

جامعة المسييلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مذكرة محملة لنيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: تدريب رياضي

تخصص: تحضير بدني ذهني

التحضير النفسي و علاقته ببعض السمات الدافعية

لدى لاعبي كرة القدم - صنف أكابر -

دراسة ميدانية لفريقيين من القسم الجهوي الأول لكرة القدم

- إشراف الأستاذ:

أمان الله رشيد

- إعداد الطالب:

زحاف رياض

2015/2014

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

* شكر وتقدير *

الحمد لله حمدا كثيرا طيبا مباركا فيه.

والصلاة والسلام على حبيبنا، شفيعنا، قرّة أعيننا سيدنا محمد صلى الله عليه وسلم

- نحمد الله العظيم المستعان الكريم على عظيم فضله وسخاء عطائه على إنارة دربنا الشائك بصبر وسعة صدر.

- كما نتقدم بخالص الشكر والعرفان للأستاذ المشرف "أمان الله رشيد" على توجيهاته القيمة وتفانيه في مساعدتنا وإرشاداته ودعمه المعنوي. ونشكر كل من ساعدنا من قريب أو من بعيد ولو بكلمة طيبة.

- إلى كل من قيل فيهم "كاد المعلم أن يكون رسولا" .

رياض

الْفَهْرِس

فهرس المحتويات

الصفحة

- كلمة شكر.....أ
- فهرس المحتويات.....ب
- قائمة الجداول و الأشكال.....ط
- مقدمة02

الفصل الأول : الخلفية النظرية و الدراسات السابقة

الباب الاول " التحضير النفسي الرياضي "

- تمهيد.....05
- 1-الاعداد النفسي.....06
- 1-1- مفهوم الاعداد النفسي.....06
- 1-2- نبذة تاريخية عن الاعداد النفسي.....06
- 1-3- تعريف الاعداد النفسي الرياضي.....07
- 2- أهمية و أهداف الاعداد النفسي الرياضي.....08
- 2-1- أهمية الاعداد النفسي الرياضي.....08
- 2-2- أهداف الاعداد النفسي الرياضي.....08
- 3- خطوات الاعداد النفسي للرياضيين09
- 4- العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي10
- 5- الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية10
- 5-1- الإعداد النفسي أثناء وحدة "جرعة" التدريب اليومية10

- 11.....11-2-5-الاعداد النفسي في دورة الحمل الاسبوعية "الصغرى"
- 11.....11-3-5-الاعداد النفسي في دورة العمل الفترية "الكبرى"
- 11.....11-6-تقسيمات الإعداد النفسي-من حيث مدته-
- 11.....11-6-1-الإعداد النفسي طويل المدى.
- 12.....12-1-6-1اهدافه.
- 12.....12-1-6-2-الاجراءات التي يتخذها المدرب لتحقيق هذه الاهداف.
- 12.....12-1-6-3-أهم السمات الشخصية في الاعداد النفسي طويل المدى
- 12.....12-6-2-الإعداد النفسي قصير المدى.
- 13.....13-2-6-1-حالة الاستعداد المثالي للمباراة.
- 14.....14-2-6-2-حالة حمى البداية.
- 14.....14-2-6-3-حالة عدم المبالاة.
- 15.....15-2-6-4-حالة الاستعداد للكفاح.
- 15.....15-7-الاعداد النفسي من حيث النوعية.
- 15.....15-7-1-الاعداد النفسي العام.
- 16.....16-7-2-الاعداد النفسي الخاص.
- 16.....16-8-توجيهات عامة.
- 16.....16-9-واجبات الاعداد النفسي للاعبي كرة القدم
- 17.....17-10-تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم
- 18.....18- الخلاصة

الباب الثاني: الدافعية الرياضية

19	- تمهيد
20	1- الدافعية
20	1-1- تعريف الدافعية
20	1-2- مفهوم الدافعية
21	2- الدافعية و أهميتها
22	3- حالات الدافعية
22	3-1- الدافع
22	3-2- الحاجة
22	3-3- الغريزة
23	3-4- الحافز
23	3-5- الباعث
23	3-6- الميل
23	3-7- الاتجاه
25	4- سكولوجية الدافعية
25	5- وظيفة الدافعية
26	6- نظريات الدافعية
26	6-1- النظرية الانسانية
26	6-2- نظرية التحليل النفسي
26	6-3- نظرية التعلم الاجتماعي
27	6-4- نظرية الاثارة المنشطة

27	7- تقسيمات الدافعية.....
27	7-1- الدافعية الداخلية.....
27	7-2- الدافعية الخارجية.....
28	8- الدافعية في الميدان الرياضي.....
29	8-1- مصادر الدافعية في المجال الرياضي.....
29	8-2- دافع الانجاز "التفوق في المنافسات الرياضية.....
29	8-2-1- أهمية دافع الانجاز و المنافسة الرياضية.....
29	8-2-1-1- اختيار النشاط.....
29	8-2-1-2- الجهد من تحقيق الاهداف.....
29	8-2-1-3- المثابرة.....
30	8-2-2- مكونات دافع الانجاز.....
30	8-2-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي.....
30	9- الدوافع و الحاجات النفسية.....
31	10- الدافعية و الاداء و النتيجة الرياضية.....
31	11- الخلاصة.....

الباب الثالث: الدراسات السابقة و المشابهة

33	1- الدراسة الاولى.....
33	2- الدراسة الثانية.....
34	3- الدراسة الثالثة.....
34	4- الدراسة الرابعة.....

35.....5-الدراسة الخامسة

35.....6- الدراسة السادسة

الفصل الثاني: الاطار العام للدراسة

39.....1-تحديد المفاهيم و المصطلحات

39.....1-1- التحضير النفسي

39.....1-2- التحضير النفسي الرياضي

39.....1-3- الدافعية

39.....1-4- كرة القدم

40.....2-الاشكالية

41.....3-أهداف البحث

42.....4- اهمية البحث

43.....5-فرضيات البحث

الفصل الثالث : الاجراءات الميدانية للدراسة

45.....- تمهيد

46.....1-الدراسة الاستطلاعية

46.....2-المنهج المتبع

47.....3-مجتمع و عينة الدراسة

47.....4-أدوات البحث

47.....4-1-استبيان خاص بالتحضير النفسي

47.....4-1-1-أسئلة مغلقة

- 48.....4-1-2-الاستبيان وكيفية المباشرة فيه.....
- 48.....4-1-3-اسلوب توزيع الاستبيان.....
- 48.....4-1-4-صدق اداة الدراسة و المتعلقة باستبيان التحضير النفسي.....
- 49.....4-1-5-ثبات اداة الدراسة و المتعلقة باستبيان التحضير النفسي.....
- 49.....4-2-المقياس الخاص بالدافعية.....
- 49.....4-2-1-الوصف.....
- 50.....4-2-2-التصحيح.....
- 50.....4-2-3-صدق اداة الدراسة و المتعلقة بمقياس الدافعية.....
- 51.....4-2-4-ثبات اداة الدراسة و المتعلقة بمقياس الدافعية.....
- 51.....5-اجراءات التطبيق الميداني.....
- 51.....5-1-المجال الزمني للدراسة.....
- 51.....5-2-المجال المكاني للدراسة.....
- 51.....6-المعالجة الاحصائية.....
- 51.....6-1-تعريف برنامج اس بي اس اس.....
- 51.....6-2-استخدام البرنامج في البحث.....
- 52.....- الخلاصة.....

الفصل الرابع : عرض النتائج تفسيرها ومناقشتها

- 54.....- تمهيد.....
- 55.....1- عرض و تحليل النتائج بمقياس الدافعية.....
- 57.....2-عرض و تحليل النتائج المتعلقة باستبيان التحضير النفسي.....

- 3- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضيات.....65
- 3-1- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة.....65
- 3-2- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الاولى.....66
- 3-3- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية.....67
- 3-4- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة.....67
- 3-5- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة.....68
- 3-6- عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.....68
- 4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات.....68
- 4-1- مناقشة نتائج الفرضية العامة.....69
- 4-2- مناقشة نتائج الفرضية الاولى.....69
- 4-3- مناقشة نتائج الفرضية الثانية.....69
- 4-4- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة.....70
- 4-4- مناقشة نتائج الفرضية الرابعة.....70
- 4-5- مناقشة نتائج الفرضية الخامسة.....70
- الخلاصة.....71

الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات

- 1- استنتاجات عامة.....73
- 2- توصيات و اقتراحات.....73
- 3- قائمة المراجع المعتمدة في الدراسة
- 4- الملاحق
- 5- ملخص البحث

فهرس

الحد اول

ف

الأشكال

قائمة الجداول و الأشكال

1- قائمة الجداول:

الصفحة	العنوان	الرقم
48	يمثل درجة الثبات لاستبيان التحضير النفسي (معامل الارتباط لبيرسون بين درجات العبارة و الدرجة الكلية للاستبيان)	01
49	يوضح عدد توزيع الاستمارة على أبعاد الاختبار لمقياس الدافعية	02
55	يمثل درجة الثبات لمقياس الدافعية (معامل الارتباط لبيرسون بين درجات العبارة و الدرجة الكلية للاستبيان)	03
56	قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد مقياس الدافعية	04
56	يمثل العلاقة الارتباطية بين مختلف أبعاد المقياس	05
56	يمثل العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد	06
57	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (01)	07
57	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (02)	08
58	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (03)	09
59	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (04)	10
59	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (05)	11
60	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (06)	12
61	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (07)	13
62	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (08)	14
62	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (09)	15

63	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (10)	16
64	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (11)	17
64	يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (12)	18
65	يبين العلاقة الارتباطية بين التحضير النفسي و السمات الدافعية	19
66	بين التحضير النفسي و بعد الحاجة للانجاز الارتباطية العلاقة يبين	20
66	يبين العلاقة الارتباطية بين بعد ضبط النفس و التحضير النفسي	21
67	يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التدريبية و التحضير النفسي	22
67	يبين العلاقة الارتباطية بين بعد الثقة بالنفس و التحضير النفسي	23
68	يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التصميم و التحضير النفسي	24

2- قائمة الأشكال:

الرقم	العنوان	الصفحة
01	يوضح السمات الإدارية للاعبين	13
02	يوضح عناصر تشكيل الدافعية	24
03	يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية	24
04	يوضح مصادر الدافعية للسلوك و الأداء	28
05	يمثل توقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي و في التوقع الإيجابي لنتائج الأداء و مدى قيمة الهدف الذي ينبغي إلى تحقيقه	29
06	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (01)	57
07	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (02)	58

58	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (03)	08
59	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (04)	09
60	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (05)	10
60	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (06)	11
61	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (07)	12
62	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (08)	13
63	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (09)	14
63	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (10)	15
64	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (11)	16
65	يمثل النسب المئوية للسؤال رقم (12)	17

مقدمة

مقدمة:

تعتبر كرة القدم من الرياضات الأكثر شعبية في العالم، و ذلك نظرا للحماس الذي تجلبه للاعبين والمتفرجين خاصة المناصرين، لأنها رياضة تنافسية بين فرق متعددة، و هذا التنافس يشتد بين الفرق في أكبر المحافل الدولية ككأس العالم و رابطة الأبطال الأوروبية و الإفريقية وصولا إلى البطولات الوطنية، و هذا ما يجعل التنافس يشتد، لكنه في إطار رياضي.

و بما أن اللاعب بصفته العنصر الفعّال و العنصر الذي يعوّل عليه لإحراز النتائج الإيجابية، نجد أنه يبذل مجهودات جبارة أثناء و بعد المنافسة الرسمية للحصول على هذه النتائج التي تُشرفُ عقده مع فريقه و تشريف ألوان منتخبه و دخول عالم النجومية، مما يجعله يهتم و يبذل مجهودات جبارة. لكن للأسف الشديد في كرة القدم هناك فائز و منهزم، إذ هناك من لا يسعفهم الحظ في تشريف عقودهم و ألوان فريقهم و منتخباتهم في المنافسات الرسمية، مما قد يؤثر على نفسياتهم و قد يتأزمون من أوضاعهم و التشكك من قدراتهم على المبادرة، و كل هذه العوامل قد تؤثر سلبيا على نفسية هؤلاء اللاعبين، و هذا ما يؤكد (محمد جبل فوزي)، حيث يقول: " بأن الهزيمة و الفشل ينقص من الثقة بالنفس ويؤدي إلى الإحباط و الخمول والانطواء، كما يقلل من القدرة على المبادرة أو قلة الدافعية، و من الطبيعي أن تؤثر المشكلات الانفعالية، و عدم الاتزان الانفعالي والاضطراب العصبي"¹

المتتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة و انحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبابية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند والمساعدة و خاصة المسؤولين والمدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى ، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي يجب أن يربعاها المرابي وذلك باهتمامه بالرياضي وتفهم جميع مشاكله العائلية ، الاجتماعية وخاصة النفسية .

الشيء الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له أثر كبير في تنمية الكفاءات وتحسين مردود رياضي كرة القدم ، وهذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي وإجراء اختبارات نفسية و انفعالية والملاحظة اليومية وإنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته والتنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي وذلك لتباين الطرق والمنهجيات المتبعة .

¹ - محمد جبل فوزي: الصحة النفسية و البيولوجية الشخصية، المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 2000، ص466.

ومن بين أهم الموضوعات التي تهم المدرب الرياضي وأكثرها إثارة واهتماما موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

و بتسليط الضوء على هذه الشريحة جاء هذا البحث ليتناول علاقة التحضير النفسي بالدافعية عند لاعبي كرة القدم - أكابر - .

وقد شملت دراستنا جانبين الجانب النظري الذي يتكون من ، " الخلفية النظرية والدراسات السابقة "تطرقنا فيه إلى الحضير النفسي وتناولنا فيه دور علم النفس الرياضي ومهامه ثم التعريف بالتحضير النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، وأيضا المهارات النفسية، وواجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم وعلاقته بالنواحي التدريبية الأخرى أما ثانيا تطرقنا فيه إلى الدافعية مفهومها ووظائفها ، وأيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع والحاجات النفسية وخصائص الدوافع النفسية وذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي ومعناها وأنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ، وذكر نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي وأهميتها في المجال الرياضي أما ثالثا تطرقنا الى أهم الدراسات السابقة التي تناولت نفس موضوع بحثنا

وبعد هذا الفصل الذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث، فقد قسمناه إلى فصلين تعرّضنا في فصله الأول إلى دراسة استطلاعية والمنهج المتبع و طريقة انتقاء العينة و الأساليب الإحصائية المتبعة مع إدراج اعتمدنا فيها على مقياس واستبيان وجه للاعبين .

و في فصله الثاني يحتوي على نتائج الدراسة الميدانية و تحليل و مناقشة الجداول المنبثقة على مجموع الأسئلة المطروحة من خلال استبيان و مقياس مؤلف، من خمسة فرضيات للموضوع المدروس، لنمر بعد ذلك إلى الفصل الاخير المتمثل في صياغة الاقتراحات التي تتمثل نهاية البحث، و تتجسد فيها زبدة العمل و ثماره لنتمكن من خلال ذلك اقتراح مواضيع جديدة للبحث في هذا المجال الواسع و الميدان الكبير، و في الأخير الخاتمة.

الفصل الأول

الخلقية
النظرية

والدراسات
السابقة

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الأعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو حنطية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي تمارسها.

و يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي و التي تساهم بقدر كبير في تطوير و تنمية قدرات اللاعب، حيث هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية لتقبل جرعات التدريب، و كذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة و بالتالي التغلب عليه، حيث أن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد و المتعلقة بالشخصية و التي تتعلق بالسلوك داخل مساحات اللعب و التدريب.

1. الإعداد النفسي:

1-1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي: يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة العلوم الرياضية كونه يهتم بدراسة و بحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، و أيضا العمليات النفسية بجانب صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة النشاط الرياضي في الصورة المختلفة، من تدريب و منافسات و يحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه على وجه العموم، بالإضافة إلى ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي.

فمصطلح الأحداث النفسية هي التي تظهر عن التفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير و التمييز و الأحاسيس.¹

و ذكره كل من "محمود عبد الفتاح" و "مصطفى باهي" على أنه العلم الذي يدرس السلوك الإنساني و استجابته لتنبهات معينة من خلال تفاعل بين الفرد و البيئة النفسية الداخلية أو الخارجية، و ذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها.²

1-2- نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي:

يعتبر موضوع تأثير الإعداد النفسي على الأجهزة العضوية للفرد من الموضوعات التي تمت دراستها و تناولها بالتحليل منذ فترة زمنية طويلة قاربت 100 عام، إذا قام كل من "ماناسيو" عام 1876م و "بوتينكو" عام 1879م بدراسة هذا النوع من الإعداد على كفاءة أداء أجهزة جسم الفرد خلال عملها حيث تبين أن الإعداد النفسي يساعد على تحسين و تخفيف آثار الآلام و الأحاسيس المرضية الأخرى.

كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناء على تحليله لكل من طريقة الإحياء النفسي و طريقة اليوجا النفسية الهندية و طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداها داخلية تعتمد على تعليم و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية و أيضا قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيجاد الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي باستخدام العبارات التالية مثل: قلبي يعمل بهدوء و تنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفء..... و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون مثل "كريستوف" باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية الناتجة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي، و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من "فيلاتون" و "جاسو" و "باستخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغناطيسي والذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج عديدة منها داء السكر و الأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد، و منذ ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا الاتجاه و المتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية و في

¹ محمد حسن أبو عبيدة: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف الإسكندرية ص15.

² محمود عبد الفتاح عدنان و آخرون: مقدمة في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر 2000 ص3.

السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة استرخاء أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين.¹

1-3- تعريف الإعداد النفسي الرياضي:

يمكن إيجاز مفهوم الإعداد النفسي بأنه تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة أو الكف، الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلبيا على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف و ظروف المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالخوف و التوتر و القلق النفسي وعدم الثقة، تلك العوامل التي تؤدي إلى انخفاض مستوى الإنجاز الرياضي.²

و يعرفه "حمادة إبراهيم" على أن الإعداد النفسي هو تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا حلا من الأداء البدني و المهارات و الخططي للرياضي و الوصول به إلى قيمة المستويات و أن الإعداد النفسي يبحث عن الأسباب التي قد تؤثر في السلوك الرياضي و من ثم الوصول إلى المخطط ينفذ من خلال آليات محددة تساهم في تطوير و تعديل سلوك بها يساهم إيجابيا في الوصول إلى قيمة مستويات الأداء.³

و كما عرفه أيضا "محمد حسن علاوي" على أنه خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات العيقية و المعارف العلمية و القيم المختلفة الحميدة و في ناحية أخرى العمل على تشكيل و تطوير السمات الإرادية العامة و الخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد النفسي لدى الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و القدرة على حلها سلميا.⁴

و أيضا عرفه "J.Riouxet" هو عمليات إثبات و إتقان الصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، و أيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين و إثبات الصفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي.⁵

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق و تنمية الدوافع و الاتجاهات و الثقة بالنفس و الإدراك المعرفي و الإنفعالي والعمل على تشكيل و تطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه و الإرشاد التربوي و النفسي للاعبين.⁶

1 عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، طم، دار الفكر العربي 1991، ص11.

