



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد بوضياف المسيلة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



الرقم التسلسلي:

الرمز:

القسم: التدريب الرياضي

الشعبة: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

التخصص: التدريب الرياضي

مذكرة ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر

الحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

صنف أكابر

(دراسة ميدانية على مستوى نوادي هاوية - بلدية برج بوعريريج)

إشراف الاستاذ:

مجادي مفتاح

اعداد الطالبين:

اللقب والاسم: بن جفال فوزي

اللقب والاسم: عشاشة وليد

السنة الجامعية: 2021-2022

الله اعلم  
بما نزلنا من  
القرآن  
من غير  
الظن



## كلمة شكر

الحمد لله حمدا كثيرا، الحمد لله شكرا جزيلا على نعمه الجليلة  
الحمد لله عدد خلقك ومداد كلماتك أعنتنا ووفقتنا بقضائك وقدرك لإتمام هذا  
الانجاز، يقول الحبيب صلى الله عليه وسلم: "من لم يشكر الناس لم يشكر  
الله"

نتقدم بالشكر الخالص إلى الأستاذ "مجاوي مفتاح" على قبوله الإشراف على  
هذه المذكرة وعلى سعة صدره وحكمة توجيهاته ونصائحه الطيبة المفيدة  
التي غمرنا بها

جزاه الله عنا كل الجزاء.

كما لا يفوتني أن توجه بالتحية إلى أساتذتي من الطور الابتدائي إلى الجامعي  
وكامل الاسرة الكبيرة و الصغيرة.

وكل من تلقينا منه علما أو عملا مفيدا لمواصلة مشوارنا الدراسي.

إلى كل هؤلاء نقول: بارك الله لكم وجعل ذلك في ميزان حسناتكم وجعل  
مثواكم الجنة.

# إهداء

نهدي هذا العمل إلى الوالدان الكريمان اللذان كان السند و الداعم لنا و اللذان لم

يبخل علينا بالدعاء و التوفيق

كما لا ننسى العائلة الكريمة الزوجة والأبناء

إهداء وامتنان لأساتذة الكرام الذين رافقونا طوال سنوات الدراسة

إهداء خاص لزملائنا الذين قاسمونا سنوات الدراسة

الرقم	الموضوع	الصفحة
	كلمة شكر الإهداء قائمة المحتويات	
	مقدمة	أ-ب
<b>الفصل التمهيدي</b>		
1	إشكالية	5
2	الفرضيات	7
3	أسباب اختيار الموضوع	8
4	أهداف الدراسة	8
5	أهمية الدراسة	8
6	تحديد المفاهيم والمصطلحات	9
7	الدراسات المشابهة	9
<b>الباب الأول: الجانب النظري</b> <b>الفصل الأول: الحالة البدنية</b>		
	تمهيد	15
1	تعريف الحالة البدنية	16
2	تعريف اللياقة البدنية	16
3	أنواع اللياقة البدنية	16
4	أهداف وأغراض اللياقة البدنية	17
5	خصائص اللياقة البدنية	18
6	مكونات اللياقة البدنية	18
7	أنواع التحمل	19
8	أهمية التحمل	19

19	القوة	9
23	السرعة	10
26	المرونة	11
27	خلاصة	12
<b>الفصل الثاني: دافعية الانجاز</b>		
29	تمهيد	
30	مفهوم دافعية الانجاز	1
30	تعريف الدافعية	2
32	النظريات المفسرة لدافعية	3
39	وظائف دافعية الانجاز	4
40	تصنيف وتقسيم دافعية الانجاز	5
42	الدوافع والحاجات النفسية	6
43	مصدر دافعية الانجاز في الميدان الرياضي	7
43	دافعية الانجاز في الميدان الرياضي	8
43	دافعية الانجاز في النشاط الرياضي	9
44	دافعية الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية	10
46	أنواع دافعية الانجاز المرتبطة بالنشاط الرياضي	11
49	تطور دوافع الانجاز النشاط الرياضي	12
49	نماذج عن دوافع الانجاز المرتبطة بالنشاط الرياضي	13
50	أهمية دافعية الانجاز في بالنشاط الرياضي	14
52	خلاصة	
<b>الفصل الثالث: كرة القدم</b>		
54	تمهيد	
55	تعريف كرة القدم	1

56	نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم	2
58	التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم	3
58	كرة القدم في الجزائر	4
61	مدارس كرة القدم	5
61	المبادئ الأساسية لكرة القدم	6
62	قوانين كرة القدم	7
64	طرق اللعب في كرة القدم	8
66	متطلبات كرة القدم	9
71	بعض عناصر اللياقة النفسية في كرة القدم	10
72	أهداف رياضة كرة القدم	11
73	خصائص كرة القدم	12
74	القيمة التربوية لرياضة كرة القدم	13
74	أهمية كرة القدم في المجتمع	14
77	خلاصة	
<p><b>الباب الثاني: الجانب التطبيقي</b></p> <p><b>الفصل الرابع: منهجية البحث</b></p>		
80	تمهيد	
81	الأسس المنهجية لدراسة	1
82	الدراسة الاستطلاعية	2
82	مجتمع البحث المدروس	3
83	عينة البحث	4
84	متغيرات البحث	5
84	أدوات البحث	6
85	الدراسة النظرية	1.6

86	الدراسة التطبيقية	2.6
90	مجالات البحث	7
92	الوسائل الإحصائية	8
93	الخلاصة	
<b>الفصل الخامس: عرض وتحليل النتائج</b>		
95	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة	1
95	عرض وتحليل نتائج الدراسة	1.1
99	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات	2.1
99	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى	1.2.1
102	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية	2.2.1
105	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة	3.2.1
108	عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية العامة	4.2.1
114	عرض وتحليل ومناقشة النتائج	3.1
115	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى	1.3.1
116	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية	2.3.1
117	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة	3.3.1
118	عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة	4.3.1
119	الاستنتاج العام	2
120	خاتمة	
122	المراجع	
126	الملاحق	
133	ملخص الدراسة	

# مقدمة

## مقدمة:

شهد العالم اليوم تطور واسع في شتى المجالات وربما يعد أبرزها علم التدريب الرياضي فما هو إلا حصيلة لأبحاث وعلوم مختلفة، ويعد علم النفس الرياضي أحد العلوم الذي ترك الأثر الكبير في الحركة الرياضية، لذا فإن عملية إعداد اللاعب والاهتمام بالجانب النفسي والبدني له أصبحت ضرورة ملحة لا بد من أخذها بعين الاعتبار. إن ممارسة الأنشطة الرياضية تركز على أسس وقواعد عملية، وكذلك المستوى العالي في أداء اللاعبين في الأنشطة الرياضية هو الهدف الرئيسي الذي يسعى المدرب إلى تحقيقه وحتى يصل إلى هدفه عليه أن يراعي عوامل كثيرة منها الخصائص البدنية والنفسية والحركية ... إلخ، وهذه العوامل تساهم في الارتقاء بمستوى الأداء. تعتبر اللياقة البدنية ضرورية لكل فرد في هذا المجتمع مهما كان عمره، ذلك لأن أو أنثى حيث كانت ولا زالت محل دراسة من قبل العديد من العلماء والباحثين وهذا من خلال مفاهيمها ومكوناتها إضافة إلى طرق تنميتها وهذا كله من أجل الوصول بالفرد الرياضي إلى أعلى مستوى بدني يمكنه من التصدي للمنافسة وتحقيق نتائج مرغوبة في نوع الرياضة المتخصصة، لكن هذا طبعاً لا يتحقق إن لم تكن هناك دافعية للإنجاز، حيث تعتبر هذه الأخيرة من العوامل المهمة التي تؤدي بالرياضي إلى القيام بسلوك أو نشاط هادف، إذ أنها تحفزه للوصول إلى أعلى المستويات وكذلك تتمثل في الحالات والقوة الداخلية التي تحرك الفرد وتوجهه لتحقيق هدف معين (عبد الرحمان محمد عبد الهادي بشير، رسالة ماجستير)

وتعمل دافعية الإنجاز على حث اللاعب على أن يكون متقدماً و متميزاً بين أقرانه في الفريق إذ أن حاجة اللاعب لأداء المهارة بفعالية والإنجاز والتفوق تعمل على تحفيزه واستثارة الطاقة الكامنة لديه، وتعمل على مضاعفة جهوده وطاقاته لتحقيق الهدف المنشود، كما تعتبر عاملاً مهماً في رياضة كرة القدم، في حين تعتبر هذه الأخيرة من أشهر وأهم الرياضات التي توليها الجماهير والوسائل الإعلامية أهمية بالغة، حيث دخلت مرحلة في غاية التعقيد والتحديث في فنيات وطرائق اللعب في كرة القدم، وقد بدأ الاهتمام بها يتزايد خلال القرن العشرين، وظهر جلياً من خلال البطولات و الدورات العالمية التي أبرزت مدى تطورها من حيث مستوى الأداء، وقد تطورت بشكل سريع وأصبحت الحاجة إلى تحسين الأداء بصورة آلية و متقنة تحت أي ظرف من ظروف المباراة، لذا أصبحت هناك ضرورة قصوى لإجراء البحوث العلمية في مجال هذه الدراسة وفقاً للظروف البيئية والاجتماعية المتاحة بالبلاد. ويجب على لاعب كرة القدم أن يتمتع بقدر متوازن من اللياقة البدنية

والحيوية واليقظة لفترة طويلة وهذا لمسيرة نسق المباراة، ومما لا شك فيه أن مستوى الرياضي المتقدم الذي وصلت إليه دول عديدة هو نتيجة للتقدم العلمي الذي اعتمد على نتائج البحوث و الدراسات التي أجريت في هذا المجال ولم تتوقف عجلة

التطور بل مازالت الدراسات مستمرة بغرض الحصول على أفضل الطرق والوسائل التدريبية التي تحقق أفضل مستوى من الانجاز . انطلاقا من المعطيات السابقة ونظرا لأهمية الموضوع، سنحاول إظهار العلاقة بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي ( محمد حسن علاوي، 1994م، ص 91)

وقد قمنا بتقسيم الدراسة إلى بابين، الباب الأول يتعلق بالجانب النظري ويضم ثلاث فصول حيث تطرقنا في الفصل الأول: الحالة البدنية ، أما الفصل الثاني دافعية الانجاز ، أما الفصل الثالث فقد تطرقنا كرة القدم أما الباب الثاني يتعلق بالجانب التطبيقي وفيه فصلين، الفصل الأول يشمل المنهجية المتبعة والتي تحتوي على مجالات البحث والعينة والمنهج المستخدم في الدراسة بالإضافة لأدوات البحث والطرق الإحصائية، وأما في الفصل الثاني فقد عرضنا فيه النتائج المتحصل عليها وقد تم مناقشتها على ضوء الفرضيات الجزئية الأولى، الثانية، والثالثة ثم اختتمنا الدراسة بذكر الاستنتاجات العامة.

الجانب التمهيري

الوظائف العام للدراسة

## 1-الإشكالية

يعد التدريب الرياضي أحد العمليات التي تساهم في الوصول إلى المستويات الرياضية العليا في الألعاب الرياضية المختلفة ويتطلب ذلك إعدادا متكاملًا من النواحي البدنية والمهارية والخطئية والنفسية ويعد علم النفس الرياضي من أهم المعلومات التي دخلت مجال النشاط الرياضي والتي تساهم بقدر كبير في تطوير وتنمية قدرات اللاعب حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي لوصول اللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية ومعرفة أفضل السبل التي تجعل هذا اللاعب أو ذلك في أفضل حالاته لتقبل جرعات التدريب وكذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة وبالتالي التغلب عليه حيث أصبح الإعداد البدني والمهاري والخطئي في متناول الجميع وبالإمكان الوصول لأعلى المستويات وأصبحت الفرق متقاربة في هذه العناصر من حيث المستوى ولذلك فإن العامل النفسي هو الذي يحسم نتيجة المباراة والذي يكون متوفرًا بدرجة أكبر لدى اللاعبين الذين أصحاب المشاركات الدولية الأكثر التي تزيد من فرص النجاح والانجاز والتكيف لديهم بدرجة أفضل من اللاعبين أصحاب المشاركات الدولية الأقل وهذا ما أكدته في إشارتهم إلى أن المستوى التنافسي وزيادة فرص الاحتكاك والخبرات الميدانية للاعبين تزيد من الثقة Vealey al لديهم.

وعلى هذا الأساس يعد العامل النفسي أساسيا في تحقيق الفوز والانجاز الرياضي في مختلف الفعاليات الرياضية وخاصة عند لاعبي كرة القدم التي تعتبر الرياضة الجماعية الأكثر شعبية في مختلف أنحاء العالم حيث برزت على الساحة الدولية بشكل كبير وعرفت تطورا ملحوظا في الوقت الراهن من طرف الباحثين الذي اهتموا بالفرد الرياضي بشكل كبير سواء من الناحية النفسية أو الحالة البدنية التي تعتبر عاملا مهما في إبراز قدراته البدنية والمهارية ومعرفة ذاته وذلك لبذل جهد أكبر من أجل تحقيق أفضل المستويات، ومن أجل تحقيق ذلك لابد من وجود دافع لدى اللاعبين ،و الدافع على حسب لندي هو "مجموعة القوى التي تحرك السلوك وتوجيهه نحو هدف من الأهداف كما أن مفهوم الدافعية يشمل عدة مفاهيم من الاستشارة والحاجة والحافز والهدف وهي حالة داخلية في الكائن الحي تستشير سلوكه وتعمل على استمرار هذا السلوك وتوجيهه نحو تحقيق هدف معين(معاينة خليل. 2006 ، ص 86 )

ودافعية الانجاز الرياضي هي التي تؤدي إلى أفضل مستوى من الأداء وهذا ما أشار إليه محمود عنان ومصطفى باهي "بأنه إذا تساوى لاعبان في القدرة ولكنهما لم يتساويا في دافعية الإنجاز فإن اللاعب ذو دافعية الإنجاز الأكبر يقدم الأداء الأفضل، وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي الركيزة الأساسية لقياس شدة المنافسة لدى اللاعبين، في حين أن هناك أسباب وعوامل أخرى أدت إلى خلق تفاوت واختلاف بين الأداء الرياضي للاعبين والفرق الرياضية ككل وتلك الأسباب قد تخلق علاقة بين الحالة البدنية للاعب ودافعيته للإنجاز الرياضي (صالح حسن الدايري. 2005 ، ص 95 )

فاللاعبين هم بحاجة إلى عدة وظائف التي تساعدهم في تنمية وتطوير مهاراته وقدراته التي تؤثر في جميع الوظائف العقلية والنفسية مثل الإدراك، الانتباه، التفكير التصوري وهذا ما تصبوا إليه المنافسات الرياضية من استخدام تلك الوظائف لأقصى حد ممكن حتى يتم الأداء بصورة مقبولة مقرونة بالإنجاز الرياضي المطلوب

لذلك أصبح من الضروري تصور وشعور اللاعبين بارتفاع قدراتهم البدنية تأثيرا قويا ومباشرا على ثبات أدائهم المهاري، وهنا يظهر تداخل الجانب البدني والجانب النفسي للإعداد للمنافسة ، ولكن في الوقت نفسه لكل جانب من هذه الجوانب عوامل نفسية تدخل كلها في إطار التكوين النفسي للاعب. ومنها الحالة البدنية والتي تعني تصور ووصف اللاعبين لمفهومهم عن الحالة البدنية والتي تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية.

من جانب آخر تعد دافعية الانجاز الرياضي إحدى العوامل التي يتأسس عليها وصول الفرد للمستويات العليا لأنها تجعل اللاعب يحقق الأهداف الصعبة بل تجعله يتحدى جميع ما يتعرض له من مصاعب وعقبات أثناء التدريب والمنافسات ونعلم جميعا أن رياضة كرة القدم من الرياضيات التي تحتاج إلى ارتفاع مستوى اللياقة البدنية والمهارية والسمات النفسية

لذا لا بد أن يتوفر لدى اللاعب القدرة على مواجهة الضغوط النفسية في المباراة والتمتع بمستوى عال من الضبط التوتر والقلق بالإضافة إلى دافعية انجاز عالية تحقق له المنافسة على المراكز المتقدمة.

وبناء على ما سبق وبالرجوع إلى ميدان الدراسة اخترنا كنموذج لنادي كرة القدم في الجزائر نادي اتحاد برج بوعريريج لكرة القدم وقمنا بإجراء هذه الدراسة على النادي للكشف عن دافعية الانجاز الرياضي لدى اللاعبين ومدى ارتباطها بالحالة البدنية لديهم.

وبناء على ما سبق جاء التساؤل العام على الشكل التالي:

هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

ومن هنا تدرج أسئلة جزئية تتمثل فيما يلي:

➤ هل توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

➤ هل توجد علاقة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

➤ هل توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

## 2-الفرضيات

### 2-1-الفرضية العامة

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 2-2- الفرضيات الجزئية

➤ توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

➤ توجد علاقة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

➤ توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 3-أسباب اختيار الموضوع:

ومن بين الأسباب التي دفعتنا إلى اختيار هذا الموضوع هي:

#### 3-1-أسباب ذاتية:

نظرا لكون الباحثان قاما بتدريب فرق رياضية لكرة القدم ومتابعة مجريات اللقاءات البطولات الوطنية لاحظنا بأن أغلب الرياضيين تختلف دوافعهم نحو الانجاز الرياضي على حسب حالتهم البدنية لذا ومن أجل الرغبة في رفع دافعية الانجاز لديهم أردنا معرفة م إذا هناك علاقة بين كل من عناصر اللياقة البدنية ودافعية الانجاز لدى الرياضيين كرة القدم صنف أكابر.

#### 3-2-أسباب موضوعية:

- معرفة ما إذ توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- معرفة ما إذ توجد علاقة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة ما إذ توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

#### 4- أهداف الدراسة

يمكن توضيح أهداف وأهمية الدراسة فيما يلي:

- معرفة أهمية العلاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- معرفة أهمية العلاقة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- معرفة أهمية العلاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

#### 5- أهمية الدراسة

يمكن حصر أهمية هذه الدراسة في التركيز على علاقة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، لذا يعتبر الاهتمام بعناصر اللياقة البدنية مهم وضروري للاعبين من أجل رفع دافعية الانجاز لديهم وهذا ما يؤدي إلى تطوير مستواهم وتحقيق أفضل النتائج.

وعليه فان الأهمية النظرية تكمن في وضع دعامة نظرية يرجع لها الفاعلين في هذا المجال للبحث والاطلاع، أما الدراسة التطبيقية فأهميتها تكمن في إثبات أو نفي صحة الفرضيات المقترحة وسلامة طرحها مع تقديم مؤشرات ومعطيات ودلائل واقعية من حيث النقد العلمي البناء الذي يبرز النقائص والعيوب ويصحح الأخطاء.

## 6- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

إن أي دراسة علمية لأي موضوع تتطلب منا تحديد المفاهيم الأساسية المستخدمة في هذه الدراسة أو البحث انطلاقاً من هذا نتطرق إلى شرح بعض المفاهيم الأساسية في موضوع الدراسة.

### 6-1- تعريف الحالة البدنية

● اصطلاحاً: تعرف الحالة البدنية على أنها الحالة السليمة للفرد الرياضي من حيث الكفاءة حالته الجسمانية والتي تمكن من استخدامها بمهارة وكفاءة خلال الأداء البدني والحركي بأفضل درجة وأقل جهد ممكن (أمر الله البساطي. 1998 ، ص 1 )

كما يعرفها البعض على أنها تشير الحالة البدنية إلى تطوير مستوى عناصر اللياقة البدنية الأساسية والضرورية للرياضي ويعد الارتقاء بمستوى هذه العناصر وواجب الأساسية لبلوغ للمستويات العالية من الإنجاز في النشاط الرياضي

● إجرائياً: الحالة البدنية هي الحالة التي تصف المظاهر الحركية وتعد ضرورية للأداء العام وتتضمن القوة والتحمل والسرعة والمرونة والرشاقة أو هي الحالة التي تصف الخصائص والصفات الحركي للأداء الحركي الرياضي اللياقة البدنية.

### 6-2- تعريف دافعية الانجاز

#### 6-2-1-دافعية

● اصطلاحاً: عرفه الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب فيرى أن الدافعية هي "حالة فيزيولوجية داخل الفرد تجعله ينزع إلى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين و تهدف الدافعية إلى خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي و تخليصه من حالة عدم التوازن" (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص 176 )

- **إجرائيا:** الدافعية هي عامل انفعالي حركي فطري ، أو مكتسب شعوري أو لا شعوري يثير نشاط الفرد للأداء والإنجاز أو تحقيق غاية.

### 6-2-2 دافعية الانجاز

- **اصطلاحا:** هي حالة داخلية أو خارجية لدى المتعلم تحركه لاستجابات معينة في وضع مثير و يروي أحمد أمين فوزي " الدافع هو حالة توترية داخلية ناتجة عن حاجة نفسية أو فسيولوجية تجعل الفرد في حالة عدم اتزان و هذه الحالة تثير السلوك و توجهه و تستمر به إلى هدف معين حتى يزول هذا التوتر و يستعيد الفرد توازنه النفسي و الفسيولوجي . ( احمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 81 )

- **إجرائيا:** هي أداء بعض الأنشطة و الأعمال و الأشياء الصعبة بأقصى سرعة عند الفرد بشكل فردي من اجل الوصول إلى اعلي مستوى من التفوق و النجاح في المنافسة

### 6-3- تعريف كرة القدم:

- **لغويا:** كرة القدم ( foot balle ) هي كلمة لاتينية وتعني "ركل الكرة بالقدم"، فالأمريكيون يعتبرون ( foot balle ) ما يسمى عندهم(ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى(soccer) ،(روجي جميل: كرة القدم، 1986، ص5)

- **اصطلاحيا:** هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة ( هدف ) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط. (مأمور بن حسن السلطان. 1998، ص9)

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

بالإضافة إلى اختلاف لباس الحراس عن باقي اللاعبين، واختلاف لباس الحكم، وتتكون ألبسة اللاعبين من "تبان، قميص، جوارب، حذاء خاص باللعبة".

## 7.الدارسات المشابهة

تعتبر الدراسات السابقة و المشابهة محورا هاما وجب على الباحثين التطرق له، باعتباره استعراض للبحوث التي سبق وأن تناوله موضوع بحثنا أو جزء منه ، لذا فرض علينا أن نقوم بفحص ذلك الإنتاج العلمي و تقييمه لكي يعرف غيرنا مزايا أو عيوب المساهمة العلمية في الموضوع

إن الهدف الأساسي من التطرق إلى هذه الدراسات هو تحديد ما سبق إتمامه و خاصة ما يتعلق بمشكلة البحث المطلوب دراستها لأجل تفادي تكرار البحث أو دراسة مشكلة سبق دراستها، إلى جانب إتاحة الفرصة أمام الباحث لإنجاز بحثه على نحو أفضل، و يذكر " محمد حسن علاوي و أسامة كامل راتب " أن الفائدة من التطرق إلى الدراسات السابقة تكمن "في أنها تدل الباحث على المشكلات التي تم إنجازها من قبل أو المشكلات التي لازالت إلى حاجة لدراسة أو البحث وما الذي ينبغي انجازه ،كما أنها توضح للباحث مختلف الجوانب التي تكون البحوث المرتبطة قد عالجتها بالنسبة لمشكلة البحث الحالية أو توضح للباحث عما إذا كانت مشكلة البحث قد عولجت بقدر كاف من قبل، الأمر الذي قد لا يستدعي إجراء مزيد من البحث في هذه المشكلة "

ونظرا لكل هذه الاعتبارات فقد تطلب منا هذا البحث جمع العديد من المراجع التي تصب في الموضوع محل الدراسة ، خاصة ما تعلق منها بمفهوم أساليب التدريس و ،المهارة الحركية ، وقد فرضت علينا هذه الدراسة تحضيريا مسبقا بهدف جمع كل العناصر التي لها علاقة بموضوع البحث من أجل إثرائها وفق ما يخدم بحثنا .

## الدراسة الأولى:

دراسة السعيد أمين وجاءت تحت عنوان قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مذكرة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة اكلي محند والحاج 2015، تهدف هذه الدراسة إلى التعرف على مستوى اللياقة البدنية لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط حيث قام الباحث باستخدام المنهج الوصفي باعتباره ملائم بنوع مشكله البحتة وقد توصل الباحث خلال دراسته الى الاختبارات البدنية بالاستدلال على عوامل الصفات البدنية للفئات وكذا عرضها على خبراء ومحكمين في

مجال التدريب الرياضي كما تم تحديد مستويات كيفية على البيئة الجغرافية والمستوى المحلي للاختبارات البدنية والمستخدم على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط وقد أوصى بأحد بضرورة منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الاهتمام في جميع النواحي البدنية الفئة وكذا عرضها على خبراء ومحكمين في مجال التدريب الرياضي كما تم تحديد مستويات كيفية على البيئة الجغرافية والمستوى المحلي للاختبارات البدنية المستخدمة على لاعبي كرة القدم فئة الأواسط وقد توصل باحث بضرورة منح الفئات الشبانية القدر الكافي من الاهتمام في جميع النواحي وخاصة منها البدنية

#### الدراسة الثانية:

دراسة دانيال نيللي وآخرون عام 1969 بدراسة تحت عنوان اللياقة البدنية وتقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني وهدفت هذه الدراسة إلى تحديد الفرق بين التلاميذ المدارس الإعدادية والثانوية ذوي المستوى اللياقة البدنية المرتفعة والمستوى اللياقة البدنية المنخفضة في درجة مفهوم الذات العام والذات البدنية نتائج هذه الدراسة على وجود فروق دالة بين المجموعة وبين المجموعات ذات مستوى اللياقة البدنية منخفضة لصالح المجموعة.

#### الدراسة الثالثة

دراسة ليندا لارانيا 1977 تحت عنوان المقارنة بين اللياقة البدنية ومفهوم الذات والمستوى الإنجاز التعليمي لطلاب مقيدين ببرنامج إعداد لمهنة التربية البدنية وهدفت هذه الدراسة إلى إيجاد علاقة بين مفهوم الذات وبعض عناصر اللياقة مفهوم الذات العام والمفهوم الذات البدنية وجود اختلاف بين الطلاب والطالبات في مفهوم الذات واللياقة البدنية وأسفرت نتائج هذه الدراسة إلى وجود علاقة سالبة ومنخفضة بين مفهوم الذات واللياقة البدنية.

الجانِبُ النَّظَرِي

# الفصل الأول:

الحالة البدنية

## تمهيد

تعتبر الحالة البدنية محل بحث من قبل العلماء والباحثين والمختصين في مجال التدريب الرياضي وهذا من خلال شرح مفاهيمها وذلك يتطرق إلى تعريف اللياقة البدنية وشرح بعض خصائصها ومكوناتها من أجل الوصول بالرياض إلى أعلى مستوى بدني يمكن أن يبلغه من أجل تدعيم المستوى الفني والخططي وبالتالي تحقيق نتائج جيدة في نوع الرياضة التخصصية أو حتى في تحسين طريقة أداء البدني في جميع جوانب حياته الشخصية والمهنية وعلى هذا الأساس جاء هذا الفصل يوضح بعض محتويات الحالة البدنية.

## 1- تعريف الحالة البدنية

تعرف بأنها الصحة الشخصية والحالة الوظيفية ومستوى الإعداد البدني والمهاري والخططي والجانب الروحي للرياضيوتعرف بأنها العناصر والصفات البدنية الفسيولوجية التي تولد مع الانسان وتتميز بنموه ويتوقف ذلك النمو مع طبيعة وعمل وأسلوب حياة الفرد " علي أحمد علي علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز(محمد حسن علاوي، 1998، ص1)

ويعرفها محمد حسن علاوي بأنها وصف لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية يمكن أن تشكل في مجموعتها أهم عناصر اللياقة البدنية القوة، التحمل، السرعة، الرشاقة، المرونة (علي أحمد حسين علي، 2009، ص36)

## 2- تعريف اللياقة البدنية:

تناول العديد من الباحثين مصطلح اللياقة البدنية من جوانب ومظهر مختلفة منها الجوانب الفسيولوجية والحركية والنفسية، فتحت مصطلح اللياقة البدنية يفهم المرء قابلية تحديد الانجاز البدني والانتقال به إلى حيز التنفيذ فضلا عن استخدام الصفات الشخصية كالإرادة والانفعال وعرفها كمال عبد الحميد بأنها "القدرة على مدى تحمل الجسم في مجابهة متطلبات العمل واحتياجاته والطرق المختلفة التي يسلكها في حياته، ومدى تكيفه الضروري لملائمة الظروف والمواقف الطارئة تعد اللياقة البدنية والحركية للإنسان مهمة، ويمكن للرياضي تميمتها والعناية بها فالفشل في الوصول إلى اللياقة البدنية يعزي إلى الضغوط الاجتماعية ويؤثر على تفهم الفرد لذاته وصورته عن جسمه ومعلوماته عن الإمكانيات الحركية والبدنية المتاحة له خلال جسمه، ويظهر أن اللياقة البدنية بعدها الانفعالي الذي يتأثر به. (عصام عبد الخالق، 2003، ص123)

ولقد عرفها ماريو بأنها (قدرة الشخص على العمل بفضل ما فيه من قدرات جسمية وعقلية وروحية ) كما تعني اللياقة البدنية قدرة الفرد على أداء الواجبات اليومية بحويية ويقظة دون تعب مع توافر جهد كاف للتمتع بهوايات وقت الفراغ ومجابهة الظروف غير المتوقعة وبالتالي قدرت ه على أداء عمل معين لفترة طويلة لمقاومة التعب مع توافر جهد كاف يستخدمه في مزاوله النشاط الرياضي. (عصام عبد الخالق، 2003، ص124)

## 3- أنواع اللياقة البدنية

قسم مفهوم اللياقة البدنية وفقا لاعتبارات متعددة ترتبط بأغراض تنمية مكونات اللياقة البدنية وتطويرها من قدرات بدنية وحركية وفسيولوجية إلى الأنواع الآتية:

**3-1- اللياقة البدنية العامة :** يقصد بها جميع الصفات البدنية والقدرات الحركية وتطويرها بشكل عام ينعكس على قدرة الفرد وقابليته البدنية التي تتطلبها حياته اليومية ويكون تطوير اللياقة البدنية العامة أساسا في تنمية اللياقة البدنية الخاصة وتطويرها

ويعرفها مفتي إبراهيم بأنها مقدرة يتسم بها الرياضي تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفاعلية بصورة شاملة ومتزنة خلال ممارسة أنشطة بدنية أو رياضية عامة.

### 3-2- اللياقة البدنية الخاصة

على الرغم من وجود مستوى عام للياقة البدنية يعكس حالة الرياضي البدنية إلا أن مفهوم اللياقة البدنية يرتبط بالخصوصية أي المتطلبات البدنية الخاصة بكل لعبة أو فعالية رياضية، فعناء المسافات القصيرة مثلا يواجه متطلبات البدنية والفسيولوجية مختلفة بشكل كبير عن المتطلبات التي يواجهها راکضوا المسافات المتوسطة أو الطويلة.

ويرى مفتي إبراهيم بأنها "مقدرة يتسم بها الرياضي، تتمكن من خلالها أجهزته الفسيولوجية وأعضاء جسمه من القيام بوظائفها بكفاءة وفعالية، للوفاء بمتطلبات أنشطة بدنية حركية ذات طبيعة خاصة. (يوسف محمد الزامل، 2011، ص31).

### 4- أهداف وأغراض اللياقة البدنية

إن التأثير الحيوي والفعال للياقة البدنية يتمثل في التأثير الخاص والمباشر على الجهازين الدوري والتنفسي، ونتيجة الاستمرار في مزاوله النشاط البدني المنتظم والتغذية الصحية، حيث تزداد قوة ضربات القلب ويصبح التنفس لأكثر عمقا، وفي الصدد ذلك يشير karin carbin أن البحوث العلمية التجريبية أثبتت تحقق الأهداف والأغراض الآتية من مزاوله اللياقة البدنية:

- ازدياد القوة العامة وقوة التحمل والجلد والتوافق العصبي العضلي.
- التقليل من بعض حالات الصداع والتصلبات والآلام
- ازدياد مرونة المفاصل
- تحسين المظهر العام للفرد
- تصحيح أوضاع القوام الخاطئة
- تحسين القدرة على الاسترخاء والتحكم في التوتر العضلي.

## 5- خصائص اللياقة البدنية:

من التعريفات السابقة للياقة البدنية يمكن ملاحظة إن جميعها يمكن إن تعطي المفهوم المتكامل للياقة البدنية وإن كان كل فرد منا قد يركز على جانب أو أكثر منفصلاً عن الجوانب الأخرى، غير أنه يمكن استخلاص بعض الخصائص الأساسية التي تعطي في مجملها المفهوم المتكامل للياقة البدنية وهذه الخصائص هي:

- أن اللياقة البدنية عبارة عن مقدرة بدنية تتأسس على عمليات فسيولوجية مختلفة وتتأثر بالنواحي النفسية.
- أنها مستوي معين من العمل الوظيفي لأجهزة الجسم يمكن قياسه وكذلك يمكن تنميته
- أن الهدف الأساسي للياقة البدنية هو تحسين قدرة الجسم على مواجهة مع المتطلبات البدنية العادية التي تستلزمها ظروف الحياة اليومية، بالإضافة إلى إمكانية مواجهة تحديات بدنية أكثر صعوبة في المواقف الطارئة أو من خلال أداء جهد بدني مثل التدريب أو المنافسة الرياضية.
- تحقيق الوقاية الصحية وتوفير حياة أفضل للفرد من أحد الأهداف المهمة للياقة البدنية.

بناء على ما سبق فاللياقة البدنية عملية فردية أي أنها ترتبط بدرجة كبيرة بظاهرة الفروق الفردية. اللياقة البدنية عملية نسبية بمعنى أن الفرد الذي تقابله متطلبات بدنية عادية يتعامل معها في حياته اليومية بنجاح وبأقل درجة من التعب. ( عبد الرحمان محمد عبد الهادي بشير، رسالة ماجستير)

## 6- مكونات اللياقة البدنية

**التحمل:** يعرف التحمل بأنه كفاءة الفرد في التغلب على التعب أو أنه الكفاءة في الاستمرار لأداء نشاط رياضي محدد بوقت طويل بإيجابية دون هبوط في مستوى الأداء ويعني التحمل أيضاً أن يستطيع اللاعب الاستمرار طوال زمن المباراة مستخدماً صفاته البدنية، وكذلك قدراته الفنية والخططية بإيجابية وفعالية، بدون أن يطرأ عليه التعب أو الإجهاد الذي يعرقله عن دقة وتكامل الأداء بالقدر المطلوب طوال زمن المباراة. (علي أحمد حسين، 2009، ص36)

ويشير علاوي عن simkin إلى أن التحمل هو قدرة الفرد على العمل لفترات طويلة دون هبوط مستوى الكفاءة أو الفعالية. (محمد حسن علاوي، 1998، ص1)

## 7- أنواع التحمل:

ينقسم التحمل كما يلي: (التحمل العام، التحمل الخاص)

**7-1- التحمل العام:** يعرفه عماد الدين عباس بأنه "المقدرة على مواجهة التعب والاستمرار في بذل مجهود بشدة منخفضة نسبياً لأطول فترة ممكنة

ويعرفه أبو العلا احمد عبد الفتاح أيضاً بأنه " المقدرة علي الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي له تأثيره الإيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي التخصصي نتيجة لرفع مستوى التكيف لأداء الأحمال البدنية وانتقال تأثيرها إلي النشاط الرياضي التخصصي وهي أيضاً " هو مقدرة اللاعب علي الاستمرار في الأداء البدني العام بفاعلية، والذي له علاقة بالأداء الخاص في الرياضة التخصصية "التعريف السابق يعكس أن التحمل العام يرتبط بأداء بدني عام له علاقة بالأداء البدني الذي يتخصص فيه الفرد الرياضي .

أن التحمل العام يمكن اعتباره قاعدة للتحمل الخاص في الرياضة التخصصية إذ يسهم في إكساب الفرد الرياضي التحمل الخاص ، و أن التحمل العام يرتبط بالتحمل الخاص في الرياضة التخصصية بغض النظر عن زمن استمرارية الأداء. ( محمد حسن علاوي، 1994م، ص 91)

**7-2- التحمل الخاص:** ويعرفه محمد صبحي وأحمد كسري نقلا عن دانتشوف بكونه " مقدرة اللاعب على الوقوف ضد التعب الذي ينمو في حدود مزاولته لنشاط رياضي محدد ويعرف أيضاً بأنه "مقدرة اللاعب علي الاستمرار في أداء الأحمال البدنية التخصصية بفاعلية ودونما ظهور هبوط في مستوى الأداء.

ينقسم التحمل الخاص إلى عدة أنواع طبقاً لمتطلبات الجهد البدني والحركي في كل رياضة من الرياضات والتي تختلف من رياضة إلى أخرى ، فالاختلاف في الجهد البدني يتمثل في اختلاف معدل بذل الجهد في بعض الرياضات بينما يكون ثابت في البعض الأخر، كما يختلف طبقاً للمتطلبات الحركية والذي يتمثل في تباين المهارات الحركية من مهارات ذات حركة وحيدة إلى مهارات ذات حركة متكررة وغيرها.

وينقسم التحمل الخاص إلي ما يلي:

### 7-2-1- تحمل الأداء :

يعرف بأنه " المقدرة على استمرار تكرارات المهارة الحركية بكفاءة وفاعلية لفترات طويلة دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء ". ومن أمثلته تكرار أداء المهارات في كافة الرياضات

### 7-2-2- تحمل السرعة :

ويعرفها محمد صبحي وأحمد كسري بأنها " تتضمن قدرة الفرد على المحافظة على المعدلات العالية من السرعة لأكبر فترة زمنية ممكنة.

ويعرف أيضا بأنه " المقدرة علي استمرار أداء الحركات المتماثلة أو غير المتماثلة وتكرارها بكفاءة و فاعلية لفترات طويلة بسرعات عالية دونما هبوط مستوى كفاءة الأداء " يمكن تقسيم تحمل السرعة إلى تحمل السرعة القصوى وتحمل السرعة الأقل من القصوى وتحمل السرعة المتوسطة ( محمد حسن علاوي، 1994م، ص. 91)

### 8- أهمية التحمل:

يلعب التحمل دورا هاما في مختلف الفعاليات الرياضية، وهو الأساس في إعداد الرياضي بدنيا، ولقد أظهرت البحوث العلمية في هذا الال أهمية التحمل فهو (Rene Telmane،1991، P26)

- يطور الجهاز التنفسي.
- يزيد من حجم القلب.
- ينظم الجهاز الدوري الدموي.
- يرفع من الاستهلاك الأقصى للأوكسجين.
- يرفع من النشاط الأنزيمي.
- يرفع من مصادر الطاقة.
- يزيد من ميكانيزمات التنظيم (التخلص من المواد الزائدة حمض اللاكتيك)

بالإضافة إلى الفوائد البدنية، الفسيولوجية التي يعمل التحمل على تطويرها، هناك جانب هام يعمل التحمل على تطويره والرفع به وهو الجانب النفسي، لذا فالتحمل يساعد على تطوير صفة الإرادة، وقدرة المواصلة، وقدرة صفة التأقلم، وقدرة مواجهة التعب.

### 9-القوة:

**9-1- مفهومها:** ويعرفها محمد علاوي بأنها القدرة العضلية في التغلب على مقاومة خارجية أو مواجهتها. وأيضاً "هي قدرة اللاعب في التغلب على المقاومات المختلفة أو مواجهتها . وتعرف بأنها هي قدرة بدنية أساسية لا يمكن مشاهدتها ولكن وصفها والشعور بها ولها مقدار واتجاه ونقطة تأثير. ( محمد حسن علاوي، 1994م، ص 91)

وأشار عصام عبد الخالق كما عرفها محمد عثمان بأنها " قدرة الجهاز العضلي العصبي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

### 9-2- مفهوم القوة العضلية:

يعرفها تولان تاكستون Haxtun بأنها قدرة العضلة أوالمجموعة العضلية على إنتاج أقصى قوة ممكنة ضد مقاومة.

ويعرفها موهاص وميللر Miller & Morhouse بأنها القابلية العضلية على بذل الجهد ضد مقاومة.

ويعرفها هارا أنها "قدرة الجهاز العصبي العضلي في التغلب على مقاومة عالية نسبياً أو مواجهتها من خلال استخدام عضلات الجسم.

أما شاركي Sharkey فيعرفها بأنها "أقصى جهد يمكن انتاجه بأداء انقباض عضلي إرادي واحد

### 9-3- أهمية القوة العضلية:

تبرز أهمية القوة العضلية في أنها تسهم في انجاز أي نوع من أنواع أداء الجهد البدني في كافة الرياضات وتتفاوت نسبة مساهمتها طبقاً لنوع الأداء، وتسهم في تقدير العناصر البدنية الأخرى مثل السرعة ، التحمل، والرشاقة، لذا فهي تشغل حيزاً كبيراً في برامج التدريب الرياضي وتعد محدداً هاماً في تحقيق التفوق الرياضي في معظم الرياضات. "6"

### 9-3- أنواع القوة العضلية:

يقسم علاوى القوة العضلية إلى:

- القوة القسوى العظمى.
- القوة المميزة بالسرعة.
- تحمل القوة.

أما كمال عبد الحميد ومحمد صبحي حسانين يوضحان أن القوة العضلية بها ثلاثة أوجه، وحسب

فليشمان Fleishman هي:

- القوة العظمى.
- القوة المتحركة.
- القوة الثابتة.

أما البيك يرى أن الصفات الخاصة بالقوة ضمن مكونات التدريب الأساسية هي:

- القوة العظمى
- قوة التحمل.
- القوة المميزة بالسرعة.
- القوة الانفجارية.

من خلال استعراض أنواع القوة العضلية، نجد أن أغلب المصادر أشارت إلى الأنواع الرئيسية الثلاثة، وهذه

الأنواع هي: القوة القسوى، القوة المميزة بالسرعة، تحمل القوة. ( محمد حسن علاوي، 1994م، ص 91)

✓ **القوة القسوى:** عرف مارتن Martin القوة القسوى على أنها "أعلى قوة ممكن يمكن الحصول عليها

تحت تأثيرا لعمل العصبي العضلي أثناء الانقباض الأقصى الإرادي"

وتعني القوة القسوى أيضا أقصى قوة يستطيع الشخص إنتاجها إراديا ضد مقاومة ثابتة أو متحركة، فقد

تكون هذه المقاومة ثابتة مثل الثبات في وضع معين كالجمباز أو المصارعة أو في دفع مقاومة ثابتة، وتسمى

في هذه الحالة بالقوة القصوى الثابتة، كما يتم التغلب على المقاومة مثل أداء حركات رفع الأثقال أو الرمي، وتسمى القوة في هذه الحالة بالقوة القصوى المتحركة.

#### ✓ خصائص القوة القصوى:

1- يكون الانقباض الحادث خلالها ناتج عن أكبر عدد ممكن من الألياف العضلية المستتارة في العضلة أو المجموعة العضلية.

2- سرعة الانقباض العضلي تتسم بالبطء الشديد أو الثبات.

3- زمن استمرار الانقباض العضلي يتراوح ما بين 15:1 ثا. (علي أحمد حسين علي، 2009، ص36)

#### 10- السرعة:

السرعة من العوامل الرئيسية للأداء البدني والتي ترتبط بتتابع الانقباض العضلي عند الأداء الحركي، وهي مكون أساسي لمعظم الأنشطة الرياضية وخاصة المرتبطة بزمن الأداء الحركي وتؤثر السرعة في جميع المكونات البدنية الأخرى، فهي ترتبط بالقوة العضلية فيما يعرف بالقدرة، ولها أساسها في الرشاقة والتحمل والمرونة.

وتلعب السرعة دورا كبيرا في الكثير من أنواع النشاطات المختلفة من ألعاب القوى والسباحة والمنزلات والدراجات والألعاب المنظمة.

تعتبر السرعة من مكونات اللياقة البدنية وأيضا من مكونات اللياقة الحركية وكذلك من مكونات القدرة الحركية.. (عصام عبد الخالق، 2003، ص124)

#### 10-1- تعريف السرعة:

يعرفها محمد صبحي وأحمد كسري بأنها قدرة الفرد على أداء حركات متتابعة من نوع واحد في أقصي زمن. ويعرفها هوكي Hocky بأنها "قدرة الفرد على تحريك جسمه من نقطة الى اخرى في أقصر زمن ممكن مع اختلاف المسافة المقطوعة.

أم ماتيفيف فيعرف السرعة على أنها "مجموعة من الخصائص الوظيفية التي تحدد بصورة مباشرة وغير مباشرة أداء الحركة وكذلك زمن رد الفعل، وهي تعني مقدرة الفرد على أداء حركات معينة في أقصر زمن ممكن. (عصام عبد الخالق، 2003، ص124)

## 10-2- أهمية السرعة:

- 1- مكون هام للعديد من جوانب الأداء البدني في الرياضات المختلفة.
- 2- وتعتبر السرعة أحد عوامل نجاح العديد من المهارات الحركية. (علي أحمد حسين علي، 2009، ص36)

## 10-3- أنواع السرعة:

### 10-3-1 سرعة الاستجابة (سرعة رد الفعل):

يقصد بها القدرة على الاستجابة الحركية لمثير معين في أقصر زمن ممكن

10-3-2 سرعة الحركة: والتي تتمثل في انقباض عضلة أو مجموعة عضلية لأداء حركة معينة في أقل زمن ممكن مثل ركل الكرة أو تصويب الكرة وكذلك عند أداء الحركات المركبة كسرعة استخدام الكرة وتمريها أو كسرعة الاقتراب والوثب.

10-3-3 السرعة الانتقالية: يقصد بها محاولة الانتقال أو التحرك من مكان لآخر بأقصى سرعة ممكنة، ويعني ذلك محاولة التغلب على مسافة معينة في أفضل زمن ممكن، وغالبا ما يستعمل المصطلح في كل أنواع الأنشطة التي تشتمل على الحركات المتكررة. (محمد حسن علاوي، 1998، ص1)

## 11- المرونة flexibilité:

11-1- تعريف المرونة : يقصد بالمرونة حسب آراء الخبراء والعلماء "قدرة الإنسان على الحركات في المفاصل بمدى كبير دون حدوث أي ضرر بها كالتمزقات بالعضلات والأربطة المحيطة بالمفاصل.

وتعني المرونة أيضا قدرة الرياضي على أداء حركات بأكبر حرية في المفاصل بإرادته أو تحت تأثير قوة خارجية ويعرفها عصام عبد الخالق بأنها " هي أقصى مدى حركي ممكن لمفصل معين " ويمكن تعريفها "كفاءة الفرد على أداء حركة لأوسع مدى ويعرفها محمد صبحي وأحمد كسري نقلا عن زاتسيورييسكي "القدرة على أداء الحركات لمدى واسع ويعرفها أيضا بكونها " مدي الحركة في مفصل أو سلسلة من المفاصل (محمد حسن علاوي، 1998، ص65)

## 11-2- أهمية المرونة

➤ تسهل اكتساب اللاعب للمهارات الحركية المختلفة والأداء الخططي

- تسهم في الاقتصاد في الطاقة والإقلال من زمن الأداء.
- المساعدة في إظهار الحركات بصورة أكثر انسيابية وفاعلية. لها دور فعال في تأخير ظهور التعب والإقلال من احتمالات التقلص العضلي.
- تسهم في استعادة الشفاء.
- تعمل على التقليل من الألم العضلي

### 11-3- تقسيمات المرونة:

بالنسبة للمجال التخصصي: مرونة خاصة بالنسبة لطبيعة المدى الحركي للمفصل:

- مرونة إيجابية.
- مرونة قص. ربه

بالنسبة للعمل العضلي:

- مرونة ديناميكية.
- مرونة إستاتيكية.

فيما يلي تعريف كل نوع:

- المرونة العامة: إمكانية المفصل أو عدة مفاصل في الحركة في الظروف الطبيعية.
- المرونة الخاصة: المدى الحركي الذي يمكن أن يصل إليه المفصل عند أداء النشاط التخصصي.
- المرونة القسرية: هي أقصى مدى يمكن أن يصل إليه المفصل بمساعدة خارجية.
- المرونة الديناميكية: قدرة الفرد على تكرار سرعة أداء حركات معينة تتضمن الإطالة العضلية للمفصل.
- المرونة الايجابية: "هي أكبر مدى حركي ممكن في مفصل ينفذه اللاعب مستقلا وبدون مساعدة خارجية من خلال مجهوده العضلي".
- المرونة الاستاتيكية: المدى الذي يصل إليه المفصل في الحركة ثم الثبات فيه.

## 12- الرشاقة Agilité:

**12-1- مفهوم الرشاقة:** يعرفها مفتي إبراهيم حماد بأنها "المقدرة على تغيير أوضاع الجسم أو سرعته، أو اتجاهاته على الارض أو في الهواء بدقة أو الانسيابية وتوقيت صحيح .

ويشير الوقاد إلى أن الرشاقة تتصل اتصالا مباشرا بالجهاز العصبي، كذلك فهي تعرف بأنها "قدرة الجهاز العصبي على التحكم لتسهيل أداء الحركات المختلفة في سرعة مناسبة، ومواجهة الحركات المفاجئة، واختيار الطريقة المناسبة لأدائها.

ويرى علاوي أن تعريف هرتز Hirtz يعتبر من أنسب التعريفات لمفهوم الرشاقة، إذ أن الرشاقة هي القدرة على إتقان التوافقات الحركية المعقدة والقدرة على سرعة تعلم وإتقان المهارات الحركية الرياضية والقدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة.

### 12-2- أقسام الرشاقة:

- الرشاقة العامة:مقدرة اللاعب على مدى التوافق والإنجاز الجيد للمهارات الحركية العامة.
- الرشاقة الخاصة: إمكانية اللاعب أداء مهارته التخصصية بأعلى قدر من التوافق والتوازن والدقة.

### 12-3- أهمية الرشاقة:

للرشاقة أهمية جوهرية في الألعاب التي تعتمد على الأداء المهاري والخططي كما أنها تلعب دورا هاما في تحديد نتائج المنافسات وخاصة التي تتطلب الإدراك الحركي فيها على التعاون والتناسق وتغيير المراكز والمواقف ويتضح جليا دور الرشاقة في تحديد الاتجاه الصحيح لأداء الحركي وكذلك في الحركات المركبة والتي تتطلب من اللاعب إعادة التوازن فورا في حالة فقدانه توازنه كالتعثر أو الاصطدام ويمكن تلخيص أهمية الرشاقة في أنها تسمح بتجنب الحوادث والإصابات واقتصاد في العمل الحركي والتحكم الدقيق في المهارات الأساسية للرياضي، كما تساعد على سرعة تعلم المهارات الحركية وإتقانها، وبالتالي تطوير التكتيك.

## خلاصة

من خلال ما تمت الطرق إليه في هذا الفصل تبين أن الحال البدنية هي جوهر الإعداد البدني إذ أن لكل صفة بدنية أو حركية أنواع وأقسام مختلفة لا بد على المدرب أن يقوم بتنمية هذه الصفات التنموية متكاملة وحسب طرق التدريب الحديثة ومتطلبات اللعبة حتى يكون اللاعب في الجاهزية البدنية وتعد كرة القدم من الألعاب التي تتطلب من اللاعب بذل الكثير من الجهد وكذا إبراز لياقته البدنية بمختلف أنواعها حتى يتمكن من الوصول إلى مستوى عالي من الأداء وتوجيهه نحو تحقيق الأفضل

# الفصل الثاني:

دافعية اللبجاز

## تمهيد

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

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

## 1- مفهوم الدافعية لانجاز

موضوع الدافعية (MOTIVATION) يعتبر من أهم المواضيع النفسية إثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

هناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو "You can lead the horse to the river ، but you can't force him to drink" ( "يمكنك أن تقود الحصان إلى النهر لكنك لا تستطيع أن تجبره على الشرب" بمعنى أن الحصان سيشرب بمحض إرادته عندما يكون بحاجة إلى الماء، و لكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما تكون لديه الدافعية لشرب.

وفي مجالنا نحن أي التربوي يمكننا استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في ميدان التربية البدنية والرياضية وبالتالي يكون نصها كالتالي "يمكنك أن تقود التلميذ إلى الملعب للاشتراك في انجاز الحصة ولكنك لا تستطيع أن تجبره على الإجابة وبذل أقصى جهد".

ومما سبق ذكره يمكن القول أن أي أداء حركي مهما كانت طبيعته لا يتحقق إلا بوجود دافع أو عدة دوافع، فكثير ما تكون عدة دوافع متداخلة سببا لسلوك واحد ولتوضيح مفهوم دافعية التعلم ينبغي لنا أولا معرفة معنى الدافعية بشكل عام وهو ما يتضح على النحو التالي

## 2- تعريف الدافعية

يعتبر مفهوم الدافعية من المفاهيم التي أخذت قسطا كبيرا في دراسات علم النفس ، ويعد تعريف "ماسلو" من بين التعاريف الرائدة في هذا المجال و الذي ينص على أن الدافعية خاصية ثابتة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثير في كل أحوال الكائن الحي (بورنان شريف مصطفى 2012 ص 50)

أما الدكتور محمد عبد الظاهر الطيب فيرى أن الدافعية هي "حالة فيزيولوجية داخل الفرد تجعله ينزع إلى القيام بأنواع معينة من السلوك في اتجاه معين و تهدف الدافعية إلى خفض حالة التوتر لدى الكائن الحي و تخليصه من حالة عدم التوازن" (محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص 176 )

كما تعرف الدافعية أيضا على أنها عامل انفعالي حركي فطري ، أو مكتسب شعوري أو لا شعوري يثير

نشاط الفرد للأداء و الإنجاز أو تحقيق غاية ( أحمد زكي بدوي ، 1978 ، ص 166)

في حين يرى نخبة من الأساتذة المصريين و العرب المختصين على أنه يمكن اعتبار الدافعية عملية نفسية عضوية يفترض قيامها الكائن لتعليل السلوك الصادر عنه في لحظة ما ، تعليلا جزئيا من وجهته و شدته،

وهو حالة اختلال للتوازن النفسي العضوي لدى الكائن ، تحدد سلوكه تحديدا جزئيا ، ويمكن النظر إليها كمتغير متوسط بين منبهات أو مواقف سابقة عليها (إبراهيم منكور ، 1975 ، ص 25 ) وهناك من يعتقد بأن مصطلح الدافعية يشير إلى مجموعة من الظروف الداخلية والخارجية التي تحرك الفرد من تحقيق حاجاته وإعادة الاتزان عندما يختل .

ومن جملة التعاريف السابقة يتضح أن الدافعية ليست شيئا ملموسا ولا ظاهرا ، وإنما مجرد حالة نفسية تعمل على توجيه سلوكيات الفرد وتكون سببا لبعض السلوكيات التي نقوم بها (بورنان شريف مصطفى، 2012، 51) إذ فمهما كانت التعريفات السابقة صائبة في تحديدها لمعنى الدافعية فاءنها تبقى قاصرة حيث أن هذا المفهوم لا يتضح إلا بتبيان حالات الدافعية والتي يمكن إجمالها حسب ما يراه الكثير من الباحثين ومن بينهم (محمد حسن علاوى، 2004، 213) فيما يلي الدافع، الحاجة، الغريزة، الحافز، الباعث، الميل، الاتجاه، وذلك على النحو التالي:

\***الدافع** حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه .كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

\***الحاجة** هي حالة من حالات النقص و العوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص وأشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية.

\***الغريزة** هي حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة و مركبة بين أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث .

\***الحافز** يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ماهي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة وير معين الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

\***الباعث** عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

\***الميل** يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه.

\***الاتجاه** للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهينة للسلوك.

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات. ومما سبق ذكره وجدنا أن حالات الدافعية متعددة، أي أن الدافعية عملية مركبة ومعقدة، ولذلك درج علماء النفس إلى محاولة تفسير هذا المفهوم من خلال العديد من النظريات، وهذا ما سوف نتطرق إليه فيما يلي:

### 3- النظريات المفسرة للدافعية

تثير مسألة طبيعة الدافعية ونظرياتها جدلاً كبيراً بين علماء النفس والتربية، ويواجهون في هذا الصدد ما يواجهونه من صعوبات في تحديد بعض المفاهيم السيكولوجية الأخرى كالذكاء أو الابتكار أو الشخصية... الخ. وقد قام هؤلاء العلماء بإبراز عدد من النظريات تختلف باختلاف نضرتهم لإنسان وللشخصية، وكذلك باختلاف المدارس السيكولوجية التي ينتمون إليها، غير أن، أي من هذه النظريات رغم ادعاء أصحابها الكمال إلا أنها غير قادرة على إعطاء صور شاملة عن مفهوم الدافعية، إن حقيقة كهذه بطبيعة الحال لا تعني عدم جدوى أو فائدة نظريات الدافعية المتوفرة حالياً وبخاصة في المجال التربوي، بل على العكس فهي تساعد المعلم على فهم أعمق للسلوك الإنساني، وتمكنه من تكوين تصور واضح عنه وهذا نظراً للدور الهام التي بدأت الدافعية تلعبه خلال العقود القليلة الماضية في نظريات التعلم ونظريات الشخصية ومن هذا المنطلق فإن دراسة النظريات والقواعد والأسس والمبادئ والقوانين العامة لسلوك الإنسان، وتقرير لحقائق العلم ونظرياته، هو إحدى المجالات الأساسية التي تمدنا بالمعلومات الرئيسية العامة عن الحياة النفسية والأسس العامة للسلوك الإنساني.

والنظريات المتوفرة تساعدنا على الكشف عن مفهوم الدوافع، وفهم أوسع لسلوك الإنسان وتكوين تصور واضح عنه، إلا أنه قد اختلفت تفسيرات أصحاب النظريات نتيجة لتعدد أنماط السلوك الإنساني، ومن هذه النظريات نذكر:

#### 3-1- نظرية "ماكدوجال Mc Dougall" 1933م :

يعتبر العالم الاسكتلندي وليام ماكدوجال "رائد المدرسة الفرضية" السببية الذي يؤكد على وجود رغبات وحاجات، ودوافع أولية لدى الإنسان تنشأ من حياته الفطرية "الغرائز" وهي المحركات الأولى والدوافع الأساسية لكل نشاط حركي أو ذهني يقوم به الفرد، كما قام بترتيب قائمة محددة ومكتملة للدوافع الأساسية تستبين عن طريق معايير موضوعية، وكانت المعايير التي أقامها كما يلي:

- ينبغي أن يظهر السلوك الغريزي دون تعلم.
  - ينبغي أن يكون عاما أو قريبا من ذلك داخل النوع.
  - ينبغي إمكان اكتشاف الظواهر الموازية في أنواع حية كل غريزة تستخدم تراكيب جسمية متميزة تلائم الوظائف التي تضطلع بها.
- و لقد أنشأ باستخدامه لهذه المعايير على ثلاثة عشر ( 13 ) غريزة أساسية تفسر معظم السلوك الإنساني المتمثلة في " : الوالدية ، المقاتلة ، البحث عن الطعام ، النفور ، الهرب ، الاجتماع التعاطف البدائي السلبي ، توكيد الذات ، الخضوع ، التزاور ، التحصيل بغرائز التركيب الاستغاثة " (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994 ، ص 196 ) و بعض الغرائز الأقل أهمية مثل : السعال و الضحك و تشتمل كل غريزة على أربعة أوجه وهي:
- وجه إدراكي هو التهيؤ لملاحظة مثيرات معينة.
  - وجه نزوعي هو نماذج استجابة متميزة.
  - انفعال ينتسب إلى الغريزة ، كما ينتسب الغضب إلى القتال.
  - اندفاع للفعل و هدف أو رغبة نمطية للغريزة.
- واعترف ماكدوجال بأن الغرائز لا تظهر في السلوك الإنساني في صورة نقية ، بل في صورة عواطف ترتبط بموضوع ما في البيئة ، فإننا لا نجد الغضب على نحو عام ، وإنما نجد الكراهية نحو شخص معين .
- كما اعترف ماكدوجال أن الغرائز " تبدو عامة في صورة عواطف و الدوافع الأساسية لا تظهر في صورة غريزة عارية ، و لكن مختلطة بتجارب من التعلم و لكن الذي ينتبه إليه ماكدوجال هو أن الدوافع تمر أيضا بالكثير من التغييرات الأخرى ، فإنما يمكن أن تتحول إلى نقيضها أو تبدل من موضوعها على أعجب نحو ممكن و هذا ما اعتبره فرويد المهمة الرئيسية لعلم النفس " .
- و بتطور نظرية ماكدوجال أثناء النقد والنقاش " أصبح الاندفاع للفعل ، و نظرية الدوافع الأساسية أهم جانب بالنسبة إليها نظريته عن الغرائز ( محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994 ص 197 ) و يرى ماكدوجال أن الدافع الغريزي ينبثق عن استعداد وراثي فطري ذو طبيعة نفسية جسمية ، وأشار إلى وجود بعض الغرائز التي تضل كامنة دون استثارة إلى أن تنشأ حالة جسمية معينة تستثيرها كالجوع أو النعاس مثلا .
- و حين تنشأ هذه الحالة الجسمية فإنها تثير أعضاء الحس داخل الجسد و تنتقل هذه الإثارة عن طريق التيارات العصبية إلى مركز الاستعدادات النفسية الجسمية لكي تحفظ الاستثارة قوتها (محمود فتحي عكاشة ، محمد شفيق زكي ، 1997 ، ص 18 ) .

و قد أسقط مكدوجال في مراجعته الأخيرة لنظريته مصطلح الغريزة في حديثه عن الإنسان و أدخل مصطلح "الاستعداد أو الميل " ليؤكد أن نظريته عن الغرائز هي قبل كل شيء نظرية في الدوافع الأساسية ، كذلك نلاحظ في نظرية مكدوجال تأثره بمفهوم التوازي الذي ظهر في بداية القرن العشرين ، فنرى أنه ربط بين الغرائز و ما يوازيها من انفعالات باعتبارها مظاهرها و دالتها . و نحن نرى أنه ربما كان بالإمكان اعتبار الدوافع الأولية ممثلة ببعض الغرائز التي أشار إليها مكدوجال ، لكن يبقى أن إخضاع سلوك الإنسان إلى محركات داخلية لا يملك السيطرة عليها ، يخفف من دور الإنسان و يهمل جانب الإدارة.

### 3-2- النظرية الإنسانية " ماسلو Maslow " 1934 م :

يكن أساس النظرية الإنسانية في الدافعية فيما يسمى بهرمية الحاجات التي أشار إبراهيم ماسلو حيث أوضح أنه لا يمكن وصف حافز في عزلة عن الحوافز الأخرى ، لذا فقد وضع ماسلو نظاما هرميا سباعيا للحاجات معبرا عنها بفئتين " حاجات الضعف ، و حاجات النمو " لدى الفرد في إشباع رغباته ، و قد افترض بأنها حسب النظام الآتي ، تنمو رغبات الإنسان تتابعا حسب الترتيب التصاعدي التالي بادئا بالرغبات الأدنى إلى الرغبات الأعلى.

كذلك فإن هذا النظام يقوم على أساس الأهمية النسبية لإشباع الحاجات التي هي في المستوى الأعلى من السلم الهرمي ، لا تظهر أو لا تتكون حتى يتم إشباع الحاجات التي في المستوى القاعدي بحد معين يمكن للحاجات التي في المستويات التالية من الظهور . ( أمينة إبراهيم شلبي ، مصطفى حسين باهي ، 1999 ، ص 16 ) ويضيف ماسلو بعض الظروف التي يحدث فيها استثناء لهذا الترتيب ، فهناك بعض الناس تبدو عندهم حاجة إلى تقدير الذات أكثر أهمية من الحاجة إلى الحب ، و هناك بعض آخر يستطيع أن يتسامح إزاء إحباطات كبيرة للحاجات ، و يمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية في الشكل التالي:

شكل رقم : 01 يوضح هرمية الحاجات عند ماسلو :

- حاجات المعرفة و الفهم.
- حاجات الحب و الانتماء.
- حاجات الشعور بالأمن.
- حاجات تقدير الذات .
- الحاجة الجمالية .
- حاجة تحقيق الذات .

- الحاجة الفيزيولوجية .

- حاجات النمو.

- حاجات الضعف.

### 3-3- نظرية " مورفي Murphy " 1947 م :

أوضح مورفي في نظريته أنه ينظر إلى كل جانب من جوانب الشخصية في ضوء صياغة الدوافع و تعقدها و تداخلها و إخفائها و التعبير الغير المباشر عنها و هو في ذلك يتفق إلى حد بعيد مع نظرية التحليل النفسي ، و الدافع عند مورفي هو مدرج للتوتر في نسيج ، و ليس له بداية محددة أو نهاية محددة بل يرتفع و ينخفض دائما في سلسلة مستمرة من تغيرات الطاقة.

و الدوافع عند مورفي ليست " محركات " أو "مخازن للوقود " بل هي تجريدات متصلة بالنشاط لا يمكن تحديدها إلا بشكل عام على من أساس من موضعها أو من أثارها الشكلية و يعد دافعا كل ما يحدث تركيزا للطاقة في منطقة معينة من الجسم كالجوع أو العطش أو الجنس.. الخ ، و عند مورفي تحل كلمات توتر و حاجة و دافع بعضها محل بعض..... الخ ، و يعترض مورفي على الرأي الذي يقول بأن الأنشطة المركبة لديه عن وجود بناء دافعي مركب.

هي لا تحدث لمجرد أن الأشكال البسيطة من النشاط قد شقت لنفسها قنوات جديدة ( محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص 199- 200 ) ، و تتفق هذه النظرية على السلوك المركب مع مسلمة أساسية لمورفي في مؤداها أن الارتقاء يتقدم من حالة بسيطة لا متميزة أو شاملة خلال مرحلة من التمايز إلى منتهى التكامل ، و عندما يصبح نظام أجهزة التوتر أكثر تركيبيا فإن خفض التوتر يتطلب أنواعا من النشاط الأكثر تعقيدا و تميز نظرية مورفي الدافعية بإلحاحها على الحاجات الحسية والحركية و هو يعتبر تغيير التوترات في أعضاء الحس و العضلات أساسا لشعور الإنسان بالابتهاج لمنظر خلاب أو نعمة موسيقية مثلا.

و يرى مورفي أن الشخصية الإنسانية ليست حاجات فحسب و ليست ارتباطا متبادلا بينهما و كذلك فهي ليست نمطا عارضا من العلاقات بين حاجات داخلية و المثيرات الشرطية للحياة اليومية .. بل هي في الغالب الأعم جهاز للحاجات منضم بطريقة تجعله يتجه نحو أنواع مألوفة لدائرة بأكملها من الخبرات ( Préparation) من مصادر الإشباع ، فهي جهاز من الإعدادات ذات قيمة قاهرة لأنها الطرق النوعية التي تحولت من خلالها الحاجات المنتشرة و المعممة في الماضي من توترات إلى اشباعات ( محمد عبد الظاهر الطيب ، 1994 ، ص 199- 200 ) .

### 3-4- نظرية التعلم الاجتماعي :

يشير علماء هذه النظرية مثل "دولارد ميلر" إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية ، فالنجاح أو الإخفاق لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء التي تؤدي إلى نتائج إيجابية أو سلبية ومن ثم الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة ، و يعتبر مفهوم الحافز عند "دولارد ميلر" مركزيا و يمكن تعريفه بأنه " أية استثارة تكون من القوة بدرجة كافية للتزويد الطاقاتي للسلوك و مع ذلك فإن الحافز يقتصر فقط على تزويد السلوك بالطاقة ، و لكنه لا يوجد السلوك ، و السلوك يتزود بالطاقة حتى يتم خفض الحافز مما يجعل التعلم يتحقق ، ويرى دولارد ميلر أن عملية التعلم تنطوي على أربعة مفاهيم : الحافز ، العلامات الدالة ، الاستجابة و التعزيز ( Français cury. Philippe Sarrazin.. p 58 ) . إن أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي يذهبون إلى أن الكائنات العضوية بما في ذلك الكائنات البشرية تولد بعدد قليل نسبيا من المصادر الأولية "الفيزيولوجية" للدفع أو الحفز ، وأن المصادر التي يتم تعديدها تقليديا هي الجنس والجوع و العطش ، وأنواع مختلفة من تجنب الألم ولكن الكائنات البشرية تدفعها كثير من المتغيرات ، كما يرى أصحاب نظرية التعلم الاجتماعي أن أغلبية الدوافع البشرية تقوم على الحوافز الثانوية " المتعلمة " عن طريق عمليات التشريط التقليدية و الوسيلة ، فالخبرات المبكرة المتعلقة بمصادر الحفز الأولية تتمخض عن استحداث مصادر حفز ثانوية هذه التي يمكن عن طريق التشريط من الدرجة الأعلى أن تصبح بعيدة تماما عن الدوافع الأصلية الأولية ، و يرى ميلر أنه توجد لدى الفرد ثلاث حاجات أساسية هي : ( Ibid. p 59 ) .

➤ الحاجة إلى النمو.

➤ الحاجة إلى أن يكون للفرد ميول.

➤ الحاجة لأن يكون للفرد موضع ميل أو حب من الآخرين.

و المقصود بالحاجة للنمو هو النمو في جميع النواحي كالنمو الجسمي والمعرفي و غير ذلك. أما حاجة المرء لأن يكون له ميول فإنها تبدو في رغبة الطفل في تكوين الأصدقاء و في تكوين الهويات و غير ذلك ، و أما الحاجة لأن يكون الفرد نفسه موضع ميل فمعناها أن يكون محبوبا من والديه و زملائه، و رؤسائه و غيرهم ممن يتعامل معهم ، و لاشك أيضا أنها حاجة أساسية يمكن تفسيرها بالغريزة الاجتماعية و السيطرة.

### 3-5- النظرية الوظيفية :

إن للدوافع الإنسانية وظيفة استقلالية بناءا يرى رائدها " جوردون ألبورت Gordon Allport " على ذلك فإن الدوافع تتغير و تتطور و تنمو مع تغير الفرد و تطوره و نموه ، حيث يتم ذلك التطور و النمو عن طريق

الإبدال و التعديل في ميول الفرد و قيمه ، اتجاهاته و أنماط تفاعله مع عناصر بيئته المادية و المعنوية ، وعن طريق وظيفة الدافع في كل مرحلة من مراحل نمو الفرد يمكن تفسير هذا الدافع تفسيراً مرحلياً مستقلاً. فالدافع في وجهة نظر ألبورت ليس مجرد رد فعل ميكانيكي يرتبط كلياً بعملية التشريط و لكنها أبعد و أعمق من ذلك ، حيث لها وظيفة ترتبط بمرحلة نمو الفرد و تطوره ، و تؤمن فكرة ألبورت بصحة كل مبادئ النمو و التطور.

مثل التكامل والنضج و التدريب و التقليد و ما إلى ذلك ، كما تأخذ في حسابها المعنى الحقيقي لأصل السلوك الإنساني ، فهي لا تؤمن بما يؤمن بها أصحاب مدرسة التحليل النفسي و ترفض الزعم القائل بأن طاقة الدافع عند الفرد مشتقة من طاقة اللاشعور الفردي أو الجماعي ، فهذا أمر يرفضها المنطق العلمي و خاصة أن عملية التعلم عند الإنسان تستحدث دائماً الجديد من الطاقات و الاهتمامات و الاتجاهات و الميول عند الإنسان ( سعد عبد الرحمان ، 1983 ، ص 92 - 93 - 94 ) .

### 3-6- النظرية السلوكية :

تعتبر هذه المدرسة أن السلوك الإنساني سلوك فطري منعكس ، و أنها عبارة عن فعل و رد فعل أو ما يطلق عليها " مثير و استجابة " ، و يعد العالم الأمريكي " ثورنديك Thorndike " من دعاة المدرسة السلوكية و قد اتخذت هذه الأخيرة موقعا مختلفا بالنسبة لمدرسة التحليل النفسي.

حيث أن هذه المدرسة السلوكية لا تعترف بوجود استعدادات فطرية دافعا يرثها الكائن الحي و إنما تفسر السلوك تفسيراً ألياً منطقياً ، و كل ما في الأمر أن الموقف الخارجي يكون مزوداً بعامل أو مثير ينبه الكائن الحي ثم يسير هذا التنبيه في الأعصاب الموردة إلى المخ ثم يرتد هذا التنبيه في عصب مصدر إلى العضلات أو الغدد ، فتتحرك عضلات الكائن الحي ( عبد الرحمان عيسوي ، 1974 ، ص 130 ) . فالإنسان في نظرهم عبارة عن آلة تستجيب لما حولها من منبهات. و لا تحرك دوافع داخلية نحو غايات بل منبهات خارجية و داخلية تجعل من الفعل الغريزي سلسلة من الحركات الآلية العمياء يتبع بعضها البعض دون حاجة إلى تخل الشعور و دون حاجة افتراض غرض يرمي إليها ، أو دافع يوجه إلى الهدف.

و يقرر أنصار هذه المدرسة أن الانفعالات الفطرية لا تزيد عن ثلاثة انفعالات و المتمثلة في " الخوف ، الغضب ، الحب " ، أما ما عداها من انفعالات فهو مكتسب.

3-7- اختلاف نظريات الدافعية: توصل العلماء عن طريق مناهج البحث العلمي إلى نظريات تفسر الدوافع البشرية و لا توجد حتى الآن نظرية واحدة كاملة تماما ، و هكذا توجد نظريات و نظريات عديدة للدوافع وكل منها لها منظورها الخاص حيث تركز على مظهر أو جانب أو عنصر معين ، و تعتبره الأهم في الدوافع. و لا شك أن نظريات الدوافع لها قيمتها في المجال الرياضي ، حيث تساعد المربي في فهم أهم الحاجات و الرغبات والمويل عند الرياضيين ، و تختلف هذه النظريات من حيث درجة الاهتمام ببعض مظاهر السلوك ، فعلى سبيل المثال نظرية مكدوجال ترجع الدوافع إلى وجود رغبات وحاجات تنشأ فطريا " الغرائز " أما فرويد رائد نظرية التحليل النفسي فيرجع دوافع الإنسان إلى غريزتين " الحياة و الموت " ، و الغريزة عند فرويد تختلف عن المدرسة الأولى " مكدوجال " حيث يعني بها العمليات البيولوجية و التي تصدر من التكوين النفسي للكائن الحي. و تهتم النظرية الإنسانية لماسلو بوضع نظاما هرميا سباعيا لحاجات الإنسان ، أما نظرية مورفي فتتفق إلى حد كبير مع نظرية التحليل النفسي فيرى الدافع ليس له بداية محددة و نهاية محددة.

أما أنصار نظرية التعلم الاجتماعي " دولارد - ميلر " فيعتبرون أن التعلم السابق هو أهم مصدر من مصادر الدافعية ، و يذهب أصحاب هذه النظرية إلى الكائنات الحية تولد بعدد قليل نسبيا من الدوافع الأولية "الفيزيولوجية " ، أما نظرية الحاجات عند موراي فيعتبر أن القوة الدافعة تنطلق أصلا مما لديها من حاجات غير مشبعة و يختلف رائد النظرية الوظيفية" ألبورت " عن نظرية التحليل النفسي و فيرى بأن دوافع الإنسان وظيفية استقلالية ، لذلك فإن الدوافع تتطور و تتغير و تنمو مع تغير الفرد و تطوره و نموه أما النظرية السلوكية لثورنديك فيرى أن سلوك الإنسان عبارة عن فعل و رد فعل و لا يعترف أصحاب هذه المدرسة بوجود استعدادات فطرية يرثها الكائن الحي.

أما النظرية الجشطالتيية فيرى أصحابها بأن الدافع هو نتيجة الشعور بالتوتر الذي ينشأ من اختلال توازن المجال النفسي أو الحركي ، و ليس نتيجة للحاجات الفيزيولوجية كما ذهب السلوكيين ، و لا تحركها غرائز وقوى حيوية كما ذهب أنصار مذهب الغرائز.

و لعل عرض هذه النظريات تمكننا من فهم طبيعة دوافع سلوك التلاميذ فهما أكثر عمقا و شمولاً فالقيمة و الهدف الأسمى بالنسبة للمعلم هي أنها تقدم له الخلفية العلمية و النظرية التي تمكنه من الموازنة و الترجيح و التقييم لكل ما يتصل بهذا الموضوع الهام الذي يعتبر أساس التعليم.

#### 4-وظائف الدافعية لانجاز

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

#### 4-1 - مد السلوك بالطاقة :

ومعنى ذلك أن الدوافع تستشير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملا طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات و الرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلا يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

#### 4-2-أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب و يتفاعل معها المراهق و يهمل الأنشطة الأخرى ، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلا ، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى ، فقد أقر " جوردن ألبرت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف و الميل فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه. ( حلمي المليجي، 1984 ، ص 94 - 95 )

#### 4-3-توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن و النمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها و تحقيقها.

فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي: ( حلمي المليجي، 1984 ، ص - 95 )

أ - إثارة الآليات و الأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب- مد السلوك بالطاقة اللازمة و بمساعدة المثبرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج- اختيار نوع النشاط و تحديده.

د- تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإنتباه ومقاومة التشتت

## 5- تصنيف و تقسيم الدوافع لانجاز:

### 5-1- تصنيف الدوافع لانجاز:

يوضح " ساج " <SAGE> عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدافع الداخلي والدافع الخارجي ، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر :

" فوس " و " تروبمان " " FOUSSE " et " TROPPEMAN " عام 1981

" ليولن " و " بلوكز " " BLUCKER " et " LIEWELIN " عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983 .

" سنجر " " SINGER " عام 1984 .

" دروش هارس " " DROTHY HARRIS " عام 1984.

### 5-1-1- الدافع الداخلي :

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء ، ويعبر عن هذا المعنى " مارتنز " عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية ، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة ، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره فدافع الإستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به ، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة

النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه ، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية .

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد ، ويحدث أثناء الأداء . ( أسامة كامل راتب، 1990 ، ص 38 )

### 5-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة ، وإن السبب الرئيسي للإستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها. ( أسامة كامل راتب، 1990 ، ص 38 )

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي ، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية ، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته ، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور ، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله ، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .

### 5-2- تقسيم الدوافع الانجاز:

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية ، الدوافع الثانوية.

### 5-2-1- الدوافع الأولية :

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام ، الحاجة إلى الشراب ، الحاجة إلى الراحة ، الحاجة الجنسية ، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) و الحاجة إلى الحركة و النشاط.....إلخ.

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

## 5-2-2-الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الإجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة ، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية ، غير أنها تستقل عنها و تصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الإجتماعية المتعددة ، ومن أمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوق و المركز أوالمكانة ، السيطرة و القوة و الأمن و التقدير و الإلتناء و الحاجة إلى إثبات الذات.....الخ. ( محمد حسن علوي،1987 ، ص 205)

## 6-الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي " أنه "ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع ،فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده ، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة ، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته ، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا ، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة."

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالاتي ( مصطفى عشوي. 1990 ، ص 34)

❖ الحاجة إلى الإطمئنان.

❖ حاجة التفوق.

❖ حاجة التبعية.

❖ حاجة التعلم والمعرفة.

## 6-1-الدوافع النفسية:

هناك إرتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة ، أو دوافع نفسية إجتماعية . نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن ،الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات. ( مصطفى عشوي. 1990 ، ص 87)

## 6-2- خصائص الدوافع النفسية :

يشير مصطفى عشوي أنه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة.

للتقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع ( مصطفى عشوي. 1990 ، ص 90 ) .

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية عن الدوافع الإجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والإجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم ، وكل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص، وهي أن وراء كل سلوك دافع ، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والإنفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

## 7- مصدر دافعية الانجاز في الميدان الرياضي :

يعتبر GROS. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي ، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة. ( Gros. Paris 1985 p 223 )  
Bet،(Gerard

## 8-دافعية الانجاز والأداء أو النتيجة الرياضية:

يشير " MACOLIN " إلى أنه " من العوامل الأساسية التي تساهم وتلعب دورا مهما في الأداء الفردي ، أو أداء الفريق ، نذكر القامة الفيزيائية ، مستوى القدرة ، درجة من الشروط الفيزيائية ، الشخصية وأخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير على أداء اللاعب" ويبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية :

دافعية الانتاج + التعلم = النتيجة ( الأداء ) الرياضية .

تبين هذه المعادلة المختصرة ، شرطا ضروريا ولكن غير كافي ، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. ( N )  
(Macolin (revie). 02.Special Sport .Février 1998.p12

### 9- ماذا تعني دافعية الانجاز في النشاط الرياضي:

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

#### 9-1- شدة الجهد:

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

#### 9-2- اتجاه الجهد:

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

#### 9-3- العلاقة بين الإتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب

( أسامة كامل راتب. ، القاهرة ، 1997 ، ص 42 )

## 10- دافع الإنجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية :

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

### 10-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء (المراهق):

#### 10-1-1- اختيار النشاط :

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

#### 10-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

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

#### 10-1-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف و مثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية. ( أسامة كامل راتب. ، القاهرة ، 1997 ، ص 42 )

### 10-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

❖ تعبر عن العلاقة بين :

✓ مفهوم القدرة

✓ صعوبة الواجب

✓ الجهد المبذول

❖ وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملان المفاهيم المختلفة هما:

✓ هدف الاتجاه نحو الأداء

✓ هدف الاتجاه نحو الذات.

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

### 10-3-وظيفة الدافعية الانجاز في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

- ❖ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة.
- ❖ ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .
- ❖ كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل ، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الإستثارة ) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستثارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة . ( أسامة كامل راتب. ، القاهرة ، 1997 ، ص 25 )

### 11- أنواع دوافع الانجاز المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك " الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

#### 11-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

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

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

## 11-2- الدوافع الانجاز غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها :

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي.
- ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل.
- الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
- الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا. ( محمد حسن علوي، ص 208)

كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة ، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديكر مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- ◆ الميل الرياضي ، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- ◆ الترويح ، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- ◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

✚ حيث قام محمد صالح علوي في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات ، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

➤ المكاسب الشخصية.

➤ التمثيل الدولي.

➤ تحسين المستوى.

➤ التشجيع الخارجي.

➤ اكتساب نواحي اجتماعية.

➤ اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية.

➤ اكتساب سمات خلقية.

➤ الميول الرياضية.

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم. (محمد صالح علوي. ،1987، ص 162)

## 12- تطور دوافع الانجاز النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر ، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقا لمستواه الرياضي ، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظرا لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

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

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي، وتكون في مدة 6سنوات إلى 14 سنة.

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي، وتكون من 15سنة إلى 18سنة.

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية، وتكون من 18سنة فما فوق.

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

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعبا في كرة السلة أو في كرة القدم أو جمبازيا مثلا.

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة ( محمد صالح علوي. ،1987، ص165 )

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

### 13- نماذج عن الدوافع الانجاز المرتبطة بالنشاط الرياضي :

#### 13-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة :

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

#### 13-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة :

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

### 13-1-2- نظرية دافعية الكفاية :

ويشير إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته و قدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ الذي يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الإنسحاب من هذا النشاط بحثا عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية و الإجتماعية و المعرفية.

### 13-1-3- النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر :

ويعني أن قرار الإنسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

### 13-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة :

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

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها: تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفة التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة: مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الاستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقا. (أسامة كامل راتب. ، القاهرة ، 1997 ، ص27)

### 14- أهمية دافعية الانجاز في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية و إثارة لاهتمام الناس جميعا. في سنة 1908م، اقترح " وود ورت " woodworth" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology". و في سنة 1960م ، تنبأ "فاينكي" fayniki" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م ، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما :  
سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق ، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30%  
من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن "wlliam Warren" في كتابه : التدريب والدافعية ، أن استثارة  
الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب  
اكتساب اللاعب للجوانب المهارية و الخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد و  
الطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات و للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية،  
ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع ، أي وراءه قوى دافعية معينة.)

(WWW.ELAZAYEM.COM. / a (40) . htm- 15/03/2007

### خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأننا من خلال هذا العرض البسيط و العام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع و الدافعية لانجاز حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة و الموجزة في فهم أعمق و أدق لموضوع دراستنا وبحثنا هذا.

# الفصل الثالث:

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". (رومي جميل. 1986، ص 50-52).

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

## 2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم :

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

نشأت كرة القدم في بريطانيا وأول من لعب الكرة كان عام 1175م من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك - إدوار الثاني - بتحريم لعب الكرة في المدينة نظرا للإزعاج الكبير كما استمرت هذه النظرة من طرف - إدوارد الثالث - و ريدشارد الثاني وهنري الخامس ( 1373 - 1453م ) خطر للانعكاس السلبي لتدريب للقوات الخاصة .

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

"اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة اتجاه خط الوسط حين خروجها، وفي عام 1863م أسس إتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م ( كأس إتحاد الكرة ) أين بدأ الحكام باستخدام الصفارة وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدنمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة بـ 15 فريق دنمركي كانت رمية التماس بكلى اليدين. في عام 1904 تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا سويسرا، دانمرك، أول بطولة كأس العالم أقيمت في الأرجواي 1930 وفازت بها". (موقف مجيد المولي. 1999، ص9).

## 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. (موقف مجيد المولي. ص9)

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

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

**1883:** أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

**1873:** أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

**1882:** عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

**1904:** تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

**1925:** وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات 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 (Alain Michel p14، 1998، paris،

**1967:** دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.

**1970:** دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.

**1974:** دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.

1975: دورة البحر المتوسط في الجزائر .

1976: الدورة الأولمبية مونتريال.

1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.

1980: الدورة الاولمبية في المكسيك.

1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.

1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.

1990: دورة كأس العالم في ايطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.

1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورة كأس العالم في فرنسا وفاز بها منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت بـ 32 منتخبا.

من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل، ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكوريا

الجنوبية. (حسن عبد الجواد ص16).

#### 4- كرة القدم في الجزائر

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

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار ، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية ، مع هذا تم تقطن 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، كريمو، ابرير ...

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

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. ( بلقاسم تلي وآخرون. ص 46،47).

#### 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 118/90 المؤرخ في 30 أفريل 1990م المتمم بالمرسوم التنفيذي رقم 94-284 المؤرخ في 22 سبتمبر 1990م الذي يحدد صلاحيات وزير الشباب والرياضة وبمقتضى المرسوم التنفيذي رقم 94-247 المؤرخ في 10 أوت 1994م الذي يحدد صلاحيات وزير الداخلية والجماعات المحلية والبيئة والإصلاح الإداري.

#### 4-1-2 هياكل النادي:

إن النادي الجزائري لكرة القدم يتكون من الهياكل التالية:

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

#### 4-1-3 مهام النادي:

من بين المهام الرئيسية للنادي:

- الاهتمام بالنشاط الرياضي.
- تسيير وتنظيم الرياضة في إطار التربية الخلقية والروح الرياضية العالية FPIV ، PIPY.
- تطوير المستوى وجعله يتلاءم مع قطاعات الجماهير الرياضية .
- الاهتمام بالتكوين منذ الفئات الصغرى.( عبد الرحمان عيساوي 1980 ، ص 72).

## 5- مدارس كرة القدم :

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

- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا، المجر، التشيك).
- المدرسة اللاتينية.
- مدرسة أمريكا الجنوبية. (وزارة الشباب والرياضة. 1996)

## 6- المبادئ الأساسية لكرة القدم:

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

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

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

وتقسم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.
- المحاورة.

- المهاجمة.
- رمية التماس.
- ضرب الكرة.
- لعب الكرة بالرأس.
- حراسة المرمى (حسن عبد الجواد. ص 25-27).

## 7- قوانين كرة القدم:

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

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

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

**السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة ، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضا 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. (سامي الصفار. 1982، ص 29).

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

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

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

7-3 مهمات اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين

7-4 الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

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

7-6 مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45د، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15دقيقة. (علي خليفة الهنشري وآخرون. ص 255 )

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

7-8 طريقة تسجيل الهدف: يحتسب الهدف كلما تجتاز الكرة كلها خط المرمى، بين القائمين وتحت العارضة.(علي خليفة الهنشري وآخرون. ص 255)

7-9 التسلل: يعتبر اللاعب متسللا إذا كان أقرب من خط مرمى خصمه من الكرة في اللحظة التي تلعب فيها الكرة.

7-10 الأخطاء وسوء السلوك: يعتبر اللاعب مخطئا إذا تعمد ارتكاب مخالفة من المخالفات التالية:

- ركل أو محاولة ركل الخصم
- عرقلة الخصم مثل محاولة إيقاعه أو محاولة ذلك باستعمال الساقين أو الانحناء أمامه أو خلفه.
- دفع الخصم بعنف أو بحالة خطرة.
- الوثب على الخصم.

- ضرب أو محاولة ضرب الخصم باليد.
- مسك الخصم باليد بأي جزء من الذراع.
- يمنع لعب الكرة باليد إلا لحارس المرمى.

➤ دفع الخصم بالكتف من الخلف إلا إذا اعترض طريقه. (سامي الصفار.ص30).

7-11 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.

7-12 ضربة الجزاء: تضرب الكرة من علامات الجزاء، وعند ضربها يجب أن يكون جميع اللاعبين خارج منطقة الجزاء.

7-13 رمية التماس: عندما تخرج الكرة بكاملها عن خط التماس.

7-14 ضربة المرمى: عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المهاجم . (حسن عبد الجواد ص 177).

7-15 الضربة الركنية : عندما تجتاز الكرة بكاملها خط المرمى في ما عدا الجزء الواقع بين القائمين ويكون آخر من لعبها من الفريق المدافع .

7-16 الكرة في اللعب أو خارج اللعب: تكون الكرة خارج الملعب عندما تعبر كلها خط المرمى أو التماس، عندها يوقف الحكم اللعب وتكون الكرة في اللعب في جميع الأحوال الأخرى من بدء المباراة إلى نهايتها (حسن عبد الجواد. ص 177)..

## 8- طرق اللعب في كرة القدم :

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

**8-1 طريقة الظهر الثالث ( WM ):** إن هذه الطريقة استخدمتها معظم الفرق وهي ليست في الواقع وليدة اليوم، وإنما تداولت منذ القدم وجاءت نتيجة لتغير مادة التسلل عام 1925م، والغرض الأساسي منها هو المراقبة الدقيقة للدفاع عندما يقوم الخصم بالهجوم، لذلك تعتبر دفاعية أكثر منها هجومية، ومن إيجابيات هذه الطريقة أنها سهلة الفهم والتدريب، وأساس العمل فيها أن اللاعب قلب الدفاع يعفى من التعاون مع الهجوم لينفرد بحراسة قلب الهجوم المضاد، وبذلك يصبح أحد المدافعين ويأخذ قلب الهجوم وجناحاه مكانهم متقدمين إلى الأمام وعلى خط واحد تقريبا، بينما يتخذ مساعدا الهجوم مكانهما خلف الخط الأول ويعملان كمساعد الدفاع وتكون مهمتهما العمل على اكتشاف ثغرات لتغطية الخط الأمامي، ويتحمل مساعدا الدفاع ومساعد الهجوم المسؤولية الكاملة في وسط الملعب، وتكون طريقة توزيع اللاعبين مشابهة للحرفين الانجليزيين ( WM ) وهذا هو السبب في تسمية هذه الطريقة ( WM ) ولذا يستوجب على قلب الدفاع أن يتدرب تدريبا كاملا على المراكز الدفاعية الأخرى ليتمكن من تبادل مركزه مع زملائه.

**8-2 طريقة 4-2-4:** وهي الطريقة التي نالت بها البرازيل كأس العالم سنة 1958م، ويجب على الفريق أن يتمتع بلياقة بدنية عالية، وحسن التصرف في أداء المهارات المختلفة لأن هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين ( الدفاع، الهجوم ) وإشراك خط الوسط الذي يعمل على تخلخل دفاع الخصم.

**8-3 طريقة متوسط الهجوم المتأخر: ( MM )** وفي هذه الطريقة يكون الجناحان المتوسط والهجوم على خط واحد خلف مساعدي الهجوم المتقدمين للأمام، للهجوم بهما على قلب هجوم الخصم، ويجب على متوسط الهجوم سرعة التمريرات المفاجئة وسرعة الجناحين للهروب من ظهيري الخصم. ( رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق ص 36 ).

**8-4 طريقة 4-3-3:** تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية، وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهر أن يشارك في عمليات الهجوم على فريق الخصم، كما أن هذه الطريقة سهلة في الدراسة وسهلة التدريب.

8-5 طريقة 3-3-4: وهي طريقة هجومية دفاعية تستعمل للتغلب على طريقة الظهر الثالث، وينتشر اللعب بها في روسيا وفرنسا، ويكون الفريق بهذه الطريقة في حالة هجوم شديد عندما تتواجد الكرة مع خط الهجوم أو خط الوسط. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق ص، 105، 104).

#### 8-6 الطريقة الدفاعية الإيطالية:

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

#### 8-7 الطريقة الشاملة:

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

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

#### 9-متطلبات كرة القدم :

##### 9-1 الجانب البدني :

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

تعد المتطلبات البدنية للمباراة الركيزة الأساسية التي يبني 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. (حسن أحمد الشافعي ص23) .

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

#### 9-1-1-1 الإعداد البدني لكرة القدم : ( préparation physique )

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

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

هو التطور الجيد للصفات الحركية بدون التوجه إلى رياضة معينة ، ويمثل مرحلة بسيطة خاصة بتطوير الصفات البدنية الهامة الذي يخضع طيلة هذه المرحلة لتمرينات موجهة إلى تطور الصفات الحركية، المقاومة، القوة ، المرونة ...الخ ويسمح لنا هذا النوع من التحضير البدني من دعم وتقوية عمل الأجهزة العضلية والمفصلية، وكذا الأجهزة الفيزيولوجية ( الجهاز الدموي التنفسي و الجهاز العصبي). ( MICHEL . ) .  
( p22.,1997,Paris,PRADET )

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

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

هذه الصفات مرتبطة مع بعضها فمثلا العدو لمسافة 30 مترا لتحسين السرعة، أو الجري لمسافة محدودة بطريقة التناوب أو تبادل الخطوة لتطوير التحمل الدوري التنفسي، وتقل تدريبات الإعداد البدني الخاص في

بداية فترة الإعداد مقارنة للإعداد العام، حيث تصل إلى أعلى نسبة لها في مرحلة الإعداد الخاص والاستعداد للمباريات (أمر الله أحمد البساطي ص 63).

#### **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. (أمر الله أحمد البساطي. ص70).

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.

#### **9-2-1-2 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 واحة 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.(أمر الله أحمد البساطي ص111) .

#### **9-2-1-3 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 تغييرات في دفاع الخصم، من خلال سرعة أداء التمير والتحرك وتغيير المراكز، وتعتبر السرعة بكل أنواعها من أهم المميزات لأعب الكرة الحديثة حيث يساهم ذلك في زيادة فعالية الخطط الهجومية. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار. ص 48).

#### 9-1-2-4 تحمل السرعة :

يعرف تحمل السرعة بأنها أحد العوامل الأساسية للإنجاز لكرة القدم، وتعميق قدرة اللاعب على الاحتفاظ بمعدل عالي من سرعة الحركة أثناء تكرار الجري خلال المباراة، أي تحمل توالي السرعات التي تختلف شداتها حسب متطلبات مواقف اللعبة المختلفة، حيث تتطلب المباراة قدرة فائقة على تكرار التجارب بالانتقال من مكان لآخر بأقصى سرعة في أي وقت خلال زمن المباراة، للقيام بالواجبات الدفاعية والهجومية. (حسن السيد أبو عبده. ص 60).

#### 9-1-2-5 الرشاقة:

تعريفها: هناك معاني كثيرة حول مفهوم الرشاقة، وتحديد مفهوم الرشاقة نظرا لارتباطها الوثيق بالصفات البدنية من جهة و التقنيات من جهة أخرى ، تعرف بأنها قدرة الفرد على تغيير أوضاعه في الهواء ، كما تتضمن أيضا عناصر تغيير الاتجاه وهو عامل هام في معظم الرياضات بالإضافة لعنصر السرعة. (قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار.ص200)

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

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

أولاً: القدرة على إتقان التوافق الحركية المعقدة.

ثانياً: القدرة على سرعة وإتقان المهارات الحركية الرياضية.

ثالثاً: القدرة على سرعة تعديل الأداء الحركي بصورة تتناسب مع متطلبات المواقف المتغيرة. ( محمد حسن علاوي.ص110)

#### 9-1-2-6 المرونة:

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

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

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

( **stretching** )، مباشرة بعد نهاية جرة التدريب. ( أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال. ص 395)

#### 9-2 الجانب النفسي :

يعتبر الإعداد النفسي أحد جوانب الإعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من السمات الشخصية، مثل الشجاعة والمثابرة والثقة بالنفس والتعاون والإرادة، وكذلك القدرة على استخدام العمليات العقلية العليا مثل: التفكير والتذكر والإدراك والتخيل والدفاعية تحت ظروف التنافس الصحية، كذلك أصبح الإعداد النفسي أحد العوامل المؤثرة في نتائج المباريات ذات المستويات

المتقاربة والتي يشهد 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 ومحاولة إتقانها وتطبيقها حتى يمكن تحقيق أعلى المستويات، كما يلعب الأداء المهاري، دورا كبيرا

في تحقيق نتائج إيجابية لصالح الفريق، ويؤثر تأثيرا مباشرا في عملية إتقان ونجاح الطريقة التي يلعب بها والسيطرة على مجريات اللعب والأداء (حسن السيد أبو عبده. ص 127).

### 10-1 بعض عناصر الناحية النفسية في كرة القدم:

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

#### 10-1 حب اللاعب للعبة:

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

#### 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 وكثيرا من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق. ص 21-22).

10-4- المثابرة: على لاعب كرة القدم ألا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى. (رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق. ص 21-22)

**10-5- الجراءة (الشجاعة وعدم الخوف):** تلعب صفة الجراءة دورا هاما في كرة القدم ، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها ، وهذا يقتضي من المدافع جراءة وشجاعة والعكس صحيح ، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جراته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجراءة إلى الاندفاع والتهور .

**10-6- الكفاح:** أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

**10-7- التصميم:** وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة ، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق . ( حنفي محمود مختار. ص288).

## 11- أهداف رياضة كرة القدم:

يجب على مدرب رياضة كرة القدم أن يقترح أهداف أساسية هامة من أجل تطوير نفس الصفات الخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع الجماعي وتلخص هاته الأهداف الأساسية فيما يلي:

- فهم واستيعاب مختلف الحالات الرياضية الجماعية والتكيف معها.
  - التنظيم الجماعي مثل: الهجوم أو الدفاع ومختلف أنواع ومراحل اللعب في كرة القدم.
  - الوعي بالعناصر والمكونات الجماعية والفردية في رياضة كرة القدم.
  - تحسين الوضع والمهارات الأساسية سواء الجماعية أو الفردية في مستوى اللعب.
  - إعطاء رؤية واضحة ولو مصغرة عن عناصر اللعب التكتيكي واستيعاب الوضعيات المختلفة..
- إدماج وإدراك العلاقات الدفاعية اللازمة التي تستحق الاستيعاب الجيد ثم التنفيذ.

## 12 - خصائص كرة القدم:

تتميز كرة القدم بخصائص أهمها:

- 1- **الضمير الجماعي:** و هي أهم خاصية في الرياضات الجماعية إذ تكتسي طابعا جماعيا بحيث تشترك فيها عدة أشخاص في علاقات وأدوار متكاملة ومترابطة لتحقيق أهداف مشتركة في إطار جماعي.
- 2- **النظام:** تحدد طبيعة القوانين في رياضة كرة القدم وصفة الاتصال المسموح بها مع الزملاء. و الاحتكاك بالخصم وهذا ما يكسبها طابعا مهما في تنظيم اللعب بتجنب كل ما يتعارض مع تلك القوانين.
- 3- **العلاقات المتبادلة:** تتميز رياضة كرة القدم بتلك العلاقات المتواصلة بين الزملاء في جميع خطوط الفريق إذ تشكل كلا متكاملًا بمجهود كل الأعضاء وهذا بدور ناتج عن التنظيمات و التقنيات خلال معظم فترات المنافسة.
- 4- **التنافس:** بالنظر لوسائل رياضة كرة القدم. كالكرة والميدان وكذلك بالنظر إلى الخصم والدفاع والهجوم والرمي كل هذه العوامل تعتبر حوافز مهمة في إعطائها صيغة تنافسية بحة إذ يبقى اللاعب خلال فترة اللعب في حركة مستمرة ومتغيرة لمراقبة تحركات الخصم وهذا ما يزيد من حدة الاحتكاك بالخصم ولكن في إطار مسموح به وتحدهه قوانين اللعبة .
- 5- **التغيير:** تمتاز كرة القدم بالتغيير الكبير والمتنوع في خطط اللعب وبنائها وهذا مرتبط بالحالة التي تواجه الفريق خلال المنافسة أي حسب طبيعة الخصم والمنافسة.
- 6- **الاستمرار:** مما يزيد الاهتمام برياضة كرة القدم هو طبيعة البطولة فيها، إذ يكون فيها برنامج البطولة مطول ( سنوي ومستمر )، كل أسبوع تقريبا مقارنة مع الرياضات الفردية التي تجري منافستها في شكل متباعد.
- 7- **الحرية:** اللعب في كرة القدم ، رغم ارتباطه بزملائه وبالهدف الجماعي إلا أنه يملك حرية كبيرة في اللعب الفردي والإبداع في أداء المهارات وهذا مرتبط بإمكانيات وقدرات كل لاعب ( الفردية ) إذ أنه ليس مقيد بأداء تقني ثابت كما هو الحال في أغلب الرياضات الفردية بل لديه الحرية في التفاعل والتعرف حسب الوضعية التي يكون فيها أمام الخصم وهذا ما يكسب رياضة كرة القدم طابعا تشويقيا ممتعا " ( زيدان وآخرون. ص 46).

### 13- القيمة التربوية لرياضة كرة القدم:

تعتبر رياضة كرة القدم من الأنشطة الهامة لدى الشباب بالنظر إلى اهتمامهم الكبير وإقبالهم المتزايد على ممارستها. والشيء الذي يدل بوضوح على أنها تستجيب للعديد من حاجياتهم الضرورية التي تساعدهم على النمو الجيد والمتوازن إطلاقاً من هذا لوجه أنه من الضروري توضيح التأثيرات الإيجابية لهذه الرياضة والتي لا تقتصر على جانب معين فحسب بل تشمل عدة جوانب عند الفرد منها الجانب البدني والصحي والعقلي والاجتماعي والتربوي، ومن هذه التأثيرات نذكر ما يلي:

- تساهم كرة القدم في تطوير الجانب البدني للشباب وذلك بتحسين وتطوير العديد من الصفات البدنية كالسرعة، القوة، التحمل، المرونة، الرشاقة، الخفة والمقاومة وهي صفات تجعل الشباب يتمتع بالصحة الجيدة.  
- انطلاقاً من تحسين الصفات البدنية المذكورة فإنها تحسن من قوام الجسم، مما يعطي للشباب مظهراً جميلاً يسمح لهم بالتخلص من الإحساس بالنقص الذي ينجم عن الضعف البدني والمظهر الغير ملائم وهذا الجانب مهم جداً، مما أدى بالشباب المراهق بالخصوص إلى الاهتمام به لأنه دائماً يطمح للظهور بأحسن صورة.

- هي وسيلة مهمة في تربية الروح الجماعية واحترام الآخرين.  
- بصفتها نشاطاً جماعياً، فهي تخلص الرياضي من العمل لصالح الخاص وتدفعه للعمل لصالح الجماعة.  
- تكسب اللاعب الإحساس بالمسؤولية، والاعتماد على النفس انطلاقاً من القيام بدوره داخل الفريق.  
- تساهم مساهمة فعالة في توسيع علاقات الصداقة بين الشباب انطلاقاً من احتكاكهم ببعض البعض خلال المنافسة.

- تربي لدى الشباب القدرة على التقييم الذاتي، إن من خلال وجود اللاعب ضمن جماعة الزملاء.  
- يستطيع مقارنة نفسه بالآخرين وتحديد مكانته الشخصية بينهم من جميع الجوانب.  
- تنمي عنه روح تقبل النقد، والاعتراف بالخطأ، من احترام قرارات المدرب والحكام وحتى آراء الزملاء.  
- تساهم في تنمية صفتي الشجاعة والإدارة، من خلال تعود اللاعب على منافسة الخصم أثناء المباريات

وتخلصه من التردد والخجل والأناية.

- تعود اللاعب على النشاط والحيوية وتبعده عن الكسل والخمول.

- تربي اللاعب على الانضباط والنظام من خلال التزامه ببرنامج التدريب والمنافسة المستمرة.

- تساهم في توجيه الطاقة الزائدة عند الشباب توجيهها سليما يعود بالفائدة خاصة من الجانب الصحي إذ

تمتص ما لديهم من فائض في الطاقة، الشيء الذي يساهم في التخفيض من دوافعهم المكبوتة (الجنسية والعدوانية) والتي قد تكون سببا في الكثير من التصرفات السيئة إذا ما تركت من غير ضبط وتوجيه.

- تساعد على تنمية الذكاء والتفكير وهذا انطلاقا من المواقف العديدة والمتغيرة التي تصادف اللاعب أثناء

المنافسة إذ في الكثير من الحالات يجد اللاعب نفسه مجبرا على استعمال ذكائه في التغلب على الخصم مما يجعله في كل مرة يفكر في الحل حسب الوضعية التي تصادفه. ( زيدان وآخرون. ص49).

#### 14- أهمية كرة القدم في المجتمع:

إن للرياضة دور كبير وأهمية بالغة بين أفراد المجتمع، إذ تعتبر وسطا جيدا لحدوث التواصل الاجتماعي بين أفرادها ولعبة كرة القدم على اعتبار أنها الرياضة الأكبر جماهيرية فإنها تؤدي عدة أدوار يمكن أن نلخصها فيما يلي:

**\*الدور الاجتماعي:** لعبة كرة القدم كنظام اجتماعي تقدم لنا العون في إنشاء شبكة واسعة من العلاقات بشتى الطرق ومختلف أنواعها، كالتعاون والمثابرة، التماسك والتكافل زيادة على منح فرصة التعارف وما ينتج عنه من ميزة الحب والصداقة والتسامح... الخ، كما تعمل هذه اللعبة الرياضية على تكوين ثقافة شخصية متزنة للفرد اجتماعيا.

**\*الدور النفسي التربوي:** تلعب كرة القدم دورا هاما في سد الفراغ القاتل الذي يعاني منه الأفراد كما تلعب دورا مميزا أيضا في ترقية المستوى التربوي والأخلاقي للشخص كونها أخلاق في مبدئها قبل كل شيء، نذكر من أهم الصفات الأخلاقية المتمثلة في الروح الرياضية وتقبل الآخرين ونتائجهم النزيهة واكتساب المواطنة الصالحة وتقبل القيادة والتمثيل من الغير.

\*الدور الاقتصادي: باختلاف القطاعات الأخرى فإن القطاع الرياضي لا ينفصل عن المؤثرات الاقتصادية ومجرياتها، حيث ظهرت دراسات متعددة حول اقتصاديات الرياضة ويعتقد "ستوفيكس" عالم اجتماع الرياضة الهولندية، إن تكامل النشاط الرياضي مع المصالح الاقتصادية، قد أدى إلى اكتساب الرياضة لمكانة رفيعة وعالية في الحياة الاجتماعية وباعتبار كرة القدم أهم هذه الرياضات فدورها الاقتصادي يتجسد في الإشهار والتمويل وكذا مداخل المباريات والنافسات على كل المستويات بالإضافة إلى أسعار اللاعبين والمدربين... الخ

\* الدور السياسي: بما أن لعبة كرة القدم تعتبر الرقم الأول في سجل ترتيب الرياضات الشعبية ومناصرة وممارسة، جعل من مختلف الهيئات السياسية، كما لعبت هذه الرياضة في كسر الحساسيات والحواجز السياسية بين الدول والجمع بينهم في المحافل القارية والدولية ونزع الصراعات والخلافات جانبا ومثال ذلك التقاء منتخب أمريكا وإيران في مونديال بفرنسا رغم الجمود السياسي بين البلدين. (أمين أنور الخولي ص 133، 132).

## 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.

الجانب التطبيقی

الفصل الرابع:

الإجراءات المنهجية للبحث

## تمهيد:

تعتبر منهجية البحث والإجراءات الميدانية الخاصة به أهم خطوة في البحث العلمي التي يجب على الباحث أن يدركها ويتقن خطواتها، حيث لا بد له أن يتمكن من الانتقال بين مختلف الخطوات بطريقة منطقية ومنسقة تجعل من بحثه دراسة منظمة ومنسقة وعليه أن يدرك طريقة استعمال مختلف الأدوات الخاصة بهذه العملية وكذا كيفية صياغتها واستغلالها في خدمة هدف البحث ونحن في هذا الفصل سنبين مختلف هذه الإجراءات التي يجب علينا الاعتماد عليها من أجل الوصول حل لمشكلة البحث وستوضح المجالات التي سيتم إجراء فيها البحث من مجال مكاني وزماني، وسنحدد كل من مجتمع الدراسة والعينة المختارة لذلك ونوع المنهج المتبع لانجاز هذا الموضوع وتحقيق الهدف المرجو منها، سيحتوي الفصل أداة الدراسة المستعملة وكيفية معالجتها وتسجيل نتائجها.

كما سيساعدنا هذا الفصل في ضبط مختلف الطرق والوسائل المستعملة لمعالجة هذه النتائج معالجة علمية، وتحويلها إلى معطيات تعمل على تفسير وتبرير مختلف آراء اقتراحات البحث والتي تسعى إلى تحقيق الهدف الخاص بالدراسة، وكذا إيجاد حلول لمشكلة البحث.

## 1- الأسس المنهجية للدراسة:

لكل دراسة أو بحث علمي أسس منهجية يبقي عليها الباحث قاعدته الأساسية للانطلاق في عملية البحث والدراسة، وكون هذه الأسس المنهجية بمثابة المرشد الذي يتبناه الباحث حتى تتسم دراسة بالعلمية والدقة، والمنهج هو الوسيلة الفعلية التي يستعين بها الباحث في حل مشكلة بحثه، ويختلف المنهج باختلاف مشكلة البحث والأهداف العامة والنوعية التي يستهدف البحث تحقيقها، ومنهج البحث هو النتيجة التي ينتهي إليها الباحث نظرا لتعدد الظواهر والمفاهيم والعلاقات التي تتطوي عليها العلوم الإنسانية يجعل أمر معالجتها أصعب حيث أن تعقيد الظاهرة الإنسانية لا يعني استحالة بحثها بالضرورة، بل يجعل أمر هذا البحث أكثر صعوبة وتعقيدا، وإن تنوع الظواهر السيكولوجية وعدم تجانسها وتعدد المتغيرات التي تتدخل فيها يجعل من المتعذر عزل العناصر الأولية التي تشكل الظاهرة السيكولوجية لبيان هذه العناصر في تكوين الظاهرة، كما يجعل من المتعذر إطلاق أحكام عامة عليها، ولذلك تتحدد هذه الأحكام عامة بمتغيرات معينة وأفراد معينين الأمر الذي يحد من القدرة على التعميم. (عبد المجيد النشواطى، 1987، صفحة 28).

وهذا بطبيعة الحال انطلاقا من البناء النظري للبحث إلى غاية النتائج التي سوف يتحصل عليها الباحث والتي تعتبر تجسيد لكافة الخطوات التي تصاغ خلال هذا البحث، وانطلاقا من الإشكالية المطروحة فإن المنهج الوصفي التحليلي وهو الأكثر ملائمة للإجابة على التساؤلات المطروحة حول موضوع البحث وعليه فنستعمل المنهج الوصفي.

المنهج الوصفي وأداته المتمثلة في استعمال الاستبيان، ويعرف المنهج الوصفي أنع استقصاء عن الظاهرة من الظواهر قصد تشخيص وكشف جوانبها وتحديد العلاقات بين عناصرها وضبطها كميًا قص جمع المعلومات وتصنيفها ثم تحليلها وبالتالي إخضاعه إلى دراسة عملية ودقيقة. (عمار باحوش، 1995، صفحة 129) إذا كان المنهج الوصفي ينطلق من وصف الظاهرة كما هي في الواقع فإنه لا يتوقف عند هذا الحد، حيث يقول محمد شفيق أن الدراسة الوصفية لا تقف عند مجرد جمع المعلومات والحقائق بل تتجه إلى تصنيف هذه الحقائق وتلك البيانات وتحليلها وتفسيرها لاستخلاص دلالاتها، وتحديدتها بالصورة التي هي عليها كما وكيفا يهدف الوصول إلى نتائج نهائية يمكن تعميمها. (محمد شفيق، ، 1998، صفحة 108).

## 2- الدراسة الاستطلاعية:

البحوث الاستطلاعية، هي البحوث التي تتناول موضوعات جديدة لم يتطرق إليها أي باحث من قبل ولا تتوفر عنها بيانات أو معلومات أو حتى يجهل الباحث كثيرا من أبعادها وجوانبها. (ناصر ثابت، 1984، ص 74) إذ لا يخفى على أي باحث أن ضبط سؤال الإشكالية وصياغة الفرضيات، هو أساس انطلاق الدراسة، وأما أدوات البحث المناسبة فهي أساس انجاز الجانب الميداني، الذي يعطي مصداقية للإشكالية، فالاستبيان الأداة المعتمد عليها فقد قمنا بدراسة استطلاعية فتمثلت:

التعرف على مدى وضوح الأسئلة بصفة عامة، وقياسها للشيء المطلوب قياسه، والتعرف على الأسئلة التي يمكن أن تسبب إحراجا لمستجوبين، أو يحاولون تفاديها، هذا لإعادة صياغتها من جديد كي لا تؤثر على مصداقية الأجوبة.

وأفادت هذه الدراسة في التعريف على بعض الأشياء الإيجابية التي تساعد في تحقيق هذه الدراسة نذكر البعض منها:

- غموض بعض الأسئلة مما جعلنا نعيد صياغتها.
- خروج بعض الأسئلة عن موضوع الدراسة مما دفعنا أيضا إلى إعادة صياغتها.

## 3-مجتمع البحث المدرس:

يعرف بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تؤخذ منها العينة وقد تكون هذه المجموعة مدارس، فرق تلاميذ، سكان أو أي وحدات أخرى

وقد قام الباحث بتحديد مجتمع الدراسة والمتمثل في فرق كرة القدم لبلدية برج بوعريريج صنف أكابر (النادي الهاوي) حيث حدد نوادي المتواجدة بها هي 07 نوادي .

#### 4- عينة البحث:

هي جزء من مجتمع الدراسة بحيث تسحب من المجتمع الأصلي لموضوع الدراسة ، بحيث تكون ممثلة تمثيلا صادقا (سبع زهية .مرجع سابق .2014 )

العينة الخاصة بالدراسة كانت عشوائية بسيطة وتمثلت في: 60 لاعب صنف أكابر

جدول رقم (01): يمثل توزيع أفراد العينة.

اسم الفريق	عدد اللاعبين
النادي الهاوي اتحاد البرج	20 لاعب
النادي الهاوي نجم اليشير	20 لاعب
النادي الهاوي شباب بلدية عين تاغروت	20 لاعب
المجموع	60 لاعب

وهذا وقد تم توزيع 80 استمارة وتم استرجاع 70 منها .حيث قمنا بإلغاء 7 استمارات نظرا لعدم استكمال الإجابة على بعض الأسئلة .و 3 استمارات لم تسترجع ليكون عدد الاستمارات المقبولة والتي تم تحليل نتائجها 70 استمارة .أي بنسبة 87.5% من مجموع الاستمارات الموزعة . والجدول الموالي يوضح توزيع الاستمارات على مجتمع الدراسة

جدول رقم ( 02 ) الاستمارات الموزعة، غير المعادة، المستبعدة والخاضعة للتحليل من عينة الدراسة

الاستمارة	التوزيع التكراري	النسبة %
الاستمارة الخاضعة للتحليل	70	87.5
الاستمارة المستبعدة	7	8.75
الاستمارات غير المعادة	3	3.75
الاستمارات الموزعة	80	100

## 5-متغيرات البحث:

1.5. المتغير المستقل: هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر في المتغير التابع... (Maurice )

(page 118..1996) والمتغير المستقل في هذه الدراسة هو "الحالة البدنية".

2.5. المتغير التابع: وهي المتغيرات التي تتغير بالمتغير المستقل وهذه المتغيرات هي التي توضح

النتائج، أو هي بعبارة أخرى تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث إلى قياسها وهي تتغير تبعاً

للمتغير المستقل... (دني محمد، عثماني عيسى، بن عمارة سمير، مرجع سابق، صفحة 80).

والمتغير التابع في هذه الدراسة هو "دافعية الإنجاز الرياضي".

## 6- أدوات البحث:

قصد الوصول إلى حلول الإشكالية المطروحة، والتحقق من صحة فرضية هذا البحث، لزم إتباع أنجع

الطرق والأدوات، وذلك لدراسة والتفحص حيث تم استخدام الأدوات التالية:

### 1.6. الدراسة النظرية:

التي يقصد بها "المعطيات الببليوغرافية" أو "المادة الإخبارية"، حيث تتمثل في الاستعانة بالمصادر والمراجع من قواميس وكتب وغيرها. التي يدور محتواها حول موضوع بحثنا، وكذلك مختلف العناصر المشابهة التي تخدم الموضوع، أو دراسات ذات صلة بالموضوع، والهدف منها هو تكوين خلفية نظرية عن الموضوع لغرض التوجيه إلى الميدان لإجراء الدراسة الميدانية والباحث على علم ودراية بمختلف المتغيرات التي تحيط بموضوع بحثه.

### 2.6. الدراسة التطبيقية:

تختلف وسائل وأدوات البحث العلمي من بحث لآخر فمن أجهزة القياس إلى أدوات الفحص إلى إجراءات

الاختبار إلى استمارات الاستفتاء وما إلى ذلك.

وتتحدد الوسيلة أو الأداة المناسبة على ضوء أهداف البحث ونوعية فروضه، وقد يحتاج إلى استخدام

أكثر من أداة حتى يتمكن من الإجابة على جميع الأسئلة التي تطرحها دراسته بدقة.

ومن أكثر وسائل البحث استخداما خصوصا في المجالات النفسية والاجتماعية والتربوية: الاستبيان."المقياس"، المقابلة، والملاحظة. ( خالد حسين مصطح مرجع سابق ، سنة1999، ص67)

يعتبر المقياس أحد وسائل البحث العلمي المستعملة على نطاق واسع من أجل الحصول على بيانات ومعلومات تتعلق بأحوال الناس أو ميولهم، أو اتجاهاتهم ودوافعهم أو معتقداتهم، وتكمن أهميته في اقتصاره للجهد والوقت إذا ما قورن بكل من المقابلة والملاحظة.

تمثلت أداة الدراسة في:

#### - الاختبار الأول:

اختبار وصف الحالة البدنية صممه" محمد حسن علاوي "كمقياس متعدد الأبعاد لمفهوم الذات لبعض الصفات البدنية التي يمكن أن تشكل في مجموعها أهم عناصر اللياقة البدنية والأبعاد التي يقيسها الاختبار هي:

-القوة العضلية: الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالقوة العضلية والجسم القوي، والعضلات الواضحة في الجسم.

-التحمل: الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى عدم التعب عقب بدل جهد بدني لفترة طويلة وسرعة العودة للحالة الطبيعية عقب أداء مجهود بدني عنيف.

-السرعة: الدرجة العالية على هذا البعد تشير إلى التميز بالسرعة في الجري) العدو (وإجادة الحركات أو الأنشطة التي تتطلب عامل السرعة

ويتضمن الاختبار 18 عبارة، وكل بعد من الأبعاد الثلاثة تقيسه 6 عبارات، نصفها في اتجاه البعد (موجبة) والبعد الآخر عكس اتجاه البعد (سالبة)

ويقوم اللاعبون بالإجابة على عبارالاختبار على مقياس خماسي التدرج (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبرى، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا) وقد كانت عبارات الاختبار كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 03 ) يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس الحالة البدنية:

البعد	نوع العبارة	رقم العبارات
القوة العضلية	موجبة	4،10،16
	سالبة	1،7،13
التحمل	موجبة	2،8،14
	سالبة	5،11،17
السرعة	موجبة	6،12،18
	سالبة	3،9،15

وعند تصحيح الاختبار يتم منح الدرجة التي حددها المفحوص بالنسبة للعبارات في نفس اتجاه البعد، كما هي: أما بالنسبة للعبارات التي عكس اتجاه البعد عكس الدرجات كما يلي 5 :تصبح( 1 ، 2=4 ، 3=3 كما هي 2=4 . 5=1 ويتم جمع درجات كل بعد على حدى وبالتالي يمكن مقارنة الأبعاد بعضها ببعض الآخر كما يمكن جمع درجات جميع أبعاد الاختبار للحصول على الدرجة الكلية لوصف الحالة البدنية (اللياقة البدنية للفرد)

-الاختبار الثاني:

قام **wills** 1982 بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية، وقد قام "محمد حسن علاوي" بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدين هما: (دافع إنجاز النجاح، دافع تجنب الفشل) ويتضمن 20 عبارة فقط(محمد حسن علاوي ، 1998 ، ص120)

حيث يقوم اللاعب بالإجابة على مقياس خماسي التدرج (بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة، بدرجة متوسطة، بدرجة قليلة، بدرجة قليلة جدا)، وقد كانت عبارات الاختبار كما هي موضحة في الجدول التالي:

الجدول رقم ( 04 ) يوضح العبارات الموجبة والسالبة لمقياس دافعية الإنجاز الرياضي.

البعد	نوع العبارة	رقم العبارات
القوة العضلية	موجبة	20،24،28،30،34،36،38
	سالبة	22،26،32
التحمل	موجبة	19،21،23،25،27،31،33
	سالبة	29،35،37

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدى طبقا لما يلي:

- **بدرجة كبيرة جدا:** درجات، بدرجة كبيرة 4: درجات، بدرجة متوسطة 3: درجات، بدرجة قليلة: درجتان،
- **بدرجة قليلة جدا:** درجة واحدة، أما العبارات التي هي عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كما يلي:
- **بدرجة كبيرا جدا:** درجة واحدة، بدرجة كبيرة: درجتان، بدرجة متوسطة 3: درجات، بدرجة قليلة : 4درجات، بدرجة قليلة جدا 5: درجات.

## 7- الخصائص السيكومترية لأداة الدراسة :

### 7-1- صدق و ثبات أداة الدراسة :

يقصد بصدق أداة الدراسة : شمول الاستبيان لكل العناصر التي يجب أن تدخل في التحليل من ناحية، ووضوح أسئلتها من ناحية ثانية، بحيث تكون مفهومة لكل من يستخدمها وقد تم التأكد من صدق أداة الدراسة من خلال الصدق الظاهري والداخلي.

#### \* الصدق الظاهري للأداة:

تم الاعتماد في هذه الدراسة على صدق المحكم حيث عرضت استمارة المقياس في صورتها الأولية على الأستاذ المشرف لإبداء ملاحظاته وأرائه حول وضوح الصياغة اللغوية لها، ومدى ارتباط العبارات بالمحاور التي تتدرج تحتها، من أجل صلاحيتها للتطبيق وبعد الأخذ برأيه .تم تعديل في عبارات المقياس بما يخدم فرضيات الدراسة

#### \*-صدق الاتساق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده القوة العضلية:

جدول رقم ( 05 ) يبين كل فقرة من فقرات المحور الثاني والمعدل الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبينة دالة عند مستوى دلالة (0.05)

-الجدول رقم : ( 05 ) الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده القوة العضلية.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي.	*0.527	0.000
4	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسرعة	*0.527	0.000
7	جسمي ليس قويا بدرجة كبيرة	*0.695	0.000
10	معظم زملائي يصفونني بأني قوي بدنيا	*0.566	0.000

**الفصل الخامس:.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج**

0.000	*0.492	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	13
0.000	*0.768	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	16

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدالة ( 0.01 ) . \* دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05 واتضح أيضاً أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصوراً بين 0.492 و 0.768 وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي جداً بين العبارات والدرجة الكلية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثاني لبعده القوة العضلية وبين الدرجة الكلية له.

**7-2-الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده التحمل:**

-يبين الجدول رقم ( 06 ) بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني والمعدل الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى الدلالة 0.05

**الجدول رقم ( 06 ) :يبين الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعده التحمل.**

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
2	أستطيع أن أعود إلى حالتي الطبيعية بسرعة بع أداء مجهود	**0.425	0.001
5	أتعب بسرعة عند بدل جهد بدني لفترة طويلة	**0.718	0.000
8	أستطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن توقف لالتقاط أنفاسي	**0.579	0.000
11	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة اراحة طويلة	**0.556	0.000
14	بعض زملائي يصفونني بأنني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	**0.605	0.000
15	أحتاج للوقت الطويل حتى أسترد أنفاسي عقب	**0.612	0.000

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدالة ( 0.01 ) . \* دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى 0.05 واتضح أيضاً أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصوراً بين 0.425 و 0.718 ، وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي جداً بين العبارات والدرجة الكلية إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثاني لبعده التحمل وبين الدرجة الكلية له

### 7-3- الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعد السرعة

يبين الجدول رقم : ( 07 ) بين كل فقرة من فقرات المحور الثاني لبعد السرعة والمعدل الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة (0.05).  
الجدول رقم : ( 07 ) الصدق الداخلي لفقرات المحور الثاني لبعد السرعة.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
3	معظم زملائي أسرع مني في الجري	0.655**	0.000
6	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	0.614**	0.000
9	أحتاج إلى تنمية قدراتي في الجري السريع (العدو)	0.569**	0.000
12	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركات	0.659**	0.000
15	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	0.613**	0.000
18	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	0.581**	0.000

\*\*دال إحصائياً عند مستوى الدالة ( 0.01 ) . \* دالة إحصائياً عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائياً عند مستوى (0.05) واتضح أيضاً أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصوراً بين 0.569 و 0.679 وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي جداً بين العبارات والدرجة الكلية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثاني لبعد السرعة وبين الدرجة الكلية له

### 6.1.2.3 الصدق الداخلي لفقرات المحور الثالث دافعية الإنجاز الرياضي.

يبين الجدول رقم ( 08 ) بين كل فقرة من فقرات المحور الثالث دافعية الإنجاز الرياضي الكلي لفقراتها والذي يبين أن معاملات الارتباط المبنية دالة عند مستوى دلالة (0.05)  
الجدول رقم : ( 08 ) الصدق الداخلي لفقرات المحور الثالث لدافعية الإنجاز الرياضي.

الرقم	العبارة	معامل الارتباط	مستوى الدلالة
19	أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	0.246	0.054
20	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه	0.394**	0.002
21	عندما أرتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ	0.413**	0.001
22	الامتنياز في الرياضة لا تعتبر من أهدافي الأساسية	0.182**	0.158

الفصل الخامس:.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

0.003	** 0.373	أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	23
0.015	** 0.309	أستمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	24
0.000	** 0.545	أخشى الهزيمة في المنافسة	25
0.169	0.177	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	26
0.000	** 0.525	في بعض الأحيان عندما أنهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	27
0.000	** 0.464	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضي	28
0.110	** 0.205	لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة	29
0.019	* 0.296	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	30
0.003	** 0.367	أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	31
0.672	0.055	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	32
0.188	0.170	عندما ارتكب خطأ في الأداء فغن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.	33
0.002	** 0.394	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي	34
0.309	0.131	قبل اشتراكي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	35
0.046	* 0.254	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	36
0.393	0.110	أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	37
0.007	** 0.337	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي	38

\*\*دال إحصائيا عند مستوى الدالة ( 0.01 ) . \* دالة إحصائيا عند مستوى (0.05)

يتضح من الجدول أعلاه أن جميع معاملات الارتباط موجبة ودالة إحصائيا عند مستوى ( 0.05 ) واتضح أيضا أن معامل الارتباط للعبارات ذات الدلالة المعنوية كان محصورا بين 0.055 و 0.545 وهذا يعني أن معامل الارتباط قوي بين العبارات والدرجة الكلية، مما يشير إلى وجود اتساق داخلي بين جميع عبارات المحور الثالث دافعية الانجاز الرياضي وبين الدرجة الكلية له.

7-4-ثبات الاستمارة: يقصد بالثبات أو الاعتمادية مقدرة المقياس المستخدم على توليد نتائج متطابقة أو متقاربة نسبيا في كل مرة يتم استخدامه، أو بتعبير آخر هي الدرجة التي تتمتع بها الاستمارة المستخدمة في

توفير نتائج (بدر الدين هلال ، 2002 ، ص 147)

متسقة في ظل ظروف متنوعة لأسئلة متعددة، ولكن لقياس نفس الخاصية أو الموضوع محل الدراسة وباستخدام نفس مجموعة المستقصى منهم.

ومن أكثر المقاييس شيوعا لتحديد درجة الاتساق بين محتويات استمارة المقياس المستخدمة طريقة والتي تتسم بدرجة عالية من ، (CRONBACH) التي تنسب إلى كرونباخ معامل الارتباط ألفا ALPHA الدقة في تحديد درجة ثبات الاستمارة من خلال اعتمادها على حساب المعامل الكلي للارتباط بين جميع بنود الاستمارة المستخدمة، والقاعدة هنا أن معامل الارتباط المنخفض يشير إلى أن السؤال أو العبارة المستخدمة في الاستمارة يعتبر ضعيفا من حيث قدرته على قياس الخاصية موضوع البحث والعكس صحيح. وتجدر الإشارة إلى أن هذا المقياس هو أنسب الأدوات استخداما في حالة المقاييس المتصلة أي التي تقبل قيما أكبر من مجرد الصفر والواحد. وهناك شبه اتفاق بين الباحثين على أن معامل ألفا كرونباخ لتقييم الثقة والثبات الذي تكون قيمته أكبر من 0.60 يعتبر كافيا ومقبولا، وأن معامل ألفا الذي تصل أو تفوق قيمته 0.785 يعتبر ذو مستوى ممتاز من الثقة والثبات والجدول الموالي يوضح معامل ثبات أداة الدراسة:

#### الجدول رقم : ( 09 )معامل ثبات أداة الدراسة

معامل ثبات الدراسة ألفا كرونباخ
0.785

تم حسابه بالاعتماد علي برنامج SPSS .

ويلاحظ مما سبق أن قيمة ألفا لاستمارة المقياس ككل تساوي 0.785 مما يدل على أنه في حال إعادة تطبيق هذه الاستمارة وتوزيعها من جديد في ظروف مماثلة، فإنني سأتحصل على نفس النتائج والاستنتاجات بنسبة % 78.5 ، وهذا يدل على مدى اتساق الاستمارة ومصداقية النتائج المتحصل عليها.

#### 8-مجالات الدراسة:

##### 7-1- المجال الزمني:

يتمثل المجال الزمني في الفترة التي تم من خلالها انجاز عمل معين، وفي هذا الصدد سنقوم في هذه الخطوة بتحديد المدة الزمنية التي مكنتنا من انجاز هذا العمل، ويتم البدء في الجانب النظري بعد موافقة الأستاذ

المشرف وكان ذلك في شهر نوفمبر 2021 إلى غاية شهر فيفري 2021. ثم انتقلنا إلى الجانب التطبيقي حتى أنهينا الدراسة في ماي 2022.

### 7-2-المجال المكاني:

يتمثل المجال المكاني الذي تم انجاز فيه هذا العمل في

1- اتحاد البرج

2- نجم اليشير

3- نادي رياضي عين تاغروت

### 8- الوسائل الإحصائية:

إن هدف الدراسة الإحصائية هو محاولة التحصل إلى مؤشرات ذات دلالة تساعد على التحليل والتفسير وحكم مدى صحة الفرضيات. excel، علما أنها تستعمل في تحليل الاستبيانات وفي إدارة المعلومات وتوثيقها. والمعادلات الإحصائية التي تم حسابها في هذا النظام هي :

➤ المتوسط الحسابي.

➤ معامل الارتباط

➤ التكرار والنسبة المئوية

➤ الانحراف المعياري من أجل وصف المتغيرات العامة و مثيرات البحث

## خلاصة:

من خلال هذا الفصل بينا خطوات المنهجية التي يتبعها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات بالتفاصيل وتوضيح كيفية استعمالها بالإضافة إلى مجالات التي تمت فيها الدراسة من المجال المكاني والزمني كما أننا حددنا كل من المجتمع والعينة التي تتمحور حولها الدراسة. كل هذه الإجراءات تعمل على جمع هذه المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور، ولكن ليست الغاية هي جمع هذه المعلومات وإنما هي الوصول إلى النتائج مصاغة بطريقة علمية تساعده على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقا.

وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم طريقة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه.

وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء انجازه لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمد عليها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

## الفصل الخامس:

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

## 1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

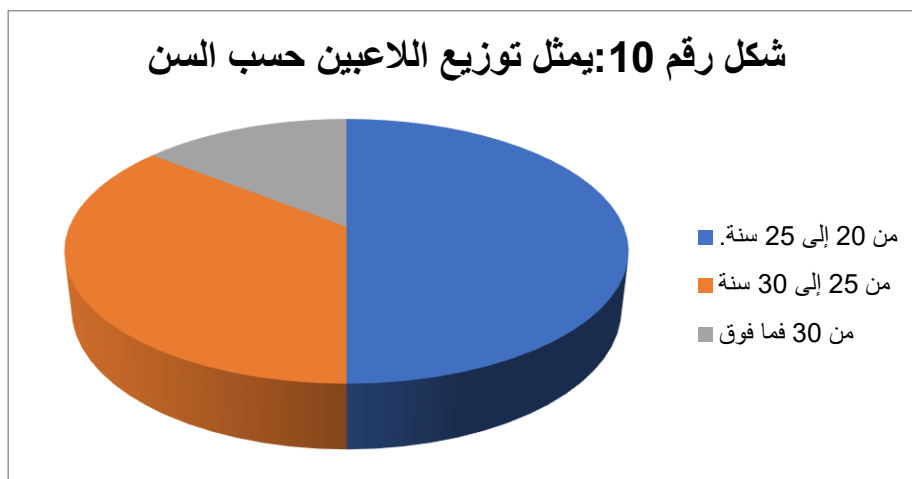
### 1-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة

#### 1.1.1. عرض وتحليل نتائج دراسة المحور الأولى: خصائص أفراد العينة.

- السن: يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث السن وفق ما يوضحه الجدول الموالي:

الجدول رقم: ( 10 ) يمثل توزيع اللاعبين حسب السن.

النسبة %	التكرارات	السن
50	35	من 20 إلى 25 سنة
35.72	25	من 25 إلى 30 سنة
14.28	10	من 30 فما فوق
100	70	المجموع

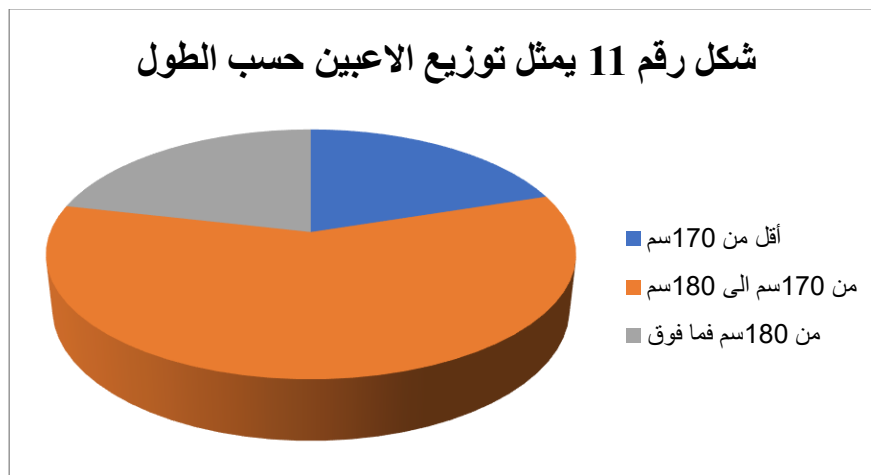


نلاحظ من خلال الجدول أن أكبر نسبة من اللاعبين والمقدرة ب ( 50 % ) يتراوح سنهم من 20 إلى 25 سنة، ثم تليها نسبة ( 35.72 % ) من اللاعبين الذين يتراوح سنهم ما بين 25 سنة إلى 30 سنة و أخيرا اللاعبين الذين سنهم من 30 سنة فما فوق فتقدر نسبتهم ب ( 14.28 % ) وهي اقل نسبة، هذا معناه أن معظم اللاعبين الممثلين لأفراد عينة البحث هم في السن المناسب لممارسة كرة القدم. ويتم تفسير ذلك إن عينة الدراسة مأخوذة من صنف الأكاير وبالتالي النسبة الكبيرة هي الفئة (20-25) سنة وهذه المرحلة من السن هي الفترة التي يكون فيها اللاعبون في حالة نشاط وفي فترة العطاء النفسي والبدني أي في فورمة عالية،

أما اللاعبين الذين تتراوح أعمارهم من 30 سنة فما فوق فأغلبية اللاعبين يتجهون نحو الاعتزال مباشرة ينتهي مشوارهم الرياضي لنقص و تراجع حالتهم البدنية.

الطول : يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث الطول وفق ما يوضحه الجدول الموالي:  
الجدول رقم ( 11 ) يمثل توزيع اللاعبين حسب الطول.

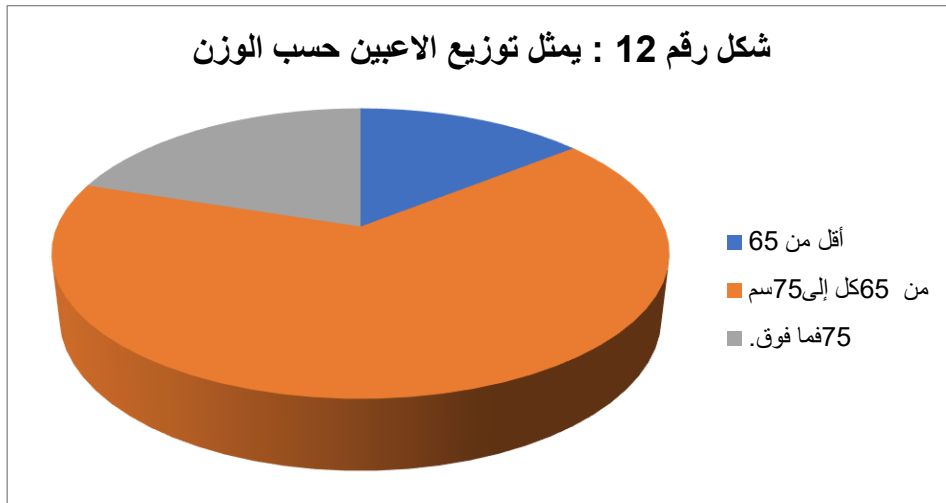
النسبة %	التكرارات	الطول
20	14	أقل من 170سم
58.57	41	من 170سم إلى 180سم
21.43	15	من 180سم فما فوق
100	70	المجموع



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أكبر نسبة والتي تقدر ب(58.57%) من اللاعبين متوسطي القامة أي يتراوح طولهم ما بين 170 إلى 180 سم، في حين أن النسبة المئوية تقدر ب(21.43%) هي نسبة اللاعبين الذي يملكون قامة طويلة و يتراوح طولهم من 180 سم فأكثر، أما اقل نسبة تقدر ب(20 %) من اللاعبين قصيري القامة أي أقل من 170 سم، وهذا يعني أن أطول اللاعبين بشكل عام مناسبة لممارسة رياضة كرة القدم.

الجدول رقم ( 12 ) يمثل توزيع اللاعبين حسب الوزن.

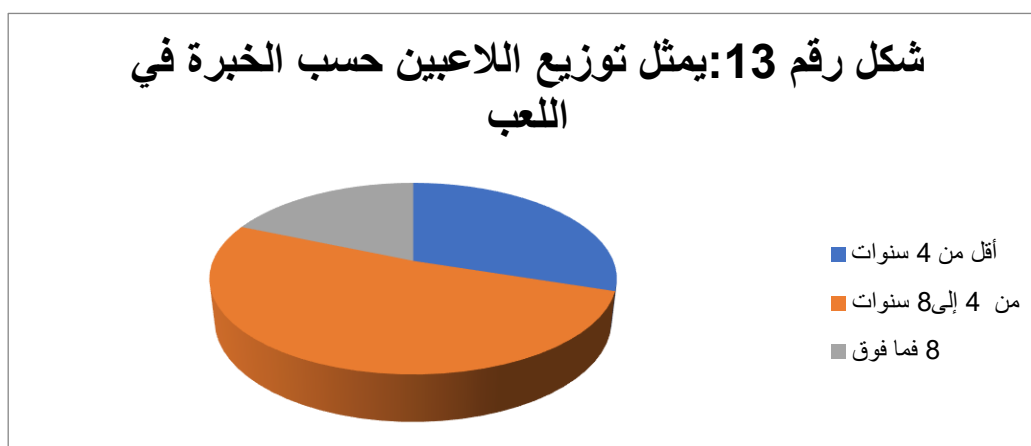
الطول	التكرارات	النسبة %
أقل من 65	10	14.29
من 65 إلى 75	46	65.71
75 فما فوق	14	20
المجموع	70	100



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أعلى نسبة من اللاعبين الذين وزنهم يتراوح ما بين 65 و 75 كلغ والتي تقدر ب(65.75%) تليها نسبة اللاعبين الذي وزنهم لا يتجاوز 65 كلغ والتي تقدر ب (20 %) أما اصغر نسبة فتقدر ب (14.29%) بالنسبة للاعبين الذين وزنهم أكثر من 75 كلغ، هذا معناه أن معظم اللاعبين أو ازنهم مناسبة لممارسة هذه الرياضة.

الخبرة: يمكن توضيح خصائص عينة الدراسة من حيث الخبرة في اللعب وفق ما يوضحه الجدول الموالي:  
الجدول رقم: ( 13 ) يمثل توزيع اللاعبين حسب الخبرة في اللعب.

الخبرة	التكرار	النسبة %
أقل من 4 سنوات	13	18.57
من 4 إلى 8 سنوات	21	30
8 فما فوق	36	51.42
المجموع	70	100



نلاحظ من خلال الجدول أعلاه أن أعلى نسبة والتي تقدر ب ( 51.42 % ) من اللاعبين الذي انضموا لممارسة رياضة كرة القدم في المستوى يتراوح سنهم من 8 سنوات فما فوق، ثم تليها نسبة من 30% اللاعبين الذين مدة ممارستهم لرياضة كرة القدم من 4 إلى 8 سنوات سنوات، أما اصغر نسبة والتي تقدر ب: 18.57: تضم اللاعبين الذي تتراوح مدة خبرتهم في اللعب أقل من 4 سنوات.

كخلاصة لما تم عرضه حول خصائص عينة الدراسة ومن خلال تحليل البيانات نستنتج أن عينة الدراسة اتصفت بان النسبة الأكبر من نوي الفئة العمرية التي تتراوح من 20 إلى 25 سنة وأن أغلب أفراد العينة متوسطي القامة والوزن في حين أن أغلب أفراد العينة تتراوح تفوق خبرتهم 8 سنوات.

2-1-2- عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (لبعد القوة العضلية)

يوضح الجدول رقم ( 14 ) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية حسب درجات القوة العضلية لأفراد عينة الدراسة.

الجدول رقم : ( 14 ) يمثل مستوى القوة العضلية لأفراد العينة.

الانحراف المعياري	المتوسط الحسني	مؤشرات										رقم العبارة
		قليلة جدا		قليلة		متوسطة		كبيرة		كبيرة جدا		
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
14.27	15.2	00	0	0	0	13.5	27	14.81	20	40.28	29	1
13.53	15.2	14.28	1	23.91	11	14.5	29	22.22	30	6.94	5	4
16.64	16.2	00	0	17.39	8	22	44	10.37	14	20.83	15	7
8.87	14.6	57.14	4	30.42	14	24	24	17.04	23	11.11	8	10
15.58	15.6	14.29	1	17.39	8	20.5	41	14.07	19	12.5	9	13
15.59	15.2	14.29	1	10.89	5	17.5	35	21.48	29	8.34	6	16
14.08	15.33	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري العام										

فيما يخص آراء اللاعبين حسب قوتهم العضلية بالنسبة لكل عبارة من عبارات البعد فقد كانت متباينة

ففيما يتعلق بالعبارة الأولى عدم شعورهم بالضعف في بعض جسمهم تقدر نسبتهم % 40.28 لكل من الدرجة

الكبيرة جدا والدرجة المتوسطة، فيما نلاحظ أن نسبة % 14.81 لا يشعرون بالضعف في بعض عضلات

جسمهم كبيرة، في حين لا يوجد لاعبين لا يشعرون بالضعف بدرجات قليلة وقليلة جدا، هذا ونلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر ب 15.2 والانحراف المعياري يساوي 14.27 يدل على وجود تناسق في إجابات أفراد العينة.

أما العبارة رقم (4) أن اللاعبين الذين يستطيعون حمل الأشياء الثقيلة بسهولة بدرجة كبيرة جدا فتقدر نسبتهم 6.94% أما الدرجة الكبيرة فتقدر نسبتهم 22.22% بالإضافة إلى: 14.5:14.5  
بدرجة متوسطة تليها نسبة 23.91% بدرجة قليلة في حين أن أقل نسبة تقدر ب 14.28% بدرجة قليلة جدا، ونلاحظ المتوسط الحسابي ب 15.2 والانحراف المعياري يساوي 13.53 هذا ما يبين أن أكبر نسبة من اللاعبين صرحوا بأنهم يستطيعون حمل الأشياء الثقيلة بسهولة بدرجة متوسطة.

وصرح 20.23% من الأفراد العينة بأن أجسامهم قوية بدرجة كبيرة جدا في حين صرح 10.37% بأن أجسامهم قوية بدرجة كبيرة، أما أغلبية اللاعبين والمقدرة نسبتهم ب 22% صرحوا بأن أجسامهم قوية بدرجة متوسطة بالإضافة إلى نسبة 17.39% من اللاعبين أجسامهم أقوى بدرجة قليلة، ونلاحظ أن المتوسط الحسابي 16.2 و الانحراف المعياري يساوي 16.64 وفي وصف معظم الزملاء بأن اللاعب قوي بدنيا فنجد نسبة 11.1% من اللاعبين صرحوا بأنهم أقوى بدرجة كبيرة جدا في حين نسبة 17.04% من اللاعبين أقوى بدنيا عند وصف زملائهم بأنهم أقوى بدنيا بدرجة كبيرة أما نسبة 24% أقوى بدنيا بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى درجة قليلة نجد نسبة 30.42% من اللاعبين لديهم قوة بدنية أما نسبة 57.14% من اللاعبين أقوى بدرجة قوية جدا، هذا ونلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر ب 14.2 والانحراف المعياري يساوي 8.87 في حين إجابات اللاعبين على العبارة 13 يتضح أن نسبة 12.5% من اللاعبين تظهر عضلات أجسامهم بصورة واضحة بدرجة كبيرة جدا أما نسبة 14.07% من اللاعبين أجابوا بأن عضلاتهم تظهر بدرجة كبيرة،

بالإضافة إلى نسبة إجابات اللاعبين المقدرة بـ 20.5 % بأن عضلات أجسامهم تظهر بدرجة متوسطة، أما نسبة 17.39 % أجابوا بأن عضلات جسمهم تظهر قليلة ونسبة 14.29 % من إجابات اللاعبين تظهر عضلات أجسامهم بدرجة قليلة جدا، كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي لهذه العبارة تقدر بـ 15.6 والانحراف المعياري يساوي 15.58

كما تبين إجابات العبارة ( 16 ) أن نسبة 8.34 % من اللاعبين يشعرون بالقوة في معظم عضلات جسمهم بدرجة كبيرة جدا، في حين أن نسبة 21.48 أجابوا بأنهم يشعرون بأن لديهم قوة في معظم عضلات أجسامهم بدرجة كبيرة أما أغلبية اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ 17.5 % أجابوا بأنهم يشعرون بالقوة في معظم العضلات بدرجة متوسطة بالإضافة إلى نسبة قليلة من اللاعبين والمقدرة بـ 10.89 % صرحوا بأنهم يشعرون بأن لديهم قوة في العضلات بدرجة قليلة ونسبة 14.29 % منهم لديهم درجة قليلة جدا في شعورهم بالقوة في العضلات كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر بـ 15.2 و الانحراف المعياري يساوي 15.59.

ويمكن تفسير نتائج العبارات الموضحة في الجدول لهذا البعد (القوة) أن لاعبي كرة القدم تنحصر قوتهم العضلية بدرجة متوسطة وذلك لعدم تركيزهم على هذه الصفة خصوصا في الأطراف العلوية وبحيث يهتم تطوير هذه الصفة بدرجة كبيرة جدا لدى الرياضيين رفع الأثقال ويفسر ذلك أيضا أن المدربين يركزون على الصفات الأخرى بدرجة أكبر.

من خلال تحليل الجدول (14) نستنتج أن القوة العضلية لها أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم.

2-1-3- عرض وتحليل لإجابات أفراد العينة حول المحور الثاني:الحالة البدنية ( لبعد التحمل)

يوضح الجدول رقم ( 15 ) المتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري حسب درجات التحمل لأفراد عينة الدراسة.

الجدول رقم ( 15 ) يمثل مستوى التحمل لأفراد عينة الدراسة.

الانحراف المعياري	المتوسط	مؤشرات										رقم العبارة
		درجة قليلة		درجة متوسطة		درجة كبيرة		درجة كبيرة جدا				
		قليلة	درجة جدا	قليلة	متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا	قليلة	درجة جدا	قليلة	درجة جدا	
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
10.9 2	14.8	13.05	3	11.94	8	12.29	15	21.34	35	23.65	13	2
10.0 0	14.2	21.74	5	13.43	6	18.03	22	18.29	30	14.56	8	5
8.59	14.4	34.78	8	28.36	17	23.77	29	8.54	14	7.28	4	8
6.88	12.8	21.74	5	14.92	10	17.21	21	12.80	21	12.72	7	11
10.2 0	14.2	8.69	2	14.92	10	16.39	20	18.90	31	14.56	8	14
10.8	14.4	00	0	16.41	9	12.30	15	20.12	33	27.28	15	17
9.56	14.1 3	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري العام										

المصدر :إعداد الطالب بالاعتماد على مخرجات excel

فيما يخص أداء اللاعبين حسب قدرتهم على التحمل لكل عبارة من عبارات البعد فقد كانت متباينة من خلال العبارة رقم (2) نجد أن نسبة 23.25 % من اللاعبين يستطيعون العودة للحالة الطبيعية بسرعة بعد أداء جهد بدني بدرجة كبيرة جدا، أما نسبة 21.34 % من اللاعبين لديهم القدرة على العودة إلى الحالة الطبيعية بدرجة كبيرة، في حين نسبة 12.28 % منهم لديهم درجة متوسطة في العودة والرجوع إلى الحالة الطبيعية بعد أداء جهد بدني، بالإضافة إلى نسبة 11.94 % يستطيعون العودة إلى الحالة الطبيعية بعد القيام بأي مجهود بدني بدرجة قليلة ودرجة قليلة جدا نسبة اللاعبين 13.05 % لديهم القدرة على العودة كما نلاحظ المتوسط الحسابي المقدر 14.8 و الانحراف المعياري 10.92، يدل على وجود تناسق بين إجابات أفراد العينة. في حين إجابات اللاعبين القدرة 14.56 % الذي يتبعون بسرعة عند بدل جهد بدني لفترة طويلة بدرجة كبيرة جدا، أما نسبة 18.29 % من اللاعبين يتبعون بسرعة عند أداء أو بدل جهد بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى نسبة 18.03 % منهم يتبعون بسرعة عند بدل جهدين أما نسبة 13.43 % من اللاعبين يتبعون بدرجة قليلة ونسبة 21.74 % من اللاعبين يتبعون بدرجة قليلة جدا.

كما تبين إجابات اللاعبين المقدر 7.28 % الذين يستطيعون أداء جهد بدني عنيف دون أن يتوقفوا ليلتقطوا أنفاسهم، بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة 8.54 % من اللاعبين يستطيعون القيام بجهد بدني عنيف دون توقف بدرجة كبيرة أما نسبة 23.77 % منهم يستطيعون أداء جهد دون توقف بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى نسبة 28.34 % من اللاعبين يستطيعون أداء جهد عنيف دون توقف بدرجة قليلة، تليها نسبة 34.78 % منهم يستطيعون الأداء بمجهود عنيف بدرجة قليلة جدا ونلاحظ المتوسط الحسابي المقدر ب14.2 و الانحراف المعياري المعياري يساوي 8.9.

فيما يخص العبارة رقم ( 11 ) يتبين أن نسبة 12.72 % من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا أما نسبة 12.80 من اللاعبين لا يستطيعون تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة بدرجة كبيرة ومتوسطة بالإضافة إلى نسبة 17.21 % صرحوا بأنهم لا يستطيعون التحمل في الأداء البدني بدرجة قليلة تليها نسبة 14.9 % من اللاعبين لا يستطيعون التحمل في الأداء البدني بدرجة قليلة جدا حيث نلاحظ أن المتوسط الحسابي يساوي 12.8 و الانحراف المعياري مقدر 6.88

أما نسبة اللاعبين القدر ب 14.56 % لا يتبعون بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية وذلك أثناء وصف زملائهم لهم بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة % 18.90 منهم لا يتبعون بسرعة أثناء الممارسة بدرجة كبيرة، أما الذين يتبعون بدرجة متوسطة أثناء الممارسة فتقدر نسبتهم ب 16.39 % تليها نسبة 14.94 منهم يتبعون بدرجة قليلة في حين نسبة 8.69 % من اللاعبين يتبعون أثناء الممارسة لبعض الأنشطة الرياضية بدرجة قليلة جدا، هذا نلاحظ أن المتوسط الحسابي مقدر 14.2 والانحراف المعياري يساوي 50.20

أما نتائج العبارة رقم ( 17 ) تبين أن نسبة 27.28 % من اللاعبين يحتاجون للوقت الطويل من أجل استرداد أنفاسهم عقب بدلهم لمجهود بدني عنيف بدرجة عالية جدا، أما نسبة 20.12 % منهم يحتاجون للوقت الطويل من أجل استرداد أنفاسهم بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى درجة متوسطة تقدر نسبة اللاعبين 12.30 % يحتاجون للوقت الطويل لاسترداد أنفاسهم في حين نسبة % 16.41 من اللاعبين يحتاجون للوقت الطويل

لاسترداد أنفاسهم بدرجة قليلة، والمتوسط الحسابي لهذه العبارة يقدر ب 14.4 و الانحراف المعياري مقدر

10.8

- نستنتج من خلال ما سبق أن صفة التحمل لها أهمية كبيرة لدى لاعبي كرة القدم.

5.1.2. عرض وتحليل لإجابات أفراد العينة حول المحور الثاني: الحالة البدنية (بعد السرعة)

يوضح الجدول ( 16 ) المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية حسب درجات السرعة لأفراد عينة

الدراسة

الجدول رقم ( 16 ) يمثل مستوى سرعة أفراد عينة الدراسة.

الانح راف المعي اري	المتو سط الحس ابي	مؤشرات										رقم العبارة
		درجة كبيرة جدا		متوسطة		درجة قليلة		درجة جدا		قليلة		
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
11.0 5	10.4	7.1 4	2	4	2	14. 55	16	13. 58	22	29. 41	30	<b>3</b>
8.58	15.2	14. 28	4	18	9	17. 27	19	17. 90	29	14. 70	15	<b>6</b>
5.05	15	32. 14	9	34	17	17. 27	19	12. 96	21	10. 78	11	<b>9</b>
7.96	15.4	14. 29	4	22	11	19. 09	21	16. 66	27	13. 73	14	<b>12</b>
11.4 4	14.8	14. 29	4	8	4	10	11	20. 99	34	20. 59	21	<b>15</b>
9.55	15.2	17. 86	5	14	7	21. 81	24	17. 90	29	10. 78	11	<b>18</b>
8.93	14.3 3	المتوسط الحسابي و الانحراف المعياري العام										

فيما يخص آراء اللاعبين حسب سرعتهم بالنسبة لكل عبارة من عبارات البعد فقد كانت متباينة ومن خلال

العبارة رقم ( 3 ) نجد أن نسبة اللاعبين والمقدرة 29.41% زملائهم أن معظم الزملاء أسرع منهم في الجري

بدرجة كبيرة جدا وأن نسبة 13.5% منهم أسرع منهم في الجري بدرجة كبيرة في حين نسبة مقدرة ب 14.55%

من اللاعبين أن معظم زملائهم أسرع منهم في الجري بدرجة متوسطة بالإضافة إلى نسبة 24% منهم معظم زملائهم في الفريق أسرع منهم بدرجة قليلة و7.14% قليلة جدا ونلاحظ المتوسط الحسابي يقدر ب 10.4 و الانحراف المعياري يساوي 11.05. في حين نسبة اللاعبين المقدر ب%14.70 صرحوا بأنهم يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة جدا، أما نسبة %17.90 من اللاعبين يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة، بالإضافة إلى نسبة %17.27 من اللاعبين يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة بدرجة متوسطة، تليها نسبة %18 منهم يجيدون الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة قليلة، أما %14.28 من اللاعبين يجيدون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة قليلة جدا، حيث نلاحظ المتوسط الحسابي مقدر ب 15.2 و الانحراف المعياري يساوي 8.58 أما نسبة اللاعبين المقدر ب%10.78 يحتاجون إلى تنمية القدرات في الجري السريع بدرجة كبيرة جدا في حين نجد نسبة %12.96 منهم لديهم حاجة إلى تنمية هذه القدرات في الجري بدرجة كبيرة، كما أن نسبة %17.27 من اللاعبين يحتاجون بدرجة متوسطة إلى تنمية القدرات في الجري.

بالإضافة إلى نسبة %7.34 من اللاعبين يحتاجون إلى تنمية القدرات في الجري بدرجة قليلة أما نسبة 32.14 %منهم يحتاجون إلى تنمية القدرات في الجري بدرجة قليلة، وأن المتوسط الحسابي يقدر ب: 15 والانحراف المعياري يساوي 5.05

أما فيما يخص العبارة رقم 12 فنسبة اللاعبين التي تقدر ب 13.73 % لديهم قدرات جيدة في الأنشطة الرياضية التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة جدا، أما نسبة اللاعبين المقدر ب 16.66 % لديهم قدرات جيدة في الأنشطة التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة، في حين نجد نسبة 19.09 % منهم يتميزون بقدرات جيدة بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى نسبة 22 % من اللاعبين لديهم قدرات جيدة في الأنشطة بدرجة قليلة تليها

نسبة 14.29 منهم لديهم قدرات جيدة بدرجات قليلة جدا كما نلاحظ المتوسط الحسابي يقدر ب15.4 و الانحراف المعياري يساوي 7.96 من خلال نتائج العبارة ( 15 ) يتضح لنا أن نسبة اللاعبين التي تقدر ب 20.59 % لا يستطيعون أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء بدرجة كبيرة جدا، أما نصف اللاعبين والمقدرة نسبتهم ب 20.99 % لا يستطيعون أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة كبيرة أما نسبة اللاعبين المقدر ب 10 % ليس لديهم القدرة على أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة متوسطة، بالإضافة إلى نسبة قليلة من اللاعبين والقدرة ب 8 % لا يستطيعون أداء الحركات التي تتطلب السرعة بدرجة قليلة تليها نسبة 14.29 من اللاعبين لا يستطيعون أداء تلك الحركات بدرجة قليلة جدا ونلاحظ أيضا أن المتوسط الحسابي يقدر ب14.8 والانحراف المعياري يساوي 11.44

في حين أن نسبة اللاعبين المقدر ب 10.78 % أنهم أسرع من معظم زملائهم في الجري بدرجة كبيرة جدا، كما تبين نسبة 11.90 % للاعبين الذين أسرع من زملائهم بدرجة كبيرة بالإضافة على نسبة 21.81 منهم لديهم سرعة أكبر من زملائهم بدرجة متوسطة تليها نسبة 14 % من اللاعبين أسرع من زملائهم بدرجة قليلة كما أن نسبة 17.86 % منهم لديهم سرعة أكبر من زملائهم بدرجة قليلة جدا كما نلاحظ أن المتوسط الحسابي يقدر ب 15.2 و الانحراف المعياري يساوي 9.55

كما يمكن تفسير نتائج العبارات الموضحة في الجدول لهذا البعد ( السرعة) أن لاعبي كرة القدم تنحصر سرعتهم بدرجة كبيرة كما نفسر ذلك أيضا أنهم يركزون على هذه الصفة التي تتطلبها رياضة كرة القدم وذلك أثناء بناء هجمات سريعة أو معاكسة.

ومن خلال ذلك نستنتج أن لصفة السرعة دور كبيرة وأهمية بالغة لدى لاعبي كرة القدم.

5.1.2. عرض وتحليل إجابات أفراد العينة حول المحور الثالث، "دافعية الإنجاز الرياضي".

يوضح الجدول ( 17 ) المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية حسب دافعية إنجازهم الرياضي لأفراد الدراسة.

الجدول رقم : ( 17 ) يمثل محور دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الانح راف المعي اري	المتوس ط الحس ابي	مؤشرات										رقم العبارة
		درجة كبيرة جدا		متوسطة		درجة قليلة		درجة جدا		قليلة		
		%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	%	ت	
4.63	14	4.6	7	6.1	12	4.8	15	5.1	18	4.7	18	19
		7		2		5		0		5		
15.8	14.2	1.3	2	1.5	3	1.6	5	6.5	23	10.	38	20
3		3		3		2		1		02		
6.90	14.2	4.6	7	7.1	14	7.4	23	5.3	19	2.1	8	21
		7		4		4		8		1		
9.55	14.4	1.3	2	4.0	8	8.0	25	4.2	15	5.8	22	22
		3		8		4		5		0		
7.85	14.2	1.6	25	8.1	16	4.5	14	3.6	13	0.7	3	23
		7		6		3		8		9		
9.98	13.8	2.6	4	1.0	2	6.1	19	6.5	23	5.5	21	24
		7		2		5		1		4		
3.53	14	11.	17	9.1	18	3.5	11	3.9	14	2.6	10	25
		33		8		6		7		4		
7.69	13.8	4.6	7	5.1	10	2.5	8	6.8	24	5.2	20	26
		7		0		9		0		8		

الفصل الخامس:.....عرض وتحليل ومناقشة النتائج

8.92	13.8	4	9	8.6	8	8.7	27	5.3	19	1.5	6	27
				7		4		8		8		
11.5	14	2	3	1.5	3	3.8	12	7.6	27	6.6	25	28
7				3		8		5		0		
8.56	13.6	0	0	8.6	17	3.8	22	3.1	11	4.7	18	29
				7		8		1		5		
18.9	15	4.6	7	1.0	2	7.1	2	4.8	17	12.	47	30
0		7		2		2		1		40		
8.78	15.8	11.	17	9.1	18	0.6	28	3.4	12	1.0	4	31
		33		8		4		0		6		
3.71	13.4	9.3	14	8.1	16	9.0	14	4.5	16	1.8	7	32
		3		6		6		3		5		
8.34	8.8	1.3	2	1.5	3	4.5	22	3.4	12	1.3	5	33
		3		3		3		0		2		
12.9	16.8	4.6	7	7.1	14	7.1	6	5.3	19	10.	38	34
8		7		4		2		8		07		
7.5	10.6	2	3	1.0	2	5.8	18	4.2	15	3.9	15	35
				2		3		5		6		
11.3	16.8	8	12	4.0	8	1.9	6	7.9	28	7.9	30	36
6				8		4		3		1		
11.3	11.6	0	0	10.	20	8.7	27	1.6	6	1.3	5	37
7				20		4		9		2		
15.7	14.6	3.3	05	1.0	2	1.6	5	6.2	22	10.	39	38
5		3		2		2		3		29		

من خلال تحليل العبارة رقم : 19 وجدنا أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا فيما يتعلق بصعوبة النوم عقب الهزيمة في المنافسة هي 4.75%، ونسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة هي 5.10%، أما نسبة 4.85% فتمثل اللاعبين الذين أجابوا بدرجة متوسطة، في حين أن نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة

قليلة هي 6.12% ، أما النسبة المتبقية 4.67% فهي تمثل اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة جدا. وقد كان المتوسط الحسابي لهذه العبارة هو 14 ، أما الانحراف المعياري فيقدر بـ 4.63 ، ونفس ذلك ب: اختلاف درجة التأثير بالهزيمة من طرف كل لاعب من خلال تحليل العبارة رقم 20 تحصلنا على النسب التالية: نسبة 10.02% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه، في حين نسبة 6.51% أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 1.62% تمثل اللاعبين الذين أجابوا بدرجة متوسطة، نسبة 1.53% لمن أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 1.33% أجابوا بدرجة قليلة جدا.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 14.2 ، و الانحراف المعياري فيقدر بـ 15.83% نفس ذلك بأن: الطموح والرغبة في تحسين المستوى تمنح الثقة والتفوق للاعب. الوقت المستغرق لسيان الخطأ المرتكب أثناء المنافسة، هو ما حاولنا معرفته من خلال تحليل العبارة رقم : 21 حيث وجدنا أن نسبة 2.11 من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة 5.38% أجابوا بدرجة كبيرة ونسبة 7.44% أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 17.14% أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت النسبة 4.67% أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 14.2 ، أما الانحراف المعياري فيقدر بـ 6.90 نفس ذلك بمدى تأثر اللاعب بالخطأ المرتكب وشعوره بالذنب.

من خلال تحليل العبارة رقم : ( 22 ) وجدنا أن أكبر عدد من اللاعبين لا يعتبرون الامتياز في الرياضة من الأهداف الأساسية بنسبة 5.80% كونهم أجابوا عن ذلك بدرجة متوسطة، في حين نسبة 4.25% أجابوا بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 8.09% أجابوا بدرجة كبيرة، أما من أجابوا بدرجة قليلة فبلغت نسبتهم 4.08% ، أما النسبة المتبقية 1.33% أجابوا بدرجة قليلة جدا، أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 14.2 ، أما الانحراف المعياري فكان 7.85

ونفس ذلك ب: اختلاف الأهداف من شخص لآخر من خلال تحليل العبارة رقم : ( 23 ) وجدنا أن نسبة 0.79% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول شعورهم بالخوف قبل اشتراكهم في المنافسة، في حين نسبة 3.68% أجابوا بدرجة كبيرة ونسبة 4.53% أجابوا بدرجة متوسطة، أما نسبة 8.16% أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 1.67% تمثل من أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فيقدر بـ 14.2 ، أما الانحراف المعياري فهو 7.85 نفس هذا باختلاف مستوى الثقة بالنفس لدى كل فرد، والقدرة على تحمل الضغوطات بتحمل المهام التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة، في حين بلغت نسبة 5.54% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 6.51% بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة

1.02% الذين أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 2.67% ممن أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فكان 13.8 ، أما الانحراف المعياري فقدر ب9.98 نفسر هذا بمحاولة تجربة القدرات و إثبات الذات.

أخشى الهزيمة في المنافسة، هذا ما قمنا بتحليله في العبارة رقم : 25 فوجدنا أن نسبة 2.64% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، في حين نسبة 2.97% أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 3.56% أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 9.18% أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة جدا هي 11.33% أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 14 ، والانحراف المعياري فكان 3.53 نفسر هذا بنقص الثقة في النفس لدى بعض اللاعبين.

خلال تحليل العبارة رقم : ( 26 ) وجدنا أن نسبة 5.28% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا ممن يؤمنون بأن للحظ دور كبير في تحقيق الفوز بغض النظر عن الجهد المبذول، في حين سجلت نسب 6.80% أجابوا بدرجة كبيرة، وبلغت نسبة 2.59% أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 5.10% بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 4.67% أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 13.8، في حين الانحراف المعياري كان 7.69

نفسر ذلك بعدم الاهتمام باللياقة البدنية والجهد المبذول ومنح الحظ الجزء الأكبر في اللعبة. عندما أنهزم فإن ذلك يضايقني لعدة أيام، هو ما حاولنا الوصول إليه من خلال تحليلنا للعبارة رقم 27 فوجدنا أن نسبة 1.58% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 5.38% أجابوا بدرجة كبيرة، في حين سجلت نسبة 8.67% أجابوا بدرجة متوسطة، وكانت نسبة 8.67% ممن أجابوا بدرجة قليلة، في حين كانت نسبة 4% ممثلة للإجابة بدرجة قليلة جدا.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 13.8، في حين كان الانحراف المعياري 8.92 نفسر هذا بمدى صعوبة تقبل الهزيمة

خلال العبارة رقم : 28 وجدنا أن نسبة 6.60% من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول استعدادهم للتدريب طوال العام دون انقطاع للنجاح في رياضتهم، في حين نسبة 7.65% أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 3.88% بدرجة متوسطة، ونسبة 1.53% أجابوا بدرجة قليلة، وتمثل نسبة 2% ممن أجابوا بدرجة قليلة جدا . أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 14، في حين كان الانحراف المعياري 11.57 نفسر هذا بمحاولة

الوصول إلى القمة والبقاء فيها خلال تحليل العبارة رقم : ( 29 ) وجدنا أن نسبة 4.75 % من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا حول مدى قدرتهم على النوم ليلة الاشتراك في المنافسة، في حين نسبة 3.11 % أجابوا بدرجة كبيرة، ونسبة 7.12 % أجابوا بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 8.67 % ممن أجابوا بدرجة قليلة، وكانت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة قليلة جدا هي 0.00 % أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 13.6 والانحراف المعياري فكان 8.56 نفسر هذا بمدى قدرة اللاعب على الشعور بالضغط والتأقلم معه.

خلال تحليل العبارة رقم : ( 30 ) حاولنا قياس درجة الرضا التي يحققها الفوز في المنافسة للاعب، فمثلت نسبة 12.40 % اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، وكانت نسبة 4.81 % للذين أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 0.64 % ممن أجابوا بدرجة متوسطة، ونسبة 1.02 أجابوا بدرجة قليلة، في حين درجة قليلة جدا لم تسجل أي إجابة فكانت نسبتها 4.67 % . أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 15 في حين الانحراف المعياري 18.90 . نفسر هذا بمدى سعادة اللاعب بالجهد المبذول والشعور اللاحق لها.

لا أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية، حللنا هذا في العبارة رقم ( 31 ) ، فكانت لنا النسب التالية :نسبة 1.06 % للاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، ونسبة 3.40 % ممن أجابوا بدرجة كبيرة، أما 9.06 نسبة أجابوا بنسبة متوسطة، درجة قليلة سجلت نسبة 9.18 % ، في حين نسبة 11.33 % أجابوا بدرجة قليلة جدا . أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 15.8 ، أما الانحراف المعياري فكان 8.78 نفسر هذا بحجم الضغط والظروف التي تسبق المنافسة.

خلال تحليل العبارة رقم : 32 فإن نسبة 1.85 % من اللاعبين أجابوا بدرجة كبيرة جدا يفضلون، الاستراحة من التدريب بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية، وكانت نسبة 4.53 % من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 4.53 % أجابوا بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 8.12 % للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 9.33 % أجابوا بدرجة قليلة جدا . أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 13.4 ، في حين الانحراف المعياري 3.71 نفسر هذا برغبة اللاعبين في الوصول إلى الهدف المسطر .

خلال تحليل العبارة رقم : 33 وجدنا أن نسبة 1.32 % من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا يعانون من الخطأ المرتكب في أدائهم خلال فترة المنافسة، وكانت نسبة 3.40 % أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 7.12 % أجابوا بدرجة متوسطة، وسجلت نسبة 1.53 % للذين أجابوا بدرجة قليلة ونسبة 21 % للذين أجابوا بدرجة قليلة جدا . أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 8.8 ، في حين الانحراف المعياري 8.34 نفسر هذا بمدى تأثر اللاعب بالخطأ الذي يرتكبه والذي من شأنه أن يؤثر على الفريق ككل.

تحليلنا للعبارة رقم : 34 وجدنا أن نسبة 10.07% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا لديهم رغبة كبيرة للنجاح في رياضتهم، وسجلت نسبة 5.38% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 1.94% للذين أجابوا بدرجة متوسطة، وكانت نسبة 7.14% للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 4.67% للذين أجابوا بدرجة قليلة جدا. أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 16.8 ، في حين الانحراف المعياري 12.98 . نفسر هذا بحب الرياضة الممارسة من طرف اللاعب ورغبته في التفوق .

خلال تحليل العبارة رقم : 35 وجدنا نسبة 3.96 % من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا بأنهم لا يهتمون بما يمكن أن يحدث في المنافسة ونتائجها قبل اشتراكهم فيها، وتتنافس النسبة للذين أجابوا بدرجة كبيرة، نسبة 4.25% للذين أجابوا بدرجة متوسطة، ومثلت نسبة 5.83 % للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونسبة 1.02 % للذين أجابوا بدرجة قليلة جدا .أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 10.6 ، في حين الانحراف المعياري 7.5فسر هذا بمدى تكيف اللاعب مع الظروف وتركيزه على بذل أفضل أداء ممكن.

قمنا بتحليل العبارة رقم : ( 36 ) فوجدنا أكبر نسبة هي 7.91 % من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا بأنهم يحاولون بذل أكبر جهد ليكونوا أفضل اللاعبين، وكانت نسبة 7.93% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 1.94% للذين أجابوا بدرجة متوسطة، نسبة 4.08% للذين أجابوا بدرجة قليلة، ونفس النسبة ممن أجابوا بدرجة قليلة جدا .أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 16.8 ، في حين الانحراف المعياري 11.3 .فسر هذا برغبة اللاعب في التميز عن الآخرين.

قبل المنافسة أستطيع أن أكون هادئا خلال تلك اللحظات، هذا ما حللناه في العبارة رقم( 37 ) فوجدنا نسبة 1.32% من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا على ذلك نسبة 1.69% للذين أجابوا بدرجة كبيرة، وسجلت نسبة 8.74% ممن أجابوا بدرجة متوسطة، وبلغت نسبة الذين أجابوا بدرجة قليلة 10.20% ومثلت نسبة 00 % ممن أجابوا بدرجة قليلة جدا.أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 11.6 ، في حين الانحراف المعياري 11.37فسر هذا بمدى رزانة اللاعب وقدرة شخصيته هدفي أن أكون مميزا في رياضي، هذا آخر ما قمنا بتحليله في العبارة رقم 38 فكانت لنا النسب التالية % 10.29 من اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة جدا، وبلغت نسبة اللاعبين الذين أجابوا بدرجة كبيرة % 6.23 ، نسبة 1.62 % ممن أجابوا بدرجة متوسطة، ومثلت نسبة 1.02 % الذين أجابوا بدرجة قليلة.

أما المتوسط الحسابي لهذه العبارة فهو 14.6، في حين الانحراف المعياري 15.75فسر هذا بمدى قدرة اللاعب على إبراز قدراته ومهاراته من خلال التدريب المستمر لتطوير مهاراته والوصول إلى أفضل أداء ممكن

## 2.1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضيات

### 1-2-1- عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الأولى

➤ توجد علاقة بين القوة العضلية ودفاعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول رقم : ( 18 ) يمثل قيمة معامل الارتباط بين القوة ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
*0.783	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته ب  $0.783^*$  ، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين القوة ودفاعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته ب  $0.000$  وهي اصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية  $0.05$  ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين القوة ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 2.2.1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثانية والتي مفادها:

- توجد علاقة بين التحمل ودفاعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول رقم : ( 19 ) يمثل قيمة معامل الارتباط بين التحمل ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
*0.790	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته ب  $0.790^*$  ، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين التحمل ودفاعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته ب  $0.000$  وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية  $0.05$  ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين التحمل ودفاعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 3.2.1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية الثالثة

- توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

جدول رقم : ( 20 ) يمثل قيمة معامل الارتباط بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
*0.715	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته ب 0.715\* ،، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته ب 0.000 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.05 إذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

### 4.2.1 عرض وتحليل نتائج الدراسة الميدانية الخاصة بالفرضية العامة والتي مفادها:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم : ( 21 ) يمثل قيمة معامل الارتباط بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

معامل الارتباط	مستوى الدلالة المعنوية	مستوى الدلالة المحسوب	القرار
*0.801	0.05	0.000	هناك علاقة

نلاحظ من خلال هذا الجدول أن معامل الارتباط قدرت قيمته ب 0.801\* ، وهذا ما يدل على وجود ارتباط قوى بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي، وما يؤكد ذلك هي قيمة مستوى الدلالة المحسوب والمقدرة قيمته ب 0.000 وهي أصغر من قيمة مستوى الدلالة المعنوية 0.05 وبناءا على الفرضيات الفرعية السابقة التي كانت نتائجها تؤكد وجود علاقة بين أبعاد الحالة البدنية المتمثلة في القوة، التحمل، السرعة، مع دافعية الإنجاز الرياضي، إذ يمكن القول انه توجد علاقة طردية بين الحالة البدنية ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

### 3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الدراسة

انطلاقاً من تحليل نتائج الدراسة سوف نناقش مدى تحقق أو عدم تحقق فرضيات الدراسة ،ثم محاولة تفسير ذلك. ومقارنتها بنتائج مختلف الدراسات التي أجريت حول جانب من جوانب هذا الموضوع:

#### 1.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الأولى

أما فيما يخص الفرضية الأولى و التي مفادها :توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم : تشير نتائج الجدول ( 18 ) أن هناك علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائياً بين القوة العضلية و دافعية انجاز هم الرياضي لدى لاعب كرة القدم.

وما يفسر ذلك التصور الصحيح للاعبين تجاه قوتهم البدنية،حيث ظهرت نتائج القوة العضلية عالية وأيضاً دافعية الانجاز الرياضي مرتفعة، أي كلما كانت نظرة اللاعبين بالاتجاهات إيجابية نحو قوتهم العضلية كلما ارتفع مستوى دافعية الانجاز الرياضي لديهم، وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية بين القوة العضلية ودافعية الإنجاز الرياضي.

ويشير أيضا أبو العلاء عبد الفتاح إلى أن " مستوى القوة العضلية ترتبط بكثير من العوامل المختلفة منها : عوامل الميكانيكا الحيوية، ومتطلبات القوانين الميكانيكية المختلفة، وخاصة قوانين الروافع، ومنها العوامل النفسية التي تشمل الانفعالات المختلفة وتأثيرها على زيادة إنتاج القوة ويذكر محمد حسن علاوي أن " القوة العضلية تؤثر بدرجة كبيرة على بعض الصفات البدنية الأخرى كالسرعة والتحمل والرشاقة، خاصة بالنسبة للأنشطة الرياضية التي يرتبط فيها استخدام القوة العضلية بجانب الصفات البدنية الأخرى" (محمد حسن علاوي :علم النفس المدرب والتدريب الرياضي، ط1 ، دار المعارف، القاهرة، 1997 ، ص370-371) وذكر أيضا أن " قوى الفرد وطاقاته النفسية التي يستهلكها في التفكير الدائم في نواحي القوة والضعف بالنسبة للمنافسين ولتصوره للمنافسة وما سيجري فيها من أحداث وغير ذلك من النواحي التي تتقل لتفكير الفرد الرياضي وتؤدي إلى استثارة قلقه، وأيضاً للرياضي القدرة على التصور الجيد لقوته الناتجة عن طريق الأبعاد والشحن الجيد أثناء المنافسة"

### 2.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثانية

في حين أن الفرضية الثانية والتي تنص على أن " للتحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"، حيث تبين نتائج الجدول رقم ( 19 ) أنه توجد علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائياً ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، ويعني أنه كلما كان توقع اللاعبين بأن تحملهم البدني قوي كان دافعهم للإنجاز الرياضي مرتفع. بالإضافة إلى أن نتائج التحمل مرتفعة ودافعية الإنجاز الرياضي مرتفعة، وهو ما يفسر التوقع الصحيح للاعبين تجاه تحملهم البدني ودافعهم للإنجاز، بمعنى أنه كلما كانت نظرة اللاعبين إيجابية نحو تحملهم كلما ارتفع مستوى دافعية الإنجاز لديهم، هذا ما يثبت ويؤكد على العلاقة الارتباطية الموجودة بين التحمل ودافعية الإنجاز الرياضي.

وفي نفس السياق يشير أبو العلاء أحمد عبد الفتاح إلى أن " التحمل يعمل على الاستمرار بفاعلية في أداء عمل بدني غير تخصصي وله تأثير إيجابي على عمليات بناء المكونات الخاصة بالنشاط الرياضي، وذلك لرفع مستوى التكيف الرياضي لأداء أفضل إنجاز رياضي ( أبو العلاء عبد الفتاح :مرجع سابق، ص 98 ) ويرى السيد عبد المقصود أن " :التحمل في المجالات الرياضية يعني أن الجلد الدوري التنفسي يعتبر عناصر بدنيا فسيولوجيا مهما بين العناصر الأخرى، وله ارتباط كبير للقدرات البدنية سواء لعنصري القوة

والسرعة ويكون تأثيرهما كبار في مجالات في الألعاب الرياضية المختلفة ومردودية على دافعية الإنجاز الرياضي ( السيد عبد المقصود ، 1996 ، ص 5 )

### 3.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الثالثة

كما أن الفرضية الثالثة والتي تنص على أن " للسرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم"، والتي تبين نتائج الجدول رقم ( 20 ) أنه توجد علاقة ارتباط معنوية قوية دالة إحصائياً بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، يعني أنه كلما كانت توقعات اللاعبين عن سرعتهم مرتفعة كان دافعهم للإنجاز الرياضي مرتفع.

بالإضافة إلى نتائج السرعة كانت مرتفعة، ودافعية الإنجاز الرياضي عالية وهو ما يفسر التوقع الصحيح للاعبين تجاه سرعتهم ودافعتهم للإنجاز الرياضي، بمعنى أنه كلما كانت نظرة اللاعبين إيجابية نحو سرعتهم كلما ارتفع مستوى دافعية الإنجاز لديهم، وهذا ما يثبت ويؤكد على العلاقة الارتباطية الموجودة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي.

وفي السياق نفسه يشير باروك Barow ومالك جي Macgee لنجاح في كثير من الأنشطة الرياضية (كمال عبد الحميد، محمد صبحي حسنين 1997، ص 168) كما يذكر عادل عبد البصير أن "صحة السرعة إحدى مكونات الأداء البدني وإحدى الركائز الهامة للوصول إلى المستويات العالية كما أن صفة السرعة تلعب دورا مهما في معظم الأنشطة الرياضية أو أداء مهارة معينة تتطلب سرعة انقباض عضلية معينة لتحقيق هدف الحركة، ومجمل القول أن السرعة تعتبر من أهم الصفات التي تؤدي إلى الارتقاء بمستوى الأداء الحركي أثناء المنافسة الرياضية والتي تسهم في تحقيق الانجازات الرياضية (عادل البصير: مرجع سابق، ص 104) ويرى أبو العلا أحمد عبد الفتاح بأن "استخدام الأساليب النفسية تزيد من دافعية الأداء على زيادة الأداء بسرعة عالية، ويساعد على ذلك إحاطة الرياضي بالأزمة المطلوبة، وقد أشار بلاتونوف وبلاتوفا إلى 10% كما أن له تأثيرا كبيرا على فاعلية التدريب ويمكن لذلك يؤدي إلى تحسين مستوى السرعة بنسب 5-10% لذلك استخدام بعض الألعاب التنافسية (أبو العلا أحمد عبد الفتاح: مرجع سابق، ص 19)

وهذا يتفق مع ما وصلت إليه أنه توجد علاقة بين السرعة ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، لذا تم قبول هذه الفرضية.

#### 4.3.1 عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة

أما فيما يتعلق بالفرضية العامة والتي مفادها: "للحالة البدنية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لاعبي كرة القدم" فتشير نتائج الجدول ( 21 ) إلى أنه توجد علاقة ارتباطية قوية بين الحالة البدنية للاعبين ومستوى دافعية إنجازهم الرياضي، ويرجع ذلك إلى نظرة اللاعبين نحو أجسامهم ولياقتهم، أي كما يشعرون بها، حيث أظهرت النتائج أنها عالية وهذا ما يؤكد مدى العلاقة الارتباطية، أي كلما كانت الحالة البدنية للاعبين مرتفعة كلما ارتفعت دافعية الإنجاز الرياضي لديهم.

وفي هذا السياق يشير "عصام عبد الخال" إلى أن اللياقة البدنية تعمل على تطوير اللياقة الوظيفية للفرد لرفع كفاءة الجسم للقيام بوظائفه ورفع اللياقة الحركية لزيادة مستوى الأداء في الأنشطة المختلفة وتطوير القدرات العقلية لتنمية الإدراك السليم والتفكير المنطقي وتطوير سمات الفرد الشخصية و الإدارية مثل الثقة بالنفس، المثابرة، الجرأة ، المخاطرة... والمحافظة على الفرد خاصة من الناحية البدنية كما يشير "أسامة كامل راتب" بأن هناك علاقة وثيقة بين الجسم والعقل وأن كلي منهما يؤثر في الآخر وفي ضوء ذلك فإن احتفاظ اللاعب بالحالة البدنية الجيدة يدعم حالته النفسية وأن الاهتمام بالحالة النفسية للاعب قبل المنافسة يلعب دورا هاما في الأداء.

## 2.الاستنتاج العام لدراسة

من خلال إجراء الباحثان للدراسة الميدانية وقيامهما بتحليل النتائج المتحصل عليها توصلا إلى مجموعة من الاستنتاجات والحقائق المتعلقة بعلاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وتتمثل فيما يلي:

- توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- توجد علاقة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

## خاتمة

تعد رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر شعبية في معظم دول العالم واحتلت مراكز متقدمة مما جعلها تتميز عن غيرها من الرياضات الأخرى، وقد ازداد الإقبال عليها من كافة الأعمار ومن كلا الجنسين فتطورها وشعبيتها لم يكون صدفة بل كان حصيلة من تفاعل علوم مختلفة كعلم التشريح والفيسيولوجيا وعلم النفس والتدريب الرياضي.. الخ التي ساهمت في رفع مستوى الإنجاز الرياضي وتطوير الحالة البدنية للاعبين. لقد تطورت طرق تدريبها تطورا سريعا من الناحية البدنية والمهارية والنفسية للاعبين، فهم يحتاجون إلى قدرة عالية في مختلف الصفات التي تشكل في نهاياتها عناصر اللياقة البدنية، وعلى هذا الأساس أصبح من الضروري تنمية قدرات اللاعبين البدنية والتي تؤثر تأثيرا قويا ومباشرا في رفع مستوى دافعية انجازهم الرياضي سلبا أو إيجابا. ومن هذا المنطلق جاءت هذه الدراسة لتحديد طبيعة العلاقة القائمة بين الحالة البدنية والتي تعني تصور وشعور اللاعبين بعناصر اللياقة البدنية

التي تتكون من ( القوة العضلية، التحمل، السرعة ) وبين دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم. ومن خلال نتائج هذه الدراسة الميدانية تبين انه للحالة البدنية علاقة طردية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم وذلك من خلال صحة الفرضيات الفرعية التي تؤكد أن للقوة العضلية علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي، وللتحمل علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي كمت أن للسرعة علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

# قائمة المراجع

## قائمة المصادر والمراجع

### باللغة العربية

- 1) أمين أنور الخولي: "الرياضة والمجتمع، المجلس الوطني للثقافة والفنون والآداب"، الكويت، 1996.
- 2) أمر الله أحمد البساطي: "التدريب والإعداد البدني في كرة القدم"، دار المعارف، ط2، مصر، 1990.
- 3) أبو العلا عبد الفتاح وإبراهيم شعلال: "فيزيولوجية التدريب في كرة القدم"، دار الفكر العربي، مصر، 1994.
- 4) موقف مجيد المولي: "الإعداد الوظيفي لكرة القدم"، دار الفكر، لبنان، 1999.
- 5) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"، دار العلم للملايين، ط4، لبنان.
- 6) عبد الرحمان عيساوي: "سيكولوجية النمو، دار النهضة العربية"، لبنان، 1980.
- 7) سامي الصفار: "كرة القدم"، دار الكتب للطباعة والنشر، الجزء الأول، جامعة الموصل، العراق، 1982.
- 8) علي خليفة الهنشري وآخرون: "كرة القدم"، ليبيا، 1987.
- 9) حسن عبد الجواد: "كرة القدم المبادئ الأساسية للألعاب الإعدادية والقانون الدولي"
- 10) رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق: "كرة القدم، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية"، جامعة مستغانم، الجزائر، 1997.
- 11) رومي جميل: "كرة القدم"، دار النفائس، ط1، لبنان، 1986.
- 12) حسن أحمد الشافعي: "تاريخ التربية البدنية في المجتمعين العربي والدولي"، منشآت المعارف، مصر، 1998.
- 13) قاسم حسن حسين و قيس ناجي عبد الجبار: "مكونات الصفات الحركية"، مطبعة الجامعة، العراق. 1984
- 14) حسن السيد أبو عبده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.
- 15) محمد حسن علاوي: "علم التدريب الرياضي"، المطبعة الثالثة عشر، مصر، 1994.
- 16) حنفي محمود مختار: "الأسس العلمية في تدريب كرة القدم.
- 17) منهاج التربية البدنية: "منشورات لوزارة التربية الوطنية"، 1984.
- 18) حاجي فريد، بيداغوجيا التدريس بالكفاءات، ط 1، دار الخلدونية، الجزائر، 2005.

- 19) محمود عبد الحليم عبد الكريم ، ديناميكية تدريس التربية الرياضية ، ط 1 ، مركز الكتاب للنشر ، القاهرة، 2006.
- 20) راشد علي، مفاهيم و مبادئ تربوية، دار النشر العربي، القاهرة، ط 1، 1993.
- 21) مصطفى السايح محمد، موسوعة الألعاب الصغيرة، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، الإسكندرية، 2007.
- 22) نوال إبراهيم شلتون ، طرق التدريس في التربية البدنية و الرياضية ، ج 2 ، مكتبة الإشعاع الفنية ، الإسكندرية ، ط 1 ، 2002 .
- 23) زينب علي عمر و غادة جلال عبد الكريم ، طرق تدريس التربية البدنية و الرياضية ، ط 1 ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 2008.
- 24) موسكا موستن ، تدريس التربية الرياضية ، ترجمة سارا اشووث ، 1991.
- 25) ابن منظور، لسان العرب، الجزء الأول ، الطبعة الأميرية بولاف ، القاهرة ، 1300 هـ .
- 26) معمر حجيج، إستراتيجية الدرس الأسلوبي، بدون طبعة، دار الهدى للطباعة والنشر والتوزيع ، عين مليلة، 2007.
- 27) عصام عبد الخالق، التدريب نظرياته-تطبيقاته، ط 11، الإسكندرية: منشات المعارف، 2003م.
- 28) يوسف محمد الزامل، الثقافة الرياضية، ط1، مكتبة المجتمع العربي، 2011، ص31.
- 29) عبد المجيد النشواطي، علم النفس التربوي، الطبعة 3، دار الفرق، بيروت، 1987.
- 30) عمار باحوش، دليل الباحث وكتاب الرسائل، الجزائر، 1995.
- 31) محمد شفيق، الخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية، المكتب الجامعي الحديث، القاهرة، 1998.
- 32) ناصر ثابت، على الدراسة الميدانية، الطبعة 1 مكتبة الفلاح الكويتية، 1984.
- 33) خالد حسين مصطلح، في مناهج البحث العلمي وأساليب، الطبعة 2، دار مجدلاوي للنشر والتوزيع، عمان، 1999.
- 34) بلقاسم تلي وآخرون: "دور الصحافة الرياضية المرئية في تطوير كرة القدم الجزائرية"، مذكرة ليسانس، معهد التربية البدنية والرياضية ، دالي إبراهيم ، الجزائر، جوان 1997.
- 35) الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية، وزارة الشباب والرياضة، وزارة الداخلية، قرار وزاري مؤرخ في: 04 يونيو 1996

36) زيدان وآخرون: "الأبعاد التربوية للرياضات الجماعية للفرق الرياضية لفئة الأشبال و الأواسط" ، مذكرة ليسانس، فسم التربية البدنية والرياضية جامعة الجزائر 1995.

### قائمة المذكرات

37) عبد الرحمان محمد عبد الهادي بشير، بناء بطارية اختبار اللياقة البدنية لدى أفراد الجيش الفلسطيني، رسالة ماجستير

38) علي أحمد حسين علي، علاقة الحالة البدنية بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية، رسالة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر، 2009/2008.

39) دراسة السعيد أمين وجاءت تحت عنوان قياس عناصر اللياقة البدنية لمعرفة المستوى البدني لدى لاعبي كرة القدم صنف أوسط مذكرة ماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية جامعة اكلي محند والحاج 2015

40) دراسة دانيال نيللي وآخرون عام 1969 بدراسة تحت عنوان اللياقة البدنية وتقدير الذات والاتجاهات نحو النشاط البدني

41) دراسة ليندا لا رانيا 1977 تحت عنوان المقارنة بين اللياقة البدنية ومفهوم الذات والمستوى الإنجاز التعليمي لطلاب مقيدين ببرنامج إعداد لمهنة التربية البدنية

### 42) الدراسات الأجنبية

43) Alain Michel : "foot – balle les systèmes de jeu" ،Edition Chiron، 2<sup>me</sup> édition، paris،1998p14.

44) PIRRE WULLACKI ،"Médecine du sport" ، édition vigot ، paris ، 1990 .

45) Alain Michel : "foot – balle"، auditeur précédent

46) MICHEL PRADET : "La Préparation physique collection Entraînement" ،INSEP publication ،Paris.

47) AHMED KHELIFI : "L'arbitrage a travers le caractère du football" ، ENAL ، Alger ، 1990.

48) Maurice Angers M. Initiation Pratique Aux Méthodologies Des Sciences Humaines، 2<sup>eme</sup> Edition cecinc. Quebec، 1996.

# الملاحق

جامعة محمد بوضياف-المسيلة -

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

## استمارة استبيان موجهة لرياضيين

تحية طيبة:

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان: " علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم " .

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الإستمارة، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها، فإننا لن نأخذ إلا بعض الدقائق من وقتكم.

تحتوي هذه الاستمارة على مقياسين:

**المقياس الأول:** الحالة البدنية، يحتوي على 18 عبارة.

فيما يلي ببعض العبارات التي يمكن لكل فرد أن يصف بها حالته البدنية أو لياقته البدنية.

-اقرأ كل عبارة بعناية تامة وأرسم دائرة حول الدرجة التي تدل أنك تستحقها بالنسبة لكل عبارة في ضوء

وصف لنفسك ومعرفتك بحالتك البدنية أو لياقتك البدنية.

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً، أرسم دائرة حول الرقم (5)

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة، أرسم دائرة حول الرقم (4)

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة، أرسم دائرة حول الرقم (2)

-إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً، ارسم دائرة حول الرقم (1)

ملاحظة:

-رجاء مراعاة أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لان كل فرد يختلف عن الآخر في اللياقة البدنية.

-أرسم دائرة واحدة تمام كل عبارة.

-حاول أن تصف حالتك أو لياقتك البدنية كما ترها أنت في الوقت الحالي وليس كما تتمنى أن تكون.

-لا تترك أي عبارة بدون إجابة.

**المقياس الثاني:** دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعب يحتوي على 20 عبارة.

-أقرأ عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو

أمام كل عبارة تارها لأنها مناسبة لحالتك (x). متوسطة أو قليلة جدا وضع علامة

- هذا ليس اختيار لقدراتك أو مستواك الرياضي.

- لا توجد إجابة صحيحة وأخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر.

المعلومات الشخصية

- السن: من 20 إلى 25 سنة  من 25 إلى 30 سنة  من 30 فما فوق
- الطول: أقل من 170 سم
- من 170 سم إلى 180 سم
- 180 سم فما فوق
- الوزن: أقل من 65 كلغ
- من 65 كلغ إلى 75 كلغ
- أكثر من 75 كلغ
- الخبرة في اللعب :
- أقل من 4 سنوات
- من 4 إلى 8 سنوات
- أكثر من 8 سنوات

مقياس الأولى : وصف الحالة البدنية

5	4	3	2	1	العبارات	الرقم
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا		
5	4	3	2	1	أشعر بالضعف في بعض عضلات جسمي	1
5	4	3	2	1	أستطيع أن أعود لحالتي الطبيعية بسرعة بعد أداء مجهود	2
5	4	3	2	1	معظم زملائي أسرع مني في الجري	3
5	4	3	2	1	أستطيع حمل الأشياء الثقيلة بسهولة	4
5	4	3	2	1	اتعب بسرعة عند بدل جهد بدني لفترة طويلة	5
5	4	3	2	1	أجيد أداء الحركات التي تتطلب السرعة	6
5	4	3	2	1	جسمي ليس قويا بدرجة كبيرة	7
5	4	3	2	1	أستطيع أداء جهد بدني عنيف دون أن أتوقف لالتقط أنفاسي	8
5	4	3	2	1	أحتاج غلى تنمية قدراتي في الجري السريع ( العدو )	9

الملاحق

5	4	3	2	1	معظم زملائي يصفونني بأني قوي بدنيا	10
5	4	3	2	1	لا أستطيع تحمل الأداء البدني المتواصل بدون فترة راحة طويلة	11
5	4	3	2	1	قدراتي جيدة في الأنشطة التي تتطلب سرعة الحركة	12
5	4	3	2	1	عضلات جسمي لا تظهر بصورة واضحة	13
5	4	3	2	1	بعض زملائي يصفونني بأني لا أتعب بسرعة أثناء ممارسة بعض الأنشطة الرياضية	14
5	4	3	2	1	لا أستطيع أداء بعض الحركات التي تتطلب السرعة في الأداء	15
5	4	3	2	1	أشعر بالقوة في معظم عضلات جسمي	16
5	4	3	2	1	أحتاج للوقت الطويل حتى استرد أنفاسي عقب بذلي لمجهود بدني عنيف	17
5	4	3	2	1	أنا أسرع من معظم زملائي في الجري	18

المقياس الثاني: دافعية الإنجاز الرياضي

الرقم	العبارات	درجة قليلة جدا	درجة قليلة	درجة متوسطة	درجة كبيرة	درجة كبيرة جدا
-------	----------	----------------------	---------------	----------------	---------------	----------------------

الملاحق

					أجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في منافسة	19
					يعجبني اللاعب الذي يتدرب للساعات الإضافية لتحسين مستواه	20
					عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فغنني احتاج لبعض الوقت لكي انسي هذا الخطأ	21
					الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي المنافسة مباشرة	22
					أحس غالباً بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة	23
					استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة	24
					أخشى الهزيمة في المنافسة	25
					الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد	26
					في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فغن ذلك يضايقني لعدة أيام	27
					لدى استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي	28
					لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في منافسة	29
					الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا	30

الملاحق

					اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية	<b>31</b>
					أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية	<b>32</b>
					عندما ارتكب خطأ في الأداء فغن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة	<b>33</b>
					لدي رغبة عالية جدا كي أكون ناجحا في رياضتي	<b>34</b>
					قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها	<b>35</b>
					أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب	<b>36</b>
					استطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة	<b>37</b>
					هدفي هو أن أكون مميزا في رياضتي.	<b>38</b>

## ملخص الدراسة:

عنوان الدراسة: لحالة البدنية وعلاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

هدف الدراسة: معرفة العلاقة بين لحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

إشكالية الدراسة: هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين الحالة البدنية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

فرضيات الدراسة:

- هل توجد علاقة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد علاقة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل توجد علاقة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟

عينة الدراسة: 60 لاعبا من ثلاثة أندية

✓ المنهج المتبع في الدراسة: المنهج الوصفي.

✓ الأدوات المستخدمة في الدراسة: مقياس الحالة البدنية ودافعية الإنجاز

النتائج المتوصل إليها: تحققت جميع الفرضيات

الاستنتاجات والاقتراحات:

- ❖ الاهتمام بالتربية البدنية والرياضية، واعتبارها جزءا هاما من البرامج التعليمية لمواجهة المشكلات الدراسية، وتحقيق الأمن النفسي والاطمئنان.
- ❖ التركيز على استراتيجيات التنمية والوقاية في مناهج التربية البدنية والرياضية بخصوص المشكلات الدراسية بصفة عامة ومشكلة قلق الامتحان بصفة خاصة.
- ❖ الاهتمام بالبرامج التربوية الرياضية باعتبارها أحد الأساليب الهامون لعلاج المشكلات الدراسية وتحقيق التوافق والصحة النفسية داخل المدرسة.

