جامعة محمد بوضياف ـ المسيلة ـ
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
قسم التدريب الرياضي

مذكرة تخرج ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر
في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية
شعبة: التدريب الرياضي.
تخصص: تحضير بدني وذهني.

المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

دراسة ميدانية لأندية ولاية المسيلة

إعداد الطالب:
حمـــريط عز الدين

لجنة المناقشة مكونة من السادة:
- الدكتور بن عمـر مـراد مشرفاً
- الـدكتور ديلمي محمد رئيساً
- الأستاذة حمريط نوال عضواً

السنة الجامعية: 2016/2015

بسم الله الرحمن الرحيم

شكر وعرفان

بسم الله الرحمن الرحيم

وَإِذْ تَأَذَّنَ رَبُّكُمْ لَئِن شَكَرْتُمْ لَأَزِيدَنَّكُمْ وَلَئِن كَفَرْتُمْ إِنَّ عَذَابِي لَشَدِيدٌ ﴿٧﴾

سورة إبراهيم الآية (7)

الحمد لله حمدا كثيرا طيباً مباركاً فيه ملئ ما في السماوات وما في الأرض وما بينهما، الحمد لك بالعقل النطق ميزتنا الحمد لك عدد خلقك و مداد كلماتك أعنتنا و بالعلم زودتنا .

عن أبي هريرة قال: قال رسول الله ﷺ : « . من لم يشكر الناس لم يشكر الله » . رواه الترمذي .

بادئاً ببدء لا يسعني إلاّ أن أتقدم بأسمى معاني الشكر والعرفان والتقدير لمن سهرا في تربيتي و تعليمي وبذلا من أجلي الغالي والنفيس حتى أستطيع أن أكمل هذا البحث، ومن عساهما أن يكونا غير والداي أمي وأبي أطال الله في عمرهما وحفظهما من كل مكروه وغفر لهما ما تقدم من ذنبهما وما تأخر وجعلهما رفيقا المصطفى ﷺ في الجنة .

وأتقدم بجزيل الشكر بأسمى معاني التقدير و الاحترام و العرفان إلى أستاذنا القدير **"بن عمر مراد"** الذي أشرف عني في بحثي هذا ولم يبخل لا بالنصح ولا بالإرشاد والتوجيه، فوجهني حين الخطأ وأثنى علي وشجعني حين الصواب، فما يسعني إلا أن أتضرع إلى المولى عز وجل أن يديمه شمعة تضيء لنا الدرب نحو السمو بوطننا الجزائر إلى أعلى المراتب .

وإلى كل من كانت له بصمة في هذا العمل من أساتذة وطلبة وعمال بمعهد علوم وتقنيات الأنشطة البدنية والرياضية بالمسيلة .

وشكري في الأخير الى جميع الأساتذة الذين اشرفوا علي طيلة مساري الدراسي وما بوسعي الا ان أقول ان الفضل الكبير يعود إليهم وأتمنى ان يوفقوا في مسارهم المهني مع تقديم المزيد من العلم والنفع للأجيال القادمة .

قائمة المحتويات

- شكر وعرفان ..... ـ أ ـ
- قائمة المحتويات ..... ـ ب ـ
- قائمة الجداول والأشكال ..... ـ ح ـ
- مقدمة 01

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

1- الخلفية النظرية.....04
1-1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه 04
1-1-1- مفهوم علم النفس الرياضي 04
1-1-2 - دور علم النفس الرياضي 04
1-1-3- مهام علم النفس الرياضي 05
1- 1-3-1- الرفع في مستوى الانجاز الرياضي 05
1-1-3-2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية 05
1-1-3-3 توطيد مستوى الانجاز 06
1-1-3-4 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية 06
1-2- المهارات النفسية 06
1 -2- 1- تعريف المهارة النفسية 06
1-2-2 - تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة 07
1-2-2-1- التصور الذهني 07
1-2-2-1-1- مفهوم التصور الذهني 08
1-2-2-1-2- المرجعية النظرية في تفسير حدوث التصور الذهني 08
1-2-2-1-2-1- النظرية النفسية – العصبية- الحركية 08
1-2-2-1-2-2- نظرية التعلم بالرموز 09
1-2-2-1-3- أنواع التصور الذهني 09
1-2-2-1-4- مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي 09

1-2-2-1-4-1- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها 10
1-2-2-1-4-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها 10
1-2-2-1-4-3- المساعدة في حل مشكلات الأداء 10
1-2-2-1-4-4- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية 10
1-2-2-1-4-5- مراجعة الأداء و تحليله 11
1-2-2-1-4-6- تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي 11
1-2-2-1-4-7- الاستعداد للأداء في ظروف معينة 11
1-2-2-1-4-8- المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة 11
1-2-2-1-5- وضع برامج التصور الذهني 11
1-2-2-1-6- تدريب مهارة التصور الذهني 12
1-2-2-1-7- تنفيذ برامج التصور الذهني 12
1-2-2-1-8- أوقات ممارسة التصور الذهني 12
1-2-2-1-9- طرق التدريب على التصور الذهني.....13
1-2-2-1-10- نموذج لخطوات أداء التصور الذهني 14
1-2-2-2- تركيز الانتباه 14
1-2-2-2-1- مفهوم تركيز الانتباه 15
1-2-2-2-2- تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة 15
1-2-2-2-3- الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة 15
1-2-2-2-4- أنواع أبعاد تركيز الانتباه 16
1-2-2-2-5- سعة تركيز الانتباه 16
1-2-2-2-5-1- تركيز الانتباه الواسع 16
1-2-2-2-5-2- تركيز الانتباه الضيق 17
1-2-2-2-6- اتجاه تركيز الانتباه 17
1-2-2-2-6-1- تركيز الانتباه الخارجي 17
1-2-2-2-6-2- تركيز الانتباه الداخلي 17
1-2-2-2-7- مشكلات تركيز الانتباه 17
1-2-2-2-7-1- الانشغال بالأحداث الماضية 18
1-2-2-2-7-2- الانشغال بالأحداث المستقبلية 18
1-2-2-2-7- 3- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز) 18
1-2-2-2-7- 4- التحليل الزائد لحركات الجسم 18

1-2-2-2-8- صدمة تركيز الانتباه 19
1-2-2-2-9- طرق تحسين تركيز الانتباه 19
1-2-2-2-9-1- توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب 19
1-2-2-3- مهارة الثقة بالنفس 23
1-2-2-3-1- أهمية مهارة الثقة بالنفس في الرياضة 23
1-2-2-3-2- أنواع الثقة بالنفس 24
1-2-2-3-2-1- الثقة بالنفس المثلى 24
1-2-2-3-2-2- ضعف الثقة بالنفس 24
1-2-2-3-2-3- الثقة الزائفة بالنفس 25
1-2-2-3-3- فوائد الثقة بالنفس 25
1-2-2-3-3-1- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية 25
1-2-2-3-3-2- الثقة بالنفس تساعد على تركيز الإنتباه 25
1-2-2-3-3-3- الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف 25
1-2-2-3-3-4- الثقة بالنفس تزيد من الجهد 26
1-2-2-3-3-5- الثقة في النفس تؤثر في استراتيجية اللعب 26
1-2-2-3-3-6- الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية 26
1- 3- الدافعية 26
1-3-1- مفهوم الدافعية 26
1-3-2- الدافعية واهميتها 27
1-3-3- حالات الدافعية 28
1-3-3-1- الدافع 28
1-3-3-2- الحاجة 28
1-3-3-3- الغريزة 28
1-3-3-4- الحافز 28
1-3-3-5- الباعث 28
1-3-3-6- الميل 29
1-3-3-7- الاتجاه 29
1-3-4- سيكولوجية الدافعية 30
1-3-5- وضيفة الدافعية 31
1-3-6- نضريات الدافعية 31

1-3-6-1- النضرية الانسانية 31
1-3-6-2- نضرية التحليل النفسي 32
1-3-6-3- نضرية التعلم الاجتماعي 32
1-3-6-4- نضرية الاثارة المنشطة 32
1-3-7- تقسيم الدافعية 32
1-3-7-1- الدافعية الداخلية 32
1-3-7-2- الدافعية الخارجية 32
1-3-8- تقنيات دراسة الدافعية 33
1-3-8-1- تقنية التعاليق المثارة 34
1-3-8-2- تقنيات الحوار الجماعي 34
1-3-8-3- تقنية العرض 34
1-3-9- الدافعية في الميدان الرياضي 34
1-3-10- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية 35
1-3-10-1- اللياقة البدنية والصحية 35
1-3-10-2- الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي) 35
1-3-10-3- التفوق الذاتي 35
1-3-10-4- الصداقة المزاملة الشخصية 36
1-3-10-5- المكاسب المادية 36
1-3-10-6- النجاح والانجاز 36
1-3-10-7- المنافسة 36
1-3-10-8- الميل الرياضي 36
1-3-10-9- التفريغ الانفعالي 37
1-3-10-10- الخوف من الفشل 37
1-3-10-11- الاعتراف 37
1-3-10-12- المكانة 37
1-3-10-13- الوعي الذاتي 37
1-3-10-14- اشتراطات المتفرجين 37
1-3-11- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي 38
2- الدراسات السابقة والمشابهة 38

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة

1- تحديد المفاهيم والمصطلحات 44
1-1- مفهوم المهارة النفسية 44
1-2- مفهوم الثقة بالنفس 44
1-3- مفهوم تركيز الانتباه 44
1-4- مفهوم التصور الذهني 45
1-5- الدافعية 45
1-6- كرة القدم 46
1-7- المراهقة 46
2- الإشكالية 47
3- الفرضيات 47
4- اهمية الموضوع 48
5-اهداف الموضوع 48
6- أسباب اختيار الموضوع 48

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية 50
2- المنهج المتبع في الدراسة 50
3- أدوات جمع البيانات والمعلومات 50
3-1- مقياس المهارات النفسية 51
3-1-1- تعريف المقياس 51
3-1-2- الشروط العلمية للأداة 51
3-2-مقياس دافعية الانجاز الرياضي 54
3-2-1- تعريف المقياس 54
3-2-2- الشروط العلمية للأداة 54
4- مجتمع وعينة البحث 56
5- الحدود المكانية والزمانية 56

6- ضبط متغيرات البحث 56
7- أساليب المعالجة الإحصائية 57

الفصل الرابع: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة 60
2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى 61
3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية 62
4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة 63

الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات 65
2- اقتراحات 66
قائمة المصادر والمراجع 67

قائمة الجداول والأشكال

أولا: قائمة الجداول

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	يوضح ثبات مقياس المهارات النفسية عن طريق التناسق الداخلي	51
02	يوضح معامل ارتباط عبارات محور التصور الذهني مع الدرجة الكلية للمحور	52
03	يوضح معامل ارتباط عبارات محور تركيز الانتباه مع الدرجة الكلية للمحور	52
04	ارتباط عبارات محور تركيز الانتباه مع الدرجة الكلية للمحور	53
05	يوضح معامل ارتباط محاور مقياس المهارات النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس ككل	53
06	يوضح ثبات استبيان الرقابة عن طريق التناسق الداخلي.	54
07	يوضح معامل ارتباط عبارات محور بعد دافع انجاز النجاح مع الدرجة الكلية للمحور.	55
08	يوضح معامل ارتباط عبارات محور بعد دافع انجاز النجاح مع الدرجة الكلية للمحور.	55
09	يوضح العلاقة بين المهارات النفسية والدافعية للإنجاز.	60
10	يوضح العلاقة بين التصور الذهني والدافعية للإنجاز.	61
11	العلاقة بين تركيز الانتباه والدافعية للإنجاز.	62
12	يوضح العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز.	63

ثانياً: قائمة الأشكال

الرقم	العنـــــــوان	الصفحة
01	نموذج ندفر لبعدي تركيز الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة	16
02	يوضح عناصر تشكيل الدافعية.	29
03	يمثل النوذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية.	30
04	يوضح مصادر الدافعية للسلوك والاداء.	33
05	قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي وفي التوقع الايجابي لنتائج الاداء ومدى قيمة الهدف الذي ينبغي تحقيقة.	35

مقدمة :

التطور 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 .(رومي جميل، 1986، ص 50-52)

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 المهارات النفسية لها 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 .

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 .(مصطفى فهمي، 2001، ص 97)

كما أننا أردنا في بداية طريقنا هذه ان نتصفح بعض المعلومات عن بعض المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية الرياضية عند فئة أقل من 17 سنة ،إذ في هذه المرحلة يحتاج فيها الى وضع وتحديد اهداف مسبقة تتناسب مع

نموه وقدراته من مرحلة ،لأخرى ،ولممارسة كرة القدم دور في تكوين شخصية الفرد المراهق من الجانب النفسي الاجتماعي .

ومن خلال بحثنا هذا تطرقنا إلى دراسة جانبين وهما الجانب النظري ويتكون من فصلين هما:

الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة.

الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

و الجانب التطبيقي الذي يتكون بدوره أيضا من فصلين هما:

الفصل الثالث: الإجراءات الميدانية للدراسة.

الفصل الرابع: عرض النتائج وتحليلها وتفسيرها.

أما الفصل الخامس فيضم مناقشة النتائج، استنتاجات واقتراحات خرجنا بها من بحثنا هذا.

الفصل الأول

الخلفية النظرية والدراسات السابقة

تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على انه مغامرة شاقة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين احضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية،الجهد المتواصل، التحليل الخصب، الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الضروف الجديدة . . . الى غير ذالك من هذه العناصر الضرورية للنجاح .

وفي هذا الفصل سنحاول ان نوضح اهم الاجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة من اجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى، بالتالي الحصول على نقس النتائج الاولى، كما هو معروف فان الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، هذا لايمكن ان يتحقق الا اذا اتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية .

1- الخلفية النظرية:

1-1- علم النفس الرياضي دوره ومهامه:

1-1-1- مفهوم علم النفس الرياضي:

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

ويعني السلوك استجابات الفرد التي يمكن ملاحظتها وتسجيلها، ولاكن توجد استجابات اخرى لايمكن ملاحظتها من الخارج ولا يمكن رؤيتها كالتفكير والادراك والانفعال وما الى ذالك، وهذه الاوجه من النشاط يطلق عليها الخبرة.

والهدف من وراء دراسة سلوك الفرد في الرياضة هو محاولة اكتشاف الاسباب والعوامل النفسية التي تؤثر في سلوك الرياضي، هذا من ناحية، وكيف تؤثر خبرة الممارسة الرياضية ذاتها على الجوانب الشخصية للرياضي من ناحية أخرى، الامر الذي يساهم في تطور الاداء الاقصى Maximum performance وتنمية الشخصية .(اسامة كامل راتب، 1997، ص17)

1-1-2 – دور علم النفس الرياضي:

ان اهمية الممارسة الرياضية منصبة نحو تحقيق النتائج والوصول الى النتيجة فعلم التربية البدنية في القسم يهتم بالتمرين الرياضي للوصول الى تحقيق نتيجة في حركة بدنية معينة، فالهدف هو التمكين في الحركة المرغوب اكتسابها وحسن ممارستها اما المدرب هدفه الوصول الى تحقيق اعلى نتيجة ممكنة في اطار النخبة الوطنية عن طريق التحضير البدني الخاص وفي مدة معينة.

نلاحظ مما سبق ذكره ان اهمية كل تدريب رياضي موجه نحو تحقيق نتائج بامكانيات بدنية خاصة بكل ممارس .

وفي ميدان التربية البدنية والرياضية اللجوء الى نضريات علم النفس والتربية يساعد المعلم في فهم المشاكل والحالات التي تبرز الميدان العلمي، مثلا عوامل الفشل في قسم التربية البدنية والرياضية، اما بالنسبة للمدرب فالاهتمام بالجانب البدني فقط الذي ابرز بعض النقائص وحدود تاثيره، فاصبحت اليوم في رياضة النخبة

والمقابلات والفرق متكافئة من حيث القدرات والتحضير البدني ولا تفرقها القيم المعنوية والتحضير النفسي، هذا ما ادى بالباحثين في الرياضة الى الاهتمام بعلم النفس الرياضي، التحليل السلوكي يعتمد على العوامل النفسية، الاجتماعية والتفاعلية للشخصية وعلاقتها بالممارسة الرياضية فالنتائج المحققة في الميدان التكتيكي والتقني تخضع الى تاثيرات السلوك الشخصي، اذا قارنا علم النفس الرياضي وعلم النفس العام يمكن ايجاد تشابه مواضيع دراستهما، لاكن يمكن التمييز بينهما بالمنهج التجريبي حيث النضرية الجوهرية المكتبة من علم النفس تخضع للتجربة في الميدان الرياضي لتقويم هذه النضريات العلمية، وتطبيقها في المجال الرياضي.(محمد حسن علاوي، 1985، ص 28)

الى جانب ذالك فلعلم النفس صلة وثيقة بالعلوم الاخرى، فتحليل الظاهرة السلوكية يعتمد على عوامل تبرز الصلة بين علم النفس الرياضي والفيزيولوجي وعلم الاجتماع.

1-1-3- مهام علم النفس الرياضي :

نضرا لتعدد الميادين الرياضية وما ينجز عنها من متطلبات واهداف وعمليات تنظيمية وتسييرية، يمكن تحديد العناصر الاساسية لمهام علم النفس الرياضي على النحو التالي:

1- 1-3-1- الرفع في مستوى الانجاز الرياضي :

وذالك لدى اعضاء الفرق الرياضية بشتى اشكالها وتعدد انواعها وحتى لدى افراد الفرق الرياضية ذو الحالات الفيزيولوجية نجد ايضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما، وذالك عن طريق ايجاد الدافعية المؤدية الى شدة النشاط البدني الرياضي وما يتبعها من ارتقاء في نوعية الاداء الرياضي وفي هذا النطاق يتجلى المطلوب في مدى استنفاذ احتياطي لقدرات الانتاج لدى الفرد الرياضي، بغرض تنمية مستوى الانجازات، وذالك لانه اذا كان لرياضي غير قادر على توظيف امكاناته وقدراته على احسن وجه فلا بد من وجود سبب معين لذالك، قد يكون الاجهاد والاحساس بالارهاق عند الوصول الى مستوى معين من التدريب الرياضي، في هذا الصدد ينبغي المراعاة بان الرياضي ينمو من تواجد الخصم، بحيث ان لم يتواجد هذا الفرق المضاد في الفصل، واثناء التدريب حتى يحقق التفوق على التفوق حتى الفوز بالمكانة المعتبرة، او التفوق على الخصم، ففي هذه الحالة ياتي دور المدرب في تخطيط التدريجات وتنظيمها لتحقيق عامل الدافعية من خلال توفير الباعث اللازم مع العلم ان التنضيم السليم يتوقف اساسا على مدى الاخذ في الحسبان مطالب النمو الفردي ةالاجتماعي ايظا، ومختلف خصائص الشخصية الرياضية لاسيما الاستعدادات البدنية والقدرات العقلية والاهتمامات النفسية والقيم الاجتماعية والروحية.(محمد حسن علاوي، 1992، ص 15-16)

1-1-3-2 تنمية الصفات والاتجاهات النفسية:

يعتبر النشاط البدني الرفيع المستوى خاصة بين النشاطات التربوية الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الفرد الرياضي، نتيجة مدى اعداده على التكيف مع الحياة الطبيعية والمجتمع الانساني 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 انجاز رياضي عالي المستوى ينبغي توفر عامل الدافعية وفق ما يناسب خصائص الشخصية التي تمكن من تحقيق انتاج رياضي في مستوى الهيئة البدنية اي المتطلبات العضلية والفيزيولوجية العصبية .(محمد حسن ابو عبيدة، 1997، ص 124 - 125)

1-1-3-3 توطيد مستوى الانجاز:

يتجلى هذا البعد الهام في المثال الرياضي او الفريق الرياضي الذي يكون في حالة بدنية عالية اثناء التدريبات الا انه اثناء المنافسة نلاحظ عدم تسجيل النتائج المتوقعة، مما يؤدي بهذه النتائج الفاشلة الى عواقب وخيمة، بحيث يتحمل فيها بعد ان يفقد الرياضي الرغبة في التدريب الرياضي نتيجة فقدان الثقة، وغياب لأسباب الواضحة المؤدية للنجاح اثناء المنافسات الرياضية، فالمطلوب من السيكولوجي الرياضي ان يبحث عن مشكلة التحمل النفسي وان يساهم بشكل فعال في تعزيز مستوى الانجاز وتثبيته بنجاحه مع الفرد والفريق الرياضي وذالك عن طريق الاعداد الرياضي المناسب لخصائص كل حالة.

