وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة محمد بوضياف – المسيلة

معهد : علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم :التدريب الرياضي

رقم : .....

ميدان :علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

فرع :تدريب رياضي

تخصص :تحضير بدني وذهني

مذكرة مقدمة لنيل شهادة الماستر أكاديمي

اعداد الطالب (ة) : حماش نسيم

تحت عنوان

المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة -

دراسة ميدانية لأندية القسم الشرفي – سطيف-

لجنة المناقشة :

اسم ولقب الاستاذ (ة): سالم العياشي	**جامعة : المسيلة**	**رئيسا**
اسم ولقب الاستاذ (ة): لعروسي عبد الرزاق	**جامعة :المسيلة**	**مشرفا ومقررا**
اسم ولقب الاستاذ (ة) :بلعايبة الصالح	**جامعة :المسيلة**	**مناقشا**
اسم ولقب الاستاذ (ة): سعودي ايوب	**جامعة :المسيلة**	**مناقشا**

السنة الجامعية : 2016 / 2017

التشكرات

نتقدم بالشكر الجزيل أولا وأخيرا إلى الله وحده الذي أعطانا القوة و الصبر لانجاز هذه المذكرة .

وللاعتراف بالجميل و العرفان بحسن الصنيع نتقدم بجزيل الشكر إلى كل من ساعدنا في انجاز هذه المذكرة سواء من قريب أو من بعيد ونخص بالذكر الأستاذ المشرف" عروسي عبد الرزاق"

كما نتقدم بالشكر إلى كل أساتذة معهد علوم و تقنيات النشاطات البدنية و الرياضية

وفي الأخير تقبلوا منا فائق الاحترام والتقدير.

إهداء

الحمد الذي وفقنا لهذا وما كلنا لنوفق دون عونه سبحانه

بكل الحب و الخشوع ...بكل نبضة قلب و تردد الأنفاس

إلى من كانت الجنة تحت أقدامها

إلى شريان الحنان ووريد الأمومة

إلى أحب الناس إلى قلبي ❦ أمي ثم أمي ثم أمي ❦ أطال الله في عمرها

إلى الذي كابر مشاقة الحياة من أجل أن يوصلني إلى مبتغاي

إلى رجل عظيم علمني معنى الحياة وكان مثلي الأعلى ❦ أبي ❦ الغالي رحمه الله

إلى أعز إخوة لي في الدنيا وأغلاهم: ربيع وزوجته حسين – عبد الكريم – ❦

إلى من لا يحلو البيت من دونهم ❦ سهيلة – وئام – علاء الدين نصر الدين ❦

إلى خواطر بهجتي نسمات الحب التي تلامس ضميري فوفا

أختاي العزيزتين ❦ – سميحة علجية وزوجها ❦ ❦

.اختي..رفيقة دربي دودا ❦

الى الكتكوتة ❦ ملاك

إلى كل الأهل و الأقارب

إلى من شاركني في هذا العمل ❦ باديس – سيف الاسلام ❦

إلى جميع الأصدقاء التي جمعتني بهم جامعة المسيلة

إلى كل طلبة و أساتذة قسم التدريب الرياضي خاصة سالم الغياشي

إلى الأستاذ المشرف ❦ لعروسي عبد الرزاق ❦

إلى كل من نساهم قلمي و لم ينساهم قلبي

عبد الرحيم – عمار – خميسي – ميدو ونجيم وعيسى زاكو ❦

إليهم جميعا أهدي ثمرة جهدي

إلى

نسيم

قائمة المحتويات

- شكر و عرفان	
- إهداء	
- قائمة المحتويات	
قائمة الجداول	
المقدمة	ا-ب
الجانب النظري	
الفصل الأول: الخلفية النظرية و الدراسات السابقة	
I. الخلفية النظرية	
1- المهارات النفسية	
1- مفهوم علم النفس الرياضي	5
2- دور علم النفس الرياضي	6-5
3- مهام علم النفس الرياضي	6
4- الاعداد النفسي	8
5- المهارات النفسية	12
5-1 تعريف المهارة النفسية	12
5-2 تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة	12
5-2-1- التركيز	12
5-2-2- الانتباه	12
5-2-3- التصور العقلي	13
5-2-4- الثقة بالنفس	13
5-2-5- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية	13
6- واجبات الإعداد النفسي للاعبي كرة القدم	13
7- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم	15-14
8- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى	15
2- الرضا الحركي	
2- مفهوم الرضا	16
2-1 - الرضا الحركي مفهومه وأهميته	17

3- انواع الرضا الحركي	18-17
4- علاقة الرضا بالروح المعنوية	19-18
5- علاقة الرضا وقلق المنافسه	19
6- العوامل المؤثرة فى الرضا الحركي	19
3- الدراسات السابقة والمشابهة	
3-1- الدراسات السابقة والمشابهة	24-20
3-2- تحليل ومناقشة الدراسات وربطها بالدراسة الحالية	25-24

الفصل الثاني: الإطار العام لدراسة

1- الكلمات الدالة في الدراسة	28
2- إشكالية الدراسة	29
3- أهداف الدراسة	29
4- أهمية الدراسة	30
5- فرضيات الدراسة	30

الجانب التطبيقي

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية لدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية	32
2- المنهج المتبع	32
3- مجتمع و عينة الدراسة	33
4- أدوات جمع البيانات و المعلومات	34
5- إجراءات التطبيق الميدانية للأداة	42
6- الأساليب الإحصائية	42
الفصل الرابع: عرض النتائج و تفسيرها و مناقشتها	
1- عرض وتحليل وتفسير النتائج:	44
1-1- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى	44

1-2- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية	45
1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة	46
مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات	47
مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى	47
مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية	48
مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة	49
مناقشة نتائج الفرضية العامة	50
الفصل الخامس: استنتاجات و اقتراحات	
استنتاجات عامة	52
الاقتراحات	52
الآفاق المستقبلية للدراسة	53
قائمة المراجع	
الملاحق	
ملخص الدراسة بالعربية	
ملخص الدراسة بالانجليزية	

قائمة الجداول

الجدول رقم(01) يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس المهارات النفسية للرياضيين..	34
الجدول رقم(02): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية وبنود محور القدرة على التصور..	35
الجدول رقم(03): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية وبنود محور القدرة التركيز والانتباه	36
الجدول رقم(04): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية وبنود محور الثقة بالنفس.	36
الجدول رقم(05): يوضح معامل alpha cronbach's.لابعاد مقياس المهارات النفسية.	37
الجدول رقم(06): يوضح عدد الفقرات الموزعة وفق المحاور بعد تعديل مقياس الرا الحركي.	38
الجدول رقم(07): يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس مهارات الرضا الحركي.	39
الجدول رقم(08): يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي.	40
الجدول رقم(09): يوضح معامل alpha cronbach's.لابعاد مقياس الرضا الحركي.	41
الجدول رقم(10): يبين معاملات الارتباط بين التصور الذهني والرضا الحركي.	44
الجدول رقم(11): يبين معاملات الارتباط بين التركيز والانتباه والرضا الحركي.	45
الجدول رقم(12): يبين معاملات الارتباط بين الثقة بالنفس والرضا الحركي.	46

مقدمة

المقدمة :

مما لاشك فيه ان الممارسة الرياضية او الرياضة بصفة عامة عرفت او مارسها الانسان منذ القدم ، منذ ان كان يسعى لكسب عيشه وتامين بقائه حتى وان كان لا يدرك ولا يعرف ذلك، والدليل على ذلك ان معظم الرياضات تعود جذورها واصولها الى ذلك العصر، وقبل ما تصل الممارسة الرياضية الى ماهي عليه الان من مكانة واهتمام كبيرين سواء من حيث الكيفية او الاساليب المستخدمة او مختلف الرياضات والتخصصات نجد ان الدين الاسلامي اهتم كذلك بالرياضة وشجع على ممارستها بل وكان السباق في ذلك (أي منذ ازيد من اربعة عشر قرن) .

وفي العصر الحالي اصبحت الممارسة الرياضية تلقى تشجيع واهتمام لم يسبق له مثيل في معظم دول العالم ، واصبحت الرياضة تدرس وتمارس في مختلف الاطوار التعليمية بقواعد وضوابط ووفق مناهج واساليب مصممة، والتطور الذي وصلت إليه الرياضة والنشاطات البدنية والرياضية بصفة عامة ، وكرة القدم بصفة خاصة على كل المستويات ، بتطوير وتحسين كل الوسائل والعمليات المستعملة من قبل اللاعب والمدرب لتحسين مستوى الأداء ، كل هذا جعل منها ظاهرة من ظواهر المجتمع .

وتعتبر كرة القدم الرياضة الأكثر شعبية ، ويعود أول تاريخ ظهورها إلى أواخر القرن 19 ، بحيث أول من مارسها هم الانجليز ، حيث كان ذلك قبل 100 عام تقريبا ، وكان لها نصيب كبير من التطور والتقدم بحيث عرفت تغيير شبه جذري في طرق ومنهجية التدريب ، نظرا للتغيير الذي طرأ على نظام وقواعد اللعبة ، والذي نتج عنها أيضا ظهور خطط تكتيكية أكثر تعقيدا وتركيبا ، يستحيل على اللاعب التحكم فيها ويبذل مجهود أكثر ، ودون تنمية جميع إمكانياته البدنية ، التقنية والنفسية . (**حسن ناجي محمود، 2002 :40**).

المتتبع لواقع الرياضة في الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة وانحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية 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 يرعاها المربي 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 وانفعالية 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 .

اذ يعتبر الجانب النفسي عند لاعبي كرة القدم من اهم الجوانب التي يجب ان يهتم بها ، وتعطى لها اولوية عند التحضير دون الاهتمام فقط بالنواحي البدنية والتقنية والتكتيكية، خاصة وان الشواهد الواقعة تاكد على ان

اللاعبين الاكثر تحضيرا نفسيا هم الذين يقدمون ويفوزون في الميدان اداءا ونتيجة، لذلك اصبح من الضروري والواجب على المدربين فهم شخصيات لاعبيهم حتى يتسنى لهم التنبؤ باداء ومستقبل اللاعبين(**حسن قاسم، 1998 :14**).

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 ؟ ولعل أنه من بين أهم مراحل النمو في حياة الإنسان إن لم تكن أهمها مرحلة المراهقة التي يعتبرها علماء النفس بأنها المرحلة العبورية بين الطفولة والمراحل الأخرى التي تليها . وتختلف هذه المرحلة عن سابقتها وتتميز بالتغيرات الفيزيولوجية التي تصحبها تغيرات عديدة تمس جوانب الشخصية والتي لها تأثيرات على النواحي الاجتماعية والانفعالية للمراهق بداية بالبلوغ إلى النضج العام والاستقلالية وتأكيد الذات .

ومن اجل ذلك جاءت هذه الدراسة التي تسعى الى التعرف على العلاقة بين المهارات النفسية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم،محاولين من خلالها الجمع بين المعالجة النظرية والتطبيقية للموضوع مقسمين اياها الى جانبين نظري وتطبيقي ، وللالمام بهذا الموضوع تم تقسيم دراستنا الى الفصول التالية:

- **الفصل الاول**: تناولنا فيه الخلفية النظرية والدراسات السابقة حيث تطرقنا فيه الى مختلف النظريات المفسرة لمتغيرات الدراسة
- **الفصل الثاني**: تناولنا فيه الاطار العام للدراسة ضم كل من الكلمات الدالة واشكالية الدراسة واهدافها واهميتها وفرضياتها.
- **الفصل الثالث**: فقد كان الحديث فيه حول ابرز الاجراءات الميدانية التي تشمل الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع والمجتمع وعينة البحث للدراسة، ومختلف ادوات جمع البيانات الى جانب اهم الاساليب الاحصائية التي استعملناها.
- **الفصل الرابع**: فقد جاء فيه عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها في ظل فرضيات البحث.
- **الفصل الخامس**: ضم كل من الاستنتاجات العامة وبعض الاقتراحات والافاق المستقبلة.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

الخلفية النظرية:

1.المهارات النفسية:

تمهيد :

لقد تطور علم التدريب بصورة سريعة واتخذت نظرياته منحى جديد لمواكبة الاتجاهات الحديثة في كرة القدم من طرق اللعب أداء مهاري وفني وتحركات خططية وقدرات بدنية عالية وفي ظل انتشار الاحتراف وما تطلبه من أداء أكثر تعقيدا وتطورا،أصبح إتباع كل ما هو جديد في علم التدريب الرياضي ضرورة لابد من الأخذ بها عند التخطيط لعملية التدريب ووضع البرامج الخاصة بها.

وبهدف الوصول بمستوى اللاعبين إلى الدرجة التي تمكنهم من تحقق متطلبات اللعب الحديث بعناصره المختلفة يستلزم تأسيس اللاعب منذ الصغر وفق برامج مقننة بدنيا مهاريا ،فنيا ،خططيا ،ذهنيا ،نفسيا...وهذا لا يتأتى إلا تحت قيادة صالح ومؤهلة وهي المدرب،بالإضافة إلى محتوى أكثر تطورا من التدريبات التي تلائم مع قدرات اللاعبين وإمكانياتهم التي تضع الأساس الصحيح وأتولى هذه الأسس التدريبية هي الوحدة التدريبية.

1-2- مفهوم علم النفس الرياضي:

يعرف علم النفس الرياضي la psychologie du sport ، بأنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان الرياضي.

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولكن توجد استجابات أخرى لايمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والإدراك والانفعال وما إلى ذلك، وهذه الأوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الأسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على جوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الأمر الذي يساهم في تطوير الأداء الأقصى Maximum performance وتنمية الشخصية.(راتب : ، **1997:17**.)

1-3.دور علم النفس الرياضي:

إن أهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول إلى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول إلى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها

وحسن ممارستها أما المدرب هدفه الوصول إلى تحقيق أعلى نتيجة ممكنة في إطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة . (علاوي ، 1998 : 28)

نلاحظ مما سبق ذكره أن أهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بإمكانيات بدنية خاصة بكل ممارس. وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء إلى نظريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، أما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي أبرز بعض النقائص وحدود تأثيره. فأصبحت اليوم في رياضة النخبة والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني و لا نفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي ،هذا ما أدى بالباحثين في الرياضة إلى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية،الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع إلى تأثيرات السلوك الشخصي . إذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن إيجاد تشابه مواضيع دراستهما،لكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النظرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النظريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي .

إلى جانب ذلك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الأخرى ،فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.(علاوي : 28) .

1-4.مهام علم النفس الرياضي :

نظرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات وأهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية ،يمكن تحديدا لعناصر الأساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1-4-1- الرفع في مستوى الإنجاز الرياضي :وذلك لدى أعضاء الفرق الرياضية بشتى أشكالها وتعدد أنواعها وحتى لدى أفراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد أيضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذلك عن طريق إيجاد الدافعية المؤدية إلى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الأداء الرياضي في هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنقاذ احتياطي لقدرات الإنتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الإنجازات،لأن إذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكاناته وقدراته على أحسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذلك،قد يكون الإجتهاد و الإحساس بالإرهاق عند الوصول إلى مستوى معين من التدريب الرياضي،أوقد يكون الخوف أو القلق النفسي أو أي سبب آخر، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي،في هذا الصدد ينبغي المراعاة بأن الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث إن لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل،أوأثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى للفوز بالمكانة المعتبرة، أو التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة يأتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم أن

التنظيم السليم يتوقف أساسا على مدى الأخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي والاجتماعي أيضا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الإستعدادات البدنية والقدرات العقلية والإهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.(**علاوي ،2002 : 15– 16**.)

1–4–2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية :يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والإتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى إعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الإنساني في هذا السياق نلتمس خاصيتين متمرستين للنشاط الرياضي لما لهما من دور فعال في التدريب الرياضي

يرتبط النشاط البدني الرياضي عادة بالمجهود المبذول من الناحية البدنية ومدى ارتفاع شدة الحمل، ولكي تحصل على إنجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق إنتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية أي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية.(**أبو عبيدة: 1997 : 124 –125** .)

1–4–3– توطيد مستوى الإنجاز : يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي أو الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية أثناء التدريبات إلا أنه أثناء النافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة إلى عواقب وخيمة ، بحيث يتحمل فيما بعد أن يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة ، وغياب الأسباب الواضحة المؤدية للنجاح أثناء المنافسات الرياضية ، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي أن يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وأن يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الإنجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذلك عن طريق الإعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1–4–4 –تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على أن فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها إليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذلك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة ، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي ، و الهدف الأسمى في هذا الشأن يمكن إيجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتظام وفي اتجاه متطور ويستحسن أن يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل أكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.(**أبو عبيدة : 124 –125** .)

1-5-الاعداد النفسي :

1-5-1 تعريف الإعداد النفسي:هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الإيجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والإتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والإنفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجيه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين.(**أبوعيده ، 2001 :263**.)

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

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

1-5-2-أهداف الإعداد النفسي:تتحدد الأهداف الأساسية للإعداد النفسي للرياضي فيما يلي:

- بناء وتشكيل الميول والإتجاهات الإيجابية للرياضي نحو الممارسة الرياضية عامة والنشاط النوعي خاصة تطوير دوافع الرياضي نحو التدريب المنتج والتنافس الفعال .
- تنمية مهارات الرياضي العقلية الأساسية للممارسة الرياضية والتخصصية لنوع النشاط.
- تطوير وتوظيف سمات الرياضي الإنفعالية تبعا لمتطلبات التدريب والمنافسات في النشاط الرياضي الممارس.
- تنمية قدرة الرياضي على تعبئة وتنظيم طاقاته البدنية والنفسية خلال التدريب والمنافسات. (**فوزي ، 2003 : 162**)
- إعداد الرياضي المؤهل نفسيا لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها .
- تنمية انتماء الرياضي لمؤسسته الرياضية وزملائه في اللعبة أو الفريق بهدف التماسك الإجتماعي ورفع الروح المعنوية خلال التدريب والمنافسات.

- توجيه الرياضي وتوجيهه نفسيا لمساعدته على الموائمة النفسية بين الأحمال البدنية والنفسية في التدريب والمنافسات مع حياته العملية والاجتماعية لتجنب الضغوط النفسية المرتبطة بالممارسة الرياضية التنافسية.

1-6-أنواع الإعداد النفسي:

- من حيث مدته: (فوزي : 162 .)

- الإعداد النفسي الطويل المدى.

- الإعداد النفسي القصير المدى.

- من ناحية نوعيته:

-الإعداد النفسي العام.

-الإعداد النفسي الخاص.

1-6-1-الإعداد النفسي من حيث المدة:

1-6-2- 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.

1-6-3- المبادئ الهامة في الإعداد النفسي طويل المدى: يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الإعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي:

- ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة (المباراة) الرياضية.
- المعرفة الجيدة للاشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.
- الفرح للاشتراك في المباراة.
- عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .
- مراعاة الفروق الفردية.
- تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية (نزار و الويس ، 1980 : 249- 250)

1-6-4- -بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:في ما يلي بعض التوجيهات العامة التي يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في غضون عملية الإعداد النفسي طويل المدى للمنافسات الهامة:

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.
- يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم بإستخدامها المدرب الرياضي.
- ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمثيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.
- يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف ،أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.
- يجب 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 على أسس موضوعية.(**نزار و الويس : 249-250**.)

1-6-5- الإعداد النفسي قصير المدى:وهو محاولة إعداد (الفريق) اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعداده لكي يتمكن من بذل أقصى جهده ليحقق الفوز .(**الدليمي ولحمر ،1997:25** .)

ويقصد به أيضا الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية،بهدف التركيز على تهيئته وإعداده وتوجيهه بصورة تسمح بتعبئة كل قواه و طاقته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية (المباريات).

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي إلا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة اللاإنتظار السلبي إلى حالة اللاإشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد .(**علاوي ،1968: 188**.)

1-6-6- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى :

تختلف حالة الفرد قبل إشتراكه في المقابلة ، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح "، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لأخرى.

ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشتراكه الفعلي في المباراة هي:

1-6-7- النمط العصبي للفرد : يختلف نوع النمط العصبي من فرد لأخر قبل بداية المقابلة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الأخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تنتابهم حالة حمى البداية.

1-6-7-1-الخبرة السابقة: تختلف من لاعب ناشئ إلى لاعب دولي ، فاللاعب الناشئ تنقصه العديد من التجارب والخبرات ، والعكس بالنسبة للاعب الدولي، الذي يتمتع بخبرات ومرَ بعدة تجارب تكسبه القدرة على التكيف والملائمة لمختلف المواقف ، ويرى البعض أن الناشئ يمر غالبا بحالة حمى البداية .

1-6-7-1-1- الحالة التدريبية للفرد:للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

1-6-7-1-2- مستوى المنافسة وأهميتها: تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة ، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف ، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية .

1-6-7-1-3- الحالة المناخية: تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية ، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة

1-7- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

1-7-1- 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 . (**علاوي : 197** .)

_ 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. (**الدليمي ولحمر: 27**. .)

_ **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.

1-7-2- الإعداد النفسي الخاص:هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

1-الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .

2-الإعداد النفسي للاعب واحد .

3-الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين .

4-الإعداد الخاص لمنافسة معينة.(**الدليمي و لحمر :27.** .)

1-7-3- 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".

1-8-. المهارات النفسية :

1-8-1- تعريف المهارة النفسية : عبارة عن قدرة يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب.(**علاوي:19**)

1-8-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي :

1-8-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه "تضييق الانتباه ، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد" .ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي:"المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه " .(**النقيب، 1990: 384** .)

1-8-2-2- الانتباه: يعني تركيز العقل على واحد من بين العديد من الموضوعات الممكنة ، أو تركيز العقل على فكرة معينة من بين العديد من الأفكار، ويتضمن الانتباه، الانسجام أو الابتعاد عن بعض الأشياء حتى يتمكن من التعامل بكفاءة مع بعض الموضوعات الأخرى التي يركز عليه الفرد انتباهه ، وعكس الانتباه هو حالة الاضطراب ، والتشويش والتشتت الذهني . هذا وقد يستخدم مصطلح التركيز والانتباه في المجال الرياضي على نحو مترادف ، والواقع أن هناك فرقا بينهما من حيث الدرجة وليس النوع:فالانتباه أهم من التركيز والتركيز نوع من تضييق الانتباه وتثبيته على مثير معين ، فالتركيز على هذا النحو بمثابة انتباه انتقائي يعكس مقدرة الفرد على توجيهه الانتباه ودرجة شدته وكلما زادت مقدرة الرياضي على التركيز في الشيء الذي يقوم بأدائه كاملا و استجابة أفضل .

1-8-2-3- التصور العقلي: وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة،أو تصورات جديدة لم تحدث من قبل بغرض الإعداد العقلي للأداء ويطلق على هذا النوع من التصورات العقلية الخريطة العقلية ، بحيث كلما كانت هذه الخريطة واضحة في عقل اللاعب أمكن للمخ إرسال إشارات واضحة لأجزاء الجسم لتحديد ما هو مطلوب .والتصور العقلي على النحو السابق ليس مجرد رؤية بصرية ، بالرغم من أن حاسة البصر تمثل عنصرا هاما ، ولكن يعتمد على استخدام الحواس الأخرى مثل اللمس ، السمع ، الشم ،وتركيبات من هذه الحواس .

1-8-2-3- الثقة بالنفس : الثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والأكثر أهمية الاعتقاد في إمكانية التحسن ، ولا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فبالرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .(راتب : **117 -288 – 299** .)

1-8-3- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية :

- نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية .
- الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية .
- النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب .
- بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى. (**أبو عبده :270- 271** .)

1-9-.واجبات الإعداد النفسي للاعبي 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 .
- 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 .
- 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(. أبوعبده : **270–271 – 284 – 286** .)

1–9–1–.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 .

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية الإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية

وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية .(**أبوعبده : 284-286** .)

1-9-2-.علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية)والخططية (التكتيك) ، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن . بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية و الخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها...إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا. (**أبوعبده : 284-286** .)

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية .

2- الرضا الحركي:

تمهيد:

من خلال ملاحظة الباحثين كونهم لاعبين ومدربين في مجال لعبة كرة اليد وجدوا هنالك تفاوت في مستوى رضا اللاعبين عند أدائهم الحركي خلال المباراة الأمر الذي دفع الباحثين إلى الخوض في هذه المشكلة لمعرفة مدى ترابط بين رضا اللاعبين عن أدائهم الحركي وفاعليته إثناء المباراة .

والرضا الحركي هو موضوع على جانب كبير من الأهمية بالنسبة للاعبي كرة القدم لكونه يرتبط ارتباطاً وثيقا بأدائهم في الملعب وفي التدريب الأمر الذي يحتم على المدربين الوقوف على العوامل التي تساعد في إيجاد حالة الرضا لدى هؤلاء اللاعبين للتمكن من توفير الأجواء المناسبة لنجاح العملية التدريبية

الرضا الحركي:

"هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من اجلها يلتحق بهذا النشاط"(**محمود و طه، 1998 : 19**)

"هو إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارات الحركية بكرة القدم بدرجة من الفاعلية وشعوره بالرضا والارتياح نتيجة هذا الأداء بما يقيسه مقياس الرضا الحركي المعد لذلك والمتمثل بالدرجة الكلية للمقياس (**الحياني و اسمر، 1998 :19**)

.**مفهوم الرضا:**الرضا في اللغة هو ضد السخط ،وارتضاه ،رآه له أهلا ورضي عنه،أحبه و أقبل عليه.(**ابن منضور ،1956 :323**)

والرضا هو السرور و اللغة الناتجة عن إكمال ما كنا ننتظره ونرغب فيه.(**robert** ،. **1993 :2038**)

وهناك من يكتب هذه الكلمة بالشكل "رضى" لأنه من مصدر فعل رضي التي منها رضا.(**قاموس المنجد في اللغة والإعلام،1997 :480**)

.**اصطلاحا:**نتخذ تعريف Mucchelli الذي يعتبر الرضا الوظيفي :شعور ناتج عن تقييم شخصي ذلتي لمختلف عناصر ومتغيرات وضعية العمل.(**Mucchelli** ،. **1983:60**)

أما الرضا في مصطلح علم النفس ،فهو يتضح من بعض المتغيرات المتعددة التي لها علاقة بالرضا ومفهومه ، وهي متغيرات متنوعة ، كما أن مفهوم الرضا لا يدل عليه تعريف بذاته فهو متعدد المعاني.

ومن المعاني ما يشير إلى مفهوم الرضا في الحياة بصيغ متنوعة .وهي تدعونا إلى التفكير المتأني حول موضوع الرضا حيث أن الإيحاءات المتعددة التي ترتبط بالكلمة تفرض علينا التحفظ في شرح الفكرة المراد التعبير عنها وبهذه الطريقة فان عمومية الفكرة تزيد من الوضوح في الفكر و التعبير.

2-1. الرضا الحركي مفهومه وأهميته:

الحركة هي النشاط والشكل الأساسي للحياة وهي في مضمونها استجابة بدنية وطريقة أساسية في التعبير عن الأفكار والمشاعر والمفاهيم بوجه عام وهي استجابة بدنية ملحوظة لمثير ما سواء أكانت داخليا ام خارجيا وأهم ما يميزها هو ذلك التنوع الواسع في المفاهيم وحل المشكلات وقد أجمعت الآراء في الآونة الأخيرة على ما للحركة من اهمية كبيرة لمسار التطور العام للانسان إذ يرتبط النجاح في أداء النشاط الحركي بالرضا والمتعة وهما من الحوافز الدافعة إلى الاهتمام بالنشاط الحركي إذ تلعب الانشطة الرياضية دورا ايجابيا سواء من الناحية الفعلية والبدنية أو الاجتماعية أو النفسية للمشتركين فيها .

يلعب المدرس أو المدرب الرياضي دورا هاما في وصول الفرد إلى خبرات سارة مرضية فاذا ما الم لتدريس الماما تاما بأحسن طرق التعليم المها ارت في مجال التربية البدنية فان هذا ادعى إلى اقتصاد الجهد والوقت ويحقق نتائج أحسنة وسيحصل المتعلم على خبرة تعليمية شاملة وسارة .

ان القيادة الرشيدة هي مفتاح التعليم الجيد السليم ، فيمكن للقا ئد الجيد ان يخلق مواقف سارة تجعل الافراد الرضا يتذوقون النجاح ويحصلون على خب ارت مرضية سارة فيحققون شيئا من الرضا.(نزار مجيد،**1993** :**35**)

ان الرضا عن الأداء الحركي يشكل تدعيما أساسيا من أجل الاستمرار في ممارسة الأنشطة الحركية فضلا عن أن زيادة الشعور بالرضا عن مستوى الأداء يعد أحد الأبعاد التي يهتم بها علماء النفس الرياضي إذ يشير* الحياني* نقلا عن* سكنر* إلى أنه من بين أهم العوامل التي تسهم في تحقيق الانجاز الرياضي هو الشعور بالرضا عن مستوى الأداء لذا فان قياسه يعطينا مؤشرا عن حالة الرضا ، كما ويرتبط رضا الفرد بخبرات الفرد السابقة فاذا ما كانت خبراته ناجحة وسليمة فان ذلك يؤدي إلى خلق مواقف مستقبلية سارة يمكن اعتبارها الدعائم الأساسية التي تبنى عليها توجهات الفرد ورغباته فيحيا حياة صحيحة سعيدة ممتعة ويكون قاد ار على، ممارسة أعباء حياته اليومية بطريقة أفضل.

3- انواع الرضا الحركي

ليس من الضروري ان تتعادل كل مظاهر الرضا عن الجوانب المختلفة للاداء الحركي فالرضا عن الاداء يرتبط بعوامل كثيرة منها , التعليم والتدريب والخبرة ... وتلك العوامل هامة في فهم التوافق الذي يمكن ان يستدل عليه.(لمياء حسن،**1999** :**26**).

•الرضا الاجمالي عن الاداء الحركي:

ويعني به الرضا الكامل عن الاداء ككل من بداية التدريب الى ان ينتهي او في المنافسات أي بداية المنافسة الى النهاية وهذا الرضا يعطي حالة معنوية جيدة لدى الرياضي لتقديم الافضل وحث المجموعة الى تقديم مستوى المرضي.

الرضا الجزئي :

ويعني هذا الرضا رضا الرياضي او المجموعة او المدرب عن جزء من مستوى الرياضي في العملية التدريبية او في المنافسات , فتارة نرى الرياضي في مستوى جيد يرضي المدرب

والمجموعة وتارة ن اره في مستوى غير المستوى الاول ونشاهد عدم الرضا من خلال ملامح واشارات وكلام المدرب.

4- علاقة الرضا بالروح المعنوية

هناك عدد من المصطلحات التي تستخدم للتعبير عن المشاعر النفسية التي يشعر بها الرياضي تجاه ادائه , فهناك الروح المعنوية والاتجاه النفسي نحو الاداء وهناك أيضاً الرضا عن الاداء وهذه المصطلحات وان تباينت تفصيلات مدلولاتها إلا أنها تشير بصفة عامة إلى مجموعة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الرياضي نحو الاداء الذي قام به.

فالروح المعنوية تعرف بالجو العام الذي يسود الفريق او المجموعة والناتج عن اتجاهات الرياضيين وآرائهم بالظروف المحيطة بالفريق , وتعبر الروح المعنوية عن الحالة النفسية والذهنية والعصبية للفريق او المجموعة التي تحكم سلوكهم وتصرفاتهم وتؤثر فيها وتؤكد رغبتهم في التعاون . وبمعنى آخر فإن الروح المعنوية مصطلح عام يشير إلى محصلة المشاعر والاتجاهات والعواطف التي تحكم تصرفات الرياضيين فكما أن الصحة تشير إلى الحالة الجسمانية للرياضي فإن المعنوية تشير إلى الحالة النفسية والذهنية والعصبية العامة له

وينظر بعضهم إلى الروح المعنوية عن طريق المنظور الفردي , إذ إن هذا المفهوم يربط بين الروح المعنوية للرياضي واحتياجاته ومدى إشباعها ومستوى تكيف الفرد مع البيئة والتدريب .اما المنظور الجماعي حيث تحدد الروح المعنوية في تعبير جماعي فيركز على القيم الاجتماعية أكثر من تأثيره في القيم الفردية وتباينت وجهات نظر الباحثين وعلماء النفس حول مفهوم الرضاالحركي والروح المعنوية , إلا أن مفهوم الروح المعنوية ينظر إليها على أنها أكثر شمولا من الرضا الحركي . وأن الرضا الحركي أحد مكونات الروح المعنوية وأن هناك من عد الرضا الحركي م اردفاً للروح المعنوية . وأن بعضهم الآخر يميل إلى الفصل بين المفهومين ويرى* قرواني*: أن هناك صعوبة في الفصل أو التفريق بين مفهوم الرضا الحركي ومفهوم الروح المعنوية والعوامل المؤثرة في الرضا الحركي والحالة المعنوية ونرى أن هناك ترابطا كبيرا بين مفهوم الرضا الحركي والروح المعنوية ولايمكن الفصل بينهما وكلما كانت الروح المعنوية عالية يكون ذلك نتاجاً عن الرضا الحركي وقد تكون الروح المعنوية العالية مصدر الرضا الحركي والعكس كذلك صحيح كلما كان الرضا الحركي عالياً ارتبط ذلك ايجابا مع الروح المعنوية وآثر فيها ايجابا .

الرضا هو احد محكى التوافق النفسى للفرد ولظاهرة الرضا اهمية في معرفة مدى توافق الانسان فى جوانب حياته المختلفة وبه الفرد يكون اكثر انتاجية واكثر ايجابية فى التفاعل واكثر استقرارا سعادة ، ويعتمد على الرضا الارضاء وهو المحك الثانى للتوافق النفسى ، والرضا والارضاء عاملان مكملان لبعضهما.

والرضا حالة شعورية بسيطة تصاحب بلوغ الفرد لغاية ما ، وتعقب اشباع الحاجات وتحقيق الرغبات والاماني ،والرضا هو الشعور المصاحب للاقتناع النفسى لما حققه الفرد فى مجال ما

من مجالات الحياة وما سوف يحققه مستقبلا. ..

5- علاقة الرضا وقلق المنافسه :

وجود علاقة عكسية بين الرضا وقلق المنافسة وقت الاسترخاء وتتصاعد العلاقة العكسية تحت ضغط المنافسة , أي كلما اقتربت المنافسة كانت الضغوط أقوى وهنا يقل الرضا .(الحياني،**1998**)

6- العوامل المؤثرة فى الرضا الحركي:

- التوتر : والرضا ذوعلاقة بالتوتر فكلما انخفض التوتر كلما ارتفعت درجة الرضا.
- التقبل : والرضا ذوعلاقة بالتقبل فكلما زاد تقبل الفرد بوضعه (الاجتماعي او دراسى او المهنى ...الخ) كلما زادت درجة الرضا.
- التوقع : والرضا ذوعلاقة بالتوقع فالرضا مرتبط بمدى ما يتوقعه الرياضي يقوم به وكلما كان توقع الفرد ايجابيا كان رضاه اعلى.
- الحاجات واشباعها : شعور الفرد بالرضا سواء في عمله او دراسته مرتبط بمدى ما يحققه الفرد من اشباع لحاجة النجاح وشعور الفرد بالرضا الداخلى مرتبط بمدى نجاحه في تحقيق الهدف الذي يسعى اليه.
- الاستعدادات والقدرات العقلية : كلما كانت استعداداته النفسية والعقلية عالية كان الشعور بالرضا عاليا.
- العلاقات الاجتماعية : كلما كانت علاقته بالمجموعة او الفريق جيدة كان الشعور بالرضا كبير

الارتياح النفسي : كلما كان تقييم الرياضي من قبل المجموعة او المدرب تقييم جيد ومرضي كلما زادت قدرته الارضائية لهم من خلال ارتفاع شدة دوافع للاداء لدي.

3-1- الدراسات السابقة والمشابهة:

صاحب الدراسة :.محمد خضر اسمر الحياني واخرون 2002

عنوان الدراسة :علاقة بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم -فئة الناشئين-.

هدف الدراسة :بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الاساسية للاعبي كرة القدم الناشئين

مشكلة الدراسة :هل هناك علاقة بين دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء بعض المها ا رت الأساسية في الكرة الطائرة ؟

المنهج : المنهج الوصفي بالاسلوب المسحي .

اهم النتائج المتوصل اليها

- تم التوصل الى بناء مقياس الرضا الحركي في المهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم الناشئين.يتمتع بمعاملات علمية (صدق وثبات) عالية.مما يسمح في استخدامه في مجتمع البحث. يتكون من (36) فقرة تقيس الرضا الحركي للاعبين وموزعة على المهارات الاساسية الاتية (الدحرجة . المناولات. الاخماد. التهديف.السيطرة على الكرة والرمية الجانبية) والتي تعتبر عن مدى الرضا الحركي للاداء المهاري بكرة القدم.

الدراسات الغير مباشرة (غير مشابهة):

الدراسة الأولى:

صاحب الدراسة : خالد فيصل الشيخو والاء عبد الله حسين 2000

نوع الدراسة: ماجيستر

عنوان الدراسة :.دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان.

هدف الدراسة :التعرف على الفروق في مستوى الرضا الحركي في العاب الساحة والميدان بين طالبات كلية التربية الرياضية/جامعة الموصل،الفقرات التي ترفع فيها نسبة الرضا الحركي في العاب الساحة والميدان.

مشكلة الدراسة :هل توجد فروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان؟

تساؤلات الدراسة :

-هل توجد فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية الرياضية؟

– هل توجد اختلاف في قيم النسبة المئوية لفقرات مقياس الرضا الحركي ؟

المنهج : المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة :اشتمل مجتمع البحث على طالبات كلية التربية الرياضية / جامعة الموصل .

عيّنة الدراسة:تم اختيارها بطريقة عمدية من طالبات كلية التربية الرياضية والبالغ عددهن (17).

الأدوات المستعملة :

النتائج :

استخدم الباحثان مقياس الرضا الحركي

اهم النتائج المتوصل اليها:

1. .وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية الرياضية
2. .برزت اعلى قيمة لمقياس الزمن الحركي لدى طالبات المرحلة الثانية تلتها طالبات المرحلة الاولى ثم الثالثة.
3. سجلت فقرات المقياس نسبة (94.12) من فقراتها التي تجاوزت درجة الحدة(3) والبالغة نسبتها (60) اما باقي الفقرات التي لم تتجاوز نسبة (60) فنسبتها (5.88) وهذا يحقق صحة الفرض الثاني من البحث.

الدراسة الثانية:

صاحب الدراسة :بن سعادة بدر الدين 2009.

نوع الدراسة: ماجيستر

عنوان الدراسة :مهارات الاتصال لاستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند تلاميذ الاقسام النهائية.

هدف الدراسة :– التعرف على انواع الاتصال البيداغوجي المستعملة من قبل اساتذة التربية البدنية والرياضية.

– ابراز اهمية الاتصال البيداغوجي في التاثير على الرضا الحركي

– التعرف على مدى تاثير متغيرات خبرة الاستاذ وتكوينه العلمي في العلاقة الناتجة بين مهارات الاتصال لاستاذ التربية البدنية والرياضية والرضا الحركي عند تلاميذ الاقسام النهائية

مشكلة الدراسة :هل توجدعلاقة ارتباطية بين مهارات الاتصال لاستاذ التربية البدنية والرضا الحركي عند تلاميذ الاقسام النهائية؟

المنهج : المنهج الوصفي.

مجتمع الدراسة :اشتمل مجتمعالبحث من 30 استاذ و 300 تلميذ بمرحة الثانوية (ثانويات الشلف).

عيّنة الدراسة:العينة المقصودة تتمثل في 30 استاذ و300 تلميذ في الطور الثانوي لثانويات الشلف .

الأدوات المستعملة :

مقيابيس نفسية (مقياس ا،مقياس دافعية الرضا الحركي واختبار مهارات الاتصال عند استاذ التربية والرياضية.)

النتائج :

1. توجد علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الاتصال عند اساتذة التربية البدنية والرضا الحركي عند تلاميذ الاقسام النهائية
2. متغير التكوين العلمي للاستاذ لا يؤثر في العلاقة الموجودة بين مهارات الاتصال لاستاذ التربية البدنية والرضا الحركي عند تلاميذ الاقسام النهاية

الدراسة الثالثة:

صاحب الدراسة :دراسة ابراهيم 1995 .

نوع الدراسة: ماجيستر

عنوان الدراسة :مؤشر الرضا المرئي لدى تلاميذ مرحلة التعليم الاساسي.

هدف الدراسة :التعرف على مستوى الرضا الحركي والفروق والفروق في مستوى الرضا بين تلاميذ الصفوف الرابعة والخامسة و والسادسة الابتدائية في مرحلة التعليم الابتدائي في الاردن .

المنهج : المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة : تلاميذ الصفوف الرابعة والخامسة و والسادسة الابتدائية في مرحلة التعليم الابتدائي .

عيّنة الدراسة:العينة العشوائية البسيطة بين تلاميذ الصفوف الرابعة والخامسة و والسادسة الابتدائية في مرحلة التعليم الابتدائي في الاردن .

الأدوات المستعملة :

استخدم الباحث مقياس (**تنر**) للرضا الحركي

النتائج :

مؤشر الرضا اتجهت نحو الايجابية لدى التلاميذ بوجه عام

الدراسة الرابعة:

صاحب الدراسة :دراسة هانم حسن احمد كساب 1994.

نوع الدراسة: ماجيستر

عنوان الدراسة :مستويات الرضا الحركي لدى طلاب المرحلة الجامعية لكليتي الاداب والتربية–جامعة قاريوني ببنغازي–

هدف الدراسة :التعرف على مستويات الرضا الحركي لديهم ومدى التغير الذي يحدث لدى الطلاب في مستوى الرضا الحركي نتيجة اشتراكهم الفعلي في الانشطة الخارجية بصفة عامة والجمباز بصفة خاصة .

المنهج : المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة : طلاب المرحلة الجامعية لكليتي الاداب والتربية.

عيّنة الدراسة:اشتملت على 1400 من طلاب الجامعة ومن بينهم 80 من مزاولي الانشطة الخارجية.

الأدوات المستعملة :

استخدمت الباحثة مقياس **نيلسون والن** للرضا الحركي

النتائج :

1. ان مؤشرات الرضا الحركي تتجه نحو السلبية بوجه عام في جميع اقسام الكليتين فيما عدا قسم التربية البدنية الذي اتجه نحو الايجابية.

الدراسة الخامسة:

صاحب الدراسة : يحياوي محمد 2008

نوع الدراسة: ماجيستر

عنوان الدراسة :علاقة الرضا الحركي بمفهوم الذات وتاثيرها على التوافق الدراسي عند طلبة التربية البدنية والرياضية.

هدف الدراسة :.الكشف عن مفهوم الذات لدى طلبة التربية البدنية والرياضية

التعرف على ما اذا كانت هناك علاقة بين مفهوم الذات والرضا الحركي

مشكلة الدراسة :هل هناك علاقة ارتباطية بين مفهوم الذات والرضا الحركي ؟

تساؤلات الدراسة :

-هل يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي؟

- هل يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي بمتغير الجنس ؟

- هل يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي بمتغير الخبرة الرياضية ؟

- هل يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي بمتغير المستوى الدراسي ؟

المنهج : المنهج الوصفي .

مجتمع الدراسة :اشتمل مجتمع البحث على طلبة التربية البدنية والرياضية- معهد سيدي عبد الله – الجزائر- .

عيّنة الدراسة:تم اختيارها بطريقة عشوائية من طلبة وطالبات معهد التربية البدنيو والرياضية – سيدي عبد الله – الجزائر.

الأدوات المستعملة :

مقياس الرضا الحركي . مقياس التوافق الدراسي . مقياس مفهوم الذات

اهم النتائج المتوصل اليها:

1. هناك نسبة (56.25) من مجموع العينة لديهم مفهوم ذات ايجابي . ونسبة (43.75)لديهم لمفوم الذات

2. توجد علاقة ارتباطية قوية بين مفهوم الذات والرضا الحركي .
3. يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.
4. يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي تبعا الخبرة الرياضية.

3 –2– التعليق على الدراسات السابقة:

- من خلال عرض الدراسات السابقة والتي تمحورت في مجملها حول المتغير الاول للبحث والمتمثل في موضوع المهارات النفسية (دراسة رقم1) والرضا الحركي كمتغير ثاني للبحث (الدراسة رقم 1-2-3-4-5-6).

وكانت جل الدراسات التي تناول متغير الرضا الحركي دراسات اجنبية كلها مكملة لنيل شهادة الماجستير في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية باستثناء الدارسة الثانية التي تتحدث عن مهارات الاتصال لاستاذ التربية البدنية والرياضية وعلاقتها بالرضا الحركي عند تلاميذ الاقسام النهائية، فهي دراسة محلية.

عينة ومنهج الدراسات:

– تنوعت عينات الدراسات السابقة، فمن حيث كيفية اختيارها تم اختيارها بأكملها بطريقة عشوائية، ومن حيث الوجهة فكانت معظمها موجهة للرياضيين(لاعبين) ومتفاوتة العدد ومختلفة في البيئة الجغرافية.

أما فيما يخص المنهج المستعمل فاستخدمت هذه الدراسات في مجملها المنهج الوصفي.

- **أهداف الدراسات:**
- : معظم الدراسات كان هدفها التعرّف على الرضا الحركي وعلاقتها ببعض المتغيرات الأخرى .

من حيث النتائج: توصلت الدراسات التي من بينها دراسة **خالد فيصل الشيخو 2000** الى وجود فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية البدنية. كذلك توصلت دراسة **بن سعادة بدر الدين 2009** الى انه توجد علاقة ارتباطية قوية بين مهارات الاتصال عند اساتذة التربية البدنية والرضا الحركي عند تلاميذالاقسام النهائية. فيما بينت دراسة **هانم حسن احمد كساب 1994** الى ان مؤشرات الرضا الحركي تتجه نحو السلبية بوجه عام في جميع اقسام الكليتين فيما عدا قسم التربية البدنية الذي اتجه نحو الايجابية.

- **وسائل جمع البيانات:**
- اعتمدت معظم الدراسات على: مقياس الرضا الحركي بالتحديد الدراسة (الأولى ، الثانية ، الثالثة،الرابعة ،الخامسة، السادسة) في حين لم نجد دراسات في المهارات النفسية خاصة في الرياضة باستثناء دراسة واحدة.
- **كيفية الاستفادة من الدراسات السابقة في توجيه الدراسة الحالية:**
- كل تلك المؤشرات جعلت الباحث يقف على أهم نتائج هذه الدراسات ويسايرها في النقاط المشتركة مع الدراسة الحالية، ومن هنا يرى الباحث أن هذه الدراسات لم تتطرق لموضوع المهارات النفسية والرضا الحركي، وقد كانت انطلاقة الباحث في الاستفادة من هذه الدراسات في عدة أمور من أهمها:

- تحديد وصياغة مشكلة الدراسة.
- وضع فروض للدراسة.
- ساهمت أيضا في إعداد الجزء النظري.
- كما ساعدت الباحث في تحديد إجراءات البحث، واختيار المنهج العلمي المناسب وعينة البحث، أدوات جمع البيانات، الأسلوب الإحصائي المناسب للدراسة.
- تصميم المقياس وتحديد المحاور الأساسية.
- ساعدت الباحث في معالجة البيانات وتفسير النتائج.
- تحديد الأساليب الإحصائية المناسبة.
- ساعدت الباحث أيضا في التعرف على المراجع العلمية التي يمكن الرجوع إليها والاعتماد عليها لإثراء الدراسة بالمعلومات والمعارف اللّازمة.

خلاصة :

مما سبق يمكن القول أن للإعداد النفسي دور مهم في إعداد الرياضي للمنافسة كباقي الجوانب الأخرى(الجانب البدني،الخططي المهاري)إن لم نقل أنه أكثر أهمية من باقي الجوانب نظرا للتقارب المشهود في باقي الجوانب الأخرى في إعداد الرياضي وهذا ما يسمح بالوصول باللاعب إلى أعلى المستويات التي تتطلبها كرة القدم الحديثة ،حيث يعتبر الجانب النفسي هو الفاصل في تحقيق النتائج الرياضية الجيدة وهذا ما نشهده عند جل الفرق المحترفة الكبرى والتي جنت ثمار جهودها في تطوير الجانب النفسي واستحداث طرق جديدة في الجانب النفسي حسب ما يتطلبه كل فريق أو كل مجموعة وحسب كل لاعب حيث تختلف شخصيات اللاعبين وتفكيرهم مما يعني أن لكل لاعب مشاكل خاصة به تختلف عن باقي زملاءه في الفريق مما يستوجب برنامج عقلي خاص بحالته حيث تعتبر المهارات النفسية إحدى الحالات التي تختلف من لاعب لأخر والتي تتأثر بعدة متغيرات أخرى ومنها الرضا الحركي ي والذي بدوره يختلف من لاعب لأخر لذا لابد من معرفة شاملة عن ماهية المهارات النفسية وأهميتها ومظاهرها وأنواعها وطرق تنميتها،كما يجب معرفة ماهية الرضا الحركي ومظاهره وأنواعه وطرق تعديله وهذا لتحقيق أفضل المستويات وأفضل النتائج الرياضية.

الفصل الثاني:

الإطار العام للدراسة

الكلمات الدالة في الدراسة

المهارات النفسية :

التعريف الاصطلاحي:

يعرفه * اسامة راتب* : هي برامج منظمة تربوية تصمم لتقديم المساعدة لكل من اللاعب والمدرب بغرض تحسين الاداء واتقانه فضلا عن جعل الممارسة الرياضية مصدرا للاستمتاع.

التعريف الإجرائي: هي المهارات التي يمتلكها اللاعبون التي ترتبط بتحقيق الاداء البدني والمهاري الجيد وهي توجد في العقل،يستطيع من خلالها اللاعب استخدامها تبعا لظروف الموقف التدريبي .

.الرضا الحركي:

التعريف الاصطلاحي:

يعرفه كل من * محمود طه و الحياني* بانه: هو حصيلة المشاعر الوجدانية التي يشعر بها الفرد نحو نشاط معين، وتعبر عن مدى الإشباع المناسب لحاجات وتحقيق أهدافه التي من اجلها يلتحق بهذا النشاط"-(**محمود، طه، 1998 : 19**)

- "هو إحساس اللاعب بقدرته على أداء المهارات الحركية بكرة القدم بدرجة من الفاعلية وشعوره بالرضا والارتياح نتيجة هذا الأداء بما يقيسه مقياس الرضا الحركي المعد لذلك والمتمثل بالدرجة الكلية للمقياس (الحياني، اسمر ،**1998:19**)

التعريف الإجرائي: شعور واحساس ينتاب لاعب كرة القدم لحركة ما، تنبعث في نفسه الرضا عن ذلك الاداء لتلك المهارة او الحركة ، بحيث كل ما كان الاداء جيدا زادت درجة الرضا.

- **الإشكالية :**

أصبحت رياضة كرة القدم إحدى الرياضات الأكثر شعبية في العالم ، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام أهمية بالغة ، وظهرت رسميا في القرن 19م ومع بداية القرن 20م بدا الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم ، وقد شهدت هذه الرياضة تطورا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين ، سواء فيما يتعلق الأمر بالفنيين و اللاعبين ، وظهرت بحوث تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا ، بدنيا ونفسيا والتي تنعكس على مردودهم في المنافسات .

وهذه الرياضة لا تتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط ، وانما يلعب ايضا التحضير النفسي المقدرة على التركيز و الانتباه ،الثقة بالنفس ، التصور الحركي ، القدرة على الاستجابة الحركية ، الإدراك النفسي الحسي ، وتنمية ذكائهم ومزاجهم وإرادتهم مع تحكم في العوامل البيئة وأسلوب حياة الرياضي ...الخ ، وذلك من خلال المعرفة المسبقة للخصائص النفسية للنشاط الرياضي بالإضافة إلى حسن قيادة الدافع والحوافز وهو ما ينتج أكثر فرص النجاح في المنافسات الرياضية .

إذن فالإعداد النفسي دور كبير وهام كما أكد ذلك المختصين في هذا المجال على ضرورة التنسيق والتكامل بين التحضير البدني والفني والتحضير النفسي للوصول إلى تحقيق النتائج والوصول إلى القمة .

لذلك جاءت الدراسة الحالية لزيادة البحث في هذه المتغيرات والتي هي(المهارات النفسية والرضا الحركي) وهذا للكشف عن العلاقة الموجودة بينهم ودورهم في التحقيق النتائج الرياضية وكانت هذه الدراسة بعنوان:(المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم-)وعليه نطرح التساؤلات التالية:

التساؤل العام:

- هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية و مستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط؟

التساؤلات الجزئية : من هذه الإشكالية تتفرع الأسئلة التالية :

1) هل توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط ؟
2) هل توجد علاقة ارتباطية بين التركيز و الانتباه و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط ؟
3) هل توجد علاقة ارتباطية بين الثقة النفس و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط ؟

- **أهدا ف الموضوع :**

لعل لكل بحث أهدافه الخاصة به فبحثنا هذا تتجلى أهدافه في ما يلي :

- التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق الرضا الحركي لدى لا عبي كرة القدم فئة الأواسط .
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم .
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة : كحل مسبق للإشكالية العامة يمكنا طرح الفرضية التالية :

- توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية و مستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

الفرضيات الجزئية : من هذه الفرضية العامة تتفرغ فرضيات جزئية وهي

1. توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط.
2. توجد علاقة ارتباطية بين التركيز و الانتباه و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط.
3. توجد علاقة ارتباطية بين الثقة النفس و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط.

الفصل الثالث :

الإجراءات الميدانية للدراسة

تمهيد:

بعد دراستنا للجانب النظري سيحاول الطالب الباحث وفي هذا الفصل ان يتطرق للإجراءات المنهجية التي اتبعها وذلك بإعطاء فكرة حول المجال الجغرافي و البشري و الزمني ،بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات،هذا والغرض من الدراسة الميدانية هو محاولة الإجابة على التساؤلات التي طرحت في الإشكالية بالإضافة الى اختبار الفرضيات التي وضعها الطالب الباحث سابقا.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية .

بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لابد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

توجهنا الى مكان اجراء دراستنا وهذا من أجل:

- التعرف على المكان و مدى إمكانية إجراء دراستنا والتي تتمثل في فرق * الامل الرياضي ذراع قبيلة* و * ايثري لمروج* و * الامل الرياضي بني شبانة *.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- معرفة مدي وضوح العبارات الخاصة بالمقياس وملائمتها بحيث يمكن للمختبر الإجابة عنها دون الحاجة الى التفسير.
- معرفة الصعوبات التي تواجه الباحث أثناء التجربة الرئيسية.
- التأكد من صحة و موضوعية المقياس.
- تحديد العينة الاستطلاعية وتمثلت من مجتمع الدراسة أي 18 لاعب.

2- المنهج المتبع في الدراسة :

- **تعريف المنهج العلمي :**

نظرا لأهمية الموضوع الذي نحن بصدد دراسته والمتمثل في: المهارات النفسية وعلاقتها بالرضا الحري لدى لاعبي كرة القدم، فقد وجب علينا دراسة الظاهرة كما هي ومعالجتها وتشخيصها وسردها للقراءة مستعملين بذلك المنهج **"الوصفي"** لتوضيح المفاهيم والمصطلحات وتحليل المتغيرات و إعطاء النتائج المتوصل إليها انطلاقا من الاستمارة.

- ويعرف المنهج الوصفي بأنه:"كل استقصاء بنص على ظاهرة من الظواهر كما هي في الوقت الحاضر بقصد تشخيصها، كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها ويتم عن طريق جمع البيانات وتنظيمها وتحليلها ثم الاستنتاج واهم أدوات هذا المنهج: الاستمارة. (بسيوني،**1992:206**).

3- مجتمع وعينة الدراسة:

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلا دقيقا لمجتمع الدراسة وينظر **محمود قاسم**الى العينة على انها" جزء من الكل أو البعض من الجميع" (**قاسم،1999 :115**)

ومن هذا المنطلق يتكون مجتمع البحث من لاعبي كرة القدم لصنف اواسط لرابطة سطيف للكرة القدم لأندية ولاية سطيف.

3- 1مجتمع البحث:

بقصد به أفراد أو أحداث أو مشاهدات موضوع البحث أو الدراسة و كافة وحدات الظاهرة التي نحن بصدد دراستها. (**عبيدات،2000:176**).

أما مجتمع بحثنا هذا يشمل كل لاعبي فرق القسم الشرفي لولاية سطيف لكرة القدم والبالغ عددهم (7) فرق وكل فريق يتكون من(15) لاعب والتي تساوي(105 لاعب).

3-2 عينة الدراسة:

العينة:عبارة عن مجموعة جزئية من الأفراد أو المشاهدات أو الظواهر التي تشكل مجتمع الدراسة الأصلي" (**عبيدات: 86**)

قام الطالب الباحث ياختيار عينة قصدية وهي التي تخدم أغراض الباحث مبنية على معايير ومقاييس التي يرتضيها لنفسه ولأنه يعرف جيدا مجتمع البحث الأصلي، وقد تمّ أخذ العينة من فرق(الامل الرياضي ذراع قبيلة) (ايثري لمروج) (الامل الرياضي بني شبانة) والتي قدرت **بـ(44)**لاعب من(105) لاعب من القسم الشرفي لولاية سطيف حيث أخذنا منها (12%) من مجتمع الدراسة.

حيث تم اختيار فريق الامل الرياضي ذراع قبيلة (6) لاعبين،وكذلك فريق ايثري لمروج (6) لاعبين ،وكذلك أيضا فريق النادي الرياضي بني شبانة (6) لاعبين.

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات:

نجاح أي بحث يقوم أساسا على دقة البيانات المتحصل عليها و الموظفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الأدوات المسخرة لجمع البيانات و المعلومات باختيار أدقها و أنسبها للمنهج المستخدم في الدراسة " وتعتبر الأداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث و المبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات"(إحسان ،**1983:57**)

لأغراض الدراسة تم استخدام مقياس المهارات النفسية للرياضيين و مقياس الرضا الحركي كالأتي:

4 -1-: المقياس

قام الباحث باستعمال مقياس المهارات النفسية للرياضيين من تصميم **بل** , و **جون البنسون**, و **كريستوفر شامبروك**, و قد قام **محمد حسن علاوي** بأقتباسه وتعديله:

، ويتضمن المقياس ثلاثة ابعاد:

1. القدرة على التصور .
2. القدرة على التركيز الانتباه .
3. الثقة بالنفس

ويتكون المقياس من12 فقرة وصفية حيث يقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس سداسي التدرج :(بدرجة كبيرة جدا ،بدرجة كبيرة،بدرجة متوسطة،بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا.لا تنطبق عليك تماما) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

والجدول الموالي يبين الدرجات الموجبة والسالبة لمقياس المهارات النفسية للرياضيين:

- **جدول رقم 01:يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس المهارات النفسية للرياضيين**

العبارات	رقم العبارة
البعد الاول : القدرة على التصور	
عبارات موجبة	10، 4، 1.
عبارات سالبة	7.
البعد الثاني :القدرة على تركيز الانتباه	
عبارات موجبة	
عبارات سالبة	11، 5، 8، 2.
البعد الثالث :الثقة بالنفس	
عبارات موجبة	9، 3.
عبارات سالبة	6،12.

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لمايلي:

العبارات في اتجاه البعد تصحح كمايلي: بدرجة كبيرة جدأ=6درجات،بدرجة كبيرة=5درجات،بدرجة متوسطة=4 درجات،بدرجة قليلة=3،بدرجة قليلة جدا=2.لا تنطبق عليك تماما=1

اما العبارات في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كمايلي:بدرجة كبيرة جدا=درجة واحدة،بدرجة كبيرة=درجتان،،بدرجة متوسطة=3 درجات،بدرجة قليلة=4 درجات،بدرجة قليلة جدا=5 درجات. لا تنطبق عليك تماما=6

5- الخصائص السيكومترية (الصدق والثبات)لأداة الدراسة :

❖ **صدق المقياس:**

➢ **صدق المحكمين** لغرض التأكد من قدرة المقياس على قياس ماوضع من اجله وهي (المهارات النفسية) تم اللجوء إلى الصدق الظاهري وذلك بعرض المقياس على عدد من السادة المختصين في علم النفس الرياضي لاخذارائهم حول مدى صدق المقياس وبعد ذلك تم جمع استمارات المقياس وإبداء الرأي حوله لضبط:

1. مدى وضوح صياغة عبارات المقياس.
2. مدى ملائمة كل عبارة لقياس الاتجاه داخل البعد التي تنتمي إليه.
3. الأخذ بالملاحظات والتعديلات المقترحة.

وقد أبدى الأساتذة ملاحظات هامة على المقياس تم الأخذ به ووضعه في صورته النهائية من أهمها إدخال بعض التعابير اللغوية البسيطة لجعل الأداة أكثر وضوحا.(بلوم واخرون؛ **196:198**.)

➢ **صدق الاتساق الداخلي:**

تم حسب صدق المقياس عن طريق صدق الاتساق الداخلي:

وهو معرفة مدى ارتباط كل عبارة مع الدرجة الكلية لكل بعد من أبعاد المقياس، و تستخدم هذه الوسيلة الإحصائية كمحك داخلي لقياس مدى صلاحية العبارات ومعرفة ما يقيسه الاختبار أو بمعنى أخر صدق المضمون (سمارة،**145:1989**)

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

❖ **صدق الاتساق الداخلي:لمقياس مهارات النفسية:**

- **جدول رقم 02:يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس مهارات النفسية وبنود محور القدرة على التصور (صدق الاتساق الداخلي).**

العبارات	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوي الدلالة	النتيجة
01	0,993**	0,01	دال
04	0,866**	0,01	دال
07	0,668**	0,01	دال
10	0,775**	0,01	دال

- جدول رقم 03:يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس مهارات النفسية وبنود محور تركيز الإنتباه (صدق الاتساق الداخلي).

العبارات	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوي الدلالة	النتيجة
02	0,772**	0,01	دال
05	0,961**	0,01	دال
08	0,917**	0,01	دال
11	0,785**	0,01	دال

- جدول رقم 04:يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس مهارات النفسية وبنود محور القدرة على الثقة بالنفس (صدق الاتساق الداخلي).

العبارات	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	Sig مستوي الدلالة	النتيجة
03	0,974**	0,01	دال
06	0,761**	0,01	دال
09	0,317	0.05	غير دال
12	0,925**	0,01	دال

❖ **ثبات المقياس:**

بعد أن تم التأكد من صدق محتوى المقياس واعتماده بشكله النهائي:

الثبات:هو لو أعيد تطبيق الاختبار على الأفراد نفسهم فإنه يعطي النتائج نفسها لو كررت مرة أخرى ويمكن أن يقصد به الاستقراء أي أنه لو أعيد تطبيق الاختبار نفسه على الفرد الواحد فإنه يعطي شيئا من الاستقرار في النتائج، ومعامل ثبات الاختبار هو معامل ارتباط بين نتائج المرات المختلفة لإجرائه أي بين الاختبار نفسه ويقصد بالثبات دقة المقياس أو اتساقه.(إبراهيم ،1999: 429)

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الفا كرونباخ

- **جدول رقم 05:يوضح معامل ألفا كرونباخ لابعاد مقياس المهارات النفسية.**

الرقم	الأبعاد	معامل ألفا كرونباخ (Alpha de cronbach)
01	القدرة على التصور	0,82
02	القدرة على تركيز الانتباه	0,87
03	الثقة بالنفس	0,69

من خلال تحليل الجدول(05): نجد أن معامل ألفا كرونباخ لكل محور كان على النحو الأتي:

- **بلغ معامل ألفا كرونباخ في بعد القدرة على التصور(0,82).**
- **بلغ معامل ألفا كرونباخ في بعد القدرة على تركيز الانتباه(0,87).**
- **بلغ معامل ألفا كرونباخ في بعد الثقة بالنفس (0,69).**

لقد تراوحت معاملات الثبات بين المحاور مابين (0,69-0,87)،وهو معامل ثبات عالي،ومنه نستنتج أن المقياس يستمتع بثبات.

❖ **مقياس الرضا الحركي:**

❖ وقد قمنا بجمع فقرات المقياس الأولية عن طريق ما يأتي:

❖ 1. الاستبيان المفتوح.

❖ 2. الأدبيات والدراسات العلمية ذات العلاقة في البحث.

❖ 3. الخبرات الشخصية والميدانية للباحثون.

❖ وقد روعي في صياغة الفقرات ما يأتي:

❖ 1. أن يكون محتوى الفقرة واضحاً وصريحاً ومباشراً.

❖ 2. أن تحتوي الفقرة على فكرة واحدة فقط.

3. أن تثير المجيب بحيث تدفعه إلى الإجابة بشكل صريح (**إبراهيم، مروان ، 1999:65**)

❖ 4. التعمق والشمولية في المقياس.

❖ 5. إمكانية إعطاء درجات مختلفة لتعزيز القوة التمييزية للمقياس من خلال قدرته على الكشف عن الفروق الفردية بين الأفراد.

❖ 6. آن لا تكون العبارات إيحائية.

7. ان توضح العبارات بترتيب منطقي متدرج.(**العتابي، مجيد ،1991.:100**)

8. ان يكون نصفها إيجابيا ونصفها الآخر سلبيا، وهي من شروط تصميم المقياس على وفق طريقة (ليكرت) (**فرج، صفوت 1980: 307**.)

- حيث انقسمت الفقرات إلى نوعين من العبارات على وفق صياغتها اللغوية والوظيفية التي تقيمها وهي:
- 1. عبارات الموافقة عليها تدل على اتجاه إيجابي في الأداء المهماري بكرة القدم.
- 2. عبارات الموافقة عليها تدل على اتجاه سلبي في الأداء المهماري بكرة القدم.
- وبعد عملية تفريغ العبارات التي جمعت، بلغت مجموع الفقرات (18) فقرة موزعة على وفق المحاور للمهارات الأساسية بكرة القدم، بعدها قام الباحثون بعرض الفقرات على شكل مقياس مغلق على لجنة من ذوي الاختصاص في التربية الرياضية ، وبذلك اصبح عدد الفقرات (18) فقرة موزعة على وفق المحاور الستة تقيس الرضا الحركي في المهارات الأساسية بكرة القدم، والجدول (07) يبين ذلك

الجدول (06)يوضح عدد الفقرات الموزعة على وفق المحاور بعد تعديل مقياس الرضا الحركي

ت	المحاور الأساسية	عدد الفقرات
1	الدحرجة	3
2	المناولات	3
3	الإخماد	3
4	التهديف	3
5	السيطرة على الكرة	3
6	الرمية الجانبية	3

ويتكون المقياس من18 فقرة وصفية حيث يقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدرج :(اشعر بسعادة كبيرة جدا ، اشعر بسعادة كبيرة ، اشعر بسعادة متوسطة، اشعر بضيق ،اشعر بضيق شديد.) وذلك في ضوء تعليمات المقياس.

والجدول الموالي يبين الدرجات الموجبة والسالبة لمقياس مهارات الرضا الحكي:

- جدول رقم 07:يبين العبارات الموجبة والسالبة لمقياس مهارات الرضا الحركي

العبارات	رقم العبارة
البعد الاول : التنطيط	
عبارات موجبة	1، 2.
عبارات سالبة	3.
البعد الثاني :الاخماد	
عبارات موجبة	5، 6
عبارات سالبة	4.
البعد الثالث :المناولة	
عبارات موجبة	8، 9.
عبارات سالبة	7.
البعد الرابع :االدحرجة	
عبارات موجبة	11، 12
عبارات سالبة	10.
البعد الخامس :التصويب	
عبارات موجبة	13، 15
عبارات سالبة	14
البعد السادس :الرمية	
عبارات موجبة	17،18
عبارات سالبة	16

ويتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لمايلي:

العبارات في اتجاه البعد تصحح كمايلي: اشعر بسعادة كبيرة جدأ=5درجات،اشعر بسعادة كبيرة=4درجات، اشعر بسعادة متوسطة=3درجات،اشعر بضيق=2 درجة،اشعر بضيق شديد=1 درجة.

اما العبارات في عكس اتجاه البعد فيتم تصحيحها كمايلي:

اشعر بسعادة كبيرة جدا= 1درجة ، اشعر بسعادة كبيرة = 2درجتان،،اشعر بسعادة متوسطة =3 درجات، اشعر بضيق =4 درجات، اشعر بضيق شديد=5 درجات.

❖ **صدق الاتساق الداخلي:لمقياس الرضا الحركي :**

جدول رقم 08:يوضح معاملات الارتباط بين الدرجة الكلية لمقياس الرضا الحركي (صدق الاتساق الداخلي).

العبارات	معامل الارتباط بين الدرجة الكلية للمحور	مستوي الدلالة	النتيجة
01	0,676**	0,01	دال
02	0,603**	0,01	دال
03	0,410		غير دال
04	0,902**	0,01	دال
05	0,738**	0,01	دال
06	0,902**	0,01	دال
07	0,883**	0,01	دال
08	0,898**	0,01	دال
09	0,913**	0,01	دال
10	0,876**	0,01	دال
11	0,713**	0,01	دال
12	0,673**	0,01	دال
13	0,700**	0,01	دال
14	0,653**	0,01	دال
15	0,648**	0,01	دال
16	0,380		غير دال
17	0,661**	0,01	دال
18	0,653**	0,01	دال

❖ ثبات:

تم حساب ثبات المقياس عن طريق معامل الفاكرونباخ

- **جدول رقم 09:يوضح معامل ألفاكرونباخ لبعدي مقياس الرضا الحركي.**

الرقم	المقياس	معامل ألفا كرونباخ (Alpha de cronbach)
01	الرضا الحركي	0,92

من خلال تحليل الجدول(09): نجد أن معامل ألفا كرونباخ لكل محور كان على النحو الأتي:

- **بلغ معامل ألفا كرونباخ لمقياس الرضا الحركي (0,92).**

لقد تراوحت معاملات الثبات **ألفا كرونباخ** (0,92)،وهو معامل ثبات عالي،ومنه نستنتج أن المقياس يستمتع بثبات.

❖ **6-إجراءات التطبيق الميداني للأداة:**

6-1-المجال المكاني : تمت هذه الدراسة على مستوى فرق القسم الشرفي لكرة القدم لولاية سطيف – صنف الاواسط (الامل الرياضي ذراع قبيلة)و (ايثري لمروج) و(الامل الرياضي بني شبانة) .

6-2- المجال الزمني شرع الباحث في هذه الدراسة في بداية شهر فيفري أما المقياسين تم إعدادهما في بداية شهر مارس. وتم القيام بتوزيع المقاييس في الفترة الممتدة مابين 15-03-2017 إلى 20-03-2017، وقد تم تحليل وفرز النتائج من 21-03-2017 إلى 25-03-2017 وأنها الباحث الدراسة يوم 13-05-2017 .

الأساليب الإحصائية المستعملة:

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

- معامل الارتباط بيرسون للصدق الاتساق الداخلي لأبعاد القياس.
- معامل الفا كرونباخ للثبات.
- المتوسط الحسابي
- النسب المئوية

خلاصة:

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

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

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

الفصل الرابع :

عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

❖ عرض وتحليل وتفسير النتائج :

❖ عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

- التذكير بالفرضية الجزئية الأولى :

➢ توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط

جدول رقم (10): يبين معاملات الإرتباط بين التصور الذهني والرضا الحركي.

عبارات القدرة على التصور	معامل الإرتباط	العينة	مستوى الدلالة sig	النتيجة
- استطيع ان أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .	**0,676****	44	0,01	دال
- استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون ان أقومبأدائها فعلا.	**0,668****	44	0,01	دال
- يصعب علي ان أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي.	**0,325***	44	0,05	دال
- اقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها.	**0,653****	44	0,01	دال

تحليل :

حيث تبين من خلال الجدول رقم (10) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين التصور الذهني والرضا الحركي اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون ما بين (**0,325**) و (**0,676**) ويمكن تفسير هذه النتائج من ان اللاعب الذي يتميز بثقة بتصو ذهني ايجابي الذي يظهر من خلال سلوكات وتصرفات ايجابية تجعل اللاعب متميزا مما يؤدي الى تقديم اداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا بفضل التصور الذهني الذي يساعد اللاعب في صياغة الاهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الأمور بايجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأداءه نظرا لتمتعه بتصور جيد والمرتفع اللازم في المنافسات(المباريات) حيث يعتبر التصور الذهني الايجابي من أكثر المحددات أهمية في تطوير الرضا الحركي وتعزيزه فإذا كانت صورة اللاعب الرياضي المحترف عن ذاته ايجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد.

وعليه يمكن القول انه توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

❖ **عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية :**

- **التذكير بالفرضية الجزئية الثانية:**

➢ **توجد علاقة ارتباطية بين التركيز و الانتباه و الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط**

جدول رقم (11) : يبين معاملات الإرتباط التركيز والانتباه والرضا الحركي.

تحليل:

عبارات التركيز والانتباه	معامل الإرتباط	العينة	مستوى الدلالة sig	النتيجة
افكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .	**0,603**	44	**0,01**	دال
يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة	**0.685**	44	**0,01**	دال
مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز انتباهي في بعض أوقات المباراة .	**0,738**	44	**0,01**	دال
الاحداث او الضوضاء التي تحدث خرج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب	**0,713**	44	**0,01**	دال

حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (11) انه توجد علاقة ارتباطية موجبة (طردية) بين التركيز والانتباه والرضا الحركي اذ بلغ معامل الارتباط بيرسون مابين**0,603** و **0,738** عند مستوى الدلالة (0.01) ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من ان اللاعب الرياضي الذي يتميز بتركيز وانتباه ايجابي الذي يظهر من خلال سلوكات ايجابية ، مما يؤدي الى تقديم اداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة مما تساعده في صياغة الاهداف والنجاح في مهماته واداءه نظرا لتمتعه للتركيز والانتباه الجيد، حيث يعتبر من اكثر المحددات اهمية في تطوير الرضا الحركي وتعزيزه وعليه يمكن القول انه توجد علاقة ارتباطية بين التركيز والانتباه والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

❖ **عرض وتحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :**

- **التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة :**

➢ **توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.**

جدول رقم (12) : يبين معاملات الإرتباط الثقة بالنفس و الرضا الحركي.

عبارات الثقة بالنفس	معامل الإرتباط	العينة	مستوى الدلالة sig	النتيجة
اشترك في جميع المنافسات وافكاري كلها تتضمن الثقة بنفسي .	**0,661****	44	0.01	دال
عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحي فان ثقتي بنفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء.	**0,653****	44	0.01	دال
طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي .	**0,700****	44	0.01	دال
اعاني من عدم ثقتي في اداء بعض المهارات الحركية اثناء اشتراكي في المنافسة.	**0,713****	44	0.01	دال

.

تحليل:

حيث تبين من خلال نتائج الجدول رقم (12) أنه توجد علاقة ارتباطية موجبة(طردية) بين الثقة بالنفس والرضا الحركي، إذ بلغ معامل الارتباط بيرسون ما بين (**0,653**) و (**0,713**) عند مستوى الدلالة(0.01) ويمكن تفسير هذه النتائج انطلاقا من أن اللاعب الرياضي ا الذي يتميز بثقة بالنفس ايجابية التي تظهر من خلال سلوكات وتصرفات ايجابية والتي تجعل اللاعب الرياضي ا يثق بنفسه مما يؤدي الى تقديم أداء جيد وبذلك يحقق النتائج الرياضية الجيدة وهذا بفضل الثقة بالنفس الايجابية الذي تساعد اللاعب الرياضي في صياغة الأهداف بشكل جيد والعمل على تحقيقها والنظر الى جميع الأمور بايجابية مما يجعله واثقا من النجاح في مهماته وأداءه نظرا لتمتعه بالثقة المرتفعة اللازمة في المنافسات(المباريات) حيث تعتبر الثقة بالنفس الايجابية من أكثر المحددات أهمية في تطوير الرضا الحركي وتعزيزه فإذا كانت صورة اللاعب الرياضي المحترف عن ذاته ايجابية السمات والمدركات فهو بالتأكيد يتمتع بالثقة وبالأداء الجيد.

وعليه يمكن القول أنه كلما كانت ثقة اللاعب الرياضي المحترف ايجابية كلما كان الرضا الحركي مرتفع مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة.

وعليه يمكن القول انه توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.

❖ **مناقشة النتائج وربطها بالفرضيات:**

- **مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الأول المتعلق بالفرضية الجزئية الأولى:**

1- **توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الرضا الحركي لدى عينة الدراسة.**

من خلال الجدول رقم (10) وما تقدم لعرض للنتائج وتحليلها كانت نتائج علاقة بين التصور الذهني و الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم كالتالي : حيث تراوحت معاملات ارتباطها مابين (0.325) و (**0,676**) .

أي ان اللاعبين الذين يتميزون بتصور ذهني ايجابي ترتفع درجة الرضا الحركي لديهم بحيث يتجلى ذلك التصور الذهني الايجابي من خلال اعتقادهم بان افكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز اثناء المباراة وتجعلهم في حالة استرخاء وتصور وهذا ما يكون له الاثر الايجابي على الاداء الحركي والثقة بقدراته وامكاناته بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التصور المرتفع على الأداء ،ولا يخاف من الاستمرار في وضع أهداف جديدة و يفكّر بطريقة ايجابيّة ويعرف أيّ أسلوب يناسب كلّ موقف فردي كما لا يشعر بالتردّد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه ، وهذا ما يؤكده كل من * **العربـي شمعون** * و * قاسمي ياسين * **و** * بوخراز رضوان* حيث يرى كل منهم من خلال مايلي :

حيث تتفق نتيجة هذه الدراسة مع ما توصلت اليه هذه الدراسة إلى أن التصور العقلي لا يقتصر استخدامه فقط على الاشتراك في المنافسات الرياضية بل يستخدم أيضاً في مراحل اكتساب وإتقان المهارات الحركية حيث يقدم التصور العقلي إجراءات ووسائل تساعد على إمداد الأفراد بالطرق المناسبة التي تعمل على تعديل السلوك وتحسين التعلم.

(**شمعون , 1996 : 9-31**)

وهذا ما اثبتته الدراسة التي تناولت موضوع التصور العقلي اذ تؤكد على ان تحسين مستوى التصور العقلي لا يتم الا عن طريق التدريب العقلي على هاته المهارة التي لها اهمية كبيرة في التعلم الحركي، ومنها دراسة **قاسمي ياسين** حول دور التصور العقلي في اصلاح بعض المهارات الحركية لدى الرياضيين

وكذلك نجد دراسة اجراها **بوخراز رضوان** ،حول التحضير الذهني للمهام الحركية وفعالية التصور الذهني في الاداء والتحكم الحركي عند الرياضيين الجزائريين والتي كانت النتائج التي تحصل عليها الباحث تشير ان هناك علاقة ارتباطية موجبة بين نتائج التصور الذهني اختبارات القدرة الحركية .

وعليه يمكن القول أنه كلما كان تركيز وانتباه اللاعبين مع أنفسهم ايجابيا كلما كان الرضا الحركي مرتفع وبذلك يكون أداءه جيد مما يؤدي الى تحقيق النتائج الرياضية الجيدة الأمر الذي يجعلهم يحتلون المراتب المشرفة في البطولة.

ويمكن القول ان الفرضية الاولى والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التصور الذهني ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم **قد تحققت** .

- **مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثاني المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية:**
- **للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثانية التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية بين التركيز و الانتباه و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم:**

من خلال الجدول رقم (11) وما تقدم لعرض للنتائج وتحليلها كانت نتائج علاقة بين التصور الذهني و الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم كالتالي : حيث تراوحت معاملات ارتباطها مابين (**0,603**) و (**0,738**) . أي ان اللاعبين الذين يتميزون بتركيز وانتباه ايجابي ترتفع درجة الرضا الحركي لديهم بحيث يتجلى ذلك التركيز والانتباه الايجابي من خلال اعتقادهم بان افكارهم الايجابية تساعدهم على التركيز اثناء المباراة وتجعلهم في حالة استرخاء وهذا ما يكون له الاثر الايجابي على الاداء الحركي والثقة بقدراته وامكاناته بحيث تظهر عليه مظاهر الثقة المرتفعة مثل التركيز المرتفع على الأداء ،ولا يخاف من الاستمرار في وضع أهداف جديدة و يفكّر بطريقة ايجابيّة ويعرف أيّ أسلوب يناسب كلّ موقف فردي كما لا يشعر بالتردّد والانسحاب تحت وطأة المشكلات التي تواجهه ، وهذا ما يؤكده* **رزوقي*** في دراسته ، ومن المعروف أن درجة الإتقان للمهارات الحركية لا ترتبط فقط بمؤهلات التدريب بل ترتبط أيضاً بمقدرة الفرد على تركيز الانتباه لغرض التحكم في مهارته الحركية. وتستدعى المباراة أن تكون لدى اللاعب القدرة على تركيز الانتباه ، وتركيز الانتباه يطور من خلال التدريب بالعديد من الوسائل. كما أن تركيز الانتباه يجعل اللاعب قادراً على الملاحظة. إن اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها المركز صوب فكرة معينة أو إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معين بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه (رزوقي، **1977** :**74**)

ويمكن القول ان الفرضية الثانية والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين التركيز والانتباه ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم **قد تحققت** .

- **مناقشة نتائج التساؤل الجزئي الثالث المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة:**
- **للإجابة على التساؤل المتعلق بالفرضية الجزئية الثالثة التي مفادها " توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم.**

من خلال الجدول رقم (12) وما تقدم لعرض للنتائج وتحليلها كانت نتائج علاقة بين الثقة بالنفس و الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم كالتالي : حيث تراوحت معاملات ارتباطها مابين (**0,653**) و (**0,713**) . ويمكن تفسير هذه النتائج أنه كلما كانت الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق الرياضي عالية كلما كانت النتائج الرياضية المحققة جيدة وفي تحسن مستمر، وكلما كانت درجة الثقة بالنفس لدى لاعبي الفريق الرياضي منخفضة كلما كانت النتائج الرياضية المحققة ضعيفة وفي تدهور مستمر، وهذا يعني أن لدرجة الثقة بالنفس لدى اللاعبين أهمية ودور كبير في التحسين من النتائج الرياضية للفريق فتوفر الثقة بالنفس في جميع الألعاب الرياضية وخاصة لعبة كرة القدم يعتبر شرطا أساسيا من شروط إظهار القدرات الحقيقية للاعبين المحترفين وافتقادها يقيد اللاعب ولا يسمح له بإظهار مستواه الحقيقي وتأتي أهمية الثقة بالنفس من خلال ارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه حيث أن اللاعبين الذين يتمتعون بالثقة في النفس المثلى يضعون لأنفسهم أهدافا واقعية تتماشى مع قدراتم وأنهم يفهمون قدراتهم بشكل جيد، ويجعلهم يشعرون بالنجاح عندما يصلون الى حدودهم العليا لقدراتهم ولا يحاولون انجاز أهداف غير واقعية بالنسبة لهم وهذا ما أكدته *فيلي* التي ترى أن الثقة الرياضية هي اعتقاد الفرد ودرجة تيقنه بقدراته على النجاح في الرياضة ، فاللاعب يقدم على مواقف المنافسة بموضوعية أي من خلال عامل سمة الثقة بالنفس في الرياضة. (**فيلي ،2016:78،77**).

ويمكن القول ان الفرضية الثالثة والتي تنص على وجود علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم **قد تحققت** .

– مناقشة نتائج الفرضية العامة :

- من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول رقم (10) و (11) و (12) تم التأكد من صحة الفرضية العامة وذلك بواسطة حساب معامل الارتباط لابعاد مقياس المهارات النفسية وعلاقته بالرضا الحركي ، وهذه النتائج تؤكد بان اندية ولاية سطيف تهتم بالجانب الاعداد النفسي من طرف المدربين، ومن خلال الوصول الى النتائج تم الاستنتاج ان للمهارات النفسية لها علاقة بالرضا الحركي للمهارات الاساسية لدى لاعبي كرة القدم، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية العامة ويظهر مدلول المهارات النفسية في الخلفية النظرية، وكذلك هذه الدراسة تتفق مع دراسة ماجيستر للطالب :'**خالد فيصل الشيخو والاء عبد الله حسين** ' بعنوان دراسة الفروق في مستوى الرضا الحركي في مادة العاب الساحة والميدان.والتي وجدت انها توجد فروق ذات دلالة معنوية في الرضا الحركي بين طالبات كلية التربية الرياضية ، وهذا ما اكده : **يحياوي محمد** ' في علاقة الرضا الحركي بمفهوم الذات وتاثيرها على التوافق الدراسي عند طلبة التربية البدنية والرياضية.، ومن اهم النتائج المتوصل اليها : توجد علاقة ارتباطية قوية بين مفهوم الذات والرضا الحركي و يتاثر التوافق الدراسي بالعلاقة الناتجة بين مفهوم الذات والرضا الحركي تبعا لمتغير المستوى الدراسي.

الفصل الخامس:

اقتراحات واستنتاجات

❖ **استنتاجات عامة:**

ومن خلال عرضنا وتحليلنا ومناقشتنا لجميع النتائج المحصل عليها والتي حققت فرضيات البحث الجزئية، نستنتج أن الفرضية العامة للبحث قد تحققت والمتمثلة في أن توجد علاقة بين المهارات النفسية و مستوى الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرة القدم أواسط.ومنه نستنتج مايلي:

❖ للاعبين عدة دوافع جعلتهم يمارسون رياضة كرة القدم بشكل كبير على غرار الرياضات الأخرى المعروفة، حيث تتمثل تلك الدوافع في (الراحة النفسية، الانتباه و التركيز، التصور الذهني، الثقة بالنفس ، اللياقة البدنية، الذكاء الحركي...الخ).

❖ للتدريبات الرياضية عدة ادوار تساعد على بناء الشخصية التي نجدها في الثقة بالنفس والثبات الانفعالي والشجاعة، وحب التعاون ومساعدة الآخرين.

❖ كفاءة أدت إلى تحقيق نتائج عالية للاعبين أثناء التدريبات الرياضية والملموسة في تحقيق المهارات الحركية وتسهيل عملية الاتصال بين اللاعبين بسبب تطبيق الإعداد النفسي المناسبة.

❖ كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء جيد

❖ كلما كان التصور الذهني للاعبين جيد كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء جيد.

❖ كلما كان التركيز والانتباه للاعبين في المستوى كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء جيد.

❖ كلما كانت الثقة بالنفس عالية كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء عالي.

❖ أهم ما نستخلصه من تحليل نتائج القياس العينة أن المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي و المهارات الأساسية وتأثيره على رفع الثقة بالنفس لكلا الطرفين مما يؤهلهما إلى تطوير المهارات الأساسية كرة القدم إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.

❖ **اقتراحات:**

❖ يوصي الباحث في حدوث البحث ونتائجه ما يلي:

❖ ضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسي الرياضي .

❖ ضرورة استخدام اساليب التدريب النفسي لما له من تاثير على الاداء الحركي

❖ الاهتمام بتطوير المناهج التدريبية الخاصة بلعبة كرة القدم وتضمينها ببرامج لتطوير المهارات النفسية والعقلية لدى اللاعبين، باعتبارها من المتغيرات التي تساعد على الوصول الى مستوى الانجاز العالي.

❖ اجراء دراسات مشابهة على محاور اخرى مثل علاقة الرضا البدني في التحضيل الدراسي.

❖ محاولة التعرف على اهم المشكلات التي تشكل لدى اللاعبين درجة رضا منخفضة وبالتالي ابتعادهم عن الاشتراك في تلك الانشطة.

❖ **الافاق المستقبلية للدراسة:**

بغرض فتح مجموعة من الآفاق المستقبلية أمام الباحثين والمختصين في مجال علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية عامة والتدريب الرياضي خاصة يقترح الطالب ما يلي :

- إجراء المزيد من الدراسات العلمية حول المهارات النفسية والرضا الحركي وهذا لما لهذه المتغيرات من آثار على العملية الرياضية بصفة عامة مع ربطها بمتغيرات أخرى والتي يمكن أن تكون كما يلي:

❖ اعطاءالصورة الحقيقية لاهمية الاعداد النفسي واثره على تطوير التعلم والممارسة للانشطة الرياضية في كرة القدم والحد من القلق النفسي.

❖ المهارات النفسية وعلاقته بالتماسك في الفريق الرياضي.

❖ المهارات النفسية وعلاقته بالتوجه التنافسي.

الخاتمة

الخاتمة:

من خلال ما تم التطرق إليه في بحثنا هذا وذلك انطلاقا من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار البحث المتمثل في تحديد العلاقةبين المهارات النفسية ومستوى الرضا الحركي في المهارات الأساسية لدى لاعبي كرةالقدم للأواسط وقد كانت دراستنا قد شملت رياضة كرة القدم باعتبارها الرياضة الأولى من حيث الشعبية في العالم وذلك عن طريق الممارسة بين كل الفئات وكذلك المشاهدة وقد اخترنا الفئة السنية أواسط وذلك بما تتميز به من نضج عقلي واكتمال التصور الذهني و الانتباه و التركيز.لقد حاولنا من خلال هذا البحث إبراز الأهمية البالغة لرضا الحركي وصولا إلى تحقيق نتائج المهارات تخدم اللاعب والفريق والمجتمع في كرة القدم، هاته الأخيرة التي تم ربطها مؤخرا ظاهرة وهي النفسية وغيره، التي تكاد تعصف بالرياضة عموما وبكرة القدم خصوصا، وما استخلصناه أن الإعداد النفسي من خلال توضيح دور اللاعب داخل الفريق لزيادة فرص التفاعل مع الأفراد الآخرين وكذلك مساهمة الإعداد النفسي في تحديد الأدوار بدقة تجنبا لأي تداخل مما يؤدي إلى توحيد الرؤى، وتجنب الضعف المهاري وزيادة الثقة بالنفس وهذا بالرجوع إلى الفهم الصحيح للاعب لدوره في الفريق وكذلك تقبله.

وفي الأخير يتضح أن الإعداد النفسي الذي يتسم بالتنظيم والتخطيط من طرف كل أفراد الفريق يعمل على زيادة وتوطيد العلاقات الإنسانية من خلال زيادة الاداء المهاري فيما بين أفراد فريق العمل الواحد وخاصة في رياضة كرة القدم، ونرجوها من الساهرين على هاته الرياضة وانطلاقا من الفئات أواسط الوقوف على تحديد العوامل النفسية والمساهمة في تطوير المهارات الأساسية.وفي الختام نأمل أن تساهم هذه الدراسة في تحسين وتطوير الرياضة وخاصة كرة القدم وذلك من خلال تبيننا لأهمية دور الإعداد النفسي في تحقيق الرضا الحركي لدى اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم ،وأن هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجوانب البدنية والتقنية فحسب،ولكن من الضروري أن يكون هناك تكامل بين هذه الجوانب،وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم في بلادنا .

قائمة المراجع

قائمة المراجع:

1. محمود قاسم: المنطق الحديث ومناهج البحث، دار الفكر العربي القاهرة.1999.
2. أحمد أمين فوزي:"مبادئ علم النفس الرياضي" دار الفكر العربي ،ط2 ، مصر ، 1997
3. أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة (المفاهيم والتطبيقات)، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، 1997
4. حسن السيد أبو عبده :" الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم" ، ط1 ، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية ، مصر ،2001
5. حسن السيد أبوعيده:"الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر ، 2001
6. حنفي محمود مختار: الأسس العلمية في تدريب كرة القدم ، دار الفكر العربي ، مدينة نصر، مصر ، (د – ت)،199
7. حين السيد أبو عبدو: الإعداد المهاري للاعبي كرة القدم ، مكتبة الإشعاع الفنية ،ط 1 الإسكندرية، مصر ،2002
8. الخشاب، زهير قاسم اخران (1999): كرة القدم، ط2، محدثة، دار الكتب للطباعة والنشر، جامعة الموصل
9. روجي جميل: كرة القدم، دار النفائس، ط1، بيروت، لبنان، 1986
10. ريسان خريبط مجيد- عبد الرحمن مصطفى الأنصاري: التعب العضلي وعمليات استعادة الشفاء، جامعة سبها، ط1، 2001
11. سامي الصفار :"كرة القدم " ، دار الكتب للطباعة والنشر ، ب ط ، الجزء الأول ، جامعة الموصل ، العراق ، 1982
12. علاوي محمد حسن(1998): موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين،ط1،مركز الكتاب للنشر ،القاهرة.
13. علاوي محمد حسن(2002):علم النفس التدريب و المنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة.
14. فتحي المهشهش، يوسف الدرسي: علم وظائف الأعضاء الرياضي، دار الكتب الوطنية، بنغازي، ط1، 2002
15. لمياء حسن الديوان ؛ اثر استخدام اسلوبين تدريسييت لتنمية القدرات الابداعية العامة والحركية في درس التربية الرياضية لدى تلميذات الصف الخامس الابتدائي , اطروحة دكتوراه : (كلية التربية الرياضية , جامعة البصرة ، 1999.
16. مأمور بن حسن السلمان: كرة القدم بين المصالح والمفاسد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998،
17. محمد العربي شمعون : التصور العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1996
18. محمد عبيدات.منهجية البحث العلمي القواعد والمراحل التطبيقية.1999.ص35)

19. موقف مجيد المولي : " الإعداد الوظيفي لكرة القدم " دار الفكر ، ب ط، لبنان ، 1999
20. نزار مجيد واخرون ,علم النفس الرياضي , بغداد , دار الحكمة للطباعة والنشر1993, , ص 35.
21. يحيى كاضم النقيب :"علم نفس الرياضة"،معهد إعادة القادة، ب ط، السعودية1990.

المراجع باللغة الأجنبية:

22. Philipe More: Psychologie Sportive, Ed Mossen, Paris ,1992
23. R-thamss préparation psychologique du sportif- ED1-vigot-paris-1991
24. MICHEL PRADET – La Preparation physique , cllection Entrainement , INSEP publication , Paris, 1983
25. PIRRE WULLACKI ,médecine du sport , édition vigot , paris , 1990

مذكرات تخرج:

26. الحياني، محمد خضر اسمر (1998): اثر أسلوب المنافسات والتغذية الراجعة المقارنة في الرضا الحركي والتحصيل بكرة القدم، أطروحة دكتوراه غير منشورة، جامعة الموصل
27. قاسم حسن حسين: الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة ، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع،بيروت:1998.
28. محمود، سميرة طه (1998): بناء مقياس الرضا الحركي لتسابقي الميدان والمضمار، كلية علوم وفنون الرياضة، المجلد الأول، العدد الثاني، كلية التربية للبنات، القاهرة .
29. رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق:"كرة القدم"، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية،جامعة مستغانم،الجزائر،1997.

الملاحق

جامعة بوضياف – المسيلة –

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب و التحضير البدني

استمارة مقياس

في إطار إنجاز مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تحت عنوان:

"المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم *أواسط*"

القسم الشرفي لكرة القدم لولاية – سطيف-

لنا الشرف أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة ، ونرجو مساعدتكم وذلك إذ تفضلتم بالإجابة على الأسئلة الآتية لأن نتائج هذا البحث تتوقف عليها

ملاحظة: الرجاء وضع علامة (X) أمام العبارات التي تفضلها وتراها صائبة ومناسبة حسب رأيك من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة تفيد دراستنا. شكرا لكم على تفهمكم ومساعدتكم.

معلومات عامة:

السن:.....

الجنس: ذكر ☐ أنثى ☐

مقياس الرضا الحركي :

ت	فقرات المقياس	اشعر بسعادة كبيرة جداً	اشعر بسعادة كبيرة	اشعر بسعادة متوسطة	اشعر بضيق	اشعر بضيق شديد
1	كيف تشعر عندما تنطط الكرة باستمرار في الهواء بأجزاء الجسم المختلفة					
2	كيف تشعر عندما تنطط الكرة بالقدمين فقط دون أن تسقط					
3	كيف تشعر عندما تنطط الكرة لاجتياز لاعب منافس					
4	كيف تشعر عندما تخمد كرة بالفخذ والمنافس قريب منك					
5	كيف تشعر عندما تخمد كرة بالصدر ثم التهديف مباشرة بالقدم					
6	كيف تشعر عندما تخمد كرة بالفخذ ثم التهديف مباشرة بالقدم					
7	كيف تشعر عندما تقوم بمناولة قصيرة لزميل مجاور لمنافس قوي					
8	كسف تشعر عندما تقوم بمناولة متوسطة لزميل باتجاه هدف المنافس					
9	كيف تشعر عندما تقوم بمناولة طويلة لزميل خلف المدافعين					
10	كيف تشعر عندما تدحرج الكرة باتجاه المنافس					
11	كيف تشعر عندما تدحرج الكرة ثم التهديف مباشرة					
12	كيف تشعر عندما تدحرج الكرة بوجه القدم لمسافة بعيدة					
13	كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب إلى الزاوية البعيدة من حارس المرمى					
14	كيف تشعر عندما تقوم بالتصويب إلى الزاوية القريبة من حارس المرمى					
15	كيف تشعر عندما تقوم بضرب الكرة بالراس إلى جانب من القفز عاليا					
16	كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية من وضع الثبات إلى زميل في موقف صعب					
17	كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية من وضع الثبات إلى زميل في موقف سهل					
18	كيف تشعر عندما تقوم برمية جانبية والمنافس واقف أمامك					

مقياس المهارات النفسية:

ت	العبارات	درجة كبيرة جدا	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة قليلة	درجة قليلة جدا	لا تنطبق عليك تماما
1	استطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
2	أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
3	اشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة في نفسي						
4	استطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا						
5	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الاوقات الحساسة من المباراة						
6	عندما لاتكون نتيجة المباراة في صالحي فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
7	يصعب على أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي						
8	مشكلتي هي فقداني للقدرة على التركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة						
9	طول فترة المنافسة استطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي في نفسي						
10	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها						
11	الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب						
12	أعاني من عدم ثقتي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة						

مفتاح مقياس الرضا الحركي

رقم العبارة	مفتاح التصحيح				
	بدرجة كبيرة جدا 5 1	بدرجة كبيرة 4 2	بدرجة متوسطة 3 3	بدرجة قليلة 2 4	بدرجة قليلة جدا 1 5
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					

مفتاح مقياس المهارات النفسية

رقم العبارة	مفتاح التصحيح					
	بدرجة كبيرة جدا 6 1	بدرجة كبيرة 5 2	بدرجة متوسطة 4 3	بدرجة قليلة 3 4	بدرجة قليلة جدا 2 5	لا تنطبق عليك تماما 1 6
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة
لمذكرات ماستر
للفترة [2017/2016]
على شكل word

معهد علوم وتقنيات النشطات البدنية و الرياضية.

قسم :التدريب الرياضي

رقم التسلسل :.....

رقم التسجيل :.....

الطالب: حماش نسيم

تاريخ المناقشة: 29-05-2017

عنوان المذكرة: المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم-أقل من 19 سنة-

لغة المذكرة :اللغة العربية

نوع المذكرة: ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية – ولاية المسيلة –

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : لعروسي عبد الرزاق

عدد الصفحات : 53

ملف إلكتروني (cd-Rom * word * PDF)

التخصص:تحضير بدني وذهني **فرع : التدريب الرياضي**

الملخص :

بالعربية

- **عنوان الدراسة** : المهارات النفسية وعلاقتها بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة – *

الهدف من الدراسة :معرفة العلاقة بين المهارات النفسية والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اواسط –

مشكلة الدراسة :هل توجد علاقة إرتباطية بين المهارات النفسية ومستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة

فرضيات الدراسة :

1-.توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة-

2-. توجد علاقة ارتباطية بين التركيز والانتباه والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة-

3-. توجد علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – اقل من 19 سنة-

عينة الدراسة: استخدمنا في بحثنا العينة القصدية – دراسة ميدانية لاندية القسم الشرفي سطيف

المنهج المتبع في الدراسة : تم استخدام المنهج الوصفي

الأدوات المستخدمة في الدراسة :استمارة مقياس للرضا الحركي والمهارات النفسية.

كلمات المفتاحية :

- **المهارات النفسية**
- **الرضا الحركي**

Mots clés:

Coppétences psychologiques

Satisfaction à l'égard moteur

Keywords:

-psychological skills

-motor satisfaction

جاء هذا البحث في فصول.

الفصل الأول: ويمثل الخلفية النضرية والدراسات السابقة والتي تطرق إلى أهم النضريات المفسرة لمتغيرات الدراسة ومؤشراتها . ثم الدراسات السابقة التي تطرق فيها الباحث بشكل مختصر إلى أهم الدراسات المرتبطة ذات العلاقة بمشكلة البحث .

وتناول الفصل الثاني: تناولنا فيه الاطار العام للدراسة حيث ضمت كل من الكلمات الدالة واشكالية الدراسة واهدافها واهميتها وفرضياتها.

أما الفصل الثالث: فقد كان الحديث فيه حول ابراز الاجراءات الميدانية التي تشمل الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع والمجتمع وعينة البحث للدراسة، ومختلف ادوات جمع البيانات الى جانب اهم الاساليب الاحصائية التي استعملناها.

الفصل الرابع: فقد جاء فيه عرض للنتائج وتفسيرها ومناقشتها في ظل فرضيات البحث .

من أهم النتائج التي توصلت إليها الباحث :

- كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين جيد كلما كان الرضا الحركي للاداء جيدا
- كلما كان التصور الذهني للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء في المستوى
- كلما كان التركيز والانتباه للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء في المستوى
- كلما كانت الثقة بالنفس للاعبين جيدا كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء عالي
- واهم ما نستخلصه ان المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي وتاثيره على رفع الثقة بالنفس لكلا الطرفين مما يؤهلهما الى تطوير المهارات الى الاحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.

توصل الباحث للعديد من التوصيات أهمها :

- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الارشاد النفسي الرياضي
- ضرورة استخدام اساليب التدريب النفسي لما له من تأثير على الاداء الحركي
- اجراء دراسات مشابهة على محاور اخرى مثل علاقة الرضا البدني في التحصيل الدراسي
- محاولة التعرف على اهم المشكلات التي تشكل لدى اللاعبين درجة رضا منخفضة وبالتالي ابتعادهم عن الاشتراك في تل الانشطة.

كشاف بالفرنسية

Faculté Institut des sciences et des activités sportives et techniques et physiques

:Département

N° d'ordre :……

N° d'inscription : ……

Chercheur :**hammache nassim**

Soutenu publiquement le :**29–05–2017**

Titre de la thèse (**mémoire**) : **competence et leur relation avec le niveau de satisfaction du moteur parmi les joueurs de football– moins de 19 ans–**

Language de la thése : **arabe**

Modèle de la thése : **mastre**

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA

Université: Université de M'sila

Nom et Prénom de l'encadreur * **laarossi abderrazak**

Grade : conferencier

Nombre de page : **53**

Spécialité : preparation physique et montale

Option : la formation sportive

Résumé : **Titre de l'étude**: : competence et leur relation avec le niveau de satisfaction du moteur parmi les joueurs de football– moins de 19 ans–

Le but de l'étude: la connaissance de la relation entre les competences psychologiques et la satisfaction du moteur avec les jueurs de football

Problématique:
-y at-il une correlation entre les competences mentales et le niveau de moteur de satisfaction des jueurs de football –moins 19 ans-

hypothèses:
1-il existe une correlation entre la perception du niveau mental et moteur de satisfaction des jueurs de football –moins 19 ans-
2- il existe une une correlation entre la concentration et le niveau d'attention et la satisfaction du moteur parmi les joueurs de fotball
3- il exeste une correlation entre la confiance en soi et le niveau de satisfaction des joueurs de football de moteur.

Mots clés :

Copétences psychologiques

.**Satisfaction à l'égard moteur**

– Les résultats atteints les plus importants sont:
- chaque fois une bonne visualization mentale .chaque fois que la satisfaction du moteur avec de bonnes performances.
- chaque fois que le centre d'attention au niveau de satisfaction à chaqe fois que le moteur et bon pour la performance.
- la confiance en soi plus élevée lorsque le niveau de satisfaction du moteur de la performation bien.

The study summary:

*the title of the study: the psychological skills and its relationship with the level of the motor satisfaction of the football players _the middles_

***the targets of the study**:

-identify the role of psychological preparation in achieving the motor satisfaction of football players. Middle class.

-identify the real motivations that drive the teanager to practice the football sport.

-famularity with the characteristics of teenage age in all its aspects.

***the problem of the study**:

-is there a relationship between the psychological skills and the level of the motor satisfaction of the football players_middles_?

***hypothesis of the study**:

-there is a relationship between the psychological skills and the level of the motor satisfaction of the football players middles.

-there is a relationship between the self-confidence and the motor satisfaction of the football players middles.

***the sample of the study**: it is a random sample consists of 44 players of the teams

* Draa kebila*..* ithri lemrodj*…*beni chabana*

***the methodology**: we used the descriptive method.

***the results obtained**:

-the higher the psychological skills of the players the higher the level of the motor satisfaction with the performance

-the higher the visualization of the players the higher the level of the motor satisfaction with the performance

-the higher the level of self-confidence of the players the higher the level of the motor satisfaction with performance

-the most important thing we draw from the analysis of the results of the sample measurement is that the psychological skills of the players achieve significantly the motor satisfaction and basic skills and its impact on raising self-confidence for both parties, which qualifies them to develop basic skills to the best.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: المهارات النفسية وعلاقته بمستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم – أقل من 19 سنة – .

أهداف الدراسة :

- التعرف على دور التحضير النفسي في تحقيق الرضا الحركي لدى لا عبي كرة القدم فئة أواسط .
- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع بالمراهق لممارسة رياضة كرة القدم .
- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز المراهق لممارسة كرة القدم .
- الإلمام بخصائص سن مرحلة المراهقة بمختلف جوانبها .

مشكلة الدراسة: هل توجد علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية و مستوى الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم –أواسط–؟

فرضيات الدراسة :

- توجد علاقة ارتباطية بين التصور الذهني و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط .
- توجد علاقة ارتباطية بين التركيز و الانتباه و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط .
- توجد علاقة ارتباطية بين الثقة النفس و الرضا الحركي لدى لاعبي كرة القدم أواسط .

عينة الدراسة : هي عينة قصدية تتكون من 44 لاعب من فرق (الامل الرياضي ذراع قبيلة)(ايثري لمروج)(الامل الرياضي بني شبانة).

المنهج المتبع : استخدمنا المنهج الوصفي.

أدوات الدراسة : مقياسي المهارات النفسية والرضا الحركي.

النتائج المتوصل إليها:

- كلما كانت المهارات النفسية لدى اللاعبين كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء جيد
- كلما كان التصور الذهني للاعبين جيد كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء جيد.
- كلما كان التركيز والانتباه للاعبين في المستوى كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء جيد.
- كلما كانت الثقة بالنفس عالية كلما كان مستوى الرضا الحركي للاداء عالي.
- أهم ما نستخلصه من تحليل نتائج القياس العينة أن المهارات النفسية تحقق للاعبين بشكل كبير الرضا الحركي و المهارات الأساسية وتأثيره على رفع الثقة بالنفس لكلا الطرفين مما يؤهلهما إلى تطوير المهارات الأساسية كرة القدم إلى الأحسن وجعلها تتماشى مع المستويات والكفاءات العالية.

الاقتراحات:

- يوصي الباحث في حدوث البحث ونتائجه ما يلي:
- ضرورة تدعيم الفرق الرياضية بمختص في الإرشاد النفسي الرياضي .
- ضرورة استخدام اساليب التدريب النفسي لما له من تاثير على الاداء الحركي
- الاهتمام بتطوير المناهج التدريبية الخاصة بلعبة كرة القدم وتضمينها ببرامج لتطوير المهارات النفسية والعقلية لدى اللاعبين، باعتبارها من المتغيرات التي تساعد على الوصول الى مستوى الانجاز العالي.
- اجراء دراسات مشابهة على محاور اخرى مثل علاقة الرضا البدني في التحضيل الدراسي.
- محاولة التعرف على اهم المشكلات التي تشكل لدى اللاعبين درجة رضا منخفضة وبالتالي ابتعادهم عن