

جامعة محمد بوضياف بالمسيلة



كلية : معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

قسم : التدريب الرياضي

مذكرة مكملة لنيل شهادة : ماستر في :

تخصص : تحضير بدني و ذهني

العنوان

## مدرب التحضير الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسة لدى لاعبي كرة القدم

دراسة ميدانية لأندية القسم الشرفي لولاية برج بوعرييج ( صنف أكابر)

إعداد الطالب :

● لعمش موسى

تاريخ المناقشة: 2016/06/01

أمام لجنة المناقشة المكونة من السادة:

- دكتور: شنافي الميلود مشرفا.
- دكتور: دحماني نعيمة رئيسا.
- دكتور: شراطي رشيد عضوا.

السنة الجامعية: 2015/ 2016

# تشكرات

## بسم الله الرحمن الرحيم

أولا وقبل كل شيء نشكر الله ونحمده الذي وفقنا في إنهاء هذا عمل المتواضع, كما نتقدم بخالص عبارات الشكر والعرفان والتقدير إلى الأستاذ شنافي الميلود , الذي لم يبخل علينا بعلمه ونصاحه في العلم مرشدا وفي المعاملة أبا وتوجيهاته القيمة التي مهتبت لنا الطريق لإتمام هذا العمل , والذي كان لنا فجزاه الله عنا كل خير .

نتقدم بالشكر الجزيل إلى من ساهم في انجاز هذا العمل من قريب او بعيد

ونشكر أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

كما نشكر كل أستاذ لم يبخل علينا بنصاحه وتوجيهاته

وحرصه الشديد على كل طالب خاصة

كما اشكر جميع الأصدقاء والزملاء على كل كلمة

طيبة

أنارت لنا طريقنا لإتمام دراستنا

وكذا انجاز هذا العمل.

# إهداء



اللهم لك الحمد والشكر ولك الفضل والنعمة علمتنا ما لم نكن نعلم وعلمتنا نعمة العقل لنكون  
خير خلف خير سلف

اللهم صلى وسلم على محمد نبي الهدى وهو افضل سلام ابدأ به كلامي

أهدي هذا العمل المتواضع إلى:

" معلمي ومثلي في الحياة "

♥ والدي الكريم ♥

" من غرست في نفسي مخافة الله في السر والعلن وحببت إلى قلبي العلم والفضيلة

والإيمان واجتهدت في تربيتي "

♥ والدي الغالية ♥

إلى اخوتي وأخواتي وبدون ان أنسى الأخ خالد بنات الأخ "اخلاص و ميسون" حفظهم

الله عز وجل

إلى كافة العائلة من أعمام وأخوال والجد والجدة

إلى جميع الاصدقاء والزملاء من قريب او بعيد وإلى كل من يعرفني

وإلى جميع الأساتذة في المعهد .



# قائمة المحتويات

رقم الصفحة		
	شكر و تقدير	
	إهداء	
	قائمة المحتويات	
	قائمة الجداول	
	قائمة الأشكال	
أ, ب	مقدمة	
<b>الجانب النظري</b>		
<b>الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة</b>		
03	المدرّب	1
03	تعريف المدرّب	1-1
03	شخصية المدرّب و تأثيرها على الفريق	2-1
05	مميزات مدرّب كرة القدم	3-1
06	المدرّب كمربي ناجح	4-1
06	دور المدرّب	5-1

07	كفاءة المدرب المهنية	6-1
09	الإعداد الذهني	2
09	مفهوم الإعداد الذهني	1-2
09	أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم	2-2
09	الإدراك	1-2-2
09	تركيز الانتباه	2-2-2
10	الملاحظة	3-2-2
10	التفكير	4-2-2
11	المقدرة على الاستنتاج	5-2-2
11	سرعة التصرف	6-2-2
11	طرق تدريب المقدرة الذهنية	3-2
13	مفهوم علم النفس الرياضي	4-2
13	تعريف الإعداد النفسي	1-4-2
14	أهمية الإعداد النفسي الرياضي	2-4-2
15	أهداف الإعداد النفسي الرياضي	3-4-2
15	تقنيات الإعداد النفسي الرياضي	4-4-2
20	أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي و مراحلها	5-4-2
20	دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً	6-4-1

21	الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية) النفسية	7-4-1
23	دافعية الانجاز الرياضي	3
23	الدافعية في علم النفس الرياضي	1-3
24	تعريف الدافعية	2-3
25	أنواع الدافعية	3-3
26	مصادر الدافعية	4-3
26	الدافعية الداخلية	1-4-3
26	الدافعية الخارجية	2-4-3
26	مفهوم الدافعية للانجاز	5-3
27	تعريفات دافعية الانجاز	6-3
27	الخصائص الشخصية لدافعية الانجاز العالية	7-3
28	أبعاد و مكونات دافعية الانجاز الرياضي	8-3
29	أهمية دافعية الانجاز الرياضي	9-3
29	نظريات دافعية الانجاز	10-3
29	نظريات الحاجات.....الدوافع	1-10-3
30	نظرية حاجة الانجاز	2-10-3
33	نظرية العزو	3-10-3
34	نظرية انجاز الهدف	4-10-3

34	العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الرياضي	11-3
35	وظيفة الدافعية في المجال الرياضي	12-3
35	دافعية المستويات الرياضية العالية(مرحلة البطولات الرياضية)	13-3
36	المنافسة الرياضية	4
36	مفهوم المنافسة الرياضية	1-4
37	طبيعة المنافسة الرياضية	2-4
37	أنواع المنافسات الرياضية	3-4
37	المنافسة التمهيدية	1-3-4
38	المنافسة الاختبارية	2-3-4
38	المنافسة التحريية	3-3-4
38	منافسات الانتقاء	4-3-4
38	المنافسات الرئيسية	5-3-4
38	نظريات المنافسة الرياضية	4-4
38	المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال	1-4-4
38	المنافسة كشرط ايجابي	2-4-4
38	المنافسة كوسيلة للتطور	3-4-4
38	المنافسة كوسيلة للتقييم	4-4-4
39	أهمية المنافسة الرياضية	5-4

39	قواعد وضوابط المنافسة الرياضية	6-4
40	أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب	7-4
41	الإعداد النفسي للمنافسة	8-4
41	المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية	9-4
42	كرة القدم	5
42	تعريف كرة القدم	1-5
42	التسلسل التاريخي لكرة القدم	2-5
43	كرة القدم الجزائرية	3-5
43	كرة القدم في الجزائر	1-3-5
43	مكانة كرة القدم في الجزائر	2-3-5
44	الدراسات السابقة و المشاهدة	6
48	خلاصة	

## الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة

50	الكلمات الدالة في الدراسة	1
53	إشكالية الدراسة	2
55	أهداف الدراسة	3
55	أهمية الدراسة	4
55	فرضيات الدراسة	5

55	الفرضية العامة	1.5
55	الفرضيات الجزئية	2.5
<b>الجانب التطبيقي</b>		
<b>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</b>		
58	تمهيد	
59	الدراسة الاستطلاعية	1
60	المنهج المتبع في الدراسة	2
60	مجتمع و عينة البحث	3
60	المجال البشري للدراسة	1-3
60	المجال المكاني للدراسة	2-3
60	المجال الزماني	3-3
61	أدوات جمع البيانات والمعلومات	4
61	الأدوات	1.4
63	الخصائص السيكمترية للأداة	2.4
63	اختبار الصدق	1.2.4
63	الثبات	2.2.4
63	الموضوعية	3.2.4

64	إجراءات التطبيق الميداني	5
64	الأساليب الإحصائية	6
66	خلاصة	
<b>الفصل الرابع : عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها</b>		
68	تمهيد	
69	عرض ومناقشة النتائج	1
75	مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات	2
<b>الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات</b>		
79	استنتاجات عامة	1
79	اقتراحات	2
80	الآفاق المستقبلية للدراسة	3
	خلاصة عامة	
	المصادر و المراجع المعتمدة في الدراسة	
	الملاحق	
	ملخص الدراسة	

## قائمة الأشكال و الجداول

### قائمة الاشكال :

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
05	مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم.	01

### قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	رقم الجدول
31	جدول يمثل مستوي الحاجة للانجاز ومستوي القلق من الفشل.	01
69	جدول يمثل نتائج علاقة التصور الذهني بدافع انجاز النجاح .	02
69	جدول يمثل نتائج علاقة التصور الذهني بدافع تجنب الفشل .	03
70	جدول يمثل نتائج علاقة الاسترخاء بدافع انجاز النجاح .	04
71	جدول يمثل نتائج علاقة الاسترخاء بدافع تجنب الفشل .	05
71	جدول يمثل نتائج علاقة تركيز الانتباه بدافع انجاز النجاح .	06
72	جدول يمثل نتائج علاقة تركيز الانتباه و دافع تجنب الفشل.	07
72	جدول يمثل نتائج علاقة الثقة بالنفس بدافع انجاز النجاح .	08
73	جدول يمثل نتائج علاقة الثقة بالنفس و دافع تجنب الفشل.	09
74	جدول يمثل نتائج علاقة التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي.	10

## مقدمة

لقد مرت الرياضة بصورة عامة , و كأى نشاط آخر بمراحل مختلفة , حتى وصلت الى ما هي عليه الان , فانتقلت من الممارسة العفوية المعتمدة على الجهود العضلي في سد مختلف حاجات الانسان , الى الممارسة الموجهة و الهادفة , ومن الترفيه الى التربية و التكوين .

و كرة القدم من الرياضات الجماعية الاكثر شعبية في العالم حيث نالت شهرة عالمية واسعة و ذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص و مميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الاخرى , فهي رياضة يغلب عليها الانسجام و التنظيم بين أفراد جماعة الفريق , وكذا الاحترام المتبادل , و التعاون , و تنسيق الجهود , كما يغلب عليها طابع المنافسة و التشويق , فهي تلعب دورا مهما في اقامة علاقات وطيدة في حياة الفرد الاجتماعية .

و لعل من اهم العوامل التي تساعد على نجاح عملية التدريب و الارتقاء بمستوى الرياضيين نحو الافضل على سبيل الذكر الى الحصر " التحضير الذهني , الذي أصبح جزءا هاما في هذه العملية الكبيرة فبدونه لا يمكن تحقيق الهدف الذي يصبو اليه الفريق الرياضي , يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخططي .وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم . (حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص 277).

لهذا زاد الاهتمام بالتحضير الذهني للرياضيين بصفة عامة و لاعبي كرة القدم بصفة خاصة نظرا لأهميته في الارتقاء بسرعة تعلم المهارات , فمهما كانت لياقة اللاعب كاملة و بنيته الجسدية جيدة فلا بد من وجود موجه و قائد لهذه الامكانيات الجسمانية و اللياقة البدنية , والذي يقوم بهذا الدور هو الذهن الذي يستخدمها بالاتجاه السليم لتحقيق الانجاز المطلوب الذي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم الذهنية على نحو لا يقل أهمية عن قدراتهم البدنية , لكونها تساعدهم على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم لتحقيق أفضل أداء رياضي .

كما يجب أن يؤمن المدرب بأهمية التحضير الذهني و الا فان الاعداد يكون ناقصا , بل ان اهمال هذا الجانب يتسبب في أزمات كبيرة , لعدم التصرف السليم امام المواقف الصعبة أثناء المباريات , و قد يتسبب ذلك في احباط و اخفاق اللاعب بل ربما في خسارة الفريق بأكمله , و قد تكون النتائج كارثية في بعض الاحيان ,

بسبب عدم اهتمام المدرب بهذا النوع من التحضير و الذي يكمل الاعداد بل يعتبر ضلعا مهما من اضلع الاعداد المختلفة.

و لرفع الانجاز الرياضي لاقصى درجة يحتاج الرياضي الى تنمية مقدرته الذهنية و بلعب التحضير الذهني دورا مهما في القدرة على التفكير السليم و التصرف الحسن للاعبين أثناء التدريب و المباريات و تزداد أهمية التحضير الذهني كلما اشتد التنافس بين الفريقين و خاصة في اللحظات الحرجة أثناء المباراة.

و تعتبر دافعية الانجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيرا مباشرا على أداء الرياضيين بشقيها دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل , و من الجوانب المهمة في توجيه سلوكهم.

لذلك أصبح لدراسة الدافعية أهمية و مكانة كبيرة في ميادين مختلفة خاصة في علم النفس , سواء لدى علماء النفس المفكرين او المحدثين منهم باعتبارها من اهم المفاهيم التي سبق و وجدت من أجل فهم و تحديد مشكلات متعلقة بكيفية الوصول الى الاهداف المبتغاة و نموذجا للتخطيط لظهور مختلف مستويات الاداء في جميع الحالات و كذا في علم النفس الرياضي الذي يهتم بدراسة دافعية الانجاز للاعبين , هذه الدافعية التي تختلف من لاعب لآخر نظرا لتأثرها بالجوانب البدنية و النفسية و الاجتماعية للاعبين .

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى الى التعرف على دور المدرب في التحضير الذهني و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم , محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية و التطبيقية للموضوع مقسمين اياها الى جانبين نظري و تطبيقي ,

**الفصل الأول :** يتضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة :

**الفصل الثاني :** يتضمن الاطار العام للدراسة .

**الفصل الثالث :** يتضمن الاجراءات الميدانية للدراسة.

**الفصل الرابع :** يتضمن عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها .

**الفصل الخامس :** يتضمن استنتاجات و اقتراحات.



# الفصل الأول

الخلفية النظرية  
والدراسات  
السابقة

## 1- المدرب

## 1-1- تعريف المدرب:

المدرب هو الشخصية التربوية الذي يتولى عملية تربية وتدريب اللاعبين وتؤثر في مستواهم الرياضي تأثيرا مباشرا، وله دور فعال في تطوير شخصية اللاعب تطورا شاملا متزنا لذلك وجب أن يكون المدرب مثلا أعلى يحتذي به في جميع تصرفاته ومعلوماته، ويمثل المدرب العامل الأساسي والهام في عملية التدريب، فتزويد الفرق الرياضية بالمدرب المناسب يمثل احد المشاكل الرئيسية التي تقابل اللاعبين والمسؤولين ومديري الأندية المختلفة، فالمدربين كثر ولكن من يصلح.. هذه المشكلة.

ويشير زكي محمد حسن إلى أن ارتباط اللاعب بمدربه وإمامه بعادته الفكرية أمر لا يقدره إلا من خاض هذا الميدان، لهذا محاولة اللاعب تقليد مدربه في بعض النواحي الشخصية مثل طريقة الكلام والمظهر وطريقة الأداء ليس من الأمور التي يمكن ملاحظتها، فقد يكون اثر شخصية المدرب ذا فاعلية في مستوى أداء اللاعب واستجابة اللاعب الشخصية نحو المدرب قد يكون لها اثر عظيم في خلق اتجاهات ايجابية نحو مدربه. (وجدي مصطفى، ص 25)

## 1-2- شخصية المدرب وتأثيرها على الفريق:

من الملاحظ أن الدراسات المنجزة حول شخصية المدرب قليلة مقارنة بما أنجز من دراسات حول الرياضي، لكننا نجد في الدوريات المختصة في علم النفس الرياضي بأن ميدان الشخصية لدى المدرب ما زال خصباً ولم يستوفي حقه من الدراسة فغالبا ما تكون صورة المدرب مقترنة بالشخصية الاستبدادية متميزة بالصرامة، العنف، وحب الانتصار بأي ثمن.

ويشير معظم خبراء التدريب الرياضي إلى أن المدرب الرياضي هو شخصية موهوبة ذات أبعاد مميزة يمتلك إمكانات خاصة تفرقه عن أقرانه من عامة البشر وأن هناك فروق واضحة بين مجموعة المدربين والممارسين والتي تميز المدربين بالاتي:

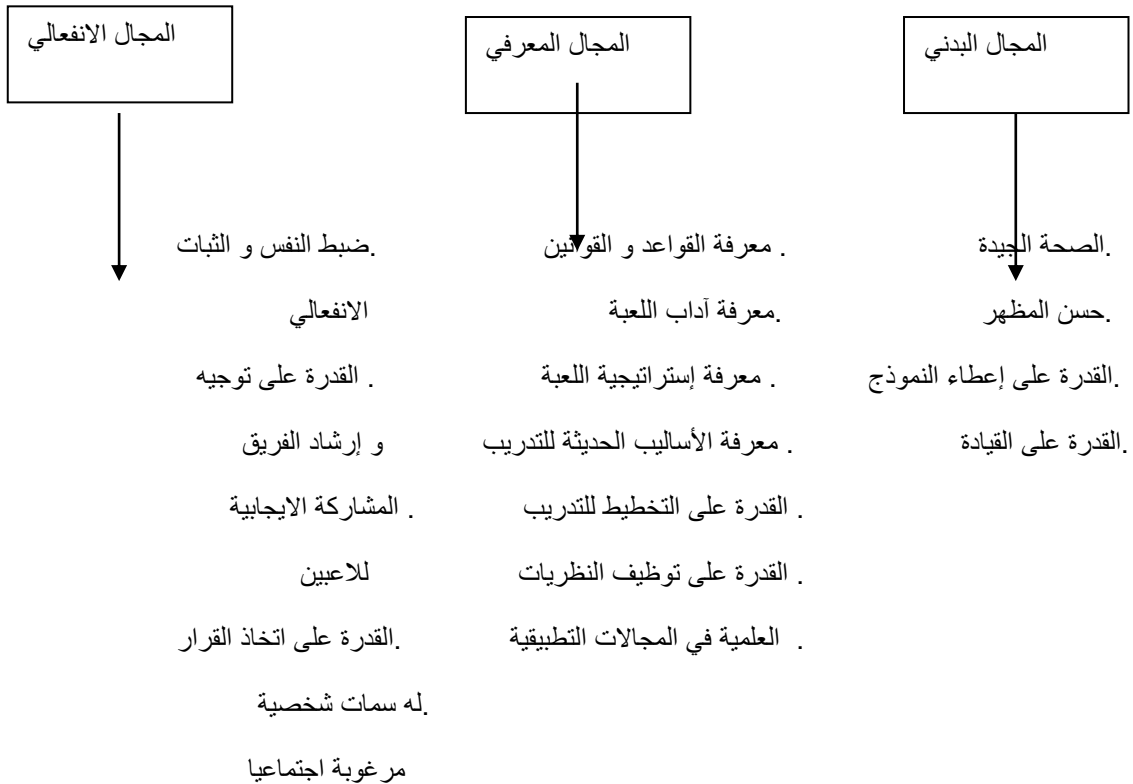
- لديهم الرغبة لكي يكونوا على القمة
- منظّمون يخططون لكل شيء
- يتمتعون بالاختلاط بالناس
- يتحكمون في عواطفهم تحت ضغط شديد
- يميلون لحب السيادة وتحمل المسؤولية
- يميلون للثقة بالنفس
- لديهم صفات قيادية عالية
- يلومون أنفسهم ويقبلون التأنيب إذا ارتكبوا خطأ معين
- ناجحون عاطفيا
- إصرارهم في التعبير عن الميل العدوانى لديهم بطبيعة مماثلة لتلك التي يتمتع بها غير المدربين.

وعلى الجانب السلبي أظهر المدربون عدم الميل للاعتماد على الآخرين وكانوا غير مهتمين بمشاكل أعضاء فرقهم، و لا يميلون إلى احد نفسيا عند التعرض لطارئ نفسي لذلك قد يتعاملون مع بعض المواقف كأى أشخاص آخرين .

كما أن الساعات العديدة التي يقضيها المدرب مع اللاعبين توحى بالتأثير المحتمل على تنمية اللاعبين، و تنمية اللاعبين تتأثر تأثيرا كبيرا بشعورهم تجاه مدربهم مثل الولاء و الإعجاب فاللاعب يتأثر بمداركة الحسية ( سلبية – ايجابية ) وهي في النشاط الممارس و تختلف الأنشطة الرياضية باختلاف متطلباتها في التدريب والمنافسة ولذلك يجب التوجيه لتطوير حالة الفرد التدريبية بما يتلاءم وتلك المتطلبات مما يؤدي إلى تكيف الرياضي بدنيا و نفسيا مع أنواع النشاط الرياضي وهذا هو ما يطلق عليه خصوصية التدريب ( وجدي مصطفى، ص 26، 27)

1-3- مميزات مدرب كرة القدم : ( Jacque,1985, p.33 )

- 1- المجال البدني
- 2- المجال المعرفي
- 3- المجال الانفعالي



الشكل ( 1 ) : مخطط يمثل مميزات مدرب كرة القدم

نجاحة و فعالية المدرب تمر حتما عبر تطابق أهداف و منهجية الوصول إليها إجرائيا ، فالنجاحة يمكن اعتبارها القدرة على تحقيق المهمة ، بلوغ الأهداف المحددة سابقا .

إذن المدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل إلى الأغراض و الأهداف المسطرة ، الذي ينجح في مشاريعه المهنية فالمدرب الناجح هو الذي يستطيع أن يصل بأفراد فريقه إلى مستوى من النمو في اكتساب المهارات الحركية.

و في تعلم تقنيات الاختصاص، فالنجاحة مرتبطة بتحقيق النتائج لا المناهج المتبعة فهنا النتيجة في الشرط الأساسي فلو فرضنا فريقان حقا نفس النتائج نعتبر المدربان في نفس الخانة من النجاحة حتى و لو كان احدهما سيء العلاقة بأفراد فريقه ( علي فهمي البيك ، 1993 ، ص 98).

#### 1-5- دور المدرب :

يعرف " ريمون توماس " دور المدرب بالشكل التالي : " تتضمن جل الفرق على شخص يلعب دور متميز بإيصال و تلقي المهارات الحركية ، تسيير و توزيع التدريب بطريقة علمية من حيث الكيف و العمل ، بعث جو اجتماعي يسهل من العمل، كما عليه فض النزاعات و الحد من الصراعات و الوقاية من كل ما قد يعيق السير الحسن للفريق " . (علي فهمي البيك : 1993 - ص.35)

فالمدرّب ذو شخصية متعددة الأوجه تسمح له بأداء ادوار عديدة و متنوعة نذكر منها :

- يجب أن يقوم بدور القائد ، مؤمن بما يقوم به
- يجب أن يقوم بدور المعلم الملم بمعرفة واسعة و دقيقة تسمح له بفرض طريقة عمله
- يجب أن يكون الأخصائي النفسي للاعبين القادر على معرفة و فهم أفراد الفريق
- يجب أن يكون المثل و النموذج الذي يقتدي به
- أن يكون من مهامه اتخاذ القرارات الهامة
- يجب أن يتحلى بقدرة فائقة في الاتصال تسمح له بنسج شبكة من العلاقات مع أفراد الفريق
- يجب أن يكون المنسق في عملية التفاعلات داخل الجماعة
- يجب أن يكون الرئيس و المدير فيما يتعلق بما يحتاجه الفريق في الجانب اللوجستيكي .

#### 1-6- المدرب كقائد:

يعتمد وصول اللاعب أو الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية لعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطا وثيقا بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب ، من تخطيط وتنظيم وتنفيذ وتقويم، وعلى قدراته في إعداد اللاعب في المنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين قبل وأثناء وبعد المنافسات . ( علي فهمي البيك ، ص 40)

وفي ضوء ذلك يمكن النظر المدرب الرياضي من حيث انه قائد يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في الرياضة التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق، فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد ( القائد) ومجموعة من الأفراد ويقوم فيها بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة، أو هي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل ، ويقود نحو انجاز الهدف ، وينتج عن التغيير البنائي خلال المجموعات فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم من مطلوب ، عمله كذلك يعني القيادة بتطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق

وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارية فحسب (أسامة كامل راتب ، 1997 ، ص 36.364)

#### 1-6- كفاءة المدرب المهنية:

ولا يأتي ذلك إلا بفهمه التام بكل ما يتعلق بواجباته الوظيفية، مهام عمله، خصائص أفراد جماعته، وطبيعة عملهم وقدراتهم وكفاءاتهم ومشاكلهم.

وحتى يحقق القائد كفاءة عالية في مجال فهمه التام لجوانب عمله فعليه بما يلي :

- رفع كفاءة الشخصية من خلال التأهيل العلمي المناسب
  - الاطلاع على كل جديد علمي في مجاله من خلال النشريات والمجلات العلمية
  - حضور الندوات والمحاضرات والمؤتمرات العلمية والمناقشات
  - الوعي بنظام العمل من خلال المشاهدة والملاحظة العلمية لسير العمل ومتابعة أفراد الجماعة أثناء العمل
  - الاطلاع على كل ما يصدر من قوانين بصفة مستمرة
  - تحديد النظام الداخلي لضمان السير الحسن للعمل دون الحاجة إلى تعدد إصدار الأوامر والتعليمات في كل حالة
  - السعي لفهم أفراد الفريق بالتقرب منهم
  - فهم المدرب لنفسه من خلال التعرف على نقاط القوة في تدريبه وتنميته ونقاط الضعف للتغلب عليه.
  - يعمل على أن يكون على وعي بأسس التدريب السليمة وبمبادئ السلوك الإنساني وان يفهم المشكلات الاجتماعية والنفسية للأعضاء.
  - يهتم بالجانب الروحي و يدعم ثقافته الدينية
  - يدعم وعيه السياسي ويلم بلامح السياسة العامة للمجتمع.
  - يوازن بين اهتمامه بمصلحة جماعته وتحقيق أهدافها وشؤون الأفراد وحل مشكلاتهم دون أن يطغي أحدهما على الأخرى فيحقق الربط بين تحقيق الهدف العام و الأهداف الشخصية للأفراد
- أن يعمل المدرب على استمالة أو تحفيز أفراد جماعته و رفع روحهم المعنوية و بث روح الفريق و التعاون بينهم مع الاحتفاظ بعلاقات طيبة معهم بعيدا عن أساليب التسلط و اللا إنسانية (محمود فتحي عكاشة ، ص 302)

## 2- الإعداد الذهني:

### 2-1- مفهوم الإعداد الذهني:

يذكر حنفي محمود مختار أن الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخططي وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثتان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم . (حنفي محمود مختار ،

1985م ، ص 277).

