

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف - المسيلة

ميدان : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع : تدريب رياضي

تخصص : تحضير بدني وذهني



معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم :

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماسر احاديدي

اعداد الطالب (ة) : سعدي سيف الإسلام

تحت عنوان

**الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز
الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف – أكابر -**

دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية المسيلة

لجنة المناقشة :

رئيسا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) قيال مراد
مشرفا ومقررا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) بن عمر مراد
مناقشا	جامعة : المسيلة	اسم ولقب الاستاذ (ة) حمريط سامي

السنة الجامعية : 2016 / 2017

كلمة شكر و تقدير

إلهي لا يطيب الليل إلا بشكرك ولا يطيب النهار إلا بطاعتك ولا تطيب اللحظات إلا بذكرك...

ولا تطيب الآخرة إلا بعفوك نشكرك اللهم على توفيقك لنا في هذا العمل المتواضع

كما متقدم بأسمى آيات الشكر والامتنان والتقدير والمحبة إلى اللذين حملوا أقدس رسالة في الحياة،

إلى اللذين مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة إلى جميع أساتذتنا الأفاضل.

وأخص بالتقدير والشكر الذي تفضل بالإشراف على هذا البحث الأستاذ "بن عمر مراد"

شكرا إلى من علمنا التفاؤل

والمضي إلى الأمام، إلى من وقف إلى جانبنا عندما ضللنا الطريق.

وكذلك نشكر كل من ساعدنا على إتمام هذا البحث وقدم لنا العون ومد لنا يد المساعدة

وزودنا بالمعلومات اللازمة لإتمام هذا البحث

ونخص بالذكر كل طلبة قسم التدريب الرياضي دفعة 2017/2016

إلى كل اللاعبين الذين أجريت لهم اختبارات البحث،

وإلى كل من ساهم ولو بكلمة طيبة

الإهداء

بسم الله و الصلاة و السلام على رسول الله و على اله و من والاه
الحمد لله الذي وفقني في انجاز هذا العمل فلا هادي الا هو و لا موفق سواع
أما بعد :

أهدي ثمرة جهدي هذه إلى :

التي تحت أقدامها الجنان
إلى ينبوع الحب و الحنان
و برضاها يرضى خالق الأكوان
زهرة العطف و مصدر الاطمئنان
إلى أعلى ما في الوجود أُمِّي الغالية أطل الله في عمرها
صاحب الفضل و مصدر الرعاية
إلى الذي كان دوماً إلى جانبي
إلى الذي لا يسعني أن أقف أمامه
احتراما و عرفانا و طاعة و حبا
إلى من أخلصت له دعواتي **والذي الغالي** أطل الله في عمره
إلى أختي شيماء وزوجها صدام و أخواتي (ريمّة ، ريجان ، و الكتكوت الصغير زكرياء) حماهم و رعاهم الله
إلى خالتي العزيزة و أولادها
إلى أعمامي و أولادهم ، إلى عماتي و أولادها
إلى كل أصدقائي الأوفياء وفقهم الله جميعا
إلى الأساتذة الكرام و خاصة المشرف على هذه المذكرة * بن عمر مراد *
إلى الزملاء و الزميلات وفقهم الله جميعا
إلى كل من ساهم من قريب أو من بعيد في هذا العمل و لو بكلمة طيبة

قائمة المحتويات

- كلمة شكر و تقدير
 - الإهداء
 - فهرس المحتويات
 - فهرس الجداول و الأشكال
 - مقدمة
- أ- ب

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

- 04 الإصابات الرياضية -1
- 04 تعريف الإصابة الرياضية -1-1
- 04 أنواع الإصابات الرياضية -2-1
- 05 خصائص الإصابات الرياضية -3-1
- 06 تصنيفات الإصابات المختلفة -4-1
- 07 الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي -5-1
- 08 الإصابات الشائعة في كرة القدم -6-1
- 14 الدافعية -2
- 14 مفهوم الدافعية -1-2
- 15 مصادر الدافعية -2-2
- 16 العلاقة بين الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية للأداء الرياضي -3-2
- 16 وظيفة الدافعية -4-2
- 17 الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي -5-2
- 18 دافعية الإنجاز الرياضي -6-2
- 20 أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة -7-2
- 20 الأطر النظرية المفسرة لدافعية الإنجاز -8-2
- 22 العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي -9-2
- 23 دافعية الإنجاز في كرة القدم -10-2
- 24 الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم -11-2
- 25 الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة -3

- 31 الاستفادة من الدراسات السابقة -4
- 32 التعليق على الدراسات السابقة -5

الفصل الثاني : الاطار العام للدراسة

- 34 الكلمات الدالة للدراسة -1
- 35 اشكالية الدراسة -2
- 36 اهداف الدراسة -3
- 36 اهمية الدراسة -4
- 36 فرضيات الدراسة -5

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

- 38 الدراسة الاستطلاعية -1
- 38 المجال المكاني و الزماني للدراسة -2
- 38 المنهج المتبع في الدراسة -3
- 39 عينة ومجتمع الدراسة -4
- 39 ادوات جمع البيانات و المعلومات -5
- 43 إجراءات التطبيق الميداني للأداة -6
- 43 الاساليب الاحصائية -7

الفصل الرابع : عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

- 46 عرض نتائج الدراسة -1
- 49 تحليل و مناقشة الفرضية الأولى -2
- 53 تحليل و مناقشة الفرضية الثانية -3
- 56 تحليل و مناقشة الفرضية الثالثة -4
- 59 مناقشة نتائج الفرضية العامة -5

الفصل الخامس : استنتاجات و اقتراحات

- 61 استنتاجات عامة -1
- 61 الاقتراحات -2
- 62 الافاق المستقبلية للدراسة -3
- 64 قائمة المصادر و المراجع -4
- الملاحق
- ملخص الدراسة

قائمة الجداول

أولا : قائمة الجداول :

الصفحة	العنوان	الرقم
40	عبارات ابعاد دافعية الانجاز	01
40	عبارات عكس اتجاه ابعاد دافعية الانجاز	02
41	معامل ألفا كرونباخ لمقياس دافعية الانجاز.	03
42	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز وبنود محور دافع انجاز النجاح (صدق الاتساق الداخلي)	04
42	معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز وبنود محور دافع تجنب الفشل (صدق الاتساق الداخلي)	05
46	النسبة المئوية وقيمة (K^2) لأسباب الاصابات الرياضية عند عينة الدراسة	06
47	النسبة المئوية و قيمة (K^2) لمناطق حدوث الاصابات الرياضية عند عينة البحث	07
47	النسبة المئوية وقيمة (K^2) لنوع الاصابات الرياضية عند عينة البحث	08
49	قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع انجاز النجاح و سبب حدوث الاصابة الرياضية	09
51	قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع تجنب الفشل و سبب حدوث الاصابة الرياضية	10
53	قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع انجاز النجاح و موقع حدوث الاصابة الرياضية	11
55	قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع تجنب الفشل و موقع حدوث الاصابة الرياضية	12
56	قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع انجاز النجاح و نوع الاصابة الرياضية	13
58	قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع تجنب الفشل و نوع حدوث الاصابة الرياضية	14

ثانيا : قائمة الأشكال :

الصفحة	العنوان	الرقم
15	مصادر الدافعية للسلوك أو للأداء	01
17	وظيفة الدافعية و الإنجاز الرياضي	02

مقدمة :

ان التطور الكبير في كل المجالات ومنها المجال الرياضي ادى الى فتح افاق جديدة امام استخدام التكنولوجيا المتقدمة في خدمة الرياضيين والوصول بهم الى اعلى المستويات في جميع الالعاب ومنها لعبة كرة القدم، "اذ ان الرياضة ذات المستويات العالية ترتبط بشكل كبير بعاملين اساسيين هما عامل الشدة وعامل الدوام المستمر والوصول إلى القمة صعب والبقاء على القمة أيضاً صعب(محمد عادل ، 2007 ، ص 9)

ولقد حظت الرياضة مكانة مرموقة وعالية في الدول المتقدمة لمعرفة فوائدها إذ إن لممارسة الرياضة فوائد متعددة منها الصحية والنفسية والاجتماعية والترفيهية والاقتصادية سواء للذين يمارسون الرياضة للمتعة او للاحتراف الرياضي، إلا ان طبيعة ممارسة الرياضة لا تخلو من حدوث الاصابات الرياضية والي تعد من أخطر المعوقات التي تواجه الرياضيين اذ قد تتسبب في ابتعادهم عن الملاعب وهم في قمة عطائهم الرياضي ولان الرياضيين ذوي المستويات العليا يعدون ثروة قومية لبلداتهم لذا فان المحافظة عليهم من الاصابات تعد من الضروريات التي لا بد منها ، وتعد الاصابة الرياضية احدى المعوقات الكبيرة الي تواجه الرياضيين والتي تتباين من مباراة واخرى وبين موسم واخر بحسب اهمية المباراة وكيفية اعداد اللاعبين وهناك انواع عديدة من الاصابات الي تحدث اثناء ممارسة التمارين الرياضية أو أثناء المباراة وتشمل الرضوض والجروح والتقلصات والكسور والتمزقات العضلية بأنواعها والإصابات الدماغية وتهتك الأعضاء الداخلية وتسبب النزيف وهناك اسباب عديدة لهذه الإصابات منها الشخصية خاصة باللاعب نفسه عن طريق عدم الاهتمام بالإحماء أو التدريب الخاطى غير المدروس، سوء الحالة النفسية والخلقية للاعب وابتعاده عن الروح الرياضية ، عن طريق مخالفة القوانين الرياضية، أو استخدام المنشطات، أو عدم الراحة الكافية، أو نتيجة العوامل الخارجية ومنها الظروف الجوية وارضية ساحات اللعب.

يوجه المدرب الرياضي الرياضيين نحو القيام ببعض النشاطات مما يسمح بالوصول إلى جملة من الأهداف ، التي لا يمكن تحقيقها إلا إذا كان الرياضي على استعداد كامل لبذل أقصى طاقاته من أجل إنجاز ذلك النشاط و على النحو المطلوب منه ، أي يجب أن تكون دافعية الإنجاز لديه كبيرة ، و هنا يجب الإشارة إلى أن الرياضي خلال هذه الفترة يتجه للقيام بأنشطة رياضية تنافسية التي يغلب عليها طابع الاندفاع البدني الكبير مما يجعله عرضة للإصابات الرياضية .

ونظراً لهذه الأهمية اهتم الباحثون بجانب التدريب الرياضي ولكن لم يعطوا نفس الاهتمام للجانب النفسي الذي يعتبر جانباً مهماً في تحقيق الانجازات الرياضية بشكل عام وفي كرة القدم بشكل خاص، لما له من دور فعال ومؤثر في عملية الإعداد الشامل والمتوازن للرياضي.

إذ يعتبر الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم من أهم الجوانب التي يجب أن يهتم بها ، وتعطى لها أولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وأن الشواهد الواقعية تؤكد على أن اللاعبين الأكثر تحضيراً نفسياً هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان أداءً ونتيجة، لذلك أصبح من الضروري والواجب على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ بأداء ومستقبل اللاعبين.

وتعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من أهم العوامل النفسية التي تؤثر تأثيراً مباشراً على أداء الرياضيين بشقيها دافع إنجاز النجاح ودافع تجنب الفشل .

ومن أجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى إلى التعرف على الإصابات الرياضية ومدى تأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي للاعبين كرة القدم ، محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية و التطبيقية للموضوع مقسمين إياها إلى جانبين نظري وتطبيقي، و للإلمام بهذا الموضوع تم تقسيم دراستنا إلى الفصول التالية :

■ **الفصل الأول :** تناولنا فيه الخلفية النظرية و الدراسات السابقة حيث تطرقنا إلى مختلف النظريات المفسرة لمتغيرات دراسة

■ **الفصل الثاني :** تناولنا فيه الإطار العام للدراسة ضم كل كلمات الدالة و اشكالية الدراسة و أهدافها و أهميتها و فرضياتها

■ **الفصل الثالث :** فقد كان الحديث فيه حول ابراز الاجراءات الميدانية التي تشمل الدراسة الاستطلاعية ، المنهج المتبع و مجتمع و عينة البحث الدراسة ، مختلف الأدوات لجمع البيانات إلى جانب أهم الأساليب الاحصائية التي استعملناها .

■ **الفصل الرابع :** فقد جاء فيه عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها في ظل فرضيات البحث .

■ **الفصل الخامس :** ضم كل من الاستنتاجات العامة وبعض الاقتراحات و الأفاق المستقبلية للدراسة .

❖ الخلفية النظرية :

1- الإصابات الرياضية :

1-1- تعريف الإصابة الرياضية :

الإصابة الرياضية هي تأثير نسيج أو مجموعة أنسجة الجسم نتيجة مؤثر خارجي أو داخلي مما يؤدي إلى تعطيل عمل أو وظيفة ذلك النسيج ، وتنقسم هذه المؤثرات إلى :

أ- مؤثر خارجي : أي تعرض اللاعب إلى شدة خارجية كالاصطدام بزميل أو الأرض أو أداة مستخدمة .

ب- مؤثر ذاتي: أي إصابة اللاعب مع نفسه نتيجة للأداء الفني الخاطئ أو عدم الإحماء .

ت- مؤثر داخلي : مثل تراكم حمض اللاكتيك في العضلات أو الإرهاق العضلي أو قلة مقدار الماء والملح (محمد حسن العلاوي ، 1998 ، ص 14) .

وينبغي علينا مراعاة أن الإصابات الرياضية قد تكون إصابة بدنية، أو إصابة نفسية.

- الإصابة البدنية :

قد تحدث نتيجة حادث عارض أو غير مقصود مثل اصطدام لاعب بآخر منافس، أو ارتطام أداة اللعب كعصا الهوكي مثلا بجسم لاعب منافس ، أو سقوط اللاعب فجأة أثناء الأداء كما في الجمباز مثلا، أو أثناء أداء مهارة حركية في كرة القدم أو كرة اليد وفقد اللاعب لتوازنه وقد تحدث نتيجة لعمليات العدوان الرياضي والعنف أثناء المنافسات الرياضية (محمد حسن العلاوي ، 1998 ، ص 16) .

- الإصابة النفسية :

الإصابة النفسية هي عبارة عن صدمة Trauma نفسية نتيجة لخبرة أو حادث معين مرتب بالمجال الرياضي والتي قد تسفر أو قد لا تسفر عن إصابة بدنية ولكنها تحدث بعض التغيرات في الخصائص النفسية للفرد و يتضح أثرها في تغيير الحالة الانفعالية والدافعية والسلوك بالنسبة للفرد الرياضي وبالتالي هبوط مستواه الرياضي وفي بعض الأحيان انقطاعه النهائي عن الممارسة الرياضية (محمد حسن العلاوي ، 1998 ، ص 17) .

1-2- أنواع الإصابات الرياضية :

تقسم الأسباب حسب السبب إلى :

1-2-1- إصابات أولية أو مباشرة :

تحدث في الملعب نتيجة أداء جهد عنيف أو التعرض لحادث غير متوقع و هي تمثل النوع الرئيسي للإصابات و تنقسم إلى ما يلي:

- إصابة ذاتية (شخصية) يسببها اللاعب نفسه .

- إصابة بسبب عوامل خارجية (اللعب المنافس و الأدوات) .

- إصابة بسبب عوامل داخلية (تغيرات داخل أنسجة الجسم ، بسبب التدريب المستمر) .

إن الإصابات الشخصية تكون أقل خطورة و عادة يكون سببها مزمن و أن معظمها يكون نتيجة إصابات بسيطة متكررة و نتيجة خطأ في تحميل أنسجة الجسم أكثر من طاقتها.

أما الإصابات الخارجية عندما تكون مفاجئة وتكون أشد من الإصابات الذاتية، لأن السبب هو قوة عالية خارجية كبيرة وبسرعة و من أمثلة هذه الأسباب (الرضوض ، الكسر، الخلع ، قطع الأربطة ،إصابات الرأس، و غيرها) .

و تحدث الإصابات الداخلية نتيجة تغيرات في أنسجة الجسم جراء استمرار التدريب وتكرار الجهد ، مما يسبب تجمع الفضلات و الحوامض خاصة عندما لا تتوافر الراحة الكافية لتصريفها ، فعند استمرار الرياضي فإن سرعة جريان الدم و زيادة حجم السوائل في الأنسجة يسبب انتفاخ العضلة، إذ لم تتوفر الراحة الكافية لتصريف هذه السوائل و إذا تكرر هذا الإجهاد فقد يؤدي إلى التلف العضلي نتيجة الإرهاق وبالتالي فقدان العضلة لوظيفتها أو جزء من وظائفها .

1-3- خصائص الإصابات الرياضية :

- لا تختلف الإصابة الرياضية عن الاصابات العامة سواء ان العوامل المسببة غالبا ما تكون بسبب الجهد البدني المسلط وخصوصية متطلبات الأداء في النشاطات الرياضية المختلفة ومن خصائصها ما يأتي :
- تتوقف نسبة حدوث الإصابات الرياضية الى حد كبير على مدى كفاءة اللاعب البدنية و الوظيفية والنفسية و حسن الإعداد ، كلما انخفضت كفاءته ازدادت نسبة الإصابات لديه والعكس صحيح .
- تزداد نسبة الإصابات الرياضية أثناء التدريبات في حالة غياب الاشراف ،العلمي للمدب المتخصص .
- تحدث الإصابات الرياضية في المنافسات والتدريب وتزداد نسبة الإصابات الرياضية في المنافسات وخاصة عند المستويات المتقدمة .
- تزداد نسبة حدوث الإصابات الرياضية في الألعاب الجماعية و خاصة كرة القدم عنها في الألعاب الفردية
- مثل السباحة و التنس وكذلك تزداد في الالعاب التي تحتاج الى مجهود حركي عنيف وتتطلب الاحتكاك بالخصم ، كما في الملاكمة والمصارعة.
- تزداد احتمالات حدوث الإصابات بنسبة كبيرة ، عند القيام بحركات تكتيكية عنيفة ومركبة .
- تكون الإصابة اقل نسبيا لدى النساء عنها لدى الرجال .
- تكثر الإصابات عند الرياضيين الشباب ، وتحدث الإصابات في جميع الأعمار ، ولكن هناك اصابات شائعة في اعمار معينة دون الأخرى ، فمثلاً تكثر اصابات (الكسور ، اصابة العضلات و المفاصل ، واصابة مراكز النمو في نهايات العظام الطويلة) في سن المراهقة . (سميرة خليل محمد ، 2008 ص 12-13)
- و تكثر الاصابات العضلية في سن النضوج بسبب التدريبات الشديدة او في المنافسة وبسبب الطموح العالي في هذا السن ، اما في سن ما فوق الثلاثين حيث تظهر الخبرة و المهارة ولكن تقل اللياقة البدنية تدريجياً ، و عندما يكون اللاعب مستمر في ممارسة نشاطه ولصعوبة الوصول الى مستوى التنافس في مثل هذه السن فان اللاعب يبذل جهداً شديداً قد يؤدي به الى الإصابة ، و خاصة في أوتار العضلات وأربطة المفاصل و ان أداء المهارات بطريقة صحيحة

واتخاذ الأوضاع والتكنيك المناسب في تنفيذها يحمي اللاعب من الإصابة وفي مختلف الاعمار ، وبالعكس فان بعض الحركات تكون خطرة عندما تحمل أعضاء الجسم للضغط الشديد اثناء الاداء وتسبب الآلام ، كما في بعض الرياضات العنيفة كالملاكمة والمصارعة ورفع الاثقال ، ولذلك ضروري الابتعاد عنها في الاعمار الكبيرة . (سميرة خليل محمد ، 2008 ص 12-13)

1-4-4 تصنيفات الإصابات المختلفة :

توجد عدة مدارس طبية تقسم الإصابات عامة وإصابات الملاعب خاصة إلى عدة مدارس لتسهيل شرح التشخيص وتنفيذ العلاج ومن ذلك ما يلي:

1-4-4-1 تقسيمات حسب شدة الإصابة :

أ - تقسيمات بسيطة: مثل التقلص العضلي و السجحات والشد العضلي والملخ الخفيف (التمزق في أربطة المفاصل).