1-1-3-4 تنمية الاهتمامات والحاجيات النفسية:

لقد دلت بعض البحوث العلمية في السنوات الحديثة على ان فئة الشباب التي تمارس الرياضة بكثرة وشدة قد يضعف اهتمامها بالرياضة وميلها اليها مع تقدمها في العمر، من هذا المنطلق كان من واجب السيكولوجي الرياضي البحث في محتوى وبناء الميل الرياضي، وكذالك في اتجاهاته النفسية نحو الرياضة، حتى يتمكن من افتراض النشاط التدريبي والتربوي الملائم لكل رياضي، والهدف الاسمى في هذا الشأن يمكن ايجاد الحاجة النفسية الثابتة نسبيا لدى الرياضي نحو ممارسة الرياضة بانتضام وفي اتجاه متطور ويستحسن ان يكون العامل المحرك للرياضي نابع من الداخل اكثر مما هو مرتبط بالعوامل والضرورة المادية والخارجية عن شخصية الرياضي.(محمد حسن ابو عبيدة، ص 125 - 126)

1-2- المهارات النفسية:

1 -2- 1- تعريف المهارة النفسية :

إن الكثير من المدربين يحرصون على تصحيح أخطاء الأداء الخططي والبدني ويطلبوا من اللاعبين المزيد من التمرين، لكن غالبا المشكلة ليست نتيجة نقص في المهارات البدنية وإنما نتيجة لنقص في تدريب المهارات النفسية، أي لا يستطيع اللاعب إجادة المهارات النفسية تحت ضغوط المنافسة، فغالبا عندما نطلب من اللاعبين إعادة التمارين بمفردهم دون ضغوط، فإن ذلك لا يفيدهم، ولكنهم يحتاجون إلى تطوير مهاراتهم النفسية كالاسترخاء والتصور تحت ضغط المنافسة، وهناك لاعبون آخرون يحتاجون إلى تحسين وتطوير تركيز الانتباه والثقة بالنفس ،ومواجهة القلق وهي ما يطلق عليها المهارات النفسية، هي عبارة عن قدرة يمكن تعليمها و إتقانها عن طريق التعلم والتدريب. (محمد حسن علاوي، 2002، ص 19)

إن نجاح أو فشل اللاعب في أي رياضة هو نتيجة لمزج من القدرات البدنية (مثل : القوة السرعة، التوازن، التوافق) والقدرات النفسية التي تساهم على الأقل بنسبة 50%في معظم الرياضات وقد تزداد إلى 80% أو 90 % في بعض الرياضات كالتنس والقولف .

في هذا المعنى يشير لاعب التنس العالمي "جيمي كونورز" إلى أن لاعبي التنس المحترفين يحتاجون إلى 90% من التحضير النفسي .

من الشائع أن يقض اللاعبون أوقات تدريبهم والتي تتراوح بين 6 و 8 ساعات يوميا في تدريبات الهدف منها تحسين القدرات البدنية والمهارية، بينما لا يخصص حتى القليل من الوقت لتحسين وتطوير المهارات النفسية، بالرغم من أنه عند سؤال أي لاعب عن فائدة المهارات النفسية في المنافسات الرياضية فإنهم يجمعون على أنها تساهم بنسبة تتراوح من 80% إلى 90% أي يزيد تأثيرها في نجاح الأداء في المنافسة . (زكي محمد حسن، 1997، ص 123)

1-2-2 - تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، نذكر من بينها ما يلي:(اسامة كامل راتب، 2000، ص 80).

1-2-2-1- التصور الذهني :

تعمل مهارة التصور الذهني على خلق توافق عضلي – عصبي أو نفسي- حركي- فهو وسيلة عقلية يمكن من خلالها برمجة عقل اللاعب الرياضي، لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة فكأن التصور الذهني في الرياضة يعني أن اللاعب يفكر بعضلاته، كما يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة.(قاسمي ياسين، 2005، ص 41)

إن التصور الذهني هو انعكاس للأشياء أو المظاهر أو الأحداث التي سبق للفرد إدراكها، إذ يرى "هاريس" إلى أنه يتضمن استدعاء أو استحضار أو استرجاع الذاكرة للأشياء أو المظاهر أو الأحداث المختزنة من واقع الخبرة الماضية، و يرى آخرون أنه لا يقتصر على ذلك بل يعمل التصور العقلي على إنشاء و إحداث أفكار و خبرات جديدة، حيث الفرد الرياضي لا يسترجع في الذهن أو العقل الخبرات القديمة فقط وإنما يمكن أن يتناولها بالتعديل و التفسير و إنتاج صور و أفكار جديدة.

يتطلب التصور الذهني استخدام كل الحواس لاسترجاع أو استحضار المدركات أو الصور أو الأفكار التي سبق للفرد إدراكها أو صور و أفكار جديدة في عقل الفرد، هذا بالرغم من أن التصور الذهني قد ينظر إليه أحيانا على أنه المرئات أو الرؤية في الخيال،إلا أن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور الذهني في المجال الرياضي، إذ أن حواس البصر و السمع و الشم و الذوق و اللمس و الحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين،هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن التصور الذهني للانفعالات المختلفة و المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على هذه المهارة، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور

العقلي في السلوكات و التصرفات الناتجة عن التوتر و القلق أو التعب أو الألم، تساعده على أن يدرك و يفهم و يعي كيف و لماذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه.

1-2-2-1-1- مفهوم التصور الذهني:

هو عملية تنفيذ و توقع الفعل (سبق الفعل) فكريا أو ذهنيا قبل التنفيذ العضلي الحقيقي و عملية إنجاز تجربة عن طريق المخ أو الفكر فقط، أي أنه ينظر إليه على شكل وسيلة عقلية يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة،فكأن التصور الذهني في الرياضة يعني تفكير اللاعب بعضلاته. (محمد حسن علاوي، ص 76)

إن التصور الذهني ليس قوة سحرية و لكن يمكن اعتباره بمثابة (فيتامين) يساعد التدريب البدني و الحركي و الخططي، كما أنه لن يستطيع منح اللاعب قدرات خارقة للعادة، و لا أن يتخطى أقصى قدراته الفيزيولوجية، إنما هو عامل يساعده على إظهار أقصى قدراته الكامنة .

كما أن التصور الذهني يتضمن استدعاء أو استحضار الذاكرة للأشياء آو المظاهر أو الأحداث المختزنة لواقع الخبرة الماضية، ومن ناحية أخرى فإنه لا يقتصر على ذلك بل يمكنه إنشاء أو إحداث أفكار و خبرات جديدة، فكأن التصور العقلي لا يكون استرجاعيا فقط، بل قد يكون توقعيا، أي تصور أشياء، مظاهر، أحداث مستقبلية، كما يمكنه أن يكون مبتكرا و مبدعا، أي يبتكر و يبدع صورا جديدة لها معنى و يمكن ان تتحقق و تصبح واقعية .(محمد العربي شمعون، 1996، ص 218)

1-2-2-1-2- المرجعية النظرية في تفسير حدوث التصور الذهني:

لكي يمكن فهم كيفية عمل التصور الذهني و إمكانية حدوثه، و كيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل عن المساعدة في زيادة القدرة على الأداء. فإن الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح و توضيح ظاهرة التصور ا الذهني و من بينها:

1-2-2-1-2-1- النظرية النفسية – العصبية– الحركية:

أشارت هذه النظرية إلى أنه في حالة الأداء الحركي للاعب، فإن المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات (أي انتقال موجة الإثارة عبر الخيط العصبي من المخ إلى العضلات العاملة) لإنتاج الأداء الحركي المقصود ،كما أن نفس (الدفعات العصبية تحدث في المخ و العضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أن هناك دلائل علمية تدعم ذلك إذ أن الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة في العضلات مشابهة للإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للحركات)، سواء قام اللاعب بالأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها ذهنية، فإن نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، و في ضوء ذلك فإنه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الاستعدادات لحركة معينة في رياضته.(Carpenter, p 121)

1-2-2-1-2-2- نظرية التعلم بالرموز:

أشارت هذه النظرية إلى أن التصور الذهني يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل "شفرة معينة" أو "ترميز عقلي" للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معينة،و بالتالي فإن الحركات قد تبدوا أكثر ألفة و فهما لدى اللاعبين، و هو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية أي تؤدي بصورة آلية دون المزيد من التفكير.

1-2-2-1-3- أنواع التصور الذهني:

يرى علماء النفس أنه كلما كانت الحواس المتدخلة في عملية التصور الذهني كثيرة كلما كان التصور فعالا و إيجابيا .(محمد العربي شمعون، ص 173)

إن البصر ليس هو الحاسة الوحيدة التي يمكن استخدامها في التصور الذهني في المجال الرياضي، إذ أن حواس السمع، الشم، الذوق، اللمس و الحركة كلها حواس تلعب دورا هاما في التصور العقلي للرياضيين، هذا من ناحية و من ناحية أخرى فإن التصور الذهني للانفعالات المختلفة المرتبطة بالخبرات الرياضية هام أيضا في عملية التدريب على التصور الذهني، إذ أن محاولة اللاعب استخدام التصور العقلي للمساعدة على التحكم في الألم أو التعب أو القلق، تساعده على أن يدرك و يفهم و يعي كيف و لذا تؤثر هذه الانفعالات على أدائه .

يمكن لجميع اللاعبين امتلاك و اكتساب القدرة على استخدام التصور الذهني لتحسمها أداء الرياضي، فهو ليس سحرا و لكنه مهارة نفسية عقلية تتطلب مثلها مثل ذلك مثل المهارات الحركية أو الخططية،يمكن التدريب عليها بصورة مقننة و منتظمة حتى تظهر فعالياتها و تحقق ثمارها، و يرى بعض الباحثين في مجال علم النفس أن يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين هما:

* **التصور الذهني الخارجي:** و هو نوع التصور الذي يحدث خارج الفرد مثل تصور مشاهدة تسجيل للأداء حركي يقوم به الفرد، و يميل التصور في هذه الحالة أن يكون بصريا، أي أن اللاعب بكون في هذه الحالة متفرج أو ملاحظ لنفسه.

* **التصور الذهني الداخلي:** و هو نوع التصور الذي يحدث بداخل الفرد أي تصور الفرد نفسه يقوم بحركة معينة من داخله و ليس من حيث أنه مشاهد خارجي، و في هذه الحالة يكون النشاط العصبي بصريا و حركيا، و حسب محمد حسن علاوي "فإنه في بعض الأحيان يمكن تقسيم التصور الذهني طبقا لنوع الحواس التي تستدعي التصور"، و لذا يمكن القول بأن هناك تصورا بصريا أو سمعيا أو حركيا، إذ قد تحدث هذه الأنواع بمفردها كما قد يحدث غالبا- اندماج بين أكثر من نوع و يعمل التصور العقلي بالطبع المركب.

1-2-2-1-4- مجالات استخدام التصور الذهني في الميدان الرياضي:

هنالك العديد من الاستخدامات المختلفة للتصور العقلي في الرياضة، و من بين أهم هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي: (محمد العربي شمعون، ص 173)

1-2-2-1-4-1- المساعدة في سرعة تعلم المهارات الحركية و إتقانها:

يمكن استخدام تدريبات التصور الذهني على سرعة تعلم المهارات الحركية المختلفة عن طريق الاستدعاء العقلي للنموذج الصحي للمهارة الحركية ،و محاولة تقليده كما يمكن استعمال هذه التقنية لتكرار أداء المهارة التي يريد اللاعب إتقانها، و لكي يمكن مساعدة اللاعب على التصور الصحيح للمهارة الحركية ،وبالتالي الإسهام الإيجابي في سرعة تعلمها و إتقانها ففي غضون عمليات تعلم المهارات الحركية و التدريب عليها ينبغي مراعاة العوامل التالية:

- عند القيام بتقديم مهارة حركية وشرحها ينبغي أن يتسم الشرح و التقديم بالوضوح و أن يتناسب مع مستوى الفهم المميز للاعبين بحيث يستطيع الجميع، و من أجل نجاح التعلم الحركي عن طريق التصور العقلي يجب إتباع النقاط التالية:

- في حالة القيام بأداء نموذج للمهارة الحركية ينبغي مراعاة دقة الأداء لأن النموذج الخاطئ يقف حجرة عثرة في وجه المتعلم و يجب ظهور و استدعاء التصور الصحيح للمهارة الحركية.

- ضرورة ربط التصور البصري بالناحية التفكيرية الناتجة عن الشرح اللغوي للمهارات.

- يجب في البداية القيام بالمهارة الحركية ببطئ و خاصة تلك المهارة التي تستلزم حسن التوقيت و التوافق الأولي للمهارة الحركية لضمان الاكتساب الضروري للأداء الحركي.

- تركيز الانتباه على ناحية معينة من نواحي المهارة الحركية المتعلمة،كحركة اليدين أو الرجلين أو التنفس في السباحة إذ يسمح ذلك للاعب بتحليل المجموعات العضلية،وكذا تحليل الأجزاء الهامة التي تتكون منها المهارة الحركية كما يجب مراعاة ضرورة التدريب على المهارات الحركية ككل، بعد ذلك مباشرة لربط تصور مفردات الحركة كلها، و تكوين التصور الكلي للمهارة الحركية.

1-2-2-1-4-2- المساعدة في سرعة تعلم خطط اللعب و إتقانها:

يمكن بتقنية التصور الذهني أن تساعد اللاعبين في تعلم و اكتساب بعض طرق أو خطط اللعب في الرياضة التخصصية مثل طريقة دفاع المنطقة، طرق الخداع في أداء الضربة الساحقة بين أكثر من لاعب في الكرة الطائرة، و من الأهمية بمكان تصور الأداء الحركي الصحيح كما هو تمام في الأداء الفعلي.(اسامة كامل راتب، 1997، ص 123)

1-2-2-1-4-3- المساعدة في حل مشكلات الأداء:

يمكن استخدام هذه التقنية في حل مشكلات الأداء عن طريق التصور الناقد لجوانب الأداء و محاولة التوصل إلى الحل الأمثل في مثل هذه المواقف،إذ أن التصور العقلي مرتبط بالنواحي الإبداعية أو المرتبط بالتفكير الناقد يكمن عن طريقة الوصول إلى حلول جديدة مبتكرة.

1-2-2-1-4-4- المساعدة على التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية:

أشارت نتائج التجارب و الخبرات التطبيقية إلى أن التصور العقلي يمكن أن يؤثر على وظائف الجسم التي يستطيع اللاعب تصورها ذهنيا مثل دقات القلب و التنفس و ضغط الدم و درجة حرارة الجلد (كما هو الحال في

عمليات التأمل)،نظرا لوجود العديد من المواقف الرياضية التي تتطلب التحكم في الاستجابات الفيزيولوجية للاعب،كما هو الحال في رياضة الرماية على سبيل المثال،كما أن هناك بعض الرياضات التي تتطلب من اللاعب التحكم في درجة الاستثارة الفيزيولوجية سواء من العمل على تقليلها أو الارتقاء بها قبل الأداء الحركي بما يتناسب مع درجة الاستثارة الأفضل و المناسبة للرياضة.

1-2-2-1-4-5- مراجعة الأداء و تحليله:

باستعمال تقنية التصور الذهني يمكن للرياضي القيام بمراجعة عقلية للأداء في منافسة رياضية معينة و محاولة تحليل نقاط القوة و الضعف سواء بالنسبة لأدائه أو بالنسبة لأداء اللاعبين المنافسين،ومحاولة تثبيت نقاط القوة في أدائه و الملاحظة العقلية في نقاط الضعف.

1-2-2-1-4-6- تحسين الثقة بالنفس و التفكير الإيجابي:

يستطيع اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح و الدقة،مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في القفز الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة و محاولة التفكير الإيجابي في مثل هذا النوع من النجاحات.(اسامة كامل راتب، ص 127)

1-2-2-1-4-7- الاستعداد للأداء في ظروف معينة:

يمكن عن طريق التصور الذهني محاولة تصور الأداء الجيد في بعض الحالات أو الظروف، مثل حالات رداءة الجو أو التباري في مواجهة منافسين يتميزون بالعنف و العدوانية، أو في حالة بعض الحكام المعينين.

1-2-2-1-4-8- المساعدة في تحمل الألم و سرعة استعادة الشفاء بعد الإصابة:

يمكن استخدام التصور الذهني لمواجهة الألم أو محاولة تصور الاستعادة للشفاء في حالة الإصابة ،وذلك بالتركيز على التصور العقلي في مكان الإصابة كما أن اللاعب المصاب الذي لا يستطيع القيام بالأداء الحركي الفعلي، يمكنه استخدام هذه التقنية للأداء الحركي باستخدام جميع التمرينات الحركية التي يمارسها الزملاء و لكن بصورة عقلية و هو الأمر الذي يساعده على استعداده العقلي للأداء الحركي بعد اكتمال الشفاء مباشرة، و يجعله في اندماج نفسي مع بقية الزملاء بدلا من انعزاله و شعوره بضعفه و مرضه و إصابته.

1-2-2-1-5- وضع برامج التصور الذهني:

هنالك أربع مراحل يمكن الاسترشاد بها لوضع برمج التصور الذهني للاعبين و هي:

- تقدم التصور العقلي للاعب.(محمد حسن علاوي، ص 252)
- تقييم قدرات التصور العقلي لدى اللاعب.
- التدريب الأساسي على مهارات التصور العقلي.
- تنفيذ برنامج التصور العقلي بصورة مقننة و منتظمة.

1-2-2-1-6- تدريب مهارة التصور الذهني:

كما هو معروف فإن اللاعبين يختلفون في قدراتهم الحركية و بالتالي فإنهم يختلفون في قدراتهم على التصور الذهني من حيث أنها مهارة نفسية، إلا أنهم يستطيعون تطوير هذه القدرات من خلال المران و التدريب، إن التدريب الأساسي لمهارات التصور العقلي يشبه التدريب على الصفات البدنية أو المهارات الحركية في المراحل الإعدادية لعملية التدريب الرياضي، و التي يكتسب فيها الرياضي الصفات الأساسية البدنية و المهارات الحركية، فإن المراحل الأساسية لتدريب على التصور العقلي تهدف إلى اكتساب اللاعب أساسيات التصور العقلي و خاصة الحركي منه الذي يساعد اللاعب على الإفادة من خلال المنافسات الرياضية، و يتضمن التدريب الأساسي للتصور الذهني ثلاث مجموعات من التمرينات تهدف إلى ما يلي:

- تنمية الصور الحية أو النشطة أو الفاعلة.
- تنمية القدرة على التحكم الإرادي في التصور.
- تنمية الإدراكات الذاتية في الأداء الرياضي.