2 محمد أمين فوزي و اخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، طم، دار الفكر العربي، القاهرة 2001.

3 عفت إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث و تخطيط و تطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي 1998 ص 233.

4 محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب المنافسات الرياضية، طم، القاهرة دار المعارف، 1992، ص 139 .

5 J. Rioux et Thil : IBID, 1983

6- حسن السيد أبو عيذه: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط و تدريب كرة القدم"، مكتبة و مطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001، ص263.

1 ويعرف التحضير النفسي أيضا على أنه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي.¹

وعرف "فورينوف" >> التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، وسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا <<. ودائما حسب فورينوف ، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي. حسب فليب موست عام 1982: "التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي".

ويرى مارك لافاك : أنه يجب الإهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي.²

2. أهمية و أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

2-1- أهمية الإعداد النفسي: نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنّها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة و الذي يؤكدّه "محمد حسين علوي" عام 1995م من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد النفسي و تحمل ضغوط في المسابقات الرياضية، و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج.³

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضيين مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنّها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط بل نتيجة المجموعات من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير و الانفعالية، الحماس الإصدار الخوف، القلق، و بما أنّ الإعداد النفسي سيعد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:⁴

أ. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

ب. تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

ت. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب و المنافسات الرياضية.

ث. اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب و لا سيما التركيز على النشاط.

فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، و بعض الخاصيات الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسة أو التدريب الرياضي.⁵

2-2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

¹ - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي"، دار المعارف، ب ط، مصر ، 1985 ، ص26.

² - Philippe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992,P12.

³ كمال الدين عبده درويش و آخرون: الإعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات و نظريات) ن ط، مصر، دار الكتاب للنشر 2003، ص 41

⁴ طارق بدر الدين و آخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001 ، ص 193 .

⁵ مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة: العهد الوطني للتكنولوجيا و الرياضة، دالي إبراهيم. 24

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كآلاتي:¹

- أ. تطوير و توظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاز أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
- ب. بناء وتشكيل الميول و الاتجاهات الإيجابية نحو النشاط الرياضي لممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- ت. تطوير و توظيف سمات الشخصية لدى الرياضي و المرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.
- ث. مواجهة القلق السئلي و عدم التركيز و العوامل المعيقة في الانجاز و الأداء الرياضي.
- ج. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاحا مستمرا و مثابرة قوية.
- ح. تدعيم الثقة بين اللاعبين و جهاز التدريب و أيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- خ. التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للاعب و مدربي كرة القدم قبل المباراة.

3. خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

- يجب أن ينطلق المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين و معرفة أبرز الخصائص النفسية، التي يميّز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كما يلي:²
- أ. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائم و كذلك التي تتلاءم مع نوع اللعبة التي يزاورها.
 - ب. على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الاستبعاد عن الانفعالات و السيطرة على النفس في سبيل مصلحته و مصلحة الفريق.
 - ت. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة و المنبهة و الهادفة لتهيئة اللاعب بالاشتراك في التمرين و المنافسة.
 - ث. ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري و البدني للاعب.
 - ج. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
 - ح. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب و التأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.

¹ أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي- (المفاهيم و التطبيقات) طم ، القاهرة، دار الفكر العربي 2003 ص214.

² ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي"، طم، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان 2002 ص 77.

خ. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة أو أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.

د. الإعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء و الهدوء بعد المباراة.

ذ. الإعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة و السلبية سواء بالتدريبات أو المسابقات.

4. العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي: إنَّ فائدة الإعداد النفسي يتوقف على عدة عوامل تتعلق منها باللاعب و أخرى بالمدرّب و منها:¹

- اعتقاد اللاعب أو عدم اعتقاده بجدوى تلك الأساليب.
- مدى العلاقة بين اللاعب و المدرّب و مدى تأثير المدرّب في ذلك.
- العمر التدريبي للاعب.
- اختيار أفضل الأوقات المناسبة للإعداد النفسي.
- توحيد ظروف إجراء هذه التدريبات.
- كلما كانت خبرة المدرّب عالية كلما أثر ذلك إيجابيا على درجة إعداد اللاعب.
- اتخاذ اللاعب وضعاً مناسباً للأداء تلك التدريبات، بحيث يحقق ذلك استرخاء عضلات الظهر و الرقبة.
- زيادة تكرار التدريبات النفسية.

إنَّ الفاعلية و التأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتنبية اللاعب وإثارته لاستعداد لبدء المسابقة أو على العكس إحداث نوع من الطمأنينة و الهدوء لمختلف أجهزته العضوية و العصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لحالة نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة تبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداء هذا النوع من الإعداد النفسي و المتمثل في أحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل بترتيب عليها استرخاء في عضلات الوجه، يصاحب الإحساس و الشعور بهدوء التنفس و ضربات القلب الأمر الذي يعطي إحساساً بالهدوء النسبي للاعب و عموماً فإنَّ التدريبات النفسية ما هي إلا عبارات أو كلمات مثيرة ترسخ درجة استعداد اللاعب و تنشيط الجهاز العصبي المركزي و تدفع درجة تعبئة و استعداد لبدء التدريب أو المسابقة .

5. الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية:

يثير مفتي إبراهيم إلى هناك ملاحظات هامة يجب على المدرّب الرياضي مراعاتها في الإعداد النفسي أثناء الموسم التدريبي و هي:²

¹ ناهد رسن سكر: مرجع سابق ص75.

² محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب و المنافسات ط00، دار المعارف، القاهرة 1987 ص61.

5-1- الإعداد النفسي أثناء وحدة "جرعة" التدريب اليومية: يمكن أن يتم الإعداد النفسي على مستوى وحدة التدريب إما قبل أو بعد الانتهاء منها:

✓ تنفيذ الإعداد النفسي إما في حجرة الاجتماعات أو الحجرات المخصصة لذلك أو في الملاعب التدريبية.

✓ العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قد يتم في صورة جلسات فردية أو جماعية على شكل توجيه و إرشاد أو قد يتم في مواقف التدريب في الملعب.

✓ تخصيص نسبة حوالي 20 إلى 30% في خلال التدريب و نسبة 10 إلى 20% منها بعد الانتهاء من التدريب.

✓ توجيه عناية خاصة في الإعداد النفسي للمصابين و ذوي المشكلات الخاصة.

✓ يجب تخطيط التنفيذ عملية واحدة فقط من عمليات الإعداد النفسي في وحدة التدريب سواء كان ذلك خاصا بإعداد نفسي طويل المدى أو قصير المدى.

5-2- الإعداد النفسي في دورة الحمل الأسبوعية "الصغرى":

✓ يفضل أن يخطط الإعداد النفسي ما بين 3-4 مرات أسبوعية.

✓ يفضل أن لا يتم الإعداد النفسي في اليوم التالي للمباراة مباشرة.

✓ يتمتع من تنفيذ عمليات الإعداد النفسي قبل وحدات التدريب ذات الحمل الأسبوعية مع مراعاة تناسبها مع مستوى المتنافس.

✓ يفضل أن يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسي طويل المدى في بداية دورة الحمل الأسبوعية.

5-3- الإعداد النفسي في دورة العمل الفترية "الكبرى": ضرورة تخطيط لربط زيادة معدل الإعداد النفسي طويل المدى باحتمال الدورة التدريبية المنخفضة الشدة في دورة الحمل الفترية، و ربط الإعداد النفسي قصير المدى بالأعمال التدريبية المرتفعة الشدة

6. تقسيمات الإعداد النفسي: من حيث مدته:

6-1- الإعداد النفسي طويل المدى: هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات

الإيجابية التي تركز على أن تكون الإقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى

العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضيي كرة القدم ، الأمر الذي يساهم في

قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حلا سليما.

6-1-1- أهدافه: أهم ما يهدف إليه هذا الإعداد:¹

- تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة و مساعدتهم على اكتساب دوافع قوية و جديدة.
- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.
- التقوية العامة لأداء الرياضي من الناحية النفسية البدنية الخططية الذهنية.
- الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد القصير المدى.

6-1-2- الإجراءات التي يجب أن يتخذها المدرب لتحقيق هذه الأهداف:

العمل على تنمية شخصية اللاعب من خلال إعطاء التمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية كالمثابرة و العزيمة و القيم الخلقية و السعي للفوز و ذلك بأن تعطي تمرينات مهارية أو خططية معينة تنمي في اللاعب الصفات التالية:²

- العمل على تنمية الثقة بالنفس.
- إتقانه لتخطيط اللعب و تفاهمه مع زملائه، فكلما ارتفع مستوى أدائه و تفهمه لوجباته كلما زادت ثقته بنفسه و قدرته على الأداء السليم أثناء المباراة و الإدراك الكامل لظروفها من ناحية: (المنافس، الملعب، وقت المباراة، العوامل المناخية، الجمهور.....). هنا يقوم المدرب بإعطاء اللاعب فكرة واضحة عن كل هذه العوامل و يرشد اللاعبين عما يجب عمله إزاء هذه العوامل حتى ينزل اللاعبون إلى الملعب و هم مدركون كيف يتغلبون على هذه العوامل الخارجية.
- خلق دوافع تربوية لدى اللاعبين تجعلهم يؤمنون بضرورة بذل الجهد في سبيل الفوز.
- كثيراً من المدربين يلجأون إلى خلف الدوافع المادية قبل المباراة الهامة للاعبين لبذل جهد أكبر.

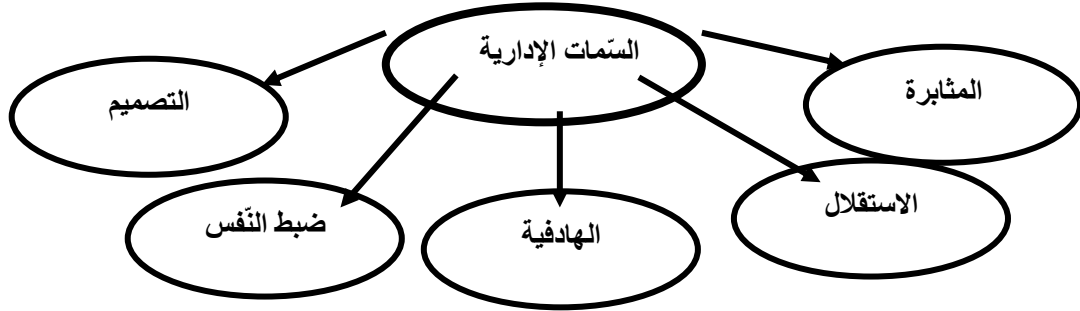
6-1-3- أهم السمات الشخصية في الإعداد النفسي طويل المدى:

و هي تلك التي يطلق عليها السمات الإدارية نظراً لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب و المنافسة و كذلك تلك التي تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى.³

¹ ناهد رسن سكر: مرجع سابق ص 81 .

² أسامة كاتب راتب: "الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي" ط 1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994 ص 117 .

³ أسامة كاتب راتب: مرجع سابق ص 119 .



الشكل البياني(01): يوضح السمات الإدارية للاعبين.

و تعتبر تنمية هذه السمات من أهم مكونات عملية الإعداد النفسي طويل المدى.

6-2- الإعداد النفسي قصير المدى: و هو الإعداد المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية حيث يسعى إلى تعبئة و تنشيط كل قواه و طاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن. أثناء المنافسات الرياضية و يكون من شأنها التأثير الايجابي على سلوك و تفاعل اللاعب في المنافسة و يمكن تحديد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى:¹

- القلق.
- الطاقة النفسية .
- التطور الذهني.
- التوجيه للسلوك العدواني.

و ينقسم الإعداد النفسي قصير المدى إلى حالات:

6-2-1- حالة الاستعداد المثالي للمباراة:

❖ من أعراضها النفسية:

- استعداد ذهني مثالي من ناحية الإدراك و التفكير.
- انتظار هادئ بدون شد عضلي - استشارة مثالية - السرور من المباراة.

❖ أما أعراضها الفيزيولوجية:

فإن جميع أجهزة الجسم يقوم بعملها بطريقة طبيعية.

❖ السلوك أثناء المباراة:

قدرة اللاعب على الأداء المهاري بدقة و إنسانية كذلك تنفيذ خطط اللعب بوعي و إدراك و إعطاء كل طاقته في اللعب مع القدرة على الاقتصاد في الجهود حيث يكون في استعداد ذهني مثالي لإدراك المواقف المختلفة.²

¹ ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، طم، دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان، الأردن 2002 ص 82.

² أسامة كامل راتب: مرجع سابق ص 121.

6-2-2- حالة حمى البداية: و هي زيادة عمليات إثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ، و في نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات "الكف" و التي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإثارة العصبية و نتيجة للأغراض النفسية و الفيزيولوجية التي ترتبط بهذه الحالة فإننا نتوقع من اللاعب في أثناء مشاركته في المنافسة ما يلي:¹

- عدم القدرة في التحكم و السيطرة على الحركات و الارتباك الواضح في البداية.
- سرعة الاستجابة التي تتميز -غالبا- بعدم الثقة.
- بذل جهد كبير في بداية المباراة و الخطأ في توزيع الجهود.
- فقدان القدرة على الإحساس بالزمن و المسافة و الإيقاع السليم في الأداء.

6-2-3- حالة عدم المبالاة بالبداية: و تعتبر هذه الحالة عكس حمى البداية، إذا تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ، الهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية.

❖ من أعراضها النفسية:

- عدم المبالاة و الاكتراث.
- هبوط السمات الإدارية للاعب كالعزيمة أو عدم ميل للمشاركة.
- الإحساس بضعف الأداء.
- انخفاض درجة الاستشارة و الاضطراب لدرجة الخمول.
- انخفاض في درجة التركيز و التفكير و حالة مزاجية سيئة.

❖ أعراضها الفيزيولوجية:

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم و خاصة العضلات الكبيرة.
- الخمول الحركي و الميل إلى التأؤب.
- انخفاض سرعة التنفس، و انخفاض معدل سرعة نبضات القلب.

❖ النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية:

- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي و الكسل و الخمول.
- عدم القدرة على تعبئة كل قواه و طاقته.
- فقد الميل للكفاح، و تجنب المواجهة المباشرة مع المنافس.
- تميز الأداء الحركي بالبطء و الافتقار للقوة و السرعة المطلوبة.
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الحركية في وقتها المناسب.
- هبوط النشاط الإداري للاعب.

¹ محمد حسن علاوي و كمال الدين عباس: "الإعداد النفسي في كرة اليد" ط ١، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص 80 .

❖ هناك إجراءات على المدرب اتخاذها في حالتي حمى البداية و عدم المبالاة بالبداية:¹

- يقوم المدرب بشغل تفكير اللاعب في أمور مرحة.
 - هدوء المدرب حول المباراة و عدم المبالغة في قوة المنافسة.
 - مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار.
 - ابتعاد المدرب عن التهديد و الوعيد خوفا من الهزيمة.
 - التدفئة القوية، الإحماء و ذلك بأن يقوم المدرب بتمرينات الإحماء لمدة مناسبة.
- 6-2-4- حالة الاستعداد للكفاح: و تعتبر هذه الحالة على نقيض الحالتين السابقتين، حيث تتميز بتوازن تام بين العمليات العصبية كحالي الكف و الإثارة، و تكون معظم الفعاليات الفيزيولوجية في أتم حالاتها و على أهبة الاستعداد للعمل الإداري و تركيز كل انتباه في المباراة.

❖ النتائج المتوقعة:²

- بذل الجهد في تنفيذ الواجبات الخططية مع سرعة إدراك المواقف و الاستجابة السريعة بدقة.
- القدرة على التحكم في حركاته و تنظيمها و توجيهها بصورة صحيحة.
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.

7- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

7-1- الإعداد النفسي العام: يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الأعداد فيما يلي:

__ تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الإنتباه والتطور الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الإستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة .

__ الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق

التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم والصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم.³

__ تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

¹ محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 81

² أسامة كامل راتب: مرجع سابق ص122.

³ - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27 .

7-2- الإعداد النفسي الخاص: هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

-الإعداد النفسي للاعب واحد .

-الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

-الإعداد الخاص لمنافسة معينة.(1)

8- التوجيهات العامة: ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع

إستخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين ،يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين،وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن:"الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل إشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة إفتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

9- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم: يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة

إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات :

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات .
- مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات .(2)
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل .
- تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة .

1- رشيد عياش الدليمي و لحمر عبد الحق "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27 .

2- حسن السيد أبو عيده:" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مرجع سابق، ص270- 271 .

- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة .
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير ، الذاكرة ، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

10- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من هذه الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات .

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات) .

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية (1).

1- حسن السيد أبو عبده" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ،مرجع سابق ،ص 270،271 ، 284 ، 286 .

الخلاصة:

يعتبر الإعداد النفسي أحد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين و الفرق في المستويات العالية و التي يقع فيها اللاعبين و الفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تؤثر سلبيا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات و لهذا يؤكد "علاوي" على ضرورة إعداد اللاعب إعدادا نفسيا من حيث الاعتقاد النفسي و تحمل ضغوطات المنافسات و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج حيث اتفقوا على أهمية الإعداد النفسي.

تمهيد:

تلعب الدافعية دوراً كبيراً في حياة الإنسان لسلوكه وأنشطة حياته المختلفة ويعتبر موضوع الدافعية من أهم المواضيع التي اهتم بها علم النفس التي تهتم وتبحث عن محركات أسباب السلوك. وتكمن أهمية الدافعية في الإجابة عن التساؤلات: لماذا يسلك الإنسان هذا السلوك؟ ويعني هذا أن وراء كل سلوك إنساني دافع يحركه أو يثيره والدافعية ليست شيئاً مادياً يمكن رؤيته مباشرة وإنما هي حالة في الإنسان يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة. كما سبق ذكره فإن أي أداء حركي مهما كان هدفه لا يتحقق إلا بوجود دافعية تتغير وتتطور هذه الدافعية خلال تطور الإنسان في سلم نمو حياته.