ب - إصابات متوسطة الشدة: مثل التمزق الغير مصاحب بكسور .

ج - إصابات شديدة: مثل الكسر والخلع والتمزق المصحوب بكسور أو بخلع.

1-4-4-2 تقسيمات حسب نوع الجروح (مغلقة أو مغلقة) :

أ- إصابات مفتوحة مثل الجروح أو الحروق.

ب- إصابات مغلقة مثل التمزق العضلي والرضوض، والخلع وغيرها من الإصابات المصحوبة بجرح أو نزيف خارجي (أسامة رياض ، 1998 ص 22).

1-4-4-3 تقسيمات حسب درجة الإصابة :

أ- إصابة الدرجة الأولى: ويقصد بها الإصابات البسيطة من حيث الخطورة والتي لا تعيق اللاعب أو تمنعه من تكملة لمباراة وتشمل حوالي 70-90% من الإصابات مثل السجحات والرضوض والتقلصات العضلية.

ب- إصابات الدرجة الثانية: ويقصد بها الإصابات المتوسطة الشدة والتي تعيق اللاعب عن الأداء الرياضي لفترة حوالي من أسبوع لأسبوعين، وتمثل غالبا حوالي 8% مثل التمزق العضلي وتمزق الأربطة بالمفاصل.

ج- إصابات الدرجة الثالثة: ويقصد بها الإصابات شديدة الخطورة والتي تعيق اللاعب تماما عن الاستمرار في الأداء الرياضي مدة لا تقل عن شهر، وهي وإن كانت قليلة الحدوث من % 1-2 إلا أنها خطيرة مثل الكسور بأنواعها

- الخلع- إصابات غضروف الرقبة - الانزلاق الغضروفي بأنواعه (أسامة رياض ، 1998 ص 23) .

1-4-4-4 تقسيمات حسب السبب :

أ- إصابة أولية أو مباشرة في الملعب نتيجة القيام بمجهود عنيف أو نتيجة حادثة غير متوقعة وهي تمثل النوع الرئيسي للإصابات .

ب- إصابة تابعة وتسبب نتيجة إصابة أولية أو أثناء العلاج الخاطيء للإصابة الأولية (أسامة رياض ، إمام حسن محمد النجمي ، 1999 ، ص 11) .

1-5- الأسباب العامة للإصابات في المجال الرياضي :

1-3-1- التدريب غير العلمي : إذا ما تم التدريب بأسلوب غير علمي ساهم في حدوث الإصابة على النحو

التالي :

عدم التكامل في تدريبات تنمية عناصر اللياقة البدنية :

يجب الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية وعدم الاهتمام بجزء منها على حساب الآخر حتى لا يتسبب ذلك في حدوث إصابات ، ففي كرة القدم مثلا إذا اهتم المدرب بتدريبات السرعة وأهمل الرشاقة فإنه قد يعرض اللاعب للإصابة عند أي تغيير لاتجاهات جسمه بصورة مفاجئة ، لذلك يلزم الاهتمام بتنمية كافة عناصر اللياقة البدنية العامة كقاعدة تبنى عليها الخاصة واللياقة المهارية واللياقة الخطئية . (أسامة رياض 1998 ، ص24)

أ- عدم التنسيق والتوافق في تدريبات المجموعات العضلية للاعب :

فالمجموعات العضلية القابضة والباسطة والمثبتة والتي تقوم بعملها في نفس الوقت أثناء الأداء الحركي للرياضي، وأيضا عدم التكامل في تدريب المجموعات العضلية التي تتطلبها طبيعة الأداء و إهمال مجموعات عضلية أخرى مما يسبب إصابتها مثل الاهتمام بتدريب عضلات الفخذ الأمامية والوحشية (العضلة ذات أربعة رؤوس فخذية) للاعب كرة القدم وإهمال تدريبات العضلات الإنسية المقربة (الضامة) مما يجعلها أكثر عرضة للإصابة بالتمزقات العضلية (أسامة رياض 1998 ص25) .

ج- سوء تخطيط البرنامج التدريبي :

سواء كان برنامجا سنويا أو شهريا أو أسبوعيا أو حتى داخل الوحدة التدريبية في الأسبوع التدريبي يوم المباراة ، فإن أقصى حمل لاعب 100% من مستواه ، والمفروض أن يكون التدريب في اليوم السابق للمباراة خفيفا 20-30% من مستواه ، وقد يفضل الراحة في بعض الحالات ، أما إذا تدرب اللاعب تدريبا عنيفا في هذا اليوم فإنه يتعرض للإصابة كذلك إذا ما حدث خطأ في تخطيط وتنفيذ حمل التدريب (الشدة والحجم التدريبي) داخل الوحدة التدريبية ذاتها فإنه قد يسبب إصابة اللاعب (أسامة رياض ، 1999 ، ص 193) .

ح- عدم الاهتمام بالإحماء الكافي والمناسب :

ويقصد بالإحماء الكافي أداء التدريب أو المباراة والمناسب لهم وبطبيعة الجو مع مراعاة التدرج على اختلاف مراحل تجنبا لحدوث إصابات .

د- عدم ملاحظة المدرب للاعب بدقة :

الملاحظة الدقيقة من قبل المدرب للاعبين لتجنب اشتراك اللاعب المصاب أو المريض في التدريب أو في المباريات، وننصح بملاحظة الحالة الصحية والنفسية وطبيعة الأداء الفني للاعب وهل هو طبيعي أم غير طبيعي، لأنه قد يكون هناك خطأ فني في الأداء، وتكراره يتسبب إصابة اللاعب (أسامة رياض ، 1999 ، ص 194-193) .

ر- سوء اختيار مواعيد التدريب :

قد يسبب ذلك إصابة اللاعب ، فمثلا التدريب وقت الظهيرة في الصيف قد يصيب اللاعب بضربة شمس أو يفقد اللاعب كمية كبيرة من السوائل والأملاح مما يسبب حدوث تقلصات عضلية، ولذلك يفضل تدريب اللاعبين في الصباح الباكر أو في المساء صيفا وعكس ذلك في مواسم الشتاء .

1-3-2- مخالفة المواصفات الفنية والقوانين الرياضية :

هدف القوانين الرياضية هي حماية اللاعب وتأمين سلامة أداؤه لرياضته ، ومخالفة تلك القوانين تؤدي إلى حدوث كمهاجمة لاعب مبارزة عند خلع قناعه أو مهاجمة لاعب من الخلف ، وكتم قدمه بخشونة وغيرها في كرة القدم والأدوات الرياضية ، ويمتد ذلك إلى مخالفة القوانين في كل الرياضات، كما أن المواصفات الفنية والقانونية لملابس اللاعبين سبب احتمال إصابتهم (أسامة رياض ، 1998 ، ص 27) .

1-3-3- عدم الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات الفسيولوجية للاعبين :

يجب عند انتقاء الفرق عامة والفرق الوطنية خاصة الأخذ بنتائج الفحوص والاختبارات خاصة بتقييم اللاعبين فسيولوجيا والتي تجري بمراكز الطب الرياضي على أن تعرض على المدرب المؤهل ليتعاون مع أخصائي الطب الرياضي في اختبار اللاعب أو الفريق الجاهز واللائق فنيا من حيث المهارة واللياقة البدنية، وهناك العديد من الحوادث والإصابات التي نتجت من اختيار اللاعب غير اللائق فسيولوجيا وطبيا للاشتراك في المباريات .

1-3-4- استخدام الأدوات الرياضية غير الملائمة :

نقصد هنا الأدوات التي يستخدمها اللاعب في مجال رياضته مثل كرة القدم، مضرب التنس والسلاح في المبارزة، فيجب أن يكون هناك تناسب بين عمر اللاعب والأدوات المستخدمة في نشاطه الرياضي، فاستخدام الناشئ لأدوات الكبار خطأ طبي جسيم ينتج عنه العديد من الأضرار الطبية والإصابات. (أسامة رياض 1998 ، ص 28)

1-6-1- الإصابات الشائعة في كرة القدم :

1-6-1-1- إصابات الاطراف السفلى :

و هي أكثر أجزاء الجسم تعرضا للإصابة و خاصة إصابات مفصل الركبة و تعد أكثر مناطق الجسم عرضة للإصابات الرياضية على المستوى العالمي و قد أثبتت الدراسات ذلك ، و تزداد بنسبة كبيرة في كرة القدم ومن إصابات اصابات الحوض و الأطراف السفلية ما يأتي :

- إصابات الفخذ

- إصابات مفصل الركبة

- إصابات مفصل الكاحل

- إصابات القدم

أ- إصابات الفخذ :

تحدث إصابات الفخذ نتيجة القوة الهائلة التي تتولد في منطقة الفخذ بسبب حجم العضلات و خاصة لدى الرياضيين الذين تتطلب رياضتهم قوة انفجارية .

- تصنيف إصابات الفخذ :

اغلب إصابات الفخذ حادة و التي تشمل (الرضوض ، كدمات) و التي يمكن ان تحدث بسبب انقباض عنيف للعضلة أو الاصطدام .

- كدمة الفخذ :

تحدث بسبب ضربة مباشرة تسبب نزيف في الألياف و غالبا ما تؤثر هذه الإصابة على عضلة أو أكثر من المجموعة الأمامية و تحدث الكدمة في عمق العضلة قريبا من العظم .

- الأعراض :

- ألم مباشر مع احتمال تشنج و تلون العضلة .

- صعوبة ثني الركبة .

- ألم موضعي وورم ألم عند اللمس . (سميعة خليل محمد ، 2004 ، ص 169-170)

- الوقاية من إصابات الفخذ :

- تكيف المجمامع العضلية من خلال وحدة تدريبية صحيحة .

- تعلم التكنيك الصحيح و استخدام المعدات المناسبة .

- ارتداء الواقيات لتجنب الخطورة .

- تطوير القوة و المرونة لعضلات الفخذ (المجموعة الخلفية للفخذ التي يجب ان تكون (60-70 %)

- ادوية لتخفيف الألم و الالتهاب (في حالة الألم و الالتهاب الشديدين)

ب- إصابات مفصل الركبة :

يقوم مفصل الركبة بوظيفتين متعاكستين وهما الحركة الواسعة من جري ولف والأخرى حمل وزن الجسم ، ويعد مفصل الركبة من أكثر مفاصل الجسم تعرضا للإصابات عند الرياضيين خاصة .

- تشريح الركبة :

يتكون مفصل الركبة من التراكيب الآتية:

(الأربطة ، الغضاريف ، العظام ، الأوتار وكذلك صبونة الركبة والغدة) .

وتعود فرصة حصول الإصابة إلى الطبيعة البيو ميكانيكية لهذا المفصل حيث يقع في منطقة ارتباط عظم الفخذ

والقصبية ويعد مفصل الارتباط الذي يسمح بالحركات للأمام والخلف ويساعده على إنجاز ذلك الرباط الصليبي القريب

والرباط الصليبي البعيد اللذان يربطان عظم الفخذ بعظم القصبية في مركز مفصل الركبة ويعملان بدرجة كبيرة على ثبات الركبة ويمنعان الانحدار والارتجاع لعظم الفخذ والقصبية على بعضهم .

كذلك ترتبط الركبة بالأربطة الأنسية للداخل والوحشية للخارج وتعمل هذه الأربطة على تنظيم الاتجاه المائل لكل من عظم الفخذ والقصة على بعضهما .

كذلك الأربطة المحوفة للركبة وتشمل (رباط العضلة المائلة الخلفي ، ورباط العضلة المأبضية المائلة) وهذه الأربطة توفر للمفصل الكثير من الثبات والمدى الحركي خلال ممارسة الألعاب الرياضية .

وتحدث الإصابة عادة عندما تتعرض هذه الأربطة إلى التمدد الكبير حيث تتمزق بشكل جزئي أو كلي وذلك عند حصول الإصابة بشكل متعمد أو عندما يجبر المفصل للحركة فوق مستواه ، فالأربطة سوف تتمدد وتتمزق بشكل كامل عند تغير اتجاه الحركة بشكل مفاجئ مما يسبب حني الركبة للأمام ورأس الركبة يتميز بميكانيكية محدودة وعملها ملازم لوتر العضلة ذات الرؤوس الأربعة والوتر القصي الكبير وهذه التركيبات تعمل بشكل دائم من أجل التوسيع الميكانيكي للركبة الضروري لركض والقفز لذا فإن إصابات رأس الركبة تؤثر بشكل كبير على قدرة الرياضي في هذه المهارات كما أن الإصابات الحادة في منطقة رأس الركبة (الكسور والتمزقات) تعد من الإصابات كثيرة الحدوث . (سميرة خليل محمد 2004 ، ص 177)

- تصنيف إصابات الركبة :

- الاصابات الحادة :

وتشمل :

- التواء الركبة :

- تأثير التداخل والذي يحدث عند دفع المفصل للداخل .

- تأثير التداخل والذي يحدث عند دفع المفصل للخارج بسبب إصابة الرباط الموازي للجهة الوحشية.

- تأثير تداخل المرونة الزائدة للرباط الصليبي والرباط الوحشي .

- التواء الرباط الإنسي :

هو تمدد أو تمزق جزئي أو كلي للأربطة التي تربط عظم الفخذ والقصبية من الداخل في مفصل الركبة.

- طرق الوقاية من إصابات الركبة :

من الصعوبة تجنب الإصابات الحادة للركبة لحدوثها بشكل مفاجئ مع ذلك هناك بعض التدابير الوقائية التي تخدم الرياضي ولتجنب إصابات الركبة الحادة يمكن تنفيذ ما يأتي :

تمارين تطوير المرونة والقوة للعضلات المحيطة بمفصل الركبة وخاصة عضلات الفخذ ، لتوفير الحماية للركبة عند المستويات الحركية غير الطبيعية والتوازن في قوة العضلات العاملة على المفصل .

ارتداء الأحذية المناسبة ذات المسامير الجلدية القصيرة .

استخدام الأربطة لتجنب الإصابة .

وهناك إجراءات ترتبط بعوامل المخاطرة وتشمل ما يأتي :

إجراء فحص بدني قبل النشاط (المشاركة) ويمكن كشف بعض الحالات من خلال الفحص أهمها :
التشوهات التشريحية والسلبيات في القوة والمرونة (التي غالبا ما تكون بسبب عدم التوازن العضلي والتي تسبب ألم رأس
الركبة وأعراض ألم الفخذ و الصبونة) عندما تكون العضلة الرباعية أضعف من العضلات الخلفية للفخذ.
التأكيد على الإحماء وكيفية ضرب الكرة مع تناسب أرضية الملعب . (صالح عبد الله الزغي، 1992 ص 11)

ج- إصابات مفصل الكاحل:

تعتبر هي الأكثر شيوعا وقد تصل إلى % 85 من مجموع إصابات المفاصل ، و لذلك لكون الكاحل من أكثر مفاصل
الجسم تعقيدا ، وغالبا ما تكون الإصابة تمزق او تمدد في الأربطة التي تربط عظام الكاحل ، وتحدث الإصابة نتيجة
حركات اسفل الجسم المختلفة التي لا تتناسب مع كمية الضغط المسلط على هذه المنطقة وحجم الكاحل .

- تصنيف إصابات مفصل الكاحل:

- إصابات الكاحل الحادة :

وتشمل (التواء الكاحل ، كسر العظام ، خلع المفصل) ، وأهم هذه الإصابات وأكثرها حدوثا هي التواء الكاحل
والتي تحدث بسبب زيادة لف الكاحل نحو الخارج وهذا ما يعرف (بالالتواء المنعكس) أو يطوى الكاحل للداخل فيعرف
(بالالتواء المنقلب للداخل) وعادة تكون الالتواءات المنقلبة أكثر شيوعا وذلك بسبب زيادة ثبات العظم من جهته
الخارجية وأن الرباطات من هذه الجهة تسمح بزيادة الانطواء والتمدد.

ولهذا تكون الجهة الداخلية أكثر تعرضا للإصابة وتحدث الإصابة بسبب التواء رباط أو اثنين من (الرباطات
القصبية) وأن التواءات الكاحل المنعكسة أقل تكرارا غالبا ما تحدث عندما تكون خطوات الرياضي محمولة للداخل ويميل
الكاحل إلى الخارج مع دوران نحو الخارج وغالبا ما يحدث تحطيم الرباط القصي (الثالث القصي أو الرباط المثلي)
ويجب معالجته بشكل جيد لأن عدم اثبات الناتج عن التواء الكاحل يسبب ضرر لعظام المفصل ويؤدي إلى التهاب
المفصل.

وتصنف الالتواءات إلى ثلاث درجات حسب شدتها (أولى ، ثانية و ثالثة) ويعد عدم الثبات أهم ثلاث
علامات تحديد مستوى الالتواء ومع ذلك فإن حدوث ورم المفصل المصاب يقلل من هذه العلامة مما يصعب التشخيص
لذا فإن تشخيص الالتواء يجب أن يكون من قبل متخصص .

- الأسباب و الأعراض :

اصطدام الكاحل (كعب القدم) بأرضية صلبة تؤدي إلى تورمه مع ألم عند اللمس و الالتهاب المرضي بالأنسجة قد
يؤدي الى انتقال العظام من مكانها .

- العلاج إصابات الكاحل :

- وضع القدم في حوض ثلجي أو أكياس ثلج في مكان الإصابة فور وقوعها .

- رفع لمدة 24 ساعة أو أكثر حتى زوال الألم .
- وضع قطع اسفنج تحت و حول الكاحل عند المشي مع رباط ضاغط للسيطرة على التورم .
- علاج يدوي لتحريك المفصل .
- تدريبات لتقوية العضلات اثناء رفع القدم لعضلات القدم و الساق .
- المشي في حوض مائي مع رفع الكاحل . (سميرة خليل محمد ، 2008 ، ص 265 - 266)
- اصابات مفصل القدم :
- التواء مفصل القدم :

وهو من الاصابات الاكثر انتشارا بين الرياضيين ويحدث بنسبة 15% من كافة انواع الاصابات ، والالتواء هو تمزق بسيط في بعض الألياف الطويلة في الأربطة الرئيسية لأحد المفاصل ، وفي هذه الحالة يكون الغلاف الخارجي لهذا الرباط سليما .

- الاسباب الاصابة مفصل القدم :

- حركة اكبر من المدى الطبيعي لمفصل القدم مما يسبب شد على الرباط المانع لهذه الحركة الزائدة
- التواء القدم للداخل أثناء الجري أو الوثب خاصة على ارض غير مستويه
- ضغط وشد على اربطة القدم التي تربط عظام القدم بالساق أكثر من القدرة الطبيعية بسبب الضغط الوظيفي الحاصل اثناء الممارسة الرياضية
- الطبيعة التشريحية لمفصل القدم ويمكن ان يكون التمزق جزئيا بالرباط الداخلي أو تمزقا كليا، وفي هذه الحالة غالبا ما يحدث كسر بالتواء الداخلي السفلي .

- أنواع التواء مفصل القدم :

أولا : تمزق الأربطة الخارجية :

يحدث الالتواء في الرباط الخارجي بنسبة اكثر من الرباط الداخلي ، و يحدث التمزق بالرباط الخارجي نتيجة لالتواء مفصل القدم للداخل أو ثني القدم ليصبح باطنها في اتجاه الجسم بشكل مفاجئ اثناء الممارسة و هو الاكثر شيوعا و يشكل اعاقه على الممارسة الرياضية ، و يتم الفحص تحت التخدير العام و التشخيص بالأشعة ، و يعالج بالجبس 21 يوم ثم العلاج الطبيعي

ثانيا : تمزق الأربطة الداخلية :

تمزق الرباط الداخلي يحدث نتيجة لالتواء شديد للخارج و هو نادر حدوث لأنه رباط قوي و شديد يسمى رباط (دلتا) و يتم العلاج كما في تمزق الأربطة الخارجية .

وتعالج الاصابات البسيطة طبيعيا فقط ، أما الاصابات الحادة و الشديدة تعالج جراحيا فورا و خاصة للرياضيين من أجل العودة المبكرة لممارسة الفعاليات .

- الأعراض و العلامات اصابة مفصل القدم :

تختلف عادة بحسب درجات التمزق و شدة الإصابة و أهمها :

- ألم شديد بالمفصل المصاب و ألم شديد عند جس الرباط الممزق ، و كذلك الإحساس بألم شديد عند تحريك المفصل و خاصة في حالة التواء المفصل للداخل .
- تورم في اتجاه الرباط الممزق
- تلون الجلد باللون الأزرق نتيجة لتمزق الأوعية الدموية .