ويشير كل من وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد ، أن الإعداد الذهني " هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية . ( وجدي مصطفى الفاتح ، 2002م ، ص 265).

## 2-2- أهم مكونات المقدرة الذهنية للاعب كرة القدم:

### 2-2-1- الإدراك:

هو عملية عقلية تتضمن التأثير على الأعضاء الحسية بمؤثرات معينة ، و يقوم اللاعب بإعطاء تفسير و تحديد لهذه المؤثرات في شكل رموز أو معاني مما يسهل عليه التفاعل مع البيئة التي يعيش فيها ، و التفكير الصحيح لن يكون إلا بعد إدراك صحيح لعناصر الموقف الذي يواجهه اللاعب ، و من هنا تأتي أهمية الإدراك ، ليس فقط لتعلم كيفية أداء المهارات لكن أيضا لحل المشاكل التي تواجهه أثناء استخدام تلك المهارات في المنافسات ، و لقد أكد كثير من الخبراء على انه كلما كان الإدراك صحيحا فان السلوك الذي يأتي به الفرد يكون على درجة كبيرة من الصحة ، فاللاعب الذي يدرك المهارة التي يؤديها مدربه إدراكا صحيحا كان اقدر من زملائه على أدائها بالطريقة الصحيحة ، و من هنا تظهر العلاقة بين الإدراك و التعلم الحركي ، و تتضح أهمية ذلك من خلال إدراك اللاعب للمسافات بينه و بين زملائه و بينه وبين منافسيه ، و ما يترتب على ذلك في أداء المهارات. ( وجدي مصطفى الفاتح ، 2002م ، ص 266).

### 2-2-2-تركيز الانتباه:

تستدعي المباراة أن تكون لدي اللاعب مقدرة ذهنية هامة ، ألا و هي تركيز الانتباه ، الذي له شأنه أثناء سير المباراة رغم تغير المواقف وتعددها و تعقدها ، و تركيز الانتباه مهم جداً ليس فقط أثناء التمرين و لكن أيضا وبشكل واضح أثناء المباراة حتى يتمكن اللاعب من الإدراك الحقيقي والدقيق للمواقف بحيث يستطيع أن يؤدي العمليات الذهنية التالية بالسرعة المطلوبة وبالطريقة السليمة.

و من البديهي أن التدريب على تركيز الانتباه يكون مستمرا خلال وحدة التدريب ، ولذلك تكون أهم متطلبات التدريب أن يركز اللاعب انتباهه خلال التوجيه الدائم لأهداف التدريب ومن خلال التفهم للواجبات المعينة التي يطلبها المدرب من اللاعب . (حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص 277).

### 2-2-3-الملاحظة :

تعتبر الملاحظة أحد المكونات الهامة للمقدرة الذهنية فالملاحظة تعطي اللاعب المعلومات عن سير اللعب أثناء المباراة مما يكون له أكبر الأثر على تحرك اللاعب أثناء المباراة، وبالتالي علي أدائه الرياضي. ولتتمية الملاحظة يقوم المدرب بعمل الآتي :

- يعطي اللاعب واجبا معينا ليقوم بملاحظته أثناء التدريب .
- يطلب المدرب من اللاعب أن يقوم بالملاحظة الذاتية أثناء التدريب ، أو أثناء التقسيمات ، أو المباريات التجريبية ، ثم أخيرا أثناء المباريات الرسمية.
- و من المهم هنا أن يعلم المدرب اللاعب كيف يكتسب المقدرة على الملاحظة الذاتية لأهميتها . و تعتبر الملاحظة الأساس الذي يبنى عليه اللاعب مقدرة على الاستنتاج ، ثم تحديد نوع التصرف المطلوب. ( حنفي محمود مختار ، 1985م ، ص

(277).

### 2-2-4-التفكير:

يلعب التفكير دوراً هاماً في أداء اللاعب أثناء المباراة ، فعن طريقه يستطيع أن يدرك اللاعب المواقف المتعددة أثناء المباراة ثم يقوم بتحليلها ، ويعقب ذلك الاستجابة الخطئية لهذه المواقف ، و تستدعي المواقف المتغيرة في مباراة كرة القدم سرعة تفكير اللاعب لاتخاذ القرارات الواجبة. وتتوقف صحة هذه القرارات علي خبرات اللاعب السابقة وشدة تركيز انتباهه لما يحدث في الملعب.

و عملية التدريب المخططة المنظمة تعمل على تنمية و تطوير مقدرة اللاعب على التفكير. فالمدرّب يعمل دائماً علي وضع اللاعب أثناء وحدة التدريب في مواقف مختلفة تجعله يفكر في التحرك الخططي المطلوب. والتكرار المستمر لهذه المواقف ينمي في اللاعب المقدرة علي الفهم والإدراك الصحيح للمواقف المختلفة التي تنشأ أثناء المباراة وكيفية الاستجابة لها ، و من ثم يكتسب اللاعب خبرات ومعرفة تجعله قادراً علي التفكير والتصرف السريع أثناء المباراة بالدقة، والثبات ، والتوقيت السليم.

## 2-2-5-المقدرة على الاستنتاج:

كقاعدة يجب أن يقوم المدرّب بتمرين اللاعبين علي الاستنتاج السليم واتخاذ القرارات أثناء التدريب لما لذلك من أهمية كبرى خلال سير المباراة ، إن اللاعب الذي تكون لديه المقدرة علي الملاحظة ثم التفكير السليم لابد أن تعقبها مقدرة علي الاستنتاج السليم لما لاحظته حتى يتخذ القرار الصحيح فيما يجب عمله ، و لأهمية هذه العملية في المباراة يجب أن يعطي المدرّب اللاعبين تمارين متنوعة حتى تنمي هذه المقدرة.

## 2-2-6-سرعة التصرف :

وتتطلب سرعة التصرف مقدرة اللاعب علي هضم المعلومات التي تصل إليه عن طريق الملاحظة للمواقف المختلفة أثناء المباراة ، وكما كان اللاعب قادراً علي سرعة الملاحظة للمعلومات التي تصل إليه وتفهمها ، متمكناً من التفكير السريع ، مستنتجاً ما يجب عمله ، ومنفذاً التحرك المطلوب في الوقت المناسب تماماً- كان لذلك أثره الفعال في أدائه السليم أثناء المباراة ، و واجب المدرّب هنا أن يعلم اللاعب المقدرة علي سرعة فهم أوضاع اللعب ، وسرعة التصرف بطريقة سليمة- ومع تكرار التمارين الخططية التي تشبه ما يحدث في الملعب علي وجه الخصوص ، وتنوع هذه التمارين ، يمكن تقصير زمن إدراك اللاعب للمواقف ، وزيادة مقدرة علي التصرف السريع. (**حنفي محمود مختار ، 1985م، ص 278-279**).

## 2-3-طرق تدريب المقدرة الذهنية :

هناك ثلاث طرق من أشكال تدريب المقدرة الذهنية :

### أولاً : التعليم النظري ( قبل التدريب):

يكون التعليم النظري من خلال الإرشادات النظرية التي تعطي خلال المحاضرات لتعليم خطط اللعب ، أو عند تقييم المباريات ، أو أثناء المناقشات النظرية.

و يكون هدف التعليم النظري هو اكتساب اللاعب المعرفة الفنية و الخططية بحيث يمكن تنظيمها و توجيهها وترتبط هذه الطريقة مع واجبات وإجراءات خطة التدريب ، وأثناء التعليم النظري يجب أن يلاحظ المدرّب ما يلي :

-التكرار المستمر للتمارين لتثبيت المعرفة.

-تنوع وكثرة المشاكل والمتطلبات.

- المحاولة الذاتية لكل لاعب في المعرفة والمحاولة الدائمة في الابتكار .

-ضمان القياس المنظم للمعرفة لدى اللاعب هو دوام ملاحظة تطبيقها أثناء التدريب و المباريات.

### ثانياً : التوجيه النظري خلال التدريب

ويعني هذا أن تستثار رغبة اللاعب خلال عملية التدريب فيقوم بتحليل ما يقوم به من نشاط ، ويوجهه ويكون ذلك عن طريق التطبيق العملي للمعرفة التي حصل عليها نظرياً من قبل ، وأن يحاول التحقق من مقدرة الذهنية وتنميتها وثبتها ، وهنا يلاحظ ما يلي :

-أن الإعداد الذهني هنا يرتبط ارتباطاً مباشراً بالتدريب العملي و يتحقق به.

- أن التوجيه يخدم عامة جوانب المعرفة والخبرات العملية.

-أنها تناسب الفروق الفردية لكل لاعب.

**ثالثاً : تنظيم الإعداد الذهني ( بعد التدريب):**

ويعني هذا أن المدرب يعطي نشاطاً يسعى إلي تعليم المقدرة علي التطبيق ، ويلاحظ هنا :

-المناقشة الهادفة الدقيقة لواجبات اللاعبين مع وضوح الهدف من هذه المناقشة .

- استنارة وتوجيه عمليات التفكير للاعبين في محاولة إيجاد الحلول للواجبات.

-تقييم النتائج وخلق خبرات النجاح بهدف إيجاد الرغبة لدى اللاعب في التحسين و الارتقاء لما هو أحسن .

و عموماً فإن اللاعب المعد ذهنياً تكون سرعة تلميذه أسرع من غيره- وسرعة التلبية تلعب دوراً هاماً في أداء للاعب كرة القدم بلا شك ، وهي تعتبر حالياً من أهم مميزات لاعب كرة القدم الحديثة. **( حنفي محمود مختار ، 1985 ، ص 279-280).**

و أحب أن أشير هنا إلى أن الإعداد الذهني أصبح الآن من أهم واجبات التدريب التي يضعها مدربو الفرق الكبيرة نصب أعينهم ، و لقد أصبح من أهم ما يميز اللاعب الحديث أن يكون خلاقاً ذا مبادأة ، حسن التصرف في الملعب ، و هذا لن يأتي إلا بالإعداد الذهني السليم ، و أصبح أيضاً اللاعب الذي يلعب كالألة (بقدمه فقط ) و يتحرك في الملعب بدون تفكير نقطة ضعف في فريقه مهما كانت قدراته البدنية و مقدرته الفنية، و لا غرو أن نرى فرق كرة القدم الكبرى و منتخبات الدول تلعب بترباط شديد ، و فهم متبادل بين لاعبيها ، و هذا الترابط ليس فقط نتيجة للخبرات الخطئية ، ولكنه يرجع أساساً إلى الإعداد الذهني الممتاز. **( حنفي محمود مختار ، 1985 ، ص 280).**

إذا أردنا الولوج بشكل صريح إلى مصطلح الإعداد الذهني للاعبين فإن ذلك يشمل ويقضي ذكر مصطلح الإعداد النفسي للاعب أيضاً لأنه جزء من مفهوم الإعداد الذهني.

#### 2-4- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياضي احد العلوم الخاصة في مجموعة علوم الرياضة ، كونه يهتم بدراسة و بحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي ، و أيضاً العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة للنشاط الرياضي في صورته المختلفة ، من تدريب و منافسات و يحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم ، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي . **(محمد حسن علاوي ، 1994 ، ص15)**

و ذكره كل من " محمود عبد الفتاح" و " مصطفى باهي" على انه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني و استجابة لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد و البيئة النفسية الداخلية او الخارجية ، و ذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها **( محمود عبد الفتاح عدنان ، 2000 ، ص3).**

#### 2-4-1-تعريف الإعداد النفسي:

يعرفه " حمادة إبراهيم" : على أن الإعداد النفسي هو " تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابياً حلاً من الأداء البدني و المهاري و الخططي للرياضي و الوصول به إلى قمة المستويات و أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي و من ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير و تعديل سلوك بما يسهم إيجابياً في الوصول إلى قمة مستويات الأداء **( عفت إبراهيم حمادة، 1998، ص 233).**

كما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على انه خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات الحقيقية و المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة ، و في ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين الأمر الذي يسهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و القدرة على حلها سلميا(محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 139).

و أشار إليه "carole" على انه مجموعة واسعة من الإجراءات ، يستعمل تقنيات الإعداد الذهني و لكنه لا يتوقف عندها فقط ، و الهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي(Carole Seve , 1998 , p 153).

أيضا عرفه "j.Riouxet" هو عملية إثبات و إتقان لصفات شخصية للرياضي ، فالإعداد العام مهمته الأساسية الإتيان لصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي ، و أيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين و إثبات صفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي(J.Riouxet Thill , 1983 , p 4).

#### 2-4-2- أهمية الإعداد النفسي الرياضي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى ، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة و الذي يؤكد " محمد حسن علاوي " (1995) من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي و تحمل ضغوط المسابقات الرياضية ، و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج ( كمال الدين عبد درويش ، وآخرون ، 2003 ، ص 41).

و من هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل أهمية من الإعداد البدني و المبادئ الخططي ، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط ، بل نتيجة المجموعة من العمليات العقلية كالإحساس ، الانتباه ، التفكير و الانفعالية ، الحماس ، الإصدار ، الخوف ، القلق ، وبما أن الإعداد النفسي سيدع في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:( طارق بدر الدين ، 2001 ، ص 193).

- 1- الطموح للتحسن الذاتي للنشاط.
- 2- تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية .
- 3- تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسات الرياضية.
- 4- اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط ، فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين ، و بعض الخصائص الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي(مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، دالي إبراهيم ).

#### 2-4-3- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي في الآتي:

- 1- تطوير و توظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
- 2- بناء و تشكيل الميول و الاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي الممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية .
- 3- التوجيه التربوي و الإرشاد النفسي للرياضي من خلال التدريب و المنافسات الرياضية مما يوفر افضل الظروف لإظهار أفضل أداء حركي.
- 4- مواجهة القلق السلبي و عدم التركيز و العوامل المعيقة في الانجاز و الأداء الرياضي.
- 5- تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي ما يتناسب مع الواقع التطبيقي للنشاط الرياضي الممارس ، حيث لا يتعارض مع تحقيق الانجاز الرياضي.
- 6- رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا و مثابرة قوية.
- 7- تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهاز التدريب و أيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم .

8- تحسن القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس. (محمد عادل رشدي ، 1996 ، ص 48).

#### 4-4-2- تقنيات الإعداد النفسي الرياضي :

##### ❖ التدريب الذهني:

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالإعداد النفسي الرياضي الذهني يعرف بأنه " تكرار القيام بحركات لغرض التعليم ، أن تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجا إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها ، و من بين هذه المهارات النفسية نذكر منها (R.Thomas , 1997 , p 268).

##### ❖ التصور الذهني:

توجد العديد من المصطلحات الشائعة الاستخدام في المجال الرياضي ، و تستخدم على نحو مرادف لتصنيف الرياضي ذهنيا قبل المنافسة ، و من ذلك التصور الذهني التصور البصري ، التعريف الذهني و المراجعة الذهنية و يصرف النظر عن المسمي أو المصطلح فإنها تدور حول معنى واحد أساسي مفاده أن الأشخاص يستطيعون أن يستحضروا إحداثا أو مواقف لم يسبق حدوثها من قبل .

انه في وسع الرياضي أن يستحضر في صورة مهارية معينة سبق مشاهدتها لأحد الأبطال الرياضيين.

##### ❖ تركيز الانتباه:

قد يستخدم مصطلح التركيز (concentration) الانتباه (Attention) في المجال الرياضي على نحو مترادف ، و الواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة و ليس النوع فالانتباه أهم من التركيز و الآخر نوع من تطبيق الانتباه و تثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتهاء انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيه الانتباه و درجة شدته ، وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كلما حقق استجابة أفضل حيث يعتبر تركيز الانتباه احد المهارات العقلية الهامة للرياضيين ، وهو الأساس لنجاح عملية التعلم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة حيث تبنى عليه العمليات الأخرى كالإدراك و التفكير و التذكر و التوقع و يتمثل مفهومه العام في القدرة على تركيز العقل حول موضوع معين عن طريق الانتقاء في الشعور ، و يمكن أن نقسم من حيث النوع إلى بعدين أساسيين:

البعد الأول:سعة الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الواسع و الانتباه الضيق.

البعد الثاني:اتجاه الانتباه و الذي ينقسم إلى الانتباه الداخلي و الانتباه الخارجي.(محمود عبد الفتاح عدنان ، 1995 ، ص 210).

ومن المهارات الأساسية لعملية الانتباه نجد انتقاء الانتباه – تحويل الانتباه – شدة الانتباه – تركيز الانتباه – اليقظة ، و من أهمية الانتباه تتفق آراء العلماء على أن بحوث الانجازات الرياضية العالية يرتبط بوجود اللاعب في منطقة الطاقة النفسية المثلى حيث يكون الانتباه قد قام بتوجيه كلية إلى الأداء ، و في الصدد يشير دنفير (denfir) إلى أن الانتباه مهارة يمكن تعلمها و تنميتها من خلال التدريب و بذل الجهد المتواصل ، حيث انه غالبا ما يتقرر المنافسة من خلال الأخطاء الصغيرة التي في كثير من الأحيان يمكن إرجاعها إلى فقدان تركيز الانتباه ( محمد نصر الدين ، 1997 ، ص 285).

##### ❖ الثقة بالنفس المثلى:

إن الرياضيين الذين يتمتعون بالثقة بالنفس المثالية يضعون أهداف واقعية تتماشى مع قدراتهم ، و أنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد يجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون حدودهم العليا لقدراتهم ، ولا يحاولوا إنجاز أهدافهم الواقعية بالنسبة لهم ، وهذا يعتبر امتلاك الرياضي الثقة في النفس المثالية صفة شخصية ضرورية و هامة و لكن امتلاك الرياضي لهذه الصفة لا يضمن وحده تفوقه في الأداء ، وإنما يجب أن يمتلك الرياضي المهارات البدنية لتحقيق الأداء الجيد ، و من الأهمية البالغة يجب تطوير الثقة بالنفس و الكفاية البدنية و المهارة حيث أن كلا منهما

يدعم الآخر ، فالرياضي الذي يمتلك الثقة بالنفس المثلى فان هناك اعتقاداً شائعاً لدى بعض الرياضيين مفاده أن الثقة في النفس تكسبهم مناعة ضد حدوث الأخطاء. (أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي (مفاهيم- تطبيقات) 1997 ، ص 317).

#### ❖ القلق:

لقد عرفه " فرويد" بأنه حالة من الخوف الغامض الشديد الذي يمتلك الفرد ، و يسبب له الكثير من الانقباض و الضيق و الألم. (عثمان نجاتي ، 1980 ، ص 20).

في حين يقول " حامد عبد السلام " بأنه حالة من التوتر شامل و مستمر نتيجة توقع تهديد أو خطر فعلي أو رمزي قد يحدث و يصاحبها خوف غامض و أعراض نفسية و جسمية. (زهرا ن حامد عبد السلام ، 1977 ، ص 22).

يعتبر القلق احد المصطلحات الأكثر استعمالاً في علم النفس الرياضي و علم النفس العام ، و لقد تطورت دراسته منذ سنة 1970 ، و مجموع المقالات المنشورة حول هذا المصطلح التي تم إحصائها تبين بأنها تضاعفت في المائة بين العاملين 1960-1970 ، و منذ ذلك الحين عرفت المقالات المنشورة تراجعاً و ربما يعود هذا إلى نوع من الاتفاق و الرضا بين الباحثين و الدارسين له ، و ليس لعدم الاهتمام بدراسته.

كما يعد القلق بأنه عدم الارتياح النفسي و البدني متمثل بالخوف الغامض و الإحساس بعدم الأمان أو لمصيبة متوقعة ، و يخص مصطلح الصاب للإحساسات البدنية التي ترافق القلق ( الضيق الصدري ، اضطرابات الأعصاب المحركة للأوعية .....الخ).

و القلق يشير إليه " نعيم الرفاعي " أيضاً على انه حالة نفسية ، تحدث حين يشعر بوجود الخطر يهدده و هو ينطوي على توتر انفعالي تصاحبه اضطرابات فيزيولوجية مختلفة ، كما أن القلق الشديد يبدو حاداً و لا يتصل بموقف خاص و معين و يبدو في سلسلة من الأعراض تعبر عن تكيف غير مناسب مع الظروف المحيطة التي يعيش ضمنها الفرد ، كما أن القلق مؤثر شاق في العلاقة سواء بوضعية صدمة حالية أو انتظار خطر له رابطة مع موضوع غير محدد. (السيد نعيم الرفاعي ، 1965 ، ص 25).

#### ❖ تقنية الاسترخاء (Relaxation):

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم و توجيه استنارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العلاجية التي تركز على وساطة جسمية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسمية من خلال التدخل على التشديد الجسدي ، الضغط الاحشائي و عملية التنفس ، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم و سيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنع أو للتخفيف من حدوث التوتر.

#### ● أساليب الاسترخاء :

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى لأدائهم بسبب التوتر العصبي و القلق الذي يصاحب الاشتراك في المنافسات الهامة ، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدلاً من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط ، و تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء و الاحتفاظ بهدوء الأعصاب مهمة جداً لكي يحافظ على مستوى أمثل للاستئثار الانفعالية. (Thomas , 1991 , p 71).

#### ❖ الدافعية :

نجد أن مفهوم الدافعية يرتبط مع مصطلح القلق ، و بوساطة القوى و المحرك و الكابح للشخص ، تظهر العلاقة من باب تجنب القلق بإعطاء دافعية للرياضي للنجاح ، فالدافعية تكون لنسق طويل المدى أو قصير المدى فيمكن تحفيز الرياضيين للمنافسة لمدة طويلة لكي يكون بطلاً و يكون هذا الاستثمار في التدريب لمدة طويلة ، بينما في المدى القصير فهذا يعني دراسة العاطفة ، التنشيط ، أو اليقظة و كلها مفاهيم ذات أهمية في القيام بالأداء الأقصى ، فالدافعية مصطلح عام ويرتبط بتعديل السلوك و إرضاء الرغبات و البحث عن الأهداف ، هذا المفهوم يظهر بأنه صعب التعريف ، حيث وجد تعريف لمصطلح الدوافع في قاموس "بيرون" عام 1990 على أنها "عامل نفسي مهياً للفرد للقيام ببعض الأفعال و التوجيه و نحو بعض الأهداف. (القاموس الرياضي الموسع (انجليزي-عربي) ، 1980).

## ● الدافعية الداخلية والخارجية:

الدافعية الداخلية هي "التي تشترك النشاط نفسه ، بدون أي إجازة خارجية و هذا بنفس الشيء للدافعية الخارجية ويبقى الفهم فقط بأنه في حالة الدافعية الداخلية لماذا يدخل الفرد في النشاط أو يقوم بوصف فقط لما يشبه السلوك المتحفز داخليا ، فالإجابة تكمن في الإحساس بالكفاءة والسلوكيات المحفزة داخليا و هي تلك التي تجعل الفرد يلتزم لكي يحس بأنه قادر على اخذ القرار ذاتيا ، و إذا كان هناك تحفيز بطريقة خارجية فان الدافعية الداخلية تنقص و يكون هذا صحيحا عندما يكون للفرد الإحساس في حالة الدافعية الخارجية بدلا من وساطة الانجازات التي يراقب فيها سلوكه. (M.Ponty , 1978 , p 132).

## ❖ الصدمات النفسية :

تعرف الصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي بأنها إصابة نفسية نتيجة الخبرة أو حادثة معينة مرتبطة بالمجال الرياضي ، و تسبب بعض التغيرات في الخصائص النفسية للشخصية الرياضية ، و يتضح أثرها في تغير سلوك الفرد ، و في هبوط مستواه الرياضي . و مما لا شك فيه أن الكثير من الرياضيين قد يتعرضون لهذه الصدمات النفسية ، إذا قد يتعرضون لبعض المواقف التي ينتج عنها بعض الإصابات البدنية كالجروح و الكسور و المتمزقات ، و من ناحية أخرى قد يتعرض البعض الأخر لهذه الصدمات النفسية كنتيجة لبعض المواقف التي تهددهم بعض المخاطر و الصعاب دون ارتباطها المباشر بالإصابات البدنية.