ولقد وردت عدة تعاريف لمصطلح الدافعية اختلفت فيها علماء النفس باختلاف تخصصاتهم (علم النفس الرياضي، علم النفس التربوي... إلخ) تختلف في المصطلحات ولكن تتفق في المعنى ونحاول إعطاءها هذه التعاريف في هذا الفصل

1-الدافعية:

1-1-تعريف الدافعية:

يعرفها السيد خير الدين 1983 أنها طاقة كامنة للكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة أو الوصول إلى هدف معين.¹

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

❖ تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي و قد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفيزيولوجية

التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

❖ تتميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير و هذه الاستشارة هي التي توجه

سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع و تستمر حالة

الاستشارة طالما يتم إشباع الدافع.

❖ و تتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

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

و الدافعية تتضمن الدوافع و الحوافز و الاتجاهات و الميول و هي عبارة تثير الفرد و توجه نحو تحقيق هدف معين.²

و تعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين.³

1-2- مفهوم الدافعية:

إن كلمة "الدافعية" تأخذ معاني عديدة و مختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالباً يكون غامضاً

إذ لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعية بأنها:

ميزة داخلية للشخصية.

- تأخر خارجي مثل قول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزني مباشرة فعالية ما.

- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما مثل القول: كنت راغباً جداً ما متحمساً لدرجة كبيرة.⁴

فالدافعية ليس لها تقنية محددة في العلوم النفسية و منذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة و نبضات العزيرة.

و لقد جمع "Löw" سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية تفهم على أنها

¹ محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات و تطبيقات مركز للكتاب و النشر ص7-8.

² محمد حسن علاوي: الثباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي. القاهرة: 1988 ص42.

³ أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي. دار الفكر العربي القاهرة. البعة الأولى 1995 ص72.

⁴ R.S.WEINBERG.D.GOULD.PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHISIQUE.LACTIVITE.PHISIQUE.CANADA.EDITION.1997.P18

- نسيج مركب من الدوافع و القوى المحركة متعددة الأنواع و التي تنشأ في عملية داخلية و نشترط سلوك الإنسان (سلوك إنحازي و اجتماعي).¹

في حين قال السيد "خير الله" 1983 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي و يتم ذلك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفه مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة.

2-الدافعية و أهميتها:

موضوع الدافعية Motivation و يعتبر من أهم الموضوعات النفسية إثارة لاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة أو بين الأفراد على مختلف نوعياتهم.

و هناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو:

(You can lead the horse to the water, but you can't force to drink).

أي "يمكنك" أن تقود الحصان إلى النهر، ولكن لا تستطيع أن تجبره على الشرب لأنه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة إلى الماء أي عندما يكون لديه الدافعية إلى الشرب".

و في مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة و تطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية و لكنك لا تستطيع أن تجبره على الاتجاه و بذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية.²

و موضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي و أكثرها إثارة و اهتماماً. إذ يهيمه أن يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة و رؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

كما يهيم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي و المواظبة على التدريب و محاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية. في حين ينصرف البعض الأخر عن الممارسة و يتقاعدون في منتصف الطريق؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائماً على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز أو تثير الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة و الاستمرار في ممارستها

¹ محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف مصر، 1997 ص143.

² محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 5 ص 2006 ص 211.

و عن نوعية هذه الحوافز و هم في نلك كله يتساءلون عن الدافعية و أهميتها و طرق استثمارها تطبيقيا في علمهم التربوي الرياضي .

و في ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد و بيئته و تشمل على العوامل و الحالات المختلفة الفطرية المكتسبة، الداخلية و الخارجية. المتعلمة و غير المتعلمة، الشعورية و اللاشعورية و غيرها التي تعمل على بدء و توجيهه و استمرار السلوك، و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة و باعته و موجهة و منشطة للسلوك و تعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف أو أهدافا معينة و الاحتفاظ باستمرارية السلوك.

و من ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من النشاط الحي نفسه و ليس معنى هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير و تنشط و توجه السلوك نفسه و تعمل على استمراريته.¹

3- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات و المفاهيم مثل الدافع و الحاجة و الغريزة و الحافز و الباعث و الميل و الاتجاه و التي يمكن تعريفها على النحو التالي:

3-1- الدافع: حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

3-2- الحاجة: هي حالة من حالات النقص و العوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة و سد النقص و أشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفء).

3-3- الغريزة: يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة و مركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

¹ محمد حسن عنان: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5 مركز الكتاب للنشر مصر 2006 ص 211-212

3-4- الحافز: يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ما هي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة و الحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

3-5- الباعث: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع و ينشطه و يتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

--3-6-الميل: يسعى بالاهتمام و يقصد به استعداد لدى الفرد يدعوه إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه.¹

3-7- الاتجاه: ينظر الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك. و هناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه و من بينها أن الاتجاه ميل لاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من الميراث.

عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس الأعلى للشباب و الرياضة، قطاع إعداد القادة. و يمكن الإشارة إلى العناصر التي تشكل الدافعية في الرياضة كما هو مبين في الشكل السابق.²

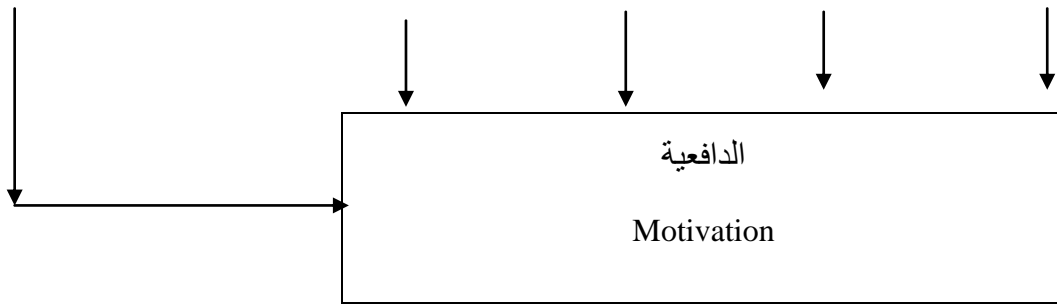
النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عن: واينبورج و جولد 1995.³

¹ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي. مركز الكتاب للنشر. سنة 2004 ص 213.

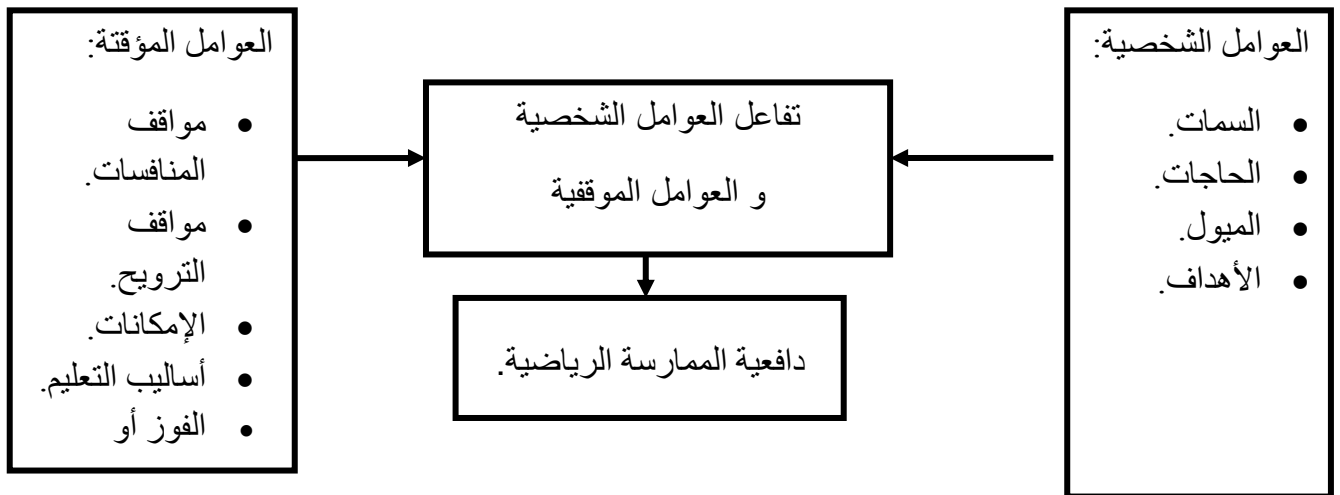
² محمود عبد الفتاح عنان، محمد حسين باهي: مقدمة في علم النفس. مركز كتاب للنشر ط 200. ص 96.

³ محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي ط 5 مركز الكتاب للنشر مدينة نصر 2006 ص 235

التوقع	الأهداف	الباعث	الحافز	الدافع
Expectation	Goals	Inventive	Dove	Motivation
توقع مقدار النجاح يحدد مقدار الدافع في الأداء نحو انجاز الأهداف.	الأهداف الواقعية الغربية المباشرة و البعيدة طويلة المدى.	- تفسير لنشاط اللاعب. - التوجيه لإشباع الدافع قد يكون مادي أو معري.	يرتبط بقوة دافعية الحافز بمثير معين (مثير الحافز) قد تكون مثيرات الحافز أولية ثانوية	حالة داخلية مصحوبة بالتوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجه و تؤثر عليه.



الشكل رقم (02): يوضح عناصر تشكيل الدافعية



الشكل رقم (03): يمثل النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية و العوامل الموقفية.

4- سيكولوجية الدافعية:

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا و ذلك فيما يختص بالسلوك. لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما أحر السباحة في الوسط المائي..... و لماذا يعدو العداء في المضمار و لماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة؟ و يشير أولمبيك 1981 بأن سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول, الاتجاه المتأثر و عليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب.

- لماذا يستثمر بعض الناس الطاقة في القيام بأنشطة معينة؟
- لماذا هذه الأنشطة دون غيرها؟
- لماذا يثابر البعض في الاتجاه المختار و يقطع عنه البعض الأخر؟

و اتفق كل من أنكسون, وديسي, موارى, أولمبيك في تناول عدة نظريات التي تتناول الدافعية في اتجاهات رئيسية ثلاث هي:

- نظريات مركز الدفاع.
- نظريات الغرائز.
- نظريات التوقع¹

5- وظيفة الدافعية: تتضمن وظيفة الدافعية لإجابة عن ثلاث تساؤلات ثلاث:

ماذا نقرر أن نعمل؟ = اختيار نوع الرياضة.

ما مقدار تكرار العمل؟ = كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب.

كيفية إيجاد العمل؟ = المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار المنافسة 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 يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم و اكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب

¹ محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيقية و التجريب دار الفكر العربي مدينة النصر ط1 1995 ص 73.

مستوى ملائم من الحالة النشيطة و لاستشارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستشارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة.¹

6-نظريات الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حولت تفسير حالات الدافعية و تتمثل في النظرية الإنسانية نظرية التحليل النفسي، نظرية التعليم الاجتماعي، نظرية الإثارة و المنشطة.²

6-1- النظرية الإنسانية: يكمن أساس النظرية الإنسانية في ما يسمى بهرمية الحاجات التي أشار إليها إبراهيم ماسلو و يمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).
- حاجات الأمن (دوافع الألمان).
- حاجات الانتماء و دوافع التقبل و التواد.
- حاجات التقدير (دوافع المكانة و الانتماء).
- حاجات تقدير الذات (تحقيق الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه و يجب أن يحدث إشباع و لو جزئيا عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد) و يرى الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية أن تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص.

6-2- نظرية التحليل النفسي: صاحب هذه النظرية سجمون فرويد للدافعية بأنها تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للرغبات العدوانية و الجنسية و التي يعبر عنها بطريقة صحيحة أو في بعض الصور الرمزية مثل الأحلام أو زلات اللسان.

6-3- نظرية التعلم الاجتماعي: يشير علماء هذه النظرية إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح أو الاختفاء لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء، إلى نتائج إيجابية أو سلبية و من ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة و الخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي فقد يكون التعلم بملاحظة بعض الأشخاص الآخرين الناجحين أو الفاشلين كافيا لاستشارة حالات الدافعية و علاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليا أو خارجيا.

¹ أسامة كامل راتب رابع: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي مدينة النصر ط1 1995 ص 83-89.

² محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية النظرية و التطبيقية و التجريب دار الفكر العربي مدينة النصر ط1 1995 ص 73.

6-4- نظرية الإثارة المنشطة: تفترض هذه النظرية أن أي كائن لديه مستوى معين و مناسب و خاص به لاستشارة و بالتالي فالسلوك سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى و أن هذا يعني أنه إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك محاولة تخفيض الإثارة و إذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الإثارة.

7-تقسيم الدافعية:

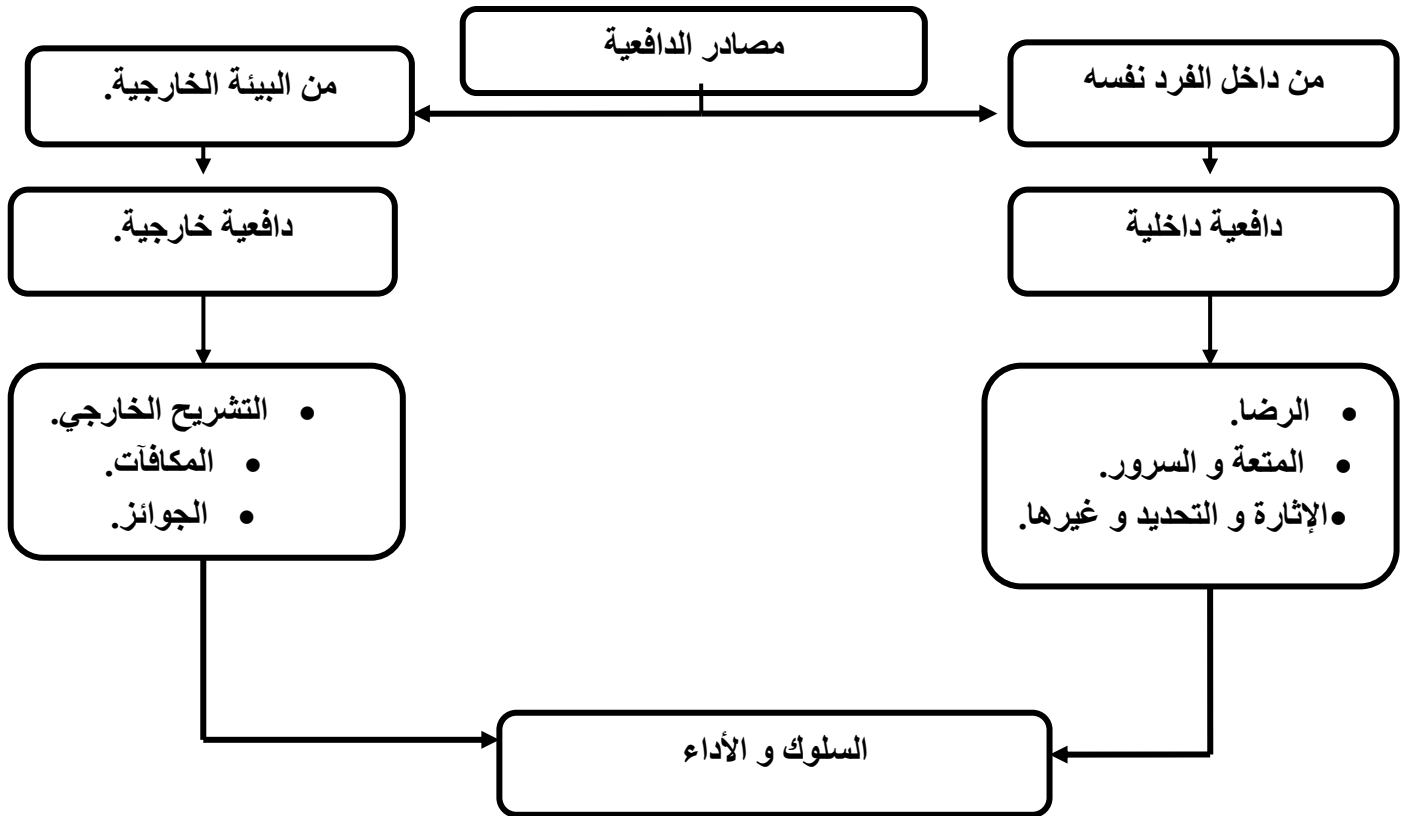
يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة و في الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على أنه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية و دافعية خارجية.

7-1- الدافعية الداخلية (Intrinsèque Motivation): يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه و التي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا و السرور و المتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، و الشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها و التي تتطلب المزيد من الشجاعة و الجرأة و قوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة و تناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب و كذلك الإثارة و التحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير إلى أن الاشتراك الرياضي أو الأداء الرياضي ما هو القيمة في حد ذاته.

7-2- الدافعية الخارجية (Externe Motivation): يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من الداخل الفرد نفسه و التي تثير و توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري الرياضي أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية متخلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التمديم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة و اللياقة و غيرها.



شكل رقم (04): يوضح مصادر الدافعية للسلوك و الأداء.¹

8-الدافعية في الميدان الرياضي:

إن قضية الأساسية التي تشغل ذهن أي مدرب هي كيف يرفع أداء و سلوك اللاعبين، و ربما يكون هدف المدرب ارتفاع بسلوكهم مثل: الوصول إلى مستوى لياقة بدنية معينة عن طريق الجري لأميال أكثر أو تصويب ضربات حرة بدقة أكثر أو توجيه سلوكهم للحضور إلى تدريب بانتظام.

و يرى علم النفس أن الدافعية ذات بعد ن بعدين الشدة و التوجيه و يقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد و جعله يفيض حيوية و بمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف.²

و يمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من أجل تحقيق هدف معين" و حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجد الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة هي:

الدافع (Motive): حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة و توجهه و تؤثر عليه.

¹ محمد حسن عنان: مدخل في علم النفس الرياضي ، مرجع سابق، ص216.

² محمد حسن باهي و أمينة شلبي: الدافعية نظريات و تطبيقات، مرجع سابق، ص07

2-2-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي: تعبر عن العلاقة بين:

- مفهوم القدرة.
- صعوبة الواجب.
- الجهد المبذول.

و على نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان لإنجاز يشملان مفهومين أساسيين هما:¹

- هدف الاتجاه نحو الأداء.
- هدف الاتجاه نحو الذات.

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

8-2-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي: و تتضمن الإجابة على ثلاث تساؤلات هي:

■ ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوع الرياضة.