1-2-2-1-7- تنفيذ برامج التصور الذهني:

يجب الوضع بعين الاعتبار أنه لكي تصبح مهارة التصور الذهني فاعلة و مؤثرة ينبغي التدرب عليها بصورة منتظمة و مقننة، و أن لا يكون هذا النوع من التدريب كجزء إضافي أو هامشي بالنسبة للفرد الرياضي، ولكنه ينبغي أن يكون جزءا أساسيا في خطة تدريب اللاعب مثله في ذلك مثل التدريب على المهارات الحركية أو خطط اللاعب،كما يجب أن يرتبط تدريب التصور العقلي مع حاجات اللاعب و رياضته التي يتخصص فيها و أن لا يكون طويلا أو معقدا و البدء من السهل إلى الصعب ،و من البسيط إلى المعقد مثل تصور الرمية الحرة في كرة السلة أو تصور أداء الإرسال في الكرة الطائرة، وكلما ازداد اللاعب قبولا و اتقانا لمثل هذه البرامج أمكن زيادة درجة الصعوبة و إدخال المزيد من الإضافات و التنوعات.

كما أنه معروف أنه من الصعوبة بالمكان أن نضع برنامج للتصور العقلي يصل لكل أنواع الرياضات أو يتناسب مع كل الرياضيين، و لكن المرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي يستطيع وضع لكل هذه البرامج في ضوء الأهداف أو الاستخدامات المقصودة من هذه البرامج،و ارتباطه بالبعد الزماني أي الأوقات التي تنفذ فيها و كذا الطريقة المستخدمة لتنفيذه، حسب حاجات الرياضي سواء كانت بدنية أو نفسية.

1-2-2-1-8- أوقات ممارسة التصور الذهني:

من بين أهم الأوقات المناسبة التي يمكن من خلالها ممارسة التصور العقلي نجد:(محمد حسن علاوي، ص 219)

المران اليومي:

ينصح بعض الخبراء بأنه لكي يمكن ممارسة التصور العقلي بطريقة منتظمة و مقننة فإن المران يوميا لفترة حوالي 10 دقائق يعتبر مناسبا للعديد من اللاعبين،كما أن هناك العديد من الخيارات بالنسبة للتمرن اليومي على التصور العقلي، إذ يمكن أداء المران قبل فترة التدريب الحركي الفعلي مباشرة، الأمر الذي قد يجعل اللاعب في

حالة عقلية مساعدة على الأداء الحركي كما يمكن أدائه بعد فترة التدريب الحركي الفعلي مباشرة مما يساعد اللاعب على تأكيد تثبيته لبعض التقنيات و النقاط التي قام بأدائها فعلا،كما يمكن استخدامه أثناء التمرن الحركي الفعلي، إذ يمكن للاعب استخدام التصور العقلي قبل محاولة الأداء الفعلي لمهارة حركية معينة (كما هو الحال عند أداء الرمية الحرة في كرة السلة، أو الإرسال في الكرة الطائرة...) أو يتصور أداء خطة فردية أو جملة تكتيكية معينة قبل القيام بأدائها فعلا.

- قبل الاشتراك في المنافسة الرياضية: إن المران على التصور العقلي قبل كل منافسة يعتبر من الأمور المساعدة للاعب ،إذ يمكنه تصور نفسه في موقف المنافسة يقوم بخطة فردية أو جماعية أو يؤدي بعض المهارات الحركية، مع تصوره للزملاء و المتنافسين الحقيقيين الذين سوف يشتركون في نفس المنافسة الرياضية و في المكان المحدد لإجراء هذه المنافسة.
- بعد الاشتراك في منافسة رياضية: يعتبر من بين الأوقات المناسبة للمران على التصور العقلي لكي يستطيع اللاعب أن يقيم أدائه عقليا في المنافسة و للمساعدة على زيادة وعي اللاعب لما حدث فعلا ،و الوقوف على طبيعة النجاحات و الأخطاء التي حدثت لكي يكتسب خبرة بمثل هذه المواقف عند محاولته استحضارها أو استرجاعها مرة أخرى.

1-2-2-1-9- طرق التدريب على التصور الذهني:

مما نقله بعض الخبراء المختصين في التدريب على التصور العقلي أن هنالك العديد من الطرق المقدمة من طرفهم و من أهمها ما يلي: (محمد حسن علاوي، ص 221)

- ✓ **التدريب الفردي و الجماعية:** يمكن للمرشد النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أن يضع برامج فردية تتناسب و احتياجات كل لاعب، أو جماعة إذ يمكنه استثمار الاجتماعات مع الفريق الرياضي لتقديم التصور العقلي للاعبين كمجموعة،و يقيم فيها قدراتهم على التصور العقلي و أداء بعض التدريبات الأساسية على هذه التقنية، و نظرا لأهمية العمل الجماعي الذي يشجع اللاعبين و يستثير حماسهم و يشعرهم بتماسك الجماعة و العمل معا كفريق متفاعل.
- ✓ **التدريب باستخدام شرائط التسجيل:** قد نجد أن التدريب على التصور الذهني عن طريق شرائط التسجيل المعدة من قبل و المتداولة في الأسواق، و التي قام بعض الأخصائيين بوضعها، أو تلك المعدة خصيصا للاعب للتدريب على التصور العقلي، وذلك بدلا من الاستماع للتوجيهات اللفظية التي تتطلب تواجد الأخصائي النفسي الرياضي أو المدرب الرياضي أثناء عملية التدريب على التصور الذهني ، و في بعض الدول المتقدمة رياضيا يقوم المختصين في هذا المجال بإعداد شرائط تسجيل خاصة لبعض اللاعبين، أو الفرق الرياضية التي يعمل معها كأخصائي نفسي رياضي بهدف تدربهم على التصور الذهني لبعض المهارات الحركية أو لخطط اللعب المعينة أو لتدريبهم على التصور الذهني بمهارات الاسترخاء أو لبعض المهارات النفسية الأخرى يتناسب مع حاجات اللاعبين أو الفريق الرياضي،كما تتضمن هذه

الشرائط التسجيلية بعض تدريبات التصور العقلي غير الموجهة و التي يترك فيها للاعب حرية أداء ما يريد طبقا لحاجاته الخاصة.

- ✓ **استخدام سجلات للتصور الذهني:** تتضمن هذه السجلات بيان بالتمرينات المختلفة للتصور العقلي و أهدافها و توقيت الأداء و فتراته و التوجيهات المصاحبة لكل أداء،و هذه السجلات تتضمن الأنواع المختلفة لتمرينات التصور العقلي، و كذلك بعض الخبرات أو القوائم التي تهدف إلى قيام اللاعب باختبار ذاته على مدى تقدمه و بذلك يمكن ضمان عوامل التقنين و الاستمرارية لعملية التدريب على هذه التقنية.

1-2-2-1-10- نموذج لخطوات أداء التصور الذهني:

إن العديد من التمارين الموجودة لمحاولة تعلم و اكتساب التصور العقلي و التمرن عليه بالنسبة للاعب الرياضي، وفي هذه الخطوات المتدرجة يجب أن يتخذ اللاعب وضعا مريحا مع غلق العينين، و أن يقوم بأداء كل تمرين ببضع دقائق مع تكرار الأداء لعدة مرات فيما يلي عرض لهذه التمرينات:(محمد حسن علاوي، ص 268-269)

التمرين الأول: الاسترخاء و التحكم في الأداء

- عندما يتأكد اللاعب أنه في وضع مريح و في حالة استرخاء يقوم بمحاولة التركيز على تقنيته.
- ينبغي التركيز على الشهيق و الزفير حتى يشعر اللاعب بأن جسمه قد أصبح أكثر دفأ و أكثر استرخاء.
- يحاول اللاعب أن يبعد عن تفكيره أي شيء و أن يركز تماما على تنفسه.
- يحاول اللاعب أن يتخيل أنه موجود في مكان مفضل لديه، و قد يكون هذا المكان في غرفته الخاصة أو على شاطئ البحر.

التمرين الثاني: رؤية الألوان و التحكم و التغيير

- يتخيل اللاعب أنه يرى بقعة ملونة (حمراء مثلا) و يركز خياله عليها حتى يشعر أن مجاله البصري مغطى كله باللون الأحمر ... ثم يحاول أن يصرح بخياله بعيدا حتى يتلاشى اللون الأحمر تماما.
- يحاول اللاعب أن يغير اللون الذي يتخيله إلى اللون الأزرق و يكرر مثل الأداء السابق، و هكذا يستمر في التغيير إلى عدة ألوان، كالأصفر و البني ... مثلا،و في كل مرة يبدأ اللاعب في تصور اللون على أنه نقطة صغيرة من اللون ثم يتخيلها تتسع رويدا لتغطي مجاله البصري كله، ثم يتصور أنها تنقشع رويدا حتى تختفي تماما.

هذا التمرين يساعد اللاعب على تصور الألوان و أن يتحكم في الحركة.

1-2-2-2- تركيز الانتباه:

إن الافتقاد إلى التركيز يعتر واحد من المشكلات الهامة في الرياضة ، سواء التنافسية أو الترويحية ، لانه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء ، وكثيرا ما تسمع أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء

أو فشله " إني فقدت تركيزي " بل إن المدربين كذلك كثيرا يرجعون ضعف مستوى فريقهم إلى فقدان التركيز أثناء المنافسة. (WEINBERG S et GOULDD, 1997, P53)

إن تدريب التحكم في تركيز الانتباه من المهارات النفسية الهامة لنجاح الأداء وتحقيق الاستمتاع ، لقد سبق أن أوضحنا أن التفوق في الأداء يحدث عندما يكون اللاعب في منطقة الطاقة المثلى ، وأن أهم الخصائص النفسية للاعب في تلك المنطقة هي التحكم في تركيز الانتباه ، ونظرا لأن معظم اللاعبين لا يفكرون بجدية في تنمية مهاراتهم في تركيز الانتباه فانهم نادرا ما يصلون إلى خبرة الطاقة النفسية المثلى أو ما نطلق عليها حالة الطلاقة النفسية .

1-2-2-2-1- مفهوم تركيز الانتباه:

عرف كل من وينبرج و جولد WEINBERGS et GOULD تركيز الانتباه بأنه" تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) ، ويتضمن هذا التعريف جزئين هما :

- ✓ تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة
- ✓ الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة

1-2-2-2-2- تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :

يتوقع وجود مثيرات (رموز) مرتبطة بالبيئة، وأخرى غير مرتبطة ، وبينما يتطلب التركيز تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة ، فانه من الأهمية التخلص وعزل المثيرات (الرموز) غير المرتبطة .

فعلى سبيل المثال عندما يؤدي لاعب كرة القدم ضربة الجزاء في موقف حرج لنتيجة المباراة

فان المثيرات (الرموز) المرتبطة : التي يتركز عليها الاهتمام هي : النظام الروتيني المعتاد قبل أداء ضربة الجزاء مثل ضرب الكرة للقائم او التصدي لها من قبل الحارس ، أخذ شهيق عميق ، توجيه النظر لاطار المرمى، تركيز بؤرة الاهتمام على حدود الاطار

ومن ناحية أخرى هناك المثيرات (الرموز) غير المرتبطة : يجب عزلها وعدم التأثر بها لتأثيرها السلبي على تشتت الانتباه ونقص التركيز منها اصطفاف اللاعبين لانتظار ارتداد الكرة ، ضوضاء وصياح الجمهور.

إن مقدرة اللاعب على تركيز انتباهه للمثيرات (الرموز) المرتبطة ، مقابل عزل نفسه عن المثيرات (الرموز) الغير مرتبطة يعتبر شيئا هاما لنجاح الأداء الرياضي .

1-2-2-2-3- الاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة :

تعتبر مقدرة اللاعب على توجيه الانتباه طوال فترة أداء المنافسة هي الجزء الثاني من مفهوم تركيز الانتباه ، إن الكثير من اللاعبين يظهرون تركيزا متميزا في الأداء للحظات أو فترات قليلة أثناء المنافسة ، بينما القليل يستطيعون إظهار مستوى عالي من التركيز والانتباه طوال فترة المنافسة

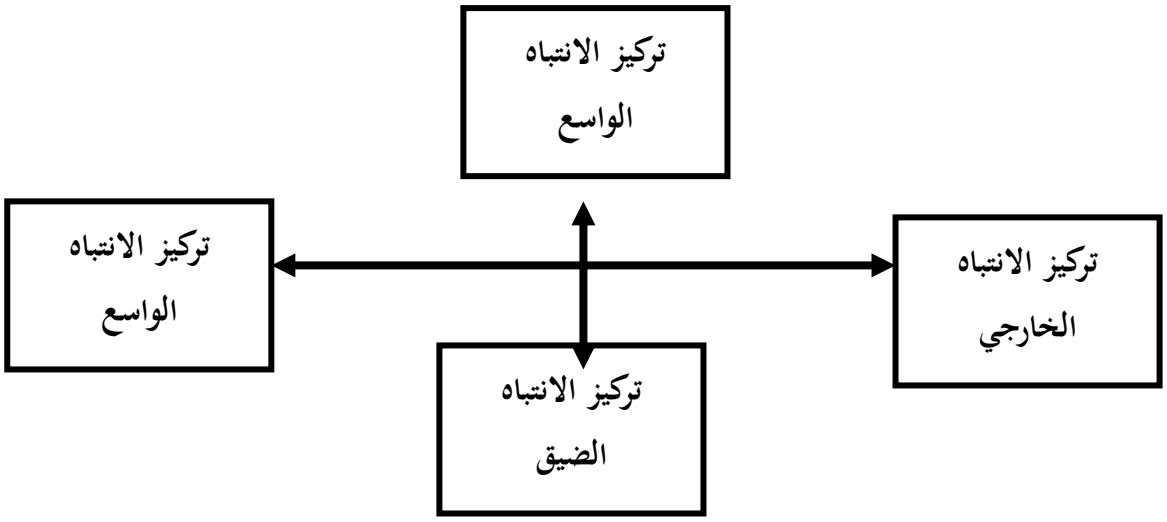
مثلا: بطلة العالم للتنس كرست أيفرت Christ Evart لم تكن تملك موهبة بدنيا كبيرة ولكن في مقدرتها الاحتفاظ بتركيز انتباهها خلال المباراة ، فهي لا تتأثر بالمثيرات (الرموز) غير المرتبطة مثل : إرسال سهل ، ضوضاء الجمهور ، الضربات الفاشلة السابقة .

ويتوقع أن يساعد تدريب تركيز الانتباه اللاعب على الاحتفاظ بالانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة لفترة طويلة تناسب المنافسة الرياضية .

1-2-2-2-4- أنواع أبعاد تركيز الانتباه :

يعتقد معظم الناس أن تركيز الانتباه يخضع لظاهرة " الكل أو العدم " بمعنى تركز انتباهك أو لا تركز انتباهك ، ومع ذلك في مجال علم النفس الرياضي أظهرت البحوث أن هناك أنواع عديدة من تركيز الانتباه كل واحدة مناسبة لنوع معين من الأنشطة الرياضية .(اسامة كامل راتب، ص 274)

إنه من المتوقع أن لكل رياضة رموزا خاصة لتحقيق الانتباه ، بالرغم من ذلك هناك مؤشرات عامة تصلح لتحليل متطلبات الانتباه لكل الأنشطة الرياضية ، حيث توصل روبرت ندفر Rober Nideffer سنة(1976 . 1985) إلى بعدين مفيدين جدا لمساعدة المدرب واللاعبين على فهم متطلبات تركيز الانتباه لنوع الرياضة ، هذان البعدين كما يوضحهما الشكل هما سعة الانتباه حيث يكون تركيز الانتباه في مدى ضيق أو تركيز الانتباه في مدى واسع ، واتجاه تركيز الانتباه حيث يكون تركيز الانتباه موجها للبيئة الخارجية أو داخل الذات



شكل رقم (01): نموذج ندفر لبعدي تركيز الانتباه لفهم متطلبات الانتباه في الرياضة

1-2-2-2-5- سعة تركيز الانتباه :

تعني سعة تركيز الانتباه كم أو مقدار المثيرات (الرموز) التي يجب ان يتعامل اللاعب معها في وقت معين وتتضمن سعة تركيز الانتباه نوعين :

1-2-2-2-5-1- تركيز الانتباه الواسع :

يسمح للاعب بادراك العديد من الأحداث معا في وقت واحد ، وهذا النوع يمثل أهمية خاصة للأنشطة الرياضية التي تتطلب اليقظة والحساسية للتغيرات السريعة في البيئة ، أي الاستجابة إلى المثيرات أو الرموز المتعددة ،

مثال: عندما يقوم لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة بأداء الهجمة المرتدة ، أو بداية اللعب بالنسبة للاعب كرة القدم المدافع .

1-2-2-2-5-2- تركيز الانتباه الضيق :

وهذا يحدث عندما يكون المطلوب من اللاعب الاستجابة لمثير (رمز) واحد أو اثنين فقط مثال : رياضة الرماية ، ضربة جزاء في كرة القدم ، الرمية الحرة أو التصويب في كرة السلة .

1-2-2-2-6- اتجاه تركيز الانتباه :

يصنف اتجاه تركيز الانتباه على أساس مصدر المنبه هل من داخل نفس اللاعب أي الأحاسيس والمشاعر والأفكار ، أم من خارج اللاعب أي البيئة المحيطة به .(اسامة كامل راتب، ص 275)

1-2-2-2-6-1- تركيز الانتباه الخارجي :

هو البيئة الرياضية المحيطة باللاعب مثل: أداة اللعب ، تحركات المنافس ، أو الزملاء في الفريق .

1-2-2-2-6-2- تركيز الانتباه الداخلي :

وهو مجموعة الأحاسيس والمشاعر والأفكار للاعب ويسمى بتركيز الانتباه الذاتي ومثال على ذلك عندما يحلل المدرب اللعب دون الأداء الفعلي ، أو عندما يفكر لاعب الوثب كيف يؤدي خطوات الاقتراب من المهارة . ويجب أن يراعى هذان البعدان لتركيز الانتباه عند تحليل متطلبات تركيز الانتباه لأي مهارة أو نشاط في الرياضة .

كما يشير نموذج ندفر لبعدي تركيز الانتباه إلى أن كل من البعدين يقعان على متصل ، ولكل الواقع أن ذلك ينطبق على درجة سعة تركيز الانتباه أما اتجاه تركيز الانتباه فانه ثنائي (داخلي . خارجي) وليس متصل الدرجات .

هذا ويتوقع نتيجة اختلاف المواقف الرياضية ، أن يقابل ذلك اختلاف متطلبات تركيز الانتباه للاعبين ، فعلى سبيل المثال لاعب الدفاع في كرة القدم يتطلب أن يتوافر لديه مقدرة كبيرة لتطوير تركيز الانتباه الواسع . الخارجي ، وذلك حتى يصبح لديه الوعي والإدراك بالمثيرات المتعددة في جميع أبعاد الملعب ، وذلك يختلف عن حارس المرمى حيث المطلوب هو تركيز الانتباه الضيق مع لاعب محدد في الفريق المنافس ، وبصرف النظر عن هذا الاختلاف هناك متطلبات لتحويل تركيز الانتباه في رياضة معينة ، وخاصة للمهارات الرياضية المفتوحة ، حيث تزداد الحاجة إلى تحويل تركيز الانتباه لمتابعة التغيرات السريعة التي يصعب التنبؤ بها في الكثير من الأحيان .

