياضي على أداء المهارات الأساسية بكل دقة وفعالية وبقدر ما يكون لياقة الرياضي البدنية عالية بقدر ما يمكنه الاحتفاظ بمستواه الفني عال طوال فترة اللعب والعكس إذا كانت لياقته ضعيفة أو نوعا ما ناقصة فإنه لا يمكن على أداء المهارات الأساسية بالصورة المطلوبة خلال اللعب ولا يحافظ على مستواه الفني خلال كامل مجريات

المباريات وتحت ظروف اللعب الحقيقية.

ومن المعروف أنه عندما يمتلك اللاعب مهارات حركية متنوعة ومتعددة يعكس ذلك على صفاته البدنية ويصبح من السهل عليه إتقان المهارات الأساسية في كرة القدم أي أن هناك ارتباط وثيق بين المخزون من المهارات والصفات البدنية من جانب وبين المهارات الجديدة الواجب تعلمها من جانب آخر. وقد تأكد علميا وعمليا أهمية توفير اللياقة البدنية للاعب إلى جانب لياقته البدنية، فلم يعد هناك مجال للاعب كرة القدم الذي يتمتع بمستوى عال من المهارات أن يكون على مستوى مماثل من الناحية البدنية. وهكذا أصبحت اللياقة البدنية والمهارية (الفنية) لا يمكن فصلها في أي مرحلة من مراحل الإعداد و فترة المباريات.

9.2- أهمية الإعداد المهاري:

إن من أهم أهداف الفريق في كرة القدم تحقيق الفوز على الخصم وهكذا الهدف لا يمكن أن نحققه إلا إذا أتقن تطبيق الخطط الدفاعية والهجومية بكفاءة وإيجابية. هذه الخطط التي تعتمد على المهارات الأساسية وتعتبرها الأساس الذي تركز عليه ومن هنا يتضح وتتجلى أهمية التدريب على المهارات الأساسية بالنسبة للاعب كرة القدم وهذا ما يؤكد "ثامر حسن" حين يقول إن مجهودات الفريق الهجومية تركز في فعالية واحدة هي إدخال الكرة في هدف الخصم، من هنا تظهر أهمية الفعاليات التكتيكية لمؤدي هذه الفعالية (طه إسماعيل وآخرون، بدون سنة، ص 93).

إن المهارات الأساسية لا يتم في مدة زمنية قصيرة، بل تتم عملية التدريب عليها زمنا طويلا قد يصل إلى سنين حتى يصل اللاعب إلى إتقان الكامل المطلوب، لذا أصبح اليوم التدريب على المهارات متزامنا مع تطوير الصفات البدنية، وإن تعلم اللاعب للمهارات الأساسية يسمح له بخلق ظروف جيدة للعب وبالتالي خلق فرص للتسجيل تكون هي الأساس في الحصول على نتائج جيدة.

وعليه مما ذكرنا سابقا فإن المهارات الأساسية تلعب دورا هاما في عملية الإعداد الشامل والمتكامل للاعب كرة القدم الناشئ، ولا يأتي هذا إلا من خلال البرامج التدريبية المبنية

على الأساس العليا في مجال التدريب الرياضي الحديث وكذا متابعة المدرب الطرق الحديثة في عملية تعلم و إتقان المهارات الأساس.

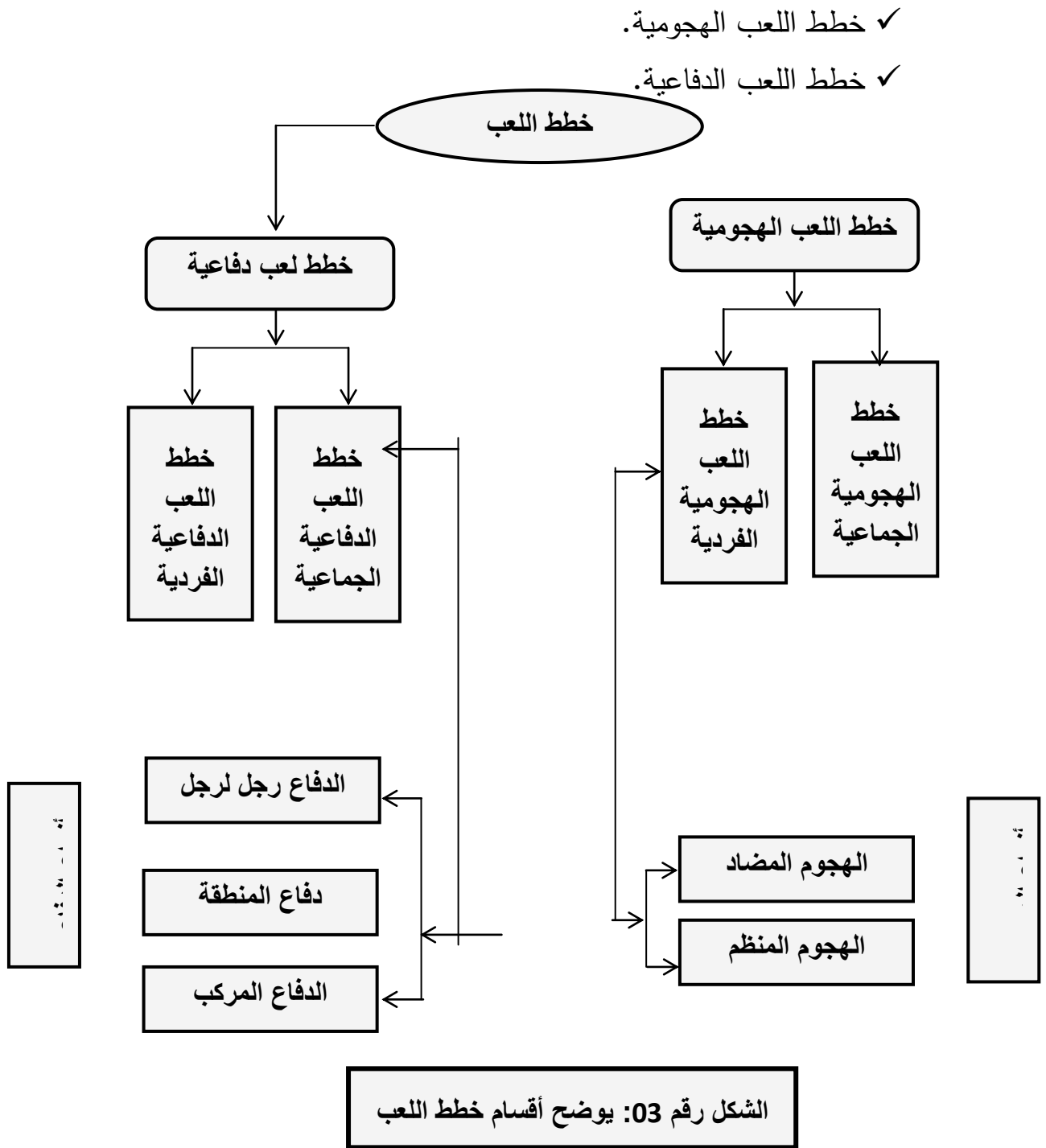
3- المتطلبات الخطية للاعب كرة القدم الحديثة (الإعداد الخطي، الإعداد

التكتيكي):

3-1- مفهوم الإعداد الخطي:

الإعداد الخطي هو حلقة في سلسلة إعداد فريق كرة القدم، كما أنه جزء من البناء المتكامل لمراحل الحالة التدريبية، حيث يرفع من مستوى أداء اللاعبين للمهارات الأساسية ويزيد من لياقتهم البدنية بالإضافة إلى الأثر التربوي والنفسي على الفريق ويعني الإعداد الخطي حسب مفتي إبراهيم حمادة "اكتساب اللاعبين المقدرة على أداء خطط اللعب المختلفة، وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف وكذلك المعلومات والمعارف المتصلة بها بالقدر الكافي والذي يمكنهم من حسن التصرف في مختلف المواقف المتعددة والمتغيرة خلال المباراة(مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 24).

3-2- أقسام خطط اللعب:اتفق كل من حنفي محمود مختار(حنفي محمود مختار، ص 181)، محمد عبده صالح(محمد عبده صالح ومفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 10)ومفتي إبراهيم حمادة(مفتي إبراهيم حمادة، 1994، ص 32) ومحمود أبو العينين(محمود أبو العينين ومفتي إبراهيم حمادة، 1998، ص 33)، على تقسيم خطط اللعب إلى:



2.3.1 - خطط اللعب الدفاعية:

من المؤكد قطعاً أن الدفاع أهمية واضحة في هجوم الفريق المضاد لتسجيل أهداف في مرمى الفريق، وإن الدفاع المنظم المتين يبعث الثقة في هجوم الفريق، بل إنه كلما كانت وسائل الدفاع تؤدي بطريقة سليمة استطاع الدفاع بمفرده الاستحواذ على الكرة، وأن يبدأ في بناء الخطط الهجومية المضادة بطريقة سليمة ومنظمة، ويمكن تقسيم خطط اللعب الدفاعية إلى:

2.2.3 . خطط اللعب الدفاعية الفردية:

يجب على لاعب الدفاع أن يدرك ويتوقع سير اللعب وتحرك الكرة بين لاعبي الفريق المنافس حتى يتمكن من التصرف بطريقة سليمة سواء في أخذ المكان المناسب في الدفاع أو تغطية الزميل أو المهاجمة في الوقت المناسب.

ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الفردية نجد:

- اختيار الموقع المناسب

- المراقبة والتغطية

- تحركات مضايقة المنافس

3.2.3 خطط اللعب الدفاعية الجماعية:

أما خطط اللعب الدفاعية الجماعية فهي التي تعتمد على مقدرة كل لاعب التحرك على أداء واجباته والعمل الجماعي على تغطية المنطقة لتفادي الأهداف، نجد اليوم المهاجم يرجع لمساعدة الدفاع حتى يصبح عدد اللاعبين المدافعين أكثر من عدد اللاعبين المهاجمين، ويقضي تعلم الدفاع الجماعي تفهما دائماً مع تعلم الدفاع لطرق الدفاع نظرياً من خلال الشرح على السبورة، وعملياً في مكان الملعب وكيف يتحرك الدفاع كمجموعة.

ويرى حنفي محمود مختار أن من أهم وسائل تنفيذ خطط اللعب الدفاعية نجد:

- التغطية

- تنظيم الدفاع

و نجد ثلاثة أنواع من الدفاع:

* **الدفاع رجل لرجل:** وهذه الطريقة يكون مل لاعب مدافعا ويرافق مهاجما معينا

وأن ترجع الكرة منه أو يحمي هدفه

* **الدفاع المنطقية:** وتقسّم منطقة الدفاع إلى مناطق يعمل اللاعبون على الدفاع

عليها، وتدخل هذه الطريقة اغلب طرق اللعب المختلفة، ويكون أساس الدفاع

هنا تعطيل هجوم الفريق المضاد حتى يتمكن باق اللاعبين من العودة إلى

للمساعدة.

* **الدفاع المركب:** وهذا النوع من الدفاع ما هو إلا الربط بين المنطقة ودفاع رجل

لرجل.

. . 4.2.3. خطط اللعب الهجومية:

وتهدف أساسا إلى تمكين الفرق من إصابة الفريق المضاد أكبر عدد ممكن من

الأهداف، وكقاعدة تستدعي الخطط الهجومية أن يكون لاعبو الفريق على أعلى

مستوى من المهارات الأساسية أكبر من لاعبي الدفاع، وتتقسم خطط اللعب الهجومية

إلى:

- خطط اللعب الهجومية الفردية

- خطط اللعب الهجومية الجماعية

- **خطط اللعب الهجومية الفردية:** وهي كل التحركات والمهارات التي يقوم بها

اللاعب بمفرده داخل الإطار العام لخطط اللعب الهجومية.

ومن أهم وسائل تنفيذ الخطط الهجومية الفردية:

- المراوغة

- الخداع والتمويه بالكرة وبدون كرة

- التصويب

- الجري بالكرة

خطط اللعب الهجومية الجماعية: إن اللعبالجماعي يتطلب تعاون ومساعدة كل

الفريق، وهذا يعني تكاتف الأحد عشرة لاعب في الفريق في تناول الكرة بينهم

والدقة والحرص على فقدانها حتى يتقدموا إلى هدف الفريق المضاد لغرض التسجيل إن أمكن.

و تنقسم وسائل تنفيذ خطط اللعب الهجومية الجماعية إلى اللعب الجماعي على ما يلي:

- تمرير الكرة
- أخذ الفراغ
- التحركات المتكررة
- تبادل تمرير الكرة (تمرير واحد- اثنين)
- الوصول إلى خط المرمى و لعب الكرة خلفا
- تحويل اللعب من الجهة إلى الأخرى
- تمرير الكرة عكس اتجاه الجري

أما أنواع الهجوم فهناك نوعان:

الهجوم المضاد: وهو الهجوم المفاجئ والسريع للفريق في حالة الدفاع إلى حالة الهجوم، كتمرير كرة طويلة في عمق إلى لاعب مهاجم متقدم.

الهجوم المنظم والمتدرج: وهو الذي يقوم به الفريق بطريقة منظمة ببنائه عندما يكون دفاع الخصم مركزا، وعلى الفريق المهاجم حينئذ أن يقوم بعمل خطط منظمة لمحاولة فتح الثغرات في الدفاع.

4.3- أهم طرق اللعب الحديثة:

يجب أن نعلم أن لكل مدرب طريقته الخاصة في اختيار طريقة اللعب، وذلك وفقا للإمكانيات الندية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين، ورغم كثرة طرق اللعب عبر تسللها الزمني إلا أننا سوف نقوم بشرح أهم طرق اللعب الحديثة، والتي هي تمارس على مستوى أرقى مدارس كرة القدم العالمية، وعليه فإن أهم طرق اللعب الحديثة نجد حسب الكثير من الباحثين (LadiskarKacani et LadiclalHoroshy, 1996, P16).

4.3. 1- طريقة اللعب (3-3-4):

في هذه التشكيلة يكون وسط الميدان متكونا من ثلاثة لاعبين في بناء لياقة جيدة لخلق ريثم الفريق أما لاعبو وسط الدفاع فالهدف منهم تغطية النقطة، أما الظهيران فيدافعان ضد هجمات الخصم ويساعدان الهجوم، أما المهاجمون فيجب أن يكونوا سريعين ومدعين بزملاتهم.

4.3. 2- طريقة اللعب (2-4-4):

و تعتبر طريقة دفاعية وذلك لضمان الحرص، وسط الميدان قوي ويغل ساحة خط الوسط، والمشاركة في الهجوم تتم تدريجيا أو بطريقة سريعة، وذلك حسب ظروف المباراة، أما الهجوم فيعتمد على الخصوصيات الفردية باللاعبين في الخطوط الأخرى، أما المدافعون بالإضافة إلى المهمة الدفاعية فيقومون بالمشاركة في الهجمات الخاصة بالظهيرين.

3. 4.4- طريقة اللعب (2-5-3):

وتهدف بصورة رئيسية إلى التكتيف العددي للاعبين في منطقة وسط الملعب والسيطرة عليه عمقا واتساعا، مما يساعد على الدفاع المبكر والمنظم بواسطة لاعبي أوسط وانطلاقا من الهجوم من الخلف واستغلال المساحات الخالية في منطقتي الجناحين أثناء الهجوم.

وعليه مما تم ذكره أنفا فالمدرّب هو الوحيد الذي له المسؤولية التنفيذية واختيار طريقة لعب الفريق وذلك حسب الإمكانيات الفردية والجماعية للفريق، كما أن هناك طرق أخرى مشتقة من طرق اللعب المذكورة مثل طريقة اللعب (4-2-4)، طريقة اللعب (1-3-3)، طريقة اللعب (1-5-4)، طريقة اللعب (1-3-6)، كما أن هناك اختلاف حتى في توزيع اللاعبين داخل الملعب حسب كل طريقة وأخرى (عمرو أبو المجد وإبراهيم شعلان، 1997، ص 45).

5.3 - تقسيم اللعب من حيث أداء الواجبات الخطئية حسب المراكز:

يرى الكثير من المدربين أن لكل لاعبي الفريق أدوار وواجبات خطئية مرتبطة بطبيعة المركز الذي يلعبه، وعليه يجب على كل مدرب أن يوضح لكل لاعب خاصة الناشئين أهم الواجبات الخطئية الدفاعية والهجومية المنتظر منهم. ويرى مفتي إبراهيم أن أهم الواجبات الخطئية الدفاعية والهجومية التي يجب أن يتحلى بها لاعب كرة القدم حسب كل مركز هي (حنفي إبراهيم حمادة، 1994، ص 235):

- **حارس المرمى:** إن لحارس المرمى في كرة القدم واجبات وصفات مميزة تتناسب والدور الكبير الذي يؤديه الفريق إذ يمثل آخر خط من خطوط الدفاع وأول خط من خطوط الهجوم وعليه يتقرر في الكثير من الأحيان مصير المباراة ويطلب من حراس المرمى واجبات عديدة هي:

أ. من الناحية الدفاعية:

- صد وتشتيت تسديدات الخصم.
- مراقبة لاعبي الخصم القريبين من المرمى.
- اتخاذ القرار بقدر خروجه من المرمى لأية مسافة.
- توجيه زملائه المدافعين وتنظيم صفوفهم وتصحيح أخطائهم.
- يجب على حارس المرمى أن يقف بين قائمي المرمى في مكان يستطيع فيه أن يقفز نحو اليمين أو اليسار.

ب. من الناحية الهجومية:

- يقوم بالخطوة الأولى في الهجوم فهو الذي يحدد نوع الهجوم السري والمنظم.
- اتخاذ الوضع الابتدائي لتنفيذ الخطة.
- استخدام الطرق الصحيحة لتنفيذ الهجوم لأن حركاته الهجومية في الفريق ترفع من روحهم المعنوية.