■ كيفية إيجاد العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

■ ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت و الجهد أثناء التدريب.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول و الثالث، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي و فترة و مقدار الممارسة، و ليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة و الاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم و اكتساب و صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثاني عن كيفية إيجاد العمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة النشيطة (الاستشارة) حيث كل لاعب المستوى الملائم من الاستشارة حتى يحقق أفضل أداء وقت المنافسة.²

9-الدوافع و الحاجات النفسية:

يرى "مصطفى عشوي": أنه "ينبغي أن نعرف وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبها أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته و نريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي و الفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أو لا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال و نشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر و لإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

¹ صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية و النمو النفسي لأطفال دار الفكر العربي ط1، مصر، 1998 ص11.

² أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، مفاهيم، التطبيقات "مرجع سابق ص25".

و من هنا نذكر بعض الحاجات النفسية و هي كالتالي: ¹

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم و المعرفة

9-1-الدوافع النفسية: هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية اجتماعية نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام و تقدير الذات و الحاجة إلى تأكيد الذات. ²

9-2-خصائص الدوافع النفسية: يشير مصطفى عشوي أنه "لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة و لا عوامل بيولوجية ظاهرة، للثقافة و التربية دور هام في أنماط و نماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين و في أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية الاجتماعية كالتملك و السيطرة و غير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكملية تراعي الأبعاد العضوية و النفسية و الاجتماعية و مما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس و حاجاتهم أثناء الاتصال بهم و التعامل معهم، و كل ذلك انطلاقا من إدراكه قاعدة هامة تسيير و تقيد سلوك الأشخاص و هي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدد سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما أنه يختلف من موقف إلى آخر، و عليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزماني و المكاني و الانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

10-الدافعية و الاداء و النتيجة الرياضية:

يشير "MA colin" إلى أنه "من العوامل الأساسية التي تساهم و تلعب دورا مهما في الأداء الفردي أو أداء الفريق، نذكر القامة الفيزيائية، مستوى القدرة، درجة من الشروط الفيزيائية، الشخصية و أخيرا الدافعية التي تعتبر من أهمها في التأثير عن أداء اللاعب" و يبرز المختصون في علم النفس الرياضي هذه الأهمية في العلاقة التالية:

$$\text{الدافعية} + \text{التعلم} = \text{النتيجة (الأداء) الرياضية.}$$

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا و لكن غير كافي، للدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي و اللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي. ³

¹ مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس "ديوان المطبوعات الجامعية"، ب.ط، الجزائر 1990 ص34.

² مصطفى عشوي: مدخل علم النفس، مرجع سابق ص90، 87.

³ MA colin (Revue) des citeurs qui contribuent a la performance individuelle ou une équipe N°2 Spd 1998 p 12.

الخلاصة:

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكولوجية نظرياً تطبيقياً فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالاً لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية و الميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية و الآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين و الإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي... الخ.

سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلاً: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسياً أو جسدياً أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس و المنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل

الدراسات السابقة و المشابهة :

الدراسة الاولى: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان " المهارات النفسية المميزة للاعبين الكرة الطائرة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية " من انجاز محمود عايد حاملة و بشير العلوان و اباد عقله مغايرة هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة، والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها ،و التعرف نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لدى اللاعبين .تكونت عينة الدراسة من (37) لاعبا ولاعبة تم اختيارهم بالطريقة العمدية من مجتمع الدراسة، الذي تكون من جميع لاعبي ولاعبات المنتخب الوطني الأردني للكرة الطائرة عام (2007) ولجمع البيانات لهذه الدراسة استخدم الباحثون أداة تكونت من ثلاثة أجزاء، يقيس الجزء الأول المعلومات الشخصية، و يقيس الجزء الثاني المهارات النفسية، وتضمن ستة محاور هي (القدرة على التصور، القدرة على الاسترخاء، القدرة على تركيز الانتباه، القدرة على مواجهة القلق، الثقة بالنفس، بعد دافعية الانجاز). أما الجزء الثالث فيقيس السمات الدافعية الرياضية من خلال أحد عشر بعدا وهي (العدوان، القيادة، الحافز، التصميم، المسؤولية، الثقة بالنفس، التحكم الانفعالي، الصلابة، التدريبية، الضمير الحي، الثقة بالآخرين). وللإجابة عن تساؤلات الدراسة فقد استخدم الباحثون المعالجات الإحصائية الآتية (معامل ارتباط بيرسون، متوسطات حسابية، انحرافات معيارية، نسب مئوية، كرونباخ ألفا، t-test) وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبين الكرة الطائرة حيث جاءت بالترتيب الآتي: العدوان، التدريبية، التحكم الانفعالي، الصلابة، الحافز، الثقة بالنفس، التصميم، القيادة، المسؤولية، الثقة بالآخرين، الضمير). وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبين ولاعبات الكرة الطائرة في الأردن .

الدراسة الثانية: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية و الرياضية تحت عنوان محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم القسم الوطني الاول - صنف اكابر - هدفت الدراسة الى اظهار الابعاد النفسية لهذه الرياضة و الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات و تبيان مدى اهتمام الأندية الجزائرية بالتحضير النفسي الرياضي حيث تكونت عينة الدراسة من 74 لاعب من فرق القسم الوطني الاول موزعة على الفرق التالية : شبيبة بجاية - اتحاد الحراش - نصر حسين داي - شباب بلوزداد - اتحاد العاصمة و 08 مدربين من الفرق السابقة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و لجمع هذه البيانات استخدم الباحث استبيان خاص بالتحضير النفسي للمدربين مكون من 22 سؤال و يحتوي على محورين محور خاص بمعرفة مستوى تكوين المدربين في المجال النفسي ومحور ينص على معرفة ان كان المدرب يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي و استبيان للاعبين مكون من 24 سؤال يحتوي على محورين

محور خاص بمعرفة خصائص السمات النفسية لدى لاعب كرة القدم و مدى استعمال و استخدام المهارات النفسية وقد توصلت الدراسة الى ان اللاعبين يتميزون بسمات نفسية ذات نسبة مرتفعة مما ينعكس ايجابا على النتائج الرياضية و ان معظم اللاعبين لا يعلمون ان التحضير النفسي يحتوي على مهارات نفسية يجب تعلمها و التدريب عليها .

الدراسة الثالثة: تحت عنوان " التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم و انعكاساته على المنافسة من اعداد الطلبة حمزة طلاش و طريفة سليم تحت اشراف الاستاذ وافي نبيل السنة الجامعية 2007-2008 معهد التربية البدنية و الرياضية سيدي عبد الله زرالدة و الهدف من هذه الدراسة هو ابراز دور التحضير النفسي الرياضي في منافسات كرة القدم و هل فعلا يساعد على تحسين الاداء الرياضي اثناء المنافسة اما التقنية المستخدمة هي الوسيلة العلمية التي تمكننا من جمع البيانات حول الموضوع و قد فرض التمعن في موضوع البحث وجوب استخدام مقاييس خاصة باستبيان والمتكون من 18 سؤال موجه للاعب كرة القدم مقسم الى 3 فرق اتحاد العاصمة - اتحاد الحراش - رائد القبة- بلغ حجم العينة 60 لاعب من النخبة الوطنية بحيث توصلوا الى هذه النتائج :

- شعور اغلب اللاعبين بالقلق و التوتر النفسي اثناء المنافسة سببها يعود الى نقص التحضير النفسي.
- نقص الثقة بالنفس لم نقل انعدامها بين اللاعب و المدرب بسبب نقص الاتصال بينهم.
- نقص الكفاءة في مجال علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة لدى معظم مدربي النخبة الوطنية.
- نقص الاخصائيين النفسيين بسبب نقص في التحضير النفسي لدى اللاعبين .
- تركيز المدربين على الجانب البدني النفسي التكتيكي التقني لتحقيق النتائج و اعطاء الجانب النفسي اهمية قليلة و هذا الاخير له دور فعال في احراز نتائج افضل.

الدراسة الرابعة: دراسة مروان مصطفى حسن رجب 2002 بعنوان "سمات الدافعية و علاقتها بأداء لاعبي المستوى العالي في كرة اليد هدفت الدراسة الى دراسة مستوى اداء لاعبي المستوى العالي في كرة اليد ودراسة سمات الدافعية المميزة للاعب المستوى العالي و المستوى المحلي في كرة اليد قد استخدم الباحث المنهج الوصفي و شملت

عينة البحث 150 لاعبا وكانت اهم نتائجه تفوق المستوى المحلي على الدولي في سمات العدوان و الضمير الحي ووجود فروق معنوية بين المستويين في التدريبية و الانجاز .

الدراسة الخامسة: دراسة ميرفت (2007): تحت عنوان " تأثير برنامج مقترح للاعداد النفسي على مواجهة الحالة الانفعالية للاعب اثناء المنافسة" هدفت إلى تعرف تأثير برنامج مقترح للاعداد النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية على مواجهة الحالة الانفعالية للاعب اثناء المنافسة و الثقة بالنفس لدى لاعبي تنس الطاولة، استخدمت الباحثة المنهج التجريبي، من خلال عينة تكونت من (22) لاعبا ولاعبة في موسم (2006-2005)، وقد توصلت الدراسة إلى ان هناك أثراً للبرنامج التدريبي و المتمثل في التحضير النفسي على بعض المهارات وكذلك هناك تأثير ايجابي للبرنامج على تطوير بعض السمات النفسية كمواجهة قلق المنافسة وتركيز الانتباه وضبط النفس .

الدراسة السادسة : دراسة محمود (2003): تحت عنوان " السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها" هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة. وقد تم تطبيق مقياس السمات الدافعية الرياضية تصميم "تنكو" و"ريتشارد" اقتباس وتعديل محمد حسن علاوى. واستخبار المهارات النفسية صممه كل من "ستيفان بل و"جون إبنسون" و"كريستوفر شامروك" وقد قام محمد حسن علاوى بإعداده وتعريبه. وتم تطبيقهما على لاعبات كرة السلة بأندية منطقة الإسكندرية (سموحة -سبورتنج)، وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة إيجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

2- التعليق على الدراسات السابقة :

التعليق على الدراسة الأولى: هدفت هذه الدراسة تحت عنوان " المهارات النفسية المميزة للاعبى الكرة الطائرة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية " الى معرفة و تحديد أهم السمات الدافعية الرياضية و المهارات النفسية المساهمة في تنميتها و المميزة للاعبى منتخب كرة الطائرة الأردني و الذي هو عينة الدراسة التي تكونت من 37 لاعبا و لاعبة تم اختيارهم قصديا سنة 2007 حيث استخدم الباحث مقياس حول المعلومات الشخصية و اخر حول المهارات النفسية و من أهم النتائج المتوصل اليها كانت في تحديد أهم السمات الدافعية المميزة للاعبى كرة

الطائرة كما اظهرت النتائج الى وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية و المهارات النفسية المميزة للاعبي و لاعبات كرة الطائرة في الاردن .

التعليق على الدراسة الثانية : تمثلت دراسة المتمحورة على محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم القسم الوطني الأول الى اظهار مختلف الجهات والأبعاد النفسية لرياضة كرة القدم و التي يلعب التحضير النفسي دور هام في نتائجها تكونت عينة البحث من 74 لاعب من فرق القسم الوطني الاول موزعة على 4 فرق و 8 مدربين من الفرق السابقة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي و لجمع البيانات استخدم الباحث أداة " الاستبيان " يحتوي على محورين و من أهم النتائج التي توصلت اليها هذه الدراسة الى النتائج الايجابية التي يحققها اللاعبون نتيجة تميزهم بسمات نفسية بنسبة مرتفعة و أن تقنية التحضير النفسي غائبة تماما عن الفريق و من الأفضل تعليمهم اياها و التدريب عليها .

التعليق على الدراسة الثالثة : التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم و انعكاساته على المنافسة "تمحورت الدراسة حول ابراز دور التحضير النفسي في المنافسات الخاصة بكرة القدم و هل له دور في تحسين الاداء و يساعد الرياضي اثناء المباراة استخدم الباحث هنا استبيان مقسم على 60 لاعب موزعة على 3 فرق من القسم الوطني الاول و من أهم النتائج المتوصل اليها هو أن نقص التحضير النفسي يصاحبه شعور اللاعبين بالقلق و التوتر اثناء المنافسة كما أن نقص الكفاءة في مجال علم النفس لدى مدربي كرة القدم تعود بالسلب على نتائج الفريق و ان نقص الاخصائين النفسيين يسبب نقص في التحضير النفسي و ان معظم المدربين يركزون على الجانب البدني و التكتيكي و اعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة .

التعليق على الدراسة الرابعة : "سمات الدافعية و علاقتها بأداء لاعبي المستوى العالي" في كرة اليد و من أهم اهداف الدراسة هو معرفة أهم السمات الدافعية التي يتميز بها لاعبي كرة اليد و معرفة مستوى اداء لاعبي المستوى العالي استخدم الباحث المنهج الوصفي و تمثلت عينة البحث 150 لاعبا و من اهم النتائج المتوصل اليها تميز اللاعبون بالعدوانية و الضمير الحي ووجود فروق معنوية بين السمات الدافعية .

التعليق على الدراسة الخامسة : تمثل عنوان الدراسة في "تأثير برنامج مقترح للاعداد النفسي على مواجهة الحالة الانفعالية للاعب اثناء المنافسة " تكونت عينة الدراسة من 22 لاعبا و لاعبة سنة 2006 خضعو الى المنهج التجريبي حيث هدفت الدراسة الى معرفة تأثير برنامج مقترح للتحضير النفسي و المدعم بوسائل تكنولوجية حديثة على مواجهة الحالة الانفعالية للاعب اثناء المنافسة و الثقة بالنفس و من أهم النتائج التي توصلت اليها

هذه الدراسة أن هناك تأثير لبرنامج التحضير النفسي على بعض المهارات و كذلك هناك تأثير ايجابي للبرنامج على تطوير بعض السمات النفسية كمواجهة قلق المنافسة و ضبط الانفعال .

التعليق على الدراسة السادسة : "السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة و المهارات النفسية المساهمة في تنميتها " تمثلت الهدف من الدراسة هو تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة و المهارات النفسية المميزة لها و معرفة نوعية العلاقة بين المهارات النفسية و السمات الدافعية و قد استخدم الباحث هنا مقياس خاص بالسمات الدافعية من تصميم تنكو و ريتشارد و عدله محمد حسن علاوي و قد توصلت نتائج هذه الدراسة الى تحديد و ترتيب أهم السمات الدافعية التي تميز لاعبات كرة السلة كما بينت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية و المهارات النفسية للاعبات كرة السلة.

الفصل الثاني

الإطار

المعجم

للدراسة

1-تحديد المفاهيم و المصطلحات:

من خلال استخدام بعض الكلمات التي تمّ سردها في عنوان بحثنا، استلزم علينا تقديم بعض التوضيحات حول هذه المصطلحات الأساسية مثل:

1-1- التحضير النفسي: يشير إليه "carole" على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات يستعمل تقنيات الإعداد النفسي و لكنّه لا يتوقف عندها فقط و الهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي¹.

1-2- التحضير النفسي الرياضي: ذكره كل من محمود عبد الفتاح و محمد حسن الباهي على أنّه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان و استجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد و البيئة النفسية الداخلية و الخارجية و ذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها.²

1-3- الدافعية:

أ- لغة: كلمة الدافعية أصلها لاتيني وهي (motivus) اي ثابت، و تعني الفعل الحركي والرغبة في هته، هي عكس الغير مستقر و الحركة هي محرك الدافعية³.

ب- اصطلاحا: يعرف (ساج sage) بأنّها توجيه شدّة الدافعية نحو الانجاز حيث تضاربت آراء العلماء و الرياضيين حول تعريف الدافعية لشساعة هذه الكلمة و تعدد معانيها، (فساج) يعرفها على أنّها توجه شدّة الدافع، و لكن كلمة الدافعية تأخذ عدة معاني و مفاهيم و أكثر التعاريف الغير الدقيقة، إن لم توجد قط، فهي مميزة في شخصية الإنسان مثلا هذه المرأة متحمسة جدّا فهي مكافحة هي تأثير خارجي أي أريد شيء يدفعني لفعل كذا و هي ناتج أو تفسير لتصرف شخص ما⁴.

ت- إجرائي: هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه و غاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيء له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية⁵.

1-4- السمات الدافعية :

أ- الحاجة للانجاز:

وهي الحاجة لتحقيق النجاح والفوز في المنافسات الرياضية ومحاولة بذل قصارى الجهد في المنافسة الرياضية، ومواجهة تحدي المنافسين والتدريب الشاق المتواصل للوصول للتفوق الرياضي.

¹ - Carole seve : preparation un brevet d'état éducation sportif, T3, paris omphor 1998 p 153.

² - محمود عبد الفتاح و محمد حسين باهي: مقدم في علم النفس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 200 ص 3.

³ - Richard H, iox, traduction cristophe billon physiologie des sports, 1^{er} éducation, de Boeack université, USA, 2002, p 23

⁴ - P. Sweinberg d, could psychologie du sport et activité physique, traduction paul deshaires, édition, vigot, qui bec, canada 1999, p 55.

⁵ - صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط 1، الأردن بدون سنة النشر ص 22.

ب- الثقة في النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة الثقة بالنفس يكون واثقا جدا من نفسه ومن قدراته ومهاراته ويستطيع التصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة ويعبر بثقة عن وجهة نظره بدون تردد.

ج- ضبط النفس:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة ضبط النفس يستطيع التحكم في انفعالاته بصورة واضحة في العديد من المواقف المثيرة للانفعالات في أثناء المنافسة الرياضية ولا يفقد أعصابه بسهولة في أوقات الشدة أو الضغوط.

د- التدريبية:

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل من قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات، كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين .

هـ- التصميم :

اللاعب الرياضي الذي يتميز بسمة التصميم يعتبر من بين اللاعبين الأكثر بذلا للجهد سواء في التدريب أو المنافسة ولا يحاول أن يتراخى بغض النظر عن طول فترة التدريب أو نتيجة المنافسة وينفق المزيد من الوقت والجهد لتحسين قدراته ومهارته ويتمسك بأهدافه لأقصى مدى .

1-5- كرة القدم:

أ. لغة: كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية و تعني (ركل الكرة بالقدم)، فالأمريكيون يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم (ريفي) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة و التي سنتحدث عنها تسمى (Soccer).¹

ب. اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) و للتفوق على المنافس في إحراز النقاط.²

ت. إجرائي: كرة القدم لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا في ميدان مستطيل الشكل صالح للعب يحاول كل واحد منهما يسجل أكبر عدد من الأهداف في المرمى الخصم، حيث يدير اللقاء حكم وسط في الميدان وحكمين مساعدين على الطرفين والمحافظ للقاء، تدوم مدة اللقاء 90 دقيقة و هي مقسمة لشوطين كل واحد يدوم 45 دقيقة مع استراحة بينهما 15 دقيقة، بالإضافة إلى احتساب الوقت الضائع، تستعمل كرة جلدية في الملعب، البسة الفريقين مختلفة عن بعضها.

