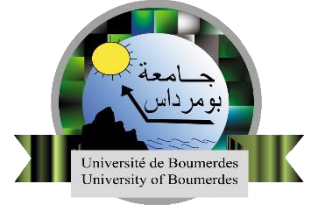


جامعة أمحمد بوقرة بومرداس

كلية العلوم



قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة تخرج تدخل ضمن متطلبات لنيل شهادة الماستر في ميدان علوم

وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



تخصص: التدريب الرياضي النخبوي.

أثر بعض العوامل التقنية والنفسية في إتخاذ القرار أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة وصفية لقسم الهاوي "DIVISION 3" لفئة أكابر

الأستاذ المشرف:

إعداد الطالبين:

- الدكتور ن. قندوزن

- معارفي محمد سيف الدين

- بوعلي ثينة

السنة الجامعية:

2020/2019

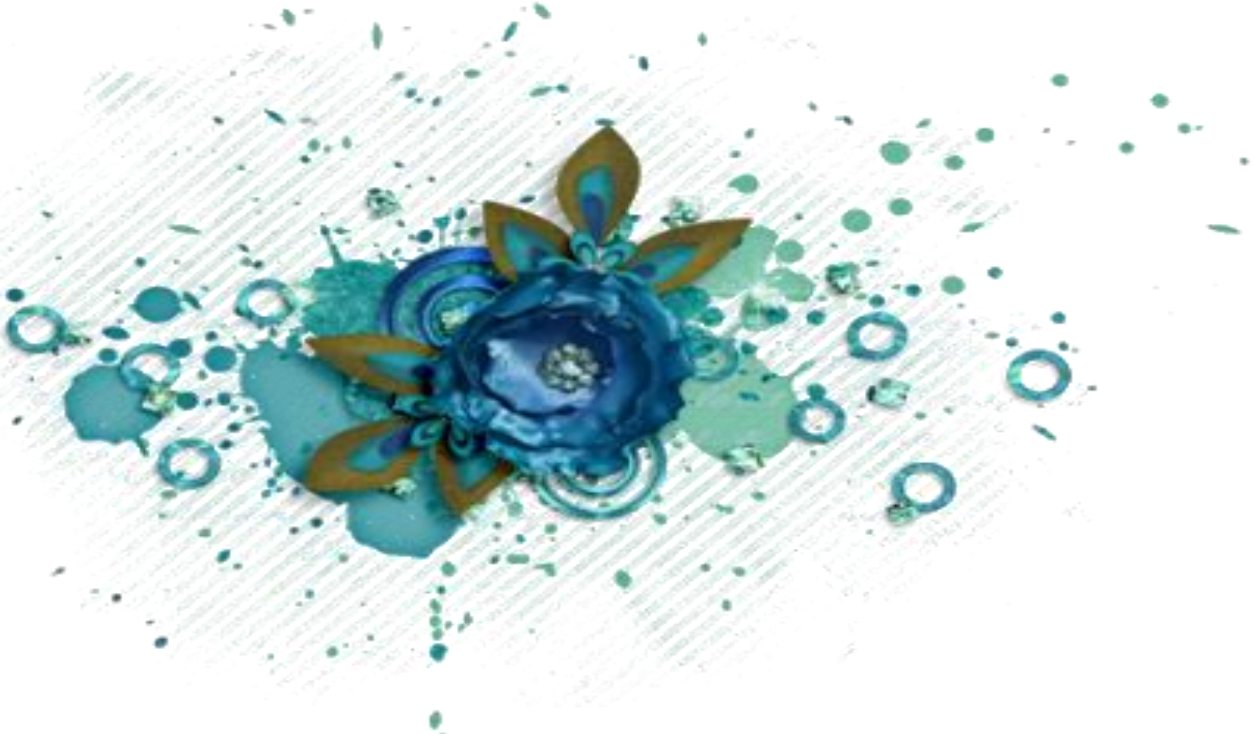
شكر

الحمد لله العلى القدير، الحمد لله الذي وفقنا لإنجاز هذا العمل.

نتقدم بشكرنا إلى الأستاذ المؤطر " الدكتور نذير قندوزن " على الجميل وعلى صبره وسعة صدره وعلى توجيهاته ونصائحه القيم رغم الظروف القاسية التي مررنا عليها هذا العام.

نشكر كل من أعاننا ماديا ومعنويا بكلمة بإتسامة ...
بنظرة صادقة ... من قريب أو من بعيد

محمد



إهداء

أهدي ثمرة عملي المتواضع هذا إلى من قال فيهما الله عز وجل بعد بسم الله الرحمن الرحيم:

{وَوَصَّيْنَا الْإِنْسَانَ بِوَالِدَيْهِ حَمَلَتْهُ أُمُّهُ وَهْنًا عَلَى وَهْنٍ وَفِصَالُهُ فِي عَمَيْنِ أَنْ اشْكُرْ لِي وَلِوَالِدَيْكَ إِلَيَّ الْمَصِيرُ (14) وَإِنْ جَاهَدَاكَ عَلَى أَنْ تُشْرِكَ بِي مَا لَيْسَ لَكَ بِهِ عِلْمٌ فَلَا تُطِعْهُمَا ۖ وَصَاحِبْهُمَا فِي الدُّنْيَا مَعْرُوفًا ۚ وَاتَّبِعْ سَبِيلَ مَنْ أَنَابَ إِلَيَّ ۚ ثُمَّ إِلَيَّ مَرْجِعُكُمْ فَأُنَبِّئُكُمْ بِمَا كُنْتُمْ تَعْمَلُونَ} لقمان 15

الليالي وتعبت من أجلي وروتني من نبع حنانها. إلى " إلى من سهرت الشمعة التي تحترق لتضيء، وتعطي دون أن تسأل الأخذ " أمي " العزيزة الغالية أطل الله في عمرها.

إلى الذي علمني التحلي بالشجاعة والصبر من متاعب الحياة إلى رمز الأمل إلى الغالي الذي تعب وضحي من أجلي وشجعني على مواصلة درب العلم أبي العزيز " نصر الدين " أطل الله في عمره.

إلى شموع البيت أخواتي " ربيحة " و " اسمهان " " وأسماء " تي ساهمن ببناء طريقي إلى النجاح حفظهم الله ورعاهم .

إلى كل الأهل والأقارب كبيراً وصغيراً وأصدقاء الذين مع الوقت أصبحوا كاخوة لي وإلى من شاركاني الحياة حلوها ومرها إلى كل أبناء الحي.

شكر

نتقدم بجزيل الشكر وعميق الامتنان
وخالص العرفان للأستاذ المشرف
الدكتور نذير قندوزن على متابعته
الدائمة لهذا العمل، وعلى تفانيه
واخلاصه، وكذا دعمه المعنوي
والمعرفي لي دون أن ننسى توجيهاته
القيمة طيلة زمن إعداد هذا العمل، وإلى
أساتذة قسم تقنيات النشاطات البدنية
والرياضية دون استثناء وإلى كل من
ساعدونا طيلة مشوارنا الدراسي وإلى
كل الأساتذة الذين تكونوا على أيديهم من
الابتدائي إلى المتوسطة مرورا بالثانوية
وصولا إلى أساتذة الطور الجامعي.

تتينة

إهداء

إلى من أرضعتني الحب والحنان إلى رمز الحب
والى بلسم الشفاء إلى القلب الناصع بالبياض.
إلى ملاكي في الحياة إلى معنى الحب والتفاني إلى
بسمة الحياة وسر الوجود إلى من كان دعائها سر
نجاحي وحنانها بلسم جراحي
إلى أغلى شخص في الوجود أُمي الحبيبة.
إلى من احمل اسمه بكل افتخار أبي الغالي.
إلى إخوتي من دعموني في مشواري الدراسي.
كما نخص بذكر جميع الأصدقاء الذين لن أنساهم
طوال حياتي واشكرهم على دعمهم
وإلى جميع أساتذة قسم تقنيات النشاطات البدنية
والرياضية

تتينة



قائمة المحتويات

محتوى البحث:

الشكر

الإهداءات

أ.....	قائمة المحتويات
د.....	قائمة الأشكال
ذ.....	قائمة الجداول
01.....	مقدمة

الفصل التمهيدي: مدخل عام

03	الإشكالية
03	التساؤلات الجزئية
04	الفرضية العامة
04	الفرضيات الجزئية
04	أهداف الدراسة
04	أهمية الدراسة
05.....	أسباب اختيار الموضوع
05	تحديد المصطلحات والمفاهيم
07	الدراسات السابقة

الجانب النظري

الفصل الأول: اتخاذ القرار

11	تمهيد
12	أخذ القرار

12	العوامل النفسية
12	مفهوم القلق
12	أسباب وحالة القلق الرياضي
13	تأثير القلق في نتائج المنافسة
13	خصائص السلوك الحركي الإدراكي
13	التجميع الحسي
14	تفاعل الحواس
14	النشاط الحركي
14	معلومات حسية
14	القابلية على اتخاذ القرارات
14	القلق البدني
15	الحالة التدريبية للاعب
15	مفهوم اتخاذ القرارات في الرياضة الجماعية
15	القرار الظاهر
15	الفاعل الموجود بالمكان
15	العوامل الشخصية والذاتية
15	تعريف الشخصية
16	تعريف علماء الاجتماع للشخصية
16	الشخصية والممارسة الرياضية
16	العوامل التقنية
16	البراعة
17	التوافقية
17	التوازن

17	التوافق
17	المهار ة
18	الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار
18	التحضير والقرار
21	الخلاصة

الفصل الثاني: كرة القدم

23	تمهيد
24	تعريف كرة القدم
24	لمحة عن كرة القدم
25	التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
26	كرة القدم في الجزائر
27	النادي الجزائري لكرة القدم
27	الإطار القانوني للنادي
27	هياكل النادي
28	مهام النادي
28	مدارس كرة القدم
28	المبادئ الأساسية لكرة القدم
29	قوانين كرة القدم
31	صفات لاعب كرة القدم
31	الصفات المرفولوجية
32	الصفات الفيزيولوجية

34	متطلبات كرة القدم
34	الجانب البدني
34	المتطلبات البدنية للاعب كرة القدم
35	الإعداد البدني لكرة القدم
35	الإعداد البدني العام
35	الإعداد البدني الخاص
35	عناصر اللياقة البدنية
35	التحمل
36	القوة العضلية
36	السرعة
36	تحمل السرعة
36	الرشاقة
37	المرونة
37	الجانب النفسي
37	الجانب المهاري
37	بعض عناصر الناحية من النفسية في كرة القدم
38	حب اللاعب للعبة
38	الثقة بالنفس
38	التحمل وتمالك النفس
38	المثابرة
38	الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف)
38	الكفاح
38	التصميم

39	 خلاصة
----	-------------

الفصل الثالث: المنافسة

41	 تمهيد
42	 المنافسة
42	 مفهوم المنافسة
43	 أنواع المنافسة
43	 المنافسة التحضيرية
43	 المنافسة الاقصائية
43	 المنافسة الرسمية
43	 نظريات المنافسة
43	 المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال
44	 المنافسة كشرط أساسي
44	 المنافسة كوسيلة للمقارنة
44	 المنافسة كوسيلة للتقييم
44	 مكونات عمليات المنافسة
46	 الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة
47	 الاختلاف بين المنافسة والتدريب
48	 العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين الحركي خلال المنافسة
48	 المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية
50	 الهدف من المنافسة
51	 أهمية المنافسة الرياضية

52	الخلاصة
----------	---------

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع: الإجراءات الميدانية للدراسة

55.....	تمهيد
56	الدراسة الاستطلاعية
56	المنهج العلمي المستخدم
57	عينة البحث
57	أداة البحث
58	متغيرات البحث
58	مجالات البحث
58	إجراءات التطبيق الميداني للأداة
58.....	المعالجة الإحصائية
59.....	خلاصة

الفصل الخامس: تحليل ومناقشة النتائج

61	عرض وتحليل النتائج
61	المحور الأول العامل التقني
68	المحور الثاني العامل النفسي
77	المحور الثالث عامل التصور العقلي
85.....	مقارنة النتائج بالفرضيات
86.....	إستنتاج عام

88 الاقتراحات.

90..... الخاتمة.

92..... قائمة المراجع.

الملاحق



قائمة الأشكال والجداول

قائمة الأشكال والجداول

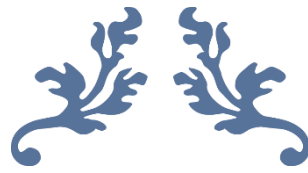
قائمة الأشكال

رقم الصفحة	الأشكال
32	الشكل 01: يوضح عملية التحضير لأخذ القرار.
59	الشكل 02: المنافسة الرياضية كعملية "عن مارتنز 1987"

قائمة الأشكال والجداول

قائمة الجداول

رقم الصفحة	الجدول
74	الجدول رقم 01: يوضح المعالجة الإحصائية للثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب التي تدفعه من أجل أخذ قرار صائب في المنافسة.
75	الجدول رقم 02: يوضح المعالجة الإحصائية لنقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلباً على اتخاذ القرار خلال المنافسة.
76	الجدول رقم 03: يوضح المعالجة الإحصائية للتدريب التقني ودوره الفعال في اتخاذ القرار وبطريقة جيدة دون أخطاء.
77	الجدول رقم 04: يوضح المعالجة الإحصائية عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اتخاذ قرار.
78	الجدول رقم 05: يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة ما بين التدريب المكثف للتقنيات واتخاذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.
79	الجدول رقم 06: يوضح المعالجة الإحصائية لوجود صعوبة في أخذ أي قرار أثناء المنافسة.
80	الجدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية للتدريب الجيد التقني المهاري إذ يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة.
81	الجدول رقم 08: يوضح المعالجة الإحصائية للغرور عندما تأخذ قرار يأتي بنتيجة إيجابية.
82	الجدول رقم 09: يوضح المعالجة الإحصائية للتحضير النفسي الجيد إذ يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قرار اتك.
83	الجدول رقم 10: يوضح المعالجة الإحصائية لإمكانية تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمت بها.
84	الجدول رقم 11: يوضح المعالجة الإحصائية لعدم السيطرة والتحكم في الأعصاب إذ يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة.
85	الجدول رقم 12: يوضح المعالجة الإحصائية للرضي على النفس إذ طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.
86	الجدول رقم 13: يوضح المعالجة الإحصائية لخالئك النفسية الجيدة إذ تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.
87	الجدول رقم 14: يوضح المعالجة الإحصائية لردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة إذ تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.
88	الجدول رقم 15: يوضح المعالجة الإحصائية للتحضير النفسي الجيد إذ يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.
89	الجدول رقم 16: يوضح المعالجة الإحصائية للشعور بالمسؤولية إذ يؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة.
90	الجدول رقم 17: يوضح المعالجة الإحصائية للتصور العقلي إذ يسمح بالتنبؤ بقرارات واتخاذها.
91	الجدول رقم 18: يوضح المعالجة الإحصائية للتصور العقلي قبل المباراة الرسمية إذ يساعدك في أخذ القرار.
92	الجدول رقم 19: يوضح المعالجة الإحصائية لتغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة إذ يؤثر على قراراتك وتصور حركاتك في الملعب.
93	الجدول رقم 20: يوضح المعالجة الإحصائية لمساعدتك للتدريب على أداء أي مهارة في تخيلك بصورة واضحة.
94	الجدول رقم 21: يوضح المعالجة الإحصائية للعب الجماعي إذ ينمي التصور العقلي الذي يساهم في اتخاذ القرارات.
95	الجدول رقم 22: يوضح المعالجة الإحصائية لغياب التصور العقلي إذ يؤثر على اتخاذ القرار.
96	الجدول رقم 23: يوضح المعالجة الإحصائية لأخذ قرارات معاكسة لتصورك العقلي إذ تأتيك بنتيجة.
97	الجدول رقم 24: يوضح المعالجة الإحصائية للعامل الزمني القصير إذ يسمح بتصور عقلي الذي يساهم في أخذ القرار خلال المنافسة.



مقدمة



مقدمة

مقدمة:

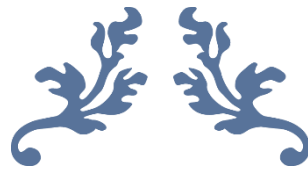
يواجه الفرد في حياته اليومية العديد من المواقف يلزم عليه أخذ القرار، ففي ميدان الرياضة عامة وكرة القدم خاصة، تنطوي هذه الأحداث على الكثير من العوامل التي تؤثر على مجريات الأمور.

في المجال الرياضي يواجه اللاعب العديد من المواقف والتي ترتبط ارتباطا مباشرا ووثيقا بأخذ القرار سواء أثناء عمليات التدريب الرياضي أو المنافسات الرياضية وما يتعلق بكل منها من مواقف وأحداث ومثيرات وهنا يكون له آثار واضحة ومباشرة على سلوك اللاعب الرياضي وعلى مستوى قدراته ومهاراته وأدائه وعلاقاته مع الآخرين.

إن اخذ القرار يعتبر بمثابة إنذار أو إشارة لتعبئة كل القيم النفسية والتقنية والتصورات القلبية، لمحاولة الحفاظ عليها وفي المقابل قد يؤدي إلى فقدان التوازن النفسي عندما يزيد عن حده الأمر الذي يثير الفرد لمحاولة إعادة التحكم في التوازن النفسي واستعادة مقوماته باستخدام العديد من الأساليب السلوكية المختلفة.

وقد أولى الباحثون لأخذ القرار لدى اللاعبين أهمية كبيرة في مختلف دول العالم، ومن هذه الأهمية تستمد دراستنا أهميتها باعتبار موضوعنا من المواضيع التي ما زالت تثير جدل الكثير من الباحثين حيث يعتبر موضوع أخذ القرار عند كرة القدم خلال المنافسة موضوعا حديثا نوعا ما، لم ينل نصيبا كافيا من البحوث والدراسات بشأنه وللقيام بهذا البحث اقتضى الأمر تقسيمه إلى جانبين هامين مدعمين لبعضهم البعض، جانب نظري وآخر تطبيقي، مع العلم أننا تعرضنا قبل الغوص في هاذين الجانبين إلى فصل تمهيدي يعرفنا بالبحث حيث تضمن إشكالية البحث وتساؤلاته، وأسباب اختيار الموضوع، وأهمية البحث والهدف منه، إضافة إلى تحديد مصطلحات البحث وصياغة فروضه أما الجانب النظري فقد شمل ثلاثة فصول أملتتها ضرورة الدراسة حيث جاء في الفصل الأول ليعرفنا بأخذ القرار، والثاني ليدلنا على رياضة كرة القدم والثالث نلقي فيه الضوء على المنافسة.

في حين تضمن الجانب التطبيقي فصلين اثنين تعرضنا في الرابع إلى منهجية البحث والإجراءات الميدانية محاولين من خلال ذلك ذكر أهم الخطوات التي يحتاجها بحثنا للوصول إلى الإجابة على إشكالية البحث وفروضه، أما الفصل الخامس فقمنا بعرض وتحليل النتائج المتوصل إليها من خلال تطبيقنا للاستبيان الذي أعد لخدمة موضوع البحث، بعد ذلك تأتي مناقشة هذه النتائج على فرضيات البحث لنخرج في الأخير بأهم الصعوبات التي واجهتنا والتوصيات التي رأينا أنها مفيدة، إضافة إلى اقتراح بعض المواضيع للدراسة التي قد تفتح أفقا جديدة في المستقبل لمن يريدون إعداد بحوث منشأة لبحثنا لنختم بحثنا بعد ذلك بخلاصة عامة تشمل أهم ما جاء به.



الفصل التمهيدي

مدخل عام



1- الإشكالية:

يعتبر التطور العلمي لأساليب التدريب هدفا تسعى إليه دول العالم لتقديم معارفه ومفاهيمه بصورة مبسطة لمدربيها بهدف الإعداد والتنمية الرياضية لبلوغ المستويات العالية، وقد حدث بالفعل لتحسن واضح في مستوى فرق كرة القدم على مستوى العالمي بصفة عامة، للآمر الذي يتعين معه الأخذ بالسبل العلمية في مجال التدريب لمواكبة هذا التطور.