و من أهم الأعراض التي تظهر على الفرد كنتيجة للصدمة النفسية المرتبطة بالنشاط الرياضي " القلق النفسي " و القلق النفسي مظهر انفعالي مركب يتميز بالتوتر الداخلي الخوف و توقع الإصابة أو الفشل أو الهزيمة ، كما يؤدي إلى ظهور بعض الأعراض النفسية على الرياضي مثل سرعة التهيج ، و ضعف القدرة على الانتباه و التركيز و شroud الذهن ، و كذلك بعض الأعراض الجسمية مثل سرعة دقات القلب ، و اضطراب التنفس زيادة شرب الماء و زيادة إفراز العرق و كثرة التبول.(محمد حسن علاوي ، 1992 ، ص 266).

## 2-4-5-أهمية إعداد الرياضيين للمنافسة من الجانب النفسي و مراحلها:

يتفق كلا من " حنفي مختار " و "محمد حسن علاوي " ، " عفت إبراهيم " ، على أن الإعداد النفسي ينقسم إلى سبيلين هامين هما كما يلي:

✓ الإعداد النفسي طويل المدى

✓ الإعداد النفسي قصير المدى

يرى " حنفي مختار " أن الإعداد النفسي طويل المدى " يهدف إلى تثبيت شخصية اللاعب من خلال السمات الإرادية و القيم الخلقية للاعب و تنمية النفس لدى اللاعب و تعود اللاعبين على التدريب في ظروف المباراة حتى لا يفاجأ اللاعب بها ، و العمل على التقوية العامة للأداء الرياضي من الناحية البدنية و الفنية و الخططية و الذهنية.(حنفي محمود مختار ، 1988 ، ص 194).

كما يذكر " علاوي " أن " الإعداد النفسي قصير المدى " هو الإعداد المباشر للفرد قبيل اشتراكه في المنافسة الرياضية ، و ينقسم الجزء فيما بينهم بالنسبة للطريقة التي يمكن استهدافها في مجال الإعداد النفسي المباشر للمنافسات .

## 2-4-6-دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً:

تذكر " مجلة الثقافة الرياضية " بأنه يأتي دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً قبل وأثناء وبعد البطولات الرياضية، وهذا الدور هاماً في إمكانية تحديد وتجنب النزاعات والمشاحنات التي تظهر بين الرياضيين، وإن تدخله التربوي لتحقيق الهدف الأسمى من وراء ممارسة رياضة ألعاب القوى، ألا وهو التوازن البدني والروحي والعضلي للرياضي، ويجب على المدرب والرياضي أن يتذكر أن النجاح والتفوق الرياضي يعتمد فيها على العلاقات الطيبة والمتبادلة بين الرياضيين، ولذلك فإن التدريب التقني يجب أن يتزامن مع التدريب على استخدام نماذج على مواقف تتضح فيها الضغوط العصبية الشديدة، ويعمل المدرب للمساعدة في توجيه الرياضيين للكيفية الصحيحة التي تساعد على تقديم الأداء الجيد في البطولات. (المجلة الثقافية الرياضية، عمان 2007).

وأيضاً أشار إلى دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً "خريبط مجيد" على أن يقوم المدرب بمهمته من خلال الاستفادة في ممارسة الرياضة بانتظام التدريبات الرياضية وإعدادهم للمسابقات واشتراكهم فيها، مثال للصفات النفسية المعينة عند الرياضيين كالتعليم على تحقيق الهدف المنشود، الحزم، الشجاعة، تمالك النفس، الإصرار وغيرها، ومن خلال ذلك يجب على المدرب أن يتذكر أثناء التدريب على الرياضي ألا ينحصر في وجود المعارف النظرية كالإعداد النفسي، ولكن يبدى صفات نفسية معينة في هذا الموقف أو ذلك، بالإضافة إلى ذلك ينبغي أن يتحرك الرياضي دائماً وبصورة مستمرة باتجاه القيام بالأعمال والفعاليات النفسية الموجهة الهادفة، ولأهمية دور المدرب في إعداد الرياضيين نفسياً ينبغي عليه أثناء القيام بالإعداد النفسي أن يراعي تنمية الصفات النفسية، وأن يتذكر دائماً الأسس المعنوية والعقلية للصفات النفسية، وأن يفهم دور الدوافع المعنوية والمادية والتناسب بينها، كي يتمكن من استخدامها في الوقت المطلوب وبأعلى قدر من الفاعلية لتعبئة الرياضي لتحقيق النتائج العالية. (ريسان خريبط مجيد، 1991، ص 172).

#### 2-4-7- الإجراءات المتبعة لتنمية المهارات العقلية) النفسية:

تتزامن إجراءات تنمية المهارات العضلية الأساسية مع الإجراءات الخاصة بتنمية السمات الانفعالية الأساسية، والتي يجب أن تستكمل مع نهاية مرحلة الإعداد النفسي الأساسي للرياضي، ويمكن عرض بعض من الإجراءات المقترحة لتنمية المهارات العقلية الأساسية وهي على النحو التالي:

#### ❖ الانتباه:

هو أحد المهارات العقلية الأساسية للممارسة الرياضية، ويتمثل في قدرة الرياضي على توجيه إحساساته نحو موضوع معين من الموضوعات الموجودة في مجاله الحيوبي من أجل سرعة وسهولة إدراك عناصره، والعلاقات القائمة بينها، وكما يختلف الأفراد فيما بينهم قد يهتم على توجيه إحساساتهم نحو الموضوعات المطلوب إدراكها، فإنهم يختلفون أيضاً في قدراتهم على تركيز حواسهم وعلى توزيعها وعلى تحويلها وعلى ثباتها وعلى توجيهها نحو عناصر الموضوع المدرك، ومن ثم فالانتباه كمهارة أساسية مطلوبة لجميع الممارسات الرياضية، أما المهارات الفرعية للانتباه كالتركيز والتحويل والتحكم وغيرها فإن كل نشاط يتطلب نوعاً أو أكثر من أنواع أو مهارات الانتباه.

وفيما يلي بعض الإجراءات الهادفة إلى تنمية مهارة الانتباه (الداخلي-الخارجي) الموجه نحو الموضوعات المحيطة بالرياضي:

#### ✓ الانتباه الداخلي:

- يقوم الرياضي بحساب عدد ضربات القلب وعدد مرات تنفسه تبعاً لإشارة المدرب بالبداية أو الانتهاء.
- يكلف الرياضي بتغيير جزء من أدائه المهارة معينة يكون غير متوافق مع متطلبات الأداء الجيد.
- يكلف الرياضي بتغيير إيقاعه الحركي لمهارة معينة مرات بالزيادة .

#### ✓ الانتباه الخارجي:

- يكلف الرياضي بتقسيم أداء اثنين من الرياضيين لمهارة واحدة من حيث أوجه التشابه والاختلاف.
- يعرض على الرياضي مجموعة من الصور غير المرئية لمهارة معينة في مجال تخصصه ويطلب منه ترتيبها حسب خطوات أدائها.
- يكلف الرياضي قبل مشاهدته لأية منافسة تتبّع أحد الرياضيين المميزين في نفس مركزه وتقليده حركياً أثناء التدريب.

#### ❖ الإدراك:

أما العنصر الثاني الإدراك والتي تتلخص فيه القدرة على فهم وتقييم الإحساسات الحركية، وأيضاً العملية العقلية التي تمكن:

-وضع الجسم في الفراغ.

-اتجاه وزوايا حركات أعضاء الجسم.

-قوة الدفع وال جذب العقلي.

-الضغط الواقع على العضلات والأوتار.

-مسافة حركة الجسم وأعضائه.

-زمن حركة الجسم.

ويمكن تنميتها في الإجراءات اللازمة:

- الاستفادة من التغذية الحركية الحسية الذاتية.

- محاولة إخضاع التدريبات الهادفة إلى تنمية الإدراك الحس حركي لمستوى التحكم والضبط الذاتي الذي يصل إليه اللاعب في تحركاته سواء بالأداة أو بدونها.

- تنوع الإحساسات الحركية في التدريب الواحد ما بين قوية وضعيفة وقصيرة وطويلة عميقة وسطحية فالجري السريع والمتوسط في التدريب الواحد يساعد على تنمية القدرات الحس حركية.

#### ❖ التصور الحركي:

مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد على الاستدعاء الذهني لحركة أو مجموعة من الحركات بنفس الطريقة وتسلسل أداؤها، وتبدو أهمية التصور الحركي كمهارة عقلية أساسية للممارسة الرياضية فيما يلي:

- قدرة الرياضي على التصور الحركي تساعده على سرعة ودقة وبرمجة نموذج دقيق للمهارة التي تتطلب تعلمها وإتقانها.
- القدرة على التصور الحركي لأداء معين توفر للرياضي التغذية الراجعة . . التي أيضا تساعده على مزيد من الإتقان في الأداء.
- يساعد في التعلم لخطط اللعب.
- تعتبر مهارة القصور الحركي إحدى المهارات الأساسية للتدريب العقلي مع الاسترخاء والانتباه.
- إن القصور الحركي لأداء أحد أبطال اللعب هو تدريب عقلي لأداء أمثل، وفي نفس الوقت هو استئثار لدافعية الرياضي نحو التدريب. (أحمد أمين فوزي، 2003 ، ص 180 -185).

#### ❖ الثقة بالنفس:

تعتبر الثقة بالنفس من الحالات العقلية الأكثر أهمية لتحقيق النجاح في الرياضة، وتعني ندى اعتقاد الرياضي في إمكانية تنفيذ مهام الأداء والخطط بنجاح في المنافسة، ويتوقع أن الرياضي الذي يتمتع بدرجة عالية من الثقة يتميز بانفعالات إيجابية.

#### ✓ دور المدرب في تنمية الثقة للرياضي:

1. التوقعات الإيجابية العالية نحو الرياضيين.
2. توفير خبرات النجاح المبكرة لكل رياضي، فالمصدر الأول للثقة في النفس يشكل من الإنجازات للممارسات المبكرة لذلك من الأهمية تشكيل بيئة المنافسة بما يسمح تحقيق النجاح في الأداء يصرف النظر عن اختلاف المستويات والقدرات.
3. استخدام التغذية الراجعة الإيجابية، فالرياضيون يشعرون بالمزيد الثقة عندما يقدم المدرب لهم المعلومات اللفظية حول نوعية أدائهم، وهذا الأسلوب من التعزيز يساعد على تنفيذ الأداء الجيد.
4. الاحتفاظ بالبيئة الإيجابية قبل المنافسة، وتجنب استثارة الرياضيين أثناء المنافسات الرياضية.
5. يجب أن يكون المدرب نموذجا للثقة في النفس. (أسامة كامل راتب ، 2002 ، ص 418 ).

#### 3-دافعية الانجاز الرياضي:

##### 1-3- الدافعية في علم النفس الرياضي:

الدافعية هي تلك القوة التي تحرك سلوك الفرد وتوجهه لتحقيق غاية معينة يشعر بالحاجة إليها وأهميتها المادية أو المعنوية (النفسية) ، وتستثار هذه القوة المحركة بعوامل تتبع من الفرد نفسه(حاجته وخصائصه وميوله واهتماماته ) أو من البيئة المادية أو النفسية المحيطة به (الأشخاص، الموضوعات، الأفكار، والأدوات). (أحمد بلقيس، توفيق مرعي، 1996 م، ص84).

وهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك من هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي النفسية أو الجسمية عند حدوث السلوك من جهة وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى، وهذا يعني أننا لا نستطيع أن نتنبأ بما يمكن أن يقوم به الفرد في كل موقف من المواقف إذا عرفنا فقط منبهات البيئة وحدها وأثرها في الجهاز العصبي، إذ لابد أن نعرف شيئاً عن حالته الداخلية كأن نعرف حاجاته وميوله واتجاهاته وعلاقتها بالموقف بالإضافة إلى ما لديه من رغبات وما يسعى إلى تحقيقه من أهداف. (صالح محمد علي أبو مادو ، 2005م، ص 292).

يحاول البعض من الباحثين مثل (أتكسون) التمييز بين مفهوم الدافع " **motive** " ومفهوم الدافعية " **motivation** " على أساس إن الدافع هو عبارة عن استعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فأن ذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فأنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع. وفي ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع، الدافعية فأننا نقصد شيئاً واحداً.

### 3-2- تعريف الدافعية :

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارتها ليسلك سلوكاً معيناً في العالم الخارجي ويتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الوصول إلى هدف معين. (محمد حسن باهي ، أمينة إبراهيم شلبي ، 1999، ص7-8).

ويرى الدكتور أنور الشرفاوي 1981 أن هذا التعريف يضمن ثلاث خصائص أساسية.

- ❖ تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي وقد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.
- ❖ تتميز الدافعية بحالة استثارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير وهذه الاستثارة هي التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع وتستمر حالة الاستثارة طالما يتم إشباع الدافع.
- ❖ وتتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.

والدافعية تتضمن الدوافع والحوافز و الاتجاهات والميول وهي عبارة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين. (محمد حسن علاوي ، 1988 ، ص 42).

وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين. (أسامه كامل راتب ، 1995 ، ص72).

يعرف " يونج p.t.young" الدافعية من خلال المحددات الداخلية" بأنها عبارة عن حالة استثارة وتوتر داخلي تثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين. (عبد اللطيف محمد خليفة ، 1985 م، ص 69).

ويعرف " ماسلو Ah.maslow" الدافعية بأنها خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعمامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي. ويعرف الدكتور مصطفى زيدان، الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيئ له أحسن تكيف ممكن من البيئة الخارجية. (محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي 1985 م، ص72).

وعرفها "أرنو ويتينغ (arno-f.witting)" الدافعية" بأنها حالة تساعد في تحريك واستمرارية سلوك الكائن الحي، وبدون الدافعية قد يفشل الكائن في الإتيان بالسلوك الذي سبق أن تعلمه. (محمد جاسم محمد ، 2004 م ، ص 302 ).  
وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فأنة لا يوجد حتى الآن من يبرز مسألة الفصل بينهما، ويستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع، وان كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر عمومية. (عبد الحليم محمود السيد ، 1990 م ، ص 419).

### 3-3- أنواع الدافعية:

على الرغم من العوامل العديدة التي تؤثر في دافعية الفرد .يعتقد البعض أنه من الممكن وضع الناس في أصناف متعددة على ضوء ما يدفعهم اعتياديا في الرياضة في حالات(الانجاز) المتشابهة، افترض الباحثون عند دراستهم لحالات الوصولية (الانجاز) مثلا أن هناك عدة أنواع من الأفراد ينظرون إلي حالات الانجاز من الأفراد ينظرون إلى حالات الانجاز على أنه تظهر دوافع عالية لنجاح كذلك يمتلكون تصور بأن هذه الحالات سوف تنتهي بنجاح وان النجاح يقوم بشكل عال جدا، هذا النوع من الأفراد يميلون لاختيار الأهداف التي يمكن تحقيقها بدلا من إجراء المحاولات غير الصحيحة وغير المؤكدة عند مواجهة واجب يتطلب تحدي إمكانيات الفرد.

النوع الثاني المشخص من قبل المهتمين بالحاجات الوصولية هم الأفراد الذين يتجنبون الفشل فهم يميلون إما إلى تجنب الحالات الوصولية أو الانجاز أو يختارون خصومهم باعتناء كذلك الأهداف ويقدمون احتمالية عالية من النجاح وربما يختارون أهداف يكون من الصعوبة تحقيقها لذلك فهم يهينون أنفسهم مقدما من أجل صياغة أعداء تحافظ على ماء الوجه وعندما يتعاملون مع أفراد قلقين لهم خلفية واسعة من الفشل، والفشل الجديد مكروه من قبلهم ومن المفيد أن نساعدهم على التحدث به والتداول ذاتية حول أهداف يمكن تحقيقها يساعدهم على الحصول على نجاحات معقولة ومعتمدة في الرياضة.

النوع الآخر من الأفراد يركزون على أهداف متوسطة ( لدينا الفرصة إلى هزيمة خصمنا القادم إذا عملنا بقوة) ويميلون بعكس خلفية ناجحة ومعقولة في الرياضة .وفرض هؤلاء الأفراد المستقبلية جيدة قياسا بالحاجات والجهود التي تقترن بهذه المعلومات.

هناك ثلاثة متغيرات تأثر في الدرجة التي يحاول الفرد بها أن يعكس الأسلوب الذي فيه الحالات المتسمة بالانجاز. وهذه تتضمن:

أولا :ميل الفرد بالنسبة إلى الانجاز، إظهار ميل عام نحو إما التطلع أو تجنب الحالات الرياضية التي يكون فيها الفشل مخاطرة مؤكدة.  
ثانيا :المكافئة والاقتناء المتصور كنتيجة ممكنة للحالة.

ثالثا :تصوره في احتمالية النجاح أو الفشل.

لذلك ليس من المدهش أن الأفراد ذو حاجات الانجاز العالية يميلون لبناء حالات تشكل تحدي لهم ويختارون خصوصا لغرض الحصول على سباق فيه تحدي لهم كذلك يختارون رفاقهم في اللعب الزوجي من أجل الحصول على مسابقات ممتعة مع الآخرين.(أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم ، 2005م، ص134-135 ).

### 3-4- مصادر الدافعية:

#### 3-4-1- الدافعية الداخلية:

يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة بالحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه، والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها، أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة وقوة الإرادة، أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب، وكذلك الإثارة و التحدي في مواجهة العقبات أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

#### 3-4-2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة بالحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية، أو الأداء الرياضي فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي .كما يدخل في عداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية، أو كالحصول على مكافئات أو الجوائز أو الحصول على التدعيم الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.(محمد حسن علاوي ، 2004م، ص215).

#### 3-5- مفهوم الدافعية للانجاز:

تمثل دافعية الانجاز أحد الجوانب المهمة في منظومة الإنسانية والتي أهتم بدراستها الباحثون في مجال علم النفس الاجتماعي وبحوث الشخصية وكذلك المهتمون بالتحصيل الدراسي، والأداء المعلمي في إطار علم النفس التربوي؛ ويرجع الاهتمام بدراسة الدافعية للانجاز نظرا لأهميتها ليس فقط في المجال النفسي ولكن أيضا في العديد من الميادين والمجالات التطبيقية والعلمية كالمجال الاقتصادي والمجال الدراسي والمجال التربوي و المجال الأكاديمي حيث يعد الدافع للانجاز عاملا مهما في توجيه سلوك المحيطين به كما يعتبر الدافع للانجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته، وتوكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه وفيما يحققه من أهداف؛ وفيما يسعى إليه من أسلوب حياة أفضل، ومستويات أعضم لوجوده الإنساني؛ وقد أظهرت الدراسة التي أجريت في هذا المجال أن لدافع الإنجاز يختلف من مجتمع لآخر طبقا لنوع الثقافة والحضارة السائدة في المجتمع.

### 3-6- تعريفات دافعية الانجاز:

لقيت دراسة دافعية الانجاز من علماء النفس اهتماما أكبر مما حظيت به الدوافع الإنسانية الأخرى.

عرفها "ميوراي" الذي قدمها ضمن قائمته للحاجات تسخيرا ناجحًا بأنها السيادة الاستقلالية على الأشياء وعلى الآخرين، على الأفكار وتقديرات الذات، وذلك بتسخير الموهبة تسخيرا ناجحًا، وهذه الحاجة خاصة من خصائص الشخصية الناجحة نسبيًا والتي توضع جذورها بالتنشئة الاجتماعية، وتتبلور في الطفولة المتوسطة.

وقام "ماكيلاند" بدراسة هذه الحاجة في عدة شعوب وثقافات، فوجد أن الشعوب المتقدمة يتميز أبنائها بقوة هذه الحاجة فيهم إذ يسعون إلى النجاح والسيطرة على بيئتهم المادية والتفوق الاقتصادي مما أدى إلى تفوق شعوبهم تقنيا واقتصاديا، على نقيض الشعوب المختلفة. (سعد جلال ، 1985 م ، ص 475).

وعرفها "ماكيلاند" وزملاؤه "الدافع للانجاز بأنه يشير إلى استعداد ثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الفرد و مثابته في سبيل تحقيق وبلوغ نجاح يترتب عليه نوع من الإرضاء، و ذلك في المواقف التي تتضمن الأداء في ضوء مستوى محدد من الامتياز، كما عرفوا النشاط المنجز بأنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة و انه محصلة الصراع بين هدفين متعارضين عند الفرد نحو تحقيق النجاح، أو الميل إلى تحاشي الفشل. (عبد اللطيف محمد خليفة 2000 م، ص 89).

ويري ماكيلاند 1961 م أن دافعية الانجاز هي الأداء في ضوء مستوي محدد للامتياز والتفوق والرغبة في النجاح، أما أسامة كامل راتب 1997 م يري أنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في أنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند أنجاز الواجبات التي يكلف بها. (أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ) المفاهيم – التطبيقات ( ، 1997 م، ص 157 ) .

### 3-7- الخصائص الشخصية لدافعية الانجاز العالية:

تعتبر دافعية الانجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي. و من بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية ما يلي:

- ✓ يهتم بالامتياز و التفوق من اجل التفوق أو الامتياز ذاته و ليس من اجل ما يمكن أم يترتب عليه من مكافئات أو فوائد أو مكاسب خارجية.
- ✓ يهتم بالإنجاز في ضوء معايير و مستويات يضعها لنفسه ، إذا لا يتأثر بأية مستويات أو معايير يضعها غيره.
- ✓ يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه، و يقصد بذلك تلك المواقف التي يتحمل فيها مسؤولية سلوكه و نشاطه و أدائه.
- ✓ يضع لنفسه أهدافا مدروسة تتميز بالمخاطرة المحسوبة و مثيرة للاهتمام مع اهتمامه بالأهداف المستقبلية ذات المدى البعيد.
- ✓ يمتلك القدر الكبير من الدافعية الداخلية و الثقة بالنفس.
- ✓ يجذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (أي الذي لا يتميز بالصعوبة البالغة) و التي لا تنطوي على النتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح.

- ✓ يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل، و ذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة، يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال اشتراكه في مواقف الانجاز.
- ✓ يفضل العمل مع زميل آخر على أساس محك القدرة و مستوى الأداء و ليس على أساس محك الصداقة و الزمالة.
- ✓ يميل إلى التعلم بصورة أسرع بالمقارنة بالآخرين و الأداء بكفاءة و إصلاح الأخطاء بصورة ذاتية.
- ✓ يتم بمستوى عالي من فعالية الذات و دافعية الكفاءة و القدرة على إدراك قدراته و استطلاعاته. ( عامر سعيد الخيكانى ، 2011، ص 265).

### 8-3- أبعاد و مكونات دافعية الانجاز الرياضي:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن أهم مكونات الشخصية الدافعية لدافع والانجاز الرياضي هما: دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل.

**دافع إنجاز النجاح:** وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة ويدفعه لمحاولة تحقيق التفوق.

**دافع تجنب الفشل:** وهو تكوين نفسي يرتبط بالخوف الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب ونتائج الفشل في الأداء والوعي الشعوري بانفعالاته غير سارة مما يسهم في محاولة تجنب وتحاشي مواقف الانجاز الرياضي.

ويضيف محمد حسن علاوي 1998 م نقلا عن "جولس" أن أبعاد دافعية الانجاز تتصل في دافع القدرة، دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل لكنة اقتصرها في مقياسه الذي يمثل دافعية الانجاز الرياضي على البيئة المصرية على بعدين دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل. (محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية ، 1998 م، ص 181).

كما تقدم "مني مختار المرسي" مجموعة من الاستخلاص للخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية على النحو الآتي:

- 1 - الرغبة في التفوق والامتنياز .
- 2 - الميل في الاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
- 3 - المثابرة على بذل الجهد.
- 4 - الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
- 5 - الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
- 6 - الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها، الالتزام نحو المدرب وزملائه والقوانين. (مني مختار المرسي ، 2000 م ص 101-105) .

### 9-3- أهمية دافعية الانجاز الرياضي:

يتعين السلوك أنجازي بثلاثة جوانب هي:

#### 1- اختيار السلوك:

يقصد باختبار السلوك أنجازي للمقدرة على الاختيار من بين البدائل والاتجاه نحو سلوك معين بمعنى أن اختيار اللاعب لممارسة نشاط ما يتحدد عن طريق توقع اللاعب للنجاح والقيمة العائدة من ممارسة هذا النشاط.

#### 2- شدة السلوك:

يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع. (أسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضي ( المفاهيم – التطبيقات ) ، 1997 م، ص 157).

**3- المثابرة على السلوك:**

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفتقر إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا أستمّر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية. (محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي ، 1998 م ، ص 253-254).