¹ - رومبي جميل: كرة القدم، دار النفاضة، ط1، بيروت، لبنان 1986 ص 5.

² - مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح و المفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان 1998، ص 09

2. الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم، حيث نجد ملايين من من يمارسها قصد الحصول على الشهرة، فهي بمثابة مفتاح النجاح لدى اللاعبين، لذا نجد أغلبية اللاعبين يكرسون كل مجهوداتهم لنيل الشهرة و تشريف منتخباتهم و فرقتهم في المنافسات الرسمية، و لو بتضحية أنفسهم لكونها تلعب دور كبير في تحديد مستقبلهم، و لهذا نجد اللاعبين يطمحون إلى بلوغ المستوى و الهدف المنشود، لكن هناك من لا يسعفه الحظ على بلوغ الشهرة، و لأن في كرة القدم هناك فائز وهناك منهزم رغم المجهودات المبذولة و الوقت المكرس لها من تدريبات و تحضير، مما يؤدي بهم إلى الإخفاق والتشكيك من إمكانياتهم، و التي قد تهمز نوعا ما من ثقتهم بأنفسهم، و يقضون على أحلامهم و يعيشون فترة فراغ، و هذا ما قد يؤثر سلبيا على الناحية الصحية خاصة النفسية منها، خوفا من مستقبلهم، لأن الهزيمة و الفشل ينقص من الثقة بالنفس و يؤدي إلى الإحباط و الخمول و الانطواء، كما يقلل من القدرة على المبادرة أو قلة الدافعية، و من الطبيعي أن تؤثر المشكلات الانفعالية، و عدم الاتزان الانفعالي والاضطراب العصبي على مردود اللاعبين في المنافسات الدولية و شعورهم بالفشل، و هذا الفشل أو الإخفاق قد يقلل من عزيمتهم و إرادة اللاعبين إزاء هذه المنافسات و التي تعتبر من مركبات النجاح.¹ وهذه المركبات يتم إحياؤها بواسطة الرفع من الدافعية التي حظيت بأهمية لدى علماء النفس الرياضي وعلوم التربية، فقد افترض بروفي (Brophy) أنها تتمثل في ميل اللاعب لإيجاد أنشطة الأكاديمية لديهم وهم بذلك يسعون إلى تحقيق مكافأة تشبع حاجة داخلية، أما و لفولك (wolfolk) فقد رأى أن الدافعية تتضمن في معناها العمل من أجل تحقيق أهداف التعلم و النجاح.²

و من خلال مطالعتنا النظرية لأهم الأفكار و الدراسات التي تناولت في مجال علم النفس عامة و علم النفس الرياضي خاصة، و علوم التربية تبين لنا أن هناك عدّة عوامل تساعد في تحسين هذه المركبات وجعلها فعالة في مسار اللاعبين و من بين العوامل نجد:

التحضير النفسي حيث يرى J.Riouxet هو عملية إثبات و إتقان الصفات الشخصية للرياضي فالإعداد العام مهمته الأساسية إتقان الصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، و أيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين و إثبات الصفات الرياضية في الميدان الرياضي.³

¹ - محمد جبل فوزي: الصحة النفسية و البيولوجية الشخصية، مرجع سابق، ص466.

² - يوسف قطامي: التعلم و التعليم الصفي، دار الشروق، الأردن 1998م ص223-224.

³ - J.Riouxet thil, compétition sportive et psychologie, paris, Charon sports 1983

فحسابا على مختلف هذه الدراسات حول التحضير النفسي، ندرج تساؤل بحثنا العام عن الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في الوسط الرياضي، بحكم أنه يحافظ على الصحة النفسية للاعبين و بالتالي نتساءل عن أهميته في الرفع من الدافعية لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر و بهذا ندرج إشكالية على النحو التالي :

هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ؟

1) التساؤلات الجزئية:

- أ. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي وسممة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ب. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي وسممة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ت. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي و السممة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ث. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ج. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي و سممة التصميم لدى لاعبي كرة القدم ؟

3- أهداف البحث: عند التطلع على المراجع و البحوث التي تتناول التحضير النفسي في رياضة كرة القدم بصفة خاصة و التحضير النفسي في باقي الرياضات بصفة عامة. و من هذا البحث نطمح إلى تحقيق عدّة أهداف نذكر منها:

- التعرف على العلاقة بين التحضير النفسي والسمات الدافعية للاعبين كرة القدم .
- أ - التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع باللاعب لممارسة رياضة كرة القدم .
- ب- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز اللاعب لممارسة كرة القدم .
- ت- الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في غرس الثقة بالنفس و إعطاء الدافعية نحو تقديم الأفضل في المنافسات.
- ث- الوصول إلى مختلف قيم التحضير النفسي.
- ج- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات.
- ح- إضافة مرجع زائد للمكتبة و إثرائها و كذا الاستفادة منها مستقبلا.

4- أهمية البحث: من خلال مفردات العنوان يمكن استنتاج أهمية البحث فيما يلي :

- أ- الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في الرفع من الدافعية لدى اللاعبين و تأثيره على مردوديتهم.
- ب- الكشف عن أهم المهارات النفسية التي تخص لاعبي كرة القدم و لها علاقة بتحقيق نتائج أفضل.
- ت- إظهار السمات الدافعية التي يتصف بها لاعبو كرة القدم.

5- الفرضيات:

5-1- الفرضية العامة: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و بعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

5-2- الفرضيات الجزئية:

- أ- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم
- ب- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ت- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.
- ث- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- ج- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير نفسي و سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم .

الفصل الثالث

الإجراءيات

الميدانية

للدراسة

تمهيد:

إنَّ أهميَّة أي دراسة و دقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه و تتطلب تدعيمها ميدانيا من أجل التحقق من الفرضيات الموضوعية، و هذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج الملائم و الأدوات الإحصائية لأجل الوصول لنتائج ذات دلالة و دقة، و تساهم في تقدم البحث العلمي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيديّة للدراسة المراد القيام بها، و ذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختيارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة و مضبوطة، الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث و مدى إصلاحيّة الأداة المستعملة حول موضوع البحث ، وحتى تتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة و ذلك من اجل الإلمام والإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبيّة، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات . والفرق التي قمنا بزيارتها هي: مولودية بوسعادة ، وفاق السلامات - عين الحجل- . كما قمنا باختيار 10 لاعبين لكرة القدم من فريق مولودية بوسعادة ، و 10 لاعبين من فريق وفاق السلامات ، وهدد للتعرف على مدى ملائمة الاداتين للغرض المرجو من تطبيقهما وهو صلاحيتهما لقياس ما وضعنا لاجله (صدق الاداة وثباتهما) حيث وزعنا عليهم في المرة الأولى، ثم بعد 15 يوم وزعنا عليهم نفس الاستمارات وفي نفس الظروف، حيث قسمت الاستمارة الأولى يوم 13 مارس 2015 والثانية يوم 28 مارس 2015

2-المنهج المتبع:

بما أننا نهدف إلى دراسة موضوع التحضير النفسي وعلاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم لصنف أكابر و لما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، و لما كنّا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة و جمع بيانات و معلومات حولها، و تحليل نتائج تلك البيانات لإصدار الأحكام الضرورية، فقد اقتضى ذلك منّا إتباع المنهج الوصفي.

و هو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليميّة أو التربويّة أو النفسيّة التي تحدد العلاقة بين العناصر، و العلاقة بينه و بين الظواهر الأخرى المرتبطة بها، بحيث يصف الظواهر المدروسة و تحويلها كميًا عن طريق جمع المعلومات المستحيلة من المشكلات و تصنيفها و تحليلها و إخضاعها للدراسة العلميّة الدقيقة.¹

حيث عرفه د. عبد الجليل الزوبعي بقوله: "في المجال العلوم التربوية و النفسية يعتبر المنهج الوصفي هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليميّة و النفسيّة كما هي قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها و تحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها و بين ظواهر تعليميّة أو نفسيّة أو اجتماعيّة أخرى.²

¹ - طلعت هام: سيم و قيم عن المنهج العلمي، ط، مؤسسة الرسالة للطباعة و النشر و التوزيع، عمان 1984م، ص 162.
² - عبد الجليل الزوبعي: مناهج البحث العلمي، محاضرات في البحث التربوي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، 1983م، ص 73.

3-مجتمع و عينة الدراسة:

يعرف المجتمع الاحصائي بأنه تلك المجموعة الاصلية التي تأخذ منها العينة و يمكن تحديده على انه كل الاشياء التي تمتلك خصائص او سمات تتعلق بالمتغير المعطى في التجربة و هذه الخصائص او السمات قابلة للملاحظة أو القياس و التحليل الاحصائي و في دراستنا هذه الفرق التي تمثل المجتمع الاصلى هي نوادي كرة القدم للقسم الجهوي الاول

إنّ العيّنة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني و بالنسبة إلى علم النفس و علوم التربية الرياضية تكون العيّنة هي الانسان.¹

كما يُعرفها أحمد مكي: "إنّ العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليهم و هي مأخوذة من مجتمع أصلي، فهي ممثلة له تمثيلاً صادقاً".²

ولغرض إجراء الباحث بطريقة عملية صحيحة قمنا وفق المنهجية التي سطرها لنا المشرف باختيار عينة قصدية موزعة على النحو التالي:

- باختيار ستة و ثلاثون (36) لاعبا من فريقين (02) تنشط في الجهوي الأول (أ) المجموعة الأولى: (مولودية بوسعادة. وفاق السلامة عين الحجل.) و كانت جميع الأسئلة موحدة بين اللاعبين.

4-أدوات البحث:

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأنا الى استخدام كل من مقياس الدافعية لمحمد حسن علاوي و استبيان خاص بالتحضير النفسي و سبب اختيارنا لهاتين الاداتين لجمع المعلومات يعود اساسا الى نوع المنهج المستخدم و في مايلي شرح لادوات الدراسة :

4-1- استبيان خاص بالتحضير النفسي :

و هو عبارة عن قائمة من الأسئلة تعطى أو ترسل إلى جماعة من الأفراد ليحجب عنها كل واحد منهم بكتابة (نعم) أو (لا) أو إجابة موجزة، و أساس الاستبيان غالبا ما يقوم به المفحوص من تحليل ذاتي لأحواله النفسية الشعورية فهو يسأل الفرد عما يعرف أو يشعر به أو عما يرغب فيه و الاستبيان يكثف من المعتقدات الآراء و السمات الشخصية و المخاوف المرضية.³ يضم الاستبيان 12 سؤال وهي تتمحور حول مدى التحضير النفسي المطبق على لاعبي كرة القدم و تتمثل طبيعة اسئلته على

4-1-1- أسئلة مغلقة: تحصر الجيب في اختيار إجابة واحدة بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة.

¹ وجيه محجوب : طرق البحث العلمي و مناهجه، دار الكتب لطباعة و النشر، الموصل 1988م، ص135.

² محمد مكي: محاضرات علم النفس التربوي، المدرسة العليا لأساتذة، التربية البدنية و الرياضة، الجزائر.

³ مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي و التربوي مع نماذج من المقاييس و الاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995م، ص230.

4-1-2- الاستبيان وكيفية المباشرة فيه:

في بداية العمل و بعد تحديد المشكلة ووضع الأهداف و فرضيات البحث، صيغ الاستبيان الخاص باللاعبين من 12 سؤال و هذا بعد أن تم عرضه على المشرف و الأخذ بآرائه و مقترحاته و تصحيح كل الأخطاء و النقائص الموجودة فيه، ثم صياغة الاستبيان النهائي و توزيعه على اللاعبين .

4-1-3 أسلوب توزيع الاستبيان:

بعدها تم صياغة الاستبيان النهائي الخاص باللاعبين لفرق القسم الجهوي الأول(01) ثم توزيعه عليهم في أوقات التدريب و هذا بمساعدة بعض زملاء، ثم استلامه بعد الإجابة عليه مباشرة، لكن هناك بعض اللاعبين الذين رفضوا الإجابة مباشرة مما فرض علينا استلامها في موعد آخر.

4-1-4 صدق اداة الدراسة و المتعلقة باستبيان التحضير النفسي :

- تم التحقق من صدق الاداة بعد عرضه على مجموعة من الاساتذة حملة الدرجات العلمية المختلفة المتكونة من (5) اساتذة مدرسين بمعهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية حيث طلب منهم الاطلاع على الاستبيان و ابداء الراي حوله من حيث : دقة ووضوح العبارات , طول و قصر العبارات ,ارتباط العبارات بالأداة , قابلية العبارات للقياس . و للتحقق أكثر من صدقه تم حساب معامل الارتباط لبيرسون بين درجات العبارة و الدرجة الكلية للاستبيان وفي التالي جدول يوضح ذلك :

العينة	العبارات	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
16	العبارة الاولى	0.63	دال **
16	العبارة الثانية	0.57	دال **
16	العبارة الثالثة	0.54	دال **
16	العبارة الرابعة	0.56	دال **
16	العبارة الخامسة	0.71	دال **
16	العبارة السادسة	0.63	دال **
16	العبارة السابعة	0.63	دال **
16	العبارة الثامنة	0.67	دال **
16	العبارة التاسعة	0.57	دال **
16	العبارة العاشرة	0.74	دال **
16	العبارة الحادية عشر	0.64	دال **
16	العبارة الثانية عشر	0.59	دال **

4-1-5- ثبات اداة الدراسة و المتعلقة باستبيان التحضير النفسي :

و بعد التأكد من صدق الاستبيان و اعتماده بشكل نهائي لزم الباحث التأكد من ثباته و لكثرة الطرق الاحصائية لايجاد معامل الثبات وصعوبة أكثرها قمنا بحسابه باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية spss ومن ثم حساب معامل الفا كرونباخ Alpha de cronbach على جميع الافراد حيث بلغ معامل الثبات 0.74 على جميع عبارات المقياس و هي تعد مقبولة للغاية

الثبات	الصدق
0.74	0.86

4-2 المقياس النخص بالدافعية:

4-2-1- الوصف:

بهدف مقياس السمات الدافعية للرياضيين الذي قام بإعداده محمد حسن علاوي في ضوء مقياس سابق (قائمة السمات الدافعية) إلى قياس بعض السمات الدافعية المختارة التي ترتبط بالانجاز الرياضي الذي يتميز بالمستوى العالي .

ويتضمن المقياس 40 عبارة من الأبعاد الخمسة تقيسه 8 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على كل عبارة في ضوء تعليمات طبقا لمقياس ثلاثي التدرج : (نعم غير متأكد، لا) .

4-2-2- التصحيح :

وعند تصحيح عبارات القائمة يتم منح العبارات التي في اتجاه البعد الدرجات التالية:

بدرجة كبيرة = 3 درجات بدرجة متوسطة = 2 درجة بدرجة منخفضة = درجة واحدة
 كما يتم منح العبارات التي في عكس اتجاه البعد الدرجات التالية:
 بدرجة كبيرة = درجة واحدة بدرجة متوسطة = 2 درجة بدرجة منخفضة = 3 درجات
 كما هو موضح في الجدول رقم (01): يحتوي الجدول على 40 عبارة مقسمة على خمسة أبعاد

رقم العبارات التي في عكس اتجاه البعد	رقم العبارات التي في اتجاه البعد	عدد العبارات	الأبعاد	
36/26/16/6	/31/21/11/1	8	الحاجة للإنجاز	البعد الأول
32/22/12/2	/37/27/17/7	8	الثقة بالنفس	البعد الثاني
38/28/18/8	/33/23/13/3	8	التصميم	البعد الثالث
34/24/14/4	/39/29/19/9	8	ضبط النفس	البعد الرابع
40/30/20/10	/35/25/15/5	8	التدريبية	البعد الخامس

الجدول رقم (02) يوضح عدد توزيع الاستمارة على أبعاد الاختبار لمقياس الدافعية

4-2-3- صدق اداة الدراسة و المتعلقة بمقياس سمات الدافعية :

تم التحقق من المقياس باتخاذ نفس الاجراءات السابقة حيث تم الاخذ برأي الاساتذة المحكمين ووضع الصورة النهائية للمقياس كما تم التحقق احصائيا من صدق المقياس بحساب معامل الارتباط بيرسون بين ابعاد المقياس و الدرجة الكلية له كما يبينه الجدول التالي :

العينة	الابعاد	معاملات الارتباط مع الدرجة الكلية	مستوى الدلالة
16	الحاجة للإنجاز	0.72	دال **
16	ضبط النفس	0.62	دال **
16	الثقة بالنفس	0.69	دال **
16	التدريبية	0.65	دال **
16	التصميم	0.71	دال **

الجدول رقم 03 : معامل الارتباط بيرسون بين ابعاد المقياس و الدرجة الكلية له

4-2-4- ثبات اداة الدراسة و المتعلقة بمقياس سمات الدافعية :

تم التأكد من ثبات المقياس من خلال حساب معامل الفا كرونباخ Alpha de cronbach باستخدام برنامج الحزمة الاحصائية spss على جميع الافراد حيث بلغ معامل الثبات 0.71 و هذا ما يجعلنا نؤكد ان هذه الاداة ثابتة وصالحة لان تستعمل لأغراض الدراسة

الثبات	الصدق
0.71	0.84

5-اجراءات التطبيق الميداني:

بعد التحقق من صلاحية ادوات البحث و مصداقيتها . قمت ببعض الاجراءات لتسهيل مهمة القيام بالدراسة الميدانية لتوظيف ادوات البحث و جمع البيانات تمهيدا لتحليلها و تفسير نتائجها حيث تحصلت على رخصة تسهيل مهمة من طرف رئيس قسم التدريب الرياضي موجهة الى رؤساء النوادي الرياضية المعنية من اجل تسهيل الاتصال باللاعبين الذين يمثلون عينة الدراسة و قد تم ابلاغهم بان نتائج هذه الدراسة انما هي لأغراض البحث العلمي فقط كما ساعدنا المدربين في توفير الظروف الملائمة لتوزيع المقياس و الاستبيان و الاجابة على تساؤلاتها بطريقة صحيحة كما ساعدنا بعض الزملاء المقيمين بنفس المنطقة التي تنشط فيها الفرق من خلال تسهيل مهمة الاجابة على الاسئلة و شرحها و توضيحها للاعبين وهذا ما تم خلال الدراسة الاستطلاعية التي اجريت من قبل

5-1- المجال الزمني للدراسة: لقد تم إجراء هذا البحث ابتداءً من 05 جانفي 2015م بالنسبة للجانب النظري إلى غاية 28 مارس 2015م، ثم انطلقت في الجانب التطبيقي الذي دام أكثر من شهر ابتداءً من 15 أبريل 2015م إلى غاية 4 ماي 2015م ، و هذه المدة تم فيها توزيع الاستبيانات والمقياس و جمعها و تحليل النتائج المتحصل عليها باستعمال الطرق الإحصائية المناسبة.