فعلمية التدريب الرياضي تتأسس على تبادل المعلومات بين المدرب واللاعب حتى يتمكن من كسب الأسس الفنية والبدنية التي تساهم في الارتقاء بمستواه لأن عملية التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من العبء العصبي. وقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف التي تحتاج إلى التمتع الجيد إما بصورة إيجابية تساهم في تعبئة طاقاته وقدراته لأخذ القرار المناسب أثناء المنافسات الرياضية وعند الضغوطات أو بصورة سلبية تؤدي إلى خفض مستوى قدراته وطاقاته.

إلا أن ما يفتقر إليه المشرفون على تحضير وإعداد اللاعبين نفسيا وتقنيا والذي يعتبر الركيزة والدعم الأساسي للارتقاء باللاعبين إلى مستوى أفضل في الأداء هي تلك المنهجية العلمية التي أجمع المختصون على تكاملها بمختلف العلوم كعلم النفس الرياضي الذي لا يمكن الاستغناء عنه في هذا الميدان، لأن المنافسة الرياضية تمثل مصدرا هاما للتوتر النفسي وظهور القلق لدى الرياضي بسبب ارتفاع متطلباتها وبسبب تراكم الضغوطات النفسية والفيزيولوجية وظهور حالات انفعالية ملائمة تعيق قدرة اللاعب على اتخاذ قراراته مما يؤدي لا محالة إلى عدم التحكم في السلوك والتأثير السلبي على النتيجة والأداء وعلى اللاعب.

إن عملية اتخاذ القرار عملية معقدة جدا تتطلب عمل منسجم لجميع العمليات الإدراكية والنفسية وهي الغاية المباشرة أو غير المباشرة لكثير من الباحثين الذين تناولوا عدة مواضيع متعلقة بالإدراك أو أساليب التفكير أو التذكر وغير ذلك لتطوير قدرة الفرد على تقدير الحقيقة وبالتالي الوصول إلى القرارات الصحيحة في ضوء المعلومات المتاحة، ورغم ذلك فإن القليل من الأبحاث العربية أو الأجنبية تناولت عالقة هذه المهارة بالمتغيرات المؤثرة عليها.¹

حيث تهدف إلى تكوين فرد قوي من الجوانب الفكرية والجسمية والعقلية ولهذا أدرجت ضمن المجال المدرسي ووجدت لنفسها منهاجا وبرامج خاصة بها وكان الهدف الأسمى الدور الفعال الذي تلعبه المؤشرات النفسية والحركية لمساعدة اللاعب على القدرة على تحقيق نتائج جيدة وذلك لاتخاذ قراراته في الحالات الصعبة منها حالة ضغط الخصم في حالة حركة أيضا وتختلف حالة اتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة من حيث نوعية المباراة ووضعية اللاعب في الميدان ومن خلال كل ما سبق يتبادر لنا طرح التساؤل التالي:

- هل يتعرض لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة إلى عوامل تؤثر على عملية إتخاذ القرار؟

التساؤلات الجزئية:

س1. هل للعامل التقني أثر على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول؟

¹ Blake & Mouton, managerial grid, 1999, p93

- س2. هل للعامل النفسي أثر على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول؟
- س3. هل للعامل التصور العقلي أثر على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول؟

2-الفرضيات:

وانطلاقاً من هذه التساؤلات نطرح الفرضية التالية:

- تعرض لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة إلى عوامل تؤثر على عملية إتخاذ القرار

-الفرضيات الجزئية:

- ف1. للعامل التقني أثر على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول.
- ف2. للعامل النفسي أثر على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول.
- ف3. للعامل التصور العقلي أثر على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول.

3 -أهداف الدراسة:

لقد سعينا من خلال دراستنا لهذا الموضوع إلى التعرف على الجوانب الهامة في عملية اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة. وذلك من خلال تحقيق الأهداف التالية :

- معرفة أثر العامل التقني على أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول.
- معرفة أثر العامل النفسي على أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول.
- معرفة أثر عامل التصور العقلي على أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة لفرق الهاوي الأول.

4 -أهمية الدراسة:

يمكن إن تتجلى أهمية هذه الدراسة فيما يلي:

- طبيعة الموضوع الذي يمثل جانباً مهماً من جوانب كرة القدم الحديثة.
- مكانة وقيمة اللياقة البدنية بالنسبة للاعب كرة القدم.
- تعتبر ظاهرة أخذ القرار جديدة في عصرنا وذلك لكثرة المنافسات والبطولات المختلفة وجب علينا دراسة مثل هذه المواضيع.
- تأثير أخذ القرار وأهميته البالغة في الارتقاء بمختلف الأجهزة الوظيفية للاعب كرة القدم
- نقص الدراسات في هذا بالرغم من وجود بعض الدراسات السطحية غير المعمقة.

- علاقة ظاهرة أخذ القرار بالنتائج المسجل لدى لاعبي كرة القدم.
- الحاجة إلى مثل هذه البحوث التي تتناول مثل هذه الموضوعات.

5 -أسباب إختيار الموضوع:

5-1- أسباب ذاتية:

- الميل والرغبة الشخصية بإنجاز هذا الموضوع والبحث على الرصيد المعرفي أكثر.
- الرغبة في القيام بالدراسة والبحث في رياضة كرة القدم إنجذابنا لهذه الأخيرة.

5-2- أسباب موضوعية:

- عدم إهتمام الطاقم التقني بالجانب النفسي للاعب كرة القدم.
- إثراء مكاتبتنا بمثل هذه الدراسات بمثل هذه الدراسات.
- قلة الدراسات التي تهتم بالجانب النفسي للاعب.

6 -تحديد المفاهيم والمصطلحات:

6-1 -أخذ القرار:

تعريف اللغوي:

- اخذ: أخذ الأمر مجراه سار - سيره الطبيعي أخذت القرارات مجراها.
- القرار: من فعل قرر -قرر بفعل الشيء أي عزم عليه ونفذه.
- أخذ القرار هو العزم على فعل الشيء في موقف ما - تقرير الأخذ بأحد البديلين أو أكثر.

تعريف الاصطلاحي:

- يعتبر أحد استراتيجيات التفكير التي تحل المشكلات وتتضمن خطوات وعمليات عن بعضها البعض
- تعريف الإجرائي: عملية تفكير مركبة الهدف منها اختيار أفضل البدائل والحلول المتاحة للفرد في موقف معين من اجل الوصول إلى الحل والهدف المرجو أو الغاية المطلوبة

التعريف الإجرائي:

- اتخاذ القرار نقصد به هو الفصل بين عدة اختيارات متاحة وتفضيل احداها بناءا على معلومات أو الموقف الذي نخضع له، أي أن عملية اتخاذ القرار تنطوي على بديلين أو أكثر وعلى وجود هدف، لأنه إذا لم يوجد إلا بديل واحد فليس هناك من قرار ليتخذ. وعلى هذا فإن أساس عملية اتخاذ القرارات هو وجود البدائل (بديلين أو أكثر).

5-2 - كرة القدم:

تعريف اللغوي:

- كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرون هذه الأخيرة مل يسمى عندهم بالـ "RUGBY" أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها كما تسمى "SOCCER".

تعريف الاصطلاحي:

- كرة القدم هي رياضة جماعية، تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل، كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع.
- قبل أن تصبح منظمة، كانت تمارس في أماكن أكثر ندرة (الأماكن العامة، المساحات الخضراء) فتعد لعبة أكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحويل كرة القدم إلى رياضة انطلاقاً من قاعدة أساسية.
- يضيف "جوستاتيسي" سنة 1969 أن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق أرضية مستطيلة.

تعريف الإجرائي:

- كرة القدم رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، ما تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعب، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بالقدمين ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين. يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط وحكمان على التماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة وإذا انتهت بالتعادل في مقابلات الكأس فيكون هناك شوطان إضافيان وقت كل منهما 15 دقيقة، وفي حالة تعادل في الشوطان الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء للفصل بين الفريقين.

5-3 - المنافسة:

تعريف اللغوي:

- مشتقة من النفاسة، نافس، ينافس.

تعريف الاصطلاحي:

- أشار " راينر مارتنز " في سنة 1994 م إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي.

تعريف الإجرائي:

- هي التسابق والحرص من طرف عدة أشخاص لبلوغ منصب معين في إطار منظم كلمة المنافسة، هي كلمة لاتينية وتعني البحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس الصفحة، وحسب كتاب "روبار الرياضة" الذي يعرف المنافسة على أنها كل شكل ما زحمة تهدف للبحث عن النصر في مقابلة رياضية، ويأتي ما اتفق ليكمل هذا التعريف بقوله: "هو النشاط الذي يحصل داخل إطار مسابقة مثقفة في إطار أو نمط استعدادات معروفة.

6-الدراسات السابقة:

من البديهي والمعروف أن الدراسة العلمية، والبحث العلمي على وجه الخصوص يتسم بطابعه التراكمي، حيث يعرفها "رابح تركي" كلما أقيمت دراسة علمية لحقتها دراسات أخرى تكملها وتعتمد عليها وتعتبر بمثابة ركيزة أو قاعدة للبحوث المستقبلية، إذ أنه من الضروري ربط المصادر الأساسية من الدراسات السابقة بعضها ببعض، حتى يتسنى لنا تصنيف وتحليل معطيات البحث والربط بينهما وبين الموضوع الوارد والبحث فيه. (رابح تركي: 1999، ص123) ومن خلال إطلاعنا على مكتبة معهد التربية البدنية والرياضية ومكتبات أخرى على مستوى جامعة الجزائر لم نجد دراسات سابقة اهتمت بهذا الموضوع لكن هناك مواضيع مشابهة في بعض الجوانب نذكر منها:

- الدراسة الأولى بعنوان:

مذكرة لنيل الماستر غزلي خالد انعكاس الضغط النفسي على أداء الرياضي أثناء المنافسة تحت إشراف الأستاذ قصري نصر الدين 2004 إذ جاءت نتائج الدراسة كمايلي:

- أهمية التحضير للاعب قبل المنافسة.
- الوسائل المادية والمعنوية الضرورية في التحضير النفسي.

- الدراسة الثانية بعنوان:

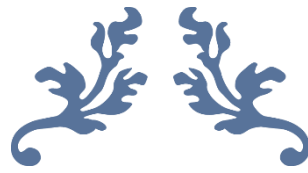
مذكرة لنيل الماجستير بلوني عبد الحليم الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم —دراسة أسباب عدم استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي لتسيير الضغط النفسي للاعبين بمعهد التربية البدنية والرياضية تحت إشراف الأستاذ زعبار سليم 2004 إذ جاءت نتائج الدراسة كمايلي:

- عدم استعمال التحضير النفسي من طرف المدربين لسير الضغط النفسي.
- عدم استعمال أساليب علمية بسبب نقص التكوين عند المدربين.

- الدراسة الثالثة بعنوان:

مذكرة لنيل شهادة دكتورا علاقة التصور العقلي بإتخاذ القرار في وضعيات خطئية هجومية لدى لاعبي كرة اليد الطالب ططاوي عبد الله 2019/2018، إذ جاءت نتائج الدراسة كمايلي:

- إختلاف العلاقة التي تربط التصور العقلي بأخذ القرار عند لاعبي ذو خبرة.
- علاقة قوية بين أخذ القرار والتصور العقلي عند منعدمي الخبرة.



الجانِب النظري





الفصل الأول

أخذ القرار

تمهيد:

نما لا شك أن للإنسان أبعاد كثيرة ومن بينها نجد البعد النفسي وحتى الفيزيولوجي وكل هذه العوامل لها أثر كبير على سلوكه في الحياة العادية وهذا ما أثبتته العلماء المختصين في الدراسات الإنسانية وفي هذا الفصل سنتناول موضوع اتخاذ القرار لدى لاعبي كرة القدم.

والأثر الذي يكتسبه على المنافسة والنتائج المقدمة من طرف اللاعبين وقد أولى المختصين في الرياضة أهمية بالغة لهذه الجوانب. فالنوادي الرياضية الحديثة تستغني على المرشدين الاجتماعيين والتنسيق مع المختصين في الرياضة خاصة في الجوانب التقني والفيزيولوجي.

كما تطرقنا في هذا الفصل إلى تغيير هذه الجوانب الهامة من خلال تعريفها وذكر أهم خصائصها.

1-أخذ القرار

1-1-العوامل النفسية:

1-1-1- مفهوم القلق:

كثيراً ما يختلف العلماء في استخدام لفظ القلق فأعطيت عدة تعاريف لمفهوم القلق ومن التعاريف الهامة نجد تعريف " فرويد 1980" فيقول انه حالة الخوف العام والشديد الذي ينتاب الفرد وليس له كثير من الانقباض والضيق.¹

ويرى كامل راتب إن القلق هو احد الانفعالات الهامة وأكثرها ارتباطاً بالأداء الرياضي وكثيراً ما يحدث هذا الشعور استجابة للمخاوف والصراعات والهموم التي تنجم عن الإحباط الفعلي والتوقع للمجهودات المبذولة من اجل إرضاء الحاجات وما يتصل بها من دوافع وحوافز وإذا لم يتحسن الحال فان القلق سيتحكم ويصبح بذلك حالة نفسية تتصف بالتوتر والخوف وذلك بالنسبة لبعض الأمور المحددة أحياناً وأحياناً أخرى بصفة نهائية وغامضة وعندما نقول أن القلق ينجم عن الإحباط المهني أو الفشل المحدد لا يعني انه سببه معلوم دوماً وهكذا يبدو القلق من غير سبب والواقع إن سببه معقد يكون فيه.²

1-1-2-أسباب وحالة القلق الرياضي:

يرى "حسين أبو عبيد 1977" بأن الآراء المعتمدة لمختلف المؤلفين دلت انه توجد عوامل ذاتية مثل: الموقف الداخلي اتجاه المنافسة –التمرين وخبرة الاشتراك في المباريات، وتوجد أيضاً مجموعة من العوامل الموضوعية التي يمكن أن تتناسب مع حالة القلق الرياضي مثل: أهمية ونوعية المنافسة، وحسب نفس المؤلف انه توصل "تشرين سكي عن طريق التجارب التي أجراها الرأي القائل بان القلق يتأثر بالعوامل التالية:

- نوعية التدريب التعدادي.
- تأثير الجماعة.
- الإحساس بعدم الكفاءة.
- استعداد الرياضي للمنافسة.
- أهمية المباراة.
- الخوف من الفشل.
- فقدان السيطرة.

وبلا شك يلعب العامل المزاجي دوراً هاماً في تكوين حالات الانفعال (تبعاً لنوعية الجهاز العصبي) ولم يفسر بعد مدى تأثير هذا العامل لان مناقشة هذا الموضوع لم تصل بعد إلى إجابة مقنعة. ويمثل الموقف التدريبي الجيد شرطاً هاماً للاستعداد المثالي للإنجاز.

¹ سيمون فوريدي : التلف والطلب .ترجمة عثمان تيجاني ،ديوان المطبوعات الجامعية، 1980، ص3.

² أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، دار النشر والفكر العربي، 1990، ص10.

ومن هذا يمكن إن تنشأ عدة أسباب لحالة القلق مثل: الكسور في حالة التدريب والتوعلك البدني ،حيث يعرف الرياضي إن التدريب غير كافي ويعيش حالة تدريبية غير مرضية .ومن الطبيعي أن تؤدي هذه الحالة إلى عدم الثقة بالنفس والاضطرابات ومن ثمة تظهر أعراض حالة القلق وتمثل بعض الميادين وملاعب الرياضة وغيرها لبعض الرياضيين خبرة سيئة نتيجة هزيمة أول مباراة أو منافسة منذ زمن طويل وبالتالي تجنب هذه الحالة عن طريق التمرين الرياضي على نفس الملعب أو ملعب مماثل في نفس الظروف ، كما إن تكرار الهزيمة احد الأسباب المؤدية إلى حالة القلق نتيجة الهزيمة أو الفشل المستمر الذي يسيء إلى الثقة بالنفس واهتزاز الثقة بالنفس تعتبر حالة ملائمة لردود الفعل لحالة القلق وكل هذا يؤدي إلى خفض توقعات مستوى الإنتاج وفقدان الاستعداد والإبداع ، والأسباب الأخرى المؤدية إلى نشوء حالة القلق يمكن أيضا ذكر ما يلي:

- امتداد زمن الحالة النفسية لفترة طويلة قبل المنافسة.
- الصدمات الذاتية والنفسية.
- اضطرابات في العلاقات الإجتماعية.
- مشكلات الطموح الرياضي غير واضحة.
- التأثيرات الخارجية والعوامل المحبطة بالمنافسة (الجمهور - وسائل الإعلام 1000 الخ)

1-1-3 - تأثير القلق في نتائج المنافسة :

- عدم الارتياح والتهيج وسرعة النرفزة.
- ضعف القدرة على التركيز والانتباه والشروذ الذهني.
- ضعف الأداء الرياضي في مواقف الأداء الحرجة وخاصة في المنافسة.
- كثرة الأخطاء المرتبكة من طرف الرياضي وخاصة في المنافسة.
- العجز من السيطرة على التوتر.
- انعدام الكفاءة البدنية.

1-1-4 - خصائص السلوك الحركي الإدراكي:

قدم "هاربرت ويليامز" تصورا لمسار السلوك الحركي الإدراكي ويتكون هذا من أربع خطوات متشابكة تحدد بداية المسار الأداء الحركي الإرادي الذي يساعد على تفهم السلوك الحركي للإنسان، تتمثل فيما يلي:

1-1-4-1 - التجميع الحسي:

يتحدد مستوى النشاط في هذه الخطوة من الارتباط مع التنبيه الحسي وترسل هذه المعلومات إلى المراكز العليا بالقشرة المخية لتقويم مواصفات الواجب المحدد مثل: حجم وشكل ولون الأدوات أو الأجهزة المستعملة والوضع المكاني أو أي معلومات أخرى خاصة بمكونات الواجب.

1-1-4-2- تفاعل الحواس:

يتم ضمن هذه الخطوة دورة ثابتة من الإحداث حيث تتم مقارنة المعلومات المختزنة بالمعلومات الحسية الحالية وتحدث هذه الخطوة في نفس الوقت الذي تتم فيه الخطوة الأولى تقريبا. فعندما يريد الفرد التقاط الكرة أو تسديدها مثلا تتم مقارنة المعلومات الخاصة.

1-1-4-3- النشاط الحركي:

تشارك في هذه الخطوة مراكز مختلفة في النخاع الشوكي تكون وظيفتها إعداد الأنشطة الحسية التي تم الإشارة إليها في الخطوات السابقة. وهنا يصدر أمر من المخ ارفع الكرة أو سد الكرة.

1-1-4-4- معلومات حسية:

يشترك في عملية الأداء أثناء هذه الخطوة معلومات حسية من عضلات الأطراف ومن مراكز حركية أخرى وترسل هذه النوعية من المعلومات إلى الجهاز العصبي المركزي في نفس الوقت الذي يتم فيه الأداء بحيث يمكن أن يحكم الفرد ما إذا كان من الضروري إجراء أية تغييرات في الأوامر المركزية أو مواصلة تنفيذها.

1-1-5- القابلية على اتخاذ القرارات:

ما نتوقعه من الشخص الذي يتميز بالنضوج العقلي إن قابلية على اتخاذ قرارات ذات القيمة البالغة ودرجة من التعقيد الذي يتعذر فيها إلا يتخذ قرارا حاسما بشأنها بمفرده دون الاستعانة بالآخرين حتى إذا تميز بالنضج العقلي الواسع واتخاذ القرارات في الواقع لا يقتصر على القابلية الذهنية فهو يتطلب في الوقت نفسه توفر القابلية على ملاحظة النواحي الانفعالية عند القرار مهما كان اللاعب مصيبا في اتخاذ القرار لوحده، فسيذكر انه من المستحيل عليه أن يعيد النظر فيها أملا في اتخاذ القرار الجديد بشأنها ويتعرض للاضطراب.