- العلاج :

يتم بعد تشخيص الإصابة بالأشعة للمفصل مع تدوير القدم للداخل تحت مخدر موضعي لإظهار الحركة الغير طبيعية للعظم القنزعي ، و يكون حسب درجة و شدة الإصابة .

- العلاج الأول : يتم حال وقوع الإصابة و يتضمن : (سميرة خليل محمد ، 2008 ، ص 277 - 279)

- استخدام الثلج أو الماء بارد في مكان التمزق مباشرة لمنع النزيف و لتخفيف الألم و استخدام أكياس الثلج

أو السوائل المبردة للقدم مع تدليك ثلجي حتى تنقبض الأوعية الدموية و تقليل الارتشاح المصاحب .

- رباط ضاغط محكم ، و عدم نزع الجوارب بحالة الإصابة .

- رفع القدم للأعلى و ازالة ضغط الحذاء لزيادة الدورة الدموية و تقليل الارتشاح الدموي في مكان الإصابة .

- العلاج الطبيعي :

يبدأ العلاج فور وقوع الإصابة في الاصابات البسيطة و المتوسطة و بعد ازالة الجبس في الاصابات الشديدة . (سميرة خليل محمد ، 2008 ، ص 280)

2- الدافعية :

1-2- مفهوم الدافعية :

يحاول بعض الباحثين التمييز بين الدافع Motive و مفهوم الدافعية Motivation على أساس أن "الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد و بذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين، أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح فذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشيطة. (عبد اللطيف محمد خليفة - 2000- ص 67)

وعلى الرغم من محاولة البعض التمييز بين المفهومين، فإنه لا يوجد حتى الآن ما يبرر مسألة الفصل بينهما ، و يستخدم مفهوم الدافع كمرادف لمفهوم الدافعية، حيث يعبر كلاهما عن الملامح الأساسية للسلوك المدفوع و إن كانت الدافعية هي المفهوم الأكثر شيوعاً. (عبدالحليم محمود سعيد و معتز عبد الله و آخرون - 1990- ص 419-422)

و على ضوء ذلك فإنه عند استخدامنا لأي من المفهومين الدافع أو الدافعية فإننا نقصد شيء واحد .

إن كلمة الدافعية لها جذور في الكلمة اللاتينية Mover و التي تعني يدفع أو يحرك في علم النفس حيث تشمل دراسة الدافعية محاولة تحديد الأسباب أو العوامل المحددة للفعل أو السلوك و اتساقاً مع ذلك فإنه يمكن من خلال نماذج الدافعية فهم و تفسير السلوك الموجه نحو الهدف و كذلك إلقاء الضوء على الفروق الفردية في اختيار الأنشطة و في مقدار الجهد المبذول بهذه الأنشطة، مدى مثابرة الفرد أو استمراريته على العمل فيها رغم ما يواجهه من عقاب و سوف نتطرق فيما يلي لبعض التعريفات التي قدمها الباحثون لمفهوم الدافع أو الدافعية :

1- تعريف يونج p.Tyange للدافعية: أنها عبارة عن حالة استثارة و توتر داخلي تثير السلوك

و تدفعه إلى تحقيق هدف معين .

2- يرى ماسلو A.H Maslow : الدافعية بأنها خاصية ثابتة ، مستمرة ، متغيرة ، مركبة و عامة تمارس تأثيراً في كل

أحوال الكائن الحي .(عبد اللطيف محمد خليفة- 2000 ص 69)

3- عرف ماكيلاند D.Mciend : الدافع بأنه إعادة التكامل و تجدد النشاط الناتج عن التغيير

في الموقف الوجداني .

4- يعرف الدكتور مصطفى زيدان : الدوافع بأنها هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن

الداخلي و أو تمهياً له أحسن تكييف ممكن من البيئة الخارجية

5- عرف نبيل الشمالوطي: الدافع بأنه حالة داخلية جسمية أو نفسية أو فطرية أو مكتسبة، تثير السلوك و تحدد نوعيته

و اتجاهه و تثير به نحو تحقيق أهداف معينة من شأنها إرضاء جانب معين من جوانب الحياة الإنسانية كما أنه عرف

الدافع على أنه حالة داخلية أو استعداد فطري أو مكتسب ، شعوري أو لا شعوري ، عفوي أو اجتماعي ، نفسي

يثير السلوك الحركي و يسهم في توجيهه إلى غاية شعورية أو لا شعورية.(محمد مصطفى زيدان و نبيل الشمالوطي- ص 94)

و لقد بين محي الدين حسين تعدد تعريفات الدافعية و اختلافها عن بعضها البعض و هذا راجع إلى عدة عوامل أهمها: تركيز المنظرين، فهناك من يركز على بعض مظاهر عملية الاستثارة مثل التوتر العضلي أو معدل النبض أو التنفس و هناك من يركز على كيفية تعامل الفرد مع الأهداف، كما يرجع تعدد تعريفات و مفاهيم الدافعية إلى اختلاف أسلوب التعامل فهناك من يركز على محددات مفاهيم، و هناك من يركز على النتائج المترتبة.(محي الدين أحمد حسين- 1988- ص 6)

2-2- مصادر الدافعية :

يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على القول: إذا أردنا فهم و الإلمام بموضوع الدافعية في المجال الرياضي فإنه ينبغي تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية .

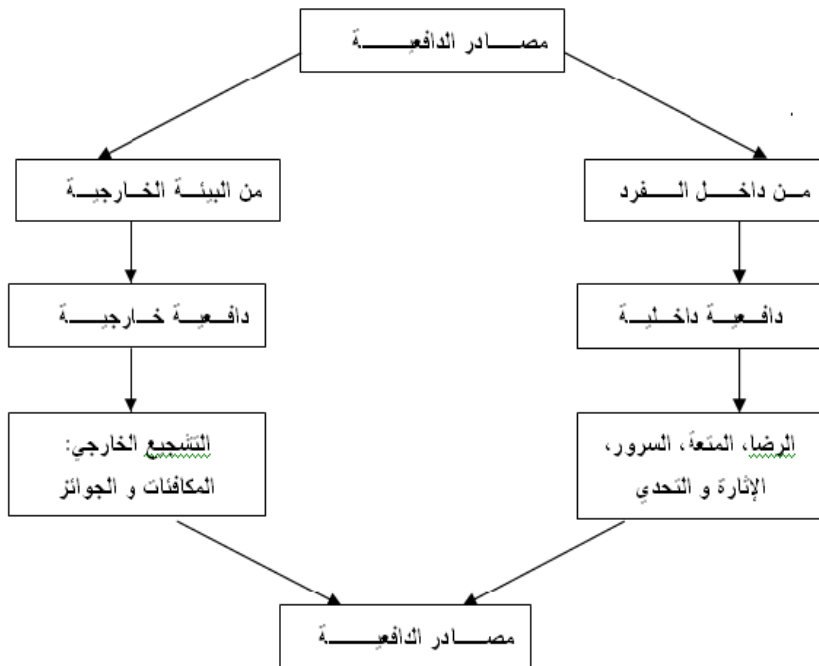
2-2-1- الدافعية الداخلية :

الدافعية الداخلية هي الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه ، و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته مثل: الرضا، السرور، المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية و الشعور بالارتياح ، كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الإرادة ، أو بسبب المتعة الجماعية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي، و كذلك الإثارة و التحدي في مواجهة بعض العقبات أو الصعوبات المرتبطة بالأداء (محمد حسن العلاوي- 2002- ص 215) .

2-2-2- الدافعية الخارجية :

و هي تلك الحالات الخارجية الغير نابعة من داخل الفرد نفسه، و التي تثير و توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية إذ يمكن اعتبار الأستاذ ، والوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية ، لمختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية ، كالحصول على المكافآت أو الجوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع الخارجي، بالإضافة إلى اكتساب الصحة و اللياقة البدنية العالية و غيرها . (محمد حسن العلاوي-

2002- ص 216)



الشكل 1: مصادر الدافعية للسلوك

أو للأداء

3-2- العلاقة بين الدافعية الداخلية و الدافعية الخارجية للأداء الرياضي:

رغم اختلاف المهتمين بعلم النفس الرياضي حول مدى مساهمة كل من الدافع الداخلي و الخارجي في الأداء الرياضي إلا أنهم يكادون يتفقون على أهمية الدافع الداخلي ، ذلك أن الدافعية الخارجية و المتمثلة في المكافآت الخارجية تفيد في دفعه نحو الممارسة الرياضية، لكنها لا تضمن الاستمرارية في الممارسة ، أما الدافع الداخلي فهو عامل مهم في بناء الشخصية ، حيث أن الحاجات النفسية هي الأقوى و الأجدر بالاهتمام عن الحاجات المادية كحب الانتماء، تقدير الذات و تحقيق الذات، مع هذا لا يمكن تجاهل دور الدافع الخارجي فهناك علاقة وثيقة بين الدافع الداخلي و الدافع الخارجي، إلا أنه يبقى الدافع الداخلي هو الأهم، لذا وجب الاهتمام به لأنه يضمن الاستمرارية في الممارسة الرياضية لمدة طويلة. (أسامة كامل راتب- 1990- ص 45)

4-2- وظيفة الدافعية :

1-4-2- وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي العام:

للدوافع في الموقف التعليمي العام وظيفة ذات ثلاثة أبعاد:

1- البعد الأول :

إن الدوافع عوامل منشطة، فهي تنشيط الكائن الحي في الموقف التعليمي و تحرر السلوك، و تنقل الكائن الحي من حالة السكرة إلى حالة الحركة . (محمد خير الله و ممدوح منعم الكتاني - ص 175)

2- البعد الثاني :

إن الدوافع عوامل منظمة و موجهة، فهي توجه السلوك نحو غرض معين تحقق له رغبات معينة .

3- البعد الثالث :

إن الدوافع مدعمة و معززة ، و هذا البعد له صلة وطيدة بالبعد الثاني لأن توجيه السلوك لتحقيق أهداف و أغراض معينة هو في نفس الوقت تدعيم للسلوك الذي أدى إلى هذه الإشباعات (محمد خير الله و ممدوح منعم الكتاني ص 176)

2-4-2- وظيفة الدافعية في الموقف التعليمي الرياضي:

تتضمن وظيفة الدافعية الإجابة عن التساؤلات الثلاث التالية:

- ماذا تقدر أن تفعل ؟ اختر نوع الرياضة.
- ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب.
- كيف وجد العمل ؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

يقول أسامة كامل راتب: " فيما ينطبق بالسؤالين، الأول و الثاني، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي، و فترة و مقدار الممارسة، و ليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة، و الاستمرار في الممارسة أي المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد، بما يتضمن تعلم واكتساب و صقل المهارات الحركية في هذه الرياضة، أما بخصوص إجابة السؤال الثالث فإن وظيفة الدافعية في مضمون

هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية يتطلب مستوى ملائم من الحالة التنشيطية (الاستثارة) حيث أن كل لاعب مستوى ملائم من الاستثارة حتى يحقق أفضل أداء في موقف المنافسة . هنا تظهر أهمية وظيفة الدافعية عندما تدرك أن الإنجاز في الرياضة يتطلب توفر ثلاثة عناصر أساسية :

1- استعداد مناسب لهذه الرياضة.

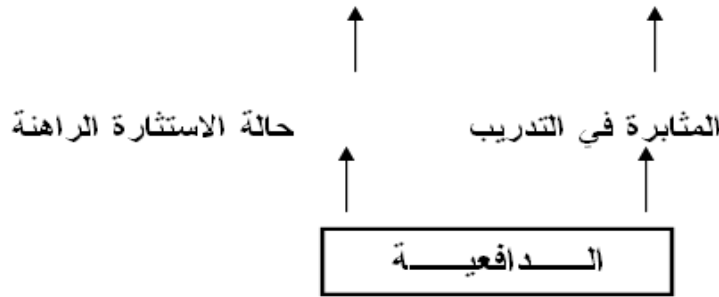
2- التدريب الجاد لتطوير الاستعداد.

3- كفاءة أداء الرياضة عند التقييم.

بمعنى آخر فإن الأداء لأي مهارة في أي وقت هو ناتج لتطوير الاستعداد و القدرة على الأداء الجيد في موقف الاختيار أو المنافسة كما في الشكل التالي:

و تجدر الإشارة إلى أن الدافعية لا تعتبر العامل الوحيد الذي يؤثر في الأداء الرياضي، و إنما الأداء الرياضي نتاج العديد من المتغيرات المرتبطة بشخصية اللاعب فضلا عن التأثيرات المرتبطة بالموقف نفسه و نوع و متطلبات الأداء ذاته . (أسامة كامل راتب- 2000- القاهرة- ص73-74-75)

الإنجاز في الرياضة = مستوى المهارة x استعدادات الاختيار



الشكل 2 : وظيفة الدافعية و الإنجاز الرياضي

5-2- الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي :

نظرا لتعدد أنواع الأنشطة الرياضية فإن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي تتميز بالطابع المركب، و من الأهمية بمكان معرفة المربي لأهم الدوافع التي تدفع التلاميذ نحو ممارسة الأنشطة الرياضية المختلفة، وأهمية ذلك بالنسبة للتلميذ أو للفرد الرياضي أو المجتمع الذي يعيش فيه و يقسم روديك Rudik أهم الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى:

1-5-2- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي:

يمكن تلخيص أهم الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي حسب الدكتور حسن علاوي في:

- الإحساس بالرضا و الإشباع كنتيجة للنشاط البدني.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة و جمال و مهارة الحركات الذاتية للفرد.
- الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها.

- الاشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركن هام من أركان النشاط الرياضي و ما يربطه من خبرات انفعالية متعددة.
 - تسجيل الأرقام و البطولات و إثبات التفوق و إحراز الفوز. (محمد حسن علاوي و سعد جلال - 1978 - ص183)
- 2-5-2- الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي:**
- و من أهم الدوافع الغير مباشرة للنشاط الرياضي حسب الدكتور محمد علاوي فيما يلي:
 - محاولة اكتساب الصحة و اللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي .
 - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى قدرة الفرد على العمل و الإنتاج.
 - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي.
 - الوعي بالدور الاجتماعي التي تقوم به الرياضة. (محمد حسن علاوي- 1992 - ص161)

2-6- دافعية الإنجاز الرياضي :

2-6-1- مفهوم دافعية الإنجاز :

مرت دافعية الإنجاز بعدة مراحل و أول من بدأ التنظير فيها "هنري موراي" 1983 "MURRAY" في كتابه استكشافات في الشخصية لدراسة ديناميات الشخصية باعتبار أن دافع الإنجاز أحد المتغيرات الأساسية ، وتعتبر المتغيرات الدافعية والتفسيرية التي أسس عليها نظريته تمثل جانبيين أحدهما جانب القوة وتظهر في إمكانية توصيف الشخصيات المختلفة، أما الآخر فهو جانب الضعف و يتمثل في المخاطرة بتفسيرات كاذبة قد يقع فيها بعض علماء النفس وقد دفعه ذلك لتعديل نظريته عدة مرات خلال الفترة من (1951 وحتى 1959)، حيث استبدل مفهوم "الحاجة" إلى الاستعداد للموضوع وقد انعكس هذا التطور في بنائه لأداة قياس تسمى " اختبار تفهم الموضوع (TAT)" (إبراهيم قشقوش و طلعت منصور - 1979 - ص22)

ثم تبعه بعد ذلك زملاؤه "دافيد ماك كيلاند McClelland" و"جون أتكينسون Atkinsson" و"كلارك Klark" وذلك في الفترة من (1951 وحتى 1974) حيث قاموا بمحاولة لقياس الفروق الفردية في قوة دافعية الإنجاز وذلك باستخدام اختبار "التات" الذي قدمه "موراي" والذي أظهرت نتائجه صدق مقياس التات ، ثم تركزت جهودهم حول صياغة نظرية لدافعية الإنجاز . (إبراهيم قشقوش و طلعت منصور - 1979 - ص22)

- أشار جون هول ، ولندزي Hall , Lindzey 1957 لدافعية الإنجاز بأنها تحقيق شيء صعب، والتحكم

في الأشياء وتناولها أو تنظيمها وأداء ذلك بأكبر قدر ممكن من السرعة والاستقلالية، والتغلب على العقبات، وتحقيق مستوى مرتفع، والتفوق على الذات ومنافسة الآخرين والتفوق عليهم وزيادة تقديره وفاعلية الذات عن طريق الممارسة الناجحة للقدرة . (محمد حسن علاوي- 2002- ص251)

- يشير إليها "محمود عبد القادر" (1977) بأنها تكوين فرضي يتضمن الشعور أو الوجدان المتعلق بالأداء التقييمي لبلوغ معايير الامتياز وهي محصلة ثلاثة عوامل هي الطموح العام، المثابرة على بذل الجهد، التحمل من أجل الوصول

هدف بجانب بعض المتغيرات الأخرى التي تختلف تبعا للسن والمستوى التعليمي . (منى مختار المرسي عبد العزيز - 1999-القاهرة ص13)

- يراها " ميدنك Mednick" بأنها الأداء في ضوء معيار التفوق أو الرغبة في النجاح والاستقلالية . (محمود عبد الفتاح عنان- 1995- ص123)

- يعرفها "فاروق عبد الفتاح " 1991 بأنها الرغبة في الأداء الجيد وتحقيق النجاح وهو هدف ذاتي ينشط ويوجه السلوك . (فاروق عبد الفتاح- 1991- القاهرة- ص5)

- يراها "جيل Gill" 1983 بأنها التوجه الشخصي للكفاح من أجل النجاح والمثابرة في مواجهة الفشل وخبرة الزهو للإنجازات . (منى مختار المرسي عبد العزيز- 1999-القاهرة-ص12)

- تعرف دافعية الإنجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازية ، وفي هذا المعنى يعرفها مارتينز Martens" 1987 بأنها استعداد للكفاح من أجل الرضا وذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير ومستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين . (منى مختار المرسي عبد العزيز- 1999-القاهرة-ص13)

ولذا يرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي استخدام مصطلح التنافسية " Competitive " للإشارة إلى دافعية الإنجاز الرياضي .

- بينما يعرفها "محمود عنان" 1995 بأنها استعداد اللاعب للاقتراب من موقف المنافسة إيجابيا و يتضمن ذلك عدة مفاهيم مثل الرغبة في التفوق و السعي الجاد المخطط واقعا لإنجاز النجاح في المنافسة الرياضية وبناء الهداف الدافعية من خلال مستويات الطموح الايجابية . (محمود عبد الفتاح عنان- 1995 - ص 123)

- يرى "أسامة راتب" 1997 بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها في التدريب والمنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز تلك الواجبات والمهام . (أسامة كامل راتب- 1997- ص 157)

- يرى محمد حسن علاوي 1998 أنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و الامتياز عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط والفعالية والمثابرة كتغير عن الرغبة في الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية . (محمد حسن علاوي- 2002 - ص251)

وعلى ضوء ما سبق من تعريفات لكل من دافعية الإنجاز عامة ودافعية الإنجاز في الرياضة يمكن أن يقدم الباحث التعريف التالي لدافعية الإنجاز حيث يرى أنها دوافع داخلية تتمثل في رغبة الفرد في تحقيق التفوق وإظهار قدر كبير من المثابرة والاستقلالية والتنافس في مواقف الإنجاز في ضوء مستوى معين من الامتياز كما يمكن تعريف دافعية الإنجاز في الرياضة بأنها سعي وكفاح الرياضي و مثابته على بذل الجهد لمجابهة المواقف التنافسية الرياضية من خلال رغبته في التفوق وإظهار قدر كبير من الثقة بالنفس والاستقلالية والالتزام بالمهام التي يكلف بها .

كما يمكن أن يقدم الباحث مجموعة من الخصائص الشخصية الهامة للرياضي الذي يتسم بدافعية إنجاز عالية على النحو التالي:

- الرغبة في التفوق والامتياز .

- الميل للاشتراك في المنافسات حيث يتميزون بالأداء المرتفع.
- المثابرة على بذل الجهد.
- الطموح وأداء المهام التي تتطلب بعض المخاطرة.
- الثقة بالنفس والدافعية الداخلية.
- الاستقلالية والاستحسان الاجتماعي.
- الالتزام بالمهام والواجبات التي يكلف بها والالتزام نحو المدرب والزملاء والقوانين.

2-7- أهمية دافعية الإنجاز والمنافسة :

يتميز سلوك الإنجاز بثلاثة جوانب هي:

1. اختيار السلوك.
2. الشدة.
3. المثابرة.

1. اختيار السلوك :

يقصد باختيار السلوك الانجازي المقدرة 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 ودرجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد و مزاوله التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع.

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 استمر لا يستطيع تحقيق إنجازات رياضية. (محمد حسن علاوي-2002- ص 253)

2-8- الأطر النظرية المفسرة لدافعية الإنجاز :

لقد وضعت عدة نظريات حاولت تفسير دافعية الإنجاز تخص بالذكر منها ما يلي:

2-8-1- الدافعية للإنجاز في ضوء منحنى التوقع - القيمة :

هناك العديد من نظريات التوقع ولكن أكثرها ارتباطا بالسياق الحالي هي نظرية التوقع التي قدمها (تولمان) في مجال الدافعية و التي أشار فيها إلى أن السلوك يتحدد من خلال الهاديات الداخلية و الخارجية أو البيئة كما أوضح (تولمان) أن الميل لأداء فعل معين هو دالة أو محصلة التفاعل بين ثلاث أنواع من المتغيرات هي:

- 6- المتغير الدافعي : ويتمثل في الحاجة أو الرغبة في تحقيق هدف معين .
- 7- متغير التوقع : الاعتقاد بأن فعل ما في موقف معين سوف يؤدي إلى موضوع الهدف .
- 8- متغير الباعث: أو قيمة الهدف بالنسبة للفرد.

ومن خلال هذه المتغيرات يستثار السلوك ويوجه نحو تحقيق الهدف المنشود وبشكل عام كلما كانت التوقعات المرتبطة بقيمة الانجاز ضئيلة ومحدودة كلما قلت شدة استثارة السلوك الموجه نحو الانجاز و العكس صحيح. وتعد كل من نظرية (ماكيلاند) ونظرية (أتيكسون) أهم نظريتين وضعنا من خلال هذا الإطار . (عبد اللطيف محمد خليفة 2000 - ص107)

2-1-1-8-2 نظرية ماكيلاند:

يقوم تصور (ماكيلاند) للدافعية للإنجاز في ضوء تفسيره لحالة السعادة أو المتعة بالحاجة للإنجاز فقد أشار ماكيلاند وآخرون إلى هناك ارتباطا بين الهاديات السابقة والأحداث الايجابية وما يحققه للفرد من نتائج فإذا كانت مواقف الانجاز الأولية ايجابية بالنسبة للفرد فانه يميل للأداء والاهتمام في السلوكيات المنجزة أما إذا حدث نوع من الفشل وتكونت بعض الخبرات السلبية فإن ذلك سوف ينشأ عنه دافعا لتحاشي الفشل . ونظرية (ماكيلاند) ببساطة تشير إلى أنه في ظل ظروف ملائمة سوف يقوم الأفراد بعمل المهام والسلوكيات التي دعمت من قبل، فإذا كان موقف المنافسة -مثلا- هاديا لتدعيم الكفاح والانجاز فإن الفرد سوف يعمل بأقصى طاقته ويتفانى في هذا الموقف . (عبد اللطيف محمد خليفة - 2000-ص109)

2-1-8-2 نظرية أتيكسون :

اتسمت نظرية (أتيكسون) في الدافعية للإنجاز بعدد من الملامح التي يميزها عن نظرية (ماكيلاند) ومن أهم هذه الملامح أن (أتيكسون) أكثر توجهها معمليا و تركيزا على المعالجة التجريبية للمتغيرات الاجتماعية المركبة لمواقف الحياة التي تناولها ماكيلاند، كما تميز أتيكسون بأنه أسس نظريته في ضوء كل من نظرية الشخصية وعلم النفس التجريبي، ووضع أتيكسون نظرية الدافعية للإنجاز في منحني التوقع -القيمة متبعا في ذلك توجهات كل من (تولمان) و(كورت ليفن) وافترض دور الصراع بين الحاجة للإنجاز و الخوف من الفشل. (عبد اللطيف محمد خليفة- 2000-ص113-114)

2-8-2 الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية العزو السببي :

ترجع الخلفية الأساسية لنظرية العزو السببي إلى عالم النفس الاجتماعي الألماني (هيدر) إذ يرى أن الإنسان ليس مستجيبا للأحداث كما هو الحال في النظريات السلوكية وانما مفكر في سبب حدوثها وأن سلوك الفرد هو الذي يؤثر على سلوكه القادم و ليست النتيجة التي يحصل عليها و يفترض (هيدر) أن الأفراد يقومون بالعزو لأسباب النجاح أو الفشل عندهم هو عبارة عن محاولة لربط السلوك بالظروف التي أدت إليه إذ أن إدراك الفرد للسبب يساعده في السيطرة على ذلك الجزء من البيئة ويعتقد (هيدر) أن معتقدات الأفراد حول أسباب نتائجهم حتى ولو لم تكن حقيقة يجب أن تؤخذ بعين الاعتبار عند تفسير توقعاتهم وأشار إلى أن الأفراد يرجعون الأسباب إما إلى (عوامل خارجية بيئة مثل الحظ وصعوبة العمل) أو (عوامل داخلية تتعلق بهم مثل الجهد والقدرة) . (نبيل محمد زايد - 2003 - ص 74)

2-8-3 الدافعية للإنجاز في ضوء نظرية التنافر المعرفي :

تمثل نظرية التنافر المعرفي التي قدمها (ليون فستنجر) امتدادا إلى منحني التوقع - القيمة وتشير هذه النظرية إلى أن لكل منا عناصر معرفية تتضمن معرفة بذاته ما نحبه ونكرهه، وأهدافنا وضروب سلوكنا كما أن لكل منا عناصر معرفة

بالطريقة التي يسير بها العالم من حولنا فإذا تنافر عنصر من هذه العناصر مع عنصر آخر بحيث يقضي وجود أحدهما منطقياً غياب الآخر حدث التوتر الذي يملئ عليه ضرورة التخلص منه .

وتفترض هذه النظرية أن هناك ضغوطاً على الفرد لتحقيق الاتساق بين معارفه أو نسق معتقداته وبين انسق معتقداته وسلوكه وأشار (فسيستنجر)

إلى أن هناك مصدرين أساسيين هما:

- آثار ما بعد اتخاذ القرار .

- آثار السلوك المضاد للمعتقدات والاتجاهات .

فقد ينشأ عدم الاتساق بين الاتجاهات والمعتقدات التي يتبناها الفرد وبين سلوكه نظراً لأن الفرد اتخذ قراراً دون تروي أو معرفة بالنتائج المترتبة على اتجاهاته وقيمه، أما فيما يتعلق بآثار السلوك المضاد للإنجاز فقد يعمل الشخص في عمل معين ويعطيه أهمية كبرى على الرغم من أنه لا يرضى عنه في الحقيقة، فهو يعطيه قيمة و أهمية لأنه يريد مثلاً الحصول من ورائه على كسب مادي ومن هنا ينشأ عدم الاتساق بين القيم والسلوك وتوصف أشكال عدم الاتساق هذه بأنها حالة من حالات التنافر المعرفي. (عبد اللطيف محمد خليفة- 2000-ص146)

2-9- العوامل المؤثرة في دافعية الإنجاز الرياضي :

يعرف دافع الإنجاز بأنه منافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ، و قد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة للإنجاز أو التوجهات الإنجازية ليعبر عن دوافع الإنجاز ، و بهذا يندرج دافع الإنجاز بشكل عام تحت حاجة كبيرة أشمل و أعم هي الحاجة للتوفيق ، و يبدو أنا هناك خصائص عامة تميز الأشخاص الذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في منشط الحياة المختلفة و منها النشاط الرياضي ربما من المناسب أن نشير إليها كما يلي :

9- يظهرون قدراً كبيراً من المثابرة في أدائهم .

10- يظهرون نوعية متميزة في الأداء .

11- ينجزون الأداء بمعدل مرتفع .

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

13- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي .

14- يتحملون المسؤولية فينا يقومون به من أعمال ، يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل .

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

16- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل . (أسامة كامل راتب ، 1997 م ، ص 67)

2-10- دافعية الإنجاز في كرة القدم :

يعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمباريات لأن الدوافع التي تؤدي إلى الإنجاز هي المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن ، و قد يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة إلى الإنجاز و التوجهات الإنجازيه أو الحاجة إلى التفوق ، و هذا ما يرغبه لاعب كرة القدم ، إن كان على مستوى النادي أو المنتخب و لذلك يمتلك اللاعب الإحساس القوي بالحاجة إلى النجاح و تجاوز الصعوبات و التغلب على المشكلات التي تعترض طريقه لتحقيق الإنجاز و مدى استعداده الثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الإنسان و مثابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ الهدف ، مما يترتب عليه درجة معينة من الإشباع و ذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الأداء في ضوء مستوى معين للامتياز في هذا يحدث التباين من شخص إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى ، و يعتمد في ذلك جزئيا على التنشئة الاجتماعية و الدراسية و التربية أسرية و هناك خصائص عامة للذين يتميزون بدرجة عالية من الإنجاز في أنشطة الحياة المختلفة و منها ممارسة كرة القدم و هي على النحو التالي :

- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.
 - يظهرون نوعية متميزة من الأداء.
 - ينجزون الأداء بمعدل مرتفع.
 - يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الآخرين.
 - يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة و المخاطرة.
 - يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.
 - يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.
 - يجوبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الأفضل. (د. محمد خير الشيخ ، 2009)
- و هناك قوتان تؤثران و تدفعان اللاعب باتجاه التطور، و هاتان القوتان هما القوى الخارجية و القوى الداخلية ، و القوى الخارجية هي الهدف أو الباعث، أما القوى الداخلية فهي الرغبة أو الحافز، إن التفاعل بين كلتا القوتين يسبب الدافع في اللاعب، فالرغبة و الهدف أو الحافز و الباعث يعتمد كل منهما على الآخر ، و عند ظهور الرغبة يظهر الهدف أو عندما يوجد الحافز يظهر الباعث، فالرغبة أو الحافز هي حاجات اللاعب الداخلية و ميوله و اتجاهاته و عواطفه هي استشارة داخلية عضوية موجودة عند اللاعب تدفعه إلى الشعور بالإحساس و التوتر، أما الأهداف أو البواعث فهي الأغراض و الأهداف التي يطمح اللاعب الحصول عليها من أجل إزالة التوتر و التي تتمثل بالمكافآت المتوقع حصولها نتيجة تحقيقه للنتائج الإيجابية، إن لعبة كرة القدم عندما تعرض مبارياتها على شاشة التلفزيون أو الإذاعة أو تكثر الكتابات عنها في الصحف و المجلات أو اهتمام الدولة و رعايتها لها يمثل حوافز أو رغبات داخلية ، أما البواعث و الأهداف فتمثل الاعتبارات المادية و المعنوية التي يتوقع الحصول عليها من قبل اللاعب كجزء على ذلك، مما يدفعه إلى التدريب و الممارسة لتحقيق هدفه، و إن العلاقة بين الحوافز و البواعث علاقة مترابطة، فإذا ما انخفضت الحوافز يجب زيادة البواعث لكي يندفع الفرد للتعلم، و يلعب المدرب دورا مهما في زيادة مبدأ التشويق و الإثارة و توضيح الأهداف

لكي تدفعه للاستمرار في العطاء، مع الأخذ بنظر الاعتبار أن هذه الأهداف يجب أن تتناسب مع قدرات اللاعب و تحقيق ميوله و حاجاته لكي يستطيع إشباعها. (د. محمد خير الشيخ ، 2009)

2-11- الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم :

إن من أهم الأساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم تتمثل فيما يلي:

- تسهيل طرق ممارسة كرة القدم من أجل دفع اللاعب للاستمرار في الممارسة .
- وضوح الهدف المناسب لأن لكل مهارة تعليمية أهداف محددة، و عند بدأ عملية التدريب لابد للمدرب من توضيح هذه الأهداف، حيث تكون مناسبة مع القدرات البدنية و العقلية للاعب، فعندما تكون الأهداف متعددة و كبيرة و غير متناسبة مع الفئة العمرية أو أكبر من القدرات البدنية و العقلية لهذه الفئة، فإن ذلك يؤدي إلى الإحباط، لذا على مدربين الاهتمام بهذه الناحية، لأن الإحباط قد يتسبب في ابتعاد موهبة كروية من ممارسة كرة القدم . (أسامة كامل راتب 1997)

- التوازن في إشباع الحاجات لأن عدم التوازن ربما يطفئ في داخل اللاعب الدوافع للاجتهاد في التدريب و اكتساب المهارات و اللياقة البدنية بسبب الشعور بالإحباط و اللامبالاة، لهذا يجب على المدربين التركيز على استثارة الدافع عن طريق جعل اللاعب دائما يرغب في مزيد من التطور و الرقي بأدائه من اجل تحقيق الأهداف القريبة من مستواه ، حتى لا يشعر بالغرور و عدم الحاجة إلى الاستمرار بتطوير المستوى و بالتالي الفشل، و هذا ما لازم عددا من اللاعبين و تسبب في إنهاء مسيرتهم الرياضية. (بجي كاظم النقيب ، 1990 ، ص 119-118)

- يجب التوازن بين الأهداف و الرغبات، لأن الهدف المختار في العملية التعليمية يجب أن يختار بشكل متوازن و متناسب مع رغبة اللاعب فإذا ما أريد تعلم مهارة معينة في كرة القدم كالتهديف في المرمى مثلا فإن إثارة حماس اللاعبين عن طريق التعزيز المادي كالمكافآت المادية و المعنوية أو إهداء الميداليات أو الكؤوس للاعب الذي يحرز أكبر عدد من الأهداف بالمقارنة مع زملائه الآخرين خلال الوحدة التدريبية يكون أكثر مناسبة و إثارة مما لو خصص كتاب علمي على سبيل المثال للهدف الجيد .

- يأتي دور التحفيز و هو ما يقوم به المدرب من ثواب أو عقاب لفظي أو معنوي خلال الوحدات التدريبية بغرض تحفيز اللاعب على بذل المزيد من الجهد لتطوير المستوى الفني و التعزيز هو مكافأة يقدمها المدرب، و قد يكون بشكل تقديم الجوائز أو الميداليات أو شهادات تقدير أو بشكل لفظي كالتشجيع و المدح و الثناء، و هذا التحفيز أي كان نوعه مادي أو معنوي فإنه يجب أن يكون متناسبا مع مقدار الإنجاز على أن يكون فوريا و يتبعه مباشرة .

- إن إجراء الاختبارات المستمرة في تقويم مستوى اللاعب من أهم العوامل التي ترفع من مستوى فعالية الدافع ، للاعب يجب أن يعرف مستوى إنجازته او مدى تطور مستواه باستمرار لكي يتسنى له الاطلاع على واقع أدائه ، و المدرب يلعب دورا أساسيا في استخدام و اختيار الأساليب المحركة و الدافعية للاعبين و تطوير مستواهم .

3- الدراسات السابقة المشابهة و المرتبطة :

أولا : الدراسات التي تناولت متغير الإصابات :

■ الدراسة الأولى : دراسة (سميرة خليل محمد 2002)

بعنوان "دراسة تحليلية للإصابات الرياضية عند طلبة كلية التربية الرياضية " هدفت الدراسة إلى تحديد انواع واسباب ومواقع حدوث الاصابات ووضع اسس وقائية يمكن ان تحتويها المناهج الدراسية من خلال كشف نقاط الخلل من اجل تنفيذ المفردات المقررة دون اعاقه قدر الامكان ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي على عينة تكونت من طلبة كلية التربية الرياضية (الجادرية) المصابين وللمراحل الدراسية الاربعة حيث بلغ عددهم (204) مصاب من اصل(1245) طالب وهو العدد الكلي لطلبة الكلية ، أي ان نسبة المصابين شكلت(16.3%) ، و قد اعتمد الباحث في دراسة على استمارتان للاستبيان وعولجت البيانات احصائياً باستخدام النسب المئوية و مربع كاي وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك نسبة عالية من الاصابات في كلية التربية الرياضية وخاصة في المراحل المبكرة(المرحلة الاولى والثانية).
- ارتفاع نسب اصابات الاطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل.
- عدم كفاية الاحماء بنوعيه والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكتيكية و المهارية كانت من ابرز اسباب الاصابات.
- زيادة نسبة الاصابات في النشاطات متعددة التكنيك والمهارات التي تتطلب سرعة الاداء (ساحة وميدان) .
- ظهور توافق بين ما توصلنا اليه من نتائج استبيانات الطلبة المصابين والاساتذة المشرفين على النشاطات وهذا يدل على خلل تنفيذ المفردات التدريبية .

■ الدراسة الثانية : دراسة (ميهوري رضوان 2003)

بعنوان " الانعكاسات النفسية للإصابة البدنية الرياضية عند الرياضي الجزائري " هدفت الدراسة إلى محاولة إظهار واقع الإصابة البدنية على البعد النفسي، من خلال التعرض لتصرفات و سلوكيات الرياضي المصاب ، وكذا الاقتراب من حالة الصدمة النفسية من خلال التعرض لأعراضها ومحاولة إثبات نظرية ما بعد الإصابة في ميدان الرياضة ، و قد استخدم الباحث المنهج الإكلينيكي (العيادي) على عينة تكونت من 21 فردا ، بما فيها الحالة التي تمت دراستها في المقابلة العادية .وقد تم اختيار العينة بطريقة مقصودة ، و قد اعتمد الباحث في دراسة على الدراسة البليوغرافية و الاستبيان و المقابلة وعولجت البيانات احصائياً باستخدام النسب المئوية وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- للإصابة البدنية وقع على الجانب النفسي عند الرياضي الجزائري الرفيع المستوى ، إذ أنها تجعله يعيش حالة نفسية غير متزنة ، كما يمكن أيضا أن تؤدي إلى ظهور أعراض تشخص الإصابة بالصدمة النفسي
- يعيش الرياضي الجزائري المصاب بدنيا ،حالة عجز وظيفي ينعكس سلبيا على حالته النفسية العامة .
- يتعدى وقع الإصابة البدنية عند الرياضي الجزائري الرفيع المستوى البعد البدني ، إذ يمكن أن يؤدي إلى ظهور أعراض الصدمة النفسية لديه

■ الدراسة الثالثة : دراسة (أمزيان أسامة 2010)

بعنوان " الإصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الرياضات الجماعية و الفردية و أسباب حدوثها " هدفت الدراسة إلى تشخيص انواع الاصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الرياضات الجماعية والفردية و تحديد الاماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث على عينة تمثلت في أندية المجمع الرياضي النفطي للجزائر العاصمة أكابر ذكور في اختصاصات كرة اليد ، كرة السلة الكراتي دو و الجيدو و قد اعتمد الباحث في دراسة على الدراسة النظرية و الاستبيان و عولجت البيانات باستخدام اختبار k^2 الحسابي و النسب المئوية و معامل الثبات حسب بيلاك Bellack و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين أنواع الإصابات الرياضية ونوع الرياضة الممارسة سواء كانت جماعية أو فردية، حيث تختلف أنواع الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس
- هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية و نوع التخصص الرياضي، حيث تختلف أماكن الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس.
- هناك اختلاف في الأسباب المؤدية لحدوث الإصابات الرياضية بين مختلف الاختصاصات الرياضية الفردية و الجماعية .
- هناك فروقات في تقديم الإسعافات الأولية والعلاج و إعادة التأهيل الحركي بين أنواع الرياضات الممارسة فردية كانت أم جماعية .

■ الدراسة الرابعة : دراسة (سابق مهدي ، تروش حمزة 2012)

بعنوان " الإصابات الرياضية وعلاقتها بالنشاط الرياضي المبرمج في امتحان باكالوريا التربية البدنية والرياضية 2014 " يهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، تشكل عينة الدراسة من أساتذة التربية البدنية والرياضية المشرفين على مراكز اجراء امتحان شهادة البكالوريا لبعض ثانويات ولاية ورقلة ، حيث تم اختيارهم بطريقة عشوائية و هي عينة ممثلة للمجتمع الأصلي و قد بلغ عددهم 36 أستاذ ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها على الاستبيان أما عن الاسلوب الإحصائي المستخدم هو قانون النسب المئوية ، و قانون بيرسون (كا 2) و قد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

ان اغلب الاصابات الرياضية التي يتعرض لها التلاميذ يوم الامتحان بدرجة أولى ترجع إلى عدم صلاحية المنشآت الرياضية التي يمتحن فيها التلاميذ ، بالإضافة إلى قصر فترة الإحماء وأخطاء الأداء والحالة النفسية للتلاميذ يوم الامتحان .

■ الدراسة الخامسة : دراسة (جيد خدا يخش أسد 2014)

بعنوان " دراسة تحليلية للإصابات الرياضية لدى لاعبي اندية كردستان الممتاز بكرة القدم في محافظة السليمانية " هدفت الدراسة إلى التعرف على انواع واسباب ومواقع حدوث الاصابات الرياضية ، و قد استخدم الباحث استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة تم اختيارها بطريقة عمدية من اللاعبين المصابين والبالغ عددهم (27) لاعباً ، و قد اعتمد الباحث في دراسة على استمارة استبيان و معالجة البيانات احصائياً باستخدام النسبة المئوية ومربع كاي .

و في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث :

- هناك نسب متباينة من الاصابات الرياضية بين الفرق المشمولة بالبحث.
- اكثر الاصابات حدوثاً في الاطراف السفلى لدى عينة البحث.
- اكثر انواع الاصابات الرضوض والالتواء و التمزق ، اما أهم اسباب الاصابات الرياضية كانت عدم الاهتمام بالأحماء
- أكثر المناطق تعرضاً للإصابة الكاحل والركبة لدى عينة البحث ، ومن أكثر مراكز اللاعبين تعرضاً للإصابة كانت في مركز الدفاع والهجوم .

ثانيا : الدراسات التي تناولت متغير دافعية الإنجاز و الاصابات الرياضية :

■ الدراسة الأولى : دراسة (عباس لونيس 2015)

بعنوان " انعكاس الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة اليد- فئة الأواسط" هدفت الدراسة إلى معرفة دور الإصابات الرياضية في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية ، و قد استخدم الباحث استخدام الباحث المنهج الوصفي بالأسلوب المسحي على عينة مختارة بشكل مقصود و تضم 40 لاعبا سبق لهم و أن تعرضوا للإصابات الرياضية سواء داخل الوسط الرياضي أو خارجه و قد اعتمد الباحث في دراسة على استمارة استبيان موجه للاعبين و استبيان موجه للمدربين و معالجة البيانات احصائياً باستخدام النسبة المئوية ومربع كاي .

و في ضوء النتائج التي تم التوصل إليها استنتج الباحث :

- الإصابة الرياضية هي هاجس لكل لاعب و هي ذات انعكاس سلبي على نفسيته و بالتالي على المردود .
- الخوف من الإصابة الرياضية يقلل من مردود اللاعب .
- شدة الإصابة يتجاهلون الإصابة أثناء المنافسة و هي ما يؤدي إلى تفاقمها .
- شدة الإصابة من حيث الخطورة تنعكس سلبا على الأداء الرياضي .
- يجب الاهتمام بدرجة كبيرة بالجانب الطبي خاصة إعادة التأهيل الذي لا بد أن يتماشى مع نوعية الإصابة .

ثالثا : الدراسات التي تناولت متغير دافعية الإنجاز :

■ الدراسة الأولى : دراسة (شيماء علي خميس 2008)

بعنوان " الاستشارة الانفعالية وعلاقتها بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة الطائرة " هدفت الدراسة إلى التعرف على الاستشارة الانفعالية و دافعية الانجاز لدى لاعبي فرق الرياضة الجامعية ز التعرف على نوع العلاقة بين الاستشارة الانفعالية و دافعية الانجاز لدى اللاعبين ، ان طبيعة الدراسة حتمت استخدام المنهج الوصفي بأسلوب المسح و اشتمل مجتمع البحث فرق الرياضة الجامعية للجامعات الوسطى و الجنوبية المتكونة من (43) لاعبا يمثلون جامعات (بابل ، البصرة ، الديوانية ، المثنى) ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها على المصادر العربية و الملاحظة و مقياس الاستشارة الانفعالية و عولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون و النسب المئوية وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- امتلاك عينة البحث استشارة انفعالية مرتفعة و دافعية انجاز منخفضة .

- هناك علاقة عكسية بين دافعية الانجاز و الاستشارة الانفعالية لعينة البحث .

■ الدراسة الثانية : دراسة (علي أحمد حسين علي 2009)

بعنوان " علاقة الحالة البدنية بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد بالجمهورية اليمنية " هدفت الدراسة إلى التعرف على مستوى الحالة البدنية لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية والتعرف على مستوى العلاقة بين محاور الحالة البدنية : (القوة ، التحمل ، السرعة ، المرونة ، الرشاقة) و دافعية الانجاز الرياضي (دافع انجاز النجاح و دافع تجنب الفشل) ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي ملائمة لطبيعة مشكلة البحث و تم اختيار العينة بطريقة العمدية ، ولا تعتبر العينة جيدة إلا إذا كانت ممثلة لجميع المجتمع الأصلي ، وهذه الدراسة تضم عينة تمثل كل لاعبي كرة اليد (أندية الدرجة الأولى) من محافظات الجمهورية اليمنية البالغ عددهم (108) ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث على مقياس الحالة البدنية و مقياس دافعية الانجاز الرياضي و عولجت البيانات باستخدام اختبار T لدلالة الفروق و معامل الارتباط بيرسون وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين القوة العضلية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين التحمل ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية.

- وجود علاقة ارتباط معنوية ذات دلالة إحصائية موجبة بين السرعة ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة اليد في الجمهورية اليمنية

■ الدراسة الثالثة : دراسة (بورنان شريف مصطفى 2011)

بعنوان " قلق المنافسة الرياضية وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي الرياضات الجماعية في الجزائر " هدفت الدراسة إلى الوقوف على معرفة أبعاد قلق المنافسة و دافعية الإنجاز التي تميز رياضي كرة القدم المستوى الأول-صنف أكابر- والتعرف على العلاقة بين هذين المتغيرين (قلق المنافسة، دافعية الإنجاز) ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ونظرا لكبر مجتمع الدراسة وبغرض الاقتصاد في الجهد والوقت لجأ الباحثان إلى دراسة عينة مأخوذة من المجتمع الأصلي المتكون أساسا من 400 لاعبا يمثلون كافة فرق القسم الوطني الاول، وقد تم اختيار العينة الأساسية بطريقة عشوائية ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث قائمتين وهما :

- قائمة حالة قلق المنافسة الرياضية (مارتنز وزملائه 1990)

- قائمة دافعية الإنجاز الرياضي (جو ولس 1972)

وعولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون و المتوسط الحسابي وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- يتميز لاعبو كرة القدم المستوى الأول - صنف أكابر - بأبعاد متعددة من قلق المنافسة (الثقة بالنفس ، القلق المعرفي ،القلق البدني) .
- يتميز رياضي كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز وهي: دافع إنجاز النجاح ، دافع تجنب الفشل.
- وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائيا بين قلق المنافسة و دافعية الإنجاز و أبعادها .
- هناك علاقة ايجابية بين القلق المعرفي و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها .
- هناك علاقة ايجابية بين القلق البدني و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها .
- هناك علاقة ايجابية بين الثقة بالنفس و دافعية الإنجاز الرياضي و أبعادها .
- هناك فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الإنجاز بين فئة ذوي المستوى المنخفض و فئة ذوي المستوى المرتفع من قلق المنافسة .

■ الدراسة الرابعة : دراسة (خديجة نجادي 2011)

بعنوان " سمات الشخصية و علاقتها بدافعية الإنجاز لدى التلاميذ المنخرطين في الرياضة المدرسية حسب بعض الأنشطة المختارة " هدفت الدراسة إلى معرفة العلاقة الموجودة بين سمات الشخصية و دافعية الإنجاز و الفروق الموجودة بينهم حسب نوع النشاط ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث شملت عينة البحث بعض تلاميذ ثانويات المنخرطة في الرياضة المدرسية لولاية الشلف، حيث كان عددهم 160 منخرط ، وقد تم اختيار العينة بطريقة عشوائية ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث مقياسين وهما (مقياس سمات الشخصية و مقياس دافعية الإنجاز) وعولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون و النسب المئوية

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- ضرورة و وجوب استعمال التقنيات التكنولوجية في التدريب الرياضي الحديثة التي تسهل ترغيب الممارسين للرياضة في أداءها و مزاولتها بانتظام، بالإضافة إلى الاطلاع على التطورات الحديثة و التغييرات التي تجري بالنسبة للرياضة.
- ضرورة تكوين التلاميذ وفق مناهج عصرية للتحضيرات البدنية و النفسية والاجتماعية و ذلك بغية تحسين التواصل في جميع المستويات بين المدرب واللاعب.
- اختيار المدربين أصحاب الشهادات و الخبرة و التجربة و الكفاءة لتكوين تلاميذ ذوي مستويات عالية.
- الإهتمام بالحوافز المادية و المعنوية لأعضاء الفريق(المنخرطين في الرياضة المدرسية).
- **الدراسة الخامسة : دراسة (شलगوم عبد الله و بهلول محمد الصغير 2012)**

بعنوان " أهمية الدافعية في تحسين الأداء المهارى لدى تلاميذ الطور المتوسط من التعليم العام في الجزائر " هدفت الدراسة إلى معرفة مدى تأثير الدوافع الداخلية و الخارجية على أداء التلاميذ ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث تم اختيار عينة بحثنا بشكل محدد و قصدي ، حيث تم اختيارنا لفئة الرابعة متوسط و هم قسمين من أصل ستة أقسام و هذا لعجز الباحث على الإلمام بكل العينة ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها في البحث المقابلة و الاستبيان و عولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون و النسب المئوية .

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- للدافعية الداخلية تأثير على الأداء المهارى لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- للدافعية الخارجية تأثير على الأداء المهارى لدى تلاميذ الطور المتوسط .
- للدافعية دور في تحسين أداء المهارات الرياضية لدى تلاميذ التربية البدنية عند أقسام الطور المتوسط .

■ **الدراسة السادسة : دراسة (سابق مهدي ، تروش حمزة 2012)**

بعنوان " علاقة سمة قلق المنافسة الرياضية بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم " هدفت الدراسة إلى التعرف على سمة قلق المنافسة الرياضية عند لاعبي كرة القدم و علاقتها بدافعية الانجاز، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، تتلخص فكرة دراستنا في محاولة الوصول الى تعميمات الظاهرة المعينة و بعد زيارة الفرق و بعد موافقة رؤساء و مدربي النوادي و بالموازاة مع بعض الصعوبات حولنا اختيار اكبر عينة ممكنة و تمثلت في 30 لاعبا من 4 فرق مختلفة ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها على الدراسة النظرية و اختبار سمة قلق المنافسة الرياضية و قائمة دافعية الانجاز الرياضي و عولجت البيانات باستخدام معامل الارتباط بيرسون و المتوسط الحسابي و قانون (ت) ستيودنت .

وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- لا توجد فروق ذات دلالة احصائية في سمة قلق المنافسة الرياضية لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير العمر (فئة 18 سنة الى 27 سنة و فئة 28 سنة فما فوق) .
- لا توجد فروق ذات دلالة إحصائية في دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم تعزى لمتغير العمر (فئة 118 سنة الى 27 سنة و فئة 28 سنة فما فوق) .
- توجد علاقة ارتباطية ذات دلالة إحصائية عكسية - سالبة - بين سمة قلق المنافسة الرياضية و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

■ الدراسة السابعة : دراسة (مخازني سيد علي 2015)

بعنوان " علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المهارات الأساسية في الكرة الطائرة " هدفت الدراسة إلى الربط بين دافعية الإنجاز الرياضي وبين مستوى اللياقة البدنية عند اللاعبين و التعرف على مدى تأثير دافعية الإنجاز على أداء المهارة بدقة عالية ، و قد استخدم الباحث المنهج الوصفي لملائمته لطبيعة مشكلة البحث ، اعتمد البحث على استعمال العينة الغير عشوائية أو القصدية والتي تتمثل في لاعبي ومدربي الكرة الطائرة صنف أكابر لكل من فريق قاديوية والكرمة والرغاية واعتمدنا على مدربي كل من ولاية البويرة وبومرداس والجزائر ، و قد اعتمد الباحث في دراسة لقياس المتغيرات التي تم دراستها طريقة التحليل البيبليوغرافية و مقياس دافعية الإنجاز و الاستبيان وعولجت البيانات باستخدام ك2 و النسب المئوية وقد توصلت الدراسة إلى النتائج التالية :

- إهمال دافعية الإنجاز وعدم إعطائها أهمية تنعكس سلبيا على اللاعبين وعلى جميع الفريق .
- عند انعدام دافعية الإنجاز له دور في انخفاض أدائهم المهاري .
- يلعب المدرب دورا هاما في عملية التدريب البدني وخاصة تطوير اللياقة البدنية والتدريب النفسي والعقلي .
- يقدم اللاعب ذو الدافعية الضعيفة أداء منخفض الشدة بالنسبة للذي يمتلك دوافع مرتفعة .
- للدروس النظرية حول الدافعية ودورها أهمية بالغة للاعبين .
- توفر صفة دافعية الإنجاز عند جميع اللاعبين أمر إيجابي للفريق .
- عند انخفاض مستوى الثقة بالنفس عند اللاعب فإن دافع الإنجاز عنده منخفض .

4- الاستفادة من الدراسات السابقة :

- وسعت من فهم و ادراك الباحث لموضوع الدراسة .
- أسهمت الدراسات السابقة في إثراء الإطار النظري للدراسة .
- الاستفادة من الاساليب الإحصائية التي استخدمت في الدراسة السابقة .
- تحديد القيم الاخلاقية الاكثر ارتباطا بالتربية البدنية و الرياضية .
- الاطلاع على مصادر و المراجع المختلفة و التي تتناسب مع الدراسة الحالية .

5- التعليق على الدراسات :

نظرا لنقص الدراسات المتعلقة بالإصابات الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي وبعد تصنيف وعرض الدراسات المرتبطة في حدود ما أتيح للباحث من إطلاع ودراسة أمكن للباحث التوصل إلى ما يلي:

■ **المنهج و العينة:** يلاحظ من خلال الدراسات المشابهة السابق عرضها ما يلي :

- اتفقت الدراسات في استخدام المنهج الوصفي الذي يتناسب وأهداف الدراسة ، حيث تم استخدام المنهج الوصفي في جميع الدراسات ، وهو ما تم في دراستنا هذه إذ استخدمنا المنهج الوصفي الذي يلائم دراستنا.

إذ يلاحظ أن العينات كانت (204) مصاب من اصل(1245) لاعبا في الدراسة الأولى المرتبطة بالإصابات الرياضية وفي الدراسة الثانية 21 لاعب كرة قدم بطريقة مقصودة ، و43 لاعبا في الدراسة الأولى المرتبطة بدافعية الإنجاز بطريقة مقصودة ، وفي دراستنا كانت العينة متمثلة في 27 لاعبا عشوائيا .

■ **الأدوات:**

- نلاحظ أن معظم الدراسات استخدمت مقياس دافعية الإنجاز ل "جو ولس" تعريب "حسن علاوي" متمثلة في دراسة علي أحمد حسين علي ، بورنان شريف مصطفى ، ودراسة محازني سيد علي ، وهو ما استخدمناه في هذه الدراسة .

■ **المعالجة الإحصائية :**

- اختلفت الأساليب الإحصائية الخاصة بالدراسات المشابهة المرتبطة بدراستنا وهذا باختلاف الهدف من كل دراسة إلا أنها اتفقت جميعا في استخدام المعالجات الإحصائية الأولية المتداولة في جل البحوث والمتمثلة في المتوسط الحسابي والانحراف المعياري والنسبة المئوية إلى جانب دلالة الفروق ومعامل الارتباط .

النتائج:

1- نتائج الدراسات المرتبطة بالإصابات الرياضية :

كانت نتائجها على النحو التالي :

- عدم كفاية الاحماء بنوعيه والمفردات الخاصة لكل لعبة من النواحي التكتيكية و المهارة كانت من ابرز اسباب الاصابات .

- ارتفاع نسب اصابات الاطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل.

- هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين أنواع الإصابات الرياضية ونوع الرياضة الممارسة سواء كانت جماعية أو فردية ، حيث تختلف أنواع الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس .

2- نتائج الدراسات المرتبطة بدافعية الإنجاز الرياضي:

-توصلت كل الدراسات المذكورة سابقا في أن إهمال دافعية الإنجاز وعدم إعطائها أهمية تنعكس سلبيا على اللاعبين وعلى جميع الفريق ، عند انعدام دافعية الإنجاز له دور في انخفاض أدائهم المهاري .

-يتميز رياضي كرة القدم بأبعاد مختلفة لدافعية الإنجاز وهي: دافع انجاز النجاح ، دافع تجنب الفشل.

❖ الإطار العام للدراسة :

▪ الكلمات الدالة في الدراسة :

▪ الإصابات الرياضية :

لغة : تشتق كلمة إصابة Injury من اللاتينية تعني تلف أو إعاقة

التعريف الاصطلاحي :

هي التي تصيب أعضاء أو جسد الرياضيين خلال التمرينات أو المباريات مما يؤدي إلى تعطيل الأعضاء عن القيام بوظيفتها الطبيعية بصورة مؤقتة (بسام هارون ، 1995 ، ص 65)

والإصابة الرياضية هي ناتجة عن تأثير خارجي مفاجئ يتعدى أو يفوق قدرة التحمل سواء على مستوى الأعضاء السليمة أو الأعضاء المصابة من جراء إصابات خفيفة سابقة تسبب إصابة بليغة تتسبب في توقف وظيفي (أبو العلاء أحمد ، 2001 ص 22)

التعريف الإجرائي : هي تغير ضار يحدث نتيجة حدث غير متوقع تم أثناء ممارسة النشاط الرياضي ينتج عنه أضرار فسيولوجية تشريحية للمارس كما يؤدي الى آلام مصاحبة لممارس النشاط الرياضي

▪ الدافعية :

التعريف الاصطلاحي :

التعريف الاصطلاحي : عرف "اتكسون" الدافعية : هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع 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 ، بدون تاريخ ، ص 67)

التعريف الإجرائي :

هي كل المثبرات الداخلية أو الخارجية التي تؤدي بالفرد إلى أداء أو القيام بسلوك ما .

الدافعية للإنجاز الرياضي :

يعرفها ماكليبلاند : على أنه الرغبة في الأداء الجيد والنجاح في وضعية تنافسية طبقا لمعايير تفوق معينة، وهي عبارة عن استعداد في الشخصية تتكون شبكة من الأفكار والأحاسيس المستقرة نسبيا والمكتسبة أثناء الطفولة المبكرة.

تعريف يونغ : يعرفه على أنه التخطي العقبات و الحواجز، كما يعني القوة والنضال من أجل عمل بعض الأشياء الصعبة بكل سرعة وبقدر الإمكان (مرزاقه جمال ، 2000 ، ص 189)

التعريف الإجرائي :

هي عبارة عن استعداد ورغبة شديدة في أداء بعض الأمور وتجاوز العقبات والوصول إلى أعلى مستوى من التفوق النجاح.

الإشكالية :

الرياضة ذات المستويات العالمية ترتبط بشكل كبير بعاملين أساسيين هما عامل الشدة و عامل الدوام أو الاستمرار أو الوصول إلى القمة صعبا و البقاء عليها أصعب ، و لقد شهدت الحركة الرياضية الوطنية تطورا كبيرا مما استدعى تطور بعض الاختصاصات العلمية الجديدة التي تدرس كل الجوانب المتعلقة بالرياضة أو الرياضي على وجه الخصوص بصفة المعنى الأول بتطويرها و المتضرر الأول بعواقبها ، فظهرت دراسات بالناحية الفيزيولوجية و المورفولوجيا و التشريحية . و تعد الإصابة من المشكلات الأساسية التي تواجه عملية تقدم المستويات الرياضية و انتقالها من مستوى إلى آخر إن قلة إلمام فئة من اللاعبين و المدربين بأسباب الإصابات و كيفية تجنب حدوثها يدفع اللاعبين - أحيانا كثيرة - إلى الوقوع في أخطاء قد تكون تكنيكية أو تكتيكية أو سوء تنظيم فيحمل التدريب أو قلة في تهيئة أجهزة الجسم الداخلية و الخارجية و عدم استعداد الجهاز الهيكلي لتقبل الجهد الذي يقع على عاتق الرياضي ، و لا تقتصر الإصابات على المستويات العليا و لكنها تتمثل في جميع المستويات و قد تحدث الإصابة في التمرين أو في المباراة وحتى في ممارسة النشاط الترويحي الخفيف .

وعلى الرغم من أن البحوث العلمية في مجال سيكولوجية الإصابة الرياضية ترتبط بالعديد من الصعوبات إلا أن هناك بعض الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي يهتم بهذا المجال البحثي وقاموا بإجراء بعض الدراسات و التجارب للكشف عن أسباب حدوث هذه الإصابات و تحديد الاستجابات النفسية للإصابة الرياضية و اقتراح بعض الوسائل و الأساليب التي يمكن بها مواجهة المظاهر النفسية للإصابة الرياضية و كذلك طرق الرعاية النفسية للاعبين . (علاوي 1998 ، ص 09) أن نسبة الإصابات الرياضية تزداد في الرياضات ذات الاحتكاك البدني المباشر مثل (كرة القدم) بينما تقل نسبتها في الرياضات التي ليس فيها احتكاك ، كما تختلف باختلاف طبيعة الأداء في الرياضة فمثلا وجد أن إصابات الأطراف السفلى في كرة القدم تمثل حوالي 69 % من مجمل الإصابات . (أسامة رياض 1998 ، ص 24)

حيث تعتبر من الرياضات التي أصبحت تتطلب من الرياضي امتلاك قوة بدنية عالية للوصول باللاعبين إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته و استعداداته ، و باعتبارها من الألعاب الجماعية التي تتميز بالتنوع و التعدد في سلوكها الحركي ، نظرا لوجود لاعب و خصم وأداة و الحصة التدريبية المكثفة في تفاعل مستمر و غير منقطع في حالات اللعب ، وهذا ما يؤدي إلى احتكاك بين اللاعبين و بذل مجهود بدني كبير مما قد يتسبب في حدوث إصابات .

تعتبر دافعية الإنجاز من أهم المواضيع التي يجب أن يتطرق إليها المدرب والأخصائي النفسي لمعرفة دوافع ممارسة الرياضي لكرة القدم حتى يتسنى له أن يستعملها في تطوير أدائهم نحو الأفضل فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي الدافع لدى الرياضي حيث يحدث في بعض الأحيان أن يتعرض أحد الرياضيين أثناء الحصة لإصابة رياضية تجبره على التوقف عن أداء الأنشطة البدنية والرياضية لفترة زمنية معينة قصد المعالجة و بعد انقضاء تلك الفترة يعود الرياضي بكل قدراته البدنية التي تؤهله لأداء الأنشطة البدنية .

وبناء على ذلك فإنه تم صياغة تساؤل الدراسة على النحو التالي:

هل للإصابات الرياضية تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

ومنه يمكن صياغة التساؤلات الفرعية التالية :

- 1- هل توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 2- هل توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟
- 3- هل توجد علاقة بين نوع الإصابة الرياضية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

■ أهداف الدراسة :

- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.
- إبراز أهم الإصابات التي تؤثر سلباً على دافعية الانجاز لدى اللاعبين في كرة القدم .
- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند لاعبي كرة القدم .
- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها
- التعرف على العلاقة بين الإصابات الرياضية ودافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

■ أهمية الدراسة :

يمكن تلخيص أهمية الدراسة في النقاط التالية :

- إبراز دور الأسس النفسية للنشاط الرياضي .
- إظهار مدى ت أثر الإصابات الرياضية على الجانب النفسي عند اللاعبين .
- إبراز أهمية دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم
- المحافظة على الصحة النفسية للاعبين .

■ الفرضيات:

الفرضية العامة:

تؤثر الإصابات الرياضية على دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

الفرضيات الجزئية:

- 1- توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- 2- توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- 3- توجد علاقة بين نوع الإصابة الرياضية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

تمهيد:

في هذا الفصل سنتطرق إلى منهجية البحث وذلك من خلال منهج الدراسة وعينة البحث، كما سنتطرق إلى نوع المتغيرات، أدوات البحث (الدراسة) والمعالجة الإحصائية . وللتأكد من صحة الفرضيات المقدمة في الجانب النظري، كان لا بد لنا من دراسة تكون أكثر دقة وأكثر منهجية والمتمثلة في الدراسة الميدانية التي من خلالها اختيار المنهج المتبع في هذا البحث ، وكذا مجالاته والعينة التي تم اختيارها له وكذا أداة البحث كما قمنا بتحليل النتائج ومناقشتها .

1- الدراسة الاستطلاعية :

مما لاشك فيه أن ضمان السير الحسن لأي بحث ميداني لا بد على الباحث القيام بدراسة استطلاعية لمعرفة مدى ملائمة ميدان الدراسة لإجراءات البحث الميدانية والتأكد من صلاحية الأداة المستخدمة والصعوبات التي قد تعترض الباحث ، وعليه فقد قام الباحث بإجراء دراسة استطلاعية لبعض أندية كرة القدم لولاية مسيلة وقد تحصلنا منها على ما يلي :

- التعرف على مواقيت التدريبات والمنافسات التي يقومون بها .
 - التعرف على أفراد العينة قيد الدراسة .
 - الاتصال بالمدرين قصد اطلاعهم على موضوع الدراسة.
 - اخذ فكرة واضحة على واقع دافعية الإنجاز الرياضي لدى اللاعبين .
- لقد قمنا بزيارة ميدانية لأندية ولاية مسيلة التي اخترناها من أجل الدراسة والحصول على معلومات كافية عن المجتمع الأصلي للدراسة ، حيث وجدنا تفهم وتعاون كبيرين من الأندية الرياضية التي أعطتنا كل ما كنا بحاجة إليه وسهلت مهمتنا في تحقيق الأهداف قيد الدراسة .

2- مجالات الدراسة :

1-2- المجال البشري : الدراسة المتكونة من 27 لاعب موزعة على الأندية المذكورة أعلاه .

2-2- المجال الزمني : من 10 مارس 2017 إلى 05 أبريل 2017

2-3- المجال المكاني : نجم شباب مقرة ، وفاق مسيلة ، مولودية شباب مقرة

3- المنهج المتبع في الدراسة :

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشيد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج. (السماك، 1980، صفحة 42)

حيث يعرفه رايح تركي أنه "عبارة عن استقصاء ينصب في ظاهرة من الظواهر كما هي قائمة في الحاضر قصد تشخيصها وكشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها. (تركي، 1984، صفحة 23)

وفي بحثنا هذا تطرقنا إلى إتباع المنهج السليم والصحيح من أجل الحصول على الإجابات التي نخدم بحثنا هذا وتعطينا مجموعة من المعلومات والحقائق السليمة ، ومن أجل كشف جوانب هذه الظاهرة وتشخيصها والمرتبطة بين متغيرات البحث ، تطرقنا إلى استعمال "المنهج الوصفي" الذي يهدف إلى جمع البيانات لمحاولة اختيار الفروض أو الإجابة على تساؤلات تتعلق بالحالة الجارية أو الراهنة لأفراد عينة البحث .

4- مجتمع الدراسة :

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث ، وفي هذا الأساس يتكون مجتمع بحثنا من 320 لاعب كرة القدم لصف الأكابر لأندية ولاية مسيلة.

5- عينة الدراسة :

عندما يكون عدد أفراد مجتمع البحث كبير فإن الباحث يتعثر عليه إجراء دراسته على كل أفراد المجتمع لذلك يلجأ إلى اختيار عينة ممثلة لذلك المجتمع يستطيع إجراء الدراسة عليها بسهولة ، وتمكنه من الحصول على نتائج أكثر دقة وتصلح لأن تعمم على كافة أفراد مجتمع البحث .

و العينة في دراستنا هذه ، هي عينة مختارة بشكل عشوائي وتضم 27 لاعبا سبق لهم أو تعرضوا للإصابات الرياضية سواء داخل الوسط الرياضي أو خارجه ، وفي عملية الاختيار هذه لم نأخذ بعين الاعتبار عامل الوسط الذي حدثت فيه الإصابات لكون أن دراستنا تتمحور حول مدى تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز لدى اللاعبين بغض النظر عن الوسط الذي حدثت فيه الإصابة .

ومن خلال الدراسة الاستطلاعية تم إحصاء 27 لاعب تتوفر فيهم مواصفات العينة المحددة سلفا .

أما الفرق فهي من أندية ولاية المسيلة موزعة على ثلاث هي (نجم شباب مقرة ncm) و(وفاق المسيلة wf) وكذلك (مولوديه شباب مقرة Mcm) .

6- أدوات جمع البيانات و المعلومات :

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

1- مقياس دافعية الإنجاز :

قام "ولس" (1982) wills بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الإنجاز الرياضي المرتبط بالمنافسة الرياضية.

وقد قام محمد حسن علاوى بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين ثم الاقتصار على بعدين هي : (دافع انجاز النجاح - دافع تجنب الفشل) ويتضمن 20 عبارة فقط . (محمد حسن علاوي ، 1998م ، ص 180-181)

- الجدول رقم (1) : يمثل عبارات ابعاد دافعية الانجاز

عبارات بعد دافع تجنب الفشل	عبارات بعد دافع انجاز النجاح
1	2
3	4
5	6
7	8
9	10
11	12
13	14
15	16
17	18
19	20

- الجدول رقم (2) : يمثل عبارات عكس اتجاه ابعاد دافعية الانجاز

عبارات عكس اتجاه بعد تجنب الفشل	عبارات عكس اتجاه بعد دافع انجاز النجاح
11	4
17	8
19	14

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي :

العبارات في اتجاه البعد تصحح كما يلي :

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

بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة

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

2-1- خصائص السيكو مترية للمقياس البحث :

لقد تم التأكد من ثبات و صدق المقياس من طرف العديد من الباحثين الذين طبقوه في البيئة العربية .

1-2-1- الثبات :

هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد أنفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ، و لكثرة الطرق الإحصائية لإيجاد معامل الثبات وصعوبة أكثرها ، قام الباحث بحساب معامل الثبات ألفا كرونباخ (Alpha de cronbach) على أفراد العينة - كما يوضحه الجدول رقم (03) .

الجدول رقم (03) : يوضح معامل ألفا كرونباخ لمقياس دافعية الانجاز.

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ (Alpha de cronbach)
1	دافع انجاز النجاح	0.75
2	دافع تجنب الفشل	0.81

من خلال تحليل الجدول (03) : نجد أن معامل ألفا كرونباخ لكل محور كان على النحو الآتي:

- بلغ معامل ألفا كرونباخ في بعد دافع انجاز النجاح (0.75) .

- بلغ معامل ألفا كرونباخ في بعد تجنب الفشل (0.81) .

لقد تراوحت معاملات الثبات بين البعدين ما بين (0.75-0.81) ، وهو معامل ثبات عالي ، ومنه نستنتج أن المقياس يتمتع بثبات.

2-2-1- الصدق :

- صدق الاتساق الداخلي :

تم حسب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس ، و تستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لمقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى آخر صدق المضمون (سمارة عزيز ، 1989، ص145)

اذ تم حسب معامل الارتباط بيرسون بين بنود كل محور و الدرجة الكلية التي ينتمي اليها.

الجدول رقم (04): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز وبنود محور دافع انجاز النجاح (صدق الاتساق الداخلي) .

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	مستوي الدلالة	النتيجة
02	0.932**	0.01	دال
04	0.899**	0.01	دال
06	0.914**	0.01	دال
08	0.923**	0.01	دال
10	0.928**	0.01	دال
12	0.974**	0.01	دال
14	0.857**	0.01	دال
16	0.786**	0.01	دال
18	0.724*	0.05	دال
20	0.832**	0.01	دال

الجدول رقم (05): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس دافعية الإنجاز وبنود محور دافع تجنب الفشل (صدق الاتساق الداخلي) .

العبارة	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	مستوي الدلالة	النتيجة
01	0.884**	0.01	دال
03	0.698*	0.05	دال
05	0.937**	0.01	دال
07	0.745*	0.05	دال
09	0.769**	0.05	دال
11	0.708*	0.05	دال
13	0.720*	0.05	دال
15	0.688*	0.05	دال
17	0.686*	0.05	دال
19	0.647*	0.05	دال

من خلال تحليل الجداول رقم (04) و رقم (05) نجد أن جل معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) وتعبّر عن ارتباط إيجابي ، و هذا ما يثبت أن هذا المقياس يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد .

2- الاستبيان :

من أجل الإحاطة بالموضوع من كل جوانبه تم استخدام استمارة الاستبيان التي تعد أداة رئيسية لجمع البيانات الكلية عن وقائع محدودة وعدد كبير نسبياً من الأشخاص (طلعت إبراهيم ، 1995 ، ص 185) .

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة الاستبيان الموجه إلى اللاعبين كي نحصل على أكبر عدد من المعلومات وللتأكد من صحة الفرضيات بعد تحليل النتائج ، وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقاً في هذا الموضوع .

2-1- الصدق:

التي تعرف بأنها :

صدق الاستبيان يعني التأكد من أنه سوف يقيس ما اعد لقياسه . (فاطمة عوض صابر ، 2002 ، ص 167) وللتأكد من صدق أداة الدراسة قمنا باستخدام صدق المحكمين كأداة للتأكد من أن الاستبيان يقيس ما اعد له حيث قمنا بتوزيع الاستبيان على أساتذة قسم التدريب الرياضي من جامعة مسيلة ، وبالاعتماد على الملاحظات والتوجيهات التي أبداها المحكمون ، قمنا بإجراء التعديلات التي اتفق عليها المحكمون حيث تم حذف بعض العبارات وتغيير صياغة بعضها الآخر .

2-2- الثبات :

و من ذلك ثبات الاختبارات و التي هي أسئلة الاستبيان :

حيث يقصد بثبات الاختبار أن يعطي الاختبار نفس النتائج إذا ما أعيد على نفس الأفراد في نفس الظروف (مقدم عبد الحفيظ ، 1993 ، ص 152)

و لمعرفة درجة ثبات الأداة تم توزيع الاستبيان على مجموعة من اللاعبين وبعد أسبوعين تسترجع الاستبيانات وهذا لمعرفة مدى قوة الارتباط بين النتيجة و الذي بدوره يفسر لنا ثبات الاختبارات .

إجراءات التطبيق الميداني للأداة :

بعد التحقق من صلاحية أدوات البحث ومصداقيتها ، قام الباحث ببعض الإجراءات لتسهيل مهمة القيام بالدراسة الميدانية لتوظيف أدوات البحث وجمع البيانات تمهيداً لتحليلها وتفسير نتائجها ، حيث تحصل على رخصة تسهيل مهمة من طرف معهد التربية البدنية والرياضية موجهة إلى رؤساء النوادي الرياضية المعنية من أجل تسهيل الاتصال باللاعبين الذين يمثلون عينة الدراسة ، وقد تم إبلاغ اللاعبين المستهدفين بأن نتائج هذه الدراسة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط ، لقد تم اجراء الدراسة وفق الخطوات التالية :

- تحديد أداتي الدراسة (مقياس دافعية الإنجاز والاستبيان) .

- توزيع أداة الدراسة على أفراد العينة .
- جمع البيانات و ترميزها وادخالها في الحاسوب .
- معالجة البيانات احصائيا باستخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وتحليل نتائجها وعرضها وتفسيرها .

7- الأساليب الإحصائية :

من أجل الإجابة عن تساؤلات الدراسة تم استخدام برنامج الحزم الإحصائية للعلوم الاجتماعية (Spss) وذلك باستخدام المعالجات الإحصائية التالية:

- معامل الارتباط بيرسون للصدق الاتساق الداخلي لأبعاد القياس و إيجاد العلاقة بين المتغيرات .
- معامل ألفا كرونباخ للثبات .
- اختبار k^2
- النسب المئوية :

$$س \longleftarrow \% 100$$

$$ع \longleftarrow X \quad \text{فإن : } X = ع \times 100 / س$$

حيث أن :

X : النسبة المئوية

ع : عدد التكرارات

س : عدد أفراد العينة

خلاصة :

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

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

❖ تمهيد :

بعد التطرق إلى الفصل السابق و الذي تضمن الإجراءات الميدانية للدراسة ، سوف يتم في هذا الفصل عرض أهم النتائج المتحصل عليها ، ومن ثم تحليلها وتفسيرها ومناقشتها استنادا على الجانب النظري ، والدراسات السابقة المتعلقة بموضوع الدراسة .

❖ عرض النتائج الدراسة :

➤ التعرف على أسباب الإصابات الرياضية لدى عينة البحث :

الجدول رقم (06) : بين النسبة المئوية وقيمة(كا²) لأسباب الاصابات الرياضية عند عينة البحث

سبب الاصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية	ك ²	درجة الحرية	الدلالة *
الاحماء الغير كافي	10	37.04 %	9.85	4	0.043
اللعب بتهور وعنف	8	29.63 %			
اللياقة البدنية	5	18.52 %			
سوء الاحوال الجوية	3	11.11 %			
ارضية اللعب	1	3.70 %			
المجموع	27	100 %			

بين الجدول (06) اسباب الاصابات الرياضية لدى عينة البحث اذ ظهر لدينا بأن من أهم الاسباب لحدوث الاصابات الرياضية هو (الاحماء) اذ بلغت نسبته الى (37.04 %) اما (اللعب بتهور وعنف) حصلت على نسبة(29.63 %) فيما يخص (اللياقة البدنية) فكانت نسبتها(18.52 %) اما (سوء الاحوال الجوية) بلغت نسبتها(11,11 %) اما (ارضية الملعب) فحصلت على نسبة بلغت(3.70 %) وقد بلغت قيمة(كا²) المحتسبة(12.07) فيما بلغت الدلالة (0.043) وهي اقل من (0.05)وهذا يعني وجود فروق معنوية في اسباب حدوث الاصابات الرياضية لدى عينة البحث .

➤ التعرف على مناطق حدوث الاصابات الرياضية لدى عينة البحث :

الجدول رقم (07) : يبين النسبة المئوية و قيمة (ك²) لمناطق حدوث الاصابات الرياضية عند عينة البحث

موقع الاصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية	ك ²	درجة الحرية	الدلالة *
الكاحل	12	% 44.44	13.56	4	0.009
الركبة	7	% 25.93			
الفخذ	4	% 14.81			
الرأس	3	% 11.11			
الظهر	1	% 3.80			
المجموع	27	% 100			

يبين الجدول (07) مناطق الاصابة لدى اللاعبين اذ ظهر لدينا ان اصابات الكاحل من أكثر الاصابات بنسبة بلغت (44.42%) فيما كانت اصابات الركبة (25.93%) واصابات الفخذ بلغت بنسبة (14.81%) والراس بنسبة (11.11%) واصابة الظهر بنسبة (3.70%) من خلال ما تبين من الجدول اعلاه نجد ان أكثر مناطق الاصابة في الاطراف السفلى للجسم ومنها اصابات الكاحل والركبة التي تعد من الاصابات التي توقف اللاعب من اللعب اذا لم يعالج .

➤ التعرف على نوع الإصابات الرياضية لدى عينة البحث :

الجدول رقم (08) : يبين النسبة المئوية وقيمة (كا²) لنوع الاصابات الرياضية عند عينة البحث

نوع الإصابة	عدد الاصابات	النسبة المئوية	كا ²	درجة الحرية	الدلالة *
الرضوض	11	% 40.74	12.07	4	0.017
الالتواء	7	% 25.93			
التمزق	6	% 22.22			
الخلع	2	% 7.41			
الكسور	1	% 3.70			
المجموع	27	%100			

يبين الجدول (08) ان من انواع الاصابات الشائعة والتي اصاب اللاعبين بها كانت كالآتي: الرضوض حصلت على اعلى نسبة بلغت (40.74%) وجاء الالتواء في المرتبة الثانية بحسب ما حصل عليه من النسب والتي كانت (25.23%) اما التمزق كانت نسبته (22.22%) فيما حصل الخلع على نسبة (7.41%) اما الكسور فحصلت على اقل نسبة وبلغت (3.70%)

وقد بلغت قيمة (كا²) المحتسبة (12.07) وبلغت الدلالة (0.017) وهي اقل من مستوى الدلالة (0.05) وهذا يعني بأن هناك فروق معنوية في انواع الاصابات الرياضية التي عند عينة البحث كانت متنوعة وهي تختلف من لاعب الى اخر تبعاً لسبب حدوث الاصابة، وظهر لدينا ان اصابات الرضوض من اكثر الانواع حدوثاً عند العينة بسبب طبيعة لعبة كرة القدم الي تكثر فيها الالتحامات الجسدية من أجل الاستحواذ على الكرة او الاحتفاظ بها أو ارتطام اللاعبين ببعض نتيجة الاحتكاك اثناء اللعب.

➤ تحليل و مناقشة الفرضيات :

➤ تحليل الفرضية الأولى:

■ توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم أي :

- الفرضية الصفرية **H0** : لا توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01

- الفرضية البديلة **H1** : توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01

- الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ' معامل الارتباط بيرسون' (Pearson Correlation) للدلالة على وجود ارتباط بين سبب حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح يستخدم اختبار (Pearson Correlation) لتقدير العلاقة بين المتغيرين.

- المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية : تم اختيار مستوى الدلالة 0.01 .

- درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عینتين مستقلتين فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة - 01 إذن DF=26

- تحديد القيم الحرجة لـ **R** أي قيمة **R** الجدولية : عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 فان قيمة الجدولية تساوي $R_{tab}=0.4372$.

- اتخاذ القرار في اختبار الفرضية :

الطريقة : نقارن بين قيمة ت المحسوبة (R_{cal}) و قيمة ت الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الجدول رقم (09) : يبين قيمة **R** المحسوبة و قيمة **R** الجدولية و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع انجاز النجاح

و سبب حدوث الإصابة الرياضية

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	قيمة R الجدولية	Sig (مستوى المعنوية)
سبب حدوث الإصابة	$R_{cal}=0.865$	$R_{tab}= 0.4372$	0.000
دافع انجاز النجاح			
درجة الحرية = عدد أفراد العينة 27-1=26 عند مستوى دلالة 0.01			$R_{tab}= 0.4372$

من خلال الجدول نجد أن:

بصفة كلية نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس دافع انجاز النجاح ومتغير إجابات عبارات نوع الإصابة بلغ : (0.865) و أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة (0.4372) عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 وانه ايضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.01 أي انه توجد علاقة معنوية بين سبب الاصابة الرياضية و دافع انجاز النجاح وهذا ما ينعكس على تحقيق نتائج السلبية في مجال التنافس الرياضي و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01 .

■ توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم أي :

- الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
 - الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
 - الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ' معامل الارتباط بيرسون' (Pearson Correlation) للدلالة على وجود ارتباط بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل يستخدم اختبار (Pearson Correlation) لتقدير العلاقة بين المتغيرين.
 - المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية : تم اختيار مستوى الدلالة 0.01 .
 - درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة - 01 إذن $DF=26$
 - تحديد القيم الحرجة لـ R أي قيمة R الجدولية : عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 فان قيمة الجدولية تساوي $R_{tab}=0.4372$.
 - اتخاذ القرار في اختبار الفرضية :
- الطريقة : نقارن بين قيمة R المحسوبة (R_{cal}) و قيمة R الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الجدول رقم (10) : يبين قيمة R المحسوبة و قيمة R الجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع تجنب الفشل

و سبب حدوث الاصابة الرياضية

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	R الجدولية	Sig (مستوى المعنوية)
سبب حدوث الاصابة	$R_{cal}=0.708$	$R_{tab}= 0.4372$	0.000
دافع تجنب الفشل			
$R_{tab}= 0.4372$ درجة الحرية = عدد أفراد العينة $26=1-27$ عند مستوى دلالة 0.01			

من خلال الجدول نجد أن:

بصفة كلية نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس دافع إنجاز النجاح و متغير إجابات عبارات نوع الإصابة بلغ : 0.708 و أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولة 0.4372 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 و انه ايضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.01 أي انه توجد علاقة معنوية بين نوع الاصابة الرياضية و دافع تجنب الفشل وهذا ما ينعكس على مردود اللاعبين خلال المنافسات الرياضية و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 و نقبل الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01 .

➤ مناقشة الفرضية الأولى :

من خلال الجدول (06 ، 09 ، 10) و ما تقدم من عرض للنتائج وتحليلها كانت نتائج علاقة سبب الاصابة الرياضية بأبعاد دافعية الانجاز الرياضي كالتالي: معامل الارتباط للمتغيرين عند دافع إنجاز النجاح بلغ (0.865) ، و معامل ارتباط بعد دافع تجنب الفشل قد بلغ (0.708) وهي نتائج أكبر من قيمة R الجدولة (0.4372) ، و بالتالي يمكن القول بأنه توجد علاقة بين سبب الاصابة و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، أي أن اهمال جانب حيوي ومهم للاعب هو (الاحماء) ، سواء قبل التدريب او المنافسة الرياضية يتحمله اللاعب و المدرب لعدم الاهتمام بهذا الجانب "لذا تعد من أهم الاسباب لحدوث الاصابات لدى اللاعبين هو الاحماء غير الكافي اذ تكون العضلة غير مستعدة لتحمل الجهد الذي يتناسب واعدادها (سميعة خليل محمد، 1990 ص 59)

اما اللياقة البدنية عند اللاعبين كانت من الاسباب المهمة لحدوث الاصابة و يؤكد (رياض والنجمي) على ان اللياقة البدنية هي من أهم العوامل الي تمنع الاصابة حيث تحمي العضلات القوية مفاصل الجسم الي تمر عليها وتعطي الاربطة المرنة الفرصة الطبيعية لحركة المفاصل في مداها الكامل بدون معوقات (رياض والنجمي، 1990، ص 14)

إذن نجد أن معظم اللاعبين يتمتعون بدافع إنجاز النجاح عالي ، وهو الدافع الداخلي الذي يجعل لاعبي كرة القدم يقبلون على أداء أدوارهم و تدفعهم لمحاولة تحقيق التفوق و الفوز في المباريات ، مما قد يعرضهم لكثير من الاصابات داخل الملاعب و قبل المنافسة الرياضية حيث أن اصابة الملاعب عامة ما تنشأ من أخطاء إما في الاماكن الي تزاوّل فيها الانشطة

الرياضية أو بسبب الادوات المستخدمة أو الملابس التي يرتديها اللاعب أو الحالة الجسمانية أو النفسية له أو لخطأ في التدريب أو التطبيق" (رياض والنجمي، 1999، ص 14)

اما دافع تجنب الفشل لدى بعض اللاعبين عالي، وهو تكوين نفسي مرتبط بالخوف من عواقب نتائج الفشل في الأداء يجعل من لاعبي كرة القدم يسعون لتجنب وتحاشي الفشل والخسارة نظرا لزيادة قدراتهم البدنية و انفعالاتهم التي يحاولون التخلص منها أثناء المنافسة مما يعرضهم أكثر للإصابات .

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة " سميرة خليل محمد " التي هدفت إلى تحديد انواع واسباب حدوث الاصابات ووضع اسس وقائية ، ومن اهم نتائجها ارتفاع نسب اصابات الاطراف السفلى وخاصة مفصلي الركبة والكاحل .

وعليه يمكن قول أن عدم كفاية الاحماء والمفردات الخاصة لكرة القدم من النواحي التكنيكية و المهارية والتي كانت الاسباب الرئيسية للإصابات مما أدى لتأثيرها سلبا على خفض من دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل .

➤ تحليل الفرضية الثانية :

- توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم أي :
 - الفرضية الصفرية **H0** : لا توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
 - الفرضية البديلة **H1** : توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
 - الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ' معامل الارتباط بيرسون' (Pearson Correlation) للدلالة على وجود ارتباط بين سبب حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح يستخدم اختبار (Pearson Correlation) لتقدير العلاقة بين المتغيرين.
 - المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية : تم اختيار مستوى الدلالة 0.01 .
 - درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عینتين مستقلتين فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة - 01 إذن DF=26
 - تحديد القيم الحرجة لـ **R** أي قيمة **R** الجدولية : عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 فان قيمة الجدولية تساوي $R_{tab}=0.4372$.
 - اتخاذ القرار في اختبار الفرضية :
- الطريقة : نقارن بين قيمة ت المحسوبة (R_{cal}) و قيمة ت الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الجدول رقم (11) : يبين قيمة **R** المحسوبة و قيمة **R** الجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع انجاز النجاح

و موقع حدوث الاصابة الرياضية

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	قيمة R الجدولية	Sig (مستوى المعنوية)
موقع حدوث الاصابة	$R_{cal}= 0.882$	$R_{tab}= 0.4372$	0.000
دافع انجاز النجاح			
درجة الحرية = عدد أفراد العينة 27-1=26 عند مستوى دلالة 0.01			$R_{tab}= 0.4372$

من خلال الجدول نجد أن:

قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين لدافع انجاز النجاح على متغير إجابات عبارات موقع الإصابة بلغ : (0.882)، أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة 0.4372 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 و أيضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.01 أي انه توجد علاقة معنوية بين موقع الإصابة الرياضية و دافع انجاز النجاح وهذا ما ينعكس على ما يحققه اللاعب من انجازات عند تعرضه الى اصابة على مستوى الكاحل أو الركبة و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01.

■ توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم أي :

- الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
 - الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
 - الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ' معامل الارتباط بيرسون' (Pearson Correlation) للدلالة على وجود ارتباط بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل يستخدم اختبار (Pearson Correlation) لتقدير العلاقة بين المتغيرين.
 - المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية : تم اختيار مستوى الدلالة 0.01 .
 - درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة - 01 إذن $DF=26$
 - تحديد القيم الحرجة لـ R أي قيمة R الجدولية : عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 فان قيمة الجدولية تساوي $R_{tab}=0.4372$.
 - اتخاذ القرار في اختبار الفرضية :
- الطريقة : نقارن بين قيمة R المحسوبة (R_{cal}) و قيمة R الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الجدول رقم (12) : بين قيمة R المحسوبة و قيمة R المجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع تجنب الفشل

و موقع حدوث الاصابة الرياضية

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	R الجدولية	Sig (مستوى المعنوية)
موقع حدوث الاصابة	$R_{cal}=0.814$	$R_{tab}=0.4372$	0.000
دافع تجنب الفشل			
$R_{tab}=0.4372$ درجة الحرية = عدد أفراد العينة $26=1-27$ عند مستوى دلالة 0.01			

من خلال الجدول نجد أن:

بصفة كلية نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس دافع انجاز النجاح و متغير إجابات عبارات موقع حدوث الإصابة بلغ : 0.814 و أكبر من قيمة معامل الارتباط المجدولة 0.4372 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 وانه ايضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.01 أي انه توجد علاقة معنوية بين موقع حدوث الاصابة الرياضية و دافع تجنب الفشل وهذا ما ينعكس على مردود اللاعبين خلال المنافسات الرياضية و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 و نقبل الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة بين موقع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01 .

➤ مناقشة الفرضية الثانية :

من خلال الجدول (07 ، 11 ، 12) و ما تقدم من عرض للنتائج وتحليلها كانت نتائج علاقة موقع الاصابة الرياضية بأبعاد دافعية الانجاز الرياضي كالتالي: معامل الارتباط لبعد دافع انجاز النجاح بلغ (0.882) ، و معامل ارتباط بعد دافع تجنب الفشل قد بلغ (0.814) وهي نتائج أكبر من قيمة R المجدولة (0.4372) ، وبالتالي يمكن القول بأنه توجد علاقة بين موقع الاصابة و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة " أمزيان أسامة " تحديد الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية و تشخيص انواع الاصابات الرياضية الأكثر شيوعا في الرياضات الجماعية والفردية ومن أهم النتائج المتوصل اليها هناك علاقة ارتباطيه معنوية بين الأماكن الأكثر عرضة للإصابات الرياضية و نوع التخصص الرياضي، حيث تختلف أماكن الإصابة باختلاف التخصص الرياضي الممارس.

وكذلك تتفق دراسة ' جيد خدا يخش أسد ' التي تهدف إلى التعرف على مواقع حدوث الاصابات الرياضية ومن اهم النتائج المتوصل اليها : أكثر المناطق تعرضاً للإصابة الكاحل والركبة لدى عينة البحث ، ومن أكثر مراكز اللاعبين تعرضاً للإصابة كانت في مركز الدفاع والهجوم .

وعليه يمكن قول أن موقع الإصابة تركزت في مفصل الكاحل بالرضوض و الركبة بنسبة كبيرة وهذا ما أثر سلبا على أداء اللاعبين بخفض في دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل و هذا التباين بسبب الاداء الخاطئ (التكنيك الخاطئ) كذلك عدم كفاية الاحماء يجعل مركز الثقل غير مستقر مما سبب جهدا غير متوازنا على اعضاء الجسم، كما ان تجاوز الحدود الفسلجية الطبيعية اثناء الاداء كل ذلك يجعل الإصابة محتملة.

➤ تحليل الفرضية الثالثة :

- توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم أي :
- الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
- الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01
- الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار ' معامل الارتباط بيرسون' (Pearson Correlation) للدلالة على وجود ارتباط بين نوع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح يستخدم اختبار (Pearson Correlation) لتقدير العلاقة بين المتغيرين.
- المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية : تم اختيار مستوى الدلالة 0.01 .
- درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة - 01 إذن $DF=26$
- تحديد القيم الحرجة لـ R أي قيمة R الجدولية : عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 فان قيمة الجدولية تساوي $R_{tab}=0.4372$.
- اتخاذ القرار في اختبار الفرضية :
- الطريقة : نقارن بين قيمة ت المحسوبة (R_{cal}) و قيمة ت الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة اكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الجدول رقم (13) : يبين قيمة R المحسوبة و قيمة R الجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع انجاز النجاح

و نوع الاصابة الرياضية

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	قيمة R الجدولية	Sig (مستوى المعنوية)
نوع الاصابة	$R_{cal}=0.886$	$R_{tab}= 0.4372$	0.000
دافع انجاز النجاح			
$R_{tab}= 0.4372$ درجة الحرية = عدد أفراد العينة 27-1=26 عند مستوى دلالة 0.01			

من خلال الجدول نجد أن:

قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين لدافع انجاز النجاح ومتغير إجابات عبارات نوع الإصابة بلغ : 0.886 و أكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولة 0.4372 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 وانه ايضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.01 أي انه توجد علاقة معنوية بين نوع الاصابة الرياضية و دافع انجاز النجاح وهذا ما ينعكس

و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 ونقبل الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع انجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01 .

■ توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم أي :

- الفرضية الصفرية H_0 : لا توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01

- الفرضية البديلة H_1 : توجد علاقة بين نوع حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01

- الأدوات الإحصائية لاختبار الفرضية : للتحقق من صحة الفرضية تم استخدام اختبار معامل الارتباط بيرسون (Pearson Correlation) للدلالة على وجود ارتباط بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل يستخدم اختبار (Pearson Correlation) لتقدير العلاقة بين المتغيرين.

- المستوى الدلالة المعتمد من طرف الطالب لاختبار الفرضية : تم اختيار مستوى الدلالة 0.01 .

- درجة الحرية (DF) : في حالة وجود عينتين مستقلتين فان درجة الحرية تساوي : عدد العينة - 1 إذن $DF=26$

- تحديد القيم الحرجة لـ R أي قيمة R الجدولية : عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 فان قيمة الجدولية تساوي $R_{tab}=0.4372$.

- اتخاذ القرار في اختبار الفرضية :

الطريقة : نقارن بين قيمة R المحسوبة (R_{cal}) و قيمة R الجدولية (R_{tab}) إذا كانت المحسوبة أكبر من الجدولية فإننا نرفض الفرضية الصفرية (H_0) ونقبل الفرضية البديلة (H_1).

الجدول رقم (14) : بين قيمة R المحسوبة و قيمة R الجدولة و المستوى المعنوي لمتغيرات دافع تجنب الفشل

و نوع حدوث الاصابة الرياضية

المتغيرات	قيمة R المحسوبة	R الجدولية	Sig (مستوى المعنوية)
نوع حدوث الاصابة	$R_{cal}=0.820$	$R_{tab}= 0.4372$	0.000
دافع تجنب الفشل			
$R_{tab}= 0.4372$ درجة الحرية = عدد أفراد العينة $26=1-27$ عند مستوى دلالة 0.01			

من خلال الجدول نجد أن:

بصفة كلية نجد أن قيمة معامل الارتباط بيرسون المحسوبة بين متغير إجابات اللاعبين على إجمالي عبارات مقياس دافع انجاز النجاح و متغير إجابات عبارات نوع الإصابة بلغ : (0.820) و اكبر من قيمة معامل الارتباط الجدولة 0.4372 عند مستوى الدلالة 0.01 و درجة الحرية 26 وانه ايضا قيمة مستوى المعنوية sig يساوي 0.000 اقل من مستوى الدلالة 0.01 أي انه توجد علاقة معنوية بين نوع الاصابة الرياضية و دافع تجنب الفشل وهذا ما ينعكس على مردود اللاعبين خلال المنافسات الرياضية و بالتالي فإننا نرفض الفرضية الصفرية H_0 و نقبل الفرضية البديلة التي تنص على انه توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم عند مستوى الدلالة 0.01.

■ مناقشة الفرضية الثالثة :

من خلال الجدول (08 ، 13 ، 14) و ما تقدم من عرض للنتائج وتحليلها كانت نتائج علاقة نوع الاصابة الرياضية بأبعاد دافعية الانجاز الرياضي كالتالي: معامل الارتباط لبعد دافع انجاز النجاح بلغ (0.886) ، و معامل ارتباط بعد دافع تجنب الفشل قد بلغ (0.820) وهي نتائج أكبر من قيمة R الجدولة (0.4372) ، و بالتالي يمكن القول بأنه توجد علاقة بين نوع الاصابة و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

و هذا ما أكدته سميرة خليل محمد بأنها من الاصابات الي تحدث كثيراً نتيجة صدمات خارجية أو عنف خارجي كالاصطدام بجسم صلب او جسم لاعب وغالباً ما تحدث في كرة القدم (سميرة خليل محمد، 1990، ص 172) وتعد كدمات العضلات (الرضوض) من أهم انواع الكدمات لكثرة انتشارها وهي من الاصابات المباشرة وغالباً ما تصيب الطرف السفلي (قبع ، 1999 ، ص 110)

وتشكل اصابات الرضوض 20% من الاصابات الرياضية وتشكل 75% من الرضوض الناجمة عن رياضة كرة

القدم (مجلة علوم الطب الرياضي، 2009 ، ص 6)

اما الالتواء (الملخ) وهي من الاصابات التي تصيب اربطة المفصل وتحدث نتيجة استخدام القوة بشكل غير صحيح وكذلك لبس احذية رديئة الصنع او ارضية الملعب قد تساعد على حدوث الاصابة " ويعتبر التواء مفصل الكاحل من

الاصابات الكثيرة والشائعة بين العامة وخاصة الرياضيين منهم وتحدث نتيجة تعرض القدم لانقلاب داخلي مع عطف اخصي أثناء ممارسة التمرينات أو حتى المشي على ارض غير مستوية (الرديني حسين ، 2013 ، ص 6)
 اما الخلع والكسر فهي من الاصابات التي تحدث في الملاعب بنسب قليلة جداً وذلك بسبب ارتداء اغلب اللاعبين واقيات الساق وكذلك صرامة قانون كرة القدم مع حالات اللعب العنيف .
 تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه دراسة " سابق مهدي ، تريش حمزة " التي تهدف إلى محاولة التعرف على أنواع الإصابات التي يتعرض لها التلاميذ أثناء إجراء امتحان التربية البدنية والرياضية
 وعليه يمكن قول أن نوع الاصابة الرياضية يأتى سلبا على دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل ويرجع السبب إلى ضعف الاحماء الخاص بكل نشاط وعدم الدقة في اداء التكنيك المهارى .

➤ مناقشة نتائج الفرضية العامة :

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول رقم (09 ، 10 ، 11 ، 12 ، 13 ، 14) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب معامل الارتباط لأبعاد مقياس دافعية الإنجاز الرياضي ، وهذه النتائج تؤكد بأن أندية ولاية المسيلة تهتم بالجانب الصحي للاعبين و تحافظ على لياقتهم البدنية خشية تعرضهم للإصابات تبعدهم على الملاعب ، ومن خلال الوصول الى هذه النتائج تم استنتاج أن للإصابات الرياضية تأثير مباشر على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ، وهذا ما يؤكد لنا صحة الفرضية العامة ويظهر مدلول الاصابات الرياضية في الخلفية النظرية و كذلك هذه الدراسة تتفق مع دراسة ماجستير لطالب " ميهوي رضوان " بعنوان الانعكاسات النفسية للإصابة البدنية الرياضية عند الرياضي الجزائري ، والتي وجدت أن للإصابة البدنية وقع على الجانب النفسي عند الرياضي الجزائري الرفيع المستوى ، إذ أنها تجعله يعيش حالة نفسية غير متزنة ، كما يمكن أيضا أن تؤدي إلى ظهور أعراض تشخص الإصابة بالصدمة النفسية ، وهذا ما أكدته " عباس لونيس " دور الإصابات الرياضية في التخفيض من الرغبة في تحقيق النجاح و تجنب الفشل عند اللاعبين الذين سبق لهم و تعرضوا لإصابات رياضية ومن أهم النتائج المتوصل إليها :
 الإصابة الرياضية هي هاجس لكل لاعب و هي ذات انعكاس سلبي على نفسيته و بالتالي على المردود وعليه يمكن قول أن للإصابات الرياضية تأثير سلبي على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

❖ استنتاجات عامة :

بعد دراسة مختلف الجداول التي جاءت في الجانب التطبيقي و التي تحتوي على مختلف المعلومات الاحصائية الخاصة بمتغيرات فرضيات دراستنا و التي دارت حول : (الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر) .

- عدم كفاية الاحماء والمفردات الخاصة لكرة القدم من النواحي التكنيكية و المهارية والتي كانت الاسباب الرئيسية للإصابات مما أدى لتأثيرها سلبا على خفض من دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل .
- موقع الإصابة تركزت في مفصل الكاحل بالرضوض و الركبة بنسبة كبيرة وهذا ما أثر سلبا على أداء اللاعبين بخص في دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل
- نوع الاصابة الرياضية يؤثر سلبا على دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل ويرجع السبب إلى ضعف الاحماء الخاص بكل نشاط وعدم الدقة في اداء التكنيك المهاري .
- الإصابات الرياضية لها تأثير سلبي على نفسية اللاعب و بالتالي على المردود و الأداء .
- تؤثر الإصابات الرياضية على الجانب البدني و كذا الجانب النفسي للرياضي .

❖ الاقتراحات :

بعد عرض نتائج الدراسة و الخروج ببعض الاستنتاجات ، ارتأينا لإعطاء بعض التوصيات التي نراها ضرورية قد تلقى أذانا صاغية نذكر منها :

- العمل على تنمية دوافع اللاعبين نحو ممارسة الرياضة و ذلك عن طريق التوعية بدور هذه الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية و العقلية و النفسية للاعب .
- العمل على تنمية دافعية الإنجاز لكرة القدم .
- ضرورة تنمية العلاقة بين المدرب و اللاعب اثناء التدريب و المنافسة .
- ضرورة الاهتمام بمخاطر الاصابات الرياضية على الصحة النفسية للاعبين .
- التكفل الحقيقي باللاعبين الذين يعانون من مخاوف التعرض لإصابة رياضية و ذلك بإخضاعهم لبرنامج إعادة التأهيل النفسي .
- الحرص على عدم عودة اللاعبين المصابين للتدريبات الرياضية قبل الشفاء التام .
- عدم الشحن الزائد لدافعية تحقيق النجاح خلال المنافسة لتجنب التعرض للإصابات .
- تعزيز الثقة بالنفس و اعطاء حلول جوهرية لتفادي الفشل خلال المنافسات .

❖ الأفاق المستقبلية للدراسة :

- بغرض فتح مجموعة من الأفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالب ما يلي :
- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول الاصابات الرياضية ودافعية الإنجاز الرياضي وهذا لما لهذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة مع ربطها بمتغيرات أخرى والتي يمكن أن تكون كما يلي:
 - الاصابات الرياضية وعلاقتها بالثقة بالنفس .
 - الاصابات الرياضية وعلاقتها بالتوجه التنافسي .
 - الاصابات الرياضية وعلاقتها بالتماسك في الفريق الرياضي

مقدمة

الفصل الأول

الخلفية النظرية

والدراسات

السابقة

الفصل الثاني

الإطار العام

للدراصة

الفصل الثالث

الإجراءات

الميدانية

للدراصة

الفصل الرابع

عرض النتائج

وتفسيرها

ومناقشتها

الفصل

الخامس

استنتاجات

و اقتراحات

قائمة

المصادر

و المراجع

الملاحق

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

مقياس موجه للاعبين

بحث مقدم لتحضير شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية

إلى أعزائي اللاعبين :

يشرفني أن أضع بين يديك هذا مقياس دافعية الإنجاز و الذي أدرج في إطار إنجاز بحث علمي لتحضير شهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية راجيا منكم الإجابة بكل صدق و موضوعية عن هذه الأسئلة وبذلك تكونوا قد ساهتم بقسط كبير في إنجاز هذا البحث .

تعليمات :

- يتكون الاختبار من 20 سؤالاً
- لا توجد إجابات صحيحة وإجابات خاطئة، فإجابة صحيحة طالما أنها تعبر عن رأيك بصدق .
- اقرأ السؤال جيداً وبتمعن ثم اختر العبارة التي تراها المناسبة لك وضع علامة (X) ولا تضع أكثر من علامة في سؤال واحد .

اختبار دافعية الانجاز الرياضي

تصميم جو لوس

تعريب محمد حسن علاوي

العبارة	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1- اجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
2- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه					
3- عندما ارتكب خطأ في الاداء اثناء المنافسة فاني احتاج لبض الوقت لكي انسى هذا الخطأ					
4- الامتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الرئيسية.					
5- احس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة.					
6- استمتع باي مهمة و التي يرى بعض اللاعبين انها مهمة صعبة.					
7- اخشى الهزيمة في المنافسة.					
8- الحظ يؤدي بدرجة اكبر الى الفوز من بدل الجهد.					
9- في بعض الاحيان عندما انهزم في المنافسة فان ذلك يضايقني لعدة ايام .					
10- لدي استعداد للتدرب طوال العام دون انقطاع لكي انجح في رياضتي .					
11- لا اجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة.					
12- الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13- اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14- افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية .					
15- عندما ارتكب خطأ في الاداء فان ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة.					
16- لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في رياضتي					

					17- قبل اشتراكي في المنافسة لا انشغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها.
					18- احاول بكل جهدي ان اكون افضل لالعاب .
					19- استطيع ان اكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .
					20- هدي هو ان اكون مميزا في رياضي

قائمة المحكمين

التوقيع	الدرجة العلمية	اسم الأستاذ
		سالم العياشي
		قارة السعيد
		غيدي عبد القادر
		لعروسي عبد الرزاق
		بن سالم سالم

الملحق رقم 01 : الاستبيان

جامعة محمد بوضياف المسيلة
معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية
قسم التدريب الرياضي

في إطار إعداد مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحت عنوان :

الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الانجاز
الرياضي

تحت إشراف الأستاذ :

بن عمر مراد

من إعداد الطالب :

سعيد سيف الإسلام

أعزائي اللاعبين - السلام عليكم - نرجو لكم التوفيق و السداد في مشواركم الرياضي و بعد : فإنه يشرفنا التقدم إليكم بطلب المساعدة لإتمام هذا البحث العلمي المتواضع ، وذلك تكريماً منكم بالإجابة على أسئلة هذا الاستبيان ، كما نرجو منكم الإجابة بموضوعية و الاعتماد على القدرات الشخصية ، وفي الأخير نشكركم على صدقكم و مساهمتكم الطيبة .

ملاحظة : ضع علامة " x " أمام الإجابة التي تراها مناسبة .

1- ما هو سبب حدوث الإصابة الرياضية؟

- الاحماء الغير كافي
- اللعب بتهور وعنف
- اللياقة البدنية
- سوء الاحوال الجوية
- ارضية اللعب

2- في أي منطقة تعرضت للإصابة الرياضية؟

- الكاحل
- الركبة
- الفخذ
- الرأس
- الظهر

3- ما هي نوع الاصابة الرياضية التي تعرضت لها؟

- الرضوض
- الالتواء
- التمزق
- الخلع
- الكسور

❖ قائمة المصادر و المراجع :

▪ أولاً : المراجع باللغة العربية :

- 01 إبراهيم قشقوش و طلعت منصور ،(1979)، دافعية الانجاز وقياسها، ط2، مكتبة النجل المصرية ،القاهرة .
- 02 أحمد محمد خاطر وعلي فهمي البيك ،(1996) ،القياس في المجال الرياضي ، ط 4، دار الكتاب الحديث القاهرة مدينة نصر.
- 03 أسامة رياض ،(1998)، الطب الرياضي وإصابات الملاعب ، دار الفكر العربي ، القاهرة .
- 04 أسامة رياض و إمام حسن محمد النجمي ، (1999) ، الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، مركز الكتاب للنشر القاهرة .
- 05 أسامة كامل راتب، (1990)، دوافع التفوق في النشاط الرياضي ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 06 أسامة كامل راتب، (1997)، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 07 أسامة كامل راتب، (1997)، علم نفس الرياضة ، المفاهيم و التطبيقات .
- 08 أسامة كامل راتب، (2000)، علم النفس الرياضة مفاهيم و تطبيقات، دار الفكر العربي، القاهرة.
- 09 بسام هارون وساري حمدان، (1995) ، الرياضة والصحة ، دار المسيرة الطبعة الأولى .
- 10 بكري و محمد قدرى ونافع ،(1999) ،دليل إلى الطب الرياضي، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- 11 رابع تركي ، (1984) ، مناهج البحث في علوم التربية وعلم النفس، المؤسسة الوطنية للكتاب، الجزائر.
- 12 رشدي ، محمد عادل، (2007)، علم اصابات الرياضيين، منشأة المعارف، الاسكندرية.
- 13 رومي جميل، (1986)،كرة القدم ، ط1 ، دار النقائص ، بيروت لبنان.
- 14 رياض وأسامة والنجمي (1999) ،الطب الرياضي والعلاج الطبيعي، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- 15 سميرة خليل محمد ، (2004) ، الإصابات الرياضية ،جامعة بغداد العراق .
- 16 سميرة خليل محمد ، (2008) ،اصابات الرياضيين ووسائل العلاج والتأهيل ، كلية التربية الرياضية للبنات جامعة بغداد.
- 17 صالح عبد الله الزغيبي، (1992)، الوجيز في الإسعافات والإصابات الرياضية والعلاج الطبيعي ، ط1، دار الفكر ، عمان.
- 18 طلعت إبراهيم (1995)، أساليب و أدوات البحث الاجتماعي ، دار غريب للطباعة و النشر والتوزيع القاهرة مصر .
- 19 عبد الحلیم محمود سعيد و معتز عبد الله و آخرون ، (1990)، علم النفس العام ، مكتبة غريب، القاهرة.
- 20 عبد الرحمن عبد الحميد زاهر ، (2004)، موسوعة الإصابات الرياضية وإسعافاتها الأولية، ط1، مطابع أمون القاهرة.
- 21 عبد اللطيف محمد خليفة ، (2000) ، الدافعية للإنجاز ، دار غريب للطباعة و النشر ، القاهرة.

- (22) فاروق عبد الفتاح ، (1991)، دراسة تعليمات اختبار دافع الإنجاز للأطفال والراشدين ، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
- (23) فاطمة عوض صابر، (2002) ، أسس البحث العلمي، ط1، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية ، مصر .
- (24) قبع و عمار عبد الرحمن، (1999)، الطب الرياضي، ط2 ، دار الكتب للطباعة والنشر ، الموصل.
- (25) محمد أزهر السماك وآخرون، (1980) ، الأصول في البحث العلمي، دار الحكمة للطباعة والنشر، الموصل.
- (26) محمد حسن العلاوي، (1998)، سيكولوجية الإصابة الرياضية، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة .
- (27) محمد حسن العلاوي، (2002) ، علم النفس الرياضي ، ط8، دار المعارف، القاهرة.
- (28) محمد حسن علاوي ، (1992)، علم النفس الرياضي ، ط8، دار المعارف، القاهرة.
- (29) محمد حسن علاوي ، (2002)، مدخل في علم النفس الرياضي ، ط3، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
- (30) محمد حسن علاوي و سعد جلال ، (1978) ، علم النفس التربوي الرياضي ، ط6، دار المعارف، القاهرة.
- (31) محمد خير الله و ممدوح منعم الكتابي ، بدون سنة ، سيكولوجيا التعلم ، دار النهضة ، بيروت.
- (32) محمد مصطفى زيدان و نبيل الشمالوطي ، علم النفس التربوي ، ط1 ، دار الشروق، جدة .
- (33) محمد، سمعية خليل، (1990) ، الرياضة العلاجية ، بغداد ، مطبعة دار الحكمة.
- (34) محمود عبد الفتاح ، (1995) ، سيكولوجية التربية البدنية والرياضة ، ط1 ، دار الفكر العربي، القاهرة.
- (35) محمود عبد القادر (1977) ، دراستان في دوافع الانجاز و سيكولوجية التحديث للشباب الجامعي، مكتبة الانجلو مصرية ، القاهرة.
- (36) محي الدين أحمد حسين ، (1988)، دراسات في الدافعية و الدوافع ، دار المعارف، القاهرة.
- (37) مقدم عبد الحفيظ ، (1993)، الاحصاء والقياس النفسي والتربوي، ديوان المطبوعات الجامعية ، الجزائر.
- (38) نبيل محمد زايد ، (2003)، الدافعية و التعلم، مكتبة النهضة المصرية ، القاهرة .
- (39) يحي كاظم النقيب ، (1990) ، علم النفس الرياضي ، معهد إعداد القادة ، السعودية .

■ ثانيا : الأطروحات و الرسائل العلمية :

- (01) جهاد نبيه محمود عبد المحسن،(2002)، السمات الارادية المميزة لمتسابقى العليا في مسابقات الحواجز و علاقتها بالإنجاز الرقمي، رسالة دكتوراه غير منشورة ، كلية التربية الرياضية للبنين ، جامعة الرقازق .
- (02) منى مختار المرسي عبد العزيز ، (1999) ، بناء مقياس دافعية الانجاز لدى الناشئين الرياضيين ،رسالة دكتوراه جامعة حلوان كلية التربية الرياضية ، القاهرة .

■ ثالثا : المجلات العلمية و الدوريات :

- (01) مجلة علوم الطب الرياضي،(2009)،مجلة علمية دورية متخصصة تصدر عن الاتحاد العربي للطب الرياضي بدمشق .
- (02) الرديني وليث عبد المجيد وحسين عبد الناصر وحسن، (2013) ،الطب الرياضي، كراس علمي متخصص بأمراض وصحة الرياضيين، اتحاد الطب الرياضي ، فرع البصرة مطبعة البصرة .
- (03) محمد حسن علاوي ، (1998) ، موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين .

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: الإصابات الرياضية و مدى تأثيرها على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم – الأكاير-

أهداف الدراسة :

- 1- تحديد تأثير الإصابات الرياضية على دافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم.
 - 2- إبراز أهم الاصابات التي تؤثر سلباً على دافعية الانجاز لدى اللاعبين في كرة القدم .
 - 3- معالجة المخاوف من التعرض للإصابات الرياضية التي تظهر عند لاعبي كرة القدم .
 - 4- ضرورة الاهتمام بدافعية الإنجاز الرياضي عند الرياضيين الذين تعرضوا للإصابة والعمل على تنميتها
- مشكلة الدراسة:** هل للإصابات الرياضية تأثير على دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

- 1- توجد علاقة بين سبب حدوث الإصابة و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
 - 1- توجد علاقة بين موقع حدوث الاصابة و بعد دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
 - 2- توجد علاقة بين نوع الإصابة الرياضية و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- عينة الدراسة :** هي عينة عشوائية تتكون من 27 لاعب من ثلاث فرق و هي (وفاق المسيلة)(مولودية مقررة) (نجم شباب مقررة).

المنهج المتبع : استخدمنا المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة : مقياس دافعية الإنجاز الرياضي , الإستبيان .

النتائج المتوصل إليها:

- عدم كفاية الاحماء والمفردات الخاصة لكرة القدم من النواحي التكنيكية والمهارية والتي كانت الاسباب الرئيسية للإصابات مما أدى لتأثيرها سلباً على خفض من دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل .
- موقع الإصابة تركزت في مفصل الكاحل بالرضوض و الركبة بنسبة كبيرة وهذا ما أثر سلباً على أداء اللاعبين بخفض في دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل
- نوع الاصابة الرياضية يَأثر سلباً على دافع تحقيق النجاح و دافع تجنب الفشل ويرجع السبب إلى ضعف الاحماء الخاص بكل نشاط وعدم الدقة في اداء التكنيك المهاري .

الاقتراحات:

- العمل على تنمية دوافع اللاعبين نحو ممارسة الرياضة و ذلك عن طريق التوعية بدور هذه الأخيرة في تنمية الصحة الجسمية و العقلية و النفسية للاعب .
- العمل على تنمية دافعية الإنجاز لكرة القدم .
- ضرورة تنمية العلاقة بين المدرب و اللاعب اثناء التدريب و المنافسة .
- ضرورة الاهتمام بمخاطر الاصابات الرياضية على الصحة النفسية للاعبين .
- التكفل الحقيقي باللاعبين الذين يعانون من مخاوف التعرض لإصابة رياضية و ذلك بإخضاعهم لبرنامج إعادة التأهيل النفسي .

Study summary

Study Title : Sports injuries and their impact on the sports achievement motivation of football players

Objectives of the study:

- 1- Determine the impact of sports injuries on the achievement motivation of football players.
- 2- To highlight the most important injuries that negatively affect the achievement motivation of players in football.
- 3- Addressing the concerns of sports injuries that appear in football players.
- 4- The need to pay attention to the motivation of sports achievement in athletes who have been injured and to work on their development

Problem of the study : Does sports injuries affect sports achievement motivation among footballers ?

Study Hypotheses:

- 1- There is a link between the cause of the injury and the motivation for sports achievement of football players
- 2- There is a relationship between the location of the injury and the motivation of athletic achievement of football players
- 3- There is a relationship between the type of sports injury and the motivation of sports achievement of football players

The study sample : Is a random sample consisting of 27 players from three teams namely (wrm m'sila) (ncm Magra) (mcm Magra)

Methodology: We used the descriptive approach.

Study Tools: A measure of motivation for Athlete achievement.

Results:

- The lack of adequate warm up and vocabulary of football from the technical and technical aspects, which were the main causes of injuries, which led to their negative impact on the reduction of motivation to achieve success and the motivation to avoid failure.
- Injury site was concentrated in the ankle joint of the knee and injury significantly, which negatively affected the performance of the players in reducing the motivation to achieve success and the motivation to avoid failure .
- The type of sports injury negatively affects the motivation to achieve success and the motivation to avoid failure due to the weakness warm-up of all activity and the lack of precision in the performance of technical skill.

Suggestions :

- To develop the motivation of the players towards the exercise of sport through awareness of the role of the latter in the development of physical health, mental and psychological player.
- Work on the development of the achievement motivation for football.
- The need to develop the relationship between the coach and the player during training and competition.
- The need to pay attention to the risks of sports injuries to the psychological health of the players.
- Real care for players who suffer from sports injury concerns by subjecting them to a psychological rehabilitation program.