5-2- المجال المكاني للدراسة: لقد وقع اختيارنا على لاعبين من فريقين (02) مختلفة من الجهوي الاول (وفاق السلامة عين الحجل، مولودية بوسعادة)،

6- المعالجة الإحصائية:

تم تفرغ جميع البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق اداتي البحث تمهيدا لادخالهما الى الحاسب الالي لاجراء المعالجة الاحصائية المناسبة لتوظيف برنامج الحزمة الاحصائية spss

6-1- تعريف برنامج ال spss :

يعتبر برنامج ال spss من اكثر برامج الاحصاء اللازمة لتحليل بيانات الابحاث العلمية , و كلمة spss هي اختصار لعبارة (Statistical package for social science) أي بمعنى: حزمة البرامج الاحصائية للعلوم الاجتماعية و يعمل هذا البرنامج من خلال windows سواء الاصدارات القديمة منه windows 3.X او الاصدارات الحديثة والتي تعمل بنظام مختلف xp و Vista حيث يعمل ويندوز كبيئة تشغيل لكثير من البرامج عموما و البرامج الاحصائية خصوصا و لا يختلف المحتوى الاحصائي لبرنامج spss باختلاف اصداراته ولكن يختلف شكله مع اختلاف اشكال بيئات التشغيل (1).

ويتم ادخال البيانات المراد عمل التحليل الاحصائي لها في جدول يفتح مع فتح البرنامج نفسه , ويتم ادخال البيانات مباشرة بكتابة الرقم ثم الضغط على مفتاح التنفيذ Enter دون الحاجة الى تحديد حقول البيانات . كما يسهل البرنامج ايضا امكانية اجراء الرسومات البيانية بكفاءة عالية و باكثر من طريقة مع امكانية تعديلها وبهذا يوفر الباحثين جهدا كبيرا ووقتا مهما في معالجة البيانات و تحليلها

6-2- استخدام ال spss في البحث :

اعتمدنا في بحثنا هذا على برنامج ال spss من خلال اجراء الحسابات اللازمة كمعاملات الارتباط والمتوسطات الحسابية و الانحراف المعياري حسب كل فرضية و بعدها تم نقل النتائج المحصل عليها من البرنامج الى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث كما سياتي في عرض و تحليل و مناقشة النتائج.

1- أحمد الرفاعي , نصر محمود صبري :تعلم بنفسك التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام spss , دار فيا للنشر والتوزيع , القاهرة, 2000

الخلاصة:

يمكن اعتبار هذا الفصل الذي تطرقنا من خلاله إلى المنهجية و طرق البحث، و من بين أهم الفصول التي تناولتها الدراسة لأنه يحتوي على أهم العناصر الأساسية التي قادتنا إلى احتواء أهم المتغيرات و العوامل التي كان بإمكانها أن تعيق السير الحسن للدراسة.

إنّ هذا الفصل يعتبر بمثابة الدليل و المرشد الذي ساعدنا على تخطي كل الصعوبات، و بالتالي الوصول إلى تحقيق أهداف البحث بسهولة كبيرة، و تناولنا فيه أهم العناصر التي تقيد الدراسة منها: الدراسة الاستطلاعية، مجالات الدراسة، المنهج المتبع، مجتمع الدراسة، أدوات البحث، الوسائل الإحصائية.

الفصل الرابع

النتائج

وتفسيرها

ومناقشتها

تمهيد:

تعد عملية جمع النتائج وعرضها من الخطوات التي تلزم الباحث على القيام بها من أجل التحقق من صحة الفرضيات المقدمة أو عدم صحتها، غير أن العرض وحده غير كافي للخروج بنتيجة علمية (ذات دلالة علمية) ما لم يكملها الباحث بعملية تحليل ومناقشة هذه النتائج، حتى تصبح لها قيمة علمية وتعود بالفائدة على البحث بصفة عامة ومن خلال هذا الفصل سنقوم بعرض وتحليل ومناقشة النتائج التي تم جمعها والتحصيل عليها من الدراسة الميدانية، وسنحاول من خلاله أيضا إعطاء بعض التفسير لإزالة الإشكال المطروح في الدراسة مع الحرص على أن تكون مصاغة بطريقة منظم تمكن من توضيح مختلف الأمور المبهمة، وحرصنا عند تقديم عملية الشرح والتحليل على أن تتم العملية بطريقة علمية ومنظمة والهدف الرئيسي من هذا الفصل هو تحويل النتائج الميدانية إلى نتائج ذات قيمة علمية وعملية يمكن الاعتماد عليها في إتمام هذه الدراسة وبلوغ أهدافها .

1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمقياس سمات الدافعية:

جدول رقم(04): قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لأبعاد المقياس

الرقم	الإحصاءات الأبعاد	الحد الأدنى لدرجات العبارة	الحد الأقصى لدرجات العبارة	مجموع درجات العبارة	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	النسبة المئوية
01	الحاجة للإنجاز	8	24	789	21.92	1.45	%91.33
02	ضبط النفس	8	24	743	20.63	1.78	%85.95
03	الثقة بالنفس	8	24	755	20.98	2.02	%87.41
04	التدريبية	8	24	758	21.06	1.19	%87.75
05	التصميم	8	24	748	20.77	1.57	%86.54
Σ	الدرجة الكلية	40	120	3793	105.36	8.01	%87.80

تحليل ومناقشة النتائج : يتضح من الجدول قيم المتوسطات الحسابية و الانحرافات المعيارية لسمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم و يبين من خلاله ان اهم السمات كانت سمة الحاجة للإنجاز بنسبة مئوية %91.33 و يعزو الباحث ذلك الى الحاجة الى التفوق و هو البعد الحقيقي لممارسة أي لعبة رياضية بصورة تنافسية وذلك ان اللاعبين يعملون على بذل أقصى طاقاتهم و قدراتهم اما ثانيا جاء بعد التدريبية بنسبة %87.75 وهذا يدل على احترام وتقدير اللاعبين لمدربيهم و انهم ينصاعون بشكل كامل لأوامرهم اما ثالثا جاءت سمة الثقة بالنفس بنسبة %87.41 ما يدل على قدرتهم على التصرف بثبات في المواقف المتغيرة و هذا ما أكده علاوي 1983 في ان الشخص الذي يتسم بهذه السمة فانه يتميز بالقدرة على التعبير عن الافكار بجرأة سواء لمدربه او لزملاءه و رابعا جاءت سمة التصميم %86.54 بنسبة و هذا يدل على تميز اللاعبين بالرغبة في ممارسة التمرين و الذي يستمر لفترات طويلة بما يمكنها لتحقيق الاهداف و اخيرا سمة ضبط النفس بنسبة %85.95 ما يدل على قدرة اللاعبين على التحكم الانفعالي و تميزهم بالاستقرار الانفعالي

جدول رقم(05): يمثل العلاقة الارتباطية بين مختلف أبعاد المقياس.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العلاقة الارتباطية
0.05	0,60	سمة الحاجة للإنجاز – سمة ضبط النفس
0,05	0,65	سمة الحاجة للإنجاز – سمة الثقة بالنفس
0,05	0,68	سمة الحاجة للإنجاز – سمة التدريبية
0,05	0.64	سمة الحاجة للإنجاز – سمة التصميم
0,05	0,57	سمة ضبط النفس – سمة الثقة بالنفس
0,05	0,58	سمة ضبط النفس – سمة التدريبية
0,05	0,52	سمة ضبط النفس – سمة التصميم
0,05	0,66	سمة الثقة بالنفس – سمة التدريبية
0,05	0.55	سمة الثقة بالنفس – سمة التصميم
0,05	0,59	سمة التدريبية – سمة التصميم

تحليل: من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم(05) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين مختلف الأبعاد جاءت كلها متقاربة وذات دلالة إحصائية وهذا يؤكد أهمية كل بعد في تدعيم الحالة العامة للمقياس أي مقياس السمات الدافعية، وكانت أعلى قيمة ارتباط $0,68$ وهي متعلقة بسمة الحاجة للإنجاز و السمة التدريبية ، وكانت أقل قيمة ارتباطية $0,52$ وهي متعلقة بسمة ضبط النفس و التصميم .

جدول رقم(06): يمثل العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس وكل بعد.

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العلاقة الارتباطية
0,01	0,86	الحاجة للإنجاز
0.01	0,76	ضبط النفس
0,01	0,81	الثقة بالنفس
0,01	0,84	التدريبية
0,01	0,79	التصميم

تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم(06) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس، و كل بعد جاءت كلها مرتفعة وذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد مدى ارتباط كل بعد بالدرجة الكلية للمقياس وكانت أدنى قيمة ارتباط $0,76$ وهي متعلقة بضبط النفس ، وأعلى قيمة ارتباط $0,86$ وهي متعلقة بالحاجة للإنجاز و هذا ما يدل ان الحاجة للإنجاز هو ما يدعم الرياضي للتفوق و تحقيق الإنجازات .

2. عرض وتحليل النتائج المتعلقة باستبيان التحضير النفسي للاعب كرة القدم

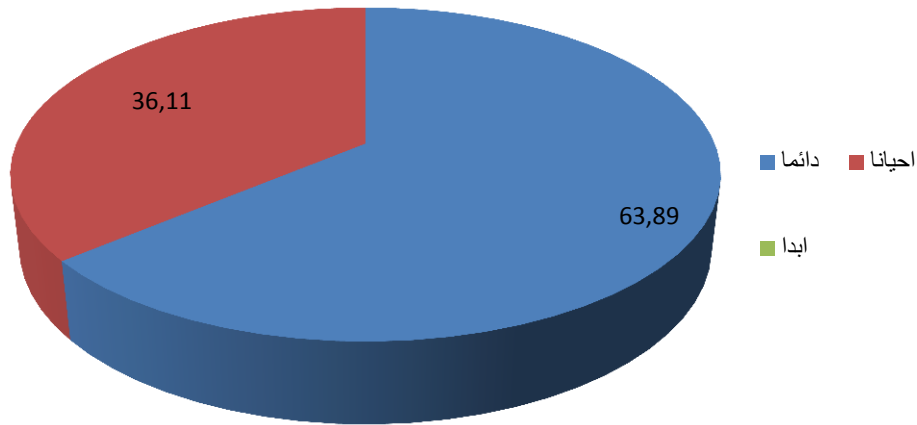
العبارة(01): هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها ؟

الهدف من العبارة : هل يوجد ارشاد نفسي للاعبين قبل المباراة من اجل الاستعداد لها

جدول رقم(07): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (01)

الاجابة	دائما	أحيانا	ابدا	المجموع
التكرار	23	13	0	36
النسبة	%63.89	%36.11	%0	100%

شكل رقم 6 :يمثل نسب العبارة رقم 01



تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (07) نرى أن أغلبية اللاعبين أجابوا بدائما بقيامهم بالتحضير

النفسي قبل المباراة حيث جاءت نسبة %63.89 دائما، ونسبة %36.11 احيانا في حين ابدا بلغت %0

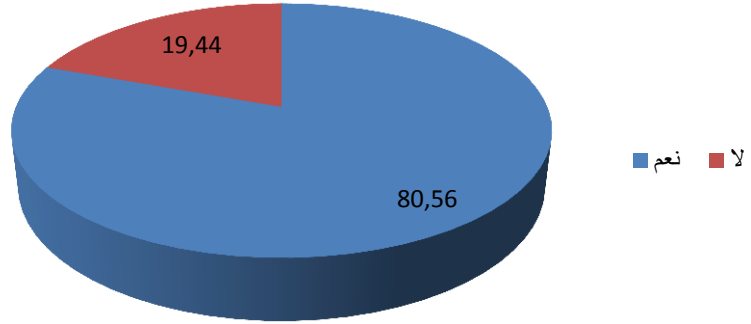
العبارة(02): هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية اساسية و فعالة؟

الهدف من العبارة : اهمية الاستعداد النفسي قبل كل مباراة و تأثيرها على اداء اللاعبين

جدول رقم(08): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (02)

الاجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	29	07	36
النسبة	%80.56	%19.44	%100

شكل رقم 7 : يمثل نسب العبارة رقم 02



تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (08) أن 29 لاعبا يرون أن تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية اساسية و فعالة ، بينما 07 يرون العكس، حيث جاءت نسبة % 80.56 نعم ونسبة % 19.44 لا.

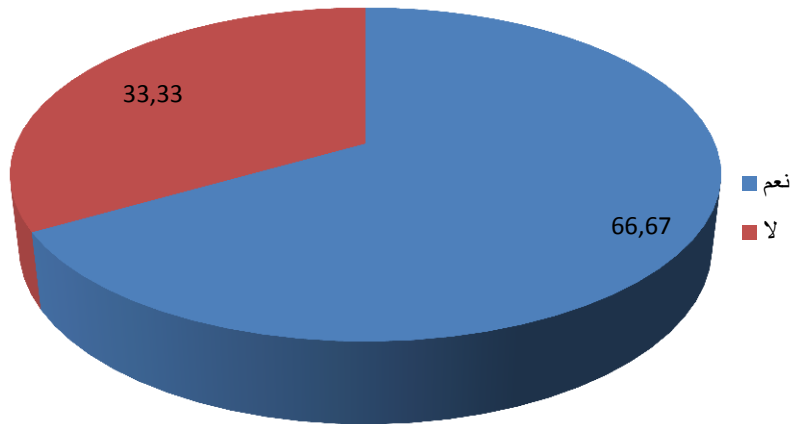
العبارة(03): هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله ؟.

الهدف من العبارة : مدى اهتمام المدرب بالجانب النفسي في برنامجه

جدول رقم(09): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (03)

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	24	12	36
النسبة	%66.67	%33.33	%100

شكل رقم 8 : يمثل نسب العبارة رقم 03



تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (09) نرى أن أغلبية اللاعبين أجابوا بأنهم يوافقون على ان المدرب يهتم بالجانب النفسي في برنامجه حيث جاءت نسبة 66.67% نعم، ونسبة 33.33% لا.

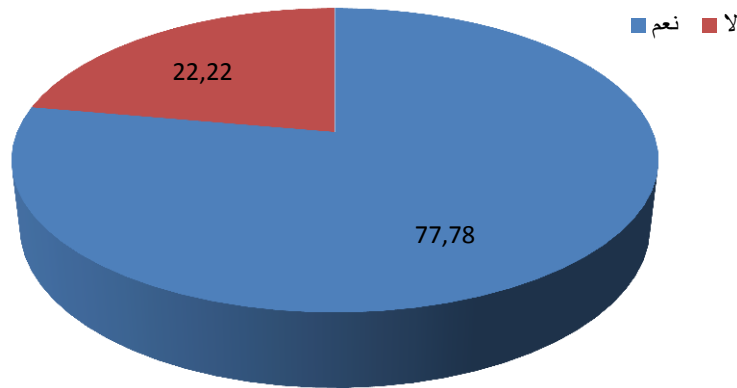
العبارة(04):هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تنمية قدراتك؟.

الهدف من العبارة : دور العامل النفسي في الارتقاء بأداء و قدرات الفرد

جدول رقم(10): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (04)

الاجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	28	8	36
النسبة	%77.78	%22.22	%100

شكل رقم 9 : يمثل نسب العبارة رقم 04



تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (10) أن 28 لاعبا أجابوا بان التحضير النفسي له دور في تنمية

قدراتهم و 08 لاعبين أجابوا ب لا أي بنسبة %77.78 نعم ونسبة 22.22% لا.

العبارة(05):هل تتحكم في نفسيتك اثناء المواقف الانفعالية القوية ؟.

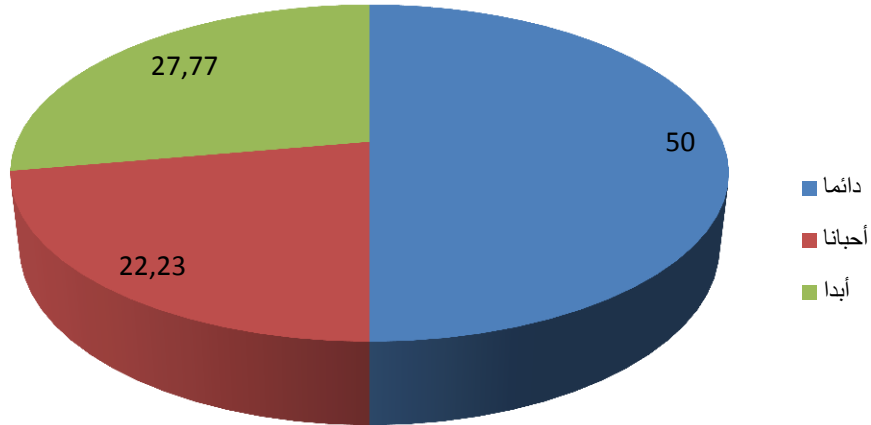
الهدف من العبارة : يعرف مدى توفر سمة ضبط النفس لدى اللاعبين .

جدول رقم(11): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (05)

الاجابة	دائما	أحيانا	ابدا	المجموع
التكرار	18	8	10	36

النسبة	%50	%22.23	%27.77	100%
--------	-----	--------	--------	------

شكل رقم 10 : يمثل نسب العبارة رقم 05



تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (11) أن 18 لاعبا انهم يستطيعون التحكم في انفعالاتهم أي بنسبة 50% و 08 لاعبين أجابوا بأحيانا ما يتحكمون في انفعالاتهم أي بنسبة 22.23% و 10 لاعبين اجابوا بأنهم لا يستطيعون التحكم في انفعالاتهم

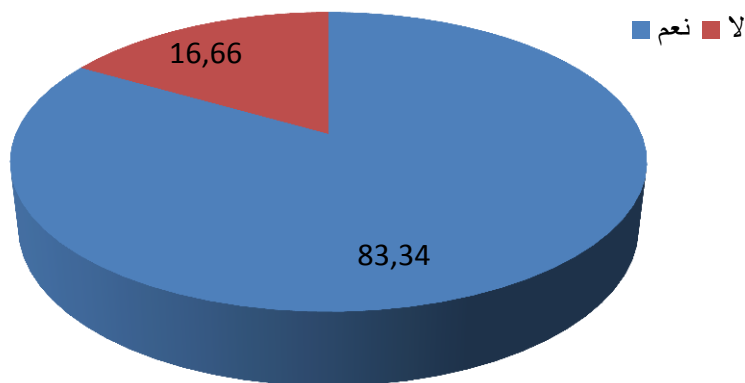
العبارة(06): هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب و تتحمل النقد من الاخرين؟

الهدف من العبارة :مدى توفر سمة الثقة بالنفس للاعب

جدول رقم(12): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (06)

الاجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	30	06	36
النسبة	%83.34	%16.66	%100

شكل رقم 11 : يمثل نسب العبارة رقم 06



تحليل: يتبين من خلال الجدول رقم (12) أن نسبة 83.34% من اللاعبين اقرروا على امتلاكهم المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق مما تساعدهم على عدم التأثر نفسياً وعدم التقليل من امكانياتهم ومستعدون لتحمل النقد من الآخرين اما نسبة 16.66% كانت اجاباتهم بعدم امكانيتهم على مجابهة حالات عدم التوفيق.

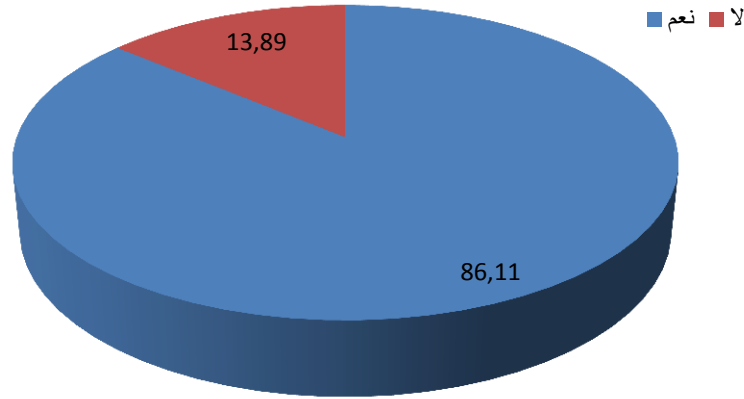
العبارة(07):هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية و تنجذب نحو الاشتراك في التدريب لتحقيق مستوى افضل ؟

الهدف من العبارة : يوضح مدى تطور سمة التصميم و المثابرة لدى لاعبي كرة القدم

جدول رقم(13): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (07)

الإجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	31	5	36
النسبة	%86.11	%13.89	%100

شكل رقم 12: يمثل نسب العبارة رقم 07



تحليل: يتضح من خلال نتائج الجدول رقم (13) أن نسبة 86.11 % اقروا بانهم ذو استمرارية في التدريب و منه نستنتج ان سمة التصميم سائدة في معظم لاعبي كرة القدم فاللاعبون الذين يتسمون بهذه السمة يتمتعون بدرجة عالية من الحيوية في العمل للوصول الى تحقيق الهدف المنشود في حين بلغت نسبة اللاعبين الذين ليست لهم ستمرارية في التدريب 13.89% و هي نسبة ضئيلة مقارنة باللاعبين الاخرين

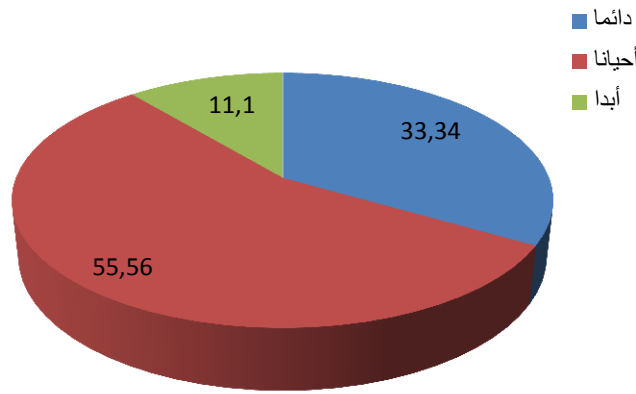
العبارة(08):هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح الفريق المنافس ؟

-الهدف من العبارة : يوضح مدى قدرة اللاعب على التحكم في نفسه و انفعالاته

جدول رقم(14): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (08)

المجموع	ابدا	أحيانا	دائما	الاجابة
36	04	20	12	التكرار
%100	%11.10	%55.56	%33.34	النسبة

شكل رقم 13:نسب العبارة رقم 08



تحليل: يتبين لنا من خلال الجدول ان معظم اللاعبين احيانا ما يستطيعون التحكم في انفعالهم ممثلين نسبة 55.56% اما نسبة 33.34% اجابو انهم باستطاعتهم دائما التحكم في انفعالهم عندما يكونون مضطربين نفسيا و الاقلية فقط من لا يتحكمون ابدا في انفعالهم ومنه نستنتج ان اللاعبين في حاجة ماسة الى مدرهم ليطورهم نفسيا لادارة ضغوطاتهم والانقاص من اضطراباتهم .-

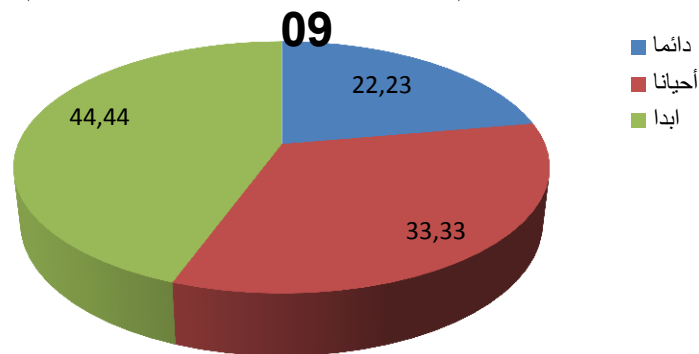
العبارة(09): هل ارتكابك بعض الاخطاء اثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك ؟

الهدف من العبارة : يوضح مدى ثقة اللاعب في نفسه

جدول رقم(15): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (09)

المجموع	ابدا	أحيانا	دائما	الاجابة
36	16	12	8	التكرار
100%	%44.44	%33.33	%22.23	النسبة

شكل رقم 14: يمثل نسب العبارة رقم



تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم (15) أن 16 لاعبا لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم أثناء ارتكابهم لاطعاء في المباراة بنسبة 44.44% أما نسبة 33% يرون انهم احيانا فقط ما يفقدون ثقتهم في المباراة و فيما يخص النسبة الثالثة و التي تقدر ب 22.23% فتعبر عن اولئك الذين يفقدون ثقتهم بأنفسهم بسهولة أثناء ارتكابهم للاخطاء ومنه نستنتج ان التحضير النفسي القائم على اسس صلبة بإمكانه المساعدة بدرجة كبيرة اولئك اللاعبين الذين يشكون في قدراتهم الذهنية و مهارتهم و لكي ينهي في نفسيتهم الثقة بالنفس التي تتجلى بوضوح في نقص التدريب عليها .

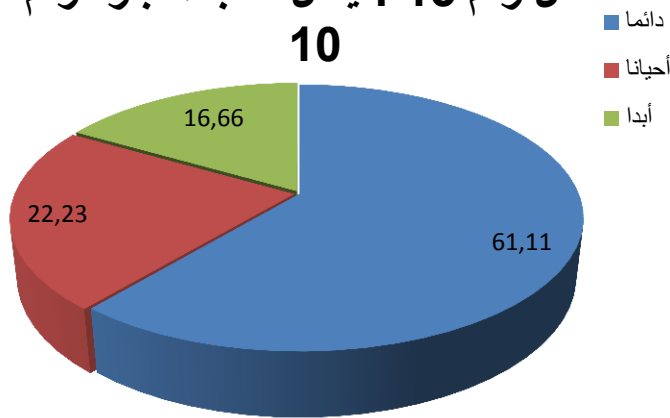
العبارة(10): هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم على افكارك ذهنك و انفعالاتك ؟

الهدف من العبارة : يوضح مساهمة المدرب في التدخل على التحكم في انفعالات اللاعبين

جدول رقم(16): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (10)

الاجابة	دائما	أحيانا	ابدا	المجموع
التكرار	22	8	6	36
النسبة	%61.11	%22.23	%16.66	%100

شكل رقم 15 : يمثل نسب العبارة رقم 10



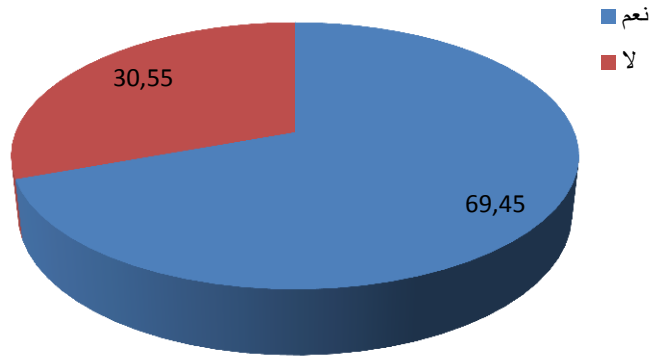
العبارة(11): هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ؟

الهدف من العبارة : معرفة إحساس اللاعب عند الاشتراك ضد منافس قوي

جدول رقم(17): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (11)

الاجابة	نعم	لا	المجموع
التكرار	25	11	36
النسبة	%69.45	%30.55	%100

شكل رقم 16 : يمثل نسب العبارة رقم 11



تحليل: نلاحظ من خلال الجدول رقم (17) أن نسبة 69.45% ترى بأن الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لهم الارتباك ، في حين نجد نسبة 30.55% ترى عكس ذلك .

ومنه نستنتج أن الاشتراك ضد منافس قوي يسبب الارتباك والشعور نتوتر عصبي و انفعالي مما يؤثر على قوة الأداء الفني بالإضافة إلى انخفاض درجة تحكم اللاعبين في أنفسهم.

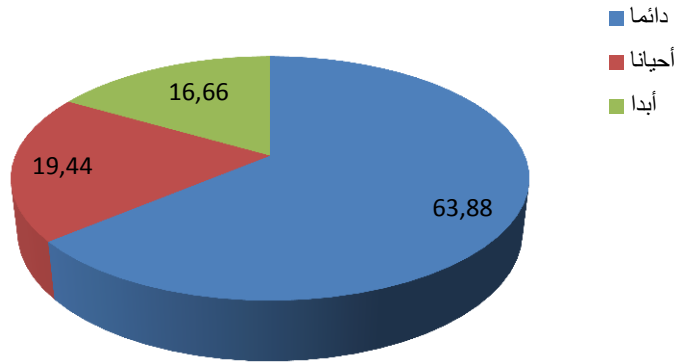
العبارة(12): هل أداؤك في التدريب أفضل من أداؤك في المباراة ؟

الهدف من العبارة : معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب

جدول رقم(18): يبين التكرار والنسب المئوية للعبارة (12)

المجموع	ابدا	أحيانا	دائما	الاجابة
36	06	07	23	التكرار
100%	%16.66	%19.44	%63.88	النسبة

شكل رقم 17 : يمثل نسب العبارة رقم 12



تحليل: نلاحظ من الجدول رقم (18) أن نسبة 36.88% من إجابات أفراد العينة دائما ما تكون بالأفضلية في الأداء أثناء التدريب ، وترى نسبة 19.44% أن أداءهم في التدريب أحيانا ما يكون أفضل منه في المباراة ، وتتفق نسبة 16.66% أنه نادرا ما يكون أداءهم في التدريب أفضل منه في المباراة .

ومن هذا كله نستنتج أن أداء اللاعبين أثناء الحصص التدريبية يكون أفضل منه في المباراة ويرجع ذلك إلى عدم وجود ضغوط نفسية وخارجية تحد من نشاطه فهو بالتالي مرتاح ولا يجد صعوبة أثناء التدريب.

3. عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضيات:

3-1 عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:-

نص الفرضية العامة: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و بعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم(19): يبين العلاقة الارتباطية بين التحضير النفسي و السمات الدافعية.

الدلالة الإحصائية	مستوى الدلالة	درجة الحرية	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط الجدول	الانحراف المعياري	المتوسط الحسابي	البعد
دال	0.05	34	0.329	0.81	8.01	105.36	السمات الدافعية
					1.14	2.87	التحضير النفسي

تحليل: من خلال الجدول رقم(19) يتضح لنا أن المتوسط الحسابية للسماة الدافعية كان 105.36 والانحراف المعياري كان 8.01 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.81 وهي أكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين السماة الدافعية والتحضير النفسي.

3-2 عرض و تحليل النتائج المتعلقة الفرضية الاولى:

نص الفرضية : هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم (20): يبين العلاقة الارتباطية بين التحضير النفسي و بعد الحاجة للانجاز

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
الحاجة للانجاز	21.92	1.45	0,59	0.329	34	0.05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم(20) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالحاجة للانجاز كان 21.92 والانحراف المعياري كان 1.45 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,59 وهي أكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين البعد المرتبط بالحاجة للانجاز وبين التحضير النفسي.

3-3 عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم(21): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد ضبط النفس و التحضير النفسي

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
ضبط النفس	20.63	1.78	0.49	0.329	34	0,05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم(21) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بضبط النفس كان 20.63 والانحراف المعياري كان 1.78 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.49 وهي أكبر من معامل الارتباط المجدول 0,329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين البعد المرتبط بضبط النفس و التحضير النفسي.

3-4 عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم(22): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التدريبية و التحضير النفسي

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
التدريبية	21.06	1.19	0.57	0.329	34	0,05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم(22) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالسمة التدريبية كان 21.06 والانحراف المعياري كان 1.19 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0,57 وهي أكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين بعد التدريبية و التحضير النفسي.

3-5 عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الرابعة

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم(23): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد الثقة بالنفس و التحضير النفسي

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة
الثقة بالنفس	20.98	2.02	0.56	0.329	34	0,05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم(23) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد بالثقة بالنفس المرتبط كان 20.98 والانحراف المعياري كان 2.02 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لأن قيمة

معامل الارتباط المحسوبة 0.56 وهي أكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين بعد الثقة بالنفس و التحضير النفسي.

3-6 عرض و تحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم

الجدول رقم(24): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التصميم و التحضير النفسي

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة الإحصائية	الدلالة الإحصائية
التصميم	20.77	1.57	0.53	0.329	34	0,05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم(24) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالتصميم كان 20.77 والانحراف المعياري كان 1.57 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0,05 وذلك لأن قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.53 وهي أكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين بعد التصميم و التحضير النفسي

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات :

4-1- مناقشة الفرضية العامة : أظهرت نتائج الفرضية العامة على وجود علاقة ارتباطية إيجابية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي و بعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم و هذا ما أكدته أسامة كامل راتب(2000) بحيث يرى ان التحضير النفسي تساعد على تعبئة قدرات وطاقات اللاعبين لتحقيق أقصى و أفضل أداء لذا نلاحظ أن بعض اللاعبين الذين يشتركون في المنافسات العملية لديهم قدرات متميزة من المهارات النفسية و أنهم يمتلكون قدرات من الإعداد و الثقة بالنفس و التصميم للمنافسة و القدرة على مواجهة الضغوط والقدرة على التركيز الجيد وعلى وضع الأهداف التي تثير التحدي ولكن بصورة واقعية كما أكد "محمد حسن علاوي" على أن التحضير النفسي الجيد يسعى الى خلق و تنمية الدوافع بمختلف أنواعها و الاتجاهات الايجابية التي تساهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية و القدرة على حلها سلميا (محمد حسن علاوي: 1992، ص 139).

كما أكدت دراسة كل من محمود عايد حتاملة و بشير العلوان وايد مقله مغايرة أن هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المميزة للاعب كرة الطائرة و السمات الدافعية الرياضية التي تمثلت في 12 سمة من ضمنها 5 سمات تناولناها في دراستنا هذه , ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية العامة

للبحث والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-2 مناقشة الفرضية الجزئية الأولى : أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الأولى على وجود علاقة ارتباطية

إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمّة الحاجة للإنجاز ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن التحضير النفسي الجيد يمثل التقدم في الأداء و الإنجاز و تحقيق الأهداف والوصول إلى المستويات العليا و هذا ما أكدّه محمد حسن علاوي حيث يرى أن الغرض من علم النفس الرياضي هو تنمية مستوى الإنجازات، فإذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه لتحقيق هدف معين فلا بد من وجود سبب معين لذلك وقد يكون الخوف أو القلق النفسي، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي في تخطيط برنامج تحضير نفسي جيد حتى يحقق التفوق على التفوق حتى الفوز بالمكانة المعتبرة، و أكد أيضاً أن الإرشاد النفسي يعزز من الدافعية والتي هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنّها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الإنجازات الرياضية الدولية و العالمية ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمّة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-3 مناقشة الفرضية الجزئية الثانية : أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الثانية على وجود علاقة ارتباطية

إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمّة ضبط النفس ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن أهم هدف للتحضير النفسي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بصورة واضحة أثناء المواقف المثيرة وهذا ما أكدّه محمد حسن علاوي 1995م من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الاعتماد النفسي و تحمل الضغوط في المسابقات الرياضية والقدرة على السيطرة الانفعالية، و تجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه و زيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق الاستقرار الانفعالي و الوصول إلى أفضل النتائج (ص21) كما محمد أمين فوزي و آخرون أكد على أن التحضير النفسي هو تلك "الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الإنجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف و ظروف المنافسة الرياضية و ما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالتوتر و تحقيق الضبط النفسي (ص20) ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-4 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة : أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية

إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمّة التدريبية ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى مدى احترام و تقدير الرياضي للمدرب وهذا ما أكدّه محمد حسن علاوي حيث يرى أن اللاعب الرياضي ذو النفسية الجيدة و الذي يتسم بسمّة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب و يحترم كل من

قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بأن مدربه يفهمه جيدا ولا يتحيز للاعبين معينين كما أكدت دراسة كل من بكتاش عبد الحكيم و حدور فخير تحت عنوان محددات التحضير النفسي الرياضي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم أن اللاعبين الذين يستعملون المهارات النفسية المكتسبة من خلال التحضير النفسي لهم القدرة على الاستمرار في التدريب من أجل النجاح وبلوغ الهدف... ومثال عن ذلك عندما يشترك اللاعب في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية (أسامة كامل راتب) ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثالثة والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-5- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة: : أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الرابعة على وجود علاقة ارتباطية

إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي و سمة الثقة بالنفس و يعزو الطالب الباحث هذا الارتباط الى ان نفسية اللاعب الجيدة تكسبه ثقة بالنفس و تجاوز كل المشاكل حيث اشار اسامة كامل راتب ان الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي ومن يتميز بها فان الدافعية لديه تكون كبيرة و هذا ما يراه كل من نزار مجيد طالب و كمال الويس ان من اهم اهداف التحضير النفسي طويل المدى هو تعزيز و تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك ، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس كما يرى (ص22) أحمد أمين فوزي ان التحضير النفسي يدعم الثقة بالنفس بين اللاعبين و بين جهاز التدريب و أيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الرابعة والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-6- مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة : أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الخامسة على وجود علاقة

ارتباطية إيجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي و سمة التصميم و بالنسبة لهذه السمة فان العلاقة بينها و بين التحضير النفسي تعتبر من أقوى الدوافع حيث انه وفي رأي الباحثين أي نجاح أو تفوق يجب ان يرتبط بالمثابرة و التصميم وذلك لأن الدوافع تتأثر بمستويات معينة و هذا التأثير يختلف من لاعب لآخر و بالتالي اللاعب الذي يستجيب للتحضير النفسي الفعال تكون لديه القدرة على التصميم و الانجاز أعلى من أي لاعب آخر و هذا ما أكده اسامة كامل راتب 1990 انه لتحقيق افضل مستوى لابد ان يتسم الفرد بدافعية انجاز و تصميم عالية ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الخامسة والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

خلاصة :

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل و مناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية من خلال مقياس السمات الدافعية والاستبيان الخاص بالتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم و حتى تكون للنتائج المحصل عليها ذات منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المتحصل عليها و تحليل نتائج الإستمارة الخاصة بخصائص العينة ، و كان الغرض من ذلك أن تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس واستبيان الدراسة و تفرغ النتائج، وذلك بمساعدة الحقيبة الاحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS) .