نصف حالة اخذ القرار حسب أهمية المنافسة حيث قسمها الأخصائيون إلى أقسام:

1. تحضيرية، فنية، خططية.
2. اقصادية.
3. رسمية.
4. مصيرية.

1-1-5-1- القلق البدني:

وهو إدراك الاستشارة الفيزيولوجية ويتضمن الأعراض العصبية والتوتر والمتاعب المعدية أو يقصد به إدراك الأعراض الجسمية لنشاط الجهاز العصبي اللاإرادي كالأم المعدية وتصبب العرق وارتعاش الأطراف وزيادة معدل ضربات القلب.

1-1-5-2 - الحالة التدريبية للاعب:

تؤثر الحالة التدريبية للاعب بدرجة كبيرة على حالته قبل بداية المباراة فاللاعب الرياضي الذي يتميز بحالة تدريبية "فورمة رياضية" غالبا ما تتوقع منه أن يمر بحالة مغايرة للحالة التي يكون عليها عندما يكون في حالة تدريبية منخفضة.

1-1-6 - مفهوم اتخاذ القرارات في الرياضة الجماعية:

أن مفهوم اتخاذ القرارات متعدد التخصصات فهو يتعلق بمجالات تطبيقية عديدة "نظرية ألعاب علم النفس" لأنه توجد أمثلة عديدة وصفية أو تفسيرية كل منها عملية في مجال وسياق محدد في أنشطة رياضية كثيرة مفهوم القرار يوجب بصفة حتمية دقة التنفيذ، جودة المهارات الحركية المكتسبة وتنوعها، تضاف عادة ضرورة الاختبار بين أجوبة عديدة محتملة في وقت قصير والاختبارات لا تكون بصفة عشوائية بل تنتج عن حل الشفرة الخاصة بالوصفية، تخفيض التردد وبهذا يصبح "الاختبار" عملا واتخاذ القرار "مهارة".

تشكل معرفة محددات السلوك القراري أهمية كبرى للمعلم من اجل تطويرها واستعمالها على أكمل وجه وللباحث الذي يحاول فهم مسارات الإدراك والاستراتيجيات التي تحكم هذا السلوك غير انه في المجال الرياضي يجب توضيح مفهوم اتخاذ القرار وكذلك المجال النظري الذي ستعتمد عليه في الدراسة. سنتحدث هنا عن النشاط القراري الذي يعكس التسيير الفوري للقدرة الحركية حسب أهداف الفعل وبو جود التردد تحت ضغط الوقت ومتطلبات الدقة يتعلق الأمر بتسيير استراتيجي يتدخل فيه المتلقي كعامل معالج معبئا بجهاز الحركي الإدراكي.

1-1-6-1 - القرار الظاهر:

الذي يعطي للسلوك القراري مفهومه مقارنة بمنطق السياق الرياضي الذي ينشأ بداخله وهذا يتم بأسبقية تحليل الأنشطة الرياضية.

1-1-6-2 - الفاعل الموجود بالمكان:

والذي يعتبر كجهاز يعالج المعلومات والذي يمكن دراسته عن طريق علم النفس الإدراكي ومعالجة المعلومات. نجد أنفسنا أمام كيفيتين متكاملتين للدراسة ولكل منهما في الواقع دائما تكون مفصولتين لأنهما غير متقاربتين مع السياق الفعلي للأنشطة الرياضية.

1-2 - العوامل الشخصية والذاتية:

1-2-1 - تعريف الشخصية:

تعتبر الشخصية من أكثر المفاهيم التي لم يتفق عليها العلماء بعد، فقد وضعت عدة تعاريف مختلفة فيما بينها تبعا لاختلاف وجهات النظر التي يؤمن بها الذين وضعوا هاته النظريات أن كلمة "شخصية" مشتقة من الفعل "شخص" وشخص الشيء يعني انه ظهر وبان بعد أن كان غائبا وعلى هذا الأساس فان المقصود بالشخصية لغويا هو كل الصفات الظاهرة الخاصة بالفرد والتي كان بعضها خافيا أو داخليا ثم ظهر وكانت بمجموعات تميزه عن غيره من الناس.¹

¹ نزار مجيد - كامل الطه لويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، الطبعة 1، 1980، ص78.

عادة ما يقصد علماء النفس بالشخصية تلك الأنماط المستمرة المشتقة نسبيا من الإدراك والتفكير والإحساس والسلوك التي تبدو لتعطي الناس ذاتيتهم المميزة.¹

1-2-2- تعريف علماء الاجتماع للشخصية:

يرى العالم "بيسانز" أن لكل شخص كما الآخرين ويعرفها بأنها تقوم على أساس عادات شخص وسماته، تنبثق الشخصية من خلال العوالم البيولوجية والاجتماعية والثقافية أما العالم "اقرين" فالشخصية عنده ليست مجرد القيم والسمات بل يضيف صفة مهمة وهي تنظيم الديناميكي والذي له دور في النمو والانتماء إلى جهات متعددة في المجتمع.

1-2-3- الشخصية والممارسة الرياضية :

يعتقد بعض الباحثين المهتمين بدراسة الشخصية في مجال الرياضيين التفوق في رياضته مرهون إلى حد كبير بمدى ملائمة السمات الشخصية أو الأنماط الشخصية للفرد بطبيعة المتطلبات والخصائص النفسية المميزة لنوع الرياضة.

ففي مفهوم المعاصر للممارسة الرياضية يظهر بوضوح بأنها ليست القدرات الحركية المتقنة وحدها هي التي تحقق النتائج العالية ولكن تتدخل العديد من العناصر النفسية التي تربط بين حركة الفرد ومعطيات شخصيته لذا نجد أن المدربين لا يؤسسون تدريباتهم عن المعطيات التكتيكية و البيو ميكانيكية فحسب، لكن أصبح مركز اهتمامهم هو طبع الرياضي من اجل تفادي الظواهر الغير مرغوب فيها أثناء الممارسة ويعتقدون أن إدارة اختبارهم التي تعتقد هذا الاتجاه هي وسيلة أكثر نجاحا من ملاحظات لا تعتمد على طبع الرياضي، كذلك من الكبار من يعدون الأولوية للخبرات السيكلوجية من اجل تحديد نجاح مدرب، لذا فمتطلبات رياضة النخبة تدفع النفسانيين لدراسة المعطيات السيكلوجية لشخصية المشاركين سواء كان مدرب أو أستاذ أو مشاركا، فلفظ الشخصية كثيرا ما نقصد به تصرفات الأستاذ ومعاملاته دون التطرق لصفات ظاهرية كشكله وهذا القصد هو الأكثر صوابا في تحديد شخصية الرياضي خاصة المدربين.

1-3-3- العوامل التقنية:

1-3-1- البراعة:

يقصد بالبراعة القدرة على أداء الواجبات الحركية الدقيقة بصورة هادفة وسريعة، غالبا ما لا يتم التفريق بين البراعة والرشاقة بصورة واضحة، إذا فان الرياضي يحتاج إلى درجة عالية من البراعة حيث أن التعامل مع الكرة في الألعاب الجماعية على سبيل المثال التنطيط بالكرة أو التصويب نحو السلة أو التمرير إلى زملاء مع اختيار الزميل الأنسب للتمرير له. فبراعة اللاعب أو الرياضي في الألعاب الجماعية يتطلب منه أن يكون له القدرة على الأداء أثناء المنافسات. وفيما يتعلق بأسس البراعة يوجد تطابق بينها وبين أسس القدرات.

¹ لندان دافيدوف: مدخل علم النفس، دار ماكروهيل للنشر والتوزيع، القاهرة، الطبعة 3، 1988، ص570.

1-3-2 -التوافقية:

إذ تشمل هذه الأسس الخبرات الحركية والمعلومات الحسية والذكاء العلمي وخاصة في الرياضات الجماعية.

1-3-3 -التوازن:

يقصد بالتوازن إمكانية أداء الواجبات الحركية بأقصى سرعة وهادفة عند الارتكاز على مساحة صغيرة جدا. كذلك عند ظهور مؤثرات ناتجة عن قوى خارجية تخل بالتوازن غير المستقر الى حد كبير ومن أمثلة الواجبات الحركية التي تلتقي بمتطلبات عالية من قدرة التوازن والاحتفاظ بوضع الجسم في الثبات أو الحركة وهذا يتطلب سيطرة تامة على الأجهزة العضوية من الناحية العضلية أو العصبية، كما أن عملية التآزر بين الجهازين العضلي والعصبي لها دور كبير في المحافظة على توازن الجسم.

1-3-4 -التوافق:

يعتمد التوافق على سلامة ودقة وضائق العضلات والأعصاب وارتباطها معا في عمل واحد. فالتوافق في معناه العام يعني قدرة الفرد على إدماج أكثر من حركة في إطار واحد والحركات التي تتطلب أداء أكثر من حركة في اتجاهات مختلفة تحتاج إلى السيطرة التامة من الجهاز العصبي على الممرات العصبية المختلفة للفرد بحيث تتم عملية الكف والإشارة في توقيت زمني سليم. أي أن عملية إبطال مفعول الإشارة العصبية التي لا صلة لها بالأداة تسمى بعملية الكف، يلي ذلك مرحلة موازية تامة بين عمليات الكف والإشارة لتصبح الحركة آلية.

1-3-5 -المهارة:

يقصد بالمهارة في التعلم الحركي ثبات الحركة وآليتها واستعمالها في وضعيات مختلفة وبشكل ناجح وهذا هو جزء من مفهوم الرشاقة. ولذلك فمن الصعوبة التفريق بين الرشاقة والمهارة، فالرشاقة صفة المهارة وإذا تفهم تحت اصطلاح المهارة حل الواجب للمسار الحركي لتكون مجموعة أجزائه في التربية الرياضية تعني المهارة قابلة للإنجاز العالي في الحركات الدقيقة. إن الانجاز العالي للمهارة في مجال حركات العمل واللعب بالأجهزة متعلق بقابلية الرياضي التوافقية أو كمي يطلق عليها بقابلية الترابط الحركي. كما أن المهارة تؤدي بدون النظر والانتباه الكامل لمجريات الأمور والمسارات الحركية كمثال ضرب الكرة في الإرسال بالطائرة ليس معناه أن هناك وجود للتفكير الواضح وإنما تكون هذه اللعبة وفق نظام ذاتي. كما أن درجة المهارة تتفق مع التوافق الحركي بشكل عام وأن درجة صعوبة التوافق والتطبع والتعلم في الحركات الدقيقة يمكن أن يكون مقياس لها.

للمهارة درجات ومستويات ترتبط بالقدرات والسمات سواء كانت قدرات بدنية أو سمات نفسية وعلى ذلك فمستوى المهارة غير ثابت وهي في تقدم مستمر وعليه يوصف كل من هو مميز في عمله بأنه ماهر، ذلك تتوقف درجة المهارة ومستواها على العناصر التالية:

- الموهبة والاستعداد الفطري للفرد المتعلم للمهارة.
- مستوى المعرفة والثقافة التي وصل إليها الفرد المتعلم والتي تخص المهارة.

- التقدم التكنولوجي في المجتمع وخاصة بالمهارة.
- الوقت الكافي للتدريب للإكتساب والتقدم المهاري.

1-3-6 - الأنشطة الرياضية واتخاذ القرار :

يمكن ملاحظة الأنشطة الرياضية حسب الصعوبات التي يخلقها النشاط القراري للممارسين، إن مؤشر "التردد" المستعمل معناه الواسع، يسمح خصوصا بإجراء تمييز بين الأنشطة الرياضية التي تتطلب بقوة حل شفرة المعلومات في الوضعية المطلوبة من طرف فاعل القراري الفورية لمواصلة الفعل مستعينا بذاتيته "الرياضات الجماعية" والتي تتطلب القدرات أو تتطلب أي قدرة في الاختيار أثناء الانجاز الحركي "مثل سباق السرعة".

المهارات الحركية المكتسبة ذات طبيعة مختلفة حسب ملاحظة بلوتون 1957 ففي الحالة الأولى يتعلق الأمر بالمهارات "المفتوحة" والتي تستطيع أن تتكيف وتشكل حسب الظروف المستجدة في حين انه في الحالة الثانية يتعلق الأمر بمهارات "مغلقة" والتي تميزتها مدققة ومقررة سابقا، مكتسبة ومكررة آليا خلال التدريب في الواقع هذا التمييز ليس بهذا الوضوح لان انجاز الفاعل يستطيع أن يتحول هو بنفسه من التردد الذي لا بد من أخذه بعين الاعتبار أثناء الانجاز سواء بطريق مسبق أو في الوقت الحقيقي.

تم القرارات في بعض الأحيان في ديناميكية تجعلها تدخل في رتبة أنظمة قرارات من خلالها تحافظ على العلاقات ولهذا في الرياضات الجماعية يكون فعل لاعب ما غير معقول إذا لم يكن له علاقة بالفاعلين الآخرين في تلك الوضعية يمكن القول أن القرار هنا ليس وظيفيا فقط لأنه يساهم في انجاز المهمة ولكنه أيضا له دلالة لأنه يعلم الشركاء والخصوم ويؤثر في قراراتهم إذ تحليل الوضعيات الرياضية للقرار تبين منطقتين متكاملتين:

1. منطق داخلي للنشاط الرياضي الذي يحدد قرارات الفاعلين بالتعريف لمجموع البدائل.
2. منطق الفاعل عن طريق تبادل المؤشرات وتساهم الدلائل والتي يعبر عنه وليس باستعمال المعلومات الموضوعية "خاصة بالنشاط الرياضي في حد ذاته" ولكن أيضا باستعمال ذاتيته للأفعال المنجزة.

ميزة التحضير يمكن أن تكون انتقائية أي الاهتمام خاصة بإحدى الأجوبة، التحضير الانتقائي ثم تشكيله إلى ثلاث حالات بواسطة آلات "الوند وسرقات" 1983:

1. تحضير حيادي: اللاعب لا يحدد مسبقا تحضيرا من اجل حدث معين.
2. تحضير جزئي: المتلقي يتحضر من اجل حدث ولكن دون أبعاد احتمال ظهور حدث آخر .
3. تحضير كلي: اللاعب يحدد الإجابة التي سيعتمدها عند ظهور الإشارة.

1-3-7 التحضير والقرار:

يمكن تعريف التحضير كما يلي تغيير المسار أي القرارات السابقة لظهور إشارة التنفيذ التي من نتائجها تقليص مدة مرحلة أو عدة مراحل معالجة للمعلومة المكتسبة لأي إجابة. مسار التحضير يأتي كفاصل مشترك بين مميزات المهمة والإجابة الناتجة لان الكيفيات الملاحظة للإجابة « السرعة، الصواب و الدقة » تمثل تمييز للمسار غير الملاحظة وخاصة استراتيجيات التحضير المنجزة

انطلاقاً من المعالجة الذاتية للمعلومات المختارة في المهمة في بعض الظروف، يختار اللاعبون عمداً عدم تفضيل سرعة رد الفعل ويعطون لأنفسهم الوقت لاستيعاب إجابة صحيحة، ويعوضونه ذلك زيادة السرعة في التنفيذ، وهذه لها سلبية إنقاص دقة الحركة.

يظهر أن استراتيجيات القرار للمتلقّي في حالة انتظار في وضعية حركية ورياضية تترجمه عن طريق كفاءات الإجابة بعد تقديم الإشارة الملزمة للتنفيذ. هذه يمكن أن تشكل موضوع تسوية مختلفة.

✓ سرعة رد الفعل - الاستيعاب - صواب الإجابة فبتسر 1985 - باشال 1974 - ويل كلدن 1977

✓ سرعة التنفيذ - دقة الحركة فينس 1985 - مايرورايت 1980.

الإستراتيجية الأولى "خفض وقت الحركة فقط" يسمح بتخفيض عدد أخطاء الإجابة لأن المتلقي ينتظر أن يكون مع الإشارة المقدمة لاستيعاب الإجابة عندما يتقلص وقت الحركة يخاطر بأن يكون أقل دقة ومع الإستراتيجية الثانية فإن المتلقي تمنيه بالتوافق بين أخطاء استيعاب الإجابة وأخطاء دقة الحركة نقصا (بروتو انراسدال ومورانسال 1983) بينوا أنه عندما سمح المتلقي لتغيير وقت حركته فإنه يقلصه حسب احتمالات الضغط الزمني وعلى حساب وقت رد الفعل. في هذه الظروف فالإستراتيجية كانت جزئية لأن وقت الحركة غير بالنظر إلى مستوى الاحتمال 7.1310 بالنسبة للظروف متساوية الاحتمال تسمح للمتلقى بإجراء نسبة نجاح كبيرة في الجهة.

المميزات الحركية المهيمنة وإستراتيجية القرار:

دراسة اتخاذ القرارات في الحالة الرياضية توجهت خصوصا بدفع من الباحثين الكنديين نحو تأثير المميزات الوقائية للمهمة واختيار الحالة التحضيرية واستيعاب الإجابة.

صواب الإجابة وسرعة الحركة ودقتها، مميزات الإجابة هذه تتعلق بقرار ناتج بعد الإشارة الإلزامية التي تكشف الحدث الذي يجب إن يجيب عليه المقرر بانتقاء وتخصيص برنامج محرك. أنها تعكس الطريقة التي يحضر بها اللاعب المتأهب عند ظهور هذا الحدث وتلك الدقة التي يتوقع بها انطلاق من ذاتية المخرجات المستقبلية للحالة الإستراتيجية والتحضير الذي يطورها لتصبح فعالة عند إجابته حسب ألان ولالموند وسرازات 1983 ولاكوم 1984.

ومؤخرا ظهر أن المميزات الحركية للمهمة المختارة يمكن لها تحديد إستراتيجية القرار جزئيا التي إجاباتها تكون:

- موجه اصطناعيا.
- منجزة من طرف نفس العضو.
- التي من خلالها وقت رد الفعل يستحوذ على جزء كبير من وقت الإجابة 60%
- وقت الحركة يكون ثابت هذا في دراسات (ألان وبروتو وديون 1982 - بروتو وألان 1983 - وروبيار 1986 - تيسدال 1983) والتي تستعمل مهمات التحرك ناحية اليمين أو ناحية اليسار لمؤشر موجه على سكهته.

في هذا النوع من المهمات فإن سعة التحرك تقلص لكي يشغل وقت رد الفعل حيزا كبيرا من وقت الإجابة والتي تتميز بإجابات:

- موجهة من طرف المتلقي.
- تستوعبه بأعضاء مختلفة .
- يكون وقت رد الفعل يشغل حيزا صغيرا من وقت الإجابة 25%.

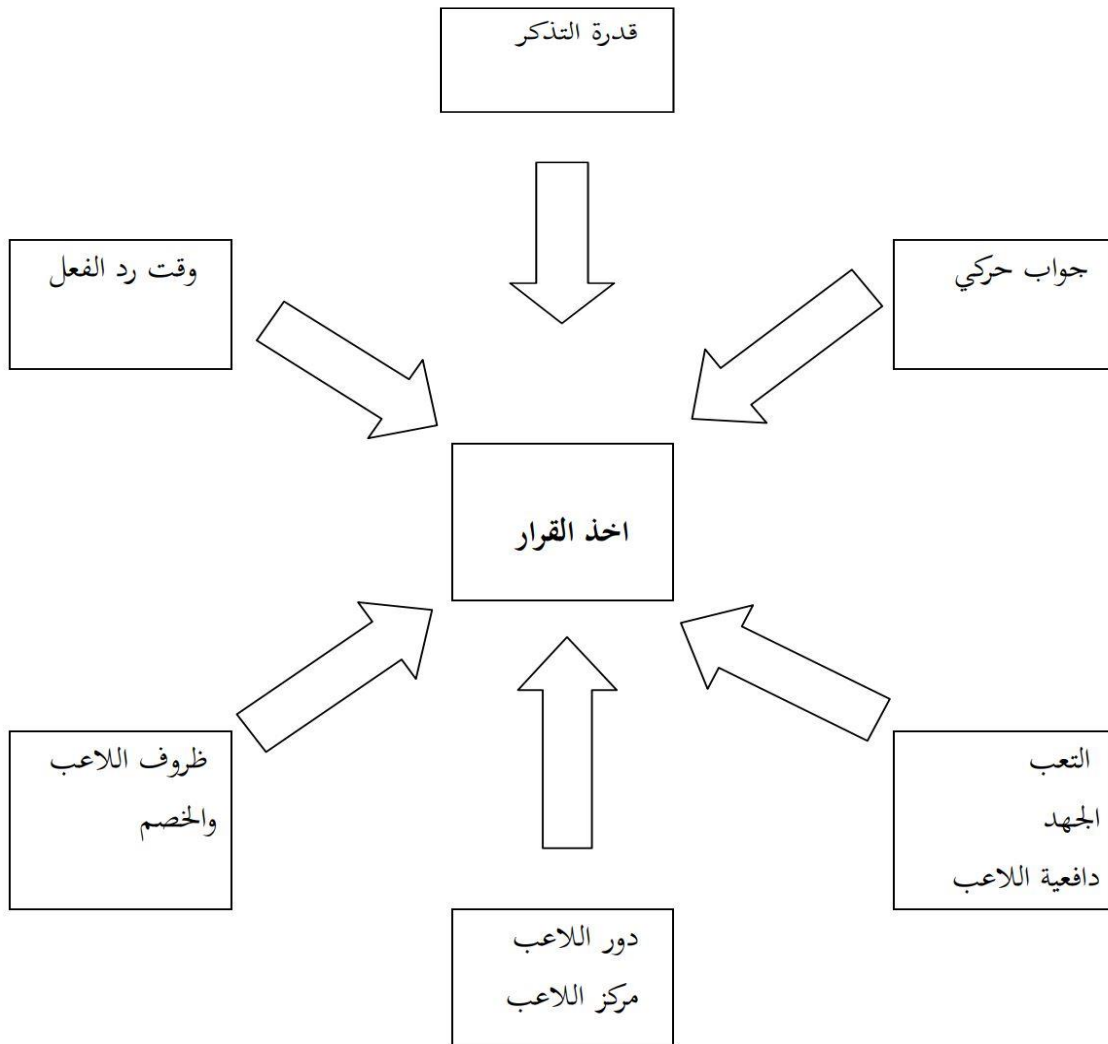
هذه العوامة تقدر أن اللاعبين يكونون متأهبين لقدم الخصم والنتيجة تكون مسارات واستراتيجيات القرار تجري كتقليص وتسيير للتزدد.

إن اللاعب المتأهب الذي سندرسه "كمقرر" أي يختار وينفذ إجابة بسرعة في حالة أو حالات عدة ناتجة عن القرار وهو إجابة عن الإطار والتي تسحن المسارات والاستراتيجيات غير الملاحظة عن طريق سرعة رد الفعل.

حالة التحضير.... تمثل مسار حقيقي للاختبار أين يمكن للمتلقى في بعض الأوقات أن يتصور المحددات ويعبر عنها.

غير أن الأمر ليس كذلك في مسار انتقاء البرمجة للإجابة التي تجري في وقت قصير جدا الذي يرتبط بالاستراتيجيات المتبناة قبل إشارة إجابة الباحثين الكنديين الذين أعطوا مكانة محور الميكانيزم الذي يؤدي إلى الاختيار.

الشكل 01: يوضح عملية التحضير لأخذ القرار.



الخلاصة :

في النهاية هذا الفصل وجدنا أن اتخاذ القرار هو مجموعة من العوامل أساسها العوامل النفسية والتقنية والشخصية والمسؤولية. واتضح لنا أنه لاتخاذ القرار الجيد يجب على اللاعب أن تتوفر فيه جميع الشروط والعوامل المذكورة وخاصة الجانب النفسي لأن الإعداد أو التحضير النفسي هو الطاقة التي تشحن في اللاعب تعطيه الثقة بالنفس وتقوي من العزيمة لتحمل مسؤولية نتائج قراره. إن أخذ القرار ليس بالسهل اكتسابه وهو موضوع واسع لو نتوسع إلا بقليل منه في هذا الفصل.



الفصل الثاني

كرة القدم

تمهيد:

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

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

1 - تعريف كرة القدم:

1-1-التعريف اللغوي:

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

1-2-التعريف الاصطلاحي:

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

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

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

1-3-التعريف الإجرائي:

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

2- لمحة عن كرة القدم:

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العام وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين وتطور اللعبة خلال السنين تعطي فكرة لفهم متطلبات اللعبة الحديثة.

نشأة كرة القدم في بريطانيا ولعل طلبة المدارس الإنجليزية أول من لعبوا الكرة في عام 1175م، إذ أن لعبة كرة القدم في تلك الفترة اعتمدت على العادات والتقاليد لكن في بداية 1800 م شاركت جهود العديد في وضع بعض القوانين وفي عام 1830 تم التعرف على ضربات الهدف الرميات الجانية وأسس نظام التسلل وفي عام 1840م كتبت مجموعة من القوانين أسس أول نادي في

كرة القدم نادي كامبريج حيث اجتمع 20 شخصية يمثلون المدارس العامة في عام 1848م، فأخرجوا القانون المعروف (قواعد كمبودج) التي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قانون كرة القدم.¹

في المرحلة الأولى للقرن العشرين ابتدأ التنظيم العالمي لكرة القدم، حيث اقتربت كل من فرنسا وهولندا، بلجيكا، سويسرا، الدانمارك، في عام 1904 لتشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA ولقد نظمت أول بطولة اولمبية في 1908 وبسته فرق فقط فازت بها إنجلترا على حساب الدانمارك، وكانت كأس عالمية أقيمت بالباراغواي 1930، وحازت عليها الدولة المنظمة.²

وفي الوقت الحالي هناك بطولات متعددة على مستوى الدولة وعلى الأندية مثل كأس الأمم الأوروبية، وكأس الأمم الإفريقية وكأس أمم آسيا، عند الأمم ورابطة أوروبا بدأت عام 1955، على مستوى الأندية ورابطة الأبطال الإفريقية.

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.³

- 1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.
- 1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).
- 1883: أسس الاتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).
- 1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.
- 1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا وإيرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.
- 1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.
- 1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.
- 1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواي.
- 1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة.
- 1939: تقرر وضع أرقام على الجانب الخلفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية لكرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.⁴
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها البرازيل.

¹ موقف مجيد المولي: " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر، ب ط، لبنان، 1999، ص 10-9.

² دراسة تقنية لواقع كرة القدم الجزائرية، الجزائر، 1994، ص 24.

³ موقف مجيد المولي: مرجع سابق ص 09.

⁴ حسن عبد الجواد: " كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي "، دار العلم للملايين، ط4، لبنان، ص 16.

- 1974 :دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975 :دورة البحر المتوسط في الجزائر.
- 1976 :الدورة الأولمبية مونترال.
- 1978 :دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980 :الدورة الاولمبية في المكسيك.
- 1982 :دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986 :دورة كأس العالم في المكسيك وفاز بها الأرجنتين.
- 1990 :دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994 :دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.
- 1998 :دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا. من بينها خمسة فرق من أفريقيا.
- 2002 :دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا الجنوبية

4-كرة القدم في الجزائر:

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

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

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

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962-1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية.¹

4-1- النادي الجزائري لكرة القدم:

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

4-1-1- الإطار القانوني للنادي:

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

4-1-2- هيكل النادي

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:²

- ✓ الجمعية العامة: وهي الهيئة التشريعية في الهيكل التنظيمي للنادي.
- ✓ مكتب النادي: وهو الجهاز التنفيذي للنادي.
- ✓ الموظفون التقنيون: الموضوعان تحت تصرف النادي طبقا للتنظيم الساري المفعول.
- ✓ اللجان المختصة: تعمل على دعم هيكل النادي في ممارسة مهامه.

¹ بلقاسم تلي ومزهود لوصيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، معهد التربية البدنية والرياضية، ب ط، دالي إبراهيم، جوان 1997، ص 46-47.

² قرار وزاري مؤرخ من طرف: رئيس- الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، في: 04 يونيو 1996م.

4-1-3 - مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية PIPY، FPIV.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية.
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.

5-مدارس كرة القدم:

كل مدرسة تتميز عن أخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من اللاعبين الذين يمارسونها وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي نشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:¹

1. مدرسة أوروبا الوسطى (النمسا، المجر والتشيك).
2. المدرسة اللاتينية.
3. مدرسة أمريكا الجنوبية.

6-المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفرادها أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.²

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

¹ عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، ب ط، لبنان، 1980، ص72.
² حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص25.

- استقبال الكرة.
- المحاورة.
- المهاجمة.
- رمية التماس.
- لعبة ضرب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى.

7- قوانين كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساسا إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسيير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:¹

- **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.
- **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.
- **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض...

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

- 7-1 **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م
- 7-2 **الكرة:** كروية الشكل، غطاؤها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ.
- 7-3 **مهام اللاعبين:** لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.
- 7-4 **الحكم:** يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

¹ سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، ب ط، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982، ص 29.

5-7 -مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبينوا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

6-7 -مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة.¹

7-7 -ابتداء اللعب: يتقدر اختيار نصفي الملعب، وركلة البداية، تحمل على قرعة بقطعة نقدية وللفريق الفائز بالقرعة اختيار إحدى ناحيتي الملعب أو ركلة البداية.

8-7 -الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو خط التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في الملعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها.

9-7 -طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.²

10-7 -التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

11-7 -الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية³:

- ركل أو محاولة ركل الخصم.
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.
- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب بالكرة باليد إلا لحراس المرمى.
- دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه.

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

13-7 -ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.⁴

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

¹ علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر، ب ط، ليبيا، 1987، ص25.

² علي خليفة الهنشري وآخرون: مرجع سابق، ص255.

³ سامي الصفار: مرجع سابق، ص35.

⁴ حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص177.

7-15 -ضربة المرمى: عندما تحتاز الكرة بكاملها خط المرمى ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم.

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

7-17 -الكرة في الملعب أو خارج الملعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها¹.

8- صفات لاعب كرة القدم:

يحتاج لاعب كرة إلى صفات خاصة تلائم هذه اللعبة وتساعد على الأداء الحركي الجيد، ومن هذه الخصائص والمتطلبات هناك أربعة متطلبات للاعب الكرة وهي الفنية الخططية، والنفسية، وأخيرا البدنية واللاعب الجيد هو الذي يمتلك تكامل خططيا جيدا ومهاري عالي والتعددات النفسية ايجابية مبنية على قابلية بدنية ممتازة والنقص الحاصل، في إحدى تلك المتطلبات يمكن أن تعوض في متطلب آخر سنركز على متطلبات اللعبة البدنية اعتمادا على معلومات وإحصائيات حمة في ميدان الكروي من خلال دراسات متعددة تظهر التغيرات الفيزيولوجية المقاسة قبل المباراة أو التمرين أو اثناهما وبعدها يمكن تقويم المتطلبات البدنية لكرة القدم من خلال دراسة الصفات الحركية للاعبين وتحليلها خلال المباراة وطبقا للنشاطات المختلفة وطريقة اللاعبين للمباريات فإن التحليل كان معتمدا على رصيد مباريات كثيرة للوصول لتلك الخصائص والإحصائيات المهمة.²

8-1 -الصفات المورفولوجية:

من مميزات كرة القدم أن ممارستها في متناول الجميع مهما كانت تكوينهم الجسماني ولعن اعتقدنا بأن رياضيا مكتمل التكوين الجسماني قوي البنية جيد التقنية ذكي لا تنقصه المعنويات هو اللاعب المثالي، فلا ندهش إذا شاهدنا مباراة قد ضمت وجهها لوجه لاعبين يختلفون من حيث الشكل والأسلوب لا نتحقق من أن معايير الاختيار لا تركز دوما على الصفات البدنية فقد يتفوق لاعب صغير الحجم نشيط ماهر يجيد المراوغة، على خصمه القوي الحازم الشريف، المخدوع بحركات خصمه الغير متوقع وذلك ما يضيف صفة العالمية على كرة القدم، ويتطلب السيطرة في الملعب على إرتكازات الأرضية ومعرفة تبرير ساق عند التوازن على أخرى من اجل التقاط الكرة والمحافظة عليها وتوجيهها بتناسق عام وتام.³

¹ حسن عبد الجواد: مرجع سابق، ص188.

² دراسة تقييمية لواقع كرة القدم الجزائرية، مرجع سابق، ص24.

³ موفق مجيد المولي: نفس المرجع، ص45.

2-8- الصفات الفيزيولوجية:

تتحدد الإنجازات في كرة القدم الحديثة بالصفات الفنية والخططية والفيزيولوجية وكذلك النفسية والاجتماعية وترتبط هذه الحقائق مع بعضها وعن قرب شديد فلا فائدة من الكفاءات الفنية للاعب إذا كانت المعرفة الخططية له قليلة وخلال لعبة كرة القدم ينفذ اللاعب مجموعة من الحركات مصنفة ما بين الوقوف الكامل إلى الركض بالجهد الأقصى وهذا ما يجعل تغيير الشدة وارد من وقت إلى آخر وهذا السلوك هو الذي يفصل بل يمزج كرة القدم عن الألعاب الأخرى، فمتطلبات اللعبة الأكثر تعقيد من أي لعبة فردية أخرى وتحقق الظروف المثالية فإن هذه المتطلبات تكون قريبة للقابلية للاعب البدنية والتي يمكن أن تقسم إلى ما يلي:

- القابلية على الأداء بشدة عالية.
- القابلية على الأداء والنشاطات متقطعة طويلة (التحمل).
- القابلية على الأداء، الركض السريع.
- القابلية على القدرة العالية خلال وضعية معينة.

إن الأساس في إنجاز كرة القدم داخل محتوى تلك المفردات يندرج ضمن مواصفات الجهاز الدموي التنفسي وكذلك العضلات المتداخلة مع الجهاز العصبي ومن المهم أن نذكر أن هذه الصفات تحدد عن طريق الصفات والجنسية ولكن تحسين كفاءتها، عن طريق التدريب وفي اغلب الحالات فإن اللاعبين المتقدمين في كرة القدم يمتلكون قابلية عالية في بعض الصفات البدنية فقط لهذا فإن نجاح الفريق يعتمد على اختيار استراتيجية في اللعب التي توافق قوة اللاعبين.¹

3-8- طرق تنمية الصفات البدنية:

من أهم الطرق التي تسمح بتنمية وتطوير الصفات البدنية نجد:

1-3-8- طريقة التدريب المستمرة:

تتميز هذه الطريقة بأن التدريبات تؤدي بجهد متواصل ومنظم وبدون راحة كأن يقوم اللاعب بالجري لمسافة طويلة ولزمن طويل وبسرعة متوسطة وتكون شدة الحمل في هذا النوع من التدريب متوسطة وحجم كبير، وتهدف هذه الطريقة خاصة إلى تنمية صفة التحمل.²

¹ موفق مجيد المولي: المرجع السابق، ص 62.

² weineck jurain : Manuel d'entraînement, édition vigot, Paris, 1986, P 97.

8-3-2 - طريقة التدريب الفتري:

طريقة هذا التدريب هي أن يعطي وقت معين ثم يعقب ذلك فترة راحة ويكرر الحمل ثانيا ثم فترة راحة وهكذا ويلاحظ عند إعطاء الحمل ارتفاع نبض القلب إلى 180 ضربة في الدقيقة، أما فترة الراحة فتهدف إلى خفض ضربات القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة، ثم يعطي حملا ثانيا وهذا يعني أن فترة الراحة لا تكون كاملة إطلاقا.¹

وينقسم التدريب الفتري إلى نوعين:

- **التدريب الفتري المرتفع الشدة:** يهدف إلى تحسين السرعة والقوة المميزة للسرعة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 180 نبضة في الدقيقة الواحدة، ويكون حجم التحمل قليلا نسبيا.
- **التدريب الفتري المنخفض الشدة:** يهدف إلى تطويل التحمل والتحمل والسرعة ومجموعة العضلات التي تعمل في المهارات المختلفة وفيه يرتفع نبض القلب إلى 160 ضربة في الدقيقة ويكون حجم التحمل أكبر قليلا.

8-3-3 - طريقة التدريب التكراري:

وتعتمد هذه الطريقة على إعطاء حمل مرتفع الشدة ثم أخذ فترة راحة حتى يعود اللاعب إلى الحالة الطبيعية ثم تكرار الحمل مرة أخرى وهكذا، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة، القوة والقوة المميزة للسرعة، الرشاقة، كما تعتمد هذه الطريقة على التنمية، المهارات الأساسية تحت ضغط الدفع.²

8-3-4 - طريقة التدريب المتغير:

تتم هذه الطريقة بحيث يتدرج اللاعب في الارتفاع بسرعة وقوة التمرين ثم يتدرج في الهبوط بهذه السرعة فلما يجري اللاعب بالكرة أو بدونها مسافة 10 متر تكرر خمس مرات، ويكون زمن الراحة بين كل تكرار وأخرى 10، 15، 20، 25 ثانية على الترتيب، وتهدف هذه الطريقة إلى تنمية السرعة إذا كانت المسافة قصيرة وكلما كبرت المسافة يصبح هذا التمرين تنمية التحمل السرعة، كما يعمل هذه الطريقة غالبا في تنمية القوة والصفات البدنية والمهارية في آن واحد.

¹ حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1980، ص223.

² TUPIN BERNARD : Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris, 1990, P 58.

8-3-5 - طريقة التدريب المحطات:

في هذه الطريقة يختار المدرب بعض التمرينات بحيث يؤديها اللاعبون الواحد تلو الآخر كل في وقت محدد وتمارين المحطات يشبه نظام التدريب الدائري ولكن يختلف عنه من حيث زمن فترة الراحة إذ كذلك التمرين لا يكرر مرة أخرى ويتوقف على حجم أو شدة التمرين عن العادة الذي يحدده المدرب من التمرين.¹

8-3-6 - طريقة التدريب الدائري:

يقوم المدرب بوضع من 8 إلى 12 موزعة في المعالم أو قاعة التدريب بشكل دائري بحيث يستطيع أن ينتقل اللاعب من تمرين إلى تمرين آخر بطريقة سهلة ومنظمة ويؤدي التدريب بأن يقوم اللاعب بأداء تمرين واحد تلو الآخر في مدة دقيقة لكل تمرين وتقدير الدورة الواحد مجموعة وتكرر المجموعة ثلاث مرات وتكون مدة الراحة بين كل دورة وأخرى حتى يصل نبض القلب إلى 120 ضربة في الدقيقة ويستغرق التدريب من 10 إلى 30 دقيقة والتدريب الدائري لا ينمي فقط العضلات ولكن أيضا يطور الجهاز الدوري التنفسي بالإضافة إلى صفتي تحمل القوة.²

9- متطلبات كرة القدم:

9-1 - الجانب البدني:

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

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبنى عليها مفهوم اللياقة البدنية للاعب كرة القدم، والتي تعد أحد أساسيات المباراة، لما تتطلبه من جري سريع لمحاولة الاستحواذ على الكرة قبل الخصم، والأداء المستمر طوال زمن المباراة 90 دقيقة، والذي قد يمتد أكثر من ذلك في كثير من الأوقات وكذا سرعة تبادل المراكز وتغيير الاتجاهات، والوثب لضرب الكرة بالرأس وتكرار الجري للاشتراك في الهجوم والدفاع بفعالية.³

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

¹ حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 227.

² حنفي محمود مختار: مرجع سابق، ص 230.

³ حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، ب ط، مصر، 1923، ص 23.

الإعداد البدني لكرة القدم: Préparation physique

يعتبر الإعداد البدني أحد عناصر الإعداد الرئيسية، وأولها في فترة الإعداد أو على وجه الخصوص، ويقصد به كل العمليات الموجهة لتحسين قدرات اللاعب البدنية العامة والخاصة ورفع كفاءة أجهزة الجسم الوظيفية وتكامل أدائها، وتؤدي تدريبات الإعداد البدني على مدار السنة بكاملها حيث تدخل ضمن محتويات البرنامج التدريبية بشكل أساسي من خلال وحدات التدريب اليومية، ونجد نوعين من الإعداد البدني.¹

- الإعداد البدني العام Préparation physique générale

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

- الإعداد البدني الخاص: Préparation spécifique

الإعداد البدني الخاص يقصد به تقوية أنظمة وأجهزة الجسم وزيادة الإمكانات الوظيفية والبدنية طبقا لمتطلبات المباراة في كرة القدم، أي تطوير الصفات المميزة للاعب الكرة مثل العمل الدوري التنفسي، والسرعة الحركية وسرعة رد الفعل، والمرونة الخاصة والسرعة لمسافات قصيرة والقوة المميزة للسرعة للرجلين والرشاقة وتحمل السرعة... الخ.²

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

9-1-2- عناصر اللياقة البدنية:

9-1-2-1- التحمل:

عامة التحمل هو القدرة على مقاومة التعب والعودة إلى الحالة الطبيعية في أسرع وقت ممكن.³

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

¹ أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990، ص34.

² MICHEL PRADET – La Préparation physique, collection Entraînement, INSEP publication, Paris, 1997, p22.

³ أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، المرجع السابق، ص63.

9-1-2-2- القوة العضلية:

تلعب القوة العضلية دورا بالغ الأهمية في إنجاز أداء لاعب كرة القدم خلال المباراة ، وتعرف هذه القوة بقدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها وهي واحدة من أهم مكونات ذات اللياقة البدنية ، حيث ترتبط بمعظم المتطلبات البدنية الخاصة للاعب كرة القدم وتؤثر في مستواها ، ويتضح احتياج اللاعب لها في كثير من المواقف أثناء اللعب ، كالوثب لضرب الكرة بالرأس أو التصويب من المرمى أو التمريرات المختلفة وعند أداء مختلف المهارات بالقوة والسرعة المناسبة ، كما يحتاج إليها اللاعب أيضا في ما تتطلبه المباراة من الكفاح والاحتكاك المستمر مع الخصم للاستحواذ على الكرة أو الرقابة المحكمة مع التغلب على وزن الجسم أثناء الأداء طوال زمن المباراة.

9-1-2-3- السرعة:

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

وتعني السرعة كذلك القدرة على أداء الحركات المتشابهة أو غير المتشابهة بصورة متتابعة وناجحة في أقل وقت ممكن وتتضح أهميتها في المباراة عند مفاجأة الخصم أو الفريق المنافس بالهجوم لإحداث تغيرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمرير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لاعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية.¹

9-1-2-4- تحمل السرعة:

عرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية.²

9-1-2-5- الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة.³

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

ويعتبر التعريف الذي يقدمه (هوتز) من أنسب التعاريف الحالية لمفهوم الرشاقة في عملية التدريب الرياضي إذ يرى أن الرشاقة هي معظم الرياضات بالإضافة إلى:⁴

¹ قاسم حسن حسين وقيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984، ص48.
² حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المصارف، ب ط، الإسكندرية، 1977، ص39-60.
³ قاسم حسن حسين: مرجع سابق، ص200.
⁴ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص110.

1. القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة.
2. القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.
3. القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

9-1-2-6- المرونة:

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

والمرونة هي التناقص الجيد لإنجاز الحركة، فأناقة الحركة هي إحدى العناصر التي تسمح لنا بالوصول إلى الدقة ونلاحظ أن التعب يأتي بخاصية قليلة بالنسبة للسرعة في التمرينات الخاصة بالمرونة لكون أن الانجاز يكون بسرعة ولا توجد تقلصات عضلية غير ضرورية.¹

وعادة ما يستخدم المدرب تمرينات المرونة، خلال فترة التسخين، وكذلك يخصص لذلك جزء من التدريب وعادة ما تنفذ تمرينات المرونة في بداية جرة التدريب وينصح أن يقوم اللاعب بالتمرينات المطاطية (Stretching)، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب.²

9-2- الجانب النفسي:

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول للاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية.³

المتقاربة والتي يشتد فيها التنافس في أوقات المباراة الصعبة، بين الفرق المتقاربة فنيا وتحسم نتائج اللقاء للفريق الأكثر إعدادا من الناحية النفسية والإرادية.

9-3- الجانب المهاري:

يتمثل الإعداد المهاري في كرة القدم في تعليم المهارات الأساسية التي يستخدمها اللاعب خلال المباريات والمنافسات ومحاوله إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء.⁴

10- بعض عناصر من الناحية النفسية في كرة القدم:

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

¹ PIRRE WULLACKI, médecine du sport, édition vigot, paris, 1990, p145.

² بو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، ب ط، مصر، 1994، ص117.

³ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص 127

⁴ حسن السيد أبو عبده: مرجع سابق، ص127.

10-1 - حب اللاعب للعبة:

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

10-2 - الثقة بالنفس:

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

10-3 - التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه.¹

10-4 - المثابرة:

على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.²

10-5 - الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

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

10-6 - الكفاح

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

10-7 - التصميم:

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

¹ رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، ب ط، 2016، ص 21-22.

² رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: مرجع سابق، ص 22.

خلاصة:

إن التطورات التي عرفتها كرة القدم عبر مراحل التاريخ سواء في أرضية الميدان التي يلعب عليها أو في طريقة ممارستها ، استوجب من القائمين عليها استخدام قوانين وميكانيزمات جديدة تتماشى والشكل الجديد لها ، كما أن اللاعب نفسه أصبح ملزماً بخوض التدريبات اللازمة من أجل أداء الدور المطلوب منه في المباريات سواء من الناحية البدنية أو النفسية أو الجانب التكتيكي كل حسب وضعيته، والمكان الذي يلعب فيه ، ويسهر على ذلك المدرب وبعض الأخصائيين الذين يتابعون هذا اللاعب باستمرار قبل وبعد المباراة ، بالإضافة إلى الإعداد التكتيكي والبدني والنفسي لهذا اللاعب من أجل أداء مقبول في الميدان والخروج بنتيجة مشرفة من المباراة ، يستوجب على اللاعب أن يكون على درجة لا بأس بها من التوافق النفسي حتى يستطيع أن يتابع اللعب خلال الوقت المحدد بعزيمة ووتيرة سليمة خاصة إذا علمنا أن كرة القدم هي لعبة المفاجآت وكل الاحتمالات.



الفصل الثالث

المنافسة

تمهيد:

إن أداء أي نشاط رياضي في إطار منظم له طبيعته وخصائصه، وذلك لأغراض لا بد من الوصول إليها، سواء كانت مادية أو معنوية، وللوصول إليها يجب أن تكون في طابع تنافسي مضبوط بقوانين وأحكام.

ويستخدم تعبير المنافسة استخداما موسعا وعريضا في الأوساط الرياضية، كما يستخدم تعبير المنافسة بشكل عام من خلال وصف عملياته، وتحقيق عندما يكافح اثنان أو أكثر في سبيل شيء ما أو لتحقيق هدف معين، وعلى العلم من أن الفرد إذا حقق غرضه بالتحديد فإنه يحرم المنافسين الآخرين منه، إلا أنه يحرم بعض الأهداف إذا كافح وبذل مجهودا.

كما تعتبر المنافسات الرياضية مجالا حقيقيا وخصبا للحكم على ثبات أداء اللاعب الذي يتحمل أن يتعرض لبعض المواقف التي تؤثر على مستواه في مختلف الظروف أو المواقف.

3-المنافسة:

3-1 - مفهوم المنافسة:

كلمة منافسة تستحق بعض التعليقات، وتكون هي الهدف النهائي لمختلف النشاطات والوضعية المفروضة بدون منافسة، هذه الأخيرة تفقد جزء من معناها.

كلمة منافسة هي كلمة لاتينية (Compétition) والتي تعني المبحث المتواصل من طرف عدة أشخاص لنفس المنصب ونفس المنافسة، وحسب كتاب (Robert de sport) الذي يعرف المنافسة "هي على شكل مزاحمة تبعث للبحث عن النصر في مقابلة رياضية".

ويأتي مات فياف (Matvieve) ليكمل هذا التعريف يقول: "هي نشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة المقتنة في نمط استعداد معروف وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى".¹

وحتى علم النفس اهتم بالمنافسة وعرفها كالتالي: "تفهم المنافسة كمجابهة للغير أو ضد المحيط الطبيعي لهدف نصر أشخاص أو جماعات. لكن كلمة المزاحمة هي اقرب معنى للمنافسة في ميدان الرياضة، لان هذه الأخيرة تخص كمجابهة بين الأشخاص من أجل أحسن نتيجة أو أحسن مستوى".

وعرف مورتن ديس المنافسة أنها: "وضعية أين تكون الكفاءات (القدرات) موزعة بطريقة غير عادية بين المشاركين مرتبطة بطريقة سلبية (عكسية) أي إذا تحصل الأول على هدفه الثاني لا يستطيع (أي الأول يفوز والثاني يخسر)".²

أشار " راينر مارتنر " في سنة 1994 م إلى أنه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فإنه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي وفي ضوء ذلك يعرف المنافسة الرياضية: بأنها العملية التي تتضمن مقارنة أداء اللاعب الرياضي طبقاً لبعض المستويات في حضور شخص آخر على الأقل، الشخص يكون على وعي بمحاكاة المقارنة وأن يكون بمقدوره تقييم عملية المقارنة.

لا يمكن للرياضة أن تكون أن لم تكون هناك منافسة، فهي جزء لا يتجزأ من النشاط الرياضي والتعليم التدريبي والممارسة يكونون عملاً تحضيرياً لهدفه هو ضمان الفوز في هذه المنافسة.

إن كل مشاركة رياضية في أي منافسة لا يمكن أن يكون ذو أهمية اجتماعية لان الرياضي يمثل مجموع نوادي أو بلد أو دولة ما فالمنافسة الرياضية هي نشاط يحاول فيه كل مشارك الفوز، يعني يجب على الرياضي أن يبذل جهداً بدنياً ونفسياً هاماً...

تعريف المنافسة ككل: أنها وضعية يكون فيها الصراع بين شخصين أو مجموعة أشخاص للحصول على الكل أو الجزء الكبير للكفاءة وهذا متعلق بأدائهم الرياضي.

¹ محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002، ص29.

² WHITING, PSYCHOLOGIES SPORTIVE, edition, vigot, Paris, 1976, p23

3-2-أنواع المنافسة:

تنقسم المنافسة الرياضية تبعاً للوظائف التي تمارسها وهي أربعة:

3-2-1-المنافسة التحضيرية:

وظيفتها هي مساعدة إعداد خطة (فنية-خطية) لمنافسة وتحضير الرياضيين إلى المواجهة.

3-2-2-منافسة المراقبة:

تسمح بمراقبة قدرات الرياضيين للتركيز على حالتهم التحضيرية ودور منافسات المراقبة يمكن أن تؤخذ بالمنافسة الرسمية وكذلك المنافسات المنظمة.

3-2-3-المنافسة الإقصائية

هي منافسة تستعمل خاصة في الرياضات الفردية وتسمح بتصنيف المشاركين وتكون الفرق التي تشارك في المنافسة الرسمية، تبعاً لقوانين معروفة من قبل...¹

3-2-4-المنافسة الرسمية:

حسب (Piamaton) أن وظيفتها هي أن تكون فرصة الفوز أو نيل المرتبة المشرفة وأن المنافسات تشكل عنصر لا بديل له من التكوين الرياضي ولهذا السبب توصل المختصون إلى المرحلة النهائية لتحضيراتهم واعتبروا المتنافسين ويجب احترام الكثير من المبادئ الأساسية في مرحلة المنافسة.

- يجب اختيار المنافسات بإتقان من حيث أيامها ومستوى صعوبتها وينبغي أن تكون مكيّفة في مرحلة التحضير للرياضيين.
- لا يمكن للرياضيين المشاركة في المنافسة إلا إذا كانوا مهئين بدنياً، تكتيكياً ونفسياً للوصول إلى حل الصعوبات أثناء المقابلة أو المنافسة.
- يجب على المنافسة أن تعطي جو المواجهة الشديدة، غير المشروطة في التثبيت التام للوظائف المتبقية.
- صلة التدريب والمنافسة يجب أن تكون مخططة من جهة هذان الآخران ليشمل نهاية المرحلة لتطوير التحضير.²

3-3-نظريات المنافسة:

3-3-1-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال:

إن أهمية المنافسة عموماً موجهة إلى تطوير التدريب الرياضي، فهي تعتبر كوسيلة خاصة للتدريب، وبفضلها يتم تحسين وتطوير النتائج المحصل عليها خارج نطاق المنافسة من الحمولة وتقسيم المنافسة إلى مراحل والتعرف على أخطاء التدريبات...

¹ عزة محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر القاهرة، الطبعة، ط1، 1991، ص12.

² PIAMATON : L'ENTRAÎNEMENT SPORTIF, THEORIE Et METHODOLOGIE, revie EPS, paris, 1982, p55

3-2-3- المنافسة كشرط أساسي:

كما قال الدرمان "المنافسة هي حافز يسمح للشخص بالتطور..."

وحسب بروكس ودوس "النتيجة دائما تدفع أو تعقد من حدة المنافسة هي إحدى الدوافع التي للشخص أن يصل إلى نتيجة مشرفة وبذلك التطور".¹

3-3-3- المنافسة كوسيلة للمقارنة:

حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة بالعوامل المرتبطة بها أو المحيطة به. إذن سلوكه، معاملاته يمكن أن تتغير حسب معاملات أصدقائه، مدربيه، منافسيه ومتفرجيه...

3-4-3- المنافسة كوسيلة للتقييم:

تعتبر المنافسة وسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب ويمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة في:²

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات الفيزيولوجية في المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية التكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة...

3-4-4- مكونات عمليات المنافسة:

أشار راينز مارتنز (MARTENS1994) إلى انه لكي نستطيع الفهم المتكامل للمنافسة الرياضية فانه ينبغي علينا النظر إليها على أنها عملية "process" تتضمن العديد من الجوانب والمراحل في إطار مدخل التقييم الاجتماعي EVALUATION SOCIAL ويلاحظ أن MARTENS اعتبر المنافسة الرياضية على أنها موقف انجاز اجتماعي نظرا لان مواقف الانجاز تتطلب تقييم الأداء في ضوء مستوى معين.

كما أشار إلى أن هناك أربعة مراحل ومكونات في إطار المنافسة الرياضية كعملية ترتبط كل منها بالآخرى وتتأثر بها وهي:

3-4-1- الموقف التنافسي الموضوعي:

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول الضروري لبدأ عملية المنافسة، فكما أشار "مارتنز" في تعريفه للمنافسة فان الموقف التنافسي الموضوعي ينبغي أن يتضمن مقارنة الأداء بمستوى معين ووجود شخصي آخر على الأقل يستطيع أن يقوم بتقييم هذه المقارنة.

¹ ALDERMAN, manuel et psychologie du sport, édition vigot, paris, 1986, p (82-90).

² JERGEN WENCEK : MANUEL ET ENTRAÎNEMENT, édition, vigot, paris, 1997, p (52-53).

وعلى ذلك ففي الحالة توافر هذه المتطلبات فعندئذ يمكن لعملية المنافسة أن تبدأ.

3-4-2 -الموقف التنافسي الذاتي:

يتضمن الموقف التنافسي الذاتي ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي، في هذه المرحلة تلعب الجوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته بنفسه ودافعيه ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له ومدى تقديره لمستوى التنافس أو المنافسين وغير ذلك من العوامل الشخصية والفروق الفردية الأخرى.

فعلى سبيل المثال قد يشترك لاعب في منافسة ما على أساس اكتساب الخبرة، في حين قد يشترك لاعب آخر في نفس المنافسة والقلق التنافسي يمكن اعتبارهما من بين أهم العوامل الشخصية التي تؤثر بصورة واضحة على ادراكات وتقييم الفرد لعملية المنافسة، وهذا التقييم الذي يعتبر بمثابة الموقف التنافسي الذاتي و هو الذي يحدد استجابة الفرد للمنافسة، فعلى سبيل المثال فان اللاعب الذي يتميز بسمة المنافسة بدرجة عالية يميل إلى الاشتراك في المواقف التنافسية بالمزيد من الدافعية لتحقيق الانجاز بدرجة اكبر من اللاعب الذي يتسم بدرجة أقل من السمة المتنافسة.

3-4-3 -الإستجابة:

مرحلة الاستجابة تتضمن إما الاستجابات الفيزيولوجية مثل زيادة دقات القلب (نبضات القلب) أو زيادة إفراز العرق في اليدين أو الاستجابات النفسية مثل الدافعية أو الثقة بالنفس أو الشعور بالتوتر أو القلق أو الاستجابات السلوكية التي تتمثل في الأداء أو السلوك العدواني مثلا.

3-4-4 -النتائج:

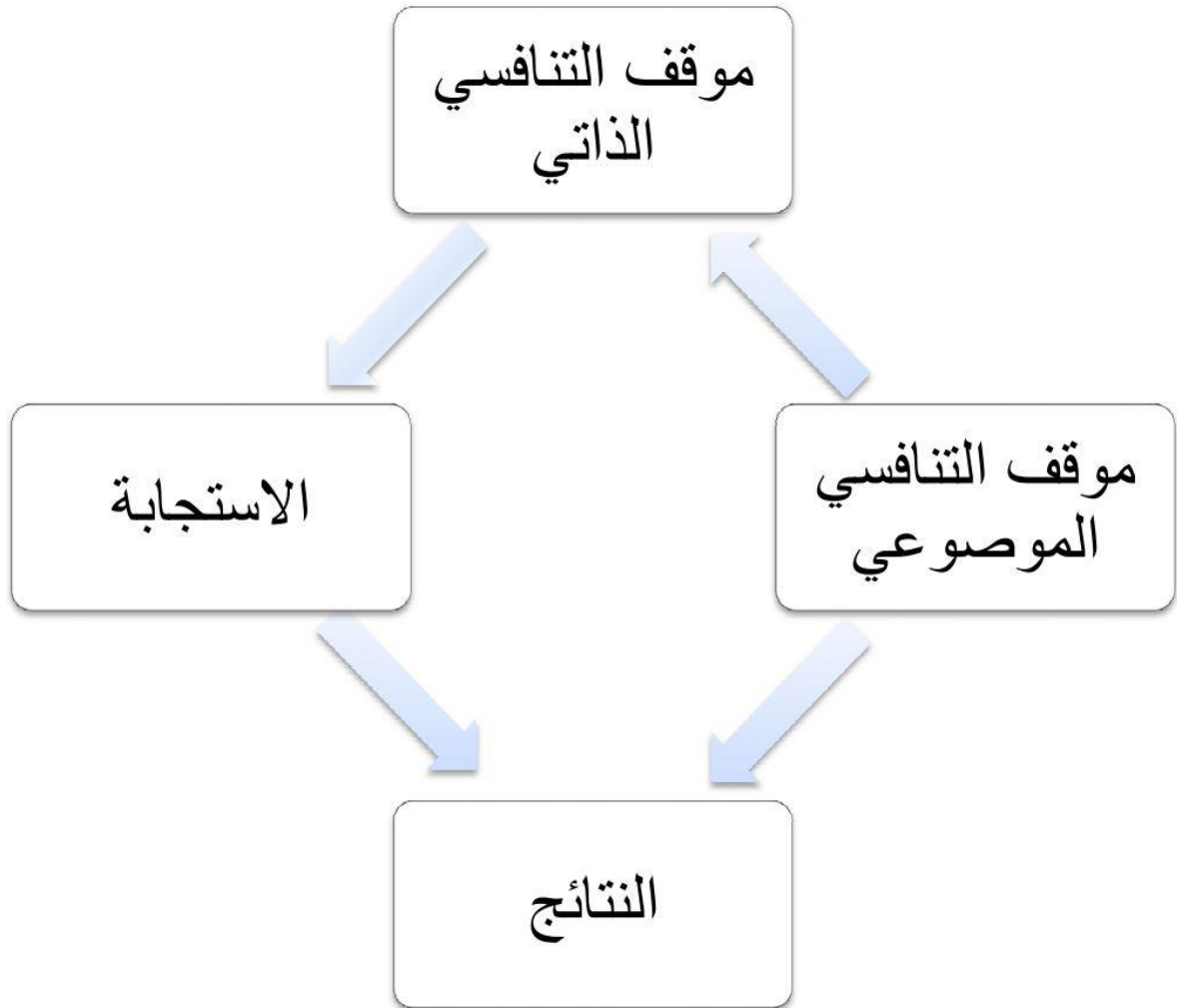
المرحلة الأخيرة في عملية المنافسة هي النتائج والتي تتضمن النتيجة الظاهرة في الرياضة التنافسية وهي الفوز أو الهزيمة. ويرتبط الفوز بالهزيمة والهزيمة بمشاعر النجاح والفشل ولكن العلاقة بينهما ليست علاقة أوتوماتيكية، أي أن النجاح لا يعني الفوز كما أن الهزيمة لا تعني الفشل.

فقد يشعر اللاعب بالنجاح بعد أدائه الجيد بالرغم من هزيمته من منافي أقوى منه. كما قد يشعر اللاعب بالفشل عقب أدائه السيئ بالرغم من فوزه على منافسه. ومشاعر الفشل والنجاح وغيرها من النتائج الحادثة لعملية المنافسة لا تنتهي عند هذا الحد بل تقوم بإحداث عملية تغذية راجعة نحو كل من الموقف التنافسي الموضوعي والموقف التنافسي الذاتي حتى يتمكن بذلك التأثير على العمليات التنافسية التالية. وبالتالي إمكانية التغيير في بعض العوامل الموضوعية أو الذاتية للموقف التنافسي.¹

¹ أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص190.

الشكل 02: المنافسة الرياضية كعملية.

عن مارتنز (1987) MARTENS



3-5- الخصائص الرئيسية لمرحلة المنافسة:

تتمثل في خلق الشروط الأكثر ملاءمة للتعبير عن اللياقة البدنية في النتائج الرياضية ذات المستوى العالي، ويجب على كل شيء الحرص في الحفاظ على هذه اللياقة خاصة إذا كانت المرحلة المعنية جد طويلة في مختلف الصفات الحركية للرياضي، ويجب أن تتطور وذلك رغم مضمون التثبيت الضروري الذي يضمن قدرة واستعداد الرياضي لإنجاز أحسن النتائج.

إن التكيف الضروري الخاص بمختلف المنافسات يمكن أن يؤدي بكل واحد من مركبات اللياقة البدنية إلى التطوير يشكل ملحوظ ولكن بدون إعادة البنية التي يمكن أن تؤدي الانتهاء بفقدان اللياقة البدنية.¹

بالنسبة للمرحلة المعنية فإن المشكل يمكن في الوصول إلى أقصى مستوى من التدريب الخاص الرياضي مع الحفاظ على مستوى التدريب العام المكتسب ومن الناحية التقنية فإن التدريب يعيد إنتاج بصفة مكملة للشروط المشابهة لنشاط المنافسة وينبع بعمل في بتعددياته وتطبيقه في الحالات الحقيقية للمقابلة مثل القوة البدنية، المهارات الخططية ومراقبة الحالة الانفعالية وأشكال ظهورها أثناء المنافسات.

إن التدريب الفكري الخاص يجب أن يجعل الحفاظ على الحرارة الانفعالية تنافسيا ممكنة، والتي تسمح بمواجهة الحوادث الممكنة واجتناب العجز خلال المنافسة طيلة هذه المرحلة. والمنافسة تلعب دورا حساسا لا يمكن تبديله في تحسين الصفات البدنية واكتساب التجربة والتثبيت الانفعالي للرياضي.²

ومنه فإن المنافسة هي تطوير بصفة حسنة لنتائجها وتثبيتها وجعل الرياضي قادر على نيل أفضل النتائج الممكنة في المنافسات، هذا ما يوجب على الرياضي الربط الكامل للقوة البدنية والمعنوية والإرادة خلال المنافسة.

3-6 - الاختلاف بين المنافسة والتدريب:

وينحصر هذا الاختلاف فيما يلي:

- (1) يحتل المنافسة أهمية كبرى تفوق أهمية التدريب لدى اللاعب نتيجة لان المنافسة يحضرها في الغالب جمهور من المشاهدين يفوق الجمهور الموجود خلال التدريب هذا بالإضافة إلى أن المنافسة يتم نقل وقائعها بواسطة التلفزيون والراديو ويكتب أو ينشر عنها في الصحف والمجلات ووسائل الإعلام الأخرى. كما تعتبر المنافسة ذات شعبية جماهيرية أكبر ومن ثم فإن أداء المشاركين فيها يحتل أهمية وتقديرا اجتماعيا هاما.
- (2) تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة وطريقة الإعداد وتقنين عمليات التدريب الرياضي نتائج المنافسات تسجل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أو التي تدون أثناء عمليات التدريب الرياضي.
- (3) نتائج المنافسات تسجل بشكل رسمي بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أو التي تدون أثناء عمليات التدريب الرياضي.
- (4) يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على لقب أو درجة. الأمر الذي يظهر القيمة الشخصية للمنافسة .
- (5) يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس سواء كانت المنافسات الفردية أو الجماعية.
- (6) يشترك في إدارة المنافسات الحكام المعتمدون الذين تنحصر مهمتهم في تقسيم أداء اللاعبين في ضوء قواعد المنافسات.
- (7) تتم المنافسات في ظروف غير عادية مناخية (جوية) أو نفسية من جانب المنافسين أو الحكام وبأجهزة جديدة في الزملاء في الفريق والجمهور وعلى ملاعب لم يتم عليها التدريب مسبقاً أحيانا بعض الحالات.

¹ أسامة كامل راتب، المرجع السابق، ص102.

² TCHILDER, R, TH : MANUEL DE LEDUCATION PHYSIQUE ET SPORTIVE, Edition, vigot, paris,1983, p337

وبناء على تلك المؤشرات أو الظروف المحيطة بالمنافسات. فمن الممكن أن يتعرض لها اللاعب غالبا في ظروف المنافسات بنسبة اقل في ظروف التدريب.

كما يمكننا القول بان هدف الإعداد النفسي للاعبين يقصد الاشتراك في المنافسات يتحد في تهيئة حالة نفسية تساعد في القيام بما يلي:¹

- الاستخدام المكثف والأقصى لطاقت اللاعب (البدنية-المهارية-الوظيفية) الأداء بأعلى مستوى ممكن.
- تجسيد وفرملة كل العوامل المؤثرة بشكل سلبي على اللاعبين "قبل- أثناء-بعد" المنافسات. الأمر الذي يحقق ثبات الأداء الرياضي للاعب خلال تلك المنافسات.

3-7- العوامل النفسية المحققة لثبات أداء الرياضيين الحركي خلال المنافسة:

ويعني المقدرة أو الإمكانية في المحافظة المستمرة والمستقرة على مستوى عال من الكفاءة الحركية سواء خلال الظروف القصوى للتدريب أو المنافسات وفي إطار حالة نفسية ايجابية ومن المؤثرات ما يلي:

1. الصفات العقلية ودرجة ثباتها، مثل "التذكر- الانتباه-رد الفعل-التصور".
2. الصفات الشخصية ودرجتها سواء من حيث الشدة أو الثبات مثل الدوافع المساعدة في تحقيق الإنجاز ودرجة الثبات والاستقرار أو الاتزان العاطفي للاعب. مستوى التنافس أو طموح النفسي ودرجة تغييره أو تبديله على ضوء خبرات الفشل والنجاح التي يحققها اللاعب.
3. المقدرة على التحكم في الحالة النفسية قبل وأثناء المنافسة تحت مختلف الظروف والدوافع والأشكال سواء كانت "صعوبات داخلية أو خارجية" فالتحكم الواعي في تلك الحالة من خلال التدريب اليومي المنتظم يساعد على الارتفاع بدرجة ثبات أداء اللاعبين خلال المنافسة.
4. العلاقات النفسية والاجتماعية بين أفراد الفريق "في المنافسات الجماعية" والتي تساعد على الأداء الثابت للفريق وأفراده في درجة التحام أو تماسك الفريق بما يحقق جوا نفسيا وعلاقات متبادلة ملائمة- حالة الانسجام الذهني والنفسي لأداء الفريق.

3-8- المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

هناك بعض الجوانب السلبية للمنافسة الرياضية حيث أنها تتسم بالعنف الزائد والعدوان العدائي والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث بين متنافسين يختلفون اختلافا كبيرا في قدراتهم ومهاراتهم مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع للوصول إلى الصدارة. وفيما يلي عرض بعض الأخطاء التي تربط بالمنافسة الرياضية وخاصة في قطاع رياضة البطولات أو المنافسات، ويمكن تلخيصها فيما يلي:

3-8-1- التطرف في إشراك الشباب:

¹ عزة محمد كاشف: مرجع سابق، ص 14-15

إن البالغين - بل الأطفال أيضا يشتركون بتزايد مستمر في المنافسات الرياضية، هذا تطور طبيعي ومحجب ولكن نتجنب التطرف في التمرين وفي الاشتراك في المسابقات وفي الأهمية التي تعطىها للنتائج، فهذا التطرف قد يشكل تهديدا لصحة والشباب وتوازهم النفسي.

3-8-2 -التوجيه الاجتماعي السيء:

قد يتوهم الرياضيون الشباب أن الكثير من فرصهم في بناء حياتهم وحياة أسرهم متوقف على النجاح الذي يجرزونه في المنافسات الرياضية وما يجنونه من ورائها، وهذا بسبب ما يتلقون من نصح خاطئ من الآخرين، ولكنهم لا ينجحون في تحقيق هذه التصورات ألا في فرص نادرة للغاية. وحتى إذا تم ذلك فإن وظيفتهم في مجال الرياضة قد لا يكون أفضل وسيلة للوصول إلى التحقيق الكامل لشخصيتهم، فإذا كان الإبطال قد وصل إلى مرتبة رياضية عالية على المستوى القومي والدولي وبالتالي يستطيع أن يكسب عيشه فان هناك الآلاف الآخرين الذين يجذبهم الأمل الواهي في الشهرة قصيرة الأجل فينقطعون - مبكرين عن دراساتهم أو تدريبهم المهني ليدركوا متأخرين للغاية أنهم قد اختاروا الطريق الخطأ وعرضوا مستقبلهم للخطر والضياع.

3-8-3 -تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا:

يعتبر تعاطي الرياضيين للعقاقير المنشطة المحرمة دوليا من أخطر ما يمكن على الصحة ويعد بمثابة غش يتنافى مع الروح الرياضية. وفي الوقت الحالي تكافح الهيئات الرياضية الدولية واللجنة الاولمبية الدولية للقضاء على ظاهرة تعاطي العقاقير المنشطة المحرمة دوليا والتي دف إلى الفوز غير الشريف في المنافسات الرياضية من اجل الإبقاء على أمانة المنافسة والحفاظ على القيم التربوية والفوائد النفسية للرياضة.

3-8-4 -العدوان والعنف:

أشار بعض المؤرخين في المجال الرياضي إلى أنه منذ أن وجدت الرياضة كان العدوان والعنف ملازمين لها سواء في ألعاب الإغريق القدامى أو الرومان أو مبارزات القرون الوسطى أو الملاكمة بدون قفاز حتى الإجهاز على التنافس. وكانت المنافسات قديما أو بمعنى اصح كانت المذابح قديما تتميز بالقسوة والدموية كما حاولت السلطات الدينية التصدي لها عبر العصور العاربة.

وينبغي علينا أن نفرق بين نوعين من العدوان والعنف في مجال التنافس بين الفرق الرياضية هما: العدوان والعنف الرياضية داخل نطاق الملعب وعدوان وعنف المتفرجين أو المشاهدين للمنافسة الرياضية داخل المدرجات وخارجها. وهناك علاقة متبادلة بين هذين النوعين من العدوان والعنف نظرا لما تتميز به المنافسات الرياضية من خصائص.

3-8-5 -التعصب:

التعصب اتجاه عدائي ضد شخص ينتمي إلى جماعة ما، لا لسبب سوى انه ينتمي الى هذه الجماعة، أي انه يتصف بالصفات التي توصف بها هذه الجماعة والتي تثير اعتراض صاحب الاتجاه العدائي. والتعصب في الرياضة هو مرض الكراهية العمياء للمنافس وفي نفس الوقت هو مرض الحب الأعمى للفريق المتعصب، وهو حالة يتغلب فيها الانفعال على العقل فيعطي البصيرة حتى أن الحقائق الدامعة تعجز عن زللة ما يتمسك به المتعصب فردا أو جماعة.

وهناك بعض الحكومات التي تشجع التعصب لاستغلال البطولات الرياضية لخدمة مصالحها السياسية، وهي بذلك قد أسهمت في توسيع الخلافات الدولية في عالم الرياضة وعرقلة الرياضة أحياناً عن تحقيق أسمى مهمة سلامة الإنسانية.

3-8-6 - مشكلة الهواية الاحتراف:

تتطلب رياضة المنافسات تضحيات كبرى، فإذا أراد البطل أن ينجح عليه أن يتقبل تطبيق النظام الصارم في حياته اليومية وتكريس جزء كبير من وقته للتدريب الذي يود أن يصل إلى القمة أن يمارس مهام وظيفته طوال الوقت، نتيجة لذلك يواجه البطل الرياضي وأسرته مشاكل متعددة يصعب حلها بشكل عام مع وجود القوانين الحالية لرياضة البطولة.

3-8-7 - الاستثمار السياسي:

قد تنظر بعض الدول إلى المنافسات الرياضية على أنها مجال خصب للاستثمار السياسي ومحاوله لاستخدام نتائج هذه المنافسات كحلبة للصراعات الايدولوجية أو الاقتصادية ومحاوله لعملية "تأسيس الرياضة" أي اعتبار أن الرياضة هي بالدرجة الأولى سياسية، لأن هناك مقولة لا تزال تردد ويعتقها البعض وهي:

" إن التحقيق الانتصارات الرياضية في المنافسات العالمية أو الاولمبية أو القارية دليل واضح على صحة النظام السياسي للدولة، كما انه مظهر هام لتقدم الدولة في مختلف الميادين."

3-9-الهدف من المنافسة:

إن الهدف من المنافسة هو الحصول على أداء جيد وتحديد الفائز كذلك جعل حوصلة إعداد الرياضيين حول الاستجابة والتحكيم الرياضي.

- على المنافسة أن تكون شرط أساسي وضروري لكل عمل تدريبي.
- إن ترتيب المنافسة لا يمكنها أن تحقق عفويا ولكن بتنظيم وتحضير الرياضي للمنافسة. كل متسابقا يمكنه المشاركة بتوفيق إذا كان يعرف غاية المنافسة وهدفه.
- تنمية القدرات البدنية للرياضيين المنافسين.
- تحقيق الذات والإنتاج للفرد، فيتحرر من كل مكبوت إلى إشباع الميول العدوانية، والعنف لدى بعض اللاعبين. "تلمس كل الجوانب العقلية فهي تفيد الناحية البدنية والعقلية، حتى بتحقيق تفكير واكتساب لمعارف مختلف الدالات بطبيعة المنافسة كتاريخ اللعبة التي تمارس فوائدها وطرق التدريب بالإضافة إلى ما تتحه من فرص لاكتساب خبرات والمعلومات التي تتعلق بالبيئة المحلية والخارجية للفرد"¹ ...

¹ محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، دار النهضة العربية، القاهرة، 1995، ص 67

3-10- أهمية المنافسة الرياضية:

يرى "مارتيتز" 1993 أن الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة.

فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافئة أو تقسيمها، ومن هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير أو تقاسمها ولهذا فإن أغلبية الرياضيين يلجئون إلى الطرق غير قانونية من أجل الفوز.

وللمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن هناك العديد من الرياضيين الذين استعملوا المنافسة كدافعية إيجابية من أجل الاستمرار في التطور وتحديد الاستعدادات ومن هنا فواجب المدربين لشباب أن يكون من المناسب جمع كل الجهود من أجل أغلبية تحسن النتائج الأكثر إيجابية منها سلبية عن الرياضيين.

ومهما يكون كما أشار الخولي 1996 انطلاق من أعمال "ولاند سلي":

أن الناس عموما يشتركون في الرياضة يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التباري فهي كلها مضامين تندرج تحت مفهوم التنافس رغم أن مشاعر التنافس كثيرا ما لا يعتمد الناس إلى إخفاؤها وعدم إبرازها بوضوح في الحياة العامة. ولكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطار الاجتماعي من خلال الإطار القيمي للرياضة مثل القوانين الألعاب و قوانين التنافس، والالتزام باللوائح والتشريعات الرياضية واللعبة النظيفة والتنافس الشريف وغيرها من أطوار المعايير الاجتماعية تعمل على تدريب الأطفال والشباب على عمليا التنافس ولهذا ما دعا "فاندو زواج" إلى التساؤل عن مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية ويبدو أن الإجابة الأسلم هي أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتسم باللاوعي في غالبيته أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر الكلية كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، لكن في غالب الأحيان فإنهم لا يعطون اعتبارا كبيرا لنمط هذا التفاعل.¹

¹ أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، ط1، 1996، ص204

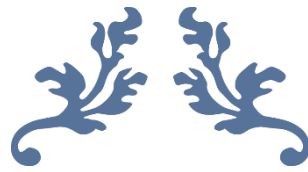
خلاصة:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو في مواجهة العوامل الطبيعية أو في مواجهة منافس وجها لوجه أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

إن الموقف التنافسي الموضوعي يعتبر بمثابة الشرط الأول لبداية عملية المنافسة، وكذا الموقف التنافسي الذاتي الذي يتضمن ادراكات وتفسيرات وتقييمات اللاعب للموقف التنافسي الموضوعي. في هذه المرحلة تلعب جوانب الذاتية للاعب دورا هاما مثل قدرات اللاعب المدركة ومدى ثقته في مدربه ودافعه ومدى أهمية المنافسة بالنسبة له.

فالاستجابة الفيزيولوجية للاعب أثناء المنافسة (زيادة نبضات القلب، زيادة إفراز العرق في اليدين) أو الاستجابات النفسية (الدافعية-الثقة بالنفس والمدرب) كلها عوامل تكون متوفرة لدى اللاعب أثناء التدريبات، ولذا وجب على المدرب تنميتها.

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يهدف إلى الفوز والتفوق على الآخرين، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب والمجتمع وهذا لا يكون إلا بتخطيط برنامج تدريبي للمنافسة، وحسب الجنس والعمر. وبالحرص على استيعاب الرياضي للدروس النظرية والتطبيقية.



الجانِب التَطْبِيقِي





الفصل الرابع منهجية البحث والإجراءات الميدانية

تمهيد:

البحوث العلمية تتمثل بشكل عام في الكشف عن الحقائق والأسباب الكامنة وراء أي ظاهرة، فإن قيمة هذه البحوث تكمن في إتباع منهجية علمية ودقيقة في التحكم فيها، ألن أي موضوع أو ظاهرة مهما كانت طبيعتها وصعوبتها ال يظهر طابعها العلمي إلا بعد أن يتمكن الباحث نفسه في الضبط الدقيق لإطاره المنهجي المتبع.

لهذا الغرض قمنا بدراسة تهدف إلى معرفة الأسباب والعوامل التي تؤثر على عملية أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم القسم الهاوي " DIVISION3 ". يأتي هذا الفصل بهدف التعريف بأهم الإجراءات المنتهجة والمتبعة في هذا البحث، فبناء على الإطار النظري وإشكالية البحث وفروضه نوجز فيما سيأتي بتصميم بحثنا في إطاره الميداني وذلك قصد الوصول إلى الغاية التي تنتهي إليها البحوث العلمية، ألا وهي الكشف عن الحقيقة.

1- الدراسة الاستطلاعية:

قمنا بهذه الدراسة بهدف إبراز العوامل المؤثرة على اتخاذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة، وقمنا بتوزيع أوراق الاستبيان على اللاعبين بعد أخذ الإذن من إدارتهم، وعلى أساس الإجابات التي تحصلنا عليها، وملاحظة الشخصية خرجنا بعدة ملاحظات أفادتنا في بحثنا منها:

- إضافة بعض الأسئلة التي لفت انتباهنا إليها أفراد العينة.
- حذف بعض الأسئلة التي وجدنا أنها لا تفيد في دراستنا.

ونجد هذه الملاحظات شكلنا استبيان في هذا الشأن وعرضناه على الأستاذ المؤطر وبعض أساتذة قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، وعلم التربية من تخصصات مختلفة منهم إبداء الرأي من حيث:

- مدى وضوح البنود والتعليمات وسلامتها لغويا.
- مدى ارتباط البنود بالتعليمات والجانب المدروس.
- مدى ملائمة العبارات لقياس لما أعدت له.
- إضافة أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها مناسبة.
- حذف أي معلومات أو تعديلات أو بنود يرونها غير مناسبة.

وبعد جمع الاستبيانات المحكمة تم مراجعة اقتراحات المحكمين والتعديلات التي رآها مناسبة وبناء على ذلك تم تغيير الصياغة اللغوية لبعض العبارات وللأسئلة العام الذي يخص المحور الثاني.

مع الذكر أن جائحة "كورونا" التي اجتاحت البلاد والعام كله كانت سببا رئيسيا في عرقلتنا مما أدت إلى توقف جميع الأنشطة الرياضية، وبهذا لم نتمكن من أخذ العينة المبتغاة.

2 - المنهج العلمي المستخدم:

يعتبر الطريقة التي ينتهجها الباحث في دراسة المشكلة واكتشاف الحقيقة وهو يهدف لفهم الظاهرة موضوع الدراسة ويجب على التساؤل التالي: كيف يمكن حل مشكلة البحث؟ وذلك بالكشف عن الحقيقة والوصول إلى حلول لا يؤثر بها احتمال أو شك وفي هذا الشأن يقول عمار بوحوش ومحمد الذنبيات، أن المنهج هو الطريقة التي يتبناها الباحث في دراسة للمشكلة لاكتشاف الحقيقة.

والمناهج أنواع بحسب نوع الظاهرة المدروسة، وما يناسبها، وما أننا في دراستنا بصدد تحديد عوامل أخذ القرار، فإن المنهج الأنسب لدراستنا هو المنهج الوصفي التحليلي الذي يهدف إلى جمع الحقائق والبيانات عن الظاهرة المدروسة أو الموقف المعين بغية تفسير تلك الحقائق وذلك بتحليل البيانات وتفسيرها لمعرفة دلالتها وعليه فإن المنهج الوصفي عبارة عن مسح شامل للظواهر الموجودة في جماعة معينة، ووقت محدد بحيث يحاول الباحث كشف ووضع الأوضاع القائمة والاستعانة بما يصل إليه في التخطيط للمستقبل.

3 - عينة البحث:

إن دراسة أي مجتمع أو ظاهرة اجتماعية تعتمد أساساً على العينات المأخوذة من هذا المجتمع إذا أنه بدون عينة لا نستطيع دراسة أية مشكلة اجتماعية أو نفسية أو تربوية ذلك لأن العينة هي المنبع للمعلومات التي نريد أن نعرفها والأسباب التي نحاول التعرف عليها.

ولكن تختلف العينات من مجتمع لآخر، ومن منطقة لأخرى ومن مشكلة لأخرى وذلك باختلاف المكان والزمان ونوع الدراسة والذي يعني الباحث من هذا أن تكون العينة ممثلة لمجتمع الدراسة حتى يستطيع تعميم نتائجها فيما بعد على أفراد المجتمع الأصلي. وفي دراستنا قمنا بتحديد المجتمع الأصلي للدراسة على أساس وجود رابطة الهواة لكرة القدم يقوم اللاعبون بالتدريب مع أنديةهم، وعلى هذا الأساس حددنا عينة البحث في هذه الرابطة واختارنا لاعبين كرة القدم (القسم الهاوي DIVISION3).

بداية قمنا بتوزيع استمارات على اللاعبين في كل من الولايتين حيث قمنا بتوزيع 62 استمارة على اللاعبين لثلاث فرق من أصل 48 فريق، لقسم الهاوي.

4 - أداة البحث:

- **الاستبيان:** وهي الأداة المستعملة كثيراً في المنهج الصفي التحليلي.

تمتاز هذه الطريقة بكونها تساعد على جمع المعلومات الجديدة المستمدة مباشرة من المصدر والمعلومات، والتي لا يمكن أن نجدها في الكتب، إلا أن هذا الأسلوب الخاص لجمع المعلومات يتطلب إجراءات جديدة ودقيقة منذ البداية ومنها:

- تحديد الهدف من الاستبيانات
- تحديد وتنظيم الوقت المخصص للاستبيان
- وضع عدد كاف من الاختيارات لكل تساؤل.
- وجود خلاصة موجزة لأهداف الاستبيان.

ويتجلى الأسلوب المثالي في وجود الباحث بنفسه ليسجل الأجوبة والملاحظات التي تثري البحث.

الاستبيان 1 وجه للاعبين وتم خلاله جمع آرائهم من خلال 3 محاور:

- المحور الأول: متعلق بأسئلة حول العامل التقني للاعب.
- المحور الثاني: متعلق بأسئلة حول العامل النفسي للاعب.
- المحور الثالث: متعلق بأسئلة حول عامل التصور العقلي للاعب.

وكونه تقنية شائعة الاستعمال، ووسيلة علمية لجمع البيانات والمعلومات مباشرة من مصدرها الأصلي وكذلك باعتباره مناسباً للاعب، والأسئلة هي استجابة للمحاور وبالتالي استجابة للفرضيات، فكل سؤال مطروح له علاقة بالفرضيات.

5- متغيرات البحث:

- المتغير المستقل: العوامل النفسية والتقنية
- المتغير التابع: إتخاذ القرار

6-مجالات البحث:

- المجال المكاني: قسم الهاوي موزع على مختلف تراب الوطن، أجرينا البحث على ثلاث نوادي:
 - NRBR (نادي أدبي رياضي بلدي رغبة -الجزائر-)
 - RCB (رائد شباب بومرداس -بومرداس-)
 - JSB (شباب رياضي بومرداس -بومرداس-)
- المجال الزماني: أجرينا هذا البحث خلال شهر فيفري 2020 من الجانب التطبيقي، نظرا للحالة الاستثنائية إضطرينا إلى التوقف عند 3 فرق، من بعدها إنتقلنا للجانب النظري

6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

في دراستنا حول موضوع: "دراسة اخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة" حيث توجهنا إلى الأندية الأقرب من إقامتي إلى أبعدنا من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات. ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في: (JSB، RCB،NARBR).

7 - المعالجة الإحصائية:

- التوزيع التكراري: تعتمد اغلب العمليات الإحصائية على هذا التوزيع اعتمادا كبيرا لأنه نقطة البداية في أغلب العمليات ويهدف التوزيع التكراري إلى تبسيط العمليات الإحصائية وذلك بتبويبها وصياغتها في إحدى الصور المناسبة التي تكون سهلة في إجراءاتها. كذلك يهدف إلى صياغة البيانات العديدة صياغة علمية يسهل التعامل معها.
- النسب المئوية: وذلك لوصف خصائص أفراد العينة، ووصف البيانات، وإعطاء فكرة عن حجم الفروق الموجودة بين مختلف إمكانيات كل سؤال.

خلاصة:

من خلال ما تم عرضه في هذا الفصل نكون قد أوضحنا أهم الإجراءات الميدانية التي قمنا بها من أجل التحقق من صدق الفروض ومدى تحققها على أرض الواقع ونكون بذلك قد أزلنا اللبس أو الغموض عند بعض العناصر والتي وردت في هذا الفصل، كما تأكدنا من شروط صحة الاستبيان المتمثلة في الصدق والثبات التي كانت درجة عالية تسمح لنا بالوثوق في النتائج التي نتوصل إليها.



الفصل الخامس

تحليل ومناقشة

النتائج

5 - تحليل ومناقشة النتائج.

1-5 - المحور الأول: العامل التقني:

السؤال الأول: هل الثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب تدفعه من اجل أخذ قرار صائب في المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة مدى أهمية ثقة اللاعب في قدرتها التقنية خلال المنافسة.

الجدول رقم 01: يوضح المعالجة الإحصائية للثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب التي تدفعه من اجل أخذ قرار صائب في المنافسة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
05	22	35	التكرار
8.06	35.48	56.45	النسبة %
	62		المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 01:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 01، الثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب تدفعه من اجل أخذ قرار صائب في المنافسة إذا تراوحت النسب بين 56.45% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 35.48% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 8.06% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن الثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب تدفعه من اجل أخذ قرار صائب في المنافسة.

السؤال الثاني: نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة مستوى نقص الخبرة للاعب وأثره على اتخاذ القرار.

الجدول رقم 02: يوضح المعالجة الإحصائية لنقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
13	09	44	التكرار
20.96	14.51	70.96	النسبة %
62			المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 02:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 02، نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة إذا تراوحت النسب بين 70.96% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 14.51% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 20.96% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة.

السؤال الثالث: هل التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريقة جيدة دون أخطاء؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التدريب التقني في أخذ القرار وبطريقة جيدة.

الجدول رقم 03: يوضح المعالجة الإحصائية للتدريب التقني ودوره الفعال في اخذ القرار وبطريقة جيدة دون أخطاء.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
05	02	55	التكرار
08.06	3.22	88.70	النسبة %
	62		المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 03:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 03، التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريقة جيدة دون أخطاء إذا تراوحت النسب بين 88.70% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 3.22% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 08.06% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء.

السؤال الرابع: هل عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ قرار؟

الغرض من السؤال: معرفة دور التدريب التقني في أخذ القرار وبطريقة جيدة.

الجدول رقم 04: يوضح المعالجة الإحصائية عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ قرار.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
48	07	07	التكرار
77.41	11.29	11.29	النسبة %
62			المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 04:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 04، عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ قرار إذا تراوحت النسب بين 11.29% من أفراد العينة تؤثر كثيرا ومعتدلة، بينما توتر 77.41% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية لا تكون لك نفس القدرة على اتخاذ أي قرار

السؤال الخامس: هل هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة.

الجدول رقم 05: يوضح المعالجة الإحصائية للعلاقة ما بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
14	08	40	التكرار
22.58	12.90	64.51	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 05:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 05، هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة إذا تراوحت النسب بين 64.51% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 12.90% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 22.58% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.

السؤال السادس: هل توجد صعوبة في أخذ أي قرار أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة وجود صعوبة في أخذ القرار أثناء المنافسة.

الجدول رقم 06: يوضح المعالجة الإحصائية لوجود صعوبة في أخذ أي قرار أثناء المنافسة.

نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	
19	08	35	التكرار
30.64	12.09	56.45	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 06:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 06، توجد صعوبة في أخذ أي قرار أثناء المنافسة إذا تراوحت النسب بين 56.45% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 12.09% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 30.64% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن وجود صعوبة في اتخاذ القرار لدى اللاعبين أثناء المنافسة.

السؤال السابع: هل التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة

الغرض من السؤال: معرف مدى مساهمة التدريب التقني المهاري على التأقلم في اتخاذ القرارات الصائبة.

الجدول رقم 07: يوضح المعالجة الإحصائية للتدريب الجيد التقني المهاري إذ يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	11	49	التكرار
03.22	17.74	79.03	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 07:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 07، التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة إذا تراوحت النسب بين 79.03% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 17.74% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 03.22% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك على التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة.

2-5 - المحور الثاني: العامل النفسي:

السؤال الثامن: هل يأتيك الغرور عندما تأخذ قرار يأتي بنتيجة إيجابية؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا النتيجة الإيجابية تؤدي إلى غرور اللاعب.

الجدول رقم 08: يوضح المعالجة الإحصائية للغرور عندما تأخذ قرار يأتي بنتيجة إيجابية.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
12	17	33	التكرار
19.35	27.41	53.22	النسبة %
62			المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 08:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 08، يأتيك الغرور عندما تأخذ قرار يأتي بنتيجة إيجابية إذا تراوحت النسب بين 19.35% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 53.22% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 27.41% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن يأتيك الغرور عندما تأخذ قرار يأتي بنتيجة إيجابية.

السؤال التاسع: هل التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قرار اتك؟

الغرض من السؤال: معرف مدى مساهمة التدريب التقني المهاري على التأقلم في اتخاذ القرارات الصائبة.

الجدول رقم 09: يوضح المعالجة الإحصائية للتحضير النفسي الجيد إذ يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قرار اتك.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	11	49	التكرار
03.22	17.74	79.03	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 09:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 09، التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قرار اتك إذا تراوحت النسب بين 79.03% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 17.74% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 03.22% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قرار اتك.

السؤال العاشر: هل يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمت بها؟
الغرض من السؤال: معرفة إمكانية تقييم اللاعب بقدراته النفسية من خلال القرارات الصائبة.

الجدول رقم 10: يوضح المعالجة الإحصائية لإمكانية تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمت بها.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
01	07	54	التكرار
1.61	11.29	85.09	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 10:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 10، يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمت بها إذا تراوحت النسب بين 85.09% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 11.29% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 1.61% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمت بها.

السؤال الحادي عشر: هل عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة؟

الغرض من السؤال: محاولة معرفة أهمية السيطرة والتحكم في الأعصاب على اتخاذ القرار المناسب في المنافسة.

الجدول رقم 11: يوضح المعالجة الإحصائية لعدم السيطرة والتحكم في الأعصاب إذ يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
02	03	57	التكرار
3.22	4.83	91.93	النسبة %
	62		المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 11:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 11، عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة إذا تراوحت النسب بين 91.93% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 4.83% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 3.22% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اتخاذ القرار في المنافسة.

السؤال الثاني عشر: هل الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا عامل الرضي هو تعبير على الأداء الجيد في أي قرار متخذه اللاعب.

الجدول رقم 12: يوضح المعالجة الإحصائية للرضي على النفس إذ طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
08	15	39	التكرار
12.90	24.19	62.90	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 12:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 12، الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار إذا تراوحت النسب بين 62.90% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 24.19% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 12.90% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الإستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.

السؤال الثالث عشر: هل حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة؟

الغرض من السؤال: معرف إمكانية حالة النفسية الجيدة أن تكون دافعا قويا وجيدا في اتخاذ القرارات الحاسمة.

الجدول رقم 13: يوضح المعالجة الإحصائية لحالتك النفسية الجيدة إذ تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
06	09	47	التكرار
09.67	14.51	75.80	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 13:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 13، حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة إذا تراوحت النسب بين 75.80% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 14.51% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 09.67% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.

السؤال الرابع عشر: هل ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات؟

الغرض من السؤال: معرفة ردود المدرب اتجاه القرارات الغير صائبة ودورها على اللاعب في التحكم في الجيد القرارات.

الجدول رقم 14: يوضح المعالجة الإحصائية لردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة إذ تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
16	06	40	التكرار
25.80	09.67	64.51	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 14:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 14، ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات إذا تراوحت النسب بين 64.51% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 09.67% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 25.80% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.

السؤال الخامس عشر: هل التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة؟

الغرض من السؤال: معرفة أن التحضير النفسي الجيد يساعد في اتخاذ قرارات صائبة.

الجدول رقم 15: يوضح المعالجة الإحصائية للتحضير النفسي الجيد إذ يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
03	09	50	التكرار
4.83	14.51	80.64	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 15:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 15، التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة إذا تراوحت النسب بين 80.64% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 14.51% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 4.83% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.

السؤال السادس عشر: هل الشعور بالمسؤولية يؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرف دور الشعور بالمسؤولية في أخذ القرار أثناء المنافسة.

الجدول رقم 16: يوضح المعالجة الإحصائية للشعور بالمسؤولية إذ يؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
06	06	50	التكرار
09.67	09.67	80.64	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 16:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 16، الشعور بالمسؤولية يؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة إذا تراوحت النسب بين 80.64% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 14.51% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 04.83% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن الشعور بالمسؤولية يؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافسة.

3-5 - المحور الثالث: عامل التصور العقلي:

السؤال السابع عشر: هل التصور العقلي يسمح بالتنبؤ بقرارات واتخاذها؟

الغرض من السؤال: معرفة الدرجات التي يمكن للعقل تصورها.

الجدول رقم 17: يوضح المعالجة الإحصائية للتصور العقلي إذ يسمح بالتنبؤ بقرارات واتخاذها.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
10	21	31	التكرار
16.12	33.87	50	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 17:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 17، التصور العقلي يسمح بالتنبؤ بقرارات واتخاذها إذا تراوحت النسب بين 50% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 33.87% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 16.12% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التصور العقلي يسمح بالتنبؤ بقرارات واتخاذها.

السؤال الثامن عشر: هل التصور العقلي قبل المباراة الرسمية يساعدك في أخذ القرار؟

الغرض من السؤال: أهمية التصور العقلي قبل المباراة الرسمية وتأثيره في أخذ القرار.

الجدول رقم 18: يوضح المعالجة الإحصائية للتصور العقلي قبل المباراة الرسمية إذ يساعدك في أخذ القرار.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
53	09	00	التكرار
85.48	14.51	11.29	النسبة %
62			المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 18:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 18، التصور العقلي قبل المباراة الرسمية يساعدك في أخذ القرار إذا إنعدمت نسبتها من أفراد العينة التي تؤثر كثيرا، في حين أن نسبة 14.51% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 85.48% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الإستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التصور العقلي قبل المباراة الرسمية لا يساعدك في أخذ القرار.

السؤال التاسع عشر: هل تغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة يؤثر على قراراتك وتصور حركاتك في الملعب؟

الغرض من السؤال: تغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة يؤثر على قراراتك وتصور حركاتك في الملعب.

الجدول رقم 19: يوضح المعالجة الإحصائية لتغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة إذ يؤثر على قراراتك وتصور حركاتك في الملعب.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
10	07	45	التكرار
16.12	11.29	72.58	النسبة %
62			المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 19:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 19، تغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة يؤثر على قراراتك وتصور حركاتك في الملعب إذا تراوحت النسب بين 16.12% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 11.29% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 72.58% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن تغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة يؤثر على قراراتك وتصور حركاتك في الملعب.

السؤال العشرون: هل يساعدك التدريب على أداء أي مهارة في تخيلك بصورة واضحة؟

الغرض من السؤال: أهمية التدريب في تطوير تخيلك بصورة واضحة.

الجدول رقم 20: يوضح المعالجة الإحصائية لمساعدتك للتدريب على أداء أي مهارة في تخيلك بصورة واضحة.			
نادرًا	أحيانًا	كثيرًا	
01	06	55	التكرار
1.61	09.67	88.70	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 20:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 20، يساعدك التدريب على أداء أي مهارة في تخيلك بصورة واضحة إذا تراوحت النسب بين 88.70% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 9.67% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 1.61% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن التدريب يساعدك على أداء أي مهارة في تخيلك بصورة واضحة.

السؤال الواحد وعشرون: هل اللعب الجماعي ينمي التصور العقلي الذي يساهم في إتخاذ القرارات؟

الغرض من السؤال: دور اللعب الجماعي في تنمية التصور العقلي الذي يساهم في إتخاذ القرارات.

الجدول رقم 21: يوضح المعالجة الإحصائية للعب الجماعي إذ ينمي التصور العقلي الذي يساهم في إتخاذ القرارات.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
07	17	38	التكرار
11.29	27.41	61.29	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 21:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 21، اللعب الجماعي ينمي التصور العقلي الذي يساهم في إتخاذ القرارات إذا تراوحت النسب بين 61.29% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 27.41% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما تؤثر 11.29% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن اللعب الجماعي ينمي التصور العقلي الذي يساهم في إتخاذ القرارات.

السؤال الثاني وعشرون: هل غياب التصور العقلي يؤثر على إتخاذ القرار؟

الغرض من السؤال: مدى تأثير التصور العقلي في إتخاذ القرار.

الجدول رقم 22: يوضح المعالجة الإحصائية لغياب التصور العقلي إذ يؤثر على إتخاذ القرار.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
15	20	27	التكرار
24.19	32.25	43.54	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 22:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 22، غياب التصور العقلي يؤثر على إتخاذ القرار إذا تراوحت النسب بين 43.54% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 32.25% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 24.19% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن غياب التصور العقلي يؤثر على إتخاذ القرار.

السؤال الثالث وعشرون: هل أخذ قرارات معاكسة لتصورك العقلي تأتيك بنتيجة؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى تناسق أخذ القرارات مع التصور العقلي.

الجدول رقم 23: يوضح المعالجة الإحصائية لأخذ قرارات معاكسة لتصورك العقلي إذ تأتيك بنتيجة.			
نادرا	أحيانا	كثيرا	
26	23	13	التكرار
41.93	37.09	20.96	النسبة %
62			المجموع

تحليل و مناقشة نتائج الجدول رقم 23:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 23، أخذ قرارات معاكسة لتصورك العقلي تأتيك بنتيجة إذا تراوحت النسب بين 20.96% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 37.09% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 41.93% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن أخذ قرارات معاكسة لتصورك العقلي لا تأتيك بنتيجة.

السؤال الرابع وعشرون: هل في وقت زمني قصير جدا تستطيع أن تقوم بتصور عقلي يساهم في إتخاذ قرار خلال المنافسة؟
الغرض من السؤال: معرفة هل للعامل الزمني القصير يسمح بتصور عقلي الذي يساهم في أخذ القرار خلال المنافسة.

الجدول رقم 24: يوضح المعالجة الإحصائية للعامل الزمني القصير إذ يسمح بتصور عقلي الذي يساهم في أخذ القرار خلال المنافسة.

نادرا	أحيانا	كثيرا	
11	03	48	التكرار
17.74	04.83	77.41	النسبة %
62			المجموع

تحليل ومناقشة نتائج الجدول رقم 24:

يبين النتائج الإحصائية الواردة في الجدول رقم 24، الثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب تدفعه من اجل أخذ قرار صائب في المنافسة إذا تراوحت النسب بين 04.83% من أفراد العينة تؤثر كثيرا في حين أن نسبة 17.74% من أفراد العينة تؤثر فيهم بنسبة معتدلة، بينما توتر 77.41% من أفراد العينة بنسبة ضعيفة.

الاستنتاج:

من خلال النتائج نستطيع القول بأن في وقت زمني قصير جدا تستطيع أن تقوم بتصور عقلي يساهم في إتخاذ قرار.

1- مقارنة النتائج بالفرضيات:

إن مناقشتنا النتائج الاستبيان الذي تم توزيعه على لاعبي كرة القدم قصد معرفة أثر الجانب التقني في اتخاذ القرار وهذا محاولة منا تسليط الضوء على بعض الجوانب التي تتماشى وقرارات اللاعبين أثناء المنافسة.

1-2 -الفرضية الاولى:

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للعامل التقني على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
من خلال الجداول 01/02/03/05/06/07 تبين لنا ان اللاعبين يرون ان العامل التقني له دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة، وهذا ما يراه الباحثون في الدراسات السابقة والمشاهدة.
والجدول 04.. تبين لنا ان اللاعبين لا يرون ان العامل التقني له دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة.
هذا ما يتفق مع دراسة لنيل شهادة ماستر دراسة أخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة "قروني عبد القادر، خليلي محمد بمعهد التربية البدنية والرياضية، تحت إشراف الدكتور عبد المالك سربوت 2017".
وعليه فان الفرضية الاولى التي تقول ان للعامل التقني دور على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة قد تحققت.

1-2 -الفرضية الثانية:

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية للعامل النفسي على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
من خلال الجداول 08/09/10/11/12/13/14/15/16 تبين لنا ان اللاعبين يرون ان العامل النفسي له دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة.
هذا ما يتفق مع دراسة الضغط النفسي عند لاعبي كرة القدم "دراسة اسباب عدم استعمال المدربين الجزائريين للتحضير النفسي لتسيير الضغط النفسي للاعبين بمعهد التربية البدنية والرياضية تحت اشراف الاستاذ: زعبار سليم 2004 جامعة الجزائر".
وعليه فان الفرضية الاولى التي تقول ان للعامل النفسي له دور على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة قد تحققت.

1-3 -الفرضية الثالثة:

هناك علاقة ذات دلالة إحصائية لعامل التصور العقلي على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
من خلال الجداول 17/19/20/21/22/24 تبين لنا ان اللاعبين يرون ان عامل التصور العقلي له دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة، وهذا ما يراه الباحثون في الدراسات السابقة والمشاهدة.
والجدولين 18/23 تبين لنا ان اللاعبين لا يرون ان العامل التقني له دور كبير في تحسين مستوى اتخاذ القرار أثناء المنافسة.

وهذا ما يتفق مع دراسة لنيل شهادة دكتورا "علاقة التصور العقلي بإتخاذ القرار في وضعيات خططية هجومية لدى لاعبي كرة اليد الطالب ططاوي عبد الله 2019".

وعليه فان الفرضية الثالثة التي تقول ان لعامل التصور العقلي دور على اخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم اثناء المنافسة قد تحققت.

- ومن خلال مقارنة النتائج بالفرضيات يتضح ان لكلى الجانبين التقني والنفسي والتصور العقلي دور فعال في اتخاذ القرار اثناء المنافسة وهذا ما اثبتته النتائج الحصل عليها، هذا ما يبرهن على تحقق الفرضية الاول والثانية والثالثة.

استنتاج عام:

استنادا إلى النتائج التي توصلنا إليها من الدراسة الميدانية التي قمنا بها على مستوى بعض فرق القسم الهاوي، وبناءا على النتائج والإستبيان الموزع الذي قمنا به، حيث حققنا من خلالها الفرضيات والتي تعالج إشكالية بحثنا بحيث المدربون يركزون على العامل البدني ويقومون بإهمال العوامل الأخرى المطروحة في الفرضيات بحيث إذا اجتمعت هذه العوامل في اللاعب تمكنه من اتخاذ القرار حتى في اللحظات الحرجة والحاسمة.

نظرا للأثر الذي تلعبه الجوانب النفسية، التقنية وعامل التصور العقلي لأخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة الرياضية فإنه لا بد من تضافر الجهود لأيجاد السبيل الأمثل لتطوير هذه الأخيرة والتي تعتبر المهمة بالنسبة للاعب فهم يشكلون الدعائم الأساسية للتفوق الرياضي والوصول للمستويات العالية واجتياز الأرقام القياسية فمن خلال دراستنا هذه توصلنا إلى بعض الاستنتاجات والمتمثلة فيما يلي:

- 1-اهتمام معظم المدربين بالجوانب البدنية والتقنية وإهمال الجانب النفسي.
- 2-تركيز المدربين على الجانب التكتيكي لتحقيق نتائجهم وإهمال الجوانب الأخرى نوعا ما.
- 3-عدم الاهتمام بالجانب التقني يؤثر سلبا على الأداء الرياضي.
- 4-عدم وجود أخصائي نفسي رياضي في الفريق يؤثر سلبا على مردود اللاعب وبالتالي على نتائج الفريق.
- 5-أهمية التصور العقلي في أخذ القرار.
- 6-نقص تكوين المدرب الجزائري في المجال علم النفس الرياضي



إقتراحات

إقتراحات:

من خلال بحثنا هذا استخلصنا أهمية التحضير النفسي والتكتيكي للاعب لتمكنه من اتخاذ قراراته أثناء المنافسة ومن خلال هذا البحث استخلصنا عدة توصيات اقتراحات والموارد من وجود حلول مستقبلية للنهوض بالكرة الجزائرية (كرة القدم).

- تحسين الحجم الساعي للجانب السيكلوجي في محتوى التخطيط.
- تحسين الحجم الساعي للتكنو تكتيك في محتوى التخطيط.
- تدعيم التدريب النظري بالتطبيقي من أجل تقوية التخيل العقلي.
- اختبار التمارين الجماعية الجدة قريبة من واقع المنافسة من ناحية النوعية والشدة.
- لا بد من القيام بالتحضيرات البدنية الجيدة قبل المنافسات لتجنب التعب والإصابات فيما بعد.
- تخصص كل لاعب في مكان لعبه يتلاءم مع تصوراته في الملعب وقدراته البدنية والتقنية.
- تكوين المدربين في كل المجالات.

من خلال دراستنا التي كانت تحت عنوان "دراسة اخذ القرار عند لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة":

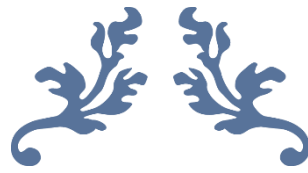
-نقترح لو تكون هذه الدراسة على مستوى القطر الوطني لكي تكون شاملة.

-نقترح وضع محضر نفسي للأندية.

-نقترح لو تكون الدراسة عن دراسة اخذ القرار عند لاعبي الرياضات الأخرى.

-نقترح لو تكون دراسة مثل هذه الدراسة وتختلف و يتم إدماجها في المجال الدراسي.

-نقترح لو تكون الدراسة عن عزوف التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بأخذ القرار لدى الرياضيين.



خاتمة



الخاتمة

وصلنا و الحمد لله إلى نهاية بحثنا هذا بعد بذل مجهود في العمل والبحث والتحليل، توصلنا من خلال ذلك إلى إثبات جميع الفرضيات المقترحة والتي تمثل محتواه حول أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم خلال المنافسة صنف أكابر.

لتحقيق نتائج جيدة خلال المنافسة يتطلب تحضير نفسي بدني تقني تكتيكي وبرامج التصور العقلي.

وبغض النظر عن التقنيات المكتسبة والتي تعتبر ضرورية بالنسبة للاعب كرة القدم فلا بد من تحضير بدني جيد قبل المنافسات وذلك لتفادي التعب والإصابات وكذلك برجة التدريبات لتتوافق مع المنافسة (صياغة الحجم الساعي وشدة التدريب المتوافقة مع المنافسة) كما لا بد من حضور الجانب التكتيكي على حسب قدرات وصفات اللاعبين. أما الجانب النفسي يعتبر جانب ضروري يمكن اللاعب من القدرة على اتخاذ القرار في المنافسات بحيث أنه يهدف إلى تنشيط وتعبئة وتشحيز الرياضي على التنافس بأقصى مما يمكنه من تقديم إمكانياته الذهنية والنفسية، فكثيرا من الأحيان يتعرض الرياضي قبل المنافسة إلى بعض الانفعالات والضغوطات التي تسبب له عرقلة وتنقص من عزيمته فلا تكون له القدرة على اتخاذ القرار. فمن المستحسن الاستعانة بأخصائيين في المجال النفسي لمساعدة المدرب في عمله اليومي. لأن اللاعب الذي تتوفر فيه تلك الصفات يستطيع أخذ القرار في اللحظات الحرجة وخاصة في المنافسات الرسمية والمصيرية، ولبرنامج التدريب العقلي أثر ايجابي على تنمية مستوى التصور العقلي لدى رياضيي كرة القدم والذي يؤدي حتما إلى تنمية مهارة اتخاذ القرار لديهم، لقد تميزت الفترة الحالية هو زيادة الاهتمام بالجانب النفس فيزيولوجي في التدريب العقلي والذي مكن العديد من الرياضيين من التغلب على عوائق بواسطة التصور العقلي للأداء الرياضي كاشف (11، 1991) كما ساعد التطور التكنولوجي ومن بينه استعمال دراسات النشاط الكهربائي في المخ من زيادة فهم آثار هذا النوع من التدريب على الجهاز العصبي الرياضي.

وعليه نقترح مستقبلا أن تكون دراسات وبحوث تشمل هذه الدراسة والدراسات السابقة وتزيد عليها في التطرق إلى كل الجوانب الخفية والغير مدروسة سابقا لتكون دراسة نموذجية حول هذا الموضوع، وهذا من أجل العمل على رفع مستوى الرياضة في بلدنا بصفة عامة، وكرة القدم بصفة خاصة.



قائمة المراجع

قائمة المراجع

أ- قائمة المراجع بالعربية:

- (1) أسامة كامل راتب: دوافع التفوق في المجال الرياضي، دار النشر والفكر العربي، 1990.
- (2) أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997.
- (3) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي مصر، 1994، بدون طبعة.
- (4) أمين أنور الخولي: الرياضة والمجتمع، 1996، بدون طبعة.
- (5) أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف مصر، 1990، الطبعة 2.
- (6) بلقاسم تلي ومزهد لوصيف والجابري عيساني: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية".
- (7) حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المصارف الإسكندرية، 1977.
- (8) حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف مصر، 1923، بدون طبعة.
- (9) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين لبنان، الطبعة 4.
- (10) حنفي محمود مختار "بدون سنة": المدير الفني لكرة القدم، مركز الكتاب للنشر القاهرة، بدون طبعة.
- (11) حنفي محمود مختار: مدرب كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة، 1980.
- (12) حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، دار المصارف الإسكندرية، 1977، بدون طبعة.
- (13) رايح تركي: مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب الجزائر، 1999.
- (14) رشيد الدليمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، 2016، بدون طبعة.
- (15) سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل العراق، 1982، بدون طبعة.
- (16) سيمون فوريد: التلف والطلب. ترجمة عثمان تيجاني، ديوان المطبوعات الجامعية، 1980.
- (17) عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية لبنان، 1980، بدون طبعة.
- (18) عزة محمد كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، دار الفكر العربي القاهرة، 1991، الطبعة 1.
- (19) علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، بدون دار نشر ليبيا، 1987، بدون طبعة.
- (20) قرار وزاري مؤرخ من طرف: رئيس - الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، في: يونيو 1996م
- (21) قاسم حسن حسن: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والفعاليات والعلوم الرياضية، دار الفكر للنشر عمان، 1998، الطبعة 1.
- (22) لندن دافيدوف: مدخل علم النفس، دار ماكروهيل للنشر والتوزيع القاهرة، 1988، الطبعة 3.

- (23) محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر مصر، 1994، بدون طبعة.
- (24) محمد حسن علاوي: علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي القاهرة، 2002.
- (25) محمد عادل خطاب: التربية البدنية للخدمات الاجتماعية، ودار النهضة العربية القاهرة، 1995.
- (26) موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم" دار الفكر لبنان، 1999، بدون طبعة.
- (27) نزار مجيد كامل الطه لويس: علم النفس الرياضي، جامعة بغداد، كلية الرياضة، 1980، الطبعة 1.
- (28) دراسة تقييمية لواقع كرة القدم الجزائرية الجزائر، 1994.
- (29) ططاوي عبد الله: علاقة التصور العقلي باتخاذ القرار في وضعيات خططية هجومية لدى لاعبي كرة اليد 2019، بدون

طبعة

ب- قائمة المراجع باللغة الاجنبية:

- 1) ALDERMNAN : manuel et psychologie du sport, édition vigot, paris, 1986.
- 2) Blake & Mouton : Managerial grid, 1999.
- 3) JERGEN WENCEK : Manuel et entraînement, édition, vigot, paris, 1997.
- 4) MICHEL PRADET – La Préparation physique, collection Entraînement, INSEP publication, Paris, 1997.
- 5) PIRRE WULLACKI, médecine du sport, édition vigot, paris, 1990.
- 6) TCHILDER, R, TH : Manuel de l'éducation physique et sportive, Edition, vigot, paris, 1983.
- 7) TUPIN BERNARD : Préparation et entraînement du footballeur édition, Paris, 1990.
- 8) WEINECK JURAIN : Manuel d'entraînement, édition vigot, Paris, 1986.
- 9) WHITING : Psychologies sportive, edition, vigot, Paris, 1976.



الملاحق

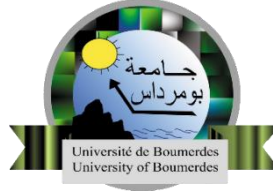
-ملحق : إستبيان بعض العوامل التي تؤثر في أخذ القرار خلال المنافسة.

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبي

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوقرة بومرداس

معهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية



عزيزي اللاعب، يشرفني أن أضع بين يديك هذا الإستبيان الذي يندرج في إطار بحث علمي لإعداد رسالة ماستر في اختصاص التدريب نخبوي تحت عنوان (أخذ القرار لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة) راجين منكم أن تجيبوا على هذه الأسئلة بكل صدق وموضوعية لتكونوا بذلك قد أسهمتم بقسط كبير في سبيل انجاز هذا البحث.

-الرجاء قراءة كل عبارة من العبارات و وضع علامة (x) في الخانة المناسبة.

-ليست هناك إجابات صحيحة و أخرى خاطئة, لكن حاول أن تصف شعورك لكل عبارة بكل صدق و موضوعية

نادرا	أحيانا	كثيرا	
المحور الأول: العامل التقني			
			01- الثقة الكاملة في القدرات التقنية للاعب تدفعه من اجل أخذ قرار صائب في المنافسة.
			02- نقص الخبرة لدى اللاعب يؤثر سلبا على اتخاذ القرار خلال المنافسة.
			03- التدريب التقني له دور فعال في اخذ القرار وبطريق جيدة دون أخطاء.
			04- عند نداء زملائك في المنافسة الرسمية والغير رسمية تكون لك نفس القدرة على اخذ قرار.
			05- هناك علاقة بين التدريب المكثف للتقنيات واخذ القرار في المواقف الحرجة خلال المنافسة.
			06- توجد صعوبة في اخذ أي قرار أثناء المنافسة.
			07- التدريب الجيد التقني المهاري يساعدك عل التأقلم مع زملائك في اتخاذ قراراتكم الصائبة.
المحور الثاني: العامل النفسي			
			08 -يأتيك الغرور عندما تأخذ قرار يأتي بنتيجة إيجابية.
			09 -التحضير النفسي الجيد يساهم في التقليل من الأخطاء في كل قرار اتك.
			10 - يمكن تقييم قدراتك النفسية من خلال القرارات الصائبة التي قمتم بها.
			11 - عدم السيطرة والتحكم في الأعصاب يؤثر على اخذ القرار في المنافسة.
			12 -الرضي على النفس طريقة تعبر على الأداء الجيد في اتخاذ أي قرار.
			13 - حالتك النفسية الجيدة تعتبر دافعا قويا لك في اتخاذ قرارات الحاسمة.
			14 -ردود فعل المدرب اتجاه قرارات الغير صائبة تؤثر في التحكم الجيد في القرارات.
			15 -التحضير النفسي الجيد يساعدك في اتخاذ قرارات صائبة خلال المباريات المقبلة.
			16 - الشعور بالمسؤولية تؤثر على اتخاذ القرار لدى اللاعب أثناء المنافس.
المحور الثالث: عامل التصور العقلي			
			17 -التصور العقلي يسمح بالتنبؤ بقرارات و اتخاذها
			18 -التصور العقلي قبل المباراة الرسمية يساعدك في أخذ القرار
			19 -تغيير المدرب لموقعك أثناء المباراة يؤثر على قراراتك و تصور حركاتك في الملعب
			20 - يساعدك التدريب على أداء أي مهارة في تخيلك بصورة واضحة
			21 -اللعب الجماعي ينمي التصور العقلي الذي يساهم في إتخاذ القرارات.
			22 -غياب التصور العقلي يؤثر على إتخاذ القرار
			23 -أخذ قرارات معاكسة لتصورك العقلي تأتيك بنتيجة
			24 -في وقت زمني قصير جدا تستطيع أن تقوم بتصور عقلي يساهم في إتخاذ قرار