**3-10- نظريات دافعية الانجاز:**

ظهرت عدة نظريات عن دافعية الانجاز مع بداية الخمسينات وحتى منتصف السبعينات وقد عبرت كل نظرية من وجهة نظر مؤسسيها ومن ثم اختلفت وجهات النظر في تبنيها لمفهوم دافعية الانجاز الرياضي، حيث تم استخدامها لسنوات عديدة لشرح وتوضيح دوافع الأفراد للعمل وهي:

1. نظريات الحاجات لدوافع:

2. نظرية حاجة الانجاز . **Need Achievement Theory**

3. نظرية الغزو . **Attribution Theory**

4. نظرية هدف الانجاز . **Achievement God Theory**

**3-10-1- نظريات الحاجات .....الدوافع:**

يتميز السلوك الإنساني عن الحيواني بأنه متعدد الجوانب، مختلف المظاهر مما ينشأ عنه اختلاف أساليب إشباع الحاجات وتعددها. وقد تناول العديد من علماء النفس الحاجات الإنسانية من تصنيفات مختلفة، على الرغم من وجود مجموعة حاجات تعتبر عامة لدي جميع الأفراد، وقد يكون الاختلاف بينهم في عدد الحاجات أو في نوعها أو تعريف هذه الحاجات.

وقد صنف كرونباخ 1997 م الحاجات تصنيفاً خماسياً هو الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى علاقات الأمن مع السلطة، الحاجة إلى مراقبة الأقران، الحاجة إلى الاستقلال الذاتي، وأخيراً الحاجة إلى التقدير واحترام الذات (أنور الشراوي 1997 م)، ويشير كرونباخ إلى أن هذه الحاجات هي أكثر الحاجات ارتباطاً بمواقف التعلم لأنها تعتبر مصادر للدافعية الإيجابية، وتظهر بصورة واضحة من خلال العمل مع الجماعة.

ووضع ماسلو نظاماً هرمياً سباعياً للحاجات معبراً عنه بتاريخ الفرد في إشباع رغبته، وقد افترض بأنه حسب النظام الأتي . . تنمو رغبات الإنسان تتابعياً حسب الترتيب التصاعدي التالي بادناً بالرغبات الأدنى إلى الرغبات الأعلى، كذلك فإن هذا النظام يقوم على أساس الأهمية النسبية لإشباع الحاجات التي في المستوى الأعلى من السلم الهرمي لا تظهر أو تتكون حتى يتم إشباع الحاجات التي في القاعدة بحد معين يمكن الحاجات التي في المستويات التالية من الظهور وهذا النظام يتكون من الحاجات التالية: ( الحاجات الفسيولوجية ، حاجات الشعور بالأمان ، حاجات الحب و الانتماء ، حاجات تقدير الذات ، حاجات الفهم و المعرفة ، الحاجات الجمالية ، حاجات تحقيق الذات). (مصطفى باهي، سمير جاء ، 2004 م، ص 18-23).

**3-10-2- نظرية حاجة الانجاز:**

يستعرض الباحث مفهوم حاجة الإنجاز من وجهة نظر رواد علم النفس في هذا المجال إذ يري كثير من الباحثين أن الفضل يرجع إلى "هنري موارى" في بدء التنظير للحاجة للانجاز ثم تبعة كل من "ماكيلاند، اكينسيون" ومن هذه النماذج مايلي:

**• نظرية موارى 1938 Murray:**

أفترض " موارى " أن حاجة الانجاز كأحد المتغيرات الشخصية من أكثر الحاجات النفسية أهمية في قائمته والتي بلغت 28 حاجة، إذ رأى " موارى " أن مفهوم حاجة الانجاز يعتمد على تحقيق الأشياء التي يراها الآخرون صعبة، والتحكم في الأفكار وحسن تناولها وتنظيمها وسرعة الأداء والاستقلالية للتغلب على العقبات وبلوغ معنوية الامتياز .

وقد استخدم "موراي" اختبار تفهم الموضوع، وهو وسيلة إسقاطيه يطلب فيها من المفحوص تأليف قصة نتيجة استجابته لصورة ما تعرض عليه ومن خلال هذه الاستجابات يتم الكشف عن رغبات ومخاوف المفحوص.

## • نظرية ماكيلاند 1953 Me cell and

اختار "ماكيلاند" وزملاءه حاجة الانجاز من قائمة (مواري) للحاجات النفسية وأطلقوا عليها الدافع للانجاز ويعني الشعور المرتبط بالأداء التقييمي حيث المنافسة لبلوغ معايير الامتياز أثناء سعي الفرد لبذل أقصى جهده وكفاحه من اجل النجاح وحاول "ماكيلاند" أضافه تعريف وضيبي آخر بأنه حاجة الفرد للقيام بمهامه على وجه أفضل مما أنجز قبل ذلك بكفاءة وسرعة بأقل جهد وأفضل نتيجة. (أسامة كامل راتب، الأعداد النفسي لتدريب الناشئين، 1997 م، ص18).

وقد قام "ماكيلاند" تقنيين منهج تحليل المضمون الذي يمكن أن تحتويه قصص الذات وذلك بالجمع بين الطرق التجريبية وطرق الملاحظة الميدانية وفي كفاية المجتمع الإنجازي.

وقدم أيضا العديد من الدراسات التي أظهرت أن الفروق الفردية في قوة دافعيه الانجاز تتوقف على البيئة، كما أطلق على تصور الدافعية نموذج الاستشارة الانفعالية، ويتضمن الخاصية الوجدانية للسلوك وتعكس هذه الخاصية مكونين هما: الرغبة في النجاح والخوف من الفشل.

## • نظرية أتكسون 1957 Atkinson

أستخلص أتكسون Atkinson من زملائه الذين سبقوه في هذا المجال ماهية محددات لسلوك محاولات، إيجاد نوع من العلاقة الرياضية بين مكونات النظرية ويفترض أتكسون أن الدافع للانجاز هو استعداد ثابت نسبيا عند الفرد وينقسم لشقين هما: احتمالات النجاح أو الفشل، لجاذبية الحافز الخارجي للنجاح، وقيمة الحافز السلبي للفشل. (محمود عبد القادر، 1997 م، ص 11).

واتسمت نظرية أتكسون في مسابرة الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي تميزها عن نظرية ماكيلاند ومن أهم هذه الملامح أن أتكسون أكثر توجها معمليا وتركيزا على المعالجة التجريدية للمتغيرات التي تختلف عن المتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ما كيلاند، كما تميز أتكسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، وضع أتكسون نظرية الدافعية للإنجاز في إطار منحى التوقع - القيمة متبعا في توجهات كل من تولمان وكورت ليفين وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز والخوف من الفشل.

النمط	مستوي الحاجة للانجاز	مستوي القلق من الفشل
الدافع للانجاز والنجاح اكبر من الدافع لتحاشي الفشل	مرتفع	منخفض
الدافع لتحاشي الفشل اكبر من الدافع للانجاز والنجاح	منخفض	مرتفع

### جدول رقم (1): يمثل مستوي الحاجة للانجاز ومستوي القلق من الفشل. (أسامة كامل راتب ، 2000 م ، ص71).

ويعد الدافع للإنجاز عاملا مهما في توجيه سلوك الفرد، وسلوك المحيطين به ويعتبر الدافع للإنجاز مكونا أساسيا في سعي الفرد تجاه تحقيق ذاته، وتوكيدها حيث يشعر الفرد بتحقيق ذاته من خلال ما ينجزه ويحققه من الأهداف، ومن خلال الافتراضات السابقة وفقا لوجهة نظر مؤسسي نظرية حاجة الانجاز حيث يتضح أن أهم المحددات التي تصيغها هذه النظرية فيما يلي:

#### 1- العوامل الشخصية:

تشير نظرية حاجة الانجاز إلى وجود دافعين مستقلين لدى كل فرد هما:

#### 1-دافع إنجاز النجاح -2. دافع تجنب الفشل.

هذان الدافعان يمثلان الفروق في الدافعية في مواقف الانجاز حيث يتواجدان لدى كل فرد بنسب ولكن بنسب مختلفة ولا يوجد ارتباط فيما بينهم، حيث توجد اختبارات ومقاييس عديدة لقياسهما.

#### 2- التأثيرات الموقفية:

تشير نظرية حاجة الانجاز إلى عدة تأثيرات موقفية هي:

- 1 - الاحتمال المدرك للنجاح.
- 2 - الاحتمال المدرك للفشل.
- 3 - قيمة العائد من النجاح.
- 4 - قيمة العائد من الفشل.

توجد علاقة متبادلة بين التأثيرات الموقفية السابقة وعلى سبيل المثال إذا اشترك لاعب في المنافسة فإن الاحتمال المدرك للنجاح يكون قليل في حين أن قيمة العائد من النجاح عند حدوثه يكون كبير جدا وعلى العكس إذا تنافس لاعب محترف فإن الاحتمال المدرك للنجاح يكون كبير جدا فتكون قيمة العائد من النجاح منخفضة.

### 3- النتائج المتوقعة:

تعتبر نظرية حاجة الانجاز إلى إمكانية تحقيق نتائج متوقعة من خلال تفاعل كلا من العوامل الشخصية والتأثيرات الموقفية وذلك من خلال: الميل للاقتراب من هدف مرتبط بالانجاز.

ويتضمن محصلة ضرب ثلاث متغيرات هي:

قيمة العائد من النجاح X . الاحتمال المدرك للنجاح X دافع إنجاز النجاح.

ويمثل دافع إنجاز النجاح استعداد فطرياً فهو ثابت في جميع مواقف الانجاز أما العاملين الأخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية تتغير من موقف لآخر والعلاقة بين العاملين عكسية، ويتضمن محصلة ضرب ثلاثة متغيرات هي:

قيمة العائد من الفشل X . الاحتمال المدرك للفشل X دافع تجنب الفشل

ويمثل دافع تجنب الفشل استعداد فطرياً فهو ثابت في جميع المواقف الأناجزيه أما العاملين الأخران فهما مرتبطان بعوامل موقفية.

### 4- المحصلة النهائية لدافعية الانجاز:

تشير نظرية حاجة الانجاز إلى المحصلة النهائية للسلوك الأناجزي من خلال متغيران هما:

1- الميل للاقتراب للهدف.

2- الميل لتجنب هدف مرتبط بالانجاز.

وقد وجهة العديد من الانتقادات لنظرية حاجة الانجاز مما أدى إلى إعادة النظر في مفهومها، ومن هذه الانتقادات:

1 - عدم وضوح السلوك الأناجزي بين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لانجاز النجاح وبين اللاعبين الذين يتميزون بدافعية عالية لتجنب الفشل.

2 - تحيزها للعوامل الشخصية وعدم قدرتها على التنبؤ بالنجاح في الأداء الرياضي وهو ما أشارت إليه عدد من الدراسات. (محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998 م، ص 273-271).

### 3-10-3- نظرية العزو:

اعتمدت نظرية العزو على إدخال المتغيرات الإدراكية بجانب المتغيرات الشخصية وقد ظهره عدة افتراضات منها مايلي:

#### ● فوترهيدر 1958 Holder:

أفترض " هيدر " في نموده أن الفرد يسعى إلى التنبؤ وفهم الأحداث اليومية لكي يكون لديه القدرة على التنبؤ بالأحداث المستقبلية ويشير إلى حصائل السلوك ترجع إلى قوى شخصية فاعلة وهي قوى داخلية تتركز في عنصرين هما القدرة و الدافعية و القوى الأخرى

هي القوى البيئية الفاعلة وهي قوى خارجية و تتركز في عنصرين هما صعوبة المهمة والخط الذي يعتبر من المتغيرات التي يصعب التنبؤ بها. (Cox, R1994, p 53-785)

• برناردوينر Weiner 1966 م:

أفترض "وينر" بنموذجه وجود أسباب يرجع إليها نجاح الفرد أو فشله و تتركز في عنصرين هما أسباب مستقرة أو ثابتة وأسباب غير مستقرة أو غير ثابتة، وقد قام وينر 1972 م، بإعادة تشكيل افتراضات "هيدر" وصاغها من خلال متغيران هما وجهة التحكم، الثبات أو الاستقرار ثم قام بتطوير هذا النموذج 1979 م على أسس تقيم وجهة التحكم إلى متغيران ووجهت السببية، وإمكانية التحكم ثم قام بتوسيع نموذجه المعدل 1989 م الذي يتضمن ثلاثة متغيرات و إدخاله في إطار نظرية العزو لدافعية الانجاز والانفعال. (محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998 م، ص 308).

• اندي كيوكلا Kukla 1972 :

أعتمد "كيوكلا" في افتراضاته على تفسير الأداء حيث ساوى بين ناتج أو محصلة السلوك الانجازي وبين مفهوم القدرة المدركة، فالأفراد الذين يشيرون بارتفاع دافع الانجاز يؤدون بشكل أفضل من الأفراد ذوي دافع الانجاز المنخفض وذلك في حالة إدراك صعوبة الأداء، وقد أجريت دراسة تجريبية 1974 م، أثبتت صدق تنبؤ هذه الافتراضات كما أكدت على أهمية أدراك القدرة وأدراك صعوبة الأداء وما يتطلبه هذا الأداء من مثابرة وتحمل كمظهرين أساسيين لدافع الانجاز.

وقد قام بعض الباحثين في علم النفس بنقد نظرية العزو فيما يلي:

مازالت هذه النظرية في بداية التكوين حيث تقتصر إلى دقة التنبؤ حيث أن الأفراد الذين يتميزون بدافعية إنجاز مرتفعة ليسوا في حاجة إلى القدرة وحدها بل هناك أسباب أخرى ترجع وراء مسببات النجاح أو الفشل. (محمود عبد القادر، مرجع سابق، ص 24-25).

كما قام بعض الباحثين في علم النفس الرياضي بنقد نظرية "وينر" حيث أشاروا إلى إن بعض الأسباب التي حددها قد لا تتميز بقدر كبير من الصدق مثل صعوبة المهمة حيث ينطبق على بعض الأنشطة الفردية من حيث أنه بعد مستقر أو ثابت، وأشاروا إلى أن نموذج "ونر" قد ينطبق على المجال العام بشكل أكبر من المجال الرياضي، لذلك قام بعض الباحثين بمحاولة تعديله وتطويره في المجال الرياضي.

وقد أشار "أستيفاني هاتراوات 1995" م إلى تحيز نظرية العزو للعوامل الشخصية عند نجاح الفرد في الأداء بينما يرجع فشله لعوامل خارجية. (محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998 م، ص 316).

### 3-10-4- نظرية انجاز الهدف:

تعتبر النظريات السابقة مقدمات منطقية لنظرية جديدة لمحاولة تفسير السلوك الانجازي في ضوء هدف الانجاز وتبينت هذه النظرية مفهوم دافعية الانجاز كبناء متعدد الأبعاد، وتوضح مواقف الانجاز في المواقف التي تعتمد على الكفاءة الشخصية للفرد وكيفية مواجهة الموقف. وهناك افتراضات في نظرية هدف الانجاز يحظي بها المجال الأكاديمي أو التعليمي حيث أشارت إلى وجود توجهات أو أهداف في سلوك الانجاز إلا أن الباحثين اختلفوا فيما بينهم بالنسبة لتسمية هذان التوجهان.

التوجه الأول المرتبط بالانجاز أطلق عليه "نيكولاس 1984" م، مصطلح توجه الذات، بينما أطلقت عليه "ديوك Dweek" م

هدف الأداء، "أميس Ames 1984" م، أشارت إليه بالهدف المركز على القدرة، كما أطلق عليه "روبتس Roberts" م

1992 م، مصطلح هدف تنافسي، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس معيارية المرجع .

أما التوجه الثاني المرتبط بالإنجاز أطلق عليه "نيكولاس 1984 م"، توجه المهمة فين حين أطلق عليه، "أميس Ames" 1984 م، مصطلح هدف التفوق أو التمكن، وهذا الهدف يمكن قياسه بمقاييس ذاتية المرجع، ومن الانتقادات التي وجهت لنظرية هدف الانجاز ما يلي:

وأشارت "مورين وايس 1992 م" إلى أن الدراسات التي حاولت تطبيق افتراضات "ميهر ونيكولاس" أسفرت عن نتائج متعرضة حيث تداخل كلا من مفهوم توجه القدرة وتوجه المهمة مع سلوك توجه القبول الاجتماعي، كما أسفرت بعض الدراسات عن إمكانية تصنيف توجهات الانجاز الثلاثة إلى تصنيفين هما:

أ- توجه المهمة وتوجه القدرة .

ب- توجه القبول الاجتماعي .

المقاييس المتاحة لقياس افتراضات "ميهر ونيكولاس" لازالت في حاجة إلى تأكيد صدقها.

من خلال العرض السابق لنظريات دافعية الانجاز سواء كانت في المجال الأكاديمي أو التعليمي أو التي يمكن تطبيقها في المجال الرياضي، فقد أمكن التوصل إلى ما يلي:

تعدد النظريات واختلاف وجهات نظر مؤسسيها في منظورهم لدافعية الانجاز كمفهوم ومكون حيث تبني كل منهم فكرا خاصا به وقد يرجع ذلك الاختلاف إلى تفسير كل منهم للأسباب والكيفية التي تؤدي إلى دافعية الانجاز.

وحيث أن دافعية الانجاز كمكون متعدد الأبعاد فقد أهتم بعض الباحثين بمكون معين على اعتبار أنه أهم مكونات دافعية الانجاز وتعتبر تفسيراتها مقبولة وفقا لكيفية تحكمه في دافعية الانجاز ومعرفة أسبابها، بالرغم من وجود نماذج متعددة لنظريات دافعية الانجاز إلا أن بعض هذه النظريات فشل عند تطبيقها في المجال الرياضي خاصة المرتبطة بالسلوك الانجازي. (محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، 1998 م، ص 290).

### 11-3- العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الرياضي:

يعرف دافع الانجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، وقد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دوافع الانجاز، وبهذا يندرج دافع الانجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة اشمل واعم هي الحاجة للتفوق، ويبدو أن هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في منشط الحياة المختلفة ومنها النشاط الرياضي ربما من المناسب إن نشير إليها كما يلي:

1- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.

2- يظهرون نوعية متميزة في الأداء.

3- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.

4- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين، يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.

5- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.

6- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال، يحبون معرفة نتائج أداءهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل.

7- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة أو المخاطرة.

8- يحبون معرفة نتائج أداءهم لتقييم قدراتهم وتطويرها نحو الأفضل. (أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة - المفاهيم

والتطبيقات، 1997 م، ص 67).

### 12-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي:

تتضمن وظيفة الدافعية في المجال الرياضي الإجابة عن تساؤلات ثلاثة:

أ - ماذا نقرر أن نعمل ؟ اختيار نوع الرياضة.

ب - ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

ج - كيفية إجادة العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني، فأنتهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، وفترة ومقدار الممارسة.

وليس ثمة شك إن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، إما بخصوص الإجابة على السؤال الثالث عن كيف إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح مستوى أداء اللاعب، باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختبار أو المنافسة يتطلب مستوى معيناً من الحالة التنشيطية (الاستثارة). (أسامة كامل راتب ، علم نفس الرياضة - المفاهيم والتطبيقات، 1997 م، ص 193).

3-13- دافعية المستويات الرياضية العالية (مرحلة البطولات الرياضية):

في هذه المرحلة تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة كما ترتبط أيضاً بالدافعية الفردية الشخصية، ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة ما يلي:

#### ❖ محاولة تحسين المستوى:

إن مواظبة اللاعب الرياضي على التدريب وبذل المزيد من الجهد ومحاولة تشكيل أسلوب حياته بطريقة معينة تتناسب مع المجهود البدني المبذول في التدريب الرياضي مما يتأسس عليه محاولة تحسين مستوى الفوز في المنافسات أو تسجيل الأرقام القياسية.

#### ❖ محاولة الوصول إلى المستويات العالمية:

وهنا يعمل الرياضي على تحقيق الانتصارات الرياضية الدولية التي ترفع اسم الوطن في المحافل العالمية وما يرتبط بذلك من ترويج في وسائل الإعلام المختلفة، والفوز الرياضي هنا دعاية هامة للدولة الفائزة، تجبر الدول الأخرى على مراعاتها وإكبارها.

#### ❖ المكاسب الشخصية:

يسعى اللاعب الرياضي إلى تحقيق النجاح الشخصي والحاجة إلى إثبات الذات والتفوق والوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة والتميز والشهرة، وقد يسعى إلى تحقيق بعض الفوائد المادية في محاولة للرفع من مستواه الاجتماعي أو الاقتصادي عن طريق رعاية الأندية أو الدولة.

#### ❖ الارتقاء بمستوى النشاط التخصصي:

حيث يسعى اللاعب إلى محاولة الارتقاء بمختلف النواحي البدنية والمهارية والخطية والتدريبية للنشاط الرياضي الذي يمارسه مما قد يضيف إليه تقنيات جديدة تصبح فيما بعد ذات طابع عالمي.

#### 4-المنافسة الرياضية:

#### 1-4- مفهوم المنافسة الرياضية:

تعتبر المنافسة الرياضية من العوامل الهامة والضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس وجها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، وغير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية. ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدّمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة ومن بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدّمه "مورتونديش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

❖ وهذا التعريف الذي قدمه "دويتش" كان أساساً للمقارنة بين عمليتي المنافسة والتعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد

به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقاً لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة (محمد حسن

علاوي ، 2002 ، ص 28).

❖ كذلك نجد من بين التعاريف التعريف الذي قدّمه "مات فييف" وهو أن المنافسة هي "النشاط الذي يحصل داخل إطار المسابقة

المؤقتة في نمط استعدادات معروفة وثابتة بالمقارنة مع الدقة القصوى (MATVIEV-1997-P23)

❖ ولاحظ "مارتينز" حسب ما ذكره "وانبيرغولد" عام 1997 أن المنافسة الرياضية هي "حالة يقوم خلالها شخصين أو أكثر بالتنافس والعمل للحصول على الجائزة أو أكبر حصة وتحقيق مستواه النخبوي

(P-

### (SWIENBERG-1997-P125)

❖ ويذكر "الخولي" عن "محمد فضالي" أنه رغم كل النقد الموجه للمنافسة إلا أنها مازالت الأساس الذي تقوم عليه الرياضة فهي تستخدم لرفع المستوى الصحي وإضفاء الروح المعنوية العالية للأفراد ومن أجل التباهي أو التفاخر والاعتزاز القومي ، بل ويرى أن درجة حدة المنافسة تتوقف على ثلاث عوامل هي:

- طبيعة المجتمع من حيث الميل للمنافسة.
- الحوافز المقدره للمنافسة.
- استعمال المنافسة لرفع مستوى الأداء.

#### 2-4- طبيعة المنافسة الرياضية:

المنافسة أيا كان مستواها بدءا بمباريات الفصول في المدارس واللقاءات الحساسة في الدوري أو الكأس أو المباريات الودية أو مباريات الاعتزال أو التكريم والمباريات الودية في المناسبات الوطنية أو لقاءات بروتوكولات التعاون الرياضي الخارجي ،فهي على كل حال منافسة مع تباين ظروف واشتراطات التنافس ،بالرغم من عدم ضرورة إحراز نتيجة معينة أو تأثير النتيجة في تحسين وضع الفريق المنافس في البطولة لكنها منافسة بكل المقاييس.

وتمتد ظروف المنافسة في أقل من دقيقة في المنافسات الفردية(سباحة ،ألعاب القوى) على الدقائق كما هو الحال في الجمباز والغطس إلى أكثر من ذلك ،كما هو الحال في كرة القدم والتي تمتد إلى ساعات في بعض لقاءات التنس والكرة الطائرة في الأشواط الحاسمة(محمود عبد الفتاح عنان ، 1995 ، ص422).

#### 3-4- أنواع المنافسات الرياضية:

هناك أنواع مختلفة للمنافسة الرياضية فهناك التمهيدية والمنافسات الرئيسية(الرسمية).  
 1-3-4-المنافسة التمهيدية: ويعتبر هذا النوع من المنافسات نوعا تجريبيا يستخدمه المدرب لتعويد الرياضي على الشكل المبدئي للمنافسات، ويعتبر وسيلة من وسائل الإعداد المتكامل.  
 2-3-4-المنافسة الاختبارية: وتستخدم المنافسة الاختبارية لغرض اختبار مستوى إعداد الرياضي ودراسة تأثير مراحل التدريب المختلفة على الحالة التدريبية، والتعرف على نقاط الضعف والقوة، ودراسة تركيب النشاط التنافسي، وبناءا على تحليل نتائج هذه المنافسة يتم التخطيط للبرنامج التدريبي للمرحلة المقبلة.  
 3-3-4-المنافسة التجريبية: يتم خلال هذه المنافسة التركيز على نموذج المنافسة الرئيسية التي يشارك فيها الرياضي، وبصفة خاصة على الدور المطلوب منه خلال هذه المنافسة، وفي هذه الحالة يجب توفر كافة الظروف المشابهة للظروف الرئيسية بأقصى درجة ممكنة.  
 4-3-4-منافسات الانتقاء: يتم بناءا على هذه المنافسة انتقاء الرياضيين وتشكيل الفريق في المنافسات الرسمية.  
 5-3-4-المنافسة الرئيسية: تعتبر الهدف الرئيسي من المشاركة في المنافسات الرسمية هو تحقيق أعلى مستوى ممكن وتحقيق ذلك من خلال التعبئة القصوى لكافة إمكانيات الرياضة البدنية و المهارية و الخططية و النفسية (أبو العلاء أحمد عبد الفتاح، 1997، ص25-26).