1-2-2-2-7- مشكلات تركيز الانتباه :

يقرر من اللاعبين أن لديهم مشكلات لتحقيق تركيز الانتباه أثناء المنافسة ، وعادة فان هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم تركيز الانتباه على المثيرات (الرموز) ، ولكن نظرا لتشتت

انتباههم بالأفكار والأحداث الأخرى والانفعالات ، وسنتطرق الآن لبعض المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين :

1-2-2-2-7-1- الانشغال بالأحداث الماضية :

بعض اللاعبين لا يستطيعون نسيان الأحداث السابقة ، وخاصة إذا كانت خبرات للبيئة ، فتركيز الانتباه في الأحداث الماضية يسبب الهبوط المفاجئ للعديد من الرياضيين الموهوبين .

1-2-2-2-7-2- الانشغال بالأحداث المستقبلية :

يمكن أن تتضمن مشكلات تركيز الانتباه الانشغال بالأحداث المستقبلية ، فالرياضيون ينشغلون بالتفكير المستقبلي من حيث النتائج المتوقعة لأفعال معينة ، هذا التفكير عادة يتخذ شكل تقريرات ماذا لو ؟ :

. ماذا لو خسرنا المباراة ؟

. ماذا لو ارتكبت خطأ آخر ؟

. ماذا لو أصبت ؟

. ماذا لو تسببت في هبوط مستوى الفريق ؟

. ماذا لو فقدت الحماس لاستكمال التدريب ؟

مثل هذه الأفكار المستقبلية والأرق يؤثر سلبا على التركيز ويؤدي إلى المزيد من الأخطاء والهبوط في الأداء ، كما أن الأرق لا يؤدي إلى تشتت تركيز الانتباه فقط ولكن يمكن أن يسبب أيضا زيادة التوتر العضلي الذي يزيد من إعاقة الأداء .

1-2-2-2-7- 3- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز) :

إن أحد الجوانب الصعبة للاحتفاظ بتركيز الانتباه فترة طويلة خلال جرعات التدريب أو المنافسة ، وجود العديد من مصادر تشتت تركيز الانتباه ، فعلى سبيل المثال فإن اللاعبين الذين يتميزون بتركيز انتباه الواسع يبدوا أنهم يلاحظون كل شيء يحدث في المنطقة المحيطة بهم ، حتى تلك الأشياء التي لا تمثل أهمية بالنسبة للنشاط المطلوب أداؤه ، فالجمهور على سبيل المثال قد يصبح مصدرا لتشتت إنتباههم خاصة إذا كان الجمهور ممن يعرفهم اللاعبون حيث يحب أن يظهروا بشكل جيد مما يؤدي إلى محاولة بذل جهد أكبر والأداء تحت ضغط في محاولة لأظهار التفوق ، بالطبع بعض اللاعبين يلعبون أفضل أمام المشاهدين الذين يعرفونهم ، ولكن الكثير من اللاعبين يعتبرون وجود متفرجين ممن يعرفونهم مصدرا قويا لتشتت تركيز انتباهكم .(اسامة كامل راتب، ص 280)

1-2-2-2-7- 4- التحليل الزائد لحركات الجسم :

هناك مشكلة آخرى متمثلة في تركيز الانتباه الزائد جدا بالنسبة للنواحي الفنية لكيفية أداء حركات الجسم أي تركيز الانتباه الضيق الداخلي ، وبالرغم من أن هذا النوع من التركيز لا ينظر إليه على أنه غير مرغوب فيه عند تعلم مهارة جديدة ، حيث الحاجة إلى الشعور بالإحساس الحركي لخصائص الحركات التي تؤديها عضلات الجسم ، ولكن المشكلة تبدوا عند استمرار التفكير الضيق الداخلي بعد تعلم المهارة ، حيث تؤدي المهارة بشكل آلي ، ويوجه تركيز الانتباه أساسا حول ماذا تفعل من خلال رمز كلمة أو كلمتين للاحتفاظ بتركيز الانتباه .

إن ذلك لايعني أنه لا يوجد تفكير في المهارة عندما يتم تعلمها جيدا ، ولكن المقصود أن التركيز على ميكانيكية أداء الجسم أثناء المنافسة عادة مايعوق الأداء ، وكلما كان التحليل زائد أعاق ذلك الانسيابية والطلاقة لخصائص الأداء الحركي لمستويات الأداء العالي ، وخاصة إذا كان المطلوب هو سرعة رد الفعل و إتخاذ القرار .

1-2-2-2-8- صدمة تركيز الانتباه :

تعني صدمة تركيز الانتباه اهتمام اللاعب تركيز اللاعب على الأداء السيئ في الوقت الحرج للمباراة أو المنافسة ، وينظر إليها على أنها عملية إعاقة وتدني مستوى الأداء ، فعندما تدني الأداء في الرمية الحرة أو ضربة الجزاء أو السحق فان ذلك لا يعني بالضرورة صدمة تركيز الانتباه ولكن الأهم أن تجيب لماذا وكيف حدث الخطأ

وبشكل عام يمكن التعرف على صدمة تركيز الانتباه لسلوك اللاعب عندما يتميز أداؤه بالتدني المتلاحق ولا يستطيع استعادة التحكم في الأداء دون مساعدة خارجية ، وتحدث صدمة تركيز الانتباه عادة في موقف انفعالي هام للاعب ، حيث تسبب الضغوط توتر العضلات ، زيادة نبض القلب والتنفس ، جفاف الحلق ، تعرق اليدين ، ويحدث انهيار لمستوى تركيز الانتباه ، وبدلا من التركيز الشديد على الرموز بالبيئة مثل الكرة وحركات المنافس ، فإن الانتباه يصبح ضيقا وداخليا حيث التركيز على الأرق والخوف من الخسارة والفشل ، وفي نفس الوقت فان زيادة الضغط تنقص من المرونة وتحويل تركيز الانتباه ، ويبدوا التأثير السلبي على الأداء من حيث الخلل في التوقيت والتوافق الحركي ، التعب والتوتر العضلي ، الاندفاع ، عدم القدرة على الانتباه للرموز المرتبطة بالأداء ، عملية صدمة الانتباه كما سبق شرحها .

1-2-2-2-9- طرق تحسين تركيز الانتباه :

تعتبر القدرة على تركيز الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئا هاما لتحقيق أداء فعال ، ويمكن تصنيف طرق تحسين تركيز الانتباه من خلال توجيهات اللاعبين التي تؤدى في الملعب ، ومن خلال تمرينات مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى .

1-2-2-2-9-1- توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب :

أ- الأداء في وجود مثيرات تشتت تركيز الانتباه:

أنه من المثير حقا أن نلاحظ كيف أن بعض الأصوات الخافتة والحركات المحدودة من بعض الأشخاص من جمهور المشاهدين في لعبة مثل التنس تؤثر سلبا على تركيز انتباه اللاعب بينما بعض اللاعبين في الرياضات الجماعية مثل كرة القدم يؤدون بشكل جيد في ظروف الصياح والتلويح بالأعلام من الحشد الكبير للجمهور .

لذلك فإن التمرن على المهارات النفسية يهيئ نفسية اللاعب لمواجهة مصادر تشتت الانتباه من خلال التمرين بإنتظام تحت نفس الظروف المماثلة للمنافسة ، حيث أن هناك بعض المدربين في كرة القدم مثلا يأتوا بمكبرات لافتعال الضوضاء حتى يتعود اللاعبون على التصويب تحت نفس الظروف المماثلة لموقف المنافسة ، كذلك فان بعض مدربي التنس يطلبون من بعض الأشخاص الوقوف والتحدث أو المشي حول الملعب من وقت إلى آخر أثناء التدريب كنوع من التهيئة لمصادر تشتت تركيز الانتباه المتوقعة في المنافسة .

يتعرض معظم لاعبي الرياضات الجماعية إلى كثير من مصادر تشتت تركيز الانتباه لذلك يحتاجون إلى تعلم اللعب تحت مثل هذه الضغوط أكثر من لاعبي الرياضات الفردية حيث تقل مصادر تشتت تركيز انتباه اللاعبين بالنسبة لهم في التدريب والمنافسة ، وينطبق مفهوم هذا المبدأ (التمرين في حضور مصادر تشتت تركيز انتباه اللاعبين) مع القول المأثور لأحد المدربين للاعبين " عندما تجد الطريق صعبا يصبح الصعب طريقا " .

ب- كلمات الترميز :

يجب على المدرب أن يقترح كلمات ترميز يستخدمها كمثير لتحقيق استجابة معينة . يمكن أن تكون هذه الكلمات تعليمية (مثل : قوة ، استرخاء ، ثقة ، طاقة)،المهم في اختيار الكلمة الرمزية أن تكون بسيطة وتثير بشكل آلي الاستجابة المرغوبة ، فعلى سبيل المثال لاعب الجمباز عندما يؤدي الحركات الأرضية يستخدم كلمة " الانطلاق " للتأكد أنه يؤدي البدء بشكل جيد ،إنه من الأهمية أن تستخدم مثل هذه الكلمات الرمزية في التمرين حتى يصبح لدى اللاعب ألفة وتعلم جيد قيل استخدامها في المنافسة .

كذلك من المفيد استخدام كلمات رمزية للتأكيد من تركيز الانتباه ومحاولة التخلص من العادات السيئة التي تزيد من درجة تركيز الانتباه أثناء الأداء ، فعلى سبيل المثال إذا شعر لاعب الجري بتوتر عضلات الجسم أثناء السباق يستخدم الكلمة الرمزية "استرخاء " حيث تعني هذه الكلمة التنبيه باسترخاء جميع عضلات الجسم وزيادة الخطوة .

ت- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم :

من بين المعوقات الكبيرة التي تواجه اللاعب في الاحتفاظ بتركيز الانتباه هو الميل لتقييم الأداء على أساس أنه جيد أو سيئ ، أي تحديد ما تفعله على أنه قيمة إيجابية أو سلبية ، مثل إصدار هذه الأحكام أثناء الأداء في الملعب ، أو أن النشاط البدني يؤدي إلى ضعف الأداء ، حيث إن التقييم لا يقتصر على جزء معين من الأداء أو السلوك ، ولكنه يعمم بالنسبة للأداء أو السلوك ككل ، فعلى سبيل المثال لاعب كرة القدم الذي يفقد العديد من الفرص لتسجيل الأهداف قد يفكر " أنا دائما أفقد الفرص السهلة " ، أنا لا أستطيع تسديد الهدف عندما أرغب في ذلك مثل هذه الأفكار والأحكام تجعله يفتقد إلى الإنسانية ، التوقيت ، الإيقاع الحركي ، كما هذا التفكير يمثل نوعا من العبء الذهني يؤدي إلى التوتر العضلي ، وزيادة الجهد ، وضعف تركيز الانتباه ، واعاقة اتخاذ القرار .

لذلك ينصح بدلا من استخدام الأداء (جيد وسيء) ، يجب أن يتعلم اللاعب التعامل مع أفعاله دون إصدار مثل هذه الأحكام ، دون أن يهمل الأخطاء ولكن أن ينظر اللاعب لأدائه كما هو ، دون إضافة أحكام تقويمية .

ث- النظام الروتيني قبل الأداء :

يجب على المدرب أن يقترح نظاما روتينيا لكل لاعب يؤديه قبل الأداء ، أو لحظات التوقف بين الأداء حيث أن ذلك يساعده على تركيز الانتباه للأداء التالي .

إن العقل يبدأ في التشتت لحظات التوقف بين التمرين ، فعلى سبيل المثال لاعب التنس أثناء استبدال الملعب مع منافسه يجب أن يجلس على الكرسي مع أخذ شهيق عميق ، ويتخيل ماذا يريد أن يفعل في المباراة التالية، ثم يجب أن يكرر 2 . 3 كلمات رمزية لمساعدته على تركيز انتباهه قبل بداية اللعب ، ويفيد مثل هذا النظام الروتيني في تحسين عملية التفكير والتقليل من الانفعالات السلبية ، وتحافظ على تركيز الانتباه على الأداء الراهن والرموز المرتبطة بالأداء ، فيما يلي مثال للنظام الروتيني يمكن أن يؤديه لاعب كرة السلة على الكراسي المتحركة عند تسديد الكرة نحو السلة

مثال رياضي نوعي: للنظام الروتيني للأداء عند تسديد الكرة نحو السلة:

. حدد مكان توقيف القدمين.

. قرر نوع التسديد ومكان توجيه الكرة .

. أخذ شهيق عميق .

. ارتداد الكرة بالأرض أو رفعها في السماء (الايقاع الحركي).

. شاهد واشعر بالتسديد المتقن .

. تركيز الانتباه على لحظة تسديد الكرة وتركيز الانتباه على الحلقة .

ج- تركيز انتباه العين :

إن أحد الطرق الهامة لتحسين تركيز الانتباه هو اكتساب المقدرة على التحكم في توجيه العين ، لأن عدم التحكم في العين يؤدي إلى تشتت تركيز الانتباه ، ويتضح ذلك عندما توجه النظر إلى المثيرات أو الرموز غير المرتبطة بالأداء مثل سلوك الجمهور ، إشارات الحكام ، انفعالات المدرب ، سلوك المنافس ... الخ .(اسامة كامل راتب، ص 286)

ولكن الأهم أن يوجه اللاعب النظر إلى المثيرات المرتبطة بالأداء .

إن العديد من الرياضيين يفقدون السباق عند نهايته بسبب توجيه النظر إلى المنافس بدلا من تركيز الانتباه على خط النهاية،ومثال آخر لاعب الجمباز الذي يوجه النظر للمنافسين أثناء الإعداد لاداء الحركات الأرضية بدلا من التركيز في الأداء الذي سوف يؤديه .

إن مفتاح التحكم في رؤية العين هو أن تتأكد أن العينين لا ينظران لمثيرات غير مرتبطة بالبيئة،وكثيرا ما نسمع اللاعبين في التنس وكرة القدم والكرة الطائرة يقولون راقب أو شاهد الكرة ، إننا نسمع ذلك كثيرا لأننا نعرف من الخبرة أنه من السهل أن نقول ركز على الكرة ولكن الصعب هو عمل ذلك .

وفيما يلي بعض الأساليب التي يمكن أن تستخدم للتحكم في توجيه رؤية العين :

. الاحتفاظ بتوجيه العين نحو العين

. توجيه بؤرة تركيز الانتباه على الأداة

. توجيه بؤرة تركيز الانتباه على نقطة على الحائط

ومثال ذلك:

لاعب كرة القدم عند الوقوف على خط التصويب لأداء ضربة الجزاء وأمامه حشد كبير من الجمهور،فإنه يقوم بإنحاء الرأس للأسفل وتوجيه رؤية العين نحو الأرض ، حتى يصبح مستعدا للنظر للمرمى وتركيز الانتباه على الإطار ،وكذلك لاعب التنس في اللحظات بين النقاط يوجه النظر نحو خيوط المضرب تجنبا لتشتت الرؤية نحو المنافس أو الجمهور ، ولاعب الغطس يمكن أن يركز النظر على نقطة محددة على الحائط .

المهم هو اختيار شيء ما يحفظ تركيز الانتباه ويمنع تشتت الرؤية بالعينين .

ح- التركيز في الأداء الراهن :

يواجه اللاعبين عادة صعوبة تركيز الانتباه في الأداء الراهن نظرا لأن العقل كتاب مفتوح يستقبل العديد من الرسائل،فالعقل يريد استرجاع الخطأ الذي ارتكبه ومراجعة تقييم الأداء ويريد أيضا التطلع إلى ما سوف يحدث في المستقبل، ولكن توجيه التفكير في الماضي أو المستقبل عادة يؤدي إلى حدوث مشكلات في تحقيق تركيز الانتباه .

إن تركيز الانتباه في الأداء الراهن يتطلب الاحتفاظ به خلال المنافسة ،وقد يكون من المناسب أخذ فترة راحة عقلية قصيرة أثناء التوقف عن الأداء ، ولكن المهم أن يكون هناك كلمة رمزية مثل التركيز للمساعدة على العودة إلى تركيز الانتباه في الأداء الراهن لاستئناف المنافسة .

ثانيا : تمرينات تحسين تركيز الانتباه (تمارس خارج أوقات التدريب) :

إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين ترميز تركيز الانتباه في الملعب التي سبق شرحها ، فان هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارة تركيز الانتباه وهي عبارة عن تمرينات تمارس في أماكن وأوقات غير الملعب ، كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة.

تمرين 1 :يهدف هذا التمرين لمساعدة اللاعب لتعلم وإكتساب مهارة تحويل تركيز الانتباه ، ويمكن أن يمارس هذا التمرين ككل كما يمكن تجزئته إلى تمرينات منفصلة :

. قبل أن يبدا اللاعب هذا التمرين عليه أن يجلس أو يرقد في وضع مريح ويأخذ عدد من الأنفاس العميقة ويبدأ التمرين عندما يشعر بالراحة والإسترخاء .

أ . أعط إهتماما للأشياء التي تستمع إليها ، تعامل مع كل صوت منفصل وحدد له معنى أو كلمة مثل : الأصوات أو خطوات القدمين أو المذياع ثم يستمع اللاعب لكل هذه الأصوات دون محاولة تحديد المعنى أو تصنيفها ، ببيساطة يتخلص اللاعب من أفكاره ويستمع للأصوات جميعا كما لو كان يستمع للموسيقى.

ب . الآن يجب على اللاعب أن يكون واعيا بأحاسيس جسمه مثل الكرسي ،الأرض أو السرير الذي يرقد عليه، يجب على اللاعب وضع المعنى العقلي الذي يحسه وقبل أن ينتقل إلى إحساس آخر يتأمل ببطء نوعية ومصدر الإحساس ، أخيرا يحاول أن يستحضر خبرة جميع هذه الأحاسيس في لحظة واحدة وهو على علم بمعنى ومغزى كل حاسة ، وذلك يتطلب تركيز الانتاه الداخلي الواسع .

ج . في هذه المرحلة يحول اللاعب تركيز انتباه إلى أفكاره وإنفعالاته ، حيث يدعها تنطلق ولا يحاول تحديد أفكار خاصة حول أي شيء ويحتفظ بالإسترخاء والراحة ولا يهتم بما يفكر أو يشعر بعد ذلك،يجب على اللاعب محاولة

استحظار خبرة كل مشاعره وأفكاره في نفس الوقت ، أخيرا على اللاعب ملاحظة نفسه هل يستطيع إستحضار جميع هذه الأفكار واللإنفعالات والإسترخاء .

د . هنا يجب على اللاعب فتح العينين وإلتقاط شيء موجود في الغرفة وأمامه مباشرة ، على اللاعب النظر في خط مستقيم إلى الأمام والنظر بقدر ما يستطيع للأشياء الأخرى الموجود في الغرفة بما تسمح به حدود الرؤية، ثم يحاول اللاعب تضييق تركيز إنتباهه على الشيء المتمركز أمامه وعليه أن يستمر في تضييق تركيز إنتباهه حتى يكون هذا الشيء الوحيد في رؤيته،بعد ذلك يحاول توسيع تركيز إنتباهه بالتدرج قليلا ثم توسيع مجال الرؤية حتى يستطيع رؤية كل شيء في الغرفة ، ويفكر في تركيز إنتباهه الخارجي مثل العدسة المكبرة والاستمرار في ممارسة التكبير إلى الداخل والخارج ، التضييق والتوسيع لتركيز الانتباه حسب ما يرغب اللاعب ويفضل .

يمكن للاعب تحسين خبرته في أساليب تركيز الانتباه المختلفة من خلال تحويل تركيز الانتباه للأبعاد والى الداخل والخارج ومن الواسع إلى الضيق ، كما أن هذا التمرين يوضح لماذا تحتاج إلى تنوع الرؤية لأداء المهارات في الرياضة المختلفة .