الفصل الخامس

استنتاجات

واقترحات

❖ استنتاجات عامة :

- 1- للتحضير النفسي اهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم.
- 2- لتحقيق الانجاز في المستويات المتقدمة في لعبة الكرة القدم يجب الاهتمام بالسمات الدافعية الرياضية.
- 3- كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج افضل في المنافسات بشكل اسهل.
- 4- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- 5- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف بنواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها.

❖ الإقتراحات و التوصيات:

إنّ التحضير النفسي الرياضي مهم قبل أو بعد دخوله في المنافسة، و بالتالي يجب على كل فرق كرة القدم الجزائرية، أن يعطي لهذا الجانب أهمية، و ذلك لما يترتب عليه سلبية للرياضي، إذا لم نعطه حقه.

فنقص التحضير النفسي، يجعل الرياضي في اضطرابات نفسية، كالخوف و الشعور بعدم القدرة أحيانا، فينقص من رفع دافعيته و عزيمته و ينقص أيضا من تعزيز الثقة بالنفس و تركيزه أثناء المنافسة.

و على هذا الأساس انصبت دراستنا هذه على إبراز على التحضير النفسي المطبق على لاعبي فرق كرة القدم الجزائرية دور في الرفع من دافعيتهم.

فمن دراستنا هذه، و من خلال النتائج المحصل عليها، جعلتنا نكتشف نقائص كثيرة لها ما يعيق العمل مهما كان نوعه، أردنا صياغتها في شكل إقتراحات و توصيات لعلها تجد من العناية و الاهتمام لتبرير فعاليتها و يمكن تلخيصها فيما يلي:

- وجود أخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي.
- يجب قياسات الانفعالية للاعبين و أخذها بعين الاعتبار في التحضير.
- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق إتما الجانب البدني و الخططي و خاصة الجانب النفسي.
- إعطاء الفرق الجزائرية الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للتحضير النفسي للاعبين ميدانيا و ليس بالكلمات فقط.

- معالجة الجانب النفسي لا يكون بالكلام فقط بل يخلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.
- إدراج مختصين في مجال التحضير النفسي الرياضي في فرق كرة القدم الجزائرية بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة.
- إنشاء برنامج خاص بالتحضير النفسي الرياضي في فرق كرة القدم الجزائرية.
- إعطاء نفس المكانة و الأهمية للتحضير النفسي الرياضي كسائر للتحضيرات الرياضية الأخرى.
- تشجيع و تحفيز اللاعبين للرفع من مردود دهم في المنافسات و إعادة الثقة و التوازن لديهم.
- العمل على تهيئة الرياضي قبل المنافسة من الناحية النفسية و البدنية و ذلك بممارسة تمارين الإحماء التي تزيد من رفع دافعيته و تعزيز ثقته.
- إعطاء كيفية تعامل الرياضي في المنافسة و استعمال التحضير و هذا لبعث رفع الدافعية و تعزيز الثقة بالنفس و روح التنافس.
- على المدرب احترام اختصاصه و العمل في إطاره فقط و تحنيه لأنانيته لمعرفته لكل شيء.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها .
- الاسترشاد بأهمية الدافعية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية
- أهمية التأكيد على أنه كلما أمكن تدريب السمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
- التأكيد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي واللاعب بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يمكن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة .

قائمة

المراجع

المصادر و المراجع

قائمة المراجع باللغة العربية

- 1/- إبراهيم مرزوق: الموسوعة الرياضية، ط1، دار الثقافة للنشر، القاهرة، 2002 ص25
- 2/- أحمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم و التطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 2003 ص 214
- 3/- أحمد الرفاعي , نصر محمود صبري :تعلم بنفسك التحليل الاحصائي للبيانات باستخدام ,دار فيا للنشر والتوزيع , القاهرة, 2000
- 4/- أسامة كاتب راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1994، ص117
- 5/- أسامة كاتب راتب: الإعداد النفسي الرياضي، المفاهيم و التطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة 1997 ص 72
- 6/- أسامة كاتب راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين و أولياء الأمور، ط1 دار الفكر العربي، بدون بلد، 1997 ص47
- 7/- أسامة كاتب راتب: علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي القاهرة، 1995، ص 72
- 8/- أسامة كاتب راتب: علم النفس الرياضية، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة 2000 ص 342، 343
- 9/- أنوف وبيتيج: ترجمة عادل عزالدين الأشول و آخرون نظريات و مسائل في مقدمة علم النفس، ديوان المطبوعات الجماعية الجزائرية 1994 ص 126،
- 10/- طارق بدرالدين و آخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 2001 ص 193
- 11/- كمال الدين عبده درويش و آخرون: الإعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات و نظريات)، ط1، مصر، دار الكتاب النشر، 2003 ص 41
- 12/- محمد أمين فوزي و آخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة 2001
- 13/- محمد حسن أبو عبيه: المنهج في علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، مصر، 1997، ص143
- 14/- محمد حسن أبو عبيه: علم النفس الرياضي، مصر، دار المعارف الإسكندرية، ص15
- 15/- محمد حسن باهي، أمنة إبراهيم شلبي: الدافعية (نظريات و تطبيقات)، مركز للكتاب و النشر 1998 ص 7،8
- 16/- محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية و علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1988 ، ص42

- 17/- محمد حسن علاوي و كمال الدين العباسي: الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، القاهرة 2003، ص 80
- 18/- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، مصر 2006 ، ص 211
- 19/- محمد حسن عنان: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1 ، مركز الكتاب للنشر، مصر، 211، 212
- 20/- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، 2004 ص 213
- 21/- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسات الرياضية، ط1 ، القاهرة، دار المعارف، 1992، ص139
- 22/- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا التدريب و المنافسات الرياضية، ط1 ، دار المعارف، القاهرة 1987، ص61
- 23/- ممدوح محمدي، محمد علي: الإعداد الذهني و تطوير التفكير الخططي للاعبين كرة القدم، دار الفكر العربي القاهرة 1998 ص27
- 24/- محمود عبد الفتاح، محمد حسن باهي: مقدمة في علم النفس، ط1 ، مركز كتاب للنشر، 2001 ص 96
- 25/- محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية (النظرية التطبيقية و التجريب) ط1 ، دار الفكر العربي مدينة النصر، 1995، ص 73
- 26/- محمود عبد الفتاح، عدنان و آخرون: مقدمة في علم النفس الرياضي، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2000م ص3
- 27/- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر 1990 ص 34
- 28/- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1 ، دار الثقافة للنشر و التوزيع، الأردن 2002، ص
- 29/- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1 دار الثقافة للنشر و التوزيع، عمان 2002، ص
- 30/- عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي 1991 ص11
- 31/- عفت إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث و تخطيط و تطبيق، القاهرة، دار الفكر العربي 1998 ص233
- 32/- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية و النمو النفسي للأطفال، ط1، دار الفكر العربي، مصر 1998 ص11

المذكرات

- 33/- بوحاج مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية و الرياضية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط (17، 19) مذكرة لنيل شهادة الماجستير (2007، 2008) ص25

المجلات و المطبوعات

- 34/- مطبوعات جامعية لطلبة السنة الثالثة، المعهد الوطني للتكنولوجيا الرياضية، دالي إبراهيم

قائمة المراجع باللغة الفرنسية

- 33\ - J. Rioux et thil : compétition sportive et psychologie, paris charron sports
- 34\ - R. S, Weinberg – D- Gould : psychologie du sport, étude, l'activité, physique, canada, Edition, 1997, p18
- 35\ - Gerond, bet gros, g « untigre de basket- ball », ed vigat, paris 1985 p 223
- 36\ - Macolin (Revue) : des acteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe N° 2 sports 1998 p 12
- 37\ - Richard balderman, Mps, ed vigot, paris p 84
- 38\ - Hamid Grien : almanche du sport algérien, édition anep ruiba, alger, 1990, p 37
- 39\ - Carole seve : préparation un brevet d'état éducation sportif, T3, parisonphor 1998 p 153
- 40\ - Richard H. cox, traduction cristophe billon physiologie des sports, 1^{er} édition, de boeak université USA, 2002, p23
- 41\ - P. Sweinberg d. could psychologie du sport et activité physique, traduction paul des haies, éditions vigot, quibec, canada 1999 p 55

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية



في إطار التحضير لشهادة الماستر في التربية البدنية و الرياضية يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذا الاستبيان

حول موضوع التحضير النفسي و علاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لذا نلمس منكم

تقديم يد العون و المساعدة لنا، و ذلك بالإجابة عن أسئلة الاستبيان بوضع علامة (x) أمام العبارات

المناسبة التي تفضلها و تراها مناسبة حسب رأيك.

و شكرا على تفهمكم و مساعدتكم.

من إعداد الطالب:

❖ زحاف رياض

السنة الجامعية: 2014 / 2015

اسم الفريق.....

1/ هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها ؟

دائما أحيانا أبدا

2/ هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية اساسية و فعالة؟

لا

3/ هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله .؟

نعم لا

4/ هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تنمية قدراتك؟.

نعم لا

5/ هل تتحكم في نفسيتك اثناء المواقف الانفعالية القوية .؟

دائما أحيانا أبدا

6/ هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب و تتحمل النقد من الاخرين؟

لا نعم

7/ هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية و تنجذب نحو الاشتراك في التدريب لتحقيق مستوى

افضل ؟

نعم لا

8/ هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسيير النتائج لصالح الفريق المنافس ؟

دائما أحيانا أبدا

9/ هل ارتكابك بعض الاخطاء اثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك ؟

دائما أحيانا ابدا

10 (/): هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم على افكارك ذهنك و انفعالاتك ؟

دائما أحيانا ابدا

11/ هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة ؟

لا

نعم

12/ هل أداؤك في التدريب أفضل من أداؤك في المباراة ؟

ابدا

أحيانا

دائما

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية

وزارة التعليم العالي و البحث العلمي

جامعة المسيلة

معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

في إطار التحضير لشهادة الماستر في التدريب الرياضي يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذا
المقياس حول موضوع التحضير النفسي و علاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة
القدم، فيما يلي العبارات التي يمكن ان ترتبط مع اتجاهاتك و سلوكك نحو بعض مواقف
المنافسة الرياضية و التدريب الرياضي و كذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة . اقرأ كل
عبارة جيدا و حاول ان تحدد عما اذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أو متوسطة او
منخفضة و ضع علامة x امام كل عبارة تتناسب مع حالتك و المهم هو صدق اجابتك مع
حالتك

و شكرا على تفهمكم و مساعدتكم.

من إعداد الطالب:

❖ زحاف رياض

مقياس سمات الدافعية للرياضيين¹

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة منخفضة
1-أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياستي			
2-أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى			
4-يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال			
5-أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه المدرب مني			
6-أتدرب بجدية فقط حتى لا أنهزم في المنافسة			
7-قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي			
8- يتحيز المدربون غالبا لبعض المدربين			
9-أثناء المنافسة عندما أنفعل لسبب ما فإنني أستطيع أن أهدأ بسرعة واضحة			
10- يتحيز المدربون غالبا لبعض اللاعبين .			
11- مستواي أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة.			
12- ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا.			

			13- في المنافسة الرياضية أحاول أن أبذل أقصى ما يمكنني من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.
			14- القلق والتوتر الذي قد أشعر به قبل المنافسة يضايقني.
			15- هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب.
			16- في بعض الأحيان يبدو أنني لا أبذل قصارى جهدي في المنافسة.
			17- أستطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة.
			18- أنا من النوع الذي يمكن أن يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير.
			19- عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة.
			20- أشعر بأن مدربي لا يفهمني.
			21- أبذل قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
			أحيانا أمتنع عن إبداء رأيي لمدربي خوفا من أن ينتقدني 22 -
			23- أتدرب بمفردي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية
			24- أجد أنه من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي أثناء المنافسة
			25- احترمت كل مدرب قام بتدريبي

			26- ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي المنافس
			27- معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسه.
			28- إذا طلب مني أن أخضع لجدول تدريب قاس بعد انتهاء الموسم الرياضي فإنني أتضايق.
			29- عندما أرتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك لا يؤثر على أدائي بصورة واضحة.
			30- أشعر بأن مدربي ينتقدني بدون وجه حق.
			31- التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.
			32- أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى أدائي في المنافسة.
			33- عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتدرب عليها حتى أتقنها تماما.
			34- لا أستطيع أن أحتفظ بهدوئي عندما يضايقني المنافس.
			35- أستشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشكلات.
			36- في بعض المنافسات يبدو أنني لا أتنافس بصورة جيدة.
			37- أستطيع أن أعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي المدرب.
			38- نادرا ما أستمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية.
			39- أفقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المنافسة.
			40- إذا لم يشركني المدرب كأساسي في المنافسة فإنني أكاد أعتقد أنه يتخذ مني موقفا.

The Summary of the Study

The Title of the Study:

-The psychological preparation and its relationship to some motivation features of football players – Senior Class- .

The Importance of the Study :

1-Identify the role of the psychological training in the accomplishment of the motivation features of football players.

2-Identify the real reasons that drive the player to practise football.

3- Underline the importance played by the psychological preparation on the sports yield in competition.

4-Identify the relationship between the psychological preparation and the motivation features of football players.

The Problematic of the Study :

-Is there a statistically significant relationship between the psychological preparation and some motivation features of football players?

-The problematic of the research can be determined in the following questions:

a)-Is there a statistically significant relationship between the psychological preparation and the feature of the accomplishment need of the football players?

b)-Is there a statistically significant relationship between the psychological preparation and the feature of self-control of the football players?

c)-Is there a statistically significant relationship between the psychological preparation and the training feature of the football players?

d)-Is there a statistically significant relationship between the psychological preparation and the self-confidence feature of the football players?

e)-Is there a statistically significant relationship between the psychological preparation and the feature of determination of the football players

The Hypotheses of the Study:

The General Hypothesis :

- There is a connectivity relationship between the psychological preparation and some motivation features of the football players.

The Partial Hypotheses:

a)-There is a connectivity relationship between the psychological preparation and feature of the accomplishment need of the football players.

b)-There is a connectivity relationship between the psychological preparation and the feature of self-control of the football players.

c)-There is a connectivity relationship between the psychological preparation and the training feature of the football players.

d)-There is a connectivity relationship between the psychological preparation and the self-confidence of football players.

e)-There is a connectivity relationship between the psychological preparation and the feature of determination of the football players.

The Procedures of the Field Study:

The Sample:

-The sample has been chosen in a deliberate way, and It was represented in 36 players of two ((2)) teams -Senior Class- on the level of the Wilaya of M'sila.

The Temporal and Spacial Area:

-The field study has been done in the period extended between April 15th, 2015 until May 04th, 2015 . The questionnaire and the scale have been distributed on two teams from The Wilaya of M'sila: Mouloudia of Boussaada and Wifaq Elsalamat: Ain Elhedjel.

The Method:

-The scientific method used to achieve this memorandum is the descriptive method.

The Tools Used in the Study :

-A technique of a special questionnaire of preparation and the motivation scale have been followed.

The Achieved Results :

-The study has proved that the psychological preparation has a role in the accomplishment of the motivation features of the football players , as it has a great importance to increase the players motivations to practice football and this last one doesn't count only on the physical and technical aspects but the necessity of the integration between these aspects , as well dealing with psychological experts who can present a plenty to football and that what prove the authenticity of the hypotheses .

Conclusions and Suggestions:

-Trainers should include the psychological aspects in there training program.

-The more the connection between the psychological training and the sportive motivation features , there will be a better realization in competition .

عنوان الدراسة: التحضير النفسي و علاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم – صنف أكابر-
أهمية الدراسة:

إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات
التعرف على العلاقة بين التحضير النفسي والسمات الدافعية للاعبين كرة القدم.

مشكلة الدراسة : هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ؟
يمكن تحديد مشكل البحث في التساؤلات التالية:

- ح. ؟ هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي وسمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم ؟
- خ. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي وسمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- د. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي و السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ذ. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم ؟
- ر. هل هناك علاقة دالة احصائيا بين التحضير النفسي و سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم ؟

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة :

هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و بعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم.

الفرضيات الجزئية :

- ح- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم
- خ- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و سمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.
- د- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و السمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.
- ذ- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم .
- ر- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير نفسي و سمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم .

إجراءات الدراسة الميدانية:

العينة: تمّ اختيار العينة بشكل قصدي وتمثل في 36 لاعباً صنف أكابر من فريقين على مستوى ولاية المسيلة.

المجال الزمني والمكاني: تمت الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة مابين يوم 15 أفريل 2015 إلى غاية 04 ماي 2015

وتمّ توزيع الاستبيان و المقياس على فريقين من ولاية المسيلة –مولودية بوسعادة – وفاق السلامة عين الحجل.

المنهج: المنهج العلمي المستخدم في إنجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي .

الأدوات المستعملة في الدراسة: فقد تمّ إتباع تقنية استبيان خاص بالتحضير و مقياس الدافعية،

النتائج المتوصل إليها: أثبتت هذه الدراسة أن التدريب النفسي له دور في تحقيق سمة الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، و أن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات.

الاستخلاصات والاقتراحات :

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية..

كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج افضل في المنافسات.