#### 4-4- نظريات المنافسة الرياضية:

1-4-4-المنافسة كوسيلة للتدريب الفعال: إن المنافسة الرياضية عموما موجهة إلى تحسن التدريب، فهي تعتبر إذن كوسيلة خاصة للتدريب وعن طريقها يتم التطوير والحفاظ على النتائج الجيدة(rechard b-alderman-p99).

2-4-4- المنافسة كشرط إيجابي: على نهج "ألدلمان" المنافسة هي حافز يسمح للشخص التطور فهي إحدى الدوافع التي تسمح للشخص أن

يصل إلى نتيجة مسرعة وبذلك تتطور(jurgen weinech-1997-p24).

4-4-3- المنافسة كوسيلة للتطور: حالة الشخص في المنافسة تكون متعلقة مباشرة بما يحيط به، إذ سلوكيات ومعاملات الفرد يمكن أن تتغير حسب معاملات رفاقه، مدربين، منافسين، ومتفرجين (rechard b-alderman-p99).

4-4-4- المنافسة كوسيلة للتقييم: تعتبر المنافسة كوسيلة لتقييم المستوى وفعالية التدريب وبالتالي يمكن ملاحظة مختلف جوانب المنافسة مثل:

- تقييم مستوى اللياقة البدنية والقدرات النفسية في حالة المنافسة.
- تقييم مدى الحفاظ على التقنيات المكتسبة خلال المنافسة.
- إيجاد حلول للمشاكل التقنية والتكتيكية أثناء اللعب.
- المقارنة بين مستوى النتائج المركبة ومستوى النتائج المحددة (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص03).

#### 4-5- أهمية المنافسة الرياضية:

لم تكن الرياضة على هذا الشكل بل عايشت طبيعة الحضارات المختلفة، وإذا كان النشاط الرياضي في البداية شعائري فهو منذ القدم بأهداف خاصة لكل حضارة، رياضات السرعة عند الشعوب القديمة، الرياضات القتالية عند السبارتياط Spartiates، رياضة القوة عند المصريين، الرياضات التربوية عند اليونانيين الديسبوت Despot عند الفرنسيين أو الرياضات الاستعراضية، سجلت وقتها وعبرت عن روح وتقاليد هذه الحضارات.

منذ القدم إلى يومنا هذا ومن المشرق إلى المغرب الحضارات خصصت دائما مكانة للنشاطات البدنية الموجهة نحو التجاوز واللعب فإذا كانت الرياضة ظاهرة عامة في الزمان والمكان وكانت هذه الظاهرة عرفت تجاوب دائم، ذلك يؤكد على وجود متطلبات أساسية عند الإنسان. يرى "مارتينز" الرياضة تعمل على إخراج أحسن ما نملك، وكذلك أنه بدون منافسة ينعدم الإنتاج والابتكار. ويرى أيضا أن المنافسة هي السعي وراء النجاح وتحقيق الأهداف المسطرة فالكثير من أفراد المجتمع الأمريكي يعملون على النجاح والفوز والتمكن من إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة أو تقسيمها. من هنا فالفوز والنجاح عندهم هو إلحاق الهزيمة بالغير والحصول على المكافأة لهذا يلجأ أغلبية الرياضيين عندهم إلى الطرق غير القانونية من أجل الفوز.

للمنافسة دور كبير في التحضير حيث أن أغلبية الرياضيين يستعملون المنافسة كدافعية إيجابية للتحضير من أجل الاستمرار في تجديد المواهب وتطوير المهارات.

وكما أشار الخولي عام 1996 انطلاقا من أعمال "أولاند سلي" كثيرا ما يعمد الناس إلى إخفاء مشاعر التنافس وعدم إبرازها بوضوح في الحياة اليومية، لكن الرياضة لا تستهجي هذه المشاعر بل تبرزها وتضعها في إطارها الاجتماعي الصحيح، بل وتعمل على تهذيبها وضبطها بالقيم والمعايير الخلفية للرياضة كالروح الرياضية.

و أن الناس يشتركون في الرياضة، يتوقعون المنازلة أو المسابقة أو التناري، فهي كلها مضامين تدرج ضمن مفهوم التنافس. وهذا ما دعي "فاندرزاج" إلى التساؤل على مدى تنظيم الجماعة للمشاركة في الرياضة في سبيل غناء خصائصها الأولية.

ويبدو أن الإجابة الأسلم أن ما يحدث في هذا الصدد بغض النظر عن النكهة إنما يتم باللاوعي في غالبه، أقصد تتاب الجماعة بعض المشاعر كالرغبة في التفاعل عبر الرياضة، ولكن في غالب الأحيان، فأنتهم لا يعطون اعتبارا لنمط هذا التفاعل (أمين أنور الخولي، 1996، ص204).

#### 4-6- قواعد وضوابط المنافسة الرياضية:

لقد شهدت السنوات الأخيرة تزايد ملحوظ في الاهتمام بالرياضات التنافسية بصفة عامة والمنافسات ذات الطابع الجماهيري بصفة خاصة، وينتج عن هذا الاهتمام ارتفاع ملحوظ في أعداد الممارسين لكل لعبة رياضية، وأيضا ارتفاع مستوى الأداء التقني الذي ساهم في تحقيق التفوق والبطولة الذي يسعى له معظم الرياضيين، وفي سبيل الفوز والنصر والتفوق والبطولة نجد أنه ظهرت في الساحة الرياضية عدة مفاهيم جديدة على المجتمع الرياضي سواء المستوى المحلي أو العربي أو الدولي مثل السلوك العدواني وظاهرة العنف، وظهور ظاهرة شغب الملاعب، التي امتدت تأثيراتها إلى جماهير المشاهدين، فتحول الأمر من متابعة ومشاهدة لأحداث المباريات إلى عمليات قد تتضمن القتل والاعتداء والإحراق والتدمير، مما جعل المنافسة والمباريات شكلا من أشكال الخرق الصحيح للقوانين المدنية والجناحية واللوائح والقوانين المنظمة للأنشطة الرياضية.

فالمنافسات الرياضية تعد منظومة اجتماعية تضم اللاعبين والحكم والمدرب والإداري والإعلامي ويشار إلى المنافسة الرياضية على أنها موقف اختياري ذو شدة عالية تبرز فيه جميع خبرات ومهارات اللاعب أو الفريق المكتسبة من خلال حياته التدريبية بهدف التفوق على المنافس أو الفريق في لقاء تحكمه القوانين المحلية والدولية.

فالنشاط الرياضي من المجالات المهيأة للخضوع للتنظيم القانوني، ولكن ممارسة هذا النشاط الذي يخضع لقواعد فنية نابعة من الوسط الرياضي نفسه وهو ما يطلق عليه قواعد اللعبة، فهناك القواعد الفنية البحتة كتلك التي تحدد زمن المباراة وأوصاف الملعب وتكوين الفرق الرياضية ووضع كل لاعب في بداية المباراة ونظام اللعب وزمنه إلى غير ذلك من القواعد الفنية.

وهناك نوع آخر من القواعد يطلق عليه قواعد تنظيم سلوك اللاعبين لضمان السلامة أثناء المنافسة الرياضية، وإذا خالف اللاعب تلك القواعد وقعت عليه عقوبات، رياضية معينة كالإيقاف عن اللعب لفترة زمنية محددة أو الطرد من الملعب، فهذه القواعد تؤدي دورا وقائيا بالنسبة للحوادث الرياضية خاصة تلك التي يكون لها نتائج وخيمة مثال ذلك القواعد التي تحرم على الملامك أن يضرب منافسه في أماكن معينة، لكن رغم خضوع الرياضة التنافسية للقواعد الفنية والقانونية إلا أن ذلك لا يستبعد احتمال وقوع حوادث معينة نتيجة لخرق هاته القواعد الفنية والقوانين (نبيل محمد إبراهيم، 2004، ص (3-4) ).

#### 7-4- أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب: يتحصر أوجه الاختلاف بين المنافسة والتدريب فيما يلي:

- تحتل المنافسة أهمية كبيرة، تفوق أهمية الحصة العادية لدى اللاعبين، نتيجة أنه يحضرها في الغالب متفرجين يفوق عادة الجمهور الموجود خلال الحصة العادية.
- تعتبر المنافسة المجال الحقيقي لاختبار صحة اللاعبين.
- نتائج المنافسة تسجل بشكل رسمي، بخلاف عمليات التسجيل التي تحدث أثناء الحصة العادية.
- يترتب على الأداء في المنافسات الحصول على مراتب مشرفة، الأمر الذي يظهر قيمة المنافسة.
- يوجد دائما في المنافسات خصم أو منافس.
- نتائج المنافسة عبارة عن ثمار التدريب (عزت محمود الكاشف، 1991، ص12).

#### 8-4- الإعداد النفسي للمنافسة:

يعتبر الإعداد النفسي من الظواهر الأساسية في الحقل الرياضي وفي جميع الأشكال الرياضية، ويلعب هذا النوع من الإعداد دورا كبيرا في زيادة الإنجاز أو نقصانه، ومن خلال التجربة والملاحظة توضح بشكل كبير أنه على الرغم من النقص في الإعداد البدني والتكتيكي عند اللاعب إلا أنه بين الحين والآخر يحقق انتصارا كبيرا غير متوقع من قبل، وقد ارجع الباحثون هذا الانتصار إلى العامل النفسي المتمثل في قوة إرادة الفريق أو اللاعب وتصميمه على مواصلة العمل للوصول إلى نتيجة طيبة (كمال يحيى الريفي، 2004، ص116).

ويفسر علماء النفس عدم قدرة اللاعبين على تحقيق الفوز والنصر والنجاح بعدم وجود الحافز أو الدافع لديهم، وبعض الأحيان تكون الحالة الانفعالية لديهم زائدة عن الحد المعقول، ولذا كان من الضروري تهيئة اللاعبين وإعدادهم الإعداد النفسي السليم (يحيى إسماعيل الحلوي، 2004، ص145).

#### 9-4-المظاهر السلبية للمنافسة الرياضية:

قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية من حيث أنها صراع يستهدف الفرد والتفوق على الآخرين كما يرى المتنافس في منافسيه خصوما له.

كما قد ينظر البعض إلى المنافسة الرياضية نظرة فيها الكثير من المغالاة عندما لا يرون في المنافسات الرياضية سوى السبق الجنوني لتسجيل الأرقام والتفوق والفوز، ويتناسون أن الوصول إلى المستوى الرياضي العالي جانب هام من الجوانب التي يسعى إليها اللاعب ويسعى إليها المجتمع ولكنها بطبيعة الحال ليست الهدف الأوحد.

وقد تكون للمنافسة الرياضية بعض الجوانب السلبية حيث تتسم بالعنف الزائد، والعدوان والاضطرابات الانفعالية للمتنافسين، أو حينما يحدث اختلاف بين المتنافسين يختلفون فيه اختلافا كبيرا مما يجعل الفوز أو النجاح مقصورا على فريق معين منهم، أو حينما ينقلب التنافس الرياضي إلى تنافس عدواني أو صراع من أجل الوصول إلى الصدارة.

وينبغي علينا مراعاة أن الطابع الذي تتميز به المنافسات الرياضية إذا ما أحسن استثماره وإذا ما تم في حدود الأسس والقواعد التربوية التي تؤكد ضرورة الالتزام بقواعد الشرف الرياضي واللعب النظيف وقبول الأحكام والتواضع وعدم الغرور، فإنه يصبح من أهم القوى المحركة التي تدفع الأفراد إلى ممارسة النشاط الرياضي والتي تحفزهم للوصول إلى المستويات العالية. (محمد حسن علاوي، 2002، ص35).

## 5- كرة القدم:

## 5-1- تعريف كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع، الأماكن العمومية، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية انشأها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى (رومي جميل، 1986، ص 09).

إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء (رومي جميل، 1986، ص 10).

هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والمحافظة على شبكه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة بـ 15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباسا مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجرى المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية (رومي جميل، 1986، ص 11).

## 5-2- التسلسل التاريخي لكرة القدم:

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية الساندة في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم، وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسات الكأس العالمية سنة 1930م.

## 5-3- كرة القدم الجزائرية:

## 5-3-1- كرة القدم في الجزائر:

تعتبر كرة القدم من بين أولى الرياضات الجماعية التي ظهرت في الجزائر، والتي اكتسبت شعبية لا نظير لها، وهذا بفضل الشيخ "عمر بن حمود بن رايس" الذي قام بتأسيس أول فريق رياضي عام 1895م، تحت اسم "طلیعة الحياة الهواء في الكبير" وقد أسس أول فرع للجمعية للفريق السابق ذكره عام 1917م، وفي 07/08/1921م، تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم في الجزائر وهو عميد الأندية الجزائرية (مولودية الجزائر) غير انه هناك من يقول بأن النادي القسنطيني (شباب قسنطينة) هو أول نادي جزائري تأسس قبل 1921م.

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كأحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصد الاستعمار، 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 تفتنت السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق أورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت

فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م, مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: زوبا, رشيد مخلوفي, كرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (علال خالد وآخرون, 2007-2008, ص14-15).

5-3-2- مكانة كرة القدم في الجزائر:

تعتبر من أشهر الرياضات على الإطلاق وأحسن دليل على ذلك جمهورها الواسع والذي يضم جميع شرائح المجتمع, كما اهتمت الدولة بهذه الرياضة, وجعلت لها منشآت هامة مثل ملعب 05جويلية بالعاصمة , ملعب عنابة, ملعب البليدة, وهران, مستغانم, كما أننا نجد تقريبا في كل الولايات ملعبا لكرة القدم ونجد أيضا تنسيقا خاصا ومنظما في مختلف المنافسات الخاصة بكرة القدم, عبر عدة مراحل من البلدي إلى الجهوي حتى تصل إلى القسم الوطني الأول, ومع دخول الألفية الثالثة ستدخل البطولة الوطنية سجل الاحتراف (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية, 1999, ص09)

6- الدراسات السابقة و المشابهة:

6-1- الدراسة الأولى:

قام بها كما جلال رسالة ماجستير بعنوان: " تأثير التدريب الذهني المضاف للتعلم المهاري في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة"

وكانت تساؤلات الدراسة:

هل توجد فروق ذات دلالة معنوية بين الاختبار القبلي و البعدي للمجموعة التجريبية في دقة أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة؟

هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الاختبار البعدي بين المجموعة الضابطة و المجموعة التجريبية في أداء بعض المهارات الأساسية بالملاكمة؟

و هدفت الدراسة إلى التعرف على تأثير التدريب الذهني في تعلم بعض المهارات الأساسية في الملاكمة بالإضافة إلى المقارنة بين تأثير التدريب الذهني المضاف للمنهاج التدريبي و تأثير المنهاج التدريبي في تعلم المهارات الأساسية بالملاكمة.

و قد اعتمد الباحث على المنهج التجريبي , اشتملت عينة الدراسة على 20 طالب في كلية التربية الرياضية بجامعة بغداد و تم اختيارها بالطريقة العشوائية, و استخدم الباحث برنامج تدريبي مهاري و برنامج للتصور العقلي , استبيان للتصور العقلي استمارة استبيان لتقويم الأداء المهاري, كانت ابرز النتائج أن منهاج لتدريب الذهني المرافق للتعلم البدني كان فعالا , وان استخدام هذا النوع من التدريب يعطي فاعلية أكبر في تعلم المهارات الأساسية مقارنة بالتعليم المهاري فقط.

6-2- الدراسة الثانية:

قام بها بكيل حسين ناصر الصوفي رسالة ماجستير بعنوان: " انعكاس الإعداد النفسي في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى بالجمهورية اليمنية'2009/2008", جامعة سيدي عبد الله, الجزائر .

و كانت تساؤلات الدراسة:

- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى إلي ضعف جانب الإعداد النفسي لديهم؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدى الرياضيين إلي ضعف القدرة علي التصور؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي الاسترخاء؟
- هل يرجع القلق التنافسي لدي الرياضيين إلي ضعف القدرة علي دافعية الانجاز الرياضي؟

و هدفت الدراسة إلى التعرف على انعكاس الإعداد النفسي للرياضيين بمحاوره " القدرة على التصور, تركيز الانتباه, القدرة على الاسترخاء, القدرة على مواجهة القلق, الثقة بالنفس, القدرة على دافعية الانجاز الرياضي على ظهور حالة القلق التنافسي لدي رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية, التعرف على انعكاس الإعداد النفسي وظهور حالة القلق التنافسي لدي رياضي العاب القوى بالجمهورية اليمنية, وقد اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و اعتمد على استمارة استبيان موجهة إلى رياضي العاب القوى.

1- اختبار لقياس حالة قلق المنافسة و يتضمن ثلاثة أبعاد هي القلق المعرفي -القلق البدني- الثقة بالنفس  
2-مقياس الأبعاد النفسية (المهارات العقلية) لقياس(القدرة على :التصور الذهني،الاسترخاء , تركيز الانتباه،الثقة بالنفس, دافعية الانجاز الرياضي)،و تم اختيار عينة البحث بالطريقة العمدية (رياضي النخبة فئة أكابر لألعاب القوى لأندية المحافظات الجمهورية و عددهم 55 رياضي..و و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:  
يرجع القلق التنافسي لدى رياضيي ألعاب القوى إلى ضعف القدرة على كل من الاسترخاء، التصور الذهني , الانتباه،مواجهة القلق، الثقة بالنفس , دافعية الانجاز الرياضي.  
3-6- الدراسة الثالثة:

قام بها عمرو زهير رسالة ماجستير بعنوان "التحضير النفسي و أثاره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة"(2003-2004) جامعة دالي ابراهيم الجزائر.  
كانت تساؤلات الدراسة:

● ما هي أهمية التحضير على نفسية اللاعبين المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة؟.

و هدفت الدراسة إلى :

✓التطرق الى نقص التكوين النظري للإطارات في الميدان النفسي.

✓ملئ النقص والفراغ الملموس في مكاتبا في مواضيع الإعداد النفسي للاعبين المعوقين.

✓معرفة الحالات النفسية التي يوجهها المعوق حركيا أثناء ممارسته الرياضة.  
اعتمد الباحث على المنهج الوصفي في و اعتمد في جمع المعلومات على الأدوات اختبار المهارات النفسية لقياس(القدرة على :التصور الذهني،الاسترخاء , تركيز الانتباه،الثقة بالنفس, دافعية الانجاز الرياضي) .  
استعمل الباحث العينة العمدية في بحثه و شملت 92 لاعب من فرق كرة السلة على الكراسي المتحركة على المستوى الوطني. تم الاعتماد على حزمة البرامج الإحصائية (SPSS)في معالجة المعلومات. و خلصت الدراسة إلى النتائج التالية:

➤ أن هناك ضعف كبير لدى هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا في قدرتهم على التصور الحركي للمهارات الرياضية في مخيلتهم بصورة واضحة.

➤ أن هناك ضعف كبير في القدرة على الاسترخاء عند هؤلاء اللاعبين المعاقين حركيا ويتبين ذلك من خلال ضعفهم في مدى معرفتهم الجيدة لكيفية القيام بعملية الاسترخاء خاصة في الأوقات الحساسة من المباراة والمنافسات الرياضية .

➤ هناك ضعف في التحضير النفسي يؤدي إلى ضعف قدرة تركيز الانتباه عند اللاعبين المعاقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة

4-6- الدراسة الرابعة:

قام بها :-"عبد العزيز بن علي بن احمد السلطان" بعنوان: (السلوك القيادي للمدرب الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية بالمملكة العربية السعودية) .  
هدفت الدراسة إلى:

● التعرف علي السلوك القيادي لدي المدربين السعوديين والعرب وعلاقته بدافعية الإنجاز لدي لاعبين بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية.

● التعرف علي مدي تأثير المتغيرات التالية : (الجنسية، السن، سنوات الخبرة في مجال التدريب، طبيعة المهنة) علي السلوك القيادي للمدربين،

● مدي تأثير المتغيرات التالية: (السن، سنوات الخبرة في الممارسة الرياضية) علي دافعية الإنجاز لدى اللاعبين.

وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي، وجمع بيانات الدراسة وتحقيق أهدافها، استخدم الباحث مقياس السلوك القيادي لمدربي الألعاب الجماعية من أعداد أبو زيد (1990م) الذي يشتمل علي ثمانية أبعاد تمثل في مجملها السلوك القيادي لمدربي الألعاب الجماعية وهي: (التدريب والإرشاد، التقدير الاجتماعي، التحفيز، العدالة، تسهيل الأداء الرياضي، المشاركة والسلوك الديمقراطي، السلوك التسلطي، الاهتمام بالجوانب الصحية) ومقياس أنماط دافعية الإنجاز للاعب الرياضي من أعداد علاوي (1998م، ج) ويشتمل علي بعدين وهما: (دافع إنجاز النجاح، ودافع

تجنب الفشل) إضافة لمقياس "ولس" (Willis) من اقتباس علاوي (1998م، ج) لقياس دافعية الإنجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية.

وتكونت عينة الدراسة من (76) مدرباً و(622) لاعبا من مدربي ولاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية بالمملكة العربية السعودية، ومن أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسة ما يلي:

- هناك علاقة بين السلوك القيادي الذي يمارسه مدربو بعض الألعاب الجماعية السعوديون والعرب لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية وبين دافعية الإنجاز للاعبين.

- أن السلوك القيادي الذي يمارسه المدربين، هو السلوك القيادي بأبعاده المختلفة، مع تركيزهم علي بعض الأبعاد التي يرون أنها مهمة للعملية التدريبية أكثر من الأبعاد الأخرى مثل (بعد الاهتمام بالجوانب الصحية ، وبعد التدريب والإرشاد).

- أن مستوي دافعية الإنجاز لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية لفئة الدرجة الأولى بأندية المنطقة الشرقية يعتبر مرتفعاً. وجود علاقة ذات دلالة إحصائية بين الجنسية والسلوك القيادي للمدربين في بعد التدريب والإرشاد و ذلك لصالح المدربين العرب.

- لا توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين السن ودافعية الإنجاز الرياضي لدي اللاعبين.

#### التعليق على الدراسات:

من خلال اطلاعنا على الدراسات السابقة نجد أن الدراسة الأولى تناولت التدريب الذهني كمتغير مستقل و أثره في تعلم بعض المهارات الأساسية في لعبة الملاكمة كمتغير تابع، و الثانية تناولت الإعداد النفسي على انه متغير مستقل وحاولت تحديد طبيعة انعكاسه في ظهور حالة القلق التنافسي لدى الرياضيين في ميدان العاب القوى كمتغير تابع، وكذلك أيضا الدراسة الثالثة تناولت التحضير النفسي على انه متغير مستقل و حاولت تحديد أثره على المعوقين حركيا في كرة السلة على الكراسي المتحركة كمتغير تابع.

و أما الدراسة الرابعة فتناولت دافعية الانجاز الرياضي كمتغير تابع للسلوك القيادي للمدرب الرياضي لدي لاعبي بعض الألعاب الجماعية. إذن كل هذه الدراسات اهتمت بجانب من جوانب بحثنا هذا الذي يتناول دور المدرب في التحضير الذهني كمتغير مستقل و بدافعية الانجاز الرياضي كمتغير تابع، وهو ما يعني أن هذه الدراسة تناولت الجوانب النفسية للاعبين، باعتبارها تناولت الإعداد من الناحية النفسية كما في الدراسات الأخرى، و هذه الدراسات تساعدنا على معرفة و إدراك ماهية الإعداد الذهني و النفسي و ماهية دافعية الانجاز الرياضي، و من خلال تحليلنا لهذه الدراسات توصلنا إلى معرفة المنهج الذي يناسب دراستنا (المنهج الوصفي) ، طريقة اختيار العينة (العمدية) و انتقاء الوسائل و الأدوات المناسبة و نوع الأساليب الإحصائية المناسبة و ستكون دراستنا هذه تكملة للنتائج المتحصل عليها في هذه الدراسات السابقة.

## خلاصة:

من خلال ما سبق يمكن القول أن لاعبي كرة القدم أصبحوا محط اهتمام أكثر من ذي قبل و ذلك للاهتمام الكبير الذي تحظى به رياضة كرة القدم من الجماهير و الصحف مما يجعلهم تحت ضغط كبير .

لذلك يجب على أي مدرب أن ينمي القدرات العقلية للاعبين لمساعدتهم على التفكير السليم والتصرف المناسب أثناء المباراة، وكذلك يجب على المدرب أن يكسب لاعبيه المعارف والمعلومات النظرية والتطبيقية مثل قواعد وقوانين اللعب والنواحي الصحية والخصائص البشرية بجانب النواحي الفنية والخطوية الخاصة بكرة القدم. والإعداد الذهني يعد واجبا مهما من واجبات المدرب التعليمية، وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالإعداد الخطوي وهو إعداد مكمل للإعداد الخطوي، والاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخطي السليم لأن الهدف من الإعداد النفسي هو المحافظة على توازن الأداء عند اللاعب أو الفريق بأكمله .