1-2-2-3- مهارة الثقة بالنفس :

كثيرا من اللاعبين يعتقد أنه يمكن أن يصبح لديه الثقة في النفس عندما يحقق الفوز فقط ، وذلك شيء غير صحيح ، حيث يمكن أن يشعر اللاعب بالثقة في النفس حقا عندما يستطيع أن يؤدي أي مهارة حركية بنجاح ، فالثقة بالنفس هي توقع النجاح ، والاعتقاد بأنه يمكنه أن يحسن من أدائه .(اسامة كامل راتب، ص 299)

حيث الثقة بالنفس لا تتطلب بالضرورة تحقيق المكسب ، فالبرغم من عدم تحقيق المكسب أو الفوز فإنه يمكن الاحتفاظ بالثقة بالنفس وتوقع تحسن الأداء .

قبل عام 1954 كان الاعتقاد سائد عن عدم الجري ميلا في أقل من 4 دقائق واقتنع معظم لاعبي الجري بأن تسجيل زمن أقل من 4 دقائق شيء مستحيل من الناحية الفيزيولوجية .

لكن اللاعب " روجر بانستر " لم يقتنع بذلك وكان لديه الثقة بالنفس والتأكد من إمكانية تحطيم هذا الرقم ، وقد تمكن من تحقيق ذلك ، ثم شهدت السنة التالية أكثر من 16 لاعب استطاعوا تسجيل أرقام أقل من 4 دقائق ، لماذا ؟ هل بدأ اللاعبون فجأة أسرع من ذي قبل أم تدربوا بجهد أكبر من ذي قبل ، بالطبع ليس كذلك ، وإنما الذي حدث هو أنه تولد لدى اللاعبين الاعتقاد والثقة بالنفس في إمكانية تحقيق النجاح وتحسين الرقم .

1-2-2-3-1- أهمية مهارة الثقة بالنفس في الرياضة :

تعتبر الثقة بالنفس هامة جدا لارتباطها بقيمة الذات وتقدير اللاعب لنفسه ، حيث أن هذه الأخيرة تحتل أهمية كبيرة إن لم تكن الأهم في برنامج التحضير النفسي .

إن قيمة الذات تمثل المفهوم النفسي الأساسي الذي يجب أن يؤخذ دائما في الإعتبار إذا أردنا تدريب اللاعبين بنجاح فلا يوجد شيء أكثر أهمية من قيمة الذات وبذل الجهد الكبير لحمايتها ، حيث أن المدرب الناجح يقوم بتدعيم قيمة الذات للاعب والعكس .

وتمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات السابقة تعتبر هامة جدا في تشكيل الثقة بالنفس ، فاللاعب الذي خبراته السابقة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ، ويشعر بقيمة أكبر ، وتكون له دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل التفوق ، بينما الذي تكون خبرته السابقة فاشلة تكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمة الذات .

إنه من الصعوبة تطوير الثقة بالنفس وتحقيق الثقة بالنفس المثلى مادام للاعب إدركات سلبية نحو قيمتهم لأنفسهم ، فعندما يواجه المدرب لاعبين لديهم اعتقادات سلبية في أنفسهم يجب عليه أن يساعدهم من خلال تطوير إدراكهم الإيجابي نحو قيمتهم لأنفسهم بغرض مساعدتهم لتطوير الثقة المثلى بالنفس ، وهناك بعض الأساليب لمساعدة اللاعبين في تطوير والاحتفاظ بادراكات صحيحة نحو قيمة النفس منها :

. تعليم النواحي الفنية والخططية للرياضة بفعالية وكفاءة ، مما يعني تطوير الكفاءة المطلوبة لتحقيق النجاح .

. التعامل مع اللاعبين من خلال الجوانب الايجابية لقيمة الذات لديهم بصرف النظر عن أدائهم الحركي .

. مساعدة اللاعبين على معرفة أهم مصادر الثقة بالنفس ليس هو المكسب ولكن مقدرتهم على أن يصبحوا أكفاء

.1-2-2-3-2-2- أنواع الثقة بالنفس :

يمكن تحديد أنواع الثقة بالنفس من خلال معرفتنا طبيعة العلاقة بين الثقة بالنفس والأداء في ضوء الأداء حيث يتحسن مع زيادة الثقة بالنفس حتى النقطة المثلى ، ومنه كذلك الزيادة في الثقة سلاح ذو حدين إذا زاد عن حده انقلب إلى ضعف الأداء .(محمد حسن علاوي، ص 97)

1-2-2-3-2-1- الثقة بالنفس المثلى :

تعني الثقة في النفس المثلى الاقتناع الشديد أن اللاعب يستطيع تحقيق أهدافه التي يكافح بجدية من أجل تحقيقها ، ذلك لا يعني بالضرورة أن يكون أداء اللاعب دائما جيد ، ولكن الشيء الهام يتمثل في تحقيق أفضل الإمكانيات والقدرات ، حيث أن اللاعب يتوقع عمل بعض الأخطاء والقرارات غير الصحيحة وربما تفقده تركيزه أحيانا ، ولكن الثقة في النفس القوية سوف تساعد اللاعب في التعامل مع الأخطاء والاستمرار في الكفاح من أجل النجاح والأداء الحركي الجيد ، اللاعبين الذين يظهرون درجة مثلى من الثقة في النفس يضعون أهدافا واقعية وفقا لمستوى قدراتهم.

إن كل لاعب لديه مستوى أمثل من الثقة في النفس ، ومشكلات الأداء يمكن أن تحدث بسبب قلة الثقة أو زيادتها .

1-2-2-3-2-2- ضعف الثقة بالنفس :

إن كثيرا من اللاعبين لديهم مهارات حركية جيدة ولكنهم مصابون بفقدان الثقة في النفس أو ضعف الثقة في قدراتهم لأداء هذه المهارات الحركية،خاصة تحت ظروف الأداء الضاغطة في المباريات والمسابقات .

فعلى سبيل المثال قد نلاحظ أن أحد لاعبي الكرة الطائرة يستطيع أداء الضربة الساحقة بقوة ودقة بإستمرار أثناء التدريب وأثناء المباراة،عند أداء أول محاولة للضربة الساحقة أن إرتدت الكرة في وجهه فبدأ يشك في نفسه وأصبح أكثر تحفظا وترددا لأداء الضربات الساحقة ، لذلك فقد فاعلية أداء الضربات الساحقة في بقية المباراة .

إن الشك في الذات يعوق الأداء ويزيد القلق ويضعف من التركيز ويسبب التردد ويجعل اللاعب يركز على نقاط الضعف أكثر من الاهتمام بنواحي القوة .(اسامة كامل راتب، ص 303)

1-2-3-2-2-3- الثقة الزائفة بالنفس :

اللاعبون الذين لديهم ثقة زائدة في النفس في الحقيقة يتميزون بالثقة الزائفة بمعنى أن ثقتهم تزيد عن قدراتهم الفعلية،ويهبط مستوى أدائهم بسبب إعتقادهم أنهم لا يعدون أنفسهم أو يبذلون الجهد لأداء العمل المطلوب منهم،وكقاعدة عامة فإن الثقة الزائدة تعتبر مشكلة أقل حدة من ضعف الثقة .

ومن المواقف الشائعة للثقة الزائدة (الزائفة) عندما يحدث أن يتقابل فريقان أو منافسان يختلفان ففي قدراتهم حيث يلاحظ أن الفريق أو المنافس الأفضل يقبل على المنافسة بثقة زائدة ، حيث يكون الإعداد للمنافسة قليلا وبدون خطة محكمة ،الأمر الذي يتيح الفرصة للفريق الآخر أن يحقق التقدم في بداية المنافسة وهذا التقدم يكسبه المزيد من الثقة في النفس والتحدي لمواصلة بذل جهد وتحسين الأداء لتحقيق المكسب والفوز .

ونظرا لأن معظم المدربين يشجعون اللاعبين أن يتميزوا بالثقة بالنفس ، وبعض من هؤولاء اللاعبين يكونون غير راضيين عن إظهار عدم الثقة في قدراتهم،فإنهم قد يلجئون إلى إظهار الثقة الزائدة ، كنوع من التعويض لإخفاء مواطن الضعف والشك في قدراتهم .

1-2-2-3-3- فوائد الثقة بالنفس :

تتميز الثقة بالنفس بتوقع النجاح بدرجة عالية ، وذلك يحقق فائدة لمجالات متعددة هي :

1-2-2-3-3-1- الثقة بالنفس تثير الانفعالات الإيجابية :

عندما يشعر اللاعب بالثقة فإنه يصبح أكثر هدوء واسترخاء في المواقف أو الظروف الضاغطة ، هذه الحالة العقلية والجسمية تسمح للاعب بالتصرف بنجاح في بعض مواقف الأداء الحرجة .

1-2-2-3-3-2- الثقة بالنفس تساعد على تركيز الإنتباه :

عندما يشعر الاعب بالثقة في النفس ، فإنه يتوفر لديه صفاء ذهني لتركيز الانتباه على أدائه الراهن ، أما عندما يفقد الثقة في النفس فانه يميل إلى القلق حول كيفية أن يكون أداؤه جيد ، وكيفية تفكير الآخرين في أدائه ، كما أن زيادة الخوف ومحاولات تجنب الفشل سوف تعوق تركيز الانتباه وتصبح أداة سهلة لتشتت تركيز انتباهه.

1-2-2-3-3-3- الثقة بالنفس تؤثر في الأهداف :

اللاعبون الذين يتميزون بالثقة في النفس يقترحون أهدافا واقعية تستثير التحدي ويبذلون كل ما في وسعهم من أجل تحقيق تلك الأهداف ، أما اللاعبون الذين يتميزون بضعف الثقة في النفس فيعانون من الخوف من الفشل والشك في قدراتهم ويميلون عادة إلى وضع أهداف سهلة أقل من قدراتهم .

1-2-2-3-3-4- الثقة بالنفس تزيد من الجهد :

ان ما يقدمه اللاعب من مثابرة و جهد لتحقيق الأهداف يعتمد بدرجة كبيرة على مقدار الثقة في النفس ، فعندما تكون القدرات البدنية متساوية بين المتنافسين ، فإن المكسب عادة يكون من نصيب اللاعبين الذين يثقون في أنفسهم وقدراتهم ، هذه حقيقة خاصة عندما يكون المطلوب درجة عالية من المثابرة والتحمل مثل المنافسات كالجري والمباريات ، وتحمل الآلام في جلسات التأهيل بعد الإصابة .(اسامة كامل راتب، ص 305)

1-2-2-3-3-5- الثقة في النفس تؤثر في استراتيجية اللعب :

ترتبط المنافسة الرياضية بمفهوم اللعب للفوز أو عكس ذلك اللعب لتجنب الخسارة ، وبالرغم من التشابه بين العبارتين لكنهما يؤديان إلى أسلوبين مختلفين جدا في اللعب ، فاللاعبون الذين يتميزون بالثقة يميلون إلى اللعب لتحقيق المكسب ، وهم عادة لا يخافون من المحاولة والمبادرة ولهم سيطرة واستفادة من ظروف المنافسة ، أما إذا كان اللاعبون يفتقدون إلى الثقة فانهم يميلون إلى اللعب لتجنب الخسارة ، وخوفا من الفشل ويكونون مترددين ويحاولون تجنب حدوث الأخطاء .

1-2-2-3-3-6- الثقة بالنفس تؤثر في تدعيم الطلاقة النفسية :

تعرف الطلاقة النفسية بأنها أفضل حالة من الاستعداد النفسي التي يتميز بها اللاعب وتمكنه من تحقيق أفضل أداء حركي ، والثقة في النفس أحد مصادر التعبئة النفسية الايجابية التي تؤدي إلى حالة الطلاقة النفسية .

1 – 3- الدافعية:

1-3-1- مفهوم الدافعية :

يعرفها السيد خير الدين 1983 بأنها طاقة كامنة للكائن الحي نعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذالك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وصيفيا له في عملية تكيفه مع البيئة الخارجية ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة مما ينتج عنه إشباع حاجة معينة او الوصول الى هدف معين.(محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي، ص 7 – 8)

ويرى الدكتور أنور الشرقاوي 1981 ان هذا التعريف يضمن ثلاث خصائص أساسية :

* تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي وقد يشمل ذالك على بعض التغييرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

* تتميز الدافعية بحالة استشارة فعالة ناشئة عن هذا التغيير وهذه الاستشارة هي التي توجه سلوك الفرد في حالة معينة محققة اختزال حالة التوتر الناتجة عن وجود الدافع وتستمر حالة الاستشارة طالما يتم إشباع الدافع.

* وتتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

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

والدافعية تتضمن الدوافع والحواجز والاتجاهات والميول وهي عبارة تثير الفرد وتوجهه نحو تحقيق هدف معين.

وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين .(اسامة كامل راتب، 1995، ص 72)

ان كلمة " الدافعية "تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالبا يكون غامضا إذ إننا لا نستطيع تحديده بدقة تعرف الدافعية بأنها :

-ميزة داخلية للشخصية.

- تأخر خارجي مثل القول إنا بحاجة الى شيء ما يهزني لمباشرة فعالية ما.

- او نتيجة او تفسير لسلوك ما مثل القول كنت راغبا جدا ما متحمسا لدرجة كبيرة.

- فالدافعية ليس لها تقنين محدد في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات الغريزة، ولقد جمع " low " سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية فتوصل الى التعريف التالي تحت مصطلح الدافعية تفهم على انها نسيج مركب من الدوافع والقوى المحركة متعددة الانواع والتي تنشا في عملية داخلية ونشترط سلوك الانسان (سلوك انجازي واجتماعي) في حين قال السيد " خير الله " 1983 بان الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استثارته ليسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذالك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وصيفيا له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة.

1-3-2- الدافعية واهميتها:

موضوع الدافعية MOTIVATION يعتبر من اهم الموضوعات النفسية اثارة للاهتمام سواء للباحثين في علوم النفس المختلفة او بين الأفراد على مختلف نوعياتهم ، وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو: (you can lead the horse to the river , but you can't force him to drink)

اي "يمكنك ان تقود الحصان الى النهر ، ولاكن لا تستطيع ان تجبره على الشرب لانه يشرب من تلقاء نفسه عندما يكون في حاجة الى الماء ، اي عندما يكون لديه الدافعية الى الشرب"

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك ان قود اللاعب الى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع ان تجبره على الإجادة وبذل أقصى جهد لانه سوف يقوم بأداء ذالك من تلقاء نفسه عندما تتوافر لديه الدافعية. (محمد حسن علاوي، 2006، ص 211)

وموضوع الدافعية يعتبر من اهم الموضوعات التي تهم المربي الرياضي وأكثرها اثارة واهتماما ، اذيهمه ان يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الأخر بالمشاهدة ورؤية الانشطة الرياضية دون ممارستها ؟ او لماذا يمارس بعض التلاميذ العاب او أنشطة رياضية معينة دون سواها من الانشطة الرياضية الاخرى ؟ كما يهم المربي الرياضي ان يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواضبة على التدريب ومحاولة الوصول الى اعلى المستويات الرياضية، في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطريق ؟ كما قد يتساءل المربي الرياضي دائما على اهمية الحوافز او البواعث او المثيرات التي يمكن ان تحفز او تثير الفرد للوصول الى اعلى المستويات الرياضية او الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذالك كله يتساءلون عن الدافعية واهميتها وطرق استثمارها تطبيقيا في علمهم التربوي الرياضي .

وفي ضوء ما تقدم يمكن النضر الى الدافعية على انها مصطلح عام يشير الى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة (الفطرية المكتسبة ، الداخلية والخارجية ، والمتعلمة وغير المتعلمة ، الشعورية واللاشعورية وغيرها) والتي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك ، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

فكأن الدافعية في ضوء التعريف السابق بمثابة حالة بادئة وباعثة وموجهة ومنشطة للسلوك وتعمل على دفع الفرد نحو تحقيق هدف او اهداف معينة والاحتفاظ باستمرارية السلوك.

ومن الاخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا ، اي انها ليست حالات او قوى يمكن رؤيتها مباشرة ، انما هي حالات في الكائن الحي يستنتج وجودها من انماط السلوك المختلفة ومن نشاط الكائن الحي نفسه معنى هذا ان الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحضه ، وانما هي حالة وراء هذا السلوك ، اي انها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته.

1-3-3- حالات الدافعية:

يدخل في نطاق الدافعية مجموعة من المصطلحات والمفاهيم مثل الدافع والحاجة والغريزة والباعث والميل والاتجاه والتي يمكن تعريفها على النحو التالي:

1-3-3-1- الدافع:

حالة من التوتر تثير السلوك في ضروف معينة وتوجهه لتحقيق هدف معين تؤثر عليه، كما ينضر اليه على انه حالة او قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

1-3-3-2- الحاجة:

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص واشار العلماء ان هذا النقص قد يكون من الناحية الفيسيولوجية (كالحاجة الى الدفئ).

1-3-3-3- الغريزة:

يقصد بها حالة فطرية تحدث دائما او بصورة منضمة للاستجابات معينة ومركبة بين جميع افراد الجنس الواحد عند حدوث انماط مميزة مثل الميراث.

1-3-3-4- الحافز:

يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح للغريزة على اساس ان الغريزة ماهي الا حافز فطري يعمل على اثارة انواع من السلوك لتحقيق اهداف معينة والحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفيزيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين.

1-3-3-5- الباعث:

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف عن ذالك مايمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه.

1-3-3-6- الميل:

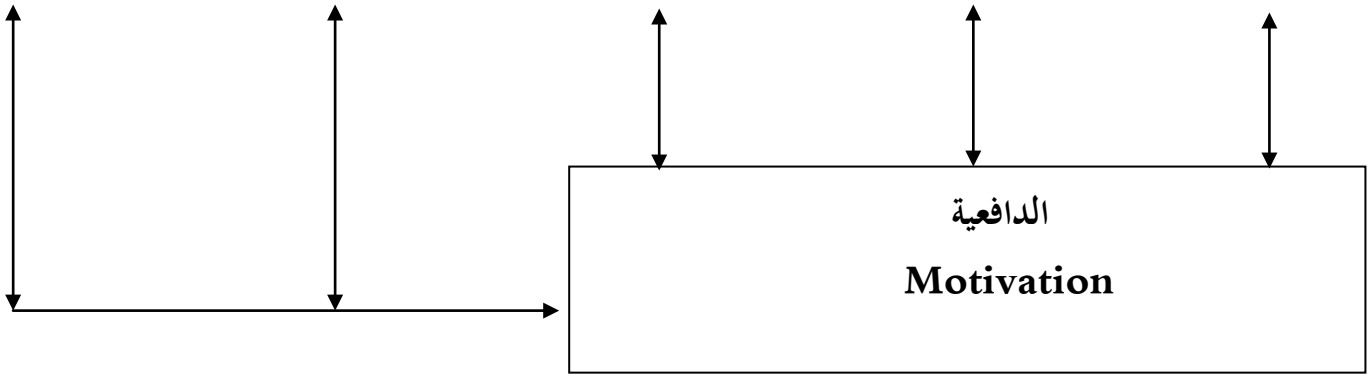
يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعوه الى الانتباه لاشياء معينة تثير وجدانه.(محمد حسن عنان، 2006، ص 211-212)

1-3-3-7- الاتجاه:

ينضر للاتجاه على انه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك.

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها لن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة او معينة من المثيرات.