- لاعبو خط الدفاع:

أولاً: الظهير الجانِب (الظهير الأيمن أو الظهير الأيسر) (رقم 2 و 3):

إن المهمة الأولى لظهيري الجانِب سواء الأيمن أو الأيسر هو الدفاع، أما المهاجمين للفريق المنافس في منطقة الأجنحة ويجب أن يتميز الظهير بالجرأة والتصميم وعدم التخاذل.

و من أهم واجباته الخططية:

* من الناحية الدفاعية:

يأخذ المكان الصحيح الذي يراعي فيه النقاط التالية:

- يقف اللاعب على امتداد التواصل بين الكرة والمرمى.
- يقف الظهير بحيث يستطيع إعاقة تمريرات المهاجم المستحوذ على الكرة إلى المهاجم الآخر.
- يضيق الظهير المساحة التي يستطيع فيها المهاجم التواجد في منطقة القيام بمراوغة والتقدم إلى الأمام.
- يستطيع الظهير من هذا المكان التحرك السريع إلى وضعية تغطية.
- يعمل على دفع الهجمات وإبقاء الكرة بالقرب من خط التماس مع العمل على ترجمة لاستخلاصها، وتحديد سرعة رد الفعل ودقة نجاح مهمة مهاجم بإضافة تعرف الظهير على أفضل أسلوب لمهاجمة الكرة التي في حوزة المهاجم.
- الاحتراس من الحركات الخداعية التي يقوم بها الجناح فبعضهم يحاول المرور بالكرة إلى الداخل والبعض الآخر إلى المرور للخارج وعلى الظهير أن يكون حذراً من التمريرات الطويلة إلى الجناح حيث يحاول زملاؤه الاستفادة من سرعته.
- القيام بجميع واجبات التغطية على بقاء زملاء خط الظهير.

* من الناحية الهجومية:

- مراعاة الأمن في التمريرات حيث تشكل التمريرات الأرضية الطويلة وخاصة الأرضية منها في ثلث الملعب الدفاعي خطورة على مرمى الفريق، وعلى هذا أنه يفضل الابتعاد على التمريرات العرضية لقرب منطقة المرمى أو في داخل منطقة الجراء بصفة عامة.

- إذا ما تطلب الأمر الجري بالكرة على اللاعب أن يؤدي ذلك دون أدنى مخاطرة من قطعها أو إعاقتها بواسطة أحد المنافسين، لذلك يجب أن يكون المدافع متأكد من وجود المساحة الخالية والوقت الكافي لأداء ذلك على أن يراعي أن يعود المدافع بالجري السريع إلى مكان التغطية المفروض أن يوجد فيه إذا ما انتهت الهجمة سواء بخروج الكرة خارج الملعب أو باستحواذ المنافسين عليه.

ثانياً: ظهير الوسط (رقم 04):

هو اللاعب الذي يتخذ موضعه بين الظهيرين حيث يلعب مدافعاً أمام قلب هجوم الفريق المضاد أو من يحل محله في المنطقة المحددة له، ويجب أن يتميز اللاعب بقدرته على مهاجمة الكرة على الأرض وفي الهواء وإيجاد ضربات الرأس من الكرات الطويلة سواء كانت آتية إليه عرضية أم أمامية.

وكذلك إيجاد الرقابة والضغط على المهاجم والتغطية السليمة ويفضل أن يكون هذا اللاعب متميزاً بطول القامة.

ومن أهم واجباته الخطئية:

أ. من الناحية الدفاعية:

إن الواجبات الخطئية الدفاعية لظهير الوسط تشبه إلى حد كبير الواجبات الخطئية الدفاعية لظهير الجانب حيث يجب أن يراقب المهاجم الذي يلعب في المنطقة مراقبة المهاجم الذي يلعب في المنطقة مراقبة كاملة وذلك بقطع التمريرات التي تلعب

إليه إلى الواجبات التالية:

- قطع أي تمريرات عرضية بينية تلعب في منطقة سواء كانت على الأرض أوي في الهواء.

- إذا تحرك رأس الحربة في أثناء اللعب إلى منطقة الجناح وكل من الواجب على الظهير الوسط أن يتبعه فعليه أن يفعل ذلك أن يفقد واجبات ظهير الجانِب في هذه الحالة.

- العمل على تغطية الثلث الدفاعي للفريق بالتنسيق كامل مع الظهير الجانِب والظهير الحر سواء كان يدافع برجل لرجل أو دفاع المنطقة.

ب. من الناحية الهجومية:

* الاشتراك في الهجوم عندما تتاح له فرصة التقدم إلى الأمام حيث يكون تمريراته الحائِطية أثر كبير في تشكيل خطوة على مهارة المنافسين ويجب مراعاة قيام ظهير الوسط بالدور الهجومي يتحدد بمدى التنسيق بينه وبين لاعبي خط الظهير وخط الوسط حتى لا يمكن للهجوم المضاد للمنافسين الاقتراب من المرمى.

* أداء التمريرات الطويلة سواء على الأرض أو في الهواء إلى منطقة الجناحين سواء بهدف تغيير اتجاه الهجمات أو بهدف استغلال المساحة الخالية.

ثالثا: الظهير الحر(رقم 05):

ظهر هذا المركز منذ فترة قصيرة إذا ما قيست بتاريخ كرة القدم ويتخذ اللاعب الذي يشغل هذا المركز وضعه خلف الظهير الوسط وظهير الجانِب إلى مسافة مناسبة منهم.

ويجب أن يتميز هذا اللاعب بالمهارات العالية والخبرة الطويلة والمقدرة على القيادة بالإضافة إلى التكوين البدني المتكامل، ويفضل أن يكون طويل القامة.

من أهم واجباته:

أ- الواجبات الدفاعية:

يلعب حرا خلف زملائه لاعبي خط الظهر يغطيهم من خلال وضعه العميق ويكون مستعدا لقطع التمريرات الإختراقية خلالهم.

العمل على تغطية المساحات خلف زملائه والعمل على مهاجمة الكرة التي بحوزة المهاجمين إذا ما مر أحدهم من زملائه المدافعين.

يتولى مهمة اللاعب الذي يسبب الزيادة العددية على دفاع الفريق حيث يعمل على عرضه بمهاجمة الكرة التي في حوزته أو يقوم بمراقبته عندما يتطلب ذلك وعليه في ذلك أن يخرج له في الوقت المناسب حتى يحد من تورطه بعيدا عن المرمى فالخروج المبكر لإعاقة المهاجم أو التأخر يؤدي إلى سهولة التخلص منه، وقيادة الفريق أثناء الدفاع حيث يقوم بتوجيه زملائه وإرشادهم وتصحيح أخطائهم كما يعتبر همزة وصل بين لاعبي الخط الظهير جميعا.

ب- الواجبات الهجومية:

القيام بالدور الهجومي واجب أساسي له حيث يسبب اشتراكه في الهجوم المضاد على مرمى المنافسين ويستطيع الظهير الحر تنفيذ الاختراق وعمل التمريرات الحائضية والتصويب على المرمى، ويلاحظ التنسيق الكامل بينه وبين باقي زملائه في هذه الحالات.

- لاعبو خط الوسط:

تعتبر منطقة الملعب هي العمود الفقري الذي يتحكم في مجريات مباريات كرة القدم لذلك فالتحكم فيه مطلب أساسي للفريق.

بالرغم من أن لاعبي خط الوسط واجبه هجومي إلا أنه يمكن تقسيمه إلى ثلاثة أنواع رئيسية كما يلي:

- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي الذي رقمه 06

- لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي الذي رقمه 08

- لاعب خط الوسط صانع الألعاب الذي رقمه 10.

- أولاً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الدفاعي (رقم 06):

هو اللاعب الذي يكلف بواجبات دفاعية بنسبة كبيرة وغالبا ما يكلف بمراقبة المهاجم الذي يشكل مع قلب الفريق المنافس رأس حرية ثاني.

ويجب أن يتصف اللاعب بمقدرة على أداء الواجبات الدفاعية بكفاءة عالية ويتميز الأداء القوي مع ارتفاع لياقته البدنية.

ومن أهم واجباته الخططية:

✓ من الناحية الدفاعية:

* يعمل على القيام بالواجب الدفاعي من خلال المنطقة أو دفاع لرجل انضمام لاعبي خط الظهر التحرك أمامهم عند وجود الزيادة العددية من الفريق المهاجم.

* قد يكلف بمراقبة مهاجم بأسلوب رجل لرجل.

* تغطية الوسط وتغطية عند ارتداد الهجمة على الفريق.

✓ من الناحية الهجومية:

* التصويب من خلال وضعه العميق خلف زملائه المهاجمين.

* المساعدة في بناء الهجمات وتنظيمها.

* القيام بالجري الأخرافي لتنفيذ تمرير حائطي أو الجري الأمامي دون كرة لتحقيق الزيادة العددية أو خلف المساحات الخالية على أن يراعي تأمين منطقة نصف الملعب من الناحية الدفاعية.

- ثانياً: لاعب خط الوسط الذي يغلب عليه الطابع الهجومي (رقم 08):

يلعب هذا اللاعب في الطريق العادية خلف قلب الهجوم وهو يقوم بالأداء

الهجومي من خلال مساحات كبيرة من الملعب بالإضافة لدوره الدفاعي الفعال.

ومن أهم واجباته الخططية:

✓ من الناحية الهجومية:

* المشاركة في الهجوم كأبي لاعب من لاعبي خط الهجوم.

* اتخاذ الأماكن المناسبة عندما يستحوذ فريقه على الكرة وذلك باستغلال المساحات الخالية بالإضافة إلى العمل على إيجادها تبادل المراكز مع الزملاء.

* الاستفادة بوضعه المتأخر تسببا خلف المهاجمين حيث بالجري الاقتراب والتصويب.

✓ من الناحية الدفاعية:

* يعمل على تأمين خط الوسط في حالة اندفاع أحد لاعبي الوسط الآخرين أو لاعبي خط الدفاع لأداء الواجبات الهجومية.

* عرقلة المنافسين بتعطيل اللعب أو يهاجمه المنافس المستحوذ على الكرة بالإضافة إلى الانضمام للبناء الدفاعي للفريق في حالة هجوم المنافسين على المرمى.

ثالثا: العب خط الوسط صانع الألعاب (رقم 10):

اللاعب الذي يبدأ ويدير الهجوم في أغلب الأحيان ويقوم بتحركات أثر واضح في بناء وإنهاء الهجمات ويجب أن يتميز في أداء هذا الدور، كما يجب أن يتميز بقدرته على التصويب القوي المتقن، كما تكمل إجادته للمهام الدفاعية الدور أساسي الذي يلعبه إذ يبدأ من موقعه الدفاعي بتحركاته في صنع الهجمات.

و من واجباته الخطئية:

✓ من الناحية الهجومية:

* العمل على بناء الهجمات من خلال التفكير الخلاق والاستفادة لأقصى درجة ممكنة من المواقف المختلفة لتحديد سرعة الهجوم واتجاهه واختيار أنواع التميريرات التي تؤثر كثيرا تأثيرا مباشرا في الخطوة على مرمى المنافسين.

* تحديد اتجاهات بناء الهجمات من خلال رؤية واضحة لمواقف اللاعبين المختلفة.

* التعاون مع باقي لاعبي خط الوسط والمهاجمين على اختراق دفاع المنافسين.

* التصويب المتقن على المرمى.

✓ من الناحية الدفاعية:

* الانضمام للمدافعين للقيام بالواجب الدفاعي من خلال دفاع المنطقة أو دفاع رجل

لرجل طبقا لخطة الفريق الدفاعية.

* قد يكلف بمراقبة لاعب معين من اللاعبين المنافسين.

- لاعبو خط الهجوم:

أولاً: الجناحين (رقم 07 و11):

يجب أن يتميز من يشغل هذا المركز بالسرعة وأداء مهارة المراوغة بمستوى عال بالإضافة إلى عمل التميررات العرضية القوية المتقنة والتصويب القوي الدقيق من جميع الزوايا، وتعتبر المنطقة التي يشغلها الجناح منطقة هامة في التغلب على كثافة عدد اللاعبين و تكاثفهم أمام المرمى.

و من أهم واجباتهم الخططية:

✓ من الناحية الهجومية:

- * فتح الثغرات في منطقة الجناح وإمداد باقي المهاجمين بالكرات العرضية.
- * العمل مع لاعبي خط الوسط ورأس الحربة والظهير على خلق المساحات الخالية واستغلالها هجومياً مفيداً بالإضافة إلى الجري الحر وتبادل المراكز.
- * استخدام على خط التماس في المواقف المناسبة لذلك.
- * العمل على إنهاء الهجمات بالتصويب القوي مع الزملاء المهاجمين.

✓ من الناحية الدفاعية:

- * مراقبة الظهير في حالة تقدمه أو من يحل هذا المكان.
- * ينظم إلى التشكيل الدفاعي لفريقه وذلك من خلال منطقة حيث يعمل بالتعاون مع الظهير ولاعب خط الوسط على تغطية اللاعبين المنافسين المتواجدين فيها،

ثانياً: قلب الهجوم (رقم 09):

هو اللاعب الذي توكل إليه أساسياً مهمة التهديد ويجب أن يتميز بالمقدرة على خلق فرص التهديد واستغلالها استغلالاً مفيداً، والطريقة في ذلك في تلك المهارات العالية والتفكير الخلاق، لا بد لمن يشغل هذا المركز أن يتقن المراوغة والتصويب من جميع الأوضاع والزوايا سواء بالقدم أو بالرأس وتحت ضغط المنافس.

ومن أهم واجباته الخططية:

✓ من الناحية الهجومية:

- * إحراز الأهداف من خلال التحركات غير المحمودة في ثلث الملعب الهجومي.
- * العمل على استغلال جميع التميريرات العرضية والأمامية التي تلعب إليه داخل منطقة الجزاء وذلك بتصويبها إلى المرمى.
- * يقوم بجميع الحركات التي يكون هدفها مساعدة باقي زملائه اللاعبين على نجاح الخطط الهجومية الإختراقية من حيث الجري الحر وتبادل المراكز وخلق المساحات الخالية.

من الناحية الدفاعية:

- * العمل على عرقلة تقدم الخصم بالكفاح على الاستحواز على الكرة من إذا أصبحت في حوزة المنافسين في غضون المنطقة التي تحددها له الخطة الدفاعية الجماعية للفريق.

6.3 - خطوات التدريب على خطط اللعب:

يمكن لنا أن نطور الجانب التطبيقي للاعبين عن طريق تدريس خطط اللعب من الناحية النظرية والتطبيق العملي¹، Ladislav Kacani et Ladislav Horosky, (1996, P 14).

6.3.1 - الناحية النظرية:

بعد أن يأخذ اللاعب فكرة نظرية واضحة عن تحركاته الخططية، يقوم المدرب بوضع التمرينات موضع التطبيق في اللعب، و يجب أن تكرر التمرينات الخططية مرارا حتى يتقنها اللاعبون و تصبح حركاتهم في الملعب مدروسة ومنتقنة و تؤدي بآلية.

6.3.2 - التدريب في الملعب:

بعد أن يقتنع المدرب بأن الخطط المدربة التي وضعها تنفذ بدقة، ينظم مباريات تجريبية حتى يستطيع أن يرى مقدرة استيعاب اللاعبين للخطط وإصلاح ما يجب إصلاحه، مع تثبيت وتقوية الخطط الناجحة.

7.3 مراحل التعلم الخططي:

7.3.1 - اكتساب المعارف والمعلومات الخططية:

ينصح (شوتكا) "باستخدام التدرج العلمي لضمان اكتساب جيد للمعلومات التكتيكية والقدرة على الأداء الأولي لخطة اللعب.

ويمر اكتساب المعارف والمعلومات بمراحل نذكر أهمها (إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد، 1996، ص 180):

المرحلة الأولى: شرح قواعد وقوانين اللعب الأساسية.

المرحلة الثانية: وصف طريقة اللعب مع شرح مراكز اللاعبين وواجبات كل منهم.

المرحلة الثالثة: تحليل كل مرحلة من مراحل اللعب وتوجيه النظر إلى الأخطاء التي يحتمل حدوثها أو التي حدثت بالفعل.

المرحلة الرابعة: معالجة بعض المواقف التكتيكية التي تختلف في درجة صعوبتها ووضع أسس وأنسب الحلول مع توجيه النظر إلى أهم الأخطاء الشائعة ولا بد على المدرب التعرف على إقناع اللاعبين أتم الإقناع بالخطط والتعرف على وجهات نظرهم ومناقشتها.

7.3.2 اكتساب وإتقان الأداء الخططي:

عن طرق أداء نموذج يوضح طريقة الأداء الصحيح مع الشرح ثم يعقب ذلك ممارسة العلمية للاعب وتنقسم عملية أداء المواقف التكتيكية إلى مراحل (إبراهيم شعلان وعمرو أبو المجد، 1996، ص 181):

1. المرحلة الأولى: تعلم الأداء التكتيكي تحت ظروف سهلة مبسطة.

2. المرحلة الثانية: تعلم الأداء التكتيكي مع تغيير طبيعة المواقف.

3. المرحلة الثالثة: تعلم اختيار نوع معين من الأداء التكتيكي المناسب لبعض المواقف المعينة.

7.3. 3- تنمية و تطوير القدرات الخلاقة:

إن تعلم السلوك التكتيكي وإتقانه يتطلب من اللاعب تكوين أنماط سلوكية، فيجب عليه أن تكون لديه قدرة اللعب على تغيير سلوكه وتعديله طبقاً لمواقف لعب متغيرة خلال المباراة كالسرعة، الدقة والاستجابة الصحيحة (مفتي إبراهيم حمادة، 1998 ص 240).

7.3. 4- العوامل المحددة في اختيار خطط اللعب:

يرى الكثير من الباحثين (إشراف جابر وصبري العدوي، 1996، ص 49) أن هناك عدة عوامل تحدد طبيعة ونوعية الخطط المختلفة والمتنوعة والتي يجب على المدبر أن ينتبه إليها عند تنفيذها أثناء المباراة:

➤ اللياقة البدنية و خطط اللعب:

من الصعب على اللاعب أن يقوم بتنفيذ الواجبات الخططية بطريقة ملائمة إذا كانت لياقته البدنية ناقصة، وإن اللياقة البدنية تحدد إمكانية اللاعب الخططية إذ أن اللاعب مهما كان مستواه المهاري عالياً واعتباراته الخططية ذكية لا يستطيع أن ينجح في تنفيذ نواياه إلا إذا توفرت لديه شروط بشكل كاف.

➤ الأداء المهاري و خطط اللعب:

إن المهارات الأساسية هي جوهر اللعب، فكل خطة تتطلب مهارة أساسية أو أكثر لتنفيذها لذلك فإن إتقان المهارة ضرورة ملحة لنجاح الخطط. ويرى الكثير من المدربين أنه هناك علاقة وطيدة بين الأداء المهاري والخططي خاصة في مجال خطط اللعب الفردية، الأمر الذي يتطلب أن يرتبط التدريب المهاري بمتطلبات التصرف الخططي.

➤ الصفات النفسية و خطط اللعب:

إن الصفات الإدارية تلعب دوراً في أداء اللاعب و الفريق، فالتصميم، المثابرة، الثقة بالنفس، التعاون والإحساس بالمسؤولية، العمل الدائم بهدف الانتصار والعزيمة كلها صفات نفسية تساعد اللاعب على تنفيذ خطط اللعب المختلفة

بفاعلية وإيجابية.

➤ الظروف الخارجية و خطط اللعب:

تختلف الشروط والظروف الخارجية من مباراة إلى أخرى ومن العوامل التي تؤثر على خطة اللعب وعلى اختيار الوسائل الخططية المناسبة للشروط والظروف الخارجية نجد طبيعة أرضية الملعب، الظروف الجوية، الجمهور وسعة المباراة (مباراة كأس أو مباراة بطولة).

➤ قانون كرة القدم و خطط اللعب:

إن دراسة اللعب لقانون كرة القدم تساعده مساعدة فعالة في تنفيذ كثير من الخطط، فإدراك اللاعب لقاعدة التسلل تجعله يستطيع أن يأخذ المراكز الملائمة ويتحرك التحركات الواعية من خلال رميات التماس، وكذلك يعرف توقع المنافس في مصيدة التسلل عن الدفاع والاستفادة من قانون التسلل في الهجوم، واستخدام الكتف بقوة وبطريقة قانونية مع المنافس يستدعي أن يدرك اللاعب الطريقة الصحيحة لذلك. كما يدرك الناشئ متى تكون الركلة الحرة مباشرة أو غير مباشرة حتى يتصرف اللاعب وفقا لذلك.

7.3 .5- أهمية الإعداد الخططي:

الخططي بما يتوافق بالإمكانات البدنية والمهارية والخططية والنفسية للاعبين يكون سببا رئيسيا للحصول على النتائج الرياضية والفوز بالمباراة، فعندما يتساوى الفريقين في اللياقة البدنية والمهارات الأساسية ويمتلكون جميع الصفات الإدارية، تكون القدرة على التصرف الخططي السليمة بلا جدال الفاصل بين الفريقين في المباراة. وعليه مما تم ذكره في الجانب الخططي فإنه يجب على المدرب تحقيق الهدف من التدريب وهو الفوز بالمباراة احترام جملة من المبادئ ومعرفة أهم الطرق التي تساعده في تنمية وتطوير الأداء الخططي للاعب الفرق، حيث بات مؤكدا أنه بدون معرفة اللاعب والمدرب أهم الواجبات الخططية يصعب تحقيق الفوز في المباراة.

4- المتطلبات النفسية للاعب كرة القدم (الإعداد النفسي):

4. 1- مفهوم الإعداد النفسي:

إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم، كما يخطط الإعداد البدني والمهاري والخططي؛ والإعداد النفسي يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإدارية لدى اللاعب.

ويعرف الإعداد النفسي حسب مفتي إبراهيم حمادة على أنه "تلك العمليات التي من شأنها إظهار أحسن السلوك كلا من الأداء البدني، المهاري والخططي للاعب والفريق والوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حمادة، 2001، ص 235).

ويعرف الإعداد النفسي حسب عزت محمود كاشف "إلى تنمية الصفات الإدارية وتنمية عملية الإحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على ذكر خصائص الأداء في مواقف اللعب المختلفة والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح"، كما يهدف الإعداد النفسي أيضا إلى تنمية المقدرة على التحكم في الانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (عزت محمود الكاشف، 1991، ص 166).

4. 2- واجبات الإعداد النفسي:

إن من أهم واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم (ثامر حسن علاوي، 1987 ص 142):

* المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تهدف إلى الحصول والوصول

لأعلى مستوى من المهارات الأساسية والخططية لكرة القدم.

* تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب التي تؤثر بوضوح في الثبات المثالي

للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ بها مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية

وخاصة في الظروف الصعبة أثناء المباراة و التدريب.

* تكوين وبناء حالة انفعالية على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من

التنافس.

- * المساعدة في الإعداد المعرفي والوعي الكامل بمتطلبات المباراة.
- * تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق.

4. 3- أنواع الإعداد النفسي:

و يمكن أن نقسم الإعداد النفسي إلى(فيصل رشيد عياش ولحمر عبد الحق، 1997، ص 23):

الإعداد النفسي العام:

ويهدف إلى تنمية وتطوير السمات الشخصية العامة المكونة للاعب كرة القدم.

الإعداد النفسي للمباريات:

و يشمل على نوعان:

* الإعداد النفسي المباشر،

* الإعداد النفسي لمباراة واحدة.

والإعداد النفسي المباشر ينقسم إلى:

- البناء النفسي

- تنظيم الحالة النفسية.

وكلاهما يتم قبل المباريات بفترة كافية طبقاً لنوع المباراة أو البطولة، إما قبل المباراة مباشرة أو في أثنائها فتتقسم إلى:

- الفعالية النفسية في بداية كل مباراة.

- الفعالية النفسية في الراحة البينية.

و كل جزء من هذه الأجزاء له واجباته الخاصة، وتنفيذها لا ينفصل عن بعضها البعض ولا يتجزأ إلا نادراً.

والإعداد النفسي للاعب كرة القدم موجه التعامل مع المهام السيكولوجية التي تعمل

للوصول باللاعب إلى حالة الإعداد النفسي المؤثر والإيجابي والاشتراك في المباريات.

4. 4- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

وتشتمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية (أسامة كامل راتب، 1990، ص 103):

4. 4. 1- العمليات العقلية العليا:

الإحساس، الإدراك، التحليل، التفكير والانتباه، والتي تضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة والتدريبات. والعمليات العقلية تلعب دورا هاما في امتلاك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الإنجاز الرياضي.

4. 4. 2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على احتمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي:

- القدرة على التنافس والسعي إليه.

- صلابة الشخصية.

- القدرات العصبية (الاستعداد لاستشارة).

- السمات الإرادية.

- المظاهر الانفعالية.

- الحالة المزاجية.

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات والواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا:

4. 4. 3- الحالة النفسية:

وهي تعتبر تغييرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه التفكير، وهي تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسينه أو تدهوره. وامتلاك اللاعب القدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الأسس في بناء الشخصية المتكاملة.

4. 4. 4- المهارات النفسية:

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن المهارات النفسية يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة، ومن الأهمية الإشارة إلى تعلم هذه المهارات النفسية لا يؤثر فقط في تطوير الأداء الرياضي ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية، والضغط العصبي، ووضع أهداف واقعية، وتركيز الانتباه في المهارات نافعة في إبعاد الحياة المختلفة(محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، 1996، ص 45).

وتتعدد المهارات النفسية لتشمل:

- مهارات التصور

- الاسترخاء

- تركيز الانتباه

- التحكم في الطاقة النفسية

وتجدر الإشارة على أهمية التخطيط المكبر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برامج طويلة المدى(محمد العربي شمعون ، ص 166).

ويمكن أن نتطرق إلى أهم المهارات النفسية و هي:

❖ **الاسترخاء** يمثل الاسترخاء بوجه عام أحد المحاور الرئيسية في إزالة

التوتر والقلق بما في يتميز بغياب النشاط والتوتر، وهو فترة من السكون

وإغفال الحواس(العربي شمعون عبد النبي جمال، ص 168).

ويعرف الاسترخاء بأنه انسحاب مؤقت ومعتمد من النشاط يسمح بإعادة وشحن والاستفادة من الطاقة البدنية والعقلية والانفعالية(محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، 1996، ص 168).

كما يعرفه أسامة راتب وعلي زكي بأنه مقدرة اللاعب على التحكم والسيطرة في أعضاء جسمه لمنع أو التخفيف من حدوث التوتر(أسامة كامل راتب وعلي زكي 2000، ص 345).

أولاً: الاسترخاء العضلي:

ويقصد به انخفاض التوتر في العضلات إلى درجة القرب من غياب النشاط العضلي وذلك عن طريق التميز بين الانقباض والانبساط العقلي والتركيز على عملية الزفير في التنفس للوصول إلى درجة المناسبة من الاسترخاء(محمد العربي شمعون 1995، ص 66).

ثانياً: الاسترخاء العقلي:

يأتي الاسترخاء العقلي بعد الانتهاء من الاسترخاء العضلي الذي يساهم في خفض التوتر العقلي، ودرجة من الاسترخاء العميق الذي يعمل على انخفاض التوتر والتحكم في الانفعالات عن طريق التنفس العميق(ماجد محمد إسماعيل ومحمد العربي شمعون 2001، 204).

وتكمن أهمية الاسترخاء فيما يلي(محمد العربي شمعون، ص 172):

✓ خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة وكذلك أثناء وبعد المنافسة.

- ✓ تقديم المزيد من الوعي بالإحساس الحركي.
- ✓ العودة إلى نقطة الاتزان.
- ✓ التغلب على الحالات المصاحبة في اليوم السابق على المنافسة وكذلك الفترة الأولى من المنافسات.
- ✓ استخدام المنافسات في الفترات البينية التي تسمح طبيعة التنافس بذلك.
- ✓ إزالة التوتر في مجموعات عضلية محددة أثناء المنافسات.
- ✓ الاسترخاء هو مدخل رئيسي إلى الاسترخاء العقلي الناتج لاستراتيجيات ما قبل المنافسة من خلال التصور الإيجابي.

❖ التصور العقلي:

التصور العقلي هو لب عملية التفكير الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق الفرد إدراكها، والتصور أكثر من مجرد الرؤية فهو يستخدم مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها؛ والتصور وظيفة وهو عامل أساسي في تطوير المهارات الحركية والأداء، بحيث يلعب دورا هاما في تنمية القدرات ومستوى الفرد الرياضي(مفتي إبراهيم حمادة ومحمود أحمد أبو العينين 1986، ص 347).

ويمكن أن نقسم التصور العقلي إلى:

أولا: التصور الخارجي:

يعد هذا النوع من التصور بصريا أي اللاعب يرى أدائه من الخارج كما لو يشاهد فلما سينمائيا ويوجه ويتوقف عند نقطة معينة من الأداء ليؤكد على الجوانب الفنية والمهارية الصحيحة.

ثانيا: التصور الداخلي:

يتميز التصور الداخلي بأنه ذو طبيعة حسية فهو نابع من الفرد وليس كنتيجة

مشاهدته للأشياء الخارجية ويساهم الإحساس الحركي بفاعلية مقارنة بالحواس الأخرى في هذا النمط من التصور، حيث يشعر الرياضي أثناء التصور بأنه داخل جسمه وأنه يقوم بالأداء ويشعر بالجسم يؤدي ولكن لا يرى جسمه نفسه وبذلك يسمح التصور الداخلي باكتساب الخبرة الحسية الصحيحة لتنفيذ المهارة المستخدمة(أسامة كامل راتب 1998، ص 318).

ومن خصائص التصور العقلي:

- استخدام لخبرات السابقة وتصميم خبرة بشكل جديد، كما أن له القدرة على إعادة التصور.
 - التصور خبرة حبيسة وعلى ذلك فإن استخدام أكثر من الحاسة ينمي القدرة على التصور.
 - لا يحتاج التصور إلى مثيرات داخلية دون العودة للبيئة الأصلية.
 - التصور يتميز بعدم الثبات وبأنه أقل وضوحاً من الإدراك لأنه يعتمد على التصور السابق لإدراكها، إذ يجب أن تبدأ التدريب على التصور بالأجزاء ثم الكليات لزيادة القدرة على الحفظ والاستيعاب.
- و تكمن أهمية التصور العقلي:
- يساعد في وصول اللاعب إلى أفضل ما لديه في التدريب أو المنافسات.
 - يساعد اللاعب على تصور الأداء مباشرة قبل الدخول في المنافسات.
 - يساهم في استدعاء الإحساس بالأداء الأفضل وتركيز الانتباه على المهارة الدقيقة الأخيرة الباقية على الانطلاق لتحقيق الأهداف.
 - استبعاد التفكير السلبي و إعطاء المزيد من الدعم في الثقة في النفس وزيادة الدافعية وبناء نمط الأداء الإيجابي وتحقيق الأهداف.

❖ تركيز الانتباه:

قد نستخدم مصطلح التركيز **Concentration** الانتباه **Attention** في المجال الرياضي على نحو مترادف والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع فالانتباه أهم من التركيز والآخر نوع من تطبيق الانتباه وتثبيته على مثير معين فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقالي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه ودرجة شدته، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل(محمد العربي شمعون، ص 222).

حيث يعتبر تركيز الانتباه أحد المهارات العقلية الهامة للرياضيين، وهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك، التفكير والتذكر والتوقع ويتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور، وهذا ما أكده (شلنبرجر 1990) على أن تركيز الانتباه وظيفة انتقائية وتوجيه منظمة من وظائف الشعور الإنساني تتضمن العلاقة بين الفرد والبيئة إلى ما بين الشعور والنشاط(عبد الفتاح عنان 1995، ص 219).

ويمكن أن نقسمه من حيث البعد إلى بعدين أساسيين:

البعد الأول: سعة الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الواسع والانتباه الضيق.

البعد الثاني: اتجاه الانتباه والذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي والانتباه الخارجي.

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد "انتقاء الانتباه" - "تحويل الانتباه" - تركيز الانتباه - "اليقظة".

ومن أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن حدوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى الأداء، وفي هذا الصدد يشير **Denfir** إلى أن انتباه مهارة يمكن تعلمها وتنميتها من خلال التدريب وبذل الجهد المتواصل ، حيث أنه غالبا ما يتقرر مصير مباراة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في بعض الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان الانتباه(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الله رضوان، 1997، ص 258).

❖ الصفات الإدارية للاعب كرة القدم:

إن تنمية الصفات الإدارية التي يجب أن تكون دائماً في ذهن المدرب أثناء وضعه لخطة التدريب السنوي، وخلال وحدة التدريب اليومية، ومن أهم الصفات الإدارية(محمد حسن علاوي ومحمد نصر الله رضوان، 1997، ص 258):

✓ الثقة بالنفس:

يكتسب اللاعب الثقة بالنفس تدريجياً نتيجة التدريب العلمي المنظم والتمارين المتدرجة وفق قدرات اللاعب الحقيقية، فعندما يطمئن إلى قدرته في الأداء أثناء التمرين والمباريات أداء سليماً يشعر قطعاً بالثقة بالنفس، كلما نجح اللاعب في أدائه زادت ثقته في نفسه.

✓ الشجاعة و عدم الخوف:

عندما تكون الكرة عند اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته لأخذها منه يحتاج إلى الشجاعة وجرأة حتى يقوم بذلك، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته زادت جرأته، والتمارين المركبة على المدافع إيجابي تنمي لدى اللاعبين صفة الجرأة.

✓ التصميم:

ويعني إصرار اللاعب على أداء واجباته الهجومية والدفاعية في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثير بالصعوبات التي تقابله أثناءها خاصة إذا لم تكن نتيجة المباراة في صالحه، إن التصميم والإصرار على تحقيق الهدف يرفع من معنويات الفريق وبالتالي التحدي.

✓ عدم التردد:

إن سرعة التصرف من أهم مكونات الصفات الإرادية للاعبين لكي يستطيع اللاعب أن يتصرف بسرعة يجب إن يتحلى بصفة عدم التردد، وهذه الصفة مهمة جداً للاعب الهجوم خاصة في عملية التصويب، إما لاعب الدفاع فتظهر عند مهاجمته للخصم فإن التردد يكون حينئذ خطر على الفريق.

✓ المبادرة:

إن اللاعب الذي يقوم بالمبادرة في التحريك الخططي يجعل الخصم دائما لا يفكر إلا في محاولة إفساد الخطط الهجومية، وبذلك يفقد عنصر المبادرة.

✓ المثابرة:

و هنا يجب إعداد اللاعبين على عدم التخاذل والاستسلام، والاستمرار في واجبه الدفاعي والهجومى ومجالات متكررة للوصول إلى مرمى الخصم وتسجيل الأهداف(حنفي محمود مختار، 1984، ص 229).

4. 5- طرق الإعداد النفسي:

تعتبر الطرق التالية "الطريقة الشفهية"- الطريقة التأملية"- "طريقة خلق عقبات خاصة"- "طريقة الجزاء والعقاب"- طريقة المباريات" من أهم طرق الإعداد النفسي (Kacani et Horshy- 1986, P 27).

4. 5. 1- الطريقة الشفهية: إن استعمال الكلمة لها أهميتها في الإعداد النفسي وتأثيرها على شخصية اللاعب، فالحوار بأسلوب تربوي بين المدرب واللاعب يؤثر إيجابا على اللاعب.

4. 5. 2- الطريقة التأملية: وتتم هذه العملية عن طريق التوضيح للاعب إيجابياته وسلبياته في تنفيذ الواجبات المطلوبة منه، إذا أصبح من الضروري مشاهدة المقابلات والصور وتحليل الفيديو لما له من أهمية في الإعداد النفسي للاعبين.

4. 5. 3- طريقة خلق عقبات خاصة: وتعتمد هذه الطريقة على خلق أعباء إضافية كإجراء مقابلة بقوانين مكيفة، كأن تجري مقابلة بين فريقين غير متساويين عدديا أو في ميدان كرة القدم يصعب اللعب فيه.

4. 5. 4- طريقة الجزاء والعقاب: وتعتبر طريقة عامة في الإعداد النفسي غير أنه يكون لهذه الطريقة تأثيرات سلبية.

4. 5. 5- طريقة المباريات: هذه الطريقة مهمة في الإعداد النفسي، وتستخدم لتطوير الحيوية والحفاظ على ريثم الفريق وتصحيح سلبياته وتدعيم إيجابياته.

4. 6- الضغوط النفسية للاعب كرة القدم:

كثيرا ما يشاهد الانسحاب المبكر لرياضي ناشئ واعد، وعندما نسأل عن سبب الانسحاب نجد إجاباته متنوعة ومن نماذج هذه الإجابيات، أن ضغوط التدريب أكثر من قدرتي البدنية ولم أستطع التكيف معها، إن ضغوط الأسرة والمجتمع حول أهمية الفوز والمكسب والنتيجة تسبب لي الكثير من التوتر والقلق، لقد أدركت أن الفوز الكبير المنتظر لا يستحق تحمل الجهد البدني والعناء النفسي، إن ضغوط التدريبات جعلتني لا أتماشى والدراسة، لذلك كله فضلت الانسحاب للتخلص من الضغوط.

4. 6. 1- مصادر الضغوط النفسية:

يرى كامل راتب أن مصادر الضغوط لنفسية اللاعب عديدة ومتعددة نذكر أهمها(أسامة كامل راتب، ص 402):

- بداية التدريب والمنافسة في عمر مبكر.
- الارتفاع المبالغ فيه في حمل التدريب.
- تكرار خبرات الفشل والهزائم المتكررة.
- الاهتمام الزائد بالنتائج مقابل نقص الاهتمام بالأداء.
- عد التوفيق بين متطلبات التدريب والدراسة.
- الوعي بالنتائج السلبية للضغوط.

4. 6. 2- مواجهة الضغوط النفسية:

ويمكن مواجهة أهم الضغوطات النفسية للاعب عن طريق:

أولا: ملاحظة السلوك: إذا أمكن ملاحظة أعراض الضغوطات أمكن معالجتها والمتمثلة في:

الأعراض النفسي: منها زيادة التوتر- القلق- الخوف- النرفزة- الضيق- الحساسية- التعامل السلبي مع الآخرين ونقص الحماس- الرغبة- الثقة- الروح المعنوية- التفاعل الإيجابي مع الآخرين.

الأعراض الفيزيولوجية: منها زيادة في فترة استعادة الشفاء- التعب- والألم العضلي- درجة حرارة الجسم- صعوبة التنفس- القابلية للإصابة بالعدوى- اضطرابات المعدة- الإحساس بالدوار ونقص النوم العميق- الشهية للطعام.

الأعراض في الأداء الرياضي: منها زيادة في أخطاء الأداء ونقص المقدرة على التحمل - القدرة على سرعة الاستجابة - التوافق العضلي والرشاقة- القدرة على التركيز والأداء الخططي.

ثانيا: تنظيم فترات الراحة: إن بعض المفاهيم الشائعة الخاطئة التي تؤكد على أن الارتفاع في حمل التدريب يضمن النتيجة الرياضية العالية، بل العكس يكون زيادة في التعب والإجهاد و إنهاك اللاعب.

فلقد أكدت الدراسات العلمية على ضرورة منح اللاعب فترات الراحة لحل مشكلة الإجهاد والتدريب الزائد واستبدال ذلك بتوفير جو جديد للاستشفاء والعودة إلى الحالة الطبيعية.

ثالثا: تنظيم أهداف التدريب: يجب أن تتناسب أهداف التدريب مع المراحل العمرية للناشئين وتحقق أغراض وواجبات العملية التدريبية، عبر مراحلها وفتراتها، وبالتالي يتوقع تطوير الأداء وتحقق الأغراض والواجبات العملية التدريبية، عبر مراحلها وفتراتها، وبالتالي يتوقع تطوير الأداء والنتيجة الرياضية.

رابعا: تقييم قدرات الناشئين: يعتبر التقييم المستمر لقدرات الناشئين من العوامل الهامة لاقتراح الأهداف العملية التدريبية، وبالتالي مساندة التطور الحادث خلال التدريب والعمل على تحسينه دون الزيادة وتجاهل قدرات اللاعبين.

خامسا: الإمكانية المادية والبشرية: يجب أن يؤكد في الاعتبار نوع الإمكانات المادية البشرية المتوفرة عند تخطيط الأهداف، وهذا ما متعلق بتأهيل المدربين، تمويل المادي المنشآت ووسائل الاسترجاع المتوفرة، وأدوات وأجهزة التدريب.

سادسا: تدعيم الثقة: تتضمن المنافسة الرياضية في طياتها خبرات النجاح والفشل ويلاحظ أن الرياضي الذي يتمتع بالثقة في النفس يقترح لنفسه أهدافا واقية تتماشى مع قدراته وتجعله يشعر بالنجاح عندما يصل إلى أعلى مستوى لقدراته ، والعكس من ذلك

الرياضي الذي لا يتمتع بالثقة بالنفس يخاف من الفشل بدرجة كبيرة مما يولد لديه ضغوطات نفسية كزيادة التوتر والقلق ونقص في تركيز الانتباه.

4. 7- أهمية الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

أصبح اليوم الإعداد النفسي مثله مثل باقي الإعدادات الأخرى، كإعداد البدني، الإعداد المهاري، الإعداد الخططي، لأنه لا يكفي الفريق أن يتمتع لاعبه باللياقة البدنية العالية، وأداء المهارات الأساسية، وتنفيذ الواجبات الخططية بفاعلية وإيجابية، دون الصفات الإرادية التي تكون بمثابة الفاصل في النتيجة الرياضية والفوز في المباراة لذا وجب الربط في تنمية الصفات البدنية والمهارية والخططية بالصفات الإدارية للاعبين.. ولما كانت هناك عوامل كثيرة تؤدي في أداء اللاعب أثناء سير اللاعب في الملعب ونوعية الأرض والجمهور والفريق المضاد وطبيعة المقابلة، لذلك أصبح من واجب المدرب أن يعمل على أن يعتاد اللاعب على هذه المؤثرات أثناء التدريب وإلا أصبح هناك فجوة بين الأداء خلال التدريب والأداء أثناء التدريب والأداء أثناء المباراة، من هنا ترجع أهمية الإعداد النفسي للاعب بحيث يستطيع أن يتغلب على المؤثرات حتى لا يكون عائقاً لأدائه أثناء المباراة(حنفي محمود مختار، 1984، ص 321).

خلاصة الفصل:

إن متطلبات لاعب كرة القدم الحديثة عديدة ومتعددة منها البدنية، المهارية، الخططية والنفسية وهي متداخلة، ويؤثر كل منها على الآخر وكل واحدة منها لها خصوصيات تتميز بها عن غيرها، إلا أن نجاح العملية التدريبية مركز إيجاد العلاقة بينهم بأسس علمية في مجال التدريب الرياضي الحديث.

لذا وجب على المدربين الإلمام بالمبادئ الأساسية المرتبطة بتكوين لاعب كرة القدم الحديثة البدنية، المهارية، الخططية النفسية، محترمين بذلك الخصائص ومميزات المراحل العمرية للاعبين.

إن كرة القدم الحديثة تفرض على اللاعبين واجبات ومهمات بدنية، مهارية وخططية مع الضغوطات النفسية التي يواجهها اللاعب وذلك بتعدد طرائق التدريب وخطط اللعب، وتزداد هذه الواجبات أهمية وقيمة كلما ازداد التنافس واللحظات الحرجة من المباراة. وحتى يتمكن اللاعب من تحقيق هذا كله يجب من تخطيط العملية التدريبية بتمعن ورزانة ، والعمل على تنمية وتطوير الصفات البدنية والمهارية الأساسية والخططية والعقلية للاعب كرة القدم بأسس علمية صحيحة.

الباب الثاني البحث الميداني

الفصل الأول: منهجية البحث

تمهيد:

إن البحوث العلمية مهما كانت اتجاهاتها وأنواعها تحتاج إلى منهجية علمية للوصول إلى أهم النتائج قصد الدراسة، وبالتالي تقديم وتزويد المعرفة العلمية بأشياء جديدة وهامة، إن طبيعة مشكلة البحث هي التي تحدد لنا المنهجية العلمية التي تساعدنا في معالجتها، وموضوع البحث الذي نحن بصدد معالجته يحتاج إلى الكثير من الدقة والوضوح في عملية تنظيم وإعداد الخطوات الإجرائية الميدانية للخوض في تجربة البحث الرئيسية، وبالتالي الوقوف على أهم الخطوات التي مفادها التقليل من الأخطاء واستغلال أكثر للوقت و للجهد، انطلاقا من اختيار المنهج الملائم لمشكلة البحث وطرق اختيار العينة إلى انتقاء الوسائل والأدوات المتصلة بطبيعة البحث.

1. المنهج المتبع في البحث:

المنهج في البحث العلمي هو مجموع القواعد والأسس التي يتم وصفها من أجل الوصول إلى الحقيقة وعبر عنه عمار بحوش وآخرون على أنه "الخريطة التي يتبعها الباحثون في دراسة المشكلة للوصول إلى الحقيقة" (عمار بحوش، محمد الدنبيات، 1996 ص 89).

وباعتبار أن المنهج يختلف باختلاف المواضيع العلمية فإن دراسة الإشكال المطروح في دراستنا، اقتضى علينا اختيار المنهج الوصفي، حيث لجأ الطالب إلى استعمال هذا المنهج لمعرفة واقع الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لفرق كرة القدم (منطقة الوسط)، وإذا كان المنهج الوصفي ينطلق إلى وصف الظاهرة كما هي في الواقع فإنه لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يقول محمد شفيق "الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع البيانات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق والبيانات وتحليلها وتفسيرها كمياً وكيفياً بهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها" (محمد شفيق، 1998 ص 108).

2. مجتمع و عينة البحث:

2.1 - مجتمع البحث:

إن مجتمع الدراسة يمثل الفئة الاجتماعية المراد إقامة الدراسة التطبيقية عليها من خلال المنهج المتبع، ويتكون مجتمع دراستنا من جميع لاعبي النخبة في كرة القدم الجزائرية، أي اللاعبين الذين ينشطون في الرابطة المحترفة الأولى.

2.2 - عينة البحث:

تعتبر عينة البحث أساس العمل في البحث، وهي "مجموعة من الأفراد يبيني الباحث عليها عمله وهي مأخوذة من المجتمع الأصلي وتكون ممثلة تمثيلاً صادقاً" (محمد رومان، بدون سنة، ص 106).

تتكون عينة الدراسة من 32 لاعبا ينتمون إلى أربعة أندية من مجموع أندية الرابطة المحترفة الأولى، والجدول التالي يوضح توزيع اللاعبين على أندية ينتمي إليها أفراد عينة البحث:

جدول رقم (1): توزيع أفراد عينة اللاعبين حسب النوادي:

النسبة المئوية %	العدد	النادي
18,75 %	6	فريق اتحاد العاصمة
21,87 %	7	فريق شباب بلوزداد
31,25 %	10	فريق مولودية العاصمة
28,12 %	9	فريق اتحاد الحراش
100 %	32	المجموع

3. مجالات البحث:

3. 1- المجال الزمني:

اختير موضوع البحث بعد الموافقة عليه من طرف السيد المشرف في شهر أكتوبر 2012، وقد تم اختيار عينة البحث في شهر نوفمبر من نفس السنة. تم توزيع الاستمارات الاستطلاعية (حوالي 10 % من الاستبيان) في شهر فيفري من سنة 2013، وبعد استرجاعه تم صياغة الاستبيان الخاص باللاعبين الذي تم فيه تحديد المحاور الرئيسية لموضوع البحث وتبسيط وشرح العبارات الصعبة حتى تكون مفهومة بغض النظر على المستوى الدراسي لكل واحد منهم، طبعت الاستمارة النهائية

ووزعت على مختلف أفراد العينة في ماي 2013، بعدها تم جمع الاستمارات وأجريت عملية تفريغ الأسئلة في نهاية ماي من نفس السنة.

3. 2- المجال المكاني:

لقد أجريت الدراسة على مستوى فرق القسم الوطني الأول للرابطة المحترفة لمنطقة الجزائر العاصمة، كما شملت اللاعبين الذين ينتمون إلى كل من فريق إتحاد العاصمة، شباب بلوزداد، إتحاد الحراش، أين تم توزيع الاستبيان على اللاعبين في الملاعب التي تتدرب فيها هذه الفرق (الملعب الملحق لـ 5 جويلية، الملعب الخاص بالمدرسة العليا لعلوم وتكنولوجيا الرياضة، ملعب عمر حمادي، ملعب أول نوفمبر ملعب 20 أوت 1955).

4. كيفية تفريغ البيانات:

تم تفريغ البيانات على جداول تحتوي على الإجابة والتكرار، والنسبة المئوية كما تم تحليل النتائج حسب طبيعة السؤال مراعين في ذلك عوامل عدة لها علاقة بالموضوع والتي تساعدنا في إعطاء تفسيرات للأجوبة المحصل عليها.

5. أدوات البحث:

5. 1- الدراسة النظرية:

والتي يصطلح بها بالمعطيات البيبليوغرافية أو المادة الخبرية حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من كتب ومذكرات، ومجلات وجرائد رسمية، نصوص ومراسيم قانونية، التي يدور محتواها حول الإرشاد النفسي الرياضي والقيم لدى رياضي النخبة لرياضة كرة القدم، وكذلك مختلف العناصر المتشابهة التي تخدم الموضوع، سواء كانت باللغة العربية أو أجنبية أو لها صلة بالموضوع.

وقد تطرق الطالب خلال الدراسة النظرية إلى موضوع الإرشاد النفسي الرياضي ونظرياته وكيفية تطبيقه في الميدان الرياضي، كما تطرق الطالب أيضا إلى القيم المشكلة للمجتمع الجزائري وكيفية نشأتها وعلاقتها بالدين والعقيدة الإسلامية الراسخة في المجتمع الجزائري، وفي الأخير تناول الطالب موضوع متطلبات كرة القدم الحديثة ومختلف

الجوانب التي تركز عليها، وكذا التحضير النفسي-التقني-التكتيكي، والإعداد البدني في هذه الرياضة.

وقد سمح لنا هذا التحليل بجمع أقصى عدد من المعلومات والأفكار المرتبطة ببحثنا. لقد قمنا بتصفح وتحليل بعض المراجع، مما سمح لنا بتوضيح وحصر الإشكالية وتحديد الفرضيات والمهام الحقيقية للبحث.

5. 2- الاستبيان:

لقد اخترنا تقنية الاستبيان كوسيلة للبحث بهدف جمع أقصى عدد ممكن من آراء اللاعبين حول موضوع بحثنا، وكذا بغرض الإجابة على مختلف التساؤلات، والتحقق من الفرضيات، لهذا فإن الاستبيان يظهر كوسيلة أساسية لهذه الدراسة(يرى توماس 1970، ص 91)، "إن الاستبيان وسيلة مهمة جدا" تستعمل في علم النفس الاجتماعي وعلم الاجتماع" وعرفه جمال زكي والسيد يسين بأنه وسيلة من وسائل جمع البيانات وتعتمد أساسا على إستمارة تتكون من مجموعة من الأسئلة ترسل بواسطة البريد أو تسلم إلى الأشخاص الذين تم اختيارهم لموضوع الدراسة ليقوموا بتسجيل إجاباتهم على الأسئلة الواردة بها، وإعادته ثانية، ويتم ذلك بدون مساعدة الباحث للأفراد سواء في فهم الأسئلة أو تسجيل الإجابة عليها(مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، ص 98).

بعد دراسة إجابات العينة على الاستبيان المفتوح في الدراسة الاستطلاعية، تم بناء استبيان مغلق تم فيه تحديد المحاور الأساسية الخاصة بموضوع بحثنا، وعلى أساسه تمت صياغة الأسئلة المغلقة في كل محور على حدى بعد ذلك تم توزيع الاستبيان على أفراد عينة البحث.

وقد تم تحكيم الاستمارة من طرف دكاترة من معهد التربية البدنية والرياضية حيث كان عدد الأسئلة 45 سؤالا ليصبح بعد تعديله إلى 24 سؤال وكان من الضروري أن

نحدد المحاور، وأن نقوم بطرح الأسئلة مطابقة للمحاور، لذا قمنا بتحديد المحاور بالكيفية التالية:

- المحور الأول:

يتعلق بالبعد الروحي (العقيدة، الدين) ومدى تحسينه لعملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم، يتضمن هذا المحور الأسئلة 1، 2، 3، 4، 5، 6، 7، 8، 9.

- المحور الثاني:

يتعلق بالبعد المادي ودوره في تحسين وتفعيل عملية الإرشاد النفسي الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ويتضمن المحور الأسئلة 10، 11، 12، 13، 14، 15، 16، 17.

- المحور الرابع:

ويتعلق بواقع الإعداد العام(البدني، التقني، التكتيكي) والمرجعية النظرية لعملية الإرشاد الرياضي لدى لاعبي كرة القدم النخبوية ويتضمن هذا المحور الأسئلة 18، 19، 20، 21، 22، 23، 24، 25.

6. صدق و ثبات أدوات الدراسة:

6.1- الصدق:

يعد الاختبار صادقاً إذا كان يقيس فعلاً ما أعد لقياسه، أما إذا أعد لقياس سلوك وقاس غيره لا تطلق عليه صفة الصدق، وللصدق أنواع عديدة منها: الصدق الفرضي صدق المحتوى، والصدق الذاتي.

ويمكن حساب درجة الصدق عن طريق حساب نسب الاتفاق بين المحكمين، فكلما ازداد عدد المحكمين الذين يوافقون على صلاحية الأداة أو الأسلوب لتحقيق أهداف هذه الدراسة دل ذلك على نسبة الصدق الظاهري عالية.

حيث قمنا بعرض الاستمارة (الاستبيان) على دكاترة في الاختصاص وتم إجراء بعض التعديل بما يناسب موضوع البحث.

كما قمنا بدراسة أولية على أدوات الدراسة حيث وزعنا الاستبيان على عينة تتكون من 10 لاعبين، ومن خلال المناقشة مع هؤلاء اللاعبين وجدنا أن 90 % من هؤلاء اللاعبين وجدوا معظم العبارات المدونة في الاستمارة واضحة ومفهومة وبذلك تأكدنا من الصدق الظاهري للاستمارة.

6. 2- ثبات أدوات الدراسة:

يقصد بالثبات مدى الدقة والاتساق، أو استقرار نتائج الاختبار فيما لو طبق على عينة من الأفراد في مناسبتين مختلفتين، على أن نحصل على نفس النتائج تقريبا، وتحدد أغلبية كتب الإحصاء في العلوم الإنسانية أربع طرق لحساب الثبات وهي حسب ما أشار إليها فؤاد السيد البهي، (1980، ص 381):

أ - طريقة إعادة الاختبار

ب - طريقة التجربة النصفية

ج - طريقة الاختبارات المتكافئة

د - طريقة تحليل التباين

و قد اتبعنا في حساب ثبات الاستبيان طريقة إعادة الاختبار على مجموعة من اللاعبين تمثلت في 10 لاعبين بفواصل زمني قدره 8 أيام بين التوزيع الأول، حيث كان معامل الارتباط (R) = 0,94 وهو ارتباط قوي، عند مستوى الدلالة 0,05 بمقدار ثقة يمثل 94 %.

7. الدراسة الإحصائية:

إن الهدف من استعمال الدراسة الإحصائية هو محاولة التوصل إلى مؤشرات كمية، ودالة تساعدنا على التحليل والتفسير والحكم، وقد تمت المعالجة الإحصائية للنتائج من خلال استعمال جهاز الكمبيوتر (الحاسوب)، وهذا بفضل اللجوء إلى برنامج إحصائي يتمثل في SPSS أما المعادلات الإحصائية فهي:

7.1 - النسبة المئوية:

تستعمل للمقارنة بين النتائج تبعا للنسبة الكلية.

قانون النسبة المئوية:

$$\begin{array}{l} \text{المجموع الكلي} \leftarrow 100\% \\ \text{التكرار المحصل} \leftarrow \text{س} \% \\ \text{التكرار المتحصل عليه} \\ \text{س} = \frac{100 \times \text{المجموع الكلي}}{\text{التكرار المتحصل عليه}} \end{array}$$

7.2 - اختبار χ^2 :

يتكون هذا القانون من:

- التكرارات المشاهدة: وهي التكرارات التي نتحصل عليها بعد توزيع الاستبيان.

- التكرارات المتوقعة: وهو مجموع التكرارات يقسم على عدد الإجابات بالتساوي.

جدول χ^2 ويحتوي هذا الجدول على:

χ^2 المجدولة: وهي قيمة ثابتة نقارنها مع χ^2 المحسوبة واتخاذ القرار الإحصائي.

درجة الحرية: وقانونها هو (ن - 1)، حيث ن هي عدد الإجابات المقترحة.

مستوى الدلالة: نقوم بمقارنة النتائج عندها والغالب من الباحثين يستعملون مستوى دلالة

0,05 أو 0,01.

$$\chi^2 = \frac{\text{مجموع (التكرار المشاهد - التكرار المتوقع)}^2}{\text{التكرار المتوقع}}$$

7.3 - القرار الإحصائي:

بعد الحصول على نتائج χ^2 المحسوبة نقوم بمقارنتها بـ χ^2 المجدولة فإذا:

- كانت χ^2 المحسوبة أكبر من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية البديلة H_1 التي تنص على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.
- كانت χ^2 المحسوبة أقل من χ^2 الجدولة فإننا نقبل الفرضية الصفرية H_0 التي تنص على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية، وإنما يعود ذلك لعامل الصدفة.

8. متغيرات البحث:

8.1 - المتغيرات المستقلة:

هو المتغيرات التجريبية، المراد معرفة تأثيره على الظاهرة (محمد مزيان عمر 1996، ص 54)، وهو ذلك المتغير الذي يتناوله الباحث بالتجريب في الدراسات العلمية المختلفة، وفي هذا البحث الذي نحن بصدد القيام به، المتغير المستقل هو محددات عملية الإرشاد النفسي.

8.2 - المتغيرات التابعة:

هي المتغيرات الناتجة عن تأثير المتغير التجريبي (محمد علي محمد، 1986 ص 186)، وهي تلك المتغيرات التي لا تخضع لتحكم الباحث ويمكن التعبير عنها بالبيانات أو النتائج عليها من خلال التجربة. وفي هذا البحث لدينا المتغير التابع الواقع الميداني لمحددات عملية الإرشاد النفسي الرياضي لكرة القدم النخبوية.

9. صعوبات البحث:

إن القيام بعمل أو بحث ما، مهمة تتطلب اتخاذ عدة إجراءات لتجنب أو تخفيف من الصعوبات التي قد تعرقل الباحث، وهذا مهما كانت طبيعة البحث، إذا كانت مسؤولية البحوث والدراسات أن تقر بالصعوبات التي لقيتها في الميدان، فإن القول ينطبق على هذا البحث، لقد واجهنا صعوبات عديدة خلال إنجازنا لهذا البحث، ومن أبرز هذه الصعوبات هي:

- قلة المراجع المتعلقة بالقيم وكذا الإرشاد النفسي التطبيقي.
- قلة أو انعدام المدققين اللغويين في إنجاز استمارة الاستبيان، خصوصا أن أغلبية اللاعبين لا يتقنون العربية الفصحى الصحيحة.
- نقص الوعي لدى بعض المدربين، خاصة بعامل الإرشاد النفسي، مما ساهم في صعوبة استرجاع أكبر عدد ممكن من الاستبيانات.

الفصل الثاني: عرض البيانات وتحليلها

-عرض وتحليل نتائج الاستبيان:

1- عرض وتحليل نتائج المحور الاول للاستبيان:

السؤال رقم 1 : هل العوامل النفسية محددة بالنسبة للتألق الرياضي ؟

الغرض منه : معرفة مدى أهمية العامل النفسي بالنسبة للاعبين كرة القدم .

الجدول رقم (02) : أهمية العامل النفسي للتألق الرياضي لعينة البحث .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	المحسوبة	كاف تربيع المحدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	الاحصائيات	القرار
نعم	28	87.5	28	10.66	43.02	5.99	0.05	1	دال	
لا	0	0	0	10.66						
شيء آخر	4	12.5	4	10.66						
المجموع	32	%100	32	32						

تحليل ومناقشة:

. من خلال الجدول رقم (02) نلاحظ أنه نسبة 87.5% من عينة أجابوا بنعم، في حين أن الذين أجابوا بلا فتقدر بنسبة 0%، ونسبة 12.5% فقط أجابوا بشيء آخر ، في السؤال المتعلق بأهمية العامل النفسي ودوره في التألق الرياضي للاعب ، وتشير قيمة كاي² المحسوبة إلى 43.02 وهي أكبر من قيمة كاف الجدولة مما يدل على وجود فروق .

. يمكن تفسير هذه النتائج بأن لاعبي الفرق النخبوية الخاضعين للدراسة على وعي تام
بضرورة الاهتمام بالعامل النفسي ، نظرا للدور الكبير الذي يلعبه في تحديد النتائج وتنمية
الدافعية والثقة بالنفس والتحكم بالانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (مفتي إبراهيم
حماد 2001)

السؤال رقم 2 : هل يتوفر فريقكم على محضر نفساني متخصص ؟

الغرض منه: معرفة إذ ما كان الفريق يتوفر على أخصائي في علم النفسي الرياضي.

الجدول رقم 3: توفر الفريق على أخصائي في علم النفس الرياضي بالنسبة لعينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربع المجدولة	كاف تربع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	64.03	10.66	0	0	0	نعم
					10.66	32	100	32	لا
					10.66	0	0	0	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. تبين من النتائج المدونة في الجدول رقم 3 أن نسبة 0% من عناصر عينة البحث أجابوا بنعم ، وبنفس النسبة أيضا أجابوا بشيء آخر ، في حين أن كل عناصر عينة البحث أجابوا بعدم توفر الفريق أخصائي نفساني رياضي ، ومن خلال الجدول دائما نلاحظ أن قيمة ² كاي₂ المحسوبة تقدر بنسبة 64.03 وهي أكبر من قيمة كاي₂ المجدولة التي تقدر بـ 5.99 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

. يمكن تفسير هذه النتائج بأن الفرق النخبوية الجزائرية لا تتوفر على أخصائي في علم النفس الرياضي ، أي أن الفرق الجزائرية لا تأخذ بعين الاعتبار في تشكيل الطاقم الفني

العامل النفسي ، بالرغم من الأهمية التي يوليها اللاعبون لهذا العامل ، ويمكن تفسير هذا النقص بعدم الثقة في المتخصصين النفسانيين الرياضيين ، أو بنقص الاحترافية لدى أنديةنا نظرا لعدم الاستعانة بمتخصص في علم النفس الرياضي.

السؤال رقم 3: هل يمكن للتحضير النفسي أن يحدد أداء الفريق خلال المقابلات الحاسمة؟

الغرض منه: معرفة رأي اللاعبين حول دور التحضير النفسي خلال المقابلات الحاسمة الكروية.

الجدول رقم 4: مدى أهمية التحضير النفسي للمقابلات الحاسمة لعينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	64.03	10.66	27	84.37	27	نعم
					10.66	5	15.26	32	لا
					10.66	0	0	0	شيء آخر
					10.66	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. يتبين من خلال الجدول رقم 4: أن أغلبية عناصر عينة البحث أجابوا بأن التحضير النفسي عامل محدد خلال المقابلات الحاسمة بنسبة تقدر بـ 84.37%، في حين أن نسبة 15.26 أجابوا بأحياننا ، بينما نسبة 0% أجابوا بنادرا .

. تقدر قيمة كا² المحسوبة 38.84 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

. ومنه نستنتج أن جل عينة البحث الخاضعين للدراسة لفرق كرة القدم النخبوية يرون أن العامل النفسي بالغ الأهمية خلال المباريات الحاسمة ، كون هذا النوع من المباريات يتطلب تركيز عالي وتحكم كبير في العوامل النفسية .

السؤال رقم 4 : هل تعتبرون أن البعد الروحي (الدين والعقيدة) مهم في التحضير النفسي للمقابلات ؟

الغرض منه : معرفة أهمية البعد الروحي (الدين والعقيدة) في التحضير النفسي للمقابلات لكرة القدم النخبوية .

الجدول رقم 5 : أهمية البعد الروحي في التحضير النفسي لعينة البحث .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	30.02	10.66	25	78.12	25	مهم جدا
					10.66	6	18.75	6	قليل الأهمية
					10.66	1	3.12	1	بدون أهمية
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. يتبين من خلال النتائج المدونة في الجدول رقم 5 أن نسبة كبيرة (تقدر بـ78.12) من عناصر عينة البحث أجابوا بأن البعد الروحي (العقيدة والدين)، عنصر مهم في عملية التحضير النفسي للمباريات، في حين أن نسبة 18.75% أجابت بالنفي، ونسبة 3.12 أجابت بشيء آخر. تقدر قيمة ك² المحسوبة بـ30.02 وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة التي تقدر بـ5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. نستنتج من خلال هذه النتائج أن لاعبي فرق كرة القدم النخبوية يرون أن البعد الروحي ركن ضروري في عملية الإعداد النفسي ، وبالإمكان التركيز على

هذا العنصر في الإعداد النفسي للاعبين وهو ما يراه الزهران (1980) ، أن الإرشاد النفسي الرياضي ، يقوم على أسس ومفاهيم دينية وروحية إذ أن المعتقدات الدينية للمرشد أو المسترشد هامة وأساسي.

السؤال رقم 5 : ماهي طبيعة الشعائر الدينية التي يمارسها اللاعبون قبل المقابلات؟

الغرض منه: معرفة نوع الشعائر الدينية التي يمارسها اللاعبون قبل المقابلات.

الجدول رقم 6 : نوع الشعائر الدينية التي يمارسها اللاعبون قبل المباريات لعينة

البحث .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة النسبية المئوية%	التكرار	الإجابة
ب دال	1	0.05	5.99	4.75	10.66	6	18.75	6	الصلاة
					10.66	16	50	16	الدعاء
					10.66	10	31.25	10	القرآن
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 6 المتعلق بنوع الشعائر الدينية التي يمارسها اللاعبون قبل المباريات فقد أجابت نسبة 18.75% بالصلاة ونسبة 50% بالدعاء ونسبة 31.25% بالقرآن .

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، بـ 4.75 ، وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

. ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية الجزائرية ، لا يميلون إلى شعائر معينة أثناء التحضير النفسي للمباريات ، فهم يستخدمون كل من الصلاة ، الدعاء والقرآن ، بنسب متقاربة .

السؤال رقم 6: في رأيكم: هل البعد الروحي (العقيدة والدين) يساعد في التخفيف من القلق والتوتر؟

الغرض منه : معرفة دور البعد الروحي في التخفيف من القلق والتوتر للاعبين كرة القدم النخبوية .

الجدول رقم 7 : دور البعد الروحي في التخفيف من القلق والتوتر للعينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	64.03	10.66	32	100	32	نعم
					10.66	0	0	0	لا
					10.66	0	0	0	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال الجدول رقم 7 نلاحظ أن كل عناصر البحث أجابوا بنعم (نسبة 100%) بالسؤال المتعلق بدور البعد الروحي (العقيدة والدين) في التخفيف من حدة القلق والتوتر، ونسبة 0% أجابت بلا، و شيء آخر.

. تقدر قيمة كا² المحسوبة بـ 64.03 وهي أكبر من قيمة كا² المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. ومنه نستنتج أن كل لاعبي الفرق النخبوية لكرة القدم واعون بدور البعد الروحي (العقيدة والدين) في التخفيف من حدة القلق والتوتر ، وهو ما فسره كل من السيد

قطب 1971 ، والزهران 1980 ، في الدور الإرشاد النفسي القرآني (البعد الروحي) ،
في تكوين حالة نفسية متكاملة يكون فيها السلوك متماشيا مع المعتقدات الدينية مما يؤدي
إلى توافق الشخصية والسعادة والصحة النفسية .

السؤال رقم 7 : هل للبعد الروحي دور ايجابي في تحسين عملية التحضير النفسي للاعبين ؟

الغرض منه : معرفة دور البعد الروحي في تحسين عملية التحضير النفسي للاعبين في كرة القدم النخبوية .

الجدول رقم 8: دور البعد الروحي في تحسين عملية التحضير النفسي للاعبين الخاضعين للدراسة.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	53.15	10.66	31	96.87	31	نعم
					10.66	0	0	0	لا
					10.66	1	3.12	1	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. يتضح لنا من خلال الجدول رقم 8 أن اللاعبين أجابوا بالإيجاب فيما يتعلق بدور البعد الروحي في تحسين عملية التحضير النفسي، و فقط نسبة 3.12% أجابوا بالنفي ، وبنسبة منعدمة أجابوا بلا .

. تقدر قيمة كا² المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 بـ 5.99 وهي أصغر من قيمة كا² المحسوبة والمقدرة بـ 53.15 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية

ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية واعون بأهمية البعد الروحي في عملية التحضير النفسي للمنافسات ، وله دور ايجابي في تحسين وتفعيل مختلف الجوانب النفسية المتعلقة باللاعب .

السؤال رقم 8 : هل تعتبرون الاستعانة بالدين كوسيلة للتحضير النفسي ؟

الغرض منه : معرفة مكانة الاستعانة بالدين كوسيلة للتحضير النفسي لدى كرة القدم النخبوية .

جدول رقم 9: ضرورة الدين كوسيلة للتحضير النفسي للاعبين الخاضعين للدراسة.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيـن المجدولة	كاف تربيـن المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة	
دال	1	0.05	5.99	52.78	10.6	30	93.75	30	ضروري	
					6					
					10.6	0	0	0	غير ضروري	
					10.6	2	6.25	2	شيء آخر	
					6					
					32	32	100	32	المجموع	

تحليل ومناقشة:

. أظهرت نتائج الجدول رقم 9 بأن نسبة 93.75% من اللاعبين الخاضعين للدراسة قد أجابوا بنعم في ما يتعلق بالاستعانة بالدين كوسيلة للتحضير النفسي، ونسبة 6.25 أجابوا بلا، بينما نسجل نسبة منعدمة للإجابة بلا.

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 52.78 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي تقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 .

وبالتالي فان إدخال الدين الإسلامي الحنيف ، واستحاء بعض الأفكار لتغذية عملية التحضير النفسي ، واستعمال القرآن ، وصلوات ، والأدعية ، تعتبر في نظر اللاعبين النخبويين ضرورة ملحة ، وعنصر ايجابي .

السؤال رقم 9 : هل تعتبرون أن التشعب بالروح الوطنية ورموزها الخالدة يولد الحماس والدفاعية لدى اللاعبين ؟

الغرض منه : معرفة إذ ما كان للتشعب بالروح الوطنية ورموزها الخالدة دور في توليد الحماس والدفاعية لدى لاعبي الفرق النخبوية لكرة القدم .

الجدول رقم 10 : دور الروح الوطنية في توليد الحماس والدفاعية للاعبين كرة القدم الخاضعين للدراسة .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف ترتيب المجدولة	كاف ترتيب المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	64.02	10.66	32	100	32	دائما
					10.66	0	0	0	أحيانا
					10.66	0	0	0	غالبا
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:- من خلال نتائج الجدول رقم 10 ، نلاحظ أن نسبة 100% من عينة البحث أجابت بنعم في السؤال المتعلق بالتشعب بالروح الوطنية ودورها في توليد الحماس والدفاعية لدى اللاعبين ، في حين أن نسبة 0% أجابت بلا وبنفس النسبة الجابت بشيء آخر. تقدر قيمة ك² المحسوبة ب64.02 وهي أكبر من قيمة ك² المجدولة والتي تقدر ب5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

. ومنه نستنتج أن التشعب بالروح الوطنية والقيم كالأصالة والنضال والمساواة والحرية والتي اكتسبها الشعب الجزائري من تجاربه عبر تاريخه القريب والبعيد ، ووجب استغلالها في

الميدان الرياضي خصوصا في المنافسات الإقليمية والقارية ، لتحقيق نتائج أفضل ، وهي نفس الرؤية للاعبين النخبويين لفرق كرة القدم الخاضعين للدراسة.

2.1-الاستنتاج الخاص بأسئلة المحور للاستبيان :

وهو يتعلق بالفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن البعد الروحي (العقيدة ، الدين) للمجتمع الجزائري يمكن أن يحسن ويفعل من عملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم ، فمن خلال نتائج الأجوبة التي تحصلنا عليها من الأسئلة رقم 1،2،3،4،5،6،7،8،9، وقيم كا² اتضح لنا أن الغالبية الكبرى لعناصر عينة البحث الخاضعين للدراسة يرون أن البعد الروحي المتمثل في الدين والعقيدة عامل جوهري وضروري في عملية الإعداد النفسي الرياضي بمعنى الإرشاد ، فهم يرون أن لهذا البعد دور في التخفيف من حدة القلق والتوتر ،ويساعد في تكوين حالة نفسية متكاملة يكون فيها السلوك متماشيا مع المعتقدات الدينية مما يؤدي إلى توافق الشخصية والصحة النفسية (السيد قطب 1971 ، الزهران 1980) ، وأوضحت النتائج أيضا أن اللاعبين لا يقومون بشعائر معينة والنتائج تشير إلى أن لاعبي كرة القدم النخبوية يمارسون مختلف الشعائر كالصلاة ، الدعاء ، قراءة القرآن.

وأجمع اللاعبون أيضا بضرورة وأهمية العامل النفسي ، خصوصا في المباريات الحاسمة نظرا لدوره البارز في تنمية الدافعية ، الثقة بالنفس ، التحكم بالانفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (مفتي إبراهيم حماد 2001) ، بالرغم من الأهمية التي يكتسبها العامل النفسي في الرياضة النخبوية كما أفضت النتائج إلى أنى التشبع بالروح الوطنية والمقومات الجوهرية للمجتمع الجزائري يولد الحماس لدى لاعبي كرة القدم النخبوية .

وعلى ضوء هذه النتائج نؤكد الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن البعد الروحي للمجتمع الجزائري يمكن أن يحسن ويفعل من عملية الإرشاد النفسي للاعبين لفرق كرة القدم للأندية النخبوية .

2- عرض وتحليل نتائج المحور الثاني للاستبيان:

السؤال رقم 10: في رأيكم: هل تعتبرون أن البعد المادي الحوافز المادية له دور في زيادة العطاء للاعب ؟

الغرض منه : آراء اللاعبين حول البعد المادي وأثره على مردودية اللاعب في الميدان .

الجدول رقم 11 : آراء اللاعبين حول دور الحوافز في زيادة المردودية لدى لاعبي عينة البحث .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	53.15	10.66	33	96.87	31	نعم
					10.66	0	0	0	لا
					10.66	1	3.12	1	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 11 نلاحظ أن نسبة 96.87% من أفراد عينة البحث أجابت بنعم حول دور الحوافز المادية في زيادة المردودية ، في حين أن نسبة 3.12% أجابت بشيء آخر و 0% أجابت بلا .

تقدر قيمة χ^2 المجدولة عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 بـ 5.99 وهي أصغر من χ^2 المحسوبة التي تساوي إلى 53.15 ، وهذا يدل على فروق ذات دلالة إحصائية .
ومنه نستخلص أن لاعبي كرة القدم النخبوية الخاضعين للدراسة يرون أن البعد المادي عنصر هام ومحدد في عملية تحضير اللاعب لزيادة مردوده فوق الميدان.

السؤال رقم 11: هل يتوفر فريقكم على سلم العلاوات (Les Primes) بالنسبة للمقابلات ؟

الغرض منه: إذ ما كانت العلاوات محددة مسبقا من طرف إدارة الفريق وبالتالي معرفة إذ ما كانت الفرق تولي أهمية للحوافز المادية.

الجدول رقم 12 : توفر الفرق النخبوية الخاضعة للدراسة على سلم للعلاوات.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة النسبية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	29.32	10.66	25	78.12	25	نعم
					10.66	5	15.62	5	لا
					10.66	2	6.25	2	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 12 نلاحظ أن نسبة 78.12% من لاعبي عينة البحث أجابوا بنعم فيما يتعلق بتوفر فرقهم على سلم للعلاوات، ونسبة 15.62% أجابت بلا ونسبة 6.25% أجابت بشيء آخر .

تقدر قيمة $كا^2$ المحسوبة بـ 29.32% وهي أكبر من قيمة $كا^2$ الجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

. ومنه نستنتج أن الأغلبية الساحقة للفرق النخبوية تولى اهتماما للبعد المادي من خلال وضع سلم للعلاوات ، بغية تحفيز اللاعبين لزيارة المردود العام للفريق .

السؤال رقم 12 : في رأيكم في حالة غياب الحوافز المادية ، هل ينخفض مستوى اللاعبين ؟

الغرض منه: معرفة آراء اللاعبين حول غياب الحوافز المادية، ومدى انعكاسها على انخفاض مستوى اللاعبين.

الجدول رقم 13 : غياب الحوافز المادية ومدى انعكاسها على مستوى أداء اللاعبين .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	28.95	10.66	25	78.12	25	نعم
					10.66	3	9.37	3	لا
					10.66	4	12.5	4	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 13 نلاحظ أن نسبة 78.12% من عناصر عينة البحث أجابت بنعم في السؤال المتعلق بغياب الحوافز ومدى انعكاسها على مستوى اللاعب، ونسبة 9.37% أجابت بلا، في حين أن نسبة 12.5% أجابت بشيء آخر.

تشير قيمة K^2 المحسوبة إلى 28.95 وهي أكبر من قيمة K^2 الجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1 وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة.

. ومنه نستخلص أن غياب الحافز المادي يؤثر سلبيا على مستوى لاعبي كرة القدم النخبوية ، كون العمر الرياضي للاعب المحترف قصير المدى ، فهو يحاول استغلال هذه الفترة الزاهية من مستواه الرياضي لتوفير حياة مادية رغيدة ، وضمان مستقبله .

السؤال رقم 13 : هل ترون الحوافز المادية تزيد من الدافعية لدى اللاعبين ؟

الغرض منه : معرفة انعكاس الحوافز المادية على تنمية الدافعية لدى لاعبي كرة القدم النخبوية .

الجدول رقم 14 : انعكاس الحوافز المادية على زيادة الدافعية لدى لاعبي عينة البحث

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	64.03	10.66	32	100	32	غالباً
					10.66	0	0	0	أحياناً
					10.66	0	0	0	نادراً
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال الجدول رقم 14 : نلاحظ أن نسبة 100% من لاعبي كرة القدم الخاضعين للدراسة أجابوا بغالباً في السؤال المتعلق بأثر الحوافز على زيادة الدافعية لدى اللاعبين ونسبة 0% في كل من أحياناً ، نادراً ، تقدر قيمة ك² المحسوبة بـ 64.05% وأكبر بكثير من ك² المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة .

. على ضوء هذه النتائج يتبين لنا أن البعد المادي له أكثر من دلالة في زيادة الدافعية

لدى اللاعبين فالحوافز المادية يمكن أن تؤدي دور ايجابي في زيادة الدافعية (أسامة كامل راتب 2002) ، وفي هذا الصدد يؤكد محمد حسن علاوي 2002 ، بأنه يمكن أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد ، لأنه سيقوم بذلك من تلقاء نفسه.

السؤال رقم 14: في رأيكم: الحوافز المادية تزيد من الثقة في النفس لدى اللاعبين ؟

الغرض منه : مدى انعكاس الحوافز المادية على عامل الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم النخبوية .

الجدول رقم 15: مدى انعكاس الحوافز المادية على عامل الثقة بالنفس لدى اللاعبين الخاضعين للدراسة.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	38.71	10.66	27	84.37	27	غالبا
					10.66	5	15.62	5	أحيانا
					10.66	0	0	0	نادرا
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 15 نلاحظ أن نسبة 84.37% من عناصر عينة البحث أجابت بغالبا في السؤال المتعلق بمدى انعكاس الحوافز المادية على عامل الثقة بالنفس ونسبة 15.62% أجابت بأحيانا ، ونسبة 0% أجابت بنادرا .تقدر قيمة ك² المحسوبة بـ 38.71 وهي أكبر قيمة ك² المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى دلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وهذا ما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية. . ومنه نستنتج أن الحوافز المادية تؤثر في مستوى الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم النخبوية الخاضعين للدراسة فاللاعب الواثق من نفسه لا يخاف من المحاولة والمبادرة وله سيطرة واستفادة من ظروف

المنافسة ، أما الرياضي الذي يفتقد الثقة فهو يميل إلى اللعب لتجنب الخسارة ، وخوف من الفشل (التفكير السلبي) ويكون مترددا ويحاول تجنب الأخطاء (محمود عبد الفتاح عنان 1995) ، لذا فعلى المديرين ورؤساء الأندية الاهتمام بالحوافز المادية .

السؤال رقم 15: في رأيكم : هل تزيد الحوافز المادية في تماسك أعضاء الفرق.

الغرض منه : انعكاسات الحوافز المادية على تماسك أعضاء الفريق .

الجدول رقم 16: الحوافز المادية وأثرها على تماسك أعضاء الفريق لعينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	64.03	10.66	32	100	32	غالبا
					10.66	0	0	0	أحيانا
					10.66	0	0	0	نادرا
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال الجدول رقم 16 نلاحظ أن نسبة 100% من لاعبي كرة القدم النخبوية الخاضعين للدراسة أجابت بغالبا في السؤال المتعلق بأثر الحوافز المادية في تماسك الفريق ، ونسبة 0% أجابت بأحيانا و نادرا .

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 64.03 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي تقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

. من خلال هذا التحليل نستنتج أن الحوافز المادية ، أي الإرشاد بالبعد المادي لا يؤثر فقط في عاملي الدافعية والثقة بالنفس بل يمتد إلى عامل تماسك الفريق ، فمن خلال هذه

النتائج يتأكد لنا أن الإرشاد بالحوافز يؤدي إلى مستويات أعلى من التماسك ، وكلما أصبح الفريق أكثر تماسكا ، زاد الاستقرار ، وبالتالي حصد الألقاب والنتائج الايجابية (عبد الفاتح عبد الله 2004).

السؤال رقم 16 : هل تعتبرون أن التحضير النفسي يتعلق أساسا ب :

الغرض منه : مدى ارتباط كل الحوافز المادية والمعنوية بعملية الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي .

الجدول رقم 17 : علاقة التحضير النفسي بالحوافز المادية والمعنوية للاعبين عينة البحث .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائي
غالبا	8	25	8	10.66	44.97	5.99	0.05	1	دال
أحيانا	3	9.37	3	10.66					
نادرا	21	65.62	21	10.66					
المجموع	32	100	32	32					

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 17 والمتعلق بإجابات عينة البحث في السؤال المتعلق بعلاقة التحضير النفسي بالحوافز المادية والمعنوية، فإننا نلاحظ أن نسبة 25% أجابت بالحوافز المادية، ونسبة 9.37% أجابت بالحوافز المعنوية ونسبة 65.62% أجابت بالحوافز المادية والمعنوية معا. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 44.97 وهي أكبر من قيمة χ^2 الجدولة التي تقدر بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

.ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية لا يولون اهتمام فقط للجانب المادي ،بل البعد المعنوي له دور مهم أيضا في تحفيز اللاعب كالتشجيع والكلام الطيب ، والتقدير الشخصي للاعب والاحترام كشخص قبل أن يكون لاعب كرة قدم .

السؤال رقم 17: في اعتقادكم: هل لنقص الحوافز المادية أن يشوش على تماسك الفريق؟
الغرض منه : أثر غياب الحوافز المادية على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم
النخبوية.

الجدول رقم 18 : أثر نقص الحوافز المادية على تماسك الفريق لدى لاعبي كرة القدم
النخبوية ؟

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائي
غالباً	30	93.75	30	10.66	52.78	5.99	0.05	1	دال
أحياناً	2	6.25	2	10.66					
نادراً	0	0	0	10.66					
المجموع	32	100	32	32					

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 18 والمتعلق بالإجابات عينة البحث للسؤال أعلاه فإننا نلاحظ أن نسبة 93.75% من عينة البحث أجابت بغالباً ، ونسبة 6.25% أجابت بأحياناً ، ونسبة 0% أجابت بنادراً .

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 52.78 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، وهذا يدل على فروق ذات دلالة إحصائية.

. إن الحوافز المادية تكتسي ضرورة لتحفيز اللاعب ، وبقاء تركيزه منصبا حول مباريات التي يخوضها فقط ، وبالتالي فإن نقص الحوافز يؤدي إلى ظهور تراخي من اللاعبين في

أداء مهمهم خصوصا أن فترة اللاعب المحترف قصيرة وبالتالي يحاول استغلالها ناهيك عن خطر الإصابة الذي يهدد مستقبله في كل مباراة .

1.2- الاستنتاج الخاص بالحوار الثاني من أسئلة الاستبيان :

. وهذا المحور يتعلق بالفرضية الجزئية الثانية والتي تنص على أن البعد المادي له أهمية بالغة في تحسين وتفعيل مختلف مجالات الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة (الدفاعي ، الثقة بالنفس ، تماسك الفريق) وبعد تحليل ومناقشة الأسئلة رقم : 10،11،12،13،14،15،16،17 وقيم كا² المحسوبة والمجدولة اتضح لنا :

. للبعد المادي يكتسي أهمية بالغة في الإرشاد النفسي للاعب الجزائري، كون لاعبي كرة القدم يفكرون في ضمان مستقبلهم ومستقبل عائلتهم لئلا حياة اللاعب قصيرة وأيضا مهددة بالإصابة في أي وقت.

. البعد المادي له تأثير ايجابي في زيادة قوة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم النخبوية فالحوافز المادية كالعلاوات ، الرواتب تزيد من الدافعية (أسامة كامل راتب 2002 ، محمد حسن علاوي 2002)

. البعد المادي له تأثير ايجابي على عامل الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ، فاللاعب الوثائق من نفسه لا يخاف المبادرة ويميل إلى تفكير ايجابي (محمد عبد الفتاح عنان 1995)

. للبعد المادي أثر ايجابي ودور فعال في تحسين وزيادة تماسك الفريق وبلوغ مستويات عالية من التماسك بين اللاعبين والطاقم الفني والإداري (عبد الفتاح ، عبد الله 2004)

. ومن الأفضل أن يكون العامل المادي مصحوب بالعامل المعنوي للزيادة فاعلية البعد المادي.

وعلى ضوء هذه النتائج فأنا نؤكد الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن للبعد المادي له أهمية بالغة في تحسين وتفعيل مختلف مجالات الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم النخبوية (الدافعية ، الثقة بالنفس ، تماسك الفريق).

3- عرض وتحليل نتائج المحور الثالث للاستبيان:

السؤال رقم 18: هل أنتم بحاجة إلى محضر نفساني أثناء المرحلة الإعدادية ؟

الغرض منه : إذ ما كان اللاعبين بحاجة إلى محضر نفساني ، أم يحتاجون إلى محضر النفساني فقط في المباريات ذات الطابع الداري .

الجدول رقم 19: حاجة اللاعبين إلى محضر نفساني أثناء المرحلة الإعدادية لعناصر عينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	37.05	10.66	3	9.37	3	نعم
					10.66	29	90.62	29	لا
					10.66	0	0	0	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

التحليل والمناقشة:

. من خلال نتائج الجدول 19 والمتعلق بإجابات عناصر عينة البحث للسؤال أعلاه نلاحظ أن نسبة 9.37% أجابت بنعم ونسبة 90.62% أجابت بلا ، ونسبة 0 أجابت بلا.

. تقدر قيمة كا^2 المحسوبة بـ 37.05 وهي أكبر قيمة من كا^2 الجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، وهذا دليل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

. يمكن تفسير هذا الفرق بأن اللاعبين يولون أهمية للمرشد النفسي والتحضير النفسي خلال مرحلة المنافسات فهم يرون الإعداد البدني ، المهاري ، الخططي ، لا يستلزم أن يكون مصحوبا بتحضير نفسي للتنمية المهارات النفسية ، كالتطور ، الاسترخاء ، تركيز الانتباه ، التحكم في الطاقة النفسية .

السؤال رقم 19: هل أنت بحاجة إلى التحضير النفسي أثناء مرحلة المنافسات (المباريات)؟

الغرض منه: إذ ما كان يرون أن العامل النفسي مهم فقط أثناء مرحلة المنافسة (المباريات)، مقارنة مدى أهميته أثناء المرحلة الإعدادية.

الجدول رقم 20: مدى أهمية العامل النفسي أثناء مرحلة المنافسة للاعبين عينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	36.24	10.66	27	84.37	27	نعم
					10.66	2	6.25	2	لا
					10.66	4	12.5	4	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول 20 نذكر أن نسبة 84.37% أجابت بنعم في السؤال المتعلق بأهمية العامل النفسي أثناء مرحلة المنافسة، ونسبة 6.25% أجابت بلا ، ونسبة 12.5% أجابت بشيء آخر.

تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 36.24 وهي أكبر قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، وهذا يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

على عكس المرحلة الإعدادية فان اللاعبين يرون أن العامل النفسي مهم وضروري أثناء
مرحلة المنافسة فقط دون التحضير له أثناء المرحلة الإعدادية.

السؤال رقم 20: هل توجد متابعة نفسية للاعب طيلة مدة تكوينه ؟

الغرض منه : معرفة إذ كان هناك متابعة نفسية للاعب كرة القدم النخبوية ، أي إذ ما كان توفر التكوين النفسي الذي يرافق التكوين البدني ، تقني تكتيكي.

الجدول رقم 21 : المتابعة النفسية للاعب كرة القدم النخبوية للعينة البحث طوال مدة التكوين .

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية%	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائي
نعم	4	12.5	4	10.66	28.95	5.99	0.05	1	دال
لا	25	78.12	25	10.66					
شيء آخر	3	9.37	3	10.66					
المجموع	32	100	32	32					

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 21 والمتعلق بالسؤال رقم 20، نلاحظ أن نسبة 12.5% أجابت بنعم، ونسبة 78.12% أجابت بلا ، ونسبة 9.37% أجابت بشيء آخر.

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 28.95 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 ، عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

.ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية الجزائرية لا يستفيدون من متابعة أثناء التكوين في الفئة الشبانية ويرى Kacami 1986 ، أن تكوين اللاعب في مجالات المهارات النفسية ضروري ، ويجب أن يصاحب تطوره البدني والمهاري.

السؤال رقم 21: هل يمكن المدرب أن يقوم لوحده بالمتابعة النفسية للاعبين ؟

الغرض منه : معرفة إذ ما كان يرى اللاعب أنه يتوجب حضور أخصائي نفسي لمساعدة المدرب في الإعداد النفسي للاعبين أو أنه يرى أن هذا الجانب لا يستلزم حضور أخصائي ، وإمكانية تعويضه من طرف المدرب .

الجدول رقم 22 : إمكانية قيام المدرب بالمتابعة النفسية للاعبين لدى عينة البحث.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية %	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائي
غالباً	24	75	24	10.66	28.01	5.99	0.05	1	دال
أحياناً	8	25	8	10.66					
نادراً	0	0	0	10.66					
المجموع	32	100	32	32					

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 22 والمتعلق بإجابات السؤال رقم 21 ، نلاحظ أن نسبة 25% أجابت بأحياناً ونسبة 0% أجابت بنادراً . تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 28.01 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

. ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية الجزائرية الخاضعين للدراسة يرون أن المدرب العام للفريق بإمكانه تعويض دور المرشد النفسي الرياضي ، فبالرغم من أن المدرب له دور في العملية الإرشادية لكنه في الحقيقة لا يمكنه تعويض المرشد الرياضي (إخلاص محمد عبد الحفيظ).

السؤال رقم 22 : هل تعتبرون أن حضور الأخصائي النفساني الرياضي خلال المرحلة الإعدادية ؟

الغرض منه: مدى وعي اللاعبين بضرورة حضور المتخصص في المرحلة الإعدادية.

الجدول رقم 23 : مدى أهمية الأخصائي النفساني الرياضي خلال المرحلة الإعدادية للاعبين عينة البحث .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع	المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية %	التكرار	الإجابة
نعم دال	1	0.05	5.99	1.74	10.66	8	25	8	مهم جدا	
					10.66	10	31.25	10	قليل الأهمية	
					10.66	14	43.75	14	دون أهمية	
					32	32	100	32	المجموع	

تحليل ومناقشة:

. من خلال الجدول رقم 23 والمتعلق بإجابات عينة البحث للسؤال رقم 23، نلاحظ أن نسبة 25% من عينة البحث أجابت بمهم جدا، ونسبة 31.25% أجابت بقليل الأهمية ونسبة 43.75% أجابت بدون أهمية. تقدر قيمة ك² المحسوبة بـ 1.74 وهي أصغر من قيمة ك² المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 مما يدل على عدم وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

. ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية الجزائرية لا يرون ضرورة الاستعانة بمختص في عملية الإرشاد النفسي أثناء المرحلة الإعدادية بالرغم من أهمية هذا العامل في تنمية المهارات النفسية، كالتركيز، الانتباه، مهارات التصور، التحكم في الطاقة النفسية.

السؤال رقم 23: أثناء تعرف أي لاعب للإصابة، هل يستفيد المصاب من متابعة نفسية خاصة أثناء المرحلة الإعدادية ؟

الغرض منه : واقع المتابعة النفسية للاعبين أثناء تعرضهم للإصابة .

الجدول رقم 24 : المتابعة النفسية للاعبين المصابين أثناء المرحلة الإعدادية للاعبين عينة البحث .

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة النسبية %	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	49.18	10.66	1	3.12	1	نعم
					10.66	29	90.62	29	لا
					10.66	2	6.25	2	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

من خلال الجدول رقم 24 والمتعلق بالإجابات عناصر عينة البحث للسؤال رقم 23 نلاحظ أن نسبة 90.62% أجابت بلا، ونسبة 3.12% أجابت بنعم، ونسبة 6.25% أجابت بشيء آخر .

تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 49.18 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستنتج أن لاعبي كرة القدم النخبوية الجزائرية لا يتوفر على متابعة نفسية للاعب المصاب، بالرغم من الأهمية البالغة لهذا العامل كونه يسرع في عملية المثول للشفاء التام خصوصا إذ علمنا أن الإصابات الخطيرة تؤثر على مسار المشوار الكروي لأي لاعب .

السؤال رقم 24 : هل تستفيدون من متابعة نفسية أثناء المرحلة الإعدادية ؟

الغرض منه : مدى استفادة اللاعبين للفرق النخبوية الجزائرية من التحضير النفسي أثناء المرحلة الإعدادية .

الجدول رقم 25: استفادة اللاعبين من المتابعة النفسية أثناء المرحلة الإعدادية لعينة البحث.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية%	التكرار المشاهد	التكرار المتوقع	المحسوبة	كاف تربيع المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية	القرار الإحصائي
نعم	0	0	0	10.66	52.78	5.99	0.05	1	دال
لا	30	93.75	30	10.66					
شيء آخر	2	6.25	2	10.66					
المجموع	32	100	32	32					

تحليل ومناقشة:

. من خلال نتائج الجدول رقم 26 والمتعلق بالإجابات عينة البحث حول السؤال رقم 24 نلاحظ أن نسبة 93.75% أجابت بلا، ونسبة 6.25% أجابت بشيء آخر، ونسبة 0% أجابت بنعم.

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة بـ 52.78% وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والمقدرة بـ 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية.

ومنه نستخلص أن لاعبي كرة القدم النخبوية لا يستفيدون من المتابعة النفسية أثناء المرحلة الإعدادية أي أن اللاعب الجزائري يكتفي بالإعداد البدني ، التقني ، التكتيكي ويهمل الإعداد النفسي في بداية الموسم الكروي.

السؤال رقم 25: هل تمارس تقنيات الاسترخاء لكسر الملل أثناء المعسكرات الإعدادية ؟
الغرض منه: مدى توفر الفرق الخاضعة للبحث على تقنيات الاسترخاء لكسر الملل أثناء
المعسكرات الإعدادية.

الجدول رقم 26: مدى ممارسة تقنيات الاسترخاء لكسر الملل أثناء المعسكرات
الإعدادية للعيينة البحث.

القرار الإحصائي	درجة الحرية	مستوى الدلالة	كاف تربيع المجدولة	كاف تربيع المحسوبة	التكرار المتوقع	التكرار المشاهد	النسبة المئوية%	التكرار	الإجابة
دال	1	0.05	5.99	18.25	10.66	6	18.75	6	نعم
					10.66	22	68.75	22	لا
					10.66	4	12.5	4	شيء آخر
					32	32	100	32	المجموع

تحليل ومناقشة:

من خلال نتائج الجدول رقم 26 : والمتعلق بايجابيات لاعبي عينة البحث للسؤال رقم 26 ،نلاحظ أن نسبة 68.75% أجابت بلا ، ونسبة 18.75% أجابت بنعم، في حين أن نسبة 12.5% أجابت بشيء آخر.

. تقدر قيمة χ^2 المحسوبة ب 18.25 وهي أكبر من قيمة χ^2 المجدولة والتي تقدر ب 5.99 عند مستوى الدلالة 0.05 ودرجة حرية 1 ، مما يدل على وجود فروق ذات دلالة إحصائية .

ومنه نستنتج أن الغالبية الكبرى للاعب كرة القدم النخبوية لا يمارسون تقنيات الاسترخاء خلال المعسكرات الإعدادية الموسمية ، بالرغم من فعالية هذه الطرق في التخفيف من الضغط المفروض على اللاعبين أثناء هذه الفترة .

1.3- الاستنتاج الخاص بالمحور الثالث للأسئلة الاستبيان :

. وهذا المحور يتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة والتي تنص على أن هناك اختلاف كبيرين واقع التدريب والمرجعية النظرية للعملية الإرشاد النفسي الرياضي أثناء الإعداد العام (البدني ، التقني والتكتيكي) للاعب فرق كرة القدم النخبوية ، ومن خلال مناقشة نتائج كل من الأسئلة رقم : 18،19،20،21،22،23،24،25 وقيم كا² المحسوبة والمجدولة اتضح لنا أن :

اللاعب الجزائري للفرق كرة القدم النخبوية لا يستفيد من متابعة نفسية أثناء الفترة الإعدادية التي تسبق الموسم الكروي ، ويكتفي بالنواحي البدنية ، التقنية ، التكتيكية رغم الأهمية البالغة لعامل الإرشاد النفسي الرياضي في تنمية المهارات النفسية كالتصور ، الاسترخاء ، تركيب الانتباه ، التحكم في الطاقة النفسية (محمد العربي شمعون ، عبد النبي جمال 1996) .

. الطواقم الفنية لا تتوفر على أخصائي في علم النفس الرياضي (مرشد نفسي رياضي) وعملية الإرشاد يقوم بها المدرب ، كما أنهم لا يستفيدون من متابعة نفسية حتى أثناء التعرض للإصابة ، ضف إلى هذا كله اللاعب الجزائري للكرة القدم النخبوية لم يخضع للمتابعة النفسية أثناء مراحل التكوين في الفئات الشبانية أي أن رؤية لاعبي كرة القدم النخبوية يرون أن عامل الإرشاد النفسي الغرض منه هو التحفيز فقط في فترة المنافسات وليس له أي أهمية خلال فترات الإعدادية .

وعلى ضوء هذا التحليل فإننا نؤكد الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على وجود اختلاف كبير بين واقع التدريب والمرجعية النظرية للعملية الإرشاد النفسي الرياضي أثناء الإعداد العام (البدني ، التقني ، التكتيكي) للاعبين فرق كرة القدم النخبوية.

4- الاستنتاج الخاص بالدراسة الميدانية (الاستبيان) :

. من خلال تحليل ومناقشة نتائج المحور الأول للاستبيان للأسئلة رقم 1،2،3،4،5،6،7،8،9 وقيم كا² اتضح لنا أن البعد الروحي (العقيدة الدين) وقيم المجتمع الذكري يكتسي أهمية بالغة في عملية التحفيز والإرشاد النفسي الرياضي النخبوي لفرق كرة القدم الجزائرية ،غير أن هذا البعد يبقى غير مهيكّل أي لا يستثمر فيه الطاقم الفني بالرغم من تأكيد اللاعبين حول مدى أهميته ومساهمته في عملية التحضير النفسي وعليه فإن الفرضية الجزئية الأولى التي تنص على أن البعد الروحي (العقيدة ، الدين) للمجتمع الجزائري يمكن أن يحسن ويفعل من عملية الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم النخبوية قد تحققت .

من خلال تحليل ومناقشة المحور الثاني للاستبيان للأسئلة رقم 10،11، 12، 13، 14،15 ، 16، 17 وقيم كا² ، استخلصنا أن البعد المادي ، المتمثل في الحوافز المادية والعلاوات تساهم بقسط وافر في تحسين الدافعية ، الثقة بالنفس ، تماسك الفريق ، وعليه فإن الفرضية الجزئية الثانية التي تنص على أن البعد المادي له أهمية بالغة في تحسين وتفعيل مختلف مجالات الإرشاد النفسي لدى لاعبي كرة القدم (الدافعية ، الثقة بالنفس تماسك الفريق) قد تحققت أيضا .

من خلال تحليل ومناقشة المحور الثالث للأسئلة رقم 18، 19، 20، 21، 22، 23، 14، 25 أتضح لنا أن فرق كرة القدم النخبوية لا تولي أدنى أهمية للعامل النفسي أثناء المرحلة الإعدادية بل تكتفي بالإعداد البدني ، التقني ،التكتيكي ،ولا تتوفر على مرشد نفسي ، ولا تقوم بأي تقنيات علمية لتطوير العامل النفسي ،وبتالي فإن الفرضية الجزئية الثالثة التي تنص على أن هناك اختلاف كبير بين واقع التدريب والمرجعية النظرية لعملية

الإرشاد النفسي الرياضي أثناء الإعداد العام (البدني ، التقني ، التكتيكي) للاعبين فرق كرة القدم النخبوية قد تحققت .

وعلى ضوء النتائج العامة للاستبيان الموجه للاعبين (فرق النخبوية كرة القدم) ، فإنه يتجلى لنا بشكل واضح أنه هناك اختلاف بين الأسس النظرية والواقع العلمي التطبيقي لعملية الإرشاد النفسي الرياضي المعتمد في ضوء المقومات الجوهرية للرياضي الجزائري في كرة القدم ، وهو ما تنص عليه فرضيتنا الرئيسية والتي نرى أنها قد تحققت.

الأفتراحات والتوصيات

الاقتراحات والتوصيات :

اعتمادا على البيانات التي جمعناها ، وانطلاقا من الاستنتاجات المستخلصة وفي حدود إطار الدراسة نتقدم بالتوصيات التالية :

- ضرورة الاهتمام بالعامل النفسي في العملية التدريبية ، فهو جانب مهم ويصاحب الإعداد البدني والمهاري والخططي.
- ضرورة التركيز على البعد الروحي (العقيدة ، الدين) في إعداد برنامج التحضير النفسي لاعبي كرة القدم وكل الرياضيين في الاختصاصات المختلفة .
- تكييف القوانين الرياضية النخبوية ، وإلزام هذه الفرق ، بإدراج مرشد نفسي رياضي في كل فريق .
- تنمية الوعي بالجانب النفسي في كل الرياضيات ، ووجود التفريق بين (المختص النفسي) ، والطبيب العقلي ، والذي يتبع التحضير النفسي لا يعد حالة مرضية .
- نوصي بضرورة وضع معايير وسلم للعلاوات في جميع الفرق النخبوية قبل انطلاقة الموسم ، والتركيز على البعدين المادي والمعنوي خلال عملية التحضير النفسي ، لأن الرياضي مرتبط بفترة زمنية قصيرة خلال مسيرته الاحترافية .
- نوصي باستحياء برامج وأساليب في التحضير والإرشاد النفسي الرياضي النخبوي من ديننا الإسلامي الحنيف ، وسنة رسوله الكريم .
- إخضاع اللاعبين المصابين إلى متابعة نفسية ، لتسريع عملية إعادة للاعبين .

خاتمة البحث

خاتمة البحث:

إن إنجاز وتحقيق المستويات الرياضية العالية هو نتيجة تكامل الصفات، البدنية، التقنية، التكتيكية والنفسية فلاعب كرة القدم البارز يمتلك جملة هذه الصفات المؤدية للنجاح.

وتعد الصفات النفسية من بين أهم مقومات النجاح الرياضي، فاتباع الإرشاد النفسي الأمثل غدت ميزة أساسية لكل نشاط رياضي تخصصي، وعليه فقد طرحنا في بحثنا إشكالا يتعلق بواقع محددات الإرشاد النفسي في ضوء المقومات الميدانية للرياضي الجزائري، في كل من البعد الروحي (العقيدة-الدين)، والبعد المادي، وواقع الإرشاد النفسي أثناء مرحلة الإعداد العام، (البدني، التقني و التكتيكي) للاعبين الفرق النخبوية لكرة القدم.

-ولقد أفضت نتائج الدراسة، إلى أن البعد الروحي (العقيدة والدين)، عامل جوهري وضروري في عملية الإعداد النفسي الرياضي فاتضح من خلال اراء لاعبي الفرق النخبوية أن له دور في التخفيف من حدة القلق و التوتر و يساعد في تكوين حالة نفسية متكاملة يكون فيها السلوك الرياضي متماشيا مع المعتقدات الدينية.

-وكما بينت لنا هذه الدراسة أن للبعد المادي المتمثل في الحوافز، والعلاوات، والرواتب، تأثير كبير في صفات الإرشاد النفسي، كالدافعية، الثقة بالنفس، تماسك الفريق، وتكمن أهمية هذا البعد في كون لاعبي كرة القدم يفكرون في ضمان مستقبلهم ومستقبل عائلاتهم لأن حياة اللاعب المهنية قصيرة وأيضا مهددة بالإصابات التي بإمكانها أن تضع حدا لمشواره كلاعب محترف.

-وأثبتت الدراسة أيضا أن لاعبي كرة القدم النخبوية لا يستفيدون من إعداد نفسي أثناء المرحلة الإعدادية، فالفرق النخبوية لا تدرج التحضير النفسي في مخططاتها، وتكتفي فقط بالإعداد البدني، المهاري، الخططي، رغم أن اللاعبين يمضون أوقاتا طويلة في تربيّات مغلقة وحاجتهم إلى مرشد نفسي كفؤ لتسيير هذه المرحلة المهمة و الصعبة.

و خلصت الدراسة أيضا أن واقع الإرشاد النفسي الرياضي بعيد كل البعد عما هو أكاديمي وعما يجب أن يكون.

بناء على هذا فأفاقنا تتمحور حول:

إعداد برنامج للإرشاد النفسي الرياضي النخبوي، يركز على البعد الروحي، المقومات الوطنية (مستمدة من الثقافة الجزائرية)، و تطبيقه على الفرق الوطنية الجزائرية للفئات الشبانية.

العرايج

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم حمادة، 1990، الهجوم في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 2- إبراهيم وحيد محمود، 1995، التعلم، أسسه، نظرياته، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 3- أحمد زكي صالح، بدون سنة، التعلم، أسسه، مناهجه، نظرياته، مكتبة النهضة المصرية القاهرة.
- 4- أحمد عطية، 1968، القاموس السياسي، الطبعة الثالثة، دار النهضة العربية، بيروت.
- 5- أحمد فوزي و طارق محمد بدر الدين، 2001، الإرشاد و التوجيه في الميدان الرياضي دار الكتاب للنشر.
- 6- إخلص محمد عبد الحفيظ، 2002، التوجيه و الإرشاد النفسي في المجال الرياضي مركز الكتاب للنشر.
- 7- أسامة كامل راتب و علي زكي، 2000، تدريب المهارات النفسية، تطبيقات في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، القاهرة.
- 8- أسامة كامل راتب، 1997، علم نفس الرياضة "المفاهيم و التطبيقات"، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 9- أسامة كامل راتب، 2002، تدريب المهارات النفسية "تطبيقات في المجال الرياضي" دار الفكر العربي، القاهرة.
- 10- إشراف جابر، صابر العدوي، 1996، كرة القدم، مطبعة كلية التربية الرياضية للبنين حلوان، مصر.
- 11- البصول مجبولين عبد المهدي 2008، دراسة مقارنة لأثر مسافة الجمباز و السباحة على تنمية مفهوم الذات لدى طالبات كلية التربية الرياضية في الجامعات الأردنية، رسالة ماجستير غير منشورة، جامعة اليرموك.
- 12- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، 1986، الميثاق الوطني، حزب جبهة التحرير الوطني.

- 13- الخولي أمين أنور، 1995، أصول الرياضة. دار الفكر العربي، القاهرة.
- 14- الدمرداش حسين و منير كامل، 1972، المناهج، الطبعة الثالثة، دار العلوم للطباعة، القاهرة.
- 15- الريفى كمال جميل 2001، التدريب الرياضي للقرن الواحد و العشرين، الطبعة الأولى، الجامعة الأردنية، عمان.
- 16- الطاهر زرهوني، 1994، التعليم في الجزائر قبل و بعد الاستقلال، المؤسسة الوطنية للفنون المطبعية، الرغاية، الجزائر.
- 17- المنجد في اللغة العربية، 2000، دار المشرق، بيروت.
- 18- أمر الله الباسط، 1995، التدريب و الإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف الإسكندرية، مصر.
- 19- أمر الله الباسطي، 1995، التدريب و الإعداد في كرة القدم، منشأة المعارف مطبعة الإسكندرية، مصر.
- 20- بشير الطوبي، 1991، الجوانب النفسية للتعلم عند الكبار، كلية التربية، جامعة الفاتح، ليبيا.
- 21- بطرس رزق الله، 1992، متطلبات كرة القدم البدنية و المهارية، مطبعة الإسكندرية، مصر.
- 22- تركي رابح، 1981، التعليم القومي و الشخصية الجزائرية، الطبعة الثانية، الشركة الوطنية للنشر و التوزيع، الجزائر.
- 23- جودت عزت عبد الهادي و سعيد الحسني، 1999، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، دار الثقافة، عمان، الأردن.
- 24- حسان عبد الكاظم، و نزال عبد الحليم 2004، قياس مستوى مهارات المدربين و علاقته بالمهارات النفسية للاعبين، المؤتمر العالمي الرياضي السادس، كلية التربية الرياضية، الجامعة الأردنية، المجلد الأول.
- 25- حمزة مختار، 1976، إرشاد الآباء و الأبناء، مكتبة الخانجي، الطبعة الثانية القاهرة.

- 26- حنفي محمود مختار، 1976، الأسس العلمية لتدريب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة.
- 27- حنفي محمود مختار، 1984، كرة القدم للناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 28- خليل جليل، 1988، الناشئ في كرة القدم، مطبعة سلمى، بغداد، العراق.
- 29- زهران حامد عبد السلام، 1970، التوجيه و الإرشاد النفسي، الطبعة الثانية، عالم الكتاب، القاهرة.
- 30- ساطع الحصري، 1959، محاضرات في نشوء فكرة القومية، الطبعة الرابعة، دار العلم للملايين، بيروت.
- 31- سامي الصفار، 1984، الإعداد الفني في كرة القدم، مطبعة جامعة بغداد، العراق.
- 32- صالح أحمد الدهراوي، 2005، علم النفس الإرشادي "نظرياته و أساليبه الحديثة" الطبعة الأولى، دار وائل، عمان، الأردن.
- 33- طه إسماعيل حماد، 1989، المتطلبات البدنية و المهارية لكرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 34- طه عبد العظيم حسين، 2004، الإرشاد النفسي، النظرية، التطبيق، التكنولوجيا دار الفكر الأردن.
- 35- عبد الجواد، 1988، الإعداد الفني في كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 36- عبد الحميد ابن باديس، 1938، مجلة الشهاب، كيف أصبحت الجزائر عربية الجزء 12، مجلد 10.
- 37- عبد الحميد ابن باديس، 1939، مجلة الشهاب، ما تجمعته يد الله لا تفرقه يد الشيطان، الجزء 11، مجلد 11.
- 38- عبد الغني عبود، 1978، الإيديولوجيا و التربية، مدخل لدراسة التربية المقارنة دار الفكر العربي، القاهرة.
- 39- عبد الفاتح عبد الله، 2004، المنظومات المتكاملة لإعداد فريق الألعاب الجماعية لتحقيق النتائج، المكتبة المصرية، الإسكندرية.
- 40- عبد الفاتح عنان، 1995، سيكولوجية التربية البدنية و النظرية (النظرية، التطبيق و التجريب)، دار الفكر العربي، القاهرة.

- 41- عزت محمود كاشف، 1991، الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي القاهرة.
- 42- عزيز سمارة، 1999، محاضرات في التوجيه و الإرشاد، الطبعة الثالثة دار الفكر، الأردن.
- 43- عصام عبد الخالق و آخرون، 1998، كرة القدم، دار الكتب للطباعة و النشر جامعة الموصل.
- 44- عصام عبد الخالق، 1992، التدريب الرياضي، دار المعرفة، الإسكندرية، مصر.
- 45- عصمت مطاوع، 1995، أصول التربية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 46- عفاف عبد الكريم، 1989، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية، دار المعارف، القاهرة.
- 47- عمار بحوش، محمد الذنبيات، 1996، منهج البحث العلمي و طرائق إعداد البحوث، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 48- فؤاد السيد البهي، 1980، علم النفس الإحصائي و قياس العقل البشري، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 49- فرح حسن بيومي، 1989، الأسس العلمية لإعداد و تنمية ناشئي كرة القدم ما قبل المنافسات، دار المعارف، الإسكندرية، مصر.
- 50- فيصل رشيد عباش و لحر عبد الحق، 1997، كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم، الجزائر.
- 51- قاسم حسن حسين، قيس ناجي عبد الجابر، 1984، مكونات الصفات الحركية المطبوعة الجامعية، بغداد.
- 52- كامل الفرخ شعبان، 1999، مبادئ التوجيه و الإرشاد النفسي، دار الصفا للنشر و التوزيع، الأردن.
- 53- كورت مانيل، 1987. التعلم الحركي، ترجمة عبد علي نصيف، دار الكتب للطباعة و النشر، بغداد، العراق.
- 54- ماجد إسماعيل و العربي شمعون، 2001، اللاعب و التدريب العقلي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.

- 55- محمد إبراهيم عيد، 2005، مقدمة في الإرشاد النفسي، مكتبة الأنجلو-المصرية القاهرة.
- 56- محمد السمراني، بسطويسي أحمد، 1984، طرق التدريب في مجال التربية البدنية و الرياضية، مطبعة جامعة بغداد العراق.
- 57- محمد العربي شمعون، بدون سنة، علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر القاهرة.
- 58- محمد العربي شمعون، عبد النبي جمال، 1996، التدريب العقلي، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 59- محمد الهادي عفيفي، 1970، في أصول التربية، الطبعة الأولى، مكتبة الأنجلو المصرية، القاهرة.
- 60- محمد أمين فوزي، 1992، علم النفس الرياضي، الفنية للطباعة و النشر الإسكندرية، مصر.
- 61- محمد حسن علاوي و محمد نصر الله رضوان، 1997، الاختبارات المهارية و النفسية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 62- محمد حسن علاوي، 1992، علم النفس الرياضي، دار المعارف، القاهرة، مصر.
- 63- محمد حسن علاوي، 1998، سيكولوجية الرياضة، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 64- محمد حسن علاوي، 2002، علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 65- محمد رضا الوقاد، 2003، التخطيط الحديث في كرة القدم، دار السعادة للطباعة القاهرة.
- 66- محمد رومان، بدون سنة، محاضرات في منهجية البحث العلمي لطلبة الماجستير المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية و الرياضية، مستغانم.
- 67- محمد ريان عمر، 1996، البحث العلمي مناهج و تقنياته، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر.
- 68- محمد زكي السيد، 1996، تأثير استخدام ملاعب مصغرة على بعض الجوانب البدنية و المهارية، جامعة حلوان، القاهرة.

- 69- محمد شفيق، 1998، البحث العلمي، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، الإسكندرية.
- 70- محمد صبحي حسانين، 1995، القياس و التقويم في التربية البدنية و الرياضية دار الفكر العربي، القاهرة.
- 71- محمد عبده صالح و مفتي إبراهيم، 1984، الإعداد المتكامل للاعب كرة القدم دار الفكر العربي، القاهرة.
- 72- محمد علي محمد، 1986، علم الاجتماع و المنهج العلمي، دار المعارف الجامعية الإسكندرية.
- 73- محمد عمارة، 1966، الأمة العربية و قضية التوحيد، القاهرة.
- 74- محمدي ممدوح، 2004، بناء مقياس للسمات الإرادية للاعبين الدرجة الممتازة في كرة القدم، المجلة العلمية لعلوم التربية الرياضية
- 75- محمود عبد الفتاح عنان، 1995، سيكولوجيا التربية البدنية و الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 76- مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، طرق و مناهج البحث العلمي في التربية البدنية و الرياضية، الدار العلمية للنشر، عمان.
- 77- مروان عبد المجيد إبراهيم، 1998، تصميم و بناء اختبارات اللياقة البدنية، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، عمان، الأردن.
- 78- مفتي إبراهيم حماد، 1996، التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة دار الفكر العربي، القاهرة، مصر.
- 79- مفتي إبراهيم حماد، 2001، التدريب الرياضي الحديث تخطيط، تطبيق، قيادة- دار الفكر العربي، القاهرة.
- 80- مفتي إبراهيم حمادة، 1994، الجديد في الإعداد المهاري و الخططي للاعب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 81- مفتي إبراهيم حمادة، 1998، تمرينات الإحماء و المهارات الأساسية في كرة القدم مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر.
- 82- منذر الضامن، 2003، الإرشاد النفسي أسس و النظرية، مكتبة الفلاح الكويت.

83- نجاتي محمد عثمان، 1982، القرآن و علم النفس، دار الشروق، الطبعة الأولى
القاهرة.

قائمة المراجع باللغة الأجنبية:

- 1- Bechtarzi Mahieddine, 1968, Cémoires 1919- 1939, Suivi étude sur le théâtre dans les pays islamiques S.N.E.P, Alger.
- 2- Dubois .C. 1977, pluridictionnaire Larousse, librairie Larousse, Paris.
- 3- Garel, Pedra, 1977, Football, technique, jeu entrainement édition, Amphora, Paris.
- 4- Gyrisse Piosse, 1980, exercice spécifique en football, édition A.T.C.
- 5- Habit Martin, 1993, éducation physique et sportive, OPU, Ben Aknounge Alger.
- 6- Horn, J, 1972, Sports psychology ; concepts and applications, William .C. Brown.
- 7- Jean, P.H, 1989, l'entrainement des jeunes footballeurs, Amphora, Paris.
- 8- Kacani et Lorsby, 1987, entrainement de football ed, Broodcaornens.
- 9- Kacani ladislar, 1996, entrainement de football, ed Brac, Belgique.
- 10- Luis JEAN, 1991, Foat passion de plaisir par le jeu, édition, Amphora, Paris.
- 11- M.J.S, 1993, Assises Nationales sur le sports, les actes, Annexes « l'histoire du mouvement sportif national, Palais des nations, Club des pains du 21 au 22 déc.
- 12- Margaret, Read, 1956, éducation and Social change in tropical ares, Thomas Welson and Sons Edinburg.
- 13- Mazourri Abdellah, 1969, Culture et enseignement en Algérie et au maghreb, François Maspero, Paris.
- 14- Snell J.B, 1967, Corby Roilways, pleasure and teasures Weidenfeld an Wicelsan, London.
- 15- Taelman Rene, 1991, football performance édition Amphora.
- 16- Thomas, R, 1970, introduction aux fondements pratiques et méthdologique de la recherch sportive, E, Vigot, Paris.
- 17- Warzas, Jerry, 1980, Athlas des exercices spécifique du football, édition I.N.S.E.P.Paris.

الملاحق

جامعة الجزائر بن بوعلي - الشلف -

معهد التربية البدنية و الرياضية

استمارة استبيان موجهة للاعبين.

- أخي اللاعب ، السلام عليكم ورحمة الله وبركاته و بعد :

- في إطار قيامنا بإعداد رسالة بعنوان :

استكمالا لمتطلبات نيل شهادة الماجستير في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية - تخصص الإرشاد النفسي الرياضي النخبوي ، يسرنا أن نضع بين أيديكم استمارة الاستبيان والمصممة للحصول على البيانات المرتبطة بأهداف البحث .

نرجو من سيادتكم المحترمة ملء هذه الاستمارة بالإجابة عن هذه الأسئلة صدق ، ولعلكم انه لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة .

- تقبلوا منا فائق التقدير و الاحترام و شكرا على تعاونكم.

ملاحظة: وضع × في مربع الإجابة.

الموسم الجامعي 2012 - 2013

1-هل العوامل النفسية محددة بالنسبة للتألق الرياضي؟

نعم لا شيء آخر

2-هل يتوفر فريقك على محضر نفسي رياضي متخصص؟

نعم لا شيء آخر

3-هل يمكن التحضير النفسي أن يحدد أداء الفريق خلال المقابلات الحاسمة؟

نعم لا شيء آخر

4-هل تعتبر أن البعد الروحي (الدين العقيدة) عامل في عملية التحضير؟

نعم لا شيء آخر

5-ما هي طبيعة الشعائر الدينية التي تمارسها قبل المقابلات؟

الصلاة الدعاء القران

6-في رأيك هل البعد الروحي (العقيدة، الدين) يساعد في التخفيف من القلق و التوتر؟

نعم لا شيء آخر

7-هل للبعد الروحي دور ايجابي في عملية التحضير النفسي؟

نعم لا شيء آخر

8-هل تعتبر أن الاستعانة بالدين كوسيلة للتحضير النفسي؟

ضرورية غير ضرورية شيء آخر

9-هل تعتبر أن التشجيع بالروح الوطنية و رموزها الخالدة يزيد من الدافعية لديك؟

دائما أحيانا غالبا

10- في رأيك: هل تعتبر أن البعد المادي (الحوافز المادية) آخر دور في زيادة العطاء للاعب؟

نعم لا شيء آخر

11- هل يتوفر فريقك على سلم للعلاوات (les primes) بالنسبة للمقابلات؟

نعم لا شيء آخر

12- في حالة غياب الحوافز المادية ، هل ينخفض مستوى اللاعبين؟

نعم لا شيء آخر

13- هل ترى أن الحوافز المادية من الدافعية لدى اللاعب؟

غالبا أحيانا نادرا

14- في رأيك، هل تزيد الحوافز المادية، من قوة الثقة بالنفس للاعب ؟

غالبا أحيانا نادرا

15- حسب رأيك، هل تساهم الحوافز المادية في تماسك أعضاء الفريق ؟

غالبا أحيانا نادرا

16- هل تعتبر أن التحضير النفسي يتعلق ب :

الحوافز المادية الحوافز المعنوية الحوافز المادية و المعنوية معا

17- في اعتقادك ، غياب الحوافز المادية يتأثر على وحدة الفريق و تماسكه؟

غالبا أحيانا نادرا

18- هل تعتقد أنك بحاجة إلى محضر نفسي رياضي أثناء المرحلة الإعدادية؟

نعم لا شيء آخر

19- هل أنت بحاجة إلى تحضير نفسي أثناء مرحلة المنافسات (المباريات)؟

نعم لا شيء آخر

20- هل توجد متابعة نفسية للاعب فترة تكوينه؟

نعم لا شيء آخر

21- هل يمكن للمدرب أن يقوم لوحده بعملية المتابعة النفسية للاعبين؟

غالبًا أحيانا نادرا

22- هل تعتبرون أن حضور النفساني خلال المرحلة الإعدادية (البدني ، التكتيكي ، النفسي)

مهم جدا قليلة الأهمية دون أهمية

23- هل يستفيد من متابعة نفسية أثناء التعرض للإصابة ، خلال المرحلة الإعدادية؟

نعم لا شيء آخر

24- هل تستفيد من متابعة نفسية متخصصة أثناء مرحلة الإعداد البدني؟

نعم لا شيء آخر

25- هل تمارس تقنيات علمية لكسر الملل أثناء المعسكرات الإعدادية؟

نعم لا شيء آخر