إن دافعية الإنجاز هي عبارة عن دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق و إظهار قدر كبير من المثابرة و الاستقلالية و التنافس في مواقف الإنجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز "كما يمكن تعريف دافعية الإنجاز في الرياضة بأنها " سعي و كفاح الرياضي و مثابرته على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق و إظهار قدر كبير من الثقة بالنفس و الاستقلالية و الالتزام بالمهام التي يكلف بها، ومن بين أهم نظريات دافعية الإنجاز هي نظرية حاجة الإنجاز ونظرية العزو أو التسبب ونظرية إنجاز الهدف وكل هذه النظريات تتمحور حول دافعين أساسيين هما دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل وهما نمطان شائعان يوجهان سلوك الإنجاز لدى الرياضي.

إلى هنا فإنه من الضروري على المدربين الجزائريين خاصة و العرب عامة بذل الجهد والاطلاع والدراسة و عقد ورشات العمل الخاصة بأمور الإعداد الذهني مع الأطباء النفسيين وعلماء علم النفس الرياضي من أجل بلورة أساليب الإعداد الذهني للشباب العربي، حيث يكون لها الدور الكبير والفعال في تغطية النقص الذي يحدث الفارق دائما في النواحي البدنية و المهارية بينهم وبين أقرانهم في الدول المتقدمة كروياً، وأن نجعل من الإعداد الذهني وسيلة من الوسائل التي تصنع للاعب العربي شخصية اعتبارية تساعده في مواجهة الفرق ذات الصيت والإمكانات والأسماء الرنانة في عالم كرة القدم دون أن يترك ذلك أثرا سلبيا على اللاعب.

وأن نعمل معا من أجل إكمال العمل الفني بجميع جوانبه البدنية والفنية والذهنية والنفسية حتى نستطيع أن نجاري العالم، وأن نحقق النجاح بالمنافسة في البطولات العالمية بل ولاعتلاء منصات التتويج العالمية والقارية.



# الفصل الثاني

الإطار

العام

للدراصة

## 1 - الكلمات الدالة في الدراسة:

المدرّب:

لغة :تدريب، تعود وتمرن على الشيء والتدريب هو التعود على الشيء. (المنجد في اللغة والإعلام، 2008، 105)

**التعريف الاصطلاحي:** يعد المدرّب الرياضي من الشخصيات التربوية التي تتولى دور القيادة في عملية التربية والتعليم، ويؤثر تأثيراً كبيراً ومباشراً في التطوير الشامل والتمتاز لشخصية الفرد الرياضي. (قاسم حسن حسين، 1998، 109)

**التعريف الإجرائي:** هو الشخص الوحيد الذي يملك حق اختيار اللاعبين وقيادتهم أثناء المباريات والتمارين، وصاحب القرار النهائي في الأمور الفنية.

الإعداد الذهني:

لغة: **الذَّهْنُ** : الفَهْمُ والعَقْلُ . والجمع : أذهان .

ويوصف به فيقال : فلانٌ في ذهْنٍ : ذكيّ فطنٌ ، و الذَّهْنُ القُوَّةُ.

يقال : ما برجلِي ذهْنٌ : قُوَّةٌ على المشي و الذَّهْنُ ( في الاصطلاح العلمي ) : ما به الشعور بالظواهر النفسية المختلفة ، ويطلق أيضًا ، على التفكير وقوانينه ، أو مجرد الاستعداد للإدراك . (محمد اللحام ومحمد سعيد ، 2005 ، 272).

**التعريف الاصطلاحي:** يذكر حنفي محمود مختار أن " الإعداد الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرّب التعليمية ، وهو يرتبط ارتباطاً وثيقاً بالإعداد الخططي . وهو إعداد مكمل للإعداد الخططي والاثنتان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم". ( **حنفي محمود مختار ، 1985 ، ص 190**).

ويشير كل من وجدي مصطفى الفاتح ومحمد لطفي السيد ، أن الإعداد الذهني " هو كل الإجراءات التي يتخذها المدرّب تجاه لاعبيه لإكسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء المهام التدريبية بكفاءة عالية والتي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات في المنافسات الرياضية". ( **وجدي مصطفى الفاتح ، 2002 ، ص 265** ).

**التعريف الإجرائي:** هو سيرورة التطبيق العلمي لوسائل و منهج معينة محددة و موجهة نحو التكوين الذهني و النفسي للرياضي كما أن له أهمية كبيرة على حياة اللاعب بحيث يساعد على التألق و النجاح و الوصول إلى تحقيق الأهداف المرجوة كل فرد على حدى و النجاح في كل أنواع الإعداد.

دافعية الانجاز:

**التعريف اللغوي:** تعود كلمة الدافعية " إلى اللاتينية، حيث نجد جذورها في كلمة " **move** " و تعني يدفع أو يحرك. ( **عبد اللطيف**

**خليفة، 2000 ، ص 69** ).

**التعريف الاصطلاحي:** يعرف "ايتكسون" الدافعية أنها استعداد للفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إنشاء هدف معين ، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح ، فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة. ( **عبد اللطيف محمد خليفة ، 2000 ، ص 6** ).

**التعريف الإجرائي:** بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز في ضوء مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و الفعالية و المثابرة كتعبير من الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة.

**- كرة القدم:**

**التعريف اللغوي:** كرة القدم هي كلمة لاتينية وتعني ركل الكرة بالقدم، فالأمريكيون يعتبرونها بما يسمى عندهم بالـ "Regby" أو كرة القدم الأمريكية.

**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، ص50-52).

**التعريف الإجرائي:** كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف، كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من 11 لاعبا، تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى، ويتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام ولا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين ويشرف على تحكيم المباراة حكم وسط، وحكمان للتماس وحكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة هو 90 دقيقة، وفترة راحة مدتها 15 دقيقة، وإذا انتهت المباراة بالتعادل "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 لفصل بين الفريقين.

**- المنافسة:**

**التعريف اللغوي:** المنافسة، التنافس: نزعة فطرية تدعو إلى بذل الجهد في سبيل التفوق (عيسى مومني، 2007، ص534).

**التعريف الاصطلاحي:** هي موقف نزال فردي أو جماعي مشروط بقواعد تحدد السلوك، وهذا الموقف يتعامل فيه الرياضي بكامل ما لديه من قدرات بدنية وعقلية وانفعالية من أجل تأكيد امتلاكه لهذه القدرات وتميزها عن قدرات من ينازلهم (أحمد أمين فوزي، 2003، ص111).

**التعريف الإجرائي:** هي القسم المهم في تركيب النشاط الرياضي والمرحلة الأكثر أهمية في أي نشاط حيث تعتبر أنها محصلة عمليات الأداء الرياضي وهذا لتحقيق أعلى مستوى ممكن أو التحصيل على نتيجة جيدة والفوز على الآخرين.

## الإشكالية:

كان التدريب في كرة القدم يقتصر فقط على إعطاء تمارين اللياقة البدنية و حركة تنسيق ، و أن تحقيق النتائج يرتكز على إعطاء توجيهات و تحليل جمل تكتيكية بسيطة و كانت طرق ووسائل تدريب بسيطة جدا، حيث أشارت إليه مجموعة من المؤلفين مثل "لوش lowsh" حيث أكد على أن مفهوم التدريب الرياضي هو نفسه ما جاء في المفهوم الانجليزي للتدريب الذي كان عبارة عن إعادة

للحركة دون التفكير في التمرين حتى الوصول إلى التكتيك

الجيد دون معرفة الهدف من ذلك. (كمال يحيى الريفي ، 2004 ، ص 11).

إلا انه و مع مرور الوقت و تطور الأداة بدأ التدريب في كرة القدم يأخذ أشكالا مختلفة و أساليب و مناهج تتضمن برامج في التدريب الحديث بجميع أنواعه سواء البدني أو التقني أو النفسي.

و مع التطور الهائل الذي شهده التدريب الرياضي في كرة القدم من جميع النواحي \* وسائل ، معدات، برامج ، مؤطرين مؤهلين \* ، تطلب من المعنيين مواكبة و مسايرة هذا التطور التكنولوجي في إعداد اللاعبين ذوي المهارات العالية لتوفير كل الإمكانيات و الحوافز رغبة منهم في تحقيق انجازات كبيرة ،

و قد ابرز بعض العلماء أهمية الإعداد الذهني و النفسي في المجال الرياضي، حيث أن الإعداد النفسي و الذهني يسعى إلى خلق و تنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على المعارف العلمية و القيم الخلقية الحميدة، كما يسعى إلى تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الرياضي، بالإضافة إلى توجيهه و الإرشاد التربوي النفسي للإفراد الرياضيين الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابتهم للمشاكل التي تعترضهم و القدرة على حلها خاصة أثناء المنافسات الرياضية التي تعتبر من العوامل الهامة و الضرورية لكل نشاط رياضي، سواء المنافسة مع الذات أو المنافسة في مواجهة العوامل الطبيعية، أو في مواجهة منافس و جها لوجه، أو المنافسة في مواجهة منافسين آخرين، و غير ذلك من أنواع المنافسة الرياضية.

ويعتمد الباحثون في تعريف المنافسة بشكل عام على وصف عملياتها فهناك العديد من المفاهيم التي قدمها هؤلاء الباحثين كتعريف للمنافسة و من بين تلك المفاهيم التعريف الذي قدمه "مورتون دويش" عام 1969 والذي أشار إلى أن المنافسة بصفة عامة هي "موقف تتوزع فيه المكافآت بصورة غير متساوية بين المشتركين أو المتنافسين وهذا يعني أن مكافأة الفائز في المنافسة تختلف عن مكافأة غير الفائز أو المنهزم".

وهذا التعريف الذي قدمه "دويش" كان أساسا للمقارنة بين عمليتي المنافسة و التعاون على أساس أن التعاون على التنافس يقصد به أن المشاركين يقتسمون المكافآت بصورة متساوية أو طبقا لإسهامات كل فرد وليس كما هو الحال في المنافسة. (محمد حسن علاوي ، 2002، ص 28).

لكن و من خلال متابعتنا لمجريات البطولة الوطنية لاحظنا أن معظم الفرق لا تولي أهمية كبيرة لهذا الجانب الذي نراه حسب اعتقادنا من العوامل التي لها علاقة وثيقة للرفع من دافعية الانجاز لدى اللاعبين.

و لما كانت الحاجة إلى الانجاز الرياضي و تحقيق انجازات كبيرة كان ينبغي الاهتمام و التعرف على المستويات و المؤشرات التي لها علاقة بالانجاز كالطموح و المثابرة و الأداء و التنافس و دافع تجنب الفشل و دافع انجاز النجاح، ولهذا وجب على المدرب ان ينمي القدرات الذهنية (العقلية) للاعب وذلك للرفع من قدراته و معنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل ذهنية. و يعمل المدرب للمساعدة في توجيه الرياضيين للكيفية الصحيحة التي تساعدهم على تقديم الأداء الجيد في البطولات .

إن إيماننا القوي بان الإعداد الذهني و النفسي يعتبر عاملا مهما و له علاقة بدافعية الانجاز و مستوياتها التي سبق ذكرها جعلنا نقوم بهذه الدراسة قصد إثبات أو نفي هذه العلاقة و بناء على ذلك تم صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل هناك علاقة بين التحضير الذهني للفريق و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟  
التساؤلات الجزئية:

- ✓ هل هناك علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل هناك علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ✓ هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

**أهداف الدراسة:**

- لكل دراسة من الدراسات غاية تسعى من ورائها و أهداف تسعى لتحقيقها من اجل تقديم البديل او تعديل ما هو موجود أو الزيادة فيه ، و ذلك بإسهام هذا البحث من رفع كفاءته و الإلمام بما يحمله هذا البحث.
- و من خلال بحثنا هذا نريد تحقيق بعض الأهداف التي نحصرها في عدة نقاط هي:
- إبراز العلاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم
  - إبراز العلاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
  - إبراز العلاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
  - إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم

**أهمية الدراسة:**

تتجلى أهمية هذه الدراسة في كونها أصبحت مشكلة يعاني منها معظم الأندية و المنتخبات في العالم و ذلك لإهمالهم للجانب الذهني مما يؤدي إلى دخولهم في النتائج السلبية و من كل هذا يمكن إبراز هذه الأهمية فيما يلي:

- مدى مساهمة المدرب في الإعداد الذهني وعلاقته بتحسين النتائج.
- عدم الاهتمام بهذا الموضوع الذي يعتبر من اكبر المواضيع أهمية في هذه المرحلة.
- إبراز أهمية الإعداد الذهني أثناء المنافسة و دوره في الرفع من دافعية الانجاز الرياضي.
- الاهتمام بالجانب الذهني في الجزائر و ذلك من اجل مواكبة الدول الأوروبية ، وذلك من خلال تطبيق نتائج هذه الدراسة.

**فرضيات الدراسة:****الفرضية العامة:**

- توجد علاقة ايجابية بين التحضير الذهني للفريق و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.


**الفرضيات الجزئية:**

- ✓ توجد علاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ توجد علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم .
- ✓ توجد علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.



# الفصل الثالث

الإجراءات  
الميدانية  
للدراصة



## تمهيد :

الهدف الأول للبحوث العلمية عموما هو الكشف عن الحقائق ، وتكمن أهمية هذه البحوث وقيمتها بدرجة التحكم في المنهجية المتبعة فيها، حيث يعتبر الجانب الميداني والتطبيقي مهما للغاية في الدراسة العلمية وقصد إعطاء البحث قالبا عمليا ومنهجيا ، وعلى ضوء المعلومات النظرية التي تم جمعها في دراستنا ، وتماشيا مع الفرضيات المقترحة كحلول مسبقة لإشكالية البحث ، ثم وضع أسئلة متمثلة في استمارة استبيان تهدف إلى خدمة البحث وتحقيق فرضياته، وزعت على أفراد عينة البحث وذلك بالاعتماد على طرق منهجية محددة ، وقد قسم الجانب التطبيقي إلى فصلين ، حيث تم تخصيص الفصل الأول لشرح الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع في هذه الدراسة بالإضافة إلى مجتمع وعينة ومجالات البحث وضبط متغيراتها بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات والخصائص السيكمترية للأداة بالإضافة إلى إجراءات التطبيق الميداني للأداة ، أما الفصل الثاني فقد خصص لعرض وتحليل نتائج الدراسة ومناقشتها .

## 1-الدراسة الاستطلاعية :

وهي البحوث التي تهدف إلى استطلاع الظروف المحيطة بالظاهرة التي يرغب الباحث في دراستها والتعرف على أهم الفروض التي يمكن وضعها وإخضاعها للبحث العلمي صياغة دقيقة تسير التعمق في بحثها في مرحلة لاحقة أنها بحوث تتناول موضوعات جديدة لم يتناولها الباحث من قبل ولا تتوفر عنها معلومات أو بيانات أو يجهد الباحث الكثير من جوانبها وأبعادها وهي تهدف إلى الكشف عن حلقات غامضة أو مفقودة في تسلسل التفكير الإنساني مما ساعد على التحليل والربط والتفسير العلمي فيضيف إلى المعرفة الإنسانية ركائز جديدة(مروان عبد المجيد إبراهيم،2000،ص38).

حيث أن دراستنا شملت مجموعة من الخطوات تتمثل في ما يلي :

✓ الاتصال مع مسؤولي النوادي محل الدراسة بغرض الاطلاع على خصائص افراد العينة، وجمع المعلومات حول اللاعبين وكذا الاحتكاك مع أفراد العينة والاتفاق على موعد عملية توزيع المقياس، فوجدنا المساعدة وتفاهم كبير من الجميع .  
✓ توزيع المقياس.

الباحث بتوزيع قام فقد الرياضي الانجاز دافعية لقياس وآخر المهارات النفسية مقياس تتطلب والتي الدراسة لطبيعة ونظرا صممه كل من "ستيفان بل ، و جون الينسون و كريستوفر شام بروك" (1996) والذي لبعض المهارات النفسية مقياس استمارة لقياس بعض الجوانب العقلية (النفسية) الهامة للأداء الرياضي و يتضمن هذا المقياس 6 أبعاد و هي (القدرة على التصور الذهني ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على مواجهة الفلق ، الثقة بالنفس ، دافعية الانجاز الرياضي) و وقع اختيارنا

إلى ويهدف على 4 أبعاد و هي (القدرة على التصور الذهني ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الاسترخاء ، الثقة بالنفس) ، وثابتة صادقة قياس أداة توفير

ة، كبير بدرجة جدا، بدرجة كبيرة على (تنطبق التدرج سداسي لمقياس طبقا للاختبار عبارات جميع على بالإجابة اللاعب يقوم وفيه دافعية تقيس الأخرى المقياس والاستمارة تعليمات ضوء في وذلك جدا ، لا تنطبق علي تماما)، قليلة بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة : هما يعدين على اقتصر وقد علاوي"، حسن "محمد أعدها والتي الرياضي الانجاز (بدرجة التدرج خماسي لمقياس طبقا للاختبار عبارات جميع على بالإجابة اللاعب يقوم الفشل، وفيه تجنب و'دافع النجاح' أنجاز 'دافع من واحد نادي لاعبي على الاستطلاعية الدراسة تطبيق وتم جدا) قليلة بدرجة قليلة، بدرجة متوسطة، بدرجة ة، كبير بدرجة جدا، كبيرة الأصلي المجتمع من عينة يعتبر حيث (( ، ولاية برج بوعريريج (رجال) موسم (2015-2016) و هو نادي ((شباب رأس الوادي أندية الميدانية الدراسة عليها ستجرى العينة التي مفردات كبير حد إلى ويمثل

## 2- منهج الدراسة:

علمي بحث أي أن يخلو المعقول غير ومن دراسة، أية في تتوفر أن ينبغي التي الهامة والوسائل الأساسية العناصر من المنهج يعتبر لأي دراسته في باحث أي يتبعه الذي كان المنهج ولما بطلانها، أو الفرضيات صحة من التحقق إلى الباحث يصل طريقه عن منهج من الموضوع طبيعية من وانطلاقا ما، لدراسة معين منهج العسير اختيار من فإنه الدراسة، موضوع بطبيعة يرتبط وأن بد لا ظاهرة .المتبعة البحث مناهج ضمن يصنف" الذي الارتباطي المنهج الوصفي على الدراسة اعتمدت فقد وأهدافه وفرضياته وكما، كيفية تحديدا وتحديد خصائصها دقيقا وصفا الظواهر ووصف الوقائع اكتشاف إلى يهدف وهو الكمي التحديد على ويعتمد فهي تهتم المستقبل، في بما سيكون التنبؤ وتحاول صورتها الحالية، إلى وصلت وكيف للظواهر السابقة الحالة بكشف تقوم بذلك وهي (ص 19) ، 1983 فؤاد، محمد مستقبلها.(حلمي وكذا وحاضرها الظاهرة بماضي

بين دور الموجودة للعلاقة والتحليل والتشخيص الوصف يستلزم الذي الموضوع لطبيعة وذلك البحث هذا في أساسي كمنهج أعتد وقد لولاية برج بوعريريج. القدم القسم الشرفي كرة لاعبي لدى الرياضي الانجاز المدرب في التحضير الذهني للفريق ودافعية 3.مجتمع وعينة الدراسة:

ولقد تم اختيار العينة القصدية لهذه الدراسة، كما يقول محمد نصر الدين رضوان:"أن العينات الغرضية (القصدية) تستخدم في دراسة الاتجاهات نحو الموضوعات والمشكلات".(محمد نصر الدين رياض، 1975، ص598).

عدهم(54) لاعب ( البالغ ولاية برج بوعريريج موسم (2015-2016) أندية القدم كرة لاعبي بعض عينة تمثل تضم الدراسة وهذه .شباب رأس الوادي ، ترجي البرج ، نجم البرج )

### 1.3 المجال البشري للدراسة:

الناشطة في القسم الشرفي لولاية برج بوعريريج موسم (2015-2016) الأندية مع ينشطون الذين اللاعبين على الدراسة هذه اعتمدت الثلاثة المختارة. الفرق من فريق من كل لاعب 18 بمعدل لاعب موزعين 54 عددهم والبالغ

### 2.3 المجال المكاني للدراسة:

القسم الشرفي لولاية برج بوعريريج موسم (2015-2016) وقد تناولنا بعض أندية الدراسة بعض لهذه المكاني المجال تحديد تم الأندية وهم:

شباب رأس الوادي ، ترجي البرج ، نجم البرج.

### 3.3 المجال الزمني:

2015/ 2016) في الفترة الممتدة من 28 مارس إلى 18 أفريل الرياضي،( الموسم خلال الميدانية الدراسة تمت

## 4 أدوات جمع البيانات و المعلومات:

### 1.4الأدوات:

نتائج إلى يتم التوصل ما بقدر والمناهج الأدوات من مجموعة الاستعانة للباحث يمكن ما بقدر أنه على المنهجية علماء يؤكد الواجب الأدوات نوع عليه لذلك تفرض وتبعاً المنهج نوع الباحث على تفرض التي هي الموضوع طبيعة أن وبما ودقيقة، موضوعية :هما إلى اختبارين تتطلب والدراسة الميدان، من والمعطيات الحقائق لجمع استخدامها

### الاختبار الأول:

mantel skills اختبار المهارات النفسية و المتمثل في قياس الأبعاد النفسية و الذي يسمى اختبار المهارات العقلية

صممه كل من ستيفان بل ، و جون النيسون و كريستوفر شام بروك (1996) لقياس بعض الجوانب العقلية questionnaire

(النفسية) الهامة للأداء الرياضي و هي:

- القدرة على التصور الذهني.
- القدرة على الاسترخاء.
- القدرة على تركيز الانتباه.
- القدرة على مواجهة القلق.
- الثقة بالنفس.
- دافعية الانجاز الرياضي.

و يتضمن الاختبار 24 عبارة ، و كل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات و يقوم الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا ، لا تنطبق علي تماما).

و وقع اختيارنا على 4 أبعاد هي:(القدرة على التصور الذهني ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، الثقة بالنفس) و يتم تصحيح هذا الاختبار كالتالي:

- عبارات بعد القدرة على التصور أرقامها هي: 9/6/4/1 و كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد.
- عبارات بعد القدرة على الاسترخاء أرقامها هي: 16/10/7/2 و كلها عبارات ايجابية في اتجاه البعد عدا العبارة رقم (16) في عكس اتجاه البعد.
- عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه أرقامها هي : 11/8/5/3 و كلها عبارات في عكس اتجاه البعد.
- عبارات الثقة بالنفس أرقامها هي : 15/14/13/12 و العبارتان 15/13 في اتجاه البعد ، و العبارتان 14/12 في عكس اتجاه البعد و عند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب أمام كل عبارة ، كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي:

$$1=6 ، 2=5 ، 3=4 ، 4=3 ، 5=2 ، 6=1$$

و يتم جمع درجات كل بعد على حده و كلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى و قدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، و كلما قلت درجات اللاعب كلما دل ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي (ص 45). 1998 علاوي ، حسن محمد يقيسها هذا البعد.

الاختبار الثاني:

الرياضي الانجاز دافعية قياس لمحاولة الرياضي بالمجال خاص نوعي مقياس بتصميم ( 1982 "wills" قام

الرياضية) بالمنافسة (المرتبط

الرياضي اللاعبين عينات من على المصرية البيئة في الأولية التطبيقات بعض ضوء وفي القائمة "بتعريب علاوي حسن" محمد قام وقد ، علاوي حسن فقط. (محمد عبارة 20 ويتضمن الفشل) تجنب دافع — النجاح انجاز دافع ( هما: بعدين على الاقتصار ثم ين

(180-181 ص ، 1998

: هي النجاح انجاز دافع بعد عبارات -

فهي عبارات 14 / 8 / 4 رقم العبارات عدا فيما البعد اتجاه في ايجابية عبارات ، وكلها 20/18/16/14/12/10/8/6/4/2

البعد اتجاه عكس في

(: هي الفشل من (الخوف الفشل تجنب بعد عبارات -

عبارات فهي/17/ 19 رقم 11 العبارات عدا فيما البعد اتجاه في ايجابية عبارات وكلها 19/17/15/13/11/9/7/5/3/1  
البعد اتجاه عكس في

يلي لما طبقا حدة على بعد كل عبارات تصحيح ويتم

يلي كما تصحح البعد اتجاه في العبارات

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

جدا قليلة بدرجة درجات، 4 = قليلة = بدرجة درجات، 3 = متوسطة بدرجة درجتان، = كبيرة بدرجة واحدة، درجة = جدا كبيرة بدرجة  
درجات = 5

#### 2-4 الخصائص السيكومترية للأداة:

##### 1.2.4 اختبار الصدق:

كل مع البحث مناهج الرشيد لأنسب الاختبار أو للعينة الصحيح الاختبار على يتوقف لا الجودة من البحث يبلغه الذي المستوى إن  
على البحث يحرص التي المقاييس أهم من الصدق وتعتبر مقاييس البيانات، لجمع الباحث يستخدمها التي الأدوات كفاءة على ذلك  
الذاتية الجوانب في التحكم يمكن الموضوعية حتى لعامل ضمانا بالبحث القيام عند مراعاتها

قياسه و تعتبر الاختبارات هو ما لقياس الأداة أو الأسلوب صلاحية أو لقياسه وضع ما لقياس الاختبار صحة بالصدق و يقصد  
المستخدمة في هذه الدراسة اختبارات محكمة ومقننة و منشورة من قبل باحثين و مختصين في المجال و التي قام بإعدادها محمد حسن  
( و للتأكد من صدق الاختبارات للملائمة على البيئة الجزائرية ، استخدم الباحث معامل ISSP علاوي و هو أستاذ علم النفس الرياضي)  
الصدق و هو **جذر معامل الثبات** حيث بلغت درجة الإعداد الذهني (0.94) ، أما درجة دافعية الانجاز الرياضي ب(0.98) و اللذان يوضحان  
بان الاختبارات تتمتع بدرجة صدق ذاتي عالية.