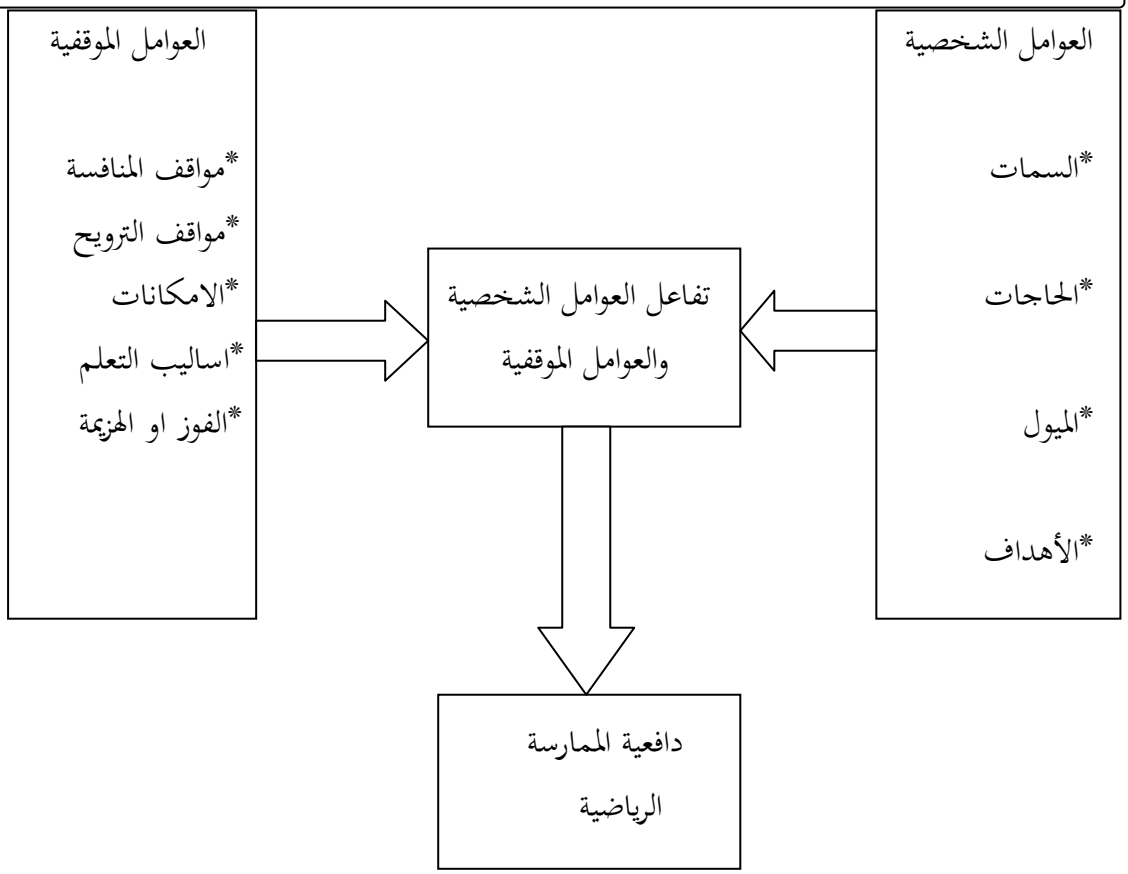
الدافع Motive	الحافز Dove	الباعث Incentive	الأهداف Goals	التوقع Expectation
حالة داخلية مصحوبة بالتوتر تثير السلوك في ضروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه	يرتبط بقوة دافعة للعمل ويعمل المنشط للسلوك ويرتبط الحافز بمثير معين (مثير الحافز) قد تكون مثيرات الحافز اولية ثانوية	- تفسير لنشاط اللاعب - ا لتوجه لاشباع الدافع قد يكون مادي او مغري	الأهداف الواقعية الغريبة المباشرة و البعيدة طويلة المدى	توقع مقدار النجاح يحدد مقدار الدفع في الاداء نحو انجاز الأهداف



شكل رقم (02): يوضح عناصر تشكيل الدافعية.

عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 (سيكولوجية المنافسات الرياضية) للمجلس الاعلى للشباب ، قطاع اعداد القادة.

ويمكن الاشارة الى العناصر التي تشكل الدافعية في الرياضة كما هو مبين في الشكل السابق. (محمود عبد الفتاح عنان، د مصطفى عنان، 2001، ص 96)



الشكل رقم (03): يمثل النوذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية.

النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عن : واينبرج وجولد 1995. (محمد حسن علاوي، 2006، ص 235)

1-3-4- سيكولوجية الدافعية:

ترتبط اول مهام سيكولوجية الدافعية الى الاجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا وذالك فيما يختص بالسلوك .

لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما آخر السباحة في الوسط المائي . . . ولماذا يعدو العداء في المضمار ولماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة ؟

ويشير اولبيك 1981 بأن سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الاصول، الاتجاه المثابرة عليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب .

-لماذا يستثمر بعض الناس في الطاقةفي القيام بأنشطة معينة ؟

واتفق كل من انكسون، وديسي ، موراي اولبيك في تناول عدة نضريات التي تتناول الدافعية في في اتجاهات رئيسية ثلاث هي:

- نضريات مركز الدفاع.
- نضريات الغرائز
- نضريات التوقع

1-3-5- وضيفة الدافعية :

تتضمن وضيفة الدافعية للاجابة عن تساؤلات ثلاث:

ماذا نقرر ان نعمل ؟ = اختيار نوع الرياضة.

ماذا تكرار مقدار العمل ؟ = كمية الوقت والجهد اثناء التدريب.

كيفية ايجاد العمل ؟ = المستوى الافضل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالاجابة عن السؤالين الاول والثاني فانهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار المنافسة وليس ثمة شك في ان الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فان ذالك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة اي

يؤدي الى المثابرة في التدريب اضافة الى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة .

اما بخصوص اجابة السؤال الثالث عن كيفية ايجاد العمل ؟ فان وضيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى آداء اللاعب باعتبار ان المستوى الامثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار او المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة النشيطة وللاستثارة اهمية كبيرة حيث ان لكل لاعب المستوى الملائم لاستثارته حتى يتحقق افضل آداء وقت المنافسة . (اسامة كامل راتب، 1995، ص 83 - 89)

1-3-6- نضريات الدافعية :

هناك اربع نضريات بارزة حاولت تفسير حالات الدافعية وتتمثل في النضرية الانسانية نضرية التحليل النفسي ، نضرية التعلم الاجتماعي ، نضرية الاثارة والمنشطة.

1-3-6-1- النضرية الانسانية:

يكمن اساس النضرية الانسانية فيما يسمى بهرمية الحاجات التي اشار اليها ابراهيم ماسلو ويمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).
- حاجات الامن (داوفع الامن).
- حاجات الانتماء ودوافع التقبل والتواد.
- حاجات التقدير (دوافع المكانة والانتماء)
- حاجات تقدير الذات (تحقيق الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه ويجب ان يحث اشباع ولو جزئيا عند اي مستوى قبل ان يصبح المستوى التالي ذو اهمية بالنسبة للفرد) ويرى الاخصائي النفسي الذي يتبع هذه النضرية ان تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص .

1-3-6-2- نضرية التحليل النفسي :

صاحب هذه النضرية سيجموند فرويد للدافعية بانها تعبير لاشعوري بصورة كبيرة للرغبة العدوانية والجنسية والتي يعبر عنها بطريقة صحيحة او في بعض الصور الرمزية مثل الاحلام او زلات اللسان

1-3-6-3- نضرية التعلم الاجتماعي :

يشير علماء هذه النضرية الى ان التعلم السابق يعتبر اهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح او الاخفاق للاستجابات معينة يؤدي الى تفهم الاشياء الى نتائج ايجابية او سلبية ومن ثمة الرغبة في تكرار الانماط السلوكية الناجحة او الخبرة الشخصية لاترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي فقد يكون التعلم بملاحضة بعض الاشخاص الاخرين الناجحين او الفاشلين كافيا لاستثارة حالات الدافعية وعلاوة على ذالك فان الثواب او العقاب قد يكون داخليا او خارجيا.

1-3-6-4- نضرية الاثارة المنشطة :

تفترض هذه النضرية ان اي كائن لديه مستوى معين ومناسب وخاص به للاستثارة وبالتالي فالسلوك سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى وان هذا يعني انه اذا كانت الاثارة البيئية مرتفعة اكثر من اللازم يحدث السلوك لمحاولة تخفيض الاثارة واذا كانت الاثارة منخفضة اكثر من اللازم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الاثارة. (ارنوف ويتيج، 1994، ص 126 ، 127)

1-3-7- تقسيم الدافعية :

يمكن تصنيف الدافعية الى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على انه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فانه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها الى دافعية خارجية ودافعية داخلية.

1-3-7-1- الدافعية الداخلية intrinsic motivation :

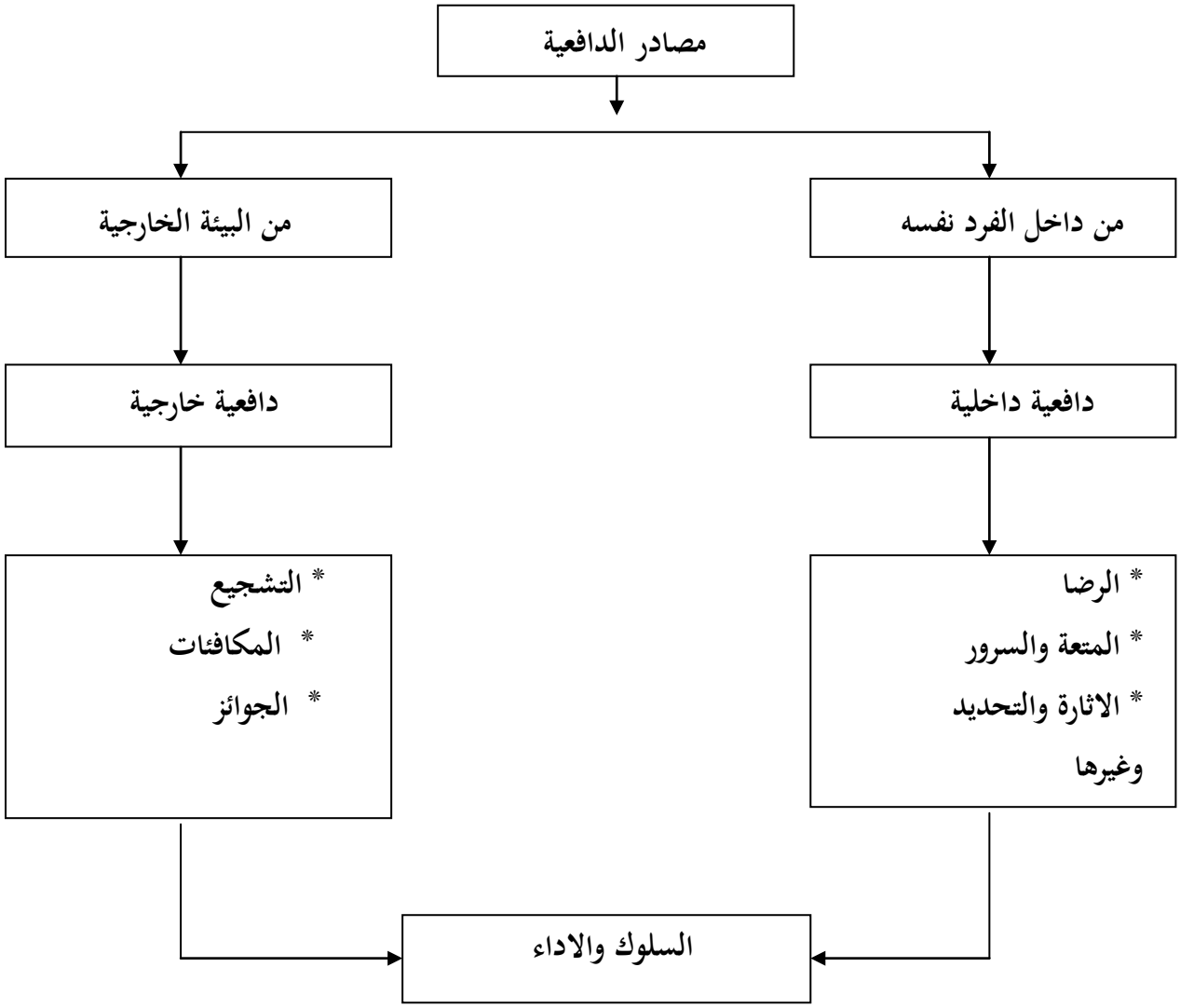
يقصد بالدافعية المرتبطة برياضة الحالات النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي كهدف في حد ذاته ، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الارادة ، او بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الاداء الذاتي للاعب وكذالك الاثارة والتحدي في مواجهة بعض العواقب او الصعاب المرتبطة بالاداء.

فكأن الدافعية الداخلية تشير الى ان الاشتراك الرياضي او الاداء الرياضي ما هو الا القيمة في حد ذاته .

1-3-7-2- الدافعية الخارجية:

يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير وتوجه السلوك نحو الممارسة الرياضية او الاداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي او الاداري الرياضي او الوالدين او الاصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب الرياضي .

كما يدخل في اعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية او هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية او معنوية كالحصول مكافآت او جوائز او الحصول على التدعيم او التشجيع الخارجي او اكتساب الصحة واللياقة وغيرها .(محمد حسن عنان، 2007، ص 216)



شكل رقم (04): يوضح مصادر الدافعية للسلوك والاداء .

1-3-8- تقنيات دراسة الدافعية :

يرى علماء النفس ان هناك عدة تقنيات لدراسة الدافعية نذكر منها ما فيما يلي :

تكون نحو موضوع معين بحيث ان المقابلة تساعد على المحافضة او الاستقرار مثل التقنية المساعدة في العلاج النفسي **ل كارل وجرس 1966** والذي يرتكز على مبادئ منها القبول، التفاهم التعاطف، الاحترام اي الاخذ بعين الاعتبار كل ما يقوله او يصدر عنه .(محمد حسن عنان، 2007، ص 216)

1-3-8-1- تقنية التعاليق المثارة :

وتكون عن طريق مقابلات فردية او جماعية مثل ديناميكية الفريق او الجماعة حيث يقوم الافراد بتحليل الوضعية فيعبرون عن آرائهم فيما يبدي الآخرون اتفاقات ومعارضات والتي تضهر من خلال موضوع التحليل ويندرج ذالك في رد فعل لفضي او غير لفضي.

1-3-8-2- تقنيات الحوار الجماعي :

وهي عبارة عن ضاهرة جماعية (تتكون من 8-12 فرد او عضو) لديناميكية الجماعة حيث ينبغي تقويم موضوع الحوار مسبقا كما ينبغي ايضا للمحاور ان يتقن النشاط الجماعي مثل المناداة للمشاركة، الدعوة لتكملة المعلومة.

1-3-8-3- تقنية العرض:

يستخدم الشخص مرتكزا على ميكانيزمات العرض بحيث تترجم العناصر المؤثرة التي تعطي الموضوع ميزة خاصة وتوجد علاقة بين التحضير وتحليل الشخصية كما ان التحفيز

يعرف لعدة مستجدات ENTER SITLATIONNELLE مثل الحاجة الى النجاح يعتبر موضوعا لتحليل الشخصية وعندما تنخفض الدوافع يكون الحديث عن الدافعية .

1-3-9- الدافعية في الميدان الرياضي:

ان القضية الاساسية التي تشغل ذهن اي مدرب هي كيف ارفع اداء وسلوك اللاعبين ، وربما يكون هدف المدرب الارتفاع بسلوكهم مثل : الوصول الى لياقة بدنية معينة عن طريق الجري لاميال اكثر اوتصويب ضربات حرة بدقة اكثر او توجيه سلوكهم للحضور للتدريب بانتضام.

ويرى علم النفس ان الدافعية بعدين : **الشدة والتوجيه** ويقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية وبمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، اما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف.

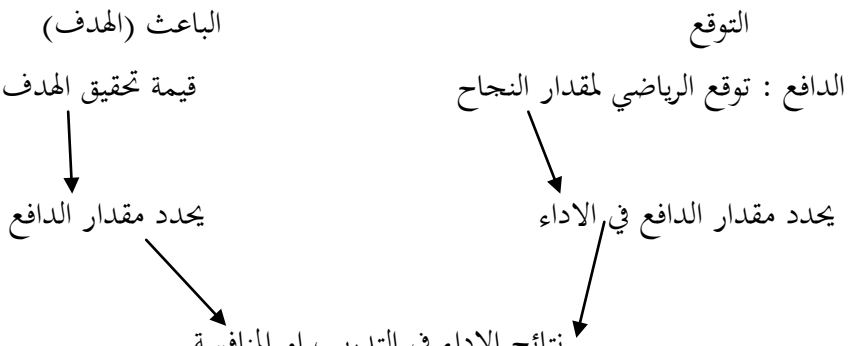
(مصطفى حسن باهي وأمينة شلبي، 1998، ص 07)

ويمكن تعريف الدافعية بانها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين " وحتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الاشارة الى ثلاث عناصر هامة هي :

- **الدافع MOTIVE** : حالة من التوتر تثير السلوك في ضروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- **الباعث INCENTRIVE**: عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه

ويتوقف ذالك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي الى تحقيقه.

- **التوقع IXPECTATION**: مدى احتمال تحقيق الاهداف .



شكل رقم(05): توقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي وفي التوقع الايجابي لنتائج الاداء ومدى قيمة الهدف الذي ينبغي تحقيقة. (اسامة كامل راتب، 1997، ص 72)

1-3-10- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية:

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها « سون SUINN 1991، محمد علاوي، وروبرتس Rebertes 1991 »

1-3-10-1- اللياقة البدنية والصحية physical fitness and health :

* اكتساب اللياقة البدنية

* الشعور بالسعادة البدنية

1-3-10-2- الموافقة الاجتماعية (الاستحسان الاجتماعي) social approval

* الموافقة للوالدين (العائلية)

* موافقة الزملاء والاصدقاء

* تشجيع المدرس او المدرب

* موافقة الجنس الآخر

* تشجيع الدولة.(اسامة كامل راتب، 1997، ص 72)

1-3-10-3- التفوق الذاتي self mastery :

*الشعور بفاعلية الذات وكفاءة الذات والثقة .

*تحقيق تحكم العقل على الجسم .

*المزيد من التحكم في الانفعالات الشخصية .

*الشعور بالقدرة على التحكم في حركات الجسم .

التفوق في الآداء الحركي .

1-3-10-4- الصداقة المزاملة الشخصية:

* مع الزملاء في الفريق .
* مقابلة منافسين آخرين في المباريات .
* التعرف على لاعبين مشهورين .
* تكوين علاقات اجتماعية وصداقات .
* التفاهم المشترك مع الآخرين .

1-3-10-5- المكاسب المادية :

* منح دراسة رياضية .
* درجات للتفوق الرياضي .
* السفر وزيارة المزيد من البلدان .
* جوائز رياضية .
* فرص اكبر لحياة افضل .

1-3-10-6- النجاح والانجاز success and achievemen :

*تحقيق نجاحات في منافسة هامة .
* الاشتراك كأساسي في المنافسات الهامة .
* تحقيق اهداف رياضية شخصية .
* وضع اهداف اكبر للانجازها .
* تحقيق بطولات وانتصارات معينة .

1-3-10-7- المنافسة competition :

* المنافسة ضد الوقت (كما في العد ومثلا).
* مع زملاء الفريق .
* ضد فرق ومنافسات أخرى .
* الفوز على منافسين آخرين .
* متعة المنافسة .