##### 2.2.4 الثبات:

يعرف ثبات الاختبار بأنه درجة التماسك التي يمكن لوسيلة القياس المستخدمة تطبيقها، كما تعني مدى اتساق الاختبار ومدى الدقة التي  
نقيس بها اختبار لظاهرة موضوع القياس، كما يمكن القول بأن مدى الدقة و اتساق القياسات التي يتم الحصول عليها فيما يقبسه  
الاختبار. **(ليلى السيد فرحات، 2001، ص144).**

، الرياضي الانجاز بمقياس دافعية الخاص الثاني الاختبار للاعبين وكذلك بالإعداد الذهني الخاص الأول الاختبار ثبات من للتأكد  
ولاية برج بوعريريج (شباب رأس أندية لأحد القدم كرة لاعبي من مجموعة على بين الاختبار الخاصة بهذين الاستثمارات بتوزيع قمنا  
وأعدنا توزيع كلها إجاباتهم بعد الاستثمارات بجمع قمنا ثم عدد (11 لاعب) ، و هم يمثلون جزء من أفراد عينة المجتمع الحقيقي ، الوادي)  
و استخدم الباحث معامل الصدق الذاتي بحساب الاستثمارات هذه جمعت العينة ، ثم نفس على الثاني الأسبوع بداية في الاستثمارات هذه  
قيمة الثبات للاستمارتين بطريقة كرونباخ ( $\alpha$ ) وجدناها تقدر ب(0.89) لاستمارة الإعداد الذهني ، أما استمارة دافعية الانجاز الرياضي  
وجدناها تقدر ب(0.98) و هذا يدل على أن الاختبار ثابت و يمكن تطبيقه على العينة النهائية.

##### 3.2.4 الموضوعية:

يذكر بعض الباحثين أن "الاختبار الموضوعي يقل فيه التقدير الذاتي للمحكمين، فموضوعية الاختبار تعني قلة أو عدم وجود اختلاف في  
طريقة تقويم أداء المختبرين مهما اختلف المحكمون، فكما قل التباين بين المحكمين دل ذلك على أن الاختبار موضوعي. **(كمال عبد  
الحميد إسماعيل، 2001 ، ص39-40).**

## 5. إجراءات التطبيق الميداني للأداة:

في دراستنا حول موضوع "دور المحضر الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم" حيث توجهنا إلى بعض الأندية التي تنشط في القسم الشرفي لولاية برج بوعريريج ، من أجل جمع الأفكار و المعلومات بغرض التحقق من الفرضيات.

من خلال هذه الدراسة تمكنا من طبع استمارة مقياس التي وجهناها إلى لاعبي بعض هذه الأندية و المتمثلة في: ( شباب رأس الوادي ، ترجي البرج ، نجم البرج). وكانت فترة توزيع الاستبيان من يوم 30 مارس 2016 إلى غاية 18 افريل 2016.

كانت فترة تحليل النتائج بديية من 20 افريل 2016 إلى غاية 05 ماي 2016 .

## 6. الأساليب الإحصائية:

**spss** البرامج الإحصائية باستعمال حزمة المعالجة إلى التحليل قصد هذا الكمي، شكلها في عليها المتحصل النتائج إخضاع تم لقد

من كلا لحساب وهذا

الحسابي. المتوسط 1.

المعياري.. الانحراف 2.

بيرسون. الارتباط معامل 3.

4. حساب الثبات:(معامل ألفا  $(\alpha)$  لكرونباخ).

الإحصائية المعالجة:

- 6 و اخترنا من هذه ستة 1 -من منقطة أربعة أسئلة ، على يحتوي محور وكل محاور ستة على تحتوي :مقياس المهارات النفسية أ- - محاور هي (القدرة على التصور الذهني ، القدرة على الاسترخاء ، القدرة على تركيز الانتباه ، القدرة على الثقة بالنفس) ، أيضا قسموا إلى أربعة مستويات هي كالآتي:
- المحور الأول: التصور الذهني: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض(6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع(18-24)، مرتفع جدا(24-30).
- المحور الثاني : الاسترخاء: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض(6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع(18-24)، مرتفع جدا(24-30).
- المحور الثالث: تركيز الانتباه: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض(6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع(18-24)، مرتفع جدا(24-30).
- المحور الرابع: الثقة بالنفس: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض(6-12)، متوسط (12-18)، مرتفع(18-24)، مرتفع جدا(24-30).
- أما محور (الإعداد النفسي) ككل: فقد قسم إلى: قسم إلى أربعة مستويات: منخفض(24-54)، متوسط (54-84)، مرتفع(84-114)، مرتفع جدا(114-144).

ب- مقياس دافعية الإنجاز الرياضي: تحتوي على محورين و كل محور يحتوي على عشرة بنود منقطة من 1-5 و هي كالآتي:

المحور الأول: دافع إنجاز النجاح: قسم إلى أربعة مستويات منخفض (10-20)، متوسط (20-30)، عالي (30-40)، عالي جدا (40-50).

المحور الثاني: دافع تجنب الفشل: قسم إلى أربعة مستويات منخفض (10-20)، متوسط (20-30)، عالي (30-40)، عالي جدا (40-50).

أما دافعية الإنجاز الرياضي ككل قسم إلى أربعة مستويات منخفض (20-40)، متوسط (40-60)، عالي (60-80)، عالي جدا (80-100).

**خلاصة:**

من خلال هذا الفصل بينا الخطوات المنهجية التي يتبناها الباحث من أجل ضبط الإجراءات الميدانية الخاصة بالدراسة، وكذا توضيح أهم الطرق والأدوات بالتفصيل وتوضيح كيفية استعمالها، الطرق والأدوات المستعملة في جمع المعلومات وتنظيمها، كما قمنا بعرض هذه مكاني وزماني، كما أننا حددنا كل من مجتمع وعينة البحث التي تمحورت حوله بالإضافة إلى المجالات التي تمت فيها الدراسة من مجال تعمل على جمع المعلومات في أحسن الظروف وعرضها في أحسن الصور ولكن جمع هذه المعلومات ليس هو الدراسة، كل هذه الإجراءات الغاية وإنما الغاية هي الوصول إلى نتائج مصاغة بطريقة علمية تساعد على إيجاد حلول للمشكلة المطروحة سابقاً.

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 خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، ضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطى مصداقية علمية لبحثه.

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



# الفصل الرابع

عرض

النتائج

وتفسيرها

ومناقشتها

## تمهيد:

تعتبر عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات أو عدم صحتها, ولكن الخلفية النظرية وحدها غير كافية للخروج بنتيجة ذات دلالة علمية, وإنما يجب على الباحث أن يقوم بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة, ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصل عليها من خلال الدراسة الميدانية التي أجريت على أندية ولاية برج بوعريبيج المنتمية للقسم الشرفي, وسنحاول من خلال هذا الفصل إعطاء بعض التحليل والاستنتاجات لإزالة الغموض المطروح خلال الدراسة, والتي يجب الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظمة حتى تمكننا من توضيح مختلف الأمور المتعلقة بذلك.

فلقد حرصنا أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة, حيث سنقوم بعرض النتائج المسجلة في جداول ومعالجتها بطريقة إحصائية لنقدم من خلالها تحليل لهذه النتائج, وبالتالي الخروج باستنتاج لكل سؤال من أسئلة الاستبيان. والهدف الرئيسي من هذا الفصل تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية منظمة يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ مقاصدها.

## 1- عرض ومناقشة النتائج:

### تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الأولى:

الفرضية الأولى: توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي.

توجد علاقة بين التصور الذهني و دافع انجاز النجاح.

العلا قة	الد لالة	sig	الارتبا ط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	الت صو ر الذ ه
دالة		,00	,94	2,48	17,5	
إح صا	0. 00	00	05**	405	926	

نيا	1					ني
		,00	,94	4,68	35,4	دافع انجا ز النج اح
		00	05**	937	815	

الجدول رقم(02) : يمثل نتائج علاقة التصور الذهني بدافع انجاز النجاح .

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للتصور الذهني (17.59) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.48) و عند درجة الارتباط 0.945 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.945 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين التصور الذهني و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

+ توجد علاقة بين التصور الذهني و دافع تجنب الفشل.

العلا قة	الد لالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إح صا نيا	0. 00 1	,00	-	2,48	17,5	الت صو ر الذه ني
		01	0,42 9**	405	926	
		,00	-	4,12	29,4	داف ع تج نب الف شل
		01	0,42 9**	878	815	

الجدول رقم(03) : يمثل نتائج علاقة التصور الذهني بدافع تجنب الفشل .

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للتصور الذهني (17.59) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.48) و عند درجة الارتباط -0.429 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط -0.429 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين التصور الذهني و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

الفرضية الثانية: توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي.

+ توجد علاقة بين الاسترخاء و دافع انجاز النجاح.

العلامة	الدلالة	Sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	,000	,7908**	2,54141	17,6481	الاسد ترخاء
		,000	,7908**	4,68937	35,4815	دافع انجاز النجاح

الجدول رقم(04) : يمثل نتائج علاقة الاسترخاء بدافع انجاز النجاح .

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للاسترخاء (17.64) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.54) و عند درجة الارتباط 0.798 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع انجاز النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع انجاز النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.798 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين الاسترخاء و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين الاسترخاء و دافع تجنب الفشل.

العلامة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	,004	-0,388**	2,54141	17,6481	الاسد ترخاء
		,004	-0,388**	4,12878	29,4815	دافع تجنب الفشل

			88**			
--	--	--	------	--	--	--

الجدول رقم(05) : يمثل نتائج علاقة الاسترخاء بدافع تجنب الفشل .

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للاسترخاء (17.64) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.54) و عند درجة الارتباط 0.388- حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط 0.388- حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين الاسترخاء و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الثالثة:

الفرضية الثالثة: توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي.

توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافع انجاز النجاح.

العلامة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	,000	,8602**	2,60838	17,6296	تركيز الانتباه
		,000	,8602**	4,68937	35,4815	دافع انجاز النجاح

الجدول رقم(06) : يمثل نتائج علاقة تركيز الانتباه بدافع انجاز النجاح .

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه (17.62) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.60) و عند درجة الارتباط 0.862 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع انجاز النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع انجاز النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.862 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين تركيز الانتباه و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافع تجنب الفشل.

العلامة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.000	,000	-0,41	2,60	17,6	تركيز القول

نبا	1	02	9**	838	296	باه
		,00	-	4,12	29,4	دافع
		02	0,41	878	815	ع
			9**			تجنب
						ال
						ف
						شل

الجدول رقم(07) : يمثل نتائج علاقة تركيز الانتباه و دافع تجنب الفشل.

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي لتركيز الانتباه (17.62) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.60) و عند درجة الارتباط -0.419 حيث مستوى الدلالة 0.001 اما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط -0.419 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين تركيز الانتباه و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

تحليل و مناقشة نتائج الفرضية الرابعة:

الفرضية الرابعة: توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي.

توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافع انجاز النجاح.

العلا قة	الد لالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة	0.	,00	,94	2,53	17,4	الث
إح	00	00	04**	087	815	قة
صا	1					بال
نبا						نف
						س
		,00	,94	4,68	35,4	دافع
		00	04**	937	815	ع
						انج
						از
						الث
						جا
						ح

الجدول رقم(08) : يمثل نتائج علاقة الثقة بالنفس بدافع انجاز النجاح .

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس (17.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.53) و عند درجة الارتباط 0.944 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافع انجاز النجاح نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافع انجاز النجاح (35.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.68) و عند درجة الارتباط 0.944 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يمكن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين التصور الذهني و دافع انجاز النجاح عند لاعبي كرة القدم.

توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافع تجنب الفشل.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	,0001	-0,451**	2,53087	17,4815	الثقة بالنفس
		,0001	-0,451**	4,12878	29,4815	دافع تجنب الفشل

الجدول رقم(09) : يمثل نتائج علاقة الثقة بالنفس و دافع تجنب الفشل.

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للثقة بالنفس (17.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (2.53) و عند درجة الارتباط -0.451 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما تجنب الفشل نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في تجنب الفشل (29.48) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.12) و عند درجة الارتباط -0.451 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة عكسية قوية بين الثقة بالنفس و دافع تجنب الفشل عند لاعبي كرة القدم.

تحليل و مناقشة نتائج الفرضية العامة:

الفرضية العامة: توجد علاقة بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي.

العلاقة	الدلالة	sig	الارتباط	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	
دالة إحصائية	0.001	00	0,58**1	9,641	70,35	الاعداد الذهنية

		0,0		02	19	ني
		00	0,58	4,386	64,96	دافعية
		0,0	** 1	79	30	الانجاز

الجدول رقم(10) : يمثل نتائج علاقة التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي.

عرض ومناقشة الجدول: من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي للتحضير الذهني (70.35) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (9.64) و عند درجة الارتباط 0.581 حيث مستوى الدلالة 0.001 أما دافعية الانجاز الرياضي نلاحظ أن نسبة المتوسط الحسابي في دافعية الانجاز الرياضي (64.96) بينما الانحراف المعياري بلغت نسبته (4.38) و عند درجة الارتباط 0.518 حيث مستوى الدلالة 0.001 ، اذا يكمن القول انه توجد علاقة طردية قوية بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات عند لاعبي كرة القدم.

#### مناقشة و تفسير الفرضية الأولى:

أظهرت نتائج الجدولين (02) و(03) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم و يعزو الطالب الباحث ذلك الى عمل المدرب على تطوير التصور الذهني و عدم اهماله مما يساهم في الرفع من دافعية الانجاز الرياضي خاصة في كرة القدم و هذا ما أشار اليه " علاوي " الى ان التصور الحركي يلعب دورا هاما في تنمية قدرات و مستوى الرياضي , و أن التصور يحمل طابعا مركبا و يشتمل على مكونات بصرية و أخرى حركية . و من الضروري الربط بين التصور البصري و الناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح الشفهي للمهارة و من الامة العمل على رفع مستوى=ى التصور العقلي للوصول الى التفوق الرياضي , و ان يتضمن التدريب السليم الوقت الكافي لاستخدام طرق تنمية التصور العقلي المختلفة . و معظم لاعبي المستويات الرياضية العالية لا يواجهون مواقف جديدة لان هذه المواقف تكرر لنفس المواقف في عدة منافسات رياضية سابقة.( محمد العربي شمعون ,1996,ص 219)

و يوضح "احمد أمين فوزي" على أن التصور الذهني مهارة عقلية تتمثل في إمكانية الفرد الرياضي على الاستدعاء الذهني لحركة او مجموعة من الحركات بنفس الطريقة و تسلسل أدائها.(احمد أمين فوزي ، 2003 ، ص 185).

نستخلص مما ذكر سابقا ان للتصور الذهني علاقة بدافعية الانجاز الرياضي.

#### مناقشة و تفسير الفرضية الثانية:

من خلال نتائج الجدولين (04) و(05) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي و هذا ما يدل على أن الاسترخاء لدى لاعبي كرة القدم يرتبط ارتباطا وثيقا بدافعية الانجاز الرياضي هذا معناه انه يجب على المدرب تنمية و تدريب

الاسترخاء كما اشارت اليه "سلوى عز الدين فكري" أن تدريبات الاسترخاء العضلي تعد أساسا هاما في الإعداد النفسي للأنشطة التنافسية ، فهي تعمل على زيادة القوى المحركة للجسم ، و رفع الروح المعنوية و تعمل على تنمية و تعميق الإحساس و الشعور بالنجاح و الفوز و بالتالي تسهم في تحسين الأداء.(سلوى عز الدين فكري ، 1991، ص 10).

اذن للاسترخاء علاقة بدافعية الانجاز الرياضي.

### مناقشة و تفسير الفرضية الثالثة:

من خلال نتائج الجدولين (06) و(07) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي و

هذا ما اشار اليه "محمد العربي شمعون" على أن حدوث الانجازات الرياضية يرتبط بوجود الرياضي في الطاقة النفسية المثلى ، و قد وجد أن أهم ما يميزها هو أن يكون الانتباه قد تم توجيهه كلية إلى أداء المهارة و يعد الانتباه بعدا حيويا في مجالات التدريب و المنافسة بكل مستوياتها ، و تعد قدرة الرياضي على توظيف كل من الانتباه و التركيز من العوامل الحاسمة و المؤثرة بصورة مباشرة على أداء المهارات الرياضية المختلفة.(محمد العربي شمعون ، 1996 ، ص 258).

و يذكر "محمد حسن علاوي" على أن الرياضيين الذين يتسمون بالفلق العالي يجدون صعوبة واضحة في القدرة على تركيز الانتباه ، في ضوء ذلك ينبغي على المدرب الرياضي تقليل الضغوط النفسية الشديدة التي يمكن أن تقع على كاهل الرياضي لأنها تعمل على الحد من قدرات الرياضي على الانتباه.(محمد حسن علاوي ، 1996 ، ص 305).

كما أشار "أسامة كامل راتب" أن تركيز الانتباه احد المهارات النفسية الهامة للرياضيين و لا عزو في ذلك فهو الأساس لنجاح عملية التعليم أو التدريب أو المنافسة في أشكالها المختلفة ، فتشتت الانتباه أو عدم التركيز يؤثر سلبا على الأداء. (أسامة كامل راتب ، 1997 ، ص 361).

اذن لتركيز الانتباه علاقة بدافعية الانجاز الرياضي.

### مناقشة و تفسير الفرضية الرابعة:

من خلال نتائج الجدولين (08) و(09) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي و هذا يعني أن مهارة الثقة بالنفس صفة شخصية ضرورية لتحقيق النجاح فهي تساعد اللاعب على تطوير أدائه الرياضي ، كما أن ارتباط هذه المهارة النفسية ببعض سمات الدافعية ( المسؤولية، التصميم، الثقة بالآخرين) أمر ضروري حيث تشير نتائج دراسة "صدقي نور الدين" إلى أن الثقة بالنفس من المهارات الهامة في المجال الرياضي نظرا لتأثيرها على أداء الرياضيين ، و أن ثقة الرياضي في قدراته تمثل مصدرا ايجابيا هاما لتحقيق الطاقة النفسية الايجابية.(صدقي نور الدين ، 1994 ، ص 125 ).

اذن للثقة بالنفس علاقة بدافعية الانجاز الرياضي.

### مناقشة و تفسير نتائج الفرضية العامة :

أظهرت نتائج الجدول (10) وجود علاقة ارتباطية طردية دالة احصائيا بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسة لدى

لاعبي كرة القدم و يعزو الطالب الباحث هذا الارتباط الى أن الاهتمام بالتحضير الذهني و عدم اهماله يرفع من دافعية الانجاز الرياضي خاصة في كرة القدم ، و الحقيقة الجلية ان رفع الانجاز الرياضي لدرجاته العليا يحتاج الى تنمية القدرة الذهنية للاعبين ، حيث يلعب المدرب دورا هاما و حاسما في ذلك نظرا لعدم الاعتماد على الاحصائيين ، و يعمل التحضير الذهني على المحافظة على القدرة الادائية و كذلك على التفكير السليم و التصرف الافضل بين اللاعبين أثناء المباريات ، و تزداد أهمية المدرب في التحضير الذهني كلما اقترب او اشتد التنافس بين

الفريقين بل تزداد الاهمية لذلك اوقات المباريات و خاصة في اللحظات الحرجة اثناء سير المباريات , و يشير " حنفي محمود مختار " أن التحضير الذهني يعتبر واجب هام من واجبات المدرب التعليمية , وهو يرتبط ارتباطا وثيقا بالاعداد الخططي . و هو اعداد مكمل للاعداد الخططي و الاثنان معا يمثلان مقدرة اللاعب على التصرف الخططي السليم.( حنفي محمود مختار,1985,ص277).

و يشير كل من "وجدي مصطفى الفاتح و محمد لطفي السيد , "أن الاعداد الذهني هو كل الاجرائات التي يتخذها المدرب تجاه لاعبيه لاسابهم القدرات التي تمكنهم من أداء مهامهم التدريبية بكفاءة عالية و التي ينعكس أثرها على تحقيق أفضل المستويات الرياضية".(وجدي مصطفى الفاتح,2002,ص265).



# الفصل الخامس

إستنتاجات

و

إقتراحات



## 1-استنتاجات عامة :

في حدود عينة البحث و النشاط الرياضي المختار ومن خلال ما أمكن التوصل إليه من نتائج أمكن التوصل إلى الاستنتاجات التالية:

- ✓ انه توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ انه توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة.
- ✓ انه توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- ✓ انه توجد علاقة بين الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .
- ✓ انه توجد علاقة بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسة .

## 2-اقتراحات:

في حدود ما أمكن التوصل إليه من اقتراحات يمكن اقتراح مايلي:

- ✓ الاسترشاد بأهمية الإعداد الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- ✓ الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية .
- ✓ عقد ورش العمل الخاصة بالإعداد الذهني مع الأطباء النفسيين من اجل بلورة أساليب الإعداد الذهني للاعبين الجزائريين .
- ✓ أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب الذهني( المهارات النفسية) ودافعية الانجاز الرياضي في عمر مبكر كان ذلك أفضل .
- ✓ أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية و الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.
- ✓ التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي و اللاعب بأن الإعداد الذهني و الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- ✓ إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على مدى مساهمة الإعداد الذهني من الرفع في دافعية الانجاز الرياضي.

## 3- الأفاق المستقبلية:

من خلال هذه الدراسة المتواضعة التي قمت باجرائها لا يسعني الا ان اقدم لاساتذتنا و طلبتنا بعض الافاق التي أرجو وأمل مواصلة الدرب في دراستها في سبيل الوصول الى التقدم و الرقي بالرياضي و الرياضة الجزائرية على حد سواء الى العالمية و النجومية , و لذلك نأمل في المستقبل :

- ✓ الاستعانة بالمحضر الذهني والتنسيق مع المدرب.
- ✓ دراسة علاقة التحضير الذهني بالنواحي التدريبية.
- ✓ دراسة دور المدرب في التحضير الذهني.
- ✓ دراسة دور التحضير الذهني في تحسين النتائج.
- ✓ دراسة دور المحضر الذهني و عدم حصره للمدرب فقط.
- ✓ دراسة علاقة التحضير الذهني بتماسك الفريق.
- ✓ دراسة علاقة التحضير الذهني بالسمات الشخصية للاعبين.
- ✓ دراسة تأثير النمط القيادي في عملية التحضير الذهني.
- ✓ دراسة دور التحضير الذهني في التقليل من الاصابات.



خاتمة

خلاصة عامة:

تطرقت في دراستي المتواضعة إلى أحد جانب من أهم جوانب التدريب الرياضي والذي يأخذ بعين الاعتبار في وقتنا الحالي والذي له دور كبير وضروري في إعداد اللاعبين لتحقيق نتائج عالية والتغلب على المشاكل النفسية والذهنية التي تشكل عائق حاد تجاه اللاعبين وحالتهم الذهنية، ألا وهو الجانب الذهني، ويعتبر هذا الأخير ذو أهمية بالغة في تطوير الرياضة بصفة عامة وكرة القدم بصفة خاصة، حيث أن كل الدول وخاصة المتقدمة تعتمد على هذا الجانب نظرا لما يعطيه من فوائد كبيرة لمردود الرياضي والوصول إلى أعلى المستويات.

ومن هذا المنطلق تناولت في بحثي هذا "مدرب التحضير الذهني للفريق وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم".

وقد توصلت الدراسة الميدانية إلى وجود علاقة بين التحضير الذهني للفريق ودافعية الإنجاز الرياضي، حيث تجلّى ذلك في وجود علاقة بين التصور الذهني ودافعية الإنجاز الرياضي، ووجود علاقة بين الإسترخاء ودافعية الإنجاز الرياضي، كما أكدت الدراسة على وجود ارتباط وثيق بين الإعداد الذهني لدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

ولهذا يجب على المدرب ان ينمي القدرات الذهنية (العقلية) للاعب وذلك للرفع من قدراته ومعنوياته ليكون مستعدا لخوض أي منافسة دون أعراض أو مشاكل ذهنية، حيث حاولت إبراز علاقة الإعداد الذهني للفريق بدافعية الإنجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

ومن النتائج المحصل عليها استنتجت أن للتحضير الذهني علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي في المنافسات لدى لاعبي كرة القدم، وأن التحضير الذهني الذي يقدمه المدرب للاعبين مهم جدا وذلك لأثره البالغ على الحالة النفسية للاعبين.

وبما أن المهارات النفسية لمعظم اللاعبين عالية حسب ما أكدته نتائج الدراسة الميدانية، وفي الوقت نفسه دافعية الإنجاز الرياضي عالية فهذا يعني أن دافعية الإنجاز للاعبين مرتبطة بالإعداد الذهني الجيد..

فرغم تأكيد نتائج الدراسة على العلاقة القوية الموجودة بين التحضير الذهني للاعبين القسم الشرقي لولاية برج بوعريج و دافعية إنجازهم الرياضي، إلا أننا نتساءل في الأخير هل دافعية الإنجاز لدى اللاعبين مرتبطة فقط بالتحضير الذهني، أم هناك عوامل وأسباب أخرى قد ترفع من دافعية الإنجاز لهم.

وفي الأخير يمكن القول أن هذا الموضوع بقدر ما كان شيقا كان واسعا وكل ما بذلته كان مساهمتي فيه ضئيلة رغم إخلاصي فيه، كانت غايتي إبراز العلاقة الموجودة بين دور المدرب الايجابي في التحضير الذهني و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.





قائمة المصادر

والمراجع

## قائمة المصادر و المراجع :

### المصادر:

1. القرآن الكريم .

2. الحديث الشريف.

### المراجع :

### قائمة المراجع باللغة العربية:

1. أبو العلا أحمد عبد الفتاح، بيولوجية الرياضية وصفة الرياضي، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998 .
2. احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي،(المفاهيم – التطبيقات)، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 2003.
3. أحمد بلقيس، توفيق مرعي، الميسر في علم النفس التربوي، ط2 ، عمان : دار الفرقان للنشر والتوزيع، 1996 .
4. أسامه كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة ، مصر، 1995.
5. أسامة كامل راتب، الأعداد النفسية لتدريب الناشئين، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997.
6. أسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية في المجال الرياضي، ط2، القاهرة دار الفكر العربي، 2002 .
7. أسامه كامل راتب، علم النفس الرياضي ( المفاهيم – التطبيقات)، ط1 ، القاهرة : دار الفكر العربي، 1997
8. أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة) المفاهيم-التطبيقات(، ط3 ، حلوان : دار الفكر العربي، 2000
9. السيد محمد خيرى ، الإحصاء في البحوث النفسية ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1999.
10. السيد نعيم الرفاعي ، سيكولوجية الشخصية ، القاهرة ، دار النهضة العربية ، 1965
11. أمين أنور الخولي،"الرياضة والمجتمع، سلسلة علم المعارف"،المجلس الوطني للفنون والإدارة ، بدون طبعة، 1996.
12. أياد عبد الكريم العزاوي، مروان عبد المجيد إبراهيم، علم النفس الرياضي، ط1 ، عمان. 2005 .
13. حسن عبد الجواد،"كرة القدم (المبادئ الأساسية، الألعاب الإعدادية، القانون الدولي)"، ط4، دار العلم للملايين، بيروت 1977.
14. حلمي محمد فؤاد، عبد الرحمن صالح: " المرشد في كتابه الأبحاث الاجتماعية"، دار الشروق والتوزيع للطباعة، ط4 ، 1983 .
15. حنفي محمود مختار : الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، القاهرة ، 1985 م .
16. حنفي محمود مختار ، أسس تخطيط برامج التدريب الرياضي ، ط 1 ، القاهرة ، دار الطباعة الحديثة ، 1988 .

17. ريسان خريبط مجيد، النظريات العامة في التدريب الرياضي) من الطفولة إلى المراهقة، ط1 ، الأردن : عمان، 1991 .
18. زهران حامد عبد السلام ، الصحة النفسية و العلاج النفسي ، ط 2 ، القاهرة ، عالم الكتب ، 1977 .
19. طارق بدر الدين ، احمد أمين فوزي ، سيكولوجية الفريق الرياضي ، ط1 ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 2001 .
20. عامر سعيد الخيكاوي: "سيكولوجية كرة القدم"، مكتبة المجتمع العربي للنشر و التوزيع ، ط1، عمان، 2011 .
21. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للانجاز، القاهرة :الهيئة المصرية العامة للكتاب، 1985 .
22. عبد اللطيف محمد خليفة، الدافعية للانجاز، القاهرة :دار غريب للطباعة، 2000 .
23. عزت محمود كاشف ، الإعداد النفسي للرياضيين، ط1 ، دار الفكر العربي ، 1991 .
24. عفت إبراهيم حمادة ، التدريب الرياضي الحديث و تخطيط و تطبيق ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1998 .
25. عمر نصر الله محمود، نبيل محمد مبروك،الاتجاهات الحديثة للتدريب الرياضي بالاتحادات الرياضية الفلسطينية، مصر الإسكندرية، دار الوفاء لندنيا الطباعة والنشر، 2006 .
26. غازي صالح محمود،"علم النفس الرياضي"، ط1،مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.
27. قاسم حسن حسين ، الموسوعة الرياضية و البدنية الشاملة ، ط 1 ، عمان ، دار الفكر للنشر ، 1998 .
28. كمال الدين عبد درويش ، وآخرون ، الإعداد النفسي في كرة القدم(تطبيقات-نظريات)، ط1، مصر ، دار الكتاب للنشر ، 2003 .
29. كمال عبد الحميد إسماعيل /محمد صبحي حسنين: "رباعية كرة اليد الحديثة" ، ط1 ، ج1 مركز الكتاب للنشر ، القاهرة مصر ، 2001 .
30. كمال يحيى الريفي،"التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين"؛ الطبعة الثانية، الجامعة الأردنية، الأردن، 2004 .
31. ليلي السيد فرحات:"القياس و الاختبار في التربية الرياضية"، مركز الكتاب للنشر، ط1، القاهرة، مصر، 2001 .
32. محمد العربي شمعون ، التدريب العقلي في المجال الرياضي ، القاهرة ، دار الفكر العربي ، 1996 .

33. محمد حسن باهي - أمينة إبراهيم شلي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مركز للكتاب والنشر، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1999.
34. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة، دار المعارف، 1987.
35. محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، بدون طبعة، القاهرة، مصر، 1988.
36. محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب للمنافسات الرياضية، ط 7، القاهرة، دار المعارف، 1992.
37. محمد حسن علاوي، علم النفس الرياضي، ط 1، القاهرة: دار المعارف، 1994.
38. محمد حسن علاوي، علم نفس المدرب و التدريب الرياضي، ط 1، القاهرة، دار المعارف، 1997.
39. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط 1، ط 2، القاهرة: دار الفكر العربي، 1998.
40. محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين، ط 1، القاهرة: مركز الكتاب، 1998.
41. محمد حسن علاوي "علم نفس التدريب والمنافسة الرياضية"، بدون طبعة، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
42. محمد حسن علاوي، مدخل في علم النفس الرياضي، ط 4، القاهرة: مركز الكتاب للنشر، 2004.
43. محمد جابر و عصام حلمي، أسس التدريب الرياضي (تطبيقات-نظريات)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
44. محمد جاسم محمد، علم النفس التربوي وتطبيقاته، ط 1، الأردن: مكتبة دارا لثقافة للنشر والتوزيع، 2004.
45. محمد نصر الدين، محمد حسن علاوي، الاختبارات المهارية و النفسية، القاهرة، دار الفكر العربي، 1997.
46. محمد نصر الدين رضوان: "الإحصاء الوصفي في علوم التربية البدنية والرياضية"، ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة. 2002.
47. محمد نصر الدين رياض: "مناهج البحث"، مجمع العلوم الاجتماعية، الهيئة المصرية العامة للكتاب، ط 1، القاهرة، مصر، 1975.
48. محمود عبد الفتاح عدنان، سيكولوجية التربية البدنية و الرياضية (النظرية-التطبيق-التجريب)، القاهرة، دار الفكر العربي، 1995.
49. محمود عبد القادر، دراستان في دوافع الانجاز وسيكولوجية التحديث للشباب الجامعي، القاهرة: مكتبة الانجلو المصرية، 1997 م

50. مروان عبد المجيد إبراهيم، "أسس البحث العلمي في إعداد الرسائل الجامعية"، مؤسسة الوراق للنشر و التوزيع، ط1، عمان الأردن، 2000.
51. وجدي مصطفى الفاتح ، ومحمد لطفي السيد : الأسس العلمية للتدريب الرياضي للاعب والمدرب ، دار الهدى للنشر والتوزيع ، المنيا ، 2002.
52. يحيى إسماعيل الحلوي ، "الموهبة الرياضية والإبداع الحركي" ، ط1، المركز العربي للنشر، مصر ، 2004.
- قائمة المراجع اللغات الأجنبية:

1. Academic, priss new yourk :and London .vol.
2. Alainmishel:" football, des systèmes de jeux" 2eme Edition Chiron, paris 1998,p14.
3. Carole seve, préparation un brevet d'état éducateur sportif, T3, paris omphor1998.
4. Cox, R. Sport psychology: concepts and applications, (3rd) cd, Madiso Brow, Bechmark Publisher1994.
5. J. Riouxet Thill, compétition sportive et psychologie, paris, Charon sports,p 1983.
6. Jurgenweinech: manuel d'entrinment, edition4, paris, 1997.
7. Kunath. P. Beitrage Zur. Spychologie. Berlin, 1989.
8. M.ponty; phenomenologie du perception; 1978.
9. Matviev:psychologie sportif, Ed-vigot France,1997.

#### قائمة الدوريات و المجلات العلمية:

1. أحمد منصوري ،الكرة الجزائرية فوز مستحق ،الشباك، العدد 26 نوفمبر1993.
2. المجلة الثقافية الرياضية، الميادين الرياضية - المنتديات - المعلومات الرياضية، عمان2007
3. المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999.
4. المذكرة الرياضية ،المركز الوطني للإعلام والوثائق الرياضية، 1998 .

#### قائمة الأطروحات و الرسائل العلمية:

1. سلوى عز الدين فكري ، تأثير برنامج لتمارين الاسترخاء على تحسين كل من القدرة على الاسترخاء و دقة تصويب الرمية الجزائرية من السقوط في كرة اليد ، تطبيقات و نظريات ، عدد 10 ، جامعة الإسكندرية ، كلية الرياضة للبنات ، 1991).

2. صدقي نور الدين ، العلاقة بين الاتجاه التنافسي و الثقة الرياضية كسمة و كحالة لدى لاعبي كرة القدم ، المجلة العلمية ، المؤتمر العلمي للرياضة ، القاهرة ، حلوان ، 1994
3. علال خالد وآخرون ،المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي ،جامعة المسيلة،2007،2008.
4. منى مختار المرسي ، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين(دراسة تحليلية ، مقارنة) ، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنات ، القاهرة ، جامعة حلوان ، 2000.

#### قائمة المراسيم و المناشير:

- 5- مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة ، المعهد الوطني لتكنولوجيا الرياضة ، دالي إبراهيم).

#### قائمة القواميس:

1. القاموس الرياضي الموسع (الانجليزي-عربي) اللجنة الوطنية الاولمبية العراقية ، بغداد ، مطبعة الجامعة .
2. عيسى مومني ،المنار قاموس مدرسي للطلاب،دار العلوم للنشر و التوزيع،الحجار،عنابة،الجزائر،2007.
3. محمد اللحام و محمد سعيد ، القاموس(عربي- عربي) ، دار الكتاب العلمية ، ط 1 ، بيروت ، لبنان ، 2004.



الملاحق

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني .

استمارة مقياس خاص بالمهارات النفسية

(موجه للاعبين)

تحية طيبة :

في إطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب تخصص تحضير بدني و ذهني تحت عنوان : " مدرب التحضير الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم. "

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، ونرجو مساعدتكم وذلك إن تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لان نتائج هذا البحث تتوقف عليها ، علما أن نتائج هذه الاستمارة تبقى في غاية السرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية ، وشاكرين لكم حسن تعاملكم .

ملاحظة :

اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارات تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا وضع علامة أمام كل عبارة ترى أنها مناسبة لحالتك .

- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك الرياضي .
- كما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن اللاعب الأخر في اتجاهاته وسلوكه في المجال الرياضي ، والمهم صدق إجابتك مع حالتك .
- لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

السنة الجامعية 2015/2016

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني .

استمارة مقياس خاص بدافعية الانجاز

الرياضي

(موجه للاعبين )

تحية طيبة :

في إطار انجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في التدريب تخصص تحضير بدني و ذهني تحت عنوان : " مدرب التحضير الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم. "

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، ونرجو مساعدتكم وذلك إن تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لان نتائج هذا البحث تتوقف عليها ، علما أن نتائج هذه الاستمارة تبقى في غاية السرية ولا تستعمل إلا لأغراض علمية ، وشاكرين لكم حسن تعاملكم .

ملاحظة :

اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارات تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة أو قليلة جدا وضع علامة أمام كل عبارة ترى أنها مناسبة لحالتك .

- هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك الرياضي .
- كما انه لا توجد إجابة صحيحة و أخرى خاطئة لان كل لاعب يختلف عن اللاعب الأخر في اتجاهاته وسلوكه في المجال الرياضي ، والمهم صدق إجابتك مع حالتك لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

السنة الجامعية " 2016/2015

- مقياس المهارات النفسية: -

6	5	4	3	2	1	العبارات	
درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق تماما		
						أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة.	1
						أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.	2
						أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة و تتدخل في تركيز انتباهي.	3
						أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا.	4
						يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة.	5
						يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.	6
						من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة.	7
						مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .	8

						أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها .	9
						من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة و استرخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية.	10
						الاحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب.	11
						أعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة.	12
						طوال فترة المنافسة أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي.	13
						عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحني فان ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.	14
						أشارك في جميع المنافسات و أفكاري كلها تتضمن الثقة بالنفس .	15
						عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة.	16

## مقياس دافعية الإنجاز الرياضي:

العبارة	بدرجة كبيرة جداً	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جداً.
1- أجد صعوبة في النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
2- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3- عندما أركب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني أحتاج لبعض الوقت لكي أنسى هذا الخطأ.					
4- الإمتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الرئيسية.					

					5-أحس غالباً بالخوف قبل إشتراكى فى المنافسة مباشرة.
					6-أستمتع بأى مهمة والتي يرى بعض اللاعبين أنها مهمة صعبة.
					7-أخشى الهزيمة فى المنافسة.
					8-الحظ يؤدي بدرجة أكبر الى الفوز من بذل الجهد.
					9-فى بعض الأحيان عندما أتهزم فى المنافسة فان ذلك يضايقنى لعدة أيام.
					10-لدى إستعداد للتدرب طوال العام دون إنقطاع لكي أنجح فى رياضتى.
					11-لا أجد صعوبة فى النوم ليلة إشتراكى فى المنافسة .
					12-الفوز فى المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.
					13-أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية.

					14-أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الإنتهاء من المنافسة الرسمية.
					15-عندما أرتكب خطأ في الاداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة
					16-لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي .
					17-قبل إشتراعي في المنافسة لا أنشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها.
					18- أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.
					19- أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة.
					20-هدفي أن أكون مميزا في رياضي.

# كشاف بالعربية

معهد: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : تدريب رياضي

رقم التسلسل : .....

رقم التسجيل : 10/D10/391

الباحث : لعمش موسى

تاريخ المناقشة : 2016/06/01

عنوان الرسالة : مدرب التحضير الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد : الجمهورية الجزائرية - المسيلة

الجامعة : جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د/ شنافي الميلود

عدد الصفحات : 112 ورقة.

ملف إلكتروني (cd-Rom \* word \* PDF)

فرع : تدريب رياضي

التخصص : تحضير بدني وذهني

## ملخص الدراسة :

### - عنوان الدراسة :

- مدرب التحضير الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية لكرة القدم (دراسة ميدانية لأندية القسم الشرقي لولاية برج بو عرييج).

### - أهداف الدراسة :

- ✓ إبراز العلاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم
- ✓ إبراز العلاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ إبراز العلاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم

### -اشكالية الدراسة :

- هل هناك علاقة بين التحضير الذهني للفريق و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

- هل هناك علاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

### -فرضيات الدراسة :

#### - الفرضية العامة

- توجد علاقة ايجابية بين التحضر الذهني للفريق و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

#### -الفرضيات الجزئية:

➤ توجد علاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

**-عينة الدراسة:** تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لثلاثة أندية تنتمي للقسم الشرقي أكابر لولاية برج بوعريريج

**-المنهج :** استخدام المنهج الوصفي الارتباطي

**- الأدوات المستعملة :** مقياسين (مقياس المهارات النفسية , مقياس دافعية الانجاز الرياضي )

### الكلمات المفتاح:

المدرّب ، التحضير الذهني ، دافعية الانجاز ، كرة القدم ،المنافسة.

### - جاء هذا البحث في فصول

**الفصل الأول :** يتضمن الخلفية النظرية و الدراسات السابقة .

**الفصل الثاني :** يتضمن الاطار العام للدراسة .

**الفصل الثالث :** يتضمن الاجراءات الميدانية للدراسة.

**الفصل الرابع :** يتضمن عرض النتائج و مناقشتها و تفسيرها .

**الفصل الخامس :** يتضمن استنتاجات و اقتراحات.

### -من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

- ✓ انه توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين تطوير تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

- ✓ انه توجد علاقة بين تطوير الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

### -توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

- ✓ الاستعانة بالاحصائي الذهني الرياضي و التنسيق بينه و بين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ✓ الاسترشاد باهمية التحضير الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- ✓ أن يقوم الأخصائي النفسي الرياضي بتدريب المهارات النفسية و الدافعية للاعبين بما يتناسب مع أعمارهم و مستوياتهم.
- ✓ التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي و اللاعب بأن الإعداد الذهني و الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- ✓ إجراء دراسات أخرى مشاهدة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على مدى مساهمة الإعداد الذهني من الرفع في دافعية الانجاز الرياضي.

## كشاف بالفرنسية

**Faculté : Sciences et techniques des activités physiques et sportives**

**Département : entraînement sportif**

**N° d'ordre :**

**N° d'inscription : 10/D10/391**

**Chercheur : Lameche moussa**

**Soutenu publiquement le : 01-06-2016**

**Titre de la thèse (mémoire) :** l'entraîneur mentale de l'équipe et sa relation à la motivation réussite sportive dans les compétitions officielles ( étude sur le terrain d'un état d'honneur des équipes de la wilaya de Bordj Bou Arreridj) .

**Language de la thèse : arabe**

**Modèle de la thèse** : Master

**Pays** : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

**Université** : Université de M'sila

**Nom de l'encadreur** : chnafi miloud

**Grade** : docteur

**Nombre de page** :112 pages

**Ficher électronique** (cd-Rom\* word \* PDF)

**Spécialité** : entraînement sportif

**Option** : Préparation physique et mentale

**Résumé** :

**Mots clés** : l'entraîneur , préparation mentale , Achèvement motivation, Football, compétition

**Ce mémoire et contienne de cinq « 05 » chapitre**

**Chapitre 1: Il comprend contexte théorique et des études antérieures**

## **Chapitre 2 : Cadre général pour l'étude**

## **Chapitre 3 : Méthodes sur le terrain pour l'étude**

## **Chapitre 4 : Résultats et discussion et l'interprétation**

## **Chapitre 5 : Il comprend les conclusions et suggestions**

### **Résultat essentielle que le chercheure à conclue**

- existe une relation entre la perception mentale et motivation à la réussite sportive chez les joueurs de football.
- Il existe une relation entre le la détente et à la réalisation de sport motivation mentale chez les joueurs de football.
- Il existe une relation entre l'attention et la motivation réussite sportive ciblée parmi les joueurs de football.
- Il existe une relation entre l'estime de soi et de motivation à la réussite athlète avec des joueurs de football confiance .
- Il existe une relation positive entre le rôle de l'entraîneur dans la préparation mentale et la motivation de réussite chez les joueurs de football .

## ملخص الدراسة

عنوان الدراسة : مدرب التحضير الذهني للفريق و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي في المنافسات الرسمية للاعبي كرة القدم (دراسة ميدانية لأندية القسم الشرقي لولاية برج بو عريريج).

### أهداف الدراسة :

- ✓ إبراز العلاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم
- ✓ إبراز العلاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ إبراز العلاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
- ✓ إبراز العلاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : هل هناك علاقة بين التحضير الذهني للفريق و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

- هل هناك علاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم؟
- هل هناك علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- هل هناك علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم ؟

الفرضية العامة : توجد علاقة ايجابية بين التحضير الذهني للفريق و دافعية الانجاز الرياضي أثناء المنافسات الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

- توجد علاقة بين التصور الذهني ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة بين الاسترخاء ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة بين الثقة بالنفس ودافعية الانجاز الرياضي في المنافسة الرسمية لدى لاعبي كرة القدم.

### اجراءات الدراسة :

العينة : تم اختيار عينة البحث بالطريقة القصدية لثلاثة أندية تنتمي للقسم الشرقي لولاية برج بو عريريج .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي الارتباطي لملائمة طبيعة المشكلة .

الأدوات المستعملة : مقياسين (مقياس المهارات النفسية , مقياس دافعية الانجاز الرياضي )

النتائج المتوصل اليها :

- ✓ انه توجد علاقة بين التصور الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين تطوير تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين تطوير الثقة بالنفس و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.
- ✓ انه توجد علاقة بين التحضير الذهني و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم أثناء المنافسات.

الاقتراحات :

- ✓ الاستعانة بالاحصائي الذهني الرياضي و التنسيق بينه و بين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ✓ الاسترشاد باهمية دور المدرب في التحضير الذهني كأحد عوامل النجاح و تحقيق أفضل النتائج الرياضية.

## Résumé

**Titre de l'étude :** l'entraîneur mentale de l'équipe et sa relation à la motivation réussite sportive dans les compétitions officielles ( étude sur le terrain d'un état d'honneur des équipes de la wilaya de Bordj Bou Arreridj) .

### Objectifs de l'étude :

- mettre en évidence la relation entre la perception mentale et la motivation de réalisation dans la compétition officielle pour les joueurs de football.
- mettre en évidence la relation entre la détente et la motivation de réalisation dans la compétition officielle pour les joueurs de football.
- mettre en évidence la relation entre la concentration de l'attention et la motivation de l'exploit sportif dans la compétition officielle pour les joueurs de football.
- mettre en évidence la relation entre l'estime de soi et de la motivation à la réussite en compétition officielle pour les joueurs de football.

**Le problème de l'étude :** Y at-il une relation entre l'entraîneur mentale de l'équipe et la motivation de l'exploit sportif dans les compétitions officielles pour les joueurs de football ?

- ❖ Y at-il une relation entre la perception mentale et la motivation de réalisation dans la compétition officielle pour les joueurs de football?
- ❖ Y at-il une relation entre la détente et la motivation de réalisation dans la compétition officielle pour les joueurs de football?
- ❖ Y at-il une relation entre la concentration de l'attention et la motivation de l'exploit sportif dans la compétition officielle pour les joueurs de football?
- ❖ Y at-il une relation entre l'estime de soi et de motivation à la réussite en compétition officielle pour les joueurs de football?

**Hypothèse générale :** Il existe une relation positive entre la préparation mentale pour l'équipe et la motivation de l'exploit sportif dans les compétitions officielles pour les joueurs de football.

- ✓ il existe une relation entre la perception mentale et la motivation de réalisation dans la compétition officielle pour les joueurs de football.
- ✓ il existe une relation entre la détente et la motivation de réalisation dans la compétition officielle pour les joueurs de football.
- ✓ il existe une relation entre la concentration de l'attention et la motivation de l'exploit sportif dans la compétition officielle pour les joueurs de football.
- ✓ il existe une relation entre l'estime de soi et de la motivation à la réussite en compétition officielle pour les joueurs de football.

### **Les procédures de l'étude :**

**Échantillon :** L'échantillon de recherche a été choisi exprès pour trois clubs appartiennent a division honneur de wilaya de B B A .

**Méthodologie :** deux mesures ( échelle des compétences psychologique , échelle de motivation à la réussite sports ) mentors échelle des joueurs.

### **Les résultats obtenus :**

- existe une relation entre la perception mentale et motivation à la réussite sportive chez les joueurs de football
- Il existe une relation entre la détente et à la réalisation de sport motivation mentale chez les joueurs de football
- Il existe une relation entre l'attention et la motivation réussite sportive ciblée parmi les joueurs de football
- Il existe une relation entre l'estime de soi et de motivation à la réussite athlète avec des joueurs de football confiance
- Il existe une relation positive entre le rôle de l'entraîneur dans la préparation mentale et la motivation de réussite chez les joueurs de football .

### **Suggestions :**

- ❖ être guidé par l'importance de la préparation mentale comme un succès et atteindre les meilleurs résultats sportifs facteurs.
- ❖ utilisations de psychologie par les sports spécialisés et la coordination entre lui et l'entraîneur à la réussite du processus de formation.