1-3-10-8- الميل الرياضي sport interest :

* الميل نحو نشاط رياضي معين .
* حب الرياضة والتحمس لها .
* عدم وجود هوايات افضل لممارستها .
* الاختيار الموجه من الآباء .
* الممارسة الرياضية منذ الصغر .

1-3-10-9- التفريغ الانفعالي emotional lease :

* الاحساس بالهدوء والراحة .
* الاحساس بتفريغ الانفعالات .
* ترك الحرية لمشاعر الفرد.
* الشعور بالراحة النفسية .
* الشعور بالانتعاش .

1-3-10-10- الخوف من الفشل feardffailure:

* احتلال مركز متأخر.
* الهزيمة وعدم القدرة على تحقيق الفوز .
* تقسيم الآخرين للآداء .
* التعليقات الناقدة من الآخرين .
* النقد الذاتي.

1-3-10-11- الاعتراف recognition :

*من الزملاء والاصدقاء .
* من اشخاص معينين .
* من الجماهير .
* من المدرب او ادارة النادي .

1-3-10-12- المكانة status :

* نضرة الآخرين لك على انك أكثر اهمية .
* وضع الآخرين لك في مستوى أكثر ارتفاعا .
* معاملة الآخرين لك بصورة أكثر احتراما.

1-3-10-13- الوعي الذاتي self awareness :

* تركيزك الواعي في اسلوب حياتك .
* المزيد من الشعور بفاعلية الذات .
* المزيد من الشعور بالثقة بالنفس .
* الشعور بذاتك كشخص فاعل .

1-3-10-14- اشتراطات المتفرجين spectators condition :

* المنافسة امام مشجعين متحمسين .
* تركيز المشاهدون على مشاهدتك في المنافسات.
* الاعتقاد بأنك المفضل لدى اللاعبين.

* الاعتقاد بان المشجعين يشاهدونك.

* المنافسة وسط هتافات الجماهير .

(محمد حسن علاوي، مصر ص 220-221-222-223).

1-3-11- علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي :

يعتبر موضوع الدافعية MOTIVATION من بين اهم الموضوعات التي تحضي بالاهتمام البالغ من العديد من العلماء والباحثين في علم النفس بعامة وعلم النفس الرياضي بصفة خاصة .

وقد اشارت مجموعة من العلماء منذ اوائل القرن < ودورث woodworth > (1908) وغيره الى اهمية دراسة الدافعية من حيث انها المحرك الاساسي لجميع انواع السلوك البشري ، كما ظهر الى حيز الوجود فرع من علم النفس اطلق عليه "علم النفس الدافعي" او "علم الدافعية Motivology " وارتبط ذالك بظهور عدد من النضريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد للانجاز تحقيق الاهداف في معضم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينيات من هذا القرن مكتوف اليدين امام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين الى ان الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها ، كما انها المتغير الأكثر اهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية الدولية والعالمية . (محمد حسن علاوي، 1997، ص 207)

وفي ضوء ذالك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي او في التربية الرياضية والرياضة او كموضوعات بحث في رسائل الماجستير او الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة.

2- الدراسات السابقة والمشابهة:

تعتبر الدراسات السابقة والمشابهة محاور يجب على الباحث أن يتناولها ويحللها ويلاحظها بدقة ليثري بها بحثه، ويعمق فيه قدر المستطاع، والغرض من الدراسات السابقة هو الإثبات أو النفي وكذا للحاجة الماسة للدلائل العلمية التي ينبغي الانطلاق منها على الأقل ، حيث يعرض الباحث في هذا الجانب أهم الدراسات السابقة المرتبطة بموضوع الدراسة والتي تم الاستفادة منها من حيث الإجراءات وما أسفرت عنه من نتائج، وقد روعي في ترتيبها وعرضها من الأقدم إلى الأحدث لإبراز مسار التطور البحثي في هذا المجال كالآتي:

أولا : الدراسات التي تناولت المتغير الاول (المهارات النفسية)

- **الدراسة الاولى: نبيلة محمود(2003)**

بعنوان:« **علاقة بعض سمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة لدى لاعبات كرة السلة** » .

وقد هدفت الدراسة الى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة لدى لاعبات كرة السلة والمهارات المساهمة في تنميتها ، وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي في الدراسة وذالك نضرا لملائمته أغراض الدراسة على عينة

عشوائية بلغت (100) لاعبة من مجتمع البحث (فرق منطقة الإسكندرية) وقد اعتمدت الباحثة على الأدوات (مقياس المهارات النفسية) تصميم البنسون ، اقتباس وتعديل محمد حسن علاوي .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

– وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة لدى لاعبات كرة السلة.

– اختلاف العلاقة بين السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية حسب نوع الرياضة.

- **الدراسة الثانية : علي مطير حميدي(2008)**

بعنوان :« **علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبي كرة السلة في محافضة ميسان** »

وقد هدفت الدراسة الى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة لدى لاعبي كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها، استخدم الباحث المنهج الوصفي في الدراسة على عينة بلغت (80) لاعب كرة السلة من مجتمع البحث (نوادي محافضة ميسان) وقد اعتمد الباحث على الأدوات (مقياس السمات الرياضية) تصميم "تنكو"و " ريتشارد" ،اقتباس وتعديل محمد حسن علاوي ، و(مقياس اختبارات المهارات النفسية) صممه كل من "ستيفان بل"و" وجون البنسون " و "كريستوفر شامبروك" اعداد وتعريب محمد حسن علاوي .

وقد توصلت نتائج الدراسة الى النتائج التالية :

– وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة للاعبي كرة السلة.

- **الدراسة الثالثة: دراسة محمد الزاملي (2009)**

بعنوان:« **اثر برنامج تدريبي لتطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم في جامعة القادسية** »

وقد هدفت الدراسة الى بناء منهج تدريبي لتطوير بعض المهارات النفسية (الاسترخاء،تركيز الانتباه،الإدراك حس حركي،قلق المنافسة) واثر المنهج في تطوير المهارات النفسية ،وقد استخدم الباحث المنهج التجريبي بالإضافة الى مقياس المهارات النفسية على عينة عمدية بلغت (30) لاعب من مجتمع البحث (منتخب جامعة القادسية بخماسي لكرة القدم)

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية:

– وجود تطور في القدرات العقلية لدى افراد العينة.

– الاداء المهاري والتصرف الخططي الامثل يتطلب من اللاعب ان يكون على مستوى عال من تطويع المهارات النفسية وحسب ضغوط المنافسة.

ثانيا: الدراسات التي تناولت المتغير الثاني (الدافعية)

- **الدراسة الاولى:اجلال علي حسين جبر(1994)**

بعنوان:« **الدافعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري في الالعاب الجماعية لتلميذات المدارس الاعدادية الرياضية** »

وقد هدفت الدراسة الى التعرف على مستوى الاداء المهاري في (كرة السلة،كرة الطائرة،كرة اليد) ومستوى الدافعية لدى تلميذات المرحلة الاعدادية ، والفروق في مستوى الدافعية وقد استخدمت الباحثة المنهج الوصفي وتم تطبيقه على عينة عشوائية بلغت(50) بواقع (15) تلميذ في لعبة كرة الطائرة (15) تلميذ في لعبة كرة السلة (15) تلميذ في لعبة كرة اليد ، وتم استبعاد (05) تلاميذ ، واستخدمت الباحثة مقياس تقدير الدافعية الرياضية ، اما في المعالجة الإحصائية فقد استخدمت الباحثة (المتوسط الحسابي ، الانحراف المعياري ، وتحليل التباين، واختبار اقل فرق معنوي).

وقد توصلت نتائج الدراسة الى النتائج التالية:

– وجود فروق دالة إحصائيا بين مجموعات البحث (السلة ، الطائرة ، اليد) في بعدي العدوانية والثقة بالنفس من أبعاد مقياس الدافعية.

- **الدراسة الثانية: احمد بن قلازو التواتي (2008)**

بعنوان:« **السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز لألعاب القوى** »

وقد هدفت الدراسة الى معرفة طبيعة السمات الدافعية لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة للمسافات الطويلة والنصف طويلة للنخبة الوطنية والتعرف على دافعية الانجاز لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة للنخبة الوطنية للمسافات الطويلة والنصف طويلة ،وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي نضرا لملائمته أغراض الدراسة على عينة شملت (260) عداء من مجتمع البحث (عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة لأندية العاب القوى على مستوى الوطن والمنخرطين لدى الفدرالية الجزائرية لألعاب القوى) وقد اعتمد الباحث على الأدوات (مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية) ل "تنكو" و "ريتشارد" سنة 1972، و(مقياس الدافعية للانجاز) ل "جولس" تعريب محمد حسن علاوي .

وقد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

– يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف طويلة بالتقييم العالي في سمات: الحافز،العدوان،التصميم،المسؤولية،الثقة بالنفس،الضبط الانفعالي .

– هناك فروق ذات دلالة إحصائية بين عدائي المستويات نصف الطويلة.

– يتميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف طويلة بالتقييم العالي في بعد دافع النجاح. وبعد دافع تجنب الفشل على أقرانهم أصحاب المستويات المنخفضة في نفس الاختصاص.

- **الدراسة الثالثة: يحياوي سعيد (2009)**

بعنوان:« **غزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم** »

وقد هدفت الدراسة الى القاء المزيد من الضوء على مفهوم الغزو السببي وتعزيز الدراسات في مجال علم النفس الرياضي من خلال التطرق الى الغزو السببي وعلاقته بدافعية الانجاز ، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي وذالك نضرا لملائمته لاغراض الدراسة على عينة شملت (79لاعب دولي) فئة الاشبال (اقل من 17 سنة) من

مجتمع البحث، حيث تم تقسيمهم على اربعة من دول المغرب العربي (تونس،الجزائر،ليبيا،المغرب) وقد اعتمد الباحث على الادوات (مقياس الغزو السبي ،مقياس دافعية الانجاز)

قد توصلت الدراسة الى النتائج التالية :

-توجد علاقة ارتباطية موجبة بين غزو التفوق والفوز والدافع للانجاز والتفوق لدى عينة الدراسة.

-اللاعبون يغزون فوزهم وآدائم الجيد الى العوامل الداخلية.

-اللاعبون يغزون فوزهم وآدائهم الجيد الى العوامل الداخلية اكثر من العوامل الخارجية .

التعليق على الدراسات السابقة:

إن الدراسات السابقة تلقي الضوء على كثير من المعالم التي تفيد البحث، هذا بالإضافة إلى مقارنة أهم النتائج التي توصلت إليها الدراسات بنتائج الدراسة الحالية مما يساعد الباحث في تفسير نتائجه، ويتضح مما سبق ومن خلال ما تم عرضه من الدراسات السابقة أنها تناولت أشكالاً متعددة في التصميم والتجريب، وأنواعاً وفئات مختلفة من العينات، كما تنوعت في المتغيرات والخصائص والأساليب الإحصائية بالإضافة إلى التباين في النتائج والاستنتاجات، حيث اعتمدت هذه الدراسات السابقة الذكر في أدواتها المستعملة على مجموعة من المقاييس (مقاييس المهارات النفسية) والتي جاءت بها الدراسات التي تناولت المتغير الاول ، اما الدراسات التي تناولت المتغير الثاني فقد اعتمدت على مقاييس الدافعية (مقياس تقدير الدافعية الرياضية ، مقياس تقدير السمات الدافعية الرياضية ، مقياس دافعية الانجاز الرياضي) ، بالنسبة للمنهج المستعمل فقد اعتمدت كل الدراسات على المنهج الوصفي الذي يعتبر المنهج الأنسب وطبيعة المواضيع المتناولة في الدراسات ،ماعدا دراسة محمد الزاملي 2009 التي اعتمدت على المنهج التجريبي ، اما بالنسبة للعينة التي أجريت عليها الدراسات فكانت متباينة تراوح عدد افرادها من 30 الى 100 فرد باستثناء دراسة احمد بن قلازو 2008 بلغ فيها عدد العينة 260 فرد واختيرت كلها بطريقة عشوائية ، فيما عدا دراسة محمد الزاملي2009 فكانت قد اختيرت بالطريقة العمدية.

بالنسبة لنتائج الدراسات فلقد تطرقت الدراسات السابقة الذكر الى جوانب عديدة متعلقة بالمهارات النفسية والدافعية الرياضية والتي تناولتهم من كل الجوانب ،فهذه الدراسات فيها من تناولت المتغير الاول والثاني من دراستنا الحالية (الدافعية الرياضية، المهارات النفسية) معا ، وفيها من تناولت كل متغير على حدى ،ومن بين الدراسات التي تناولت الدافعية والمهارات النفسية نجد :دراسة نبيلة محمود2003 ، علي مطير 2008 واللذان تطرقا الى موضوع "تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة لدى لاعبي كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها " توصلا الى وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية والمهارات النفسية المميزة لدى لاعبي ولاعبات كرة السلة ،اما دراسة محمد الزاملي 2009 والتي تطرقت الى موضوع "اثر برنامج تدريبي لتطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم" وكانت من بين اهم النتائج المتوصل اليها مايلي :

- فضل البرنامج التدريبي المستخدم تم التوصل الى تطور في القدرات العقلية لدى افراد العينة.

- الاداء المهاري والتصرف الخططي الامثل يتطلب من اللاعبين ان يكونوا على مستوى عال من تطويع المهارات النفسية حسب ضغوط المنافسة.

اما بخصوص الدراسات التي تناولت المتغير الثاني (الدافعية) نجد دراسة اجلال علي حسين 1994 والتي تطرقت الى موضوع "الدافعية وعلاقتها بمستوى الاداء المهاري في الالعاب الجماعية" كانت من بين اهم النتائج التي توصلت النتائج التي توصلت اليها:

-وجود فروق دالة احصائيا بين مجموعات البحث التي تم إجراء عليها الدراسة وذالك في بعدين اثنين (الثقة بالنفس ،العدوانية) من أبعاد مقياس الدافعية .

اما دراسة كل من احمد بن قلازو 2008 ، يحياوي سعيد 2009 ، حيث ان الدراسة الاولى والتي تطرقت الى "معرفة طبيعة السمات الدافعية لدى عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة ونصف الطويلة للنخبة الوطنية للالعاب القوى بالإضافة الى التعرف على دافعية الانجاز الرياضي لدى عدائي المستويات العالية والمنخفضة للمسافات الطويلة والنصف طويلة للالعاب القوى، اما الدراسة الثانية والتي تطرقت الى موضوع "غزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم" وكانت اهم النتائج التي توصلت إليهما الدراستين على النحو التالي :

- تميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف طويلة بالتقييم العالي بعض السمات منها الحافز،العدوان،التصميم، المسؤولية، الثقة بالنفس، الضبط الانفعالي.
- هناك فروق دالة احصائيا بين عدائي المستويات العالية والمنخفضة لدى عدائي المسافات الطويلة والنصف طويلة
- تميز عدائي المستويات العالية والعادية للمسافات الطويلة والنصف طويلة بالتقييم العالي في بعد دافع النجاح وبعد دافع تجنب الفشل مقارنة بأصحاب المستويات المنخفضة في نفس الاختصاص.
- وجود علاقة ارتباطية موجبة بين غزو التفوق والدافع للانجاز لدى عينة الدراسة.
- اللاعبون يغزون فوزهم وآدائهم الجيد الى العوامل الداخلية اكثر من العوامل الخارجية.

يتضح مما سبق أن الدراسات السابقة ألقت الضوء على الكثير من الجوانب الهامة التي ساهمت في تحديد معالم البحث الحالي و فيما يلي عرض لمدى الاستفادة التي حققها الباحث من خلال هذه الدراسات:

- كيفية اختيار العينة والعدد المناسب لتحقيق هدف الدراسة إلى جانب تكافؤ العينة.
- تحديد الأدوات والأجهزة المستخدمة في هذا البحث وكيفية حساب المعاملات العلمية لهذه الاختبارات.
- تحديد المنهج المستخدم.
- تحديد المعاملات الإحصائية
- مقارنة نتائج الدراسة الحالية بنتائج الدراسات السابقة ومحاولة الاستفادة منها في تدعيم وتفسير نتائج الدراسة الحالية.
- وفي الأخير يمكننا القول أنه من خلال الدراسات السابقة والمرتبطة تشكلت لدينا صورة واضحة ومفهومة حول كيفية وضع إطار نظري مناسب للدراسة الحالية كما تمت الاستفادة من الإجراءات المستخدمة في هذه الدراسات كالمنهجية، اختيار العينة، أدوات الدراسة وغيرها.

الفصل الثاني

الإطار العام للدراسة

تحديد المفاهيم والمصطلحات:

1-1- مفهوم المهارة النفسية:

المهارات النفسية هي عبارة عن قدرات يمكن تعلمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب كالثقة بالنفس، تركيز الانتباه، ضبط النفس، التصور الذهني، الاسترخاء ...الخ (محمد حسن علاوي، ص 19)

1-2- مفهوم الثقة بالنفس:

*** لغة:**

تأتي الثقة في اللغة عن معاني عديدة أهمها الثقة اي الائتمان والثقة اي اليقين مثل ما يقال: لست على ثقة من نجاح هذه التجربة، والثقة ايظا من يعتمد عليه بالأقوال والأفعال،والثقة عند المحدثين :العدل، العمل الضابط وبدون هذه الصفة لاتقبل رواية الراوي للحديث.

(www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/الثقة)

*** اصطلاحا:**

الثقة بالنفس هي الاعتقاد في النفس والركون اليها والإيمان بها او هي إيمان الانسان بأهدافه وقراراته وبقدراته وإمكانياته اي الإيمان بذاته ويقول جرودان بايرون "ان الثقة بالنفس هي احترام الشخص لذاته وكلما زاد الاحترام زادت الثقة بالنفس .

ويرى الدكتور أكرم رضا في الثقة بالنفس "انها إحساس الانسان بقيمته من بين من هم حوله وكلما زادت ثقته بنفسه أصبح إنسان يتصرف دون قلق او رهبة .(اسامة كامل راتب، ص 313)

*** التعريف الإجرائي:**

من خلال التعاريف السابقة للثقة بالنفس نستخلص مفهوم الثقة بأنها من مخرجات شعور الشخص بالحق في مواجهة التحديات وهي تمثل التعبير عن قيمة الشخص لذاته.

1-3- مفهوم تركيز الانتباه :

لغة:

* تركيز: مفرد ركز مصدر ركزّ ، ركزّ على

بمعنى ركزّ شيئا في شيئ مثل: ركزّ الرمح اي غرزه في الارض وبابه نصر ومركز الدائرة وسطها ومركز الرجل موضعه والركز هو الصوت الخفي ومنه قوله تعالى (أو تسمّع لهم ركزًا) ، الركاز دفين أهل الجاهلية ، كأنه ركز في الارض ركزًا، وفي الحديث الشريف "الركاز الخمس"، تقول منه اركزَّ الرجل اذا وجده.

(www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/تركيز)

* انتباه : مصدر انتبه الى ، انتبه لـ

انتبه الشخص الى الامر / انتبه الشخص للأمر: نبه ، فطن له، أدركه، وعاه فجأة .

اصطلاحا:

يعرف كل من Weinberg وجولد Gould 1995 التركيز concentration بأنه عبارة "عن تضييق الانتباه نحو المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة، والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات ويتضمن هذا التعريف جزئيين : تضييق الانتباه نحو المثيرات المرتبطة بالبيئة والاحتفاظ بالانتباه نحو تلك المثيرات المرتبطة بالبيئة . (اسامة كامل راتب، ص 275)

التعريف الإجرائي:

من خلال ماتم ذكره من تعار يف يمكننا القول عن تركيز الانتباه بأنه عملية تهيئة الحواس للاستقبال المثيرات او هو تهيئة وتوجيه الحواس نحو استقبال مثيرات المحيط الخارجية.

1-4- مفهوم التصور الذهني :

لغة:

* التصور: بفتح الواو و الصور بكسر الصاد لغة في الصور جمع صورة وصور تصويرا فتصور وتصورت الشيء اي توهمت صورته فتصور لي والتصاوير هي التماثيل، الصَّورُ القرن ومنه قوله تعالى "يوم ينفخُ في الصور"

* الذهن : معنى ذهن الفهم والعقل والذهن ايضا حفظ القلب وجمعها أذهان تقول اجعل ذهنك الى كذا وكذا، وفي النوادر ذهنت كذا وكذا اي فهمته وذهنته ويقال ذهنني عن كذا وكذا اي بمعنى أنساني وألهاني. (تصور/www.almaany.com/ar/dict/ar-ar)

اصطلاحا:

التصور الذهني هو مهارة نفسية او مهارة عقلية يمكن من خلاله برمجة عقل اللاعب الرياضي لكي يستجيب طبقا لهذه البرمجة.

والتصور هو انعكاس الاشياء او المضاهر او الأحداث التي تسبق للفرد في خبراته السابقة من إدراكها والتي تؤثر عليه لحضة التصور،كما اشارت"هارسي" وآخرون الى ان التصور الذهني يتضمن استدعاء واسترجاع الذاكرة للأحداث او الاشياء المختزنة من واقع الخبرة الماضية ،كما انه يشمل حواس أخرى بالإضافة الى حاسة البصر مثل: (السمع ،اللمس الشم ،الاحساس الحركي). (محمد حسن علاوي، ص 76)

التعريف الإجرائي :

من خلال التعاريف السابقة للتصور الذهني يمكننا ان نعرفه بأنه عبارة عن وسيلة عقلية يمكن من خلالها تكوين تصورات الخبرات السابقة او التصورات الجديدة التي لم تحدث من قبل بغرض الإمداد العقلي للأداء.

1-5- الدافعية:

*** لغة:**

بمعنى دافع جمع دوافع " من فعل دفع ،دفعا بمعنى ابعد شخصا او شيئا وازاله عن مكانه ،جعله يتقدم بواسطة دافع بمعنى محرك يدفع قاربا شراعيا وبدافع كذا بمعنى بداعي كذا والدافع :المحرض على فعل شيئ ما (دافعية/www.Maajim.com /dictionary)

* **اصطلاحا:**

الدافعية هي نسيج مركب من الدوافع والقوى المحركة متعددة الانواع والتي تنشأ في عملية داخلية وتشترط سلوك الانسان ،وعرفها السيد "خير الدين" 1993 بأن الدافعية هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارته لسلك سلوكا معينا في العالم الخارجي ويتم ذالك عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وضيفيا له في عملية تكيفية مع بيئته الخارجية ووضع هذه الاستجابة. (محمد حسن علاوي، 1997، ص 113)

* **التعريف الإجرائي:**

من خلال التعاريف السابقة الذكر يمكن تعريف الدافع بأنه "استعداد داخلي يثير السلوك ذهنيا ام حركيا ويساهم في توجيهه الى غايات معينة.

1-6- كرة القدم:

كرة القدم هي رياضة جماعية ،تمارس من طرف جميع الناس كما أشار اليها "رومي جميل" وكرة القدم قبل كل شيئ رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع .

وقبل ان تصبح منضمة كانت تمارس في أماكن اكثر ندرة (الأماكن العامة ،المساحات الخضراء) فهي تعد اللعبة الأكثر تلقائية وجاذبية على السواء، حيث رأى ممارسو هذه اللعبة ان تحويل كرة القدم الى رياضة انطلاقا من قاعدة أساسية.

ويضيف "جوستا تيسي" سنة 1969 ان كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتألف كل فريق من إحدى عشر لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذالك فوق أرضية ملعب مستطيلة. (رومي جميل، ص50-51)

1-7- المراهقة :

تعددت الأفكار والآراء والتعاريف في دراسة المراهقة لدرجة أصبح من العسير اعتماد تعريف دقيق لهذه المرحلة ،وقد عرفها ستالي هول "انها المرحلة التي تسبق سن البلوغ وتصل بالفرد الى اكتمال النضج اي الاكتمال من الحلم الى النضج.

كما ينضر احمد زكي للمراهقة على "انها الفترة التي يتمكن من خلالها المراهق من الاندماج مع عالم الكبار والراشدين بالارتباط بالمجالات العقلية والانفعالية كما يمكنه القيام بالعلاقات مع الاجتماعية مع الاخرين"

وقد أهمل الجانب الجسمي الذي له تأثير كبير على حصول هذا الاندماج .

والمراهقة كما اشار اليها العلماء بصفة عامة هي سن النضج العقلي والانفعالي والاجتماعي وهي بدء ظهور المميزات الشخصية بالنسبة للأشخاص. (عبد الغني الأيدي، 1998، ص 17).

2- الإشكالية:

تعتبر الرياضة سلوك إنساني يرقى بالعلاقات الاجتماعية ويستطيع الفرد من خلالها اكتساب الشخصية السليمة للوصول الى أهدافه وطموحاته في الحياة ،فهي تؤثر على المجتمع ككل من خلال تأثيرها على الفرد الواحد حيث تؤدي الى التنمية النفسية والجسمية على حد سواء ،وهذا لكي يكون الفرد صالحا ومنتجا في المجتمع فأصبح لهذه الظاهرة الاجتماعية مكانة في جميع المستويات.

ومن بين اهم انواع الرياضة ،كرة القدم والتي تعتبر من بين اهم الرياضات التي فرضت نفسها على كامل انواع الانشطة الرياضية، إذ تعتبر كرة القدم من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم والأكثر إقبالا على ممارستها والأكثر رواجا في السوق الإعلامية، بحيث توليها الجماهير ووسائل الإعلام اهمية بالغة وظهرت رياضة كرة القدم رسميا في القرن 20 حيت بدا الاهتمام بهذه الرياضة يتزايد في العالم، وقد شهدت تطورا كبيرا فيما يخص القوانين وطرق التدريب والتكوين سواء فيما يتعلق الامر بالفنيين او اللاعبين ،وقد ظهرت بحوث عديدة تهتم باللاعبين والعوامل المؤثرة على أدائهم فنيا وبدنيا ونفسيا والتي تنعكس مردودهم في المنافسات، وهذه الرياضة لاتتطلب التحضير والتدريبات البدنية والفنية فقط بل تحتاج الى ايضا الى مجموعة من المهارات النفسية والتي تلعب دورا هاما في تطوير العمليات العقلية والنفسية للاعبين، فالمهارات النفسية هي عبارة عن قدرة يمكن تعليمها وإتقانها عن طريق التعلم والتدريب، ومن بين اهم المهارات النفسية مهارة الثقة بالنفس تركيز الانتباه، التصور الذهني وهذه المهارات التي من شأنها ان ترفع من رغبة اللاعبين وحاجياتهم للانجاز والوصول بهم الى اعلى المستويات الرياضية المرجوة، حيث يعتبر الدافع او الحاجة للانجاز من بين اهم الأمور التي تمكن اللاعبين او الرياضيين من بلوغ مستويات عالية من الاداء لتحقيق افضل النتائج.

ومن هنا نطرح التساؤل العام التالي :

هل هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم "فئة اقل من 17 سنة" ؟

والذي تندرج تحته تساؤلات جزئية وهي :

1) هل هناك علاقة ارتباطية بين التصور الذهني والدافعية لدى لاعبي كرة القدم "فئة أقل من 17 سنة" ؟

2) هل هناك علاقة ارتباطية بين تركيز الانتباه والدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة " ؟

3) هل هناك علاقة ارتباطية بين الثقة بالنفس والدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة " ؟

3- الفرضيات:

الفرضية العامة :

هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة "

الفرضيات الجزئية:

1- مهارة التصور الذهني لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة "

2- مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة "

3- مهارة الثقة بالنفس لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة "

4- اهمية الموضوع :

تكمن الأهمية العلمية لموضوع بحثنا في ان المهارات النفسية لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم من حيث استعدادهم للمنافسة، وفي موضوعنا تطرقنا الى فئة أقل من 17 سنة حيث ان هذه المرحلة او الفئة العمرية تتوافق مع مرحلة حساسة من العمر الانساني وهي المرحلة التي تتميز بخصائص مختلفة عن باقي الفئات بحيث حاولنا معرفة علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم .

5- اهداف الموضوع :

- التعرف على علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم .
- مدى مساهمة المهارات النفسية في تحفيز لاعبي كرة القدم .
- تحديد اهم المهارات النفسية التي تساهم بشكل كبير في دافعية اللاعبين للانجاز .
- الإلمام بخصائص هذه الفئة العمرية (فئة أقل من 17 سنة).

6- أسباب اختيار الموضوع :

- معرفة علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم.
- قلة الدراسات السابقة حول هذا الموضوع .
- صلاحية المشكلة للدراسة الميدانية والنظرية .
- محاولة إعطاء بعض الحلول والاقتراحات حول الموضوع المدروس .

الفصل الثالث

الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية:

وهي الخطوة الاولى قبل البدء في تسطير الخطوط العريضة للبحث وقبل الشروع في الدراسة الميدانية وذالك من خلال دراستنا حول موضوع "المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة" حيث كانت وجهتنا الى ثلاثة أندية من ولاية المسيلة (مولودية المسيلة ، وفاق المسيلة ، اولمبي المسيلة) واتصلنا باللاعبين من اجل الوقوف على موضوع دراستنا وواقع علاقة المهارات النفسية بالدافعية من خلال التدريبات التي يقومون بها.

وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من اجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

2- المنهج المتبع في الدراسة:

ان طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع ولما كنا بحاجة لوصف ضاهرة محددة وجمع بيانات ومعلومات حولها وتحليل نتائج تلك البيانات ، وبما ان موضوعنا يتدرج ضمن الدراسات النفسية الاجتماعية فإن المنهج المناسب لذالك هو المنهج الوصفي لانه "يعتبر من اكثر مناهج البحث استخداما وخاصة في مجال البحوث النفسية والتربوية والاجتماعية والرياضية ، ويهتم المنهج الوصفي بجمع أوصاف علمية دقيقة للظواهر المدروسة ووصف الوضع الراهن وتفسيره (اخلاص محمد،مصطفى حسين باهي، 2000، ص212)

والمنهج الوصفي يقوم بدراسة الظاهرة كما تكون في الواقع ،ويهتم بوصفها وصفا دقيقا ،ويعبر عنها تعبيرا كيفيا او تعبيرا كميا ،فالتعبير الكيفي يصف لنا الظاهرة ويوضح خصائصها ،اما التعبير الكمي فيعطينا وصفا رقميا يوضح مقدار هذه الظاهرة وحجمها ودرجة ارتباطها مع الظواهر المختلفة الاخرى.

3- أدوات جمع البيانات والمعلومات :

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأنا الى استخدام مقياسين ، مقياس المهارات النفسية ومقياس دافعية الانجاز الرياضي وسبب اختيارنا لهاتين الأداتين لجمع المعلومات يعود اساسا الى نوع المنهج المستخدم للتأكد من صحة الفرضيات المطروحة "حيث ان الدراسة الوصفية يمكن ان نستعمل فيها مجموعة من الادوات لأنها تستهدف تقرير خصائص المشكلة ودراسة الفروق المحيطة بها وكشف ارتباطاتها بمتغيرات أخرى بهدف وصف الظاهرة المدروسة وصفا دقيقا" (محمد شفيق، 1998، ص 111)

كما يؤكد الدكتور عبد الرحمان عدس (1993) على ان "الدراسات الوصفية غالبا ما يتم جمعها من خلال الاستبيانات والمقاييس وأساليب المشاهدة ". (محمد حسن علاوي، 1986، ص 64)

3-1- مقياس المهارات النفسية:

3-1-1- تعريف المقياس:

اختبار المهارات العقلية Meutal Skills Questionnaire صممه كل من ستيفان بل Bull وجون البنسون Albinson وكريستوفر شامبروك Shambrook لقياس بعض الجوانب العقلية النفسية الهامة للآداء الرياضي وهي:

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

ويتضمن الاختبار 24 عبارة وكل بعد من الأبعاد الستة تمثله 4 عبارات ويقوم اللاعب الرياضي بالإجابة على عبارات الاختبار على مقياس سداسي الدرجات (تنطبق علي بدرجة كبيرة جدا، بدرجة كبيرة ،بدرجة متوسطة بدرجة قليلة جدا بدرجة قليلة ،لاتنطبق علي تماما) . (محمد حسن علاوي، 1998، ص 543).

وقد قمنا بأخذ 3 أبعاد من الأبعاد الستة وهي كالآتي: بعد القدرة على التصور ، بعد القدرة على تركيز الاتنتباه وبعد الثقة بالنفس.

3-1-2- الشروط العلمية للأداة:

3-1-2-1- الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ والقائمة على أساس تقدير معدل ارتباطات العبارات فيما بينها، وقد بلغ معامل ألفا كرونباخ بالنسبة للمقياس ككل (0.85)، ومنه يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (01) يوضح ثبات مقياس المهارات النفسية عن طريق التناسق الداخلي:

	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الاستبيان ككل	0.857	12

3-1-2-2- الصدق:

تم حساب صدق الاتساق الداخلي لمقياس المهارات النفسية المستعمل في الدراسة الحالية باستخدام معامل الارتباط بيرسون حيث تم تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها، ثم بين المحاور والدرجة الكلية للاستبيان ككل:

أ- ارتباط العبارات بالدرجات الكلية للمحاور التي تنتمي إليها:

أولا: ارتباط عبارات المحور الاول بدرجته الكلية:

تم حساب صدق هذا المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لكل محور فقد جاءت كل عبارات المحور الأول (محور التصور الذهني) دالة إحصائيا فمنها ماهو دال عند ألفا (α=0.01) وعددها (3) عبارات، وقد كانت في العبارات ذات الأرقام (1، 4، 7 و10) وقد تراوحت فيها قيم الارتباط ما بين (0.85) كأعلى ارتباط كان بين العبارة رقم (4) والدرجة الكلية للمحور ككل، و(0.57) كأدنى ارتباط كان بين العبارة رقم (7) والدرجة الكلية للمحور ككل، أما العبارات التي كانت دالة عند ألفا (α=0.05) فقد كانت في العبارة (1) بارتباط قدر بـ (0.51)، وعموما يمكن القول بأن المحور الأول (محور التصور الذهني) صادق، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (02) يوضح معامل ارتباط عبارات محور التصور الذهني مع الدرجة الكلية للمحور:

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.518*	**العبارة 7**	0.574**
العبارة 4	0.855**	**العبارة 10**	0.589**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01			
*الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.05			

ثانيا: ارتباط عبارات المحور الثاني بدرجته الكلية:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (محور تركيز الانتباه) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (4) عبارات، وهي (2، 5، 8، 11) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,88) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (8) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,67) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للمحور ككل، ومنه يمكن القول بأن المحور الثاني (محور تركيز الانتباه) صادق ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (03) يوضح معامل ارتباط عبارات محور تركيز الانتباه مع الدرجة الكلية للمحور:

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 2	0.707**	**العبارة 8**	0.886**
العبارة 5	0.679**	**العبارة 11**	0.805**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01			

ثالثا: ارتباط عبارات المحور الثالث بدرجته الكلية:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثالث (محور الثقة بالنفس) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (4) عبارات، وهي (3، 6، 9، 12) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,89) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (6) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,58) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (3) والدرجة الكلية للمحور ككل، ومنه يمكن القول بأن المحور الثاني (محور الثقة بالنفس) صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (04) يوضح معامل ارتباط عبارات محور تركيز الانتباه مع الدرجة الكلية للمحور:

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 3	0.584**	**العبارة9**	0.822**
العبارة 6	0.896**	**العبارة12**	0.782**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01			

ب- ارتباط الدرجات الكلية للمحاور بالدرجة الكلية للمقياس ككل:

كما تم حساب أو تقدير الارتباطات بين الدرجة الكلية لكل محور مع الدرجة الكلية لمقياس المهارات النفسية ككل بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة (α=0.01)،وتمثلت في ارتباط الدرجة الكلية للمحور الأول مع الدرجة الكلية للاستبيان وقد بلغ 0.71، أما ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثاني مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل فقد قدر بـ (0.88)، وقد بلغ ارتباط الدرجة الكلية للمحور الثالث مع الدرجة الكلية للاستبيان ككل (0.93)، وبالتالي يمكن القول بأن هذا الاستبيان صادق، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (05) يوضح معامل ارتباط محاور مقياس المهارات النفسية مع الدرجة الكلية للمقياس ككل:

العبارات	الدرجة الكلية للمقياس
المحور 1	0.719**
المحور 2	0.885**
المحور 3	0.935**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01	

3-2-مقياس دافعية الانجاز الرياضي :

3-2-1- تعريف المقياس:

قام جو ولس Willis (1982) بتصميم مقياس نوعي خاص بالمجال الرياضي لمحاولة قياس دافعية الانجاز المرتبطة بالمنافسة الرياضية ،ويتضمن المقياس ثلاثة أبعاد وهي :

- دافع القدرة - power motive
- دافع انجاز النجاح -motive to ahieve success
- دافع تجنب الفشل - motive to avoid failur

وذلك في ضوء نموذج "ماكيلاند-أتكنسون" في الحاجة للانجاز ،وتتضمن القائمة 04 عبارة منها 12 عبارة لبعد دافع القدرة ،15 عبارة لبعد دافع انجاز النجاح ،13 عبارة لبعد دافع تجنب الفشل ويقوم اللاعب الرياضي بالاجابة على عبارات القائمة على مقياس خماسي التدريج (بدرجة كبيرة جدا ، بدرجة كبيرة ، بدرجة متوسطة ، بدرجة قليلة ، بدرجة قليلة جدا) وعند تطبيق القائمة يراعى ان يكون عنوانها كما يلي: "قائمة دافعية الانجاز الرياضي".

وقد قام محمد حسن علاوي بتعريب القائمة وفي ضوء بعض التطبيقات الأولية في البيئة المصرية على عينات من اللاعبين الرياضيين تم الاقتصار على بعدي دافع انجاز النجاح ، ودافع تجنب الفشل وعدده 20 عبارة فقط. (محمد حسن علاوي، ص 181).

3-2-2- الشروط العلمية للأداة:

3-2-2-1- الثبات:

تم حساب ثبات هذا المقياس بطريقة التناسق الداخلي باستخدام ألفا كرونباخ، حيث قدرت قيمة المعامل بالنسبة للاستبيان ككل (0.81) ومنه يمكن القول بأن هذا المقياس ثابت، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (06) يوضح ثبات استبيان الرقابة عن طريق التناسق الداخلي:

	معامل ألفا كرونباخ	عدد العبارات
الكلي	0.815	20

3-2-2-2- الصدق:

الاتساق الداخلي:

تم تقدير الارتباطات بين العبارات والمحاور التي تنتمي إليها كما يلي:

أ- ارتباط عبارات المحور الاول بدرجته الكلية:

تم حساب صدق هذا المقياس بطريقة الاتساق الداخلي، عن طريق حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية لكل محور فقد جاءت كل عبارات المحور الأول (بعد دافع انجاز النجاح) دالة إحصائيا

عند ألفا (α=0.01) وعددها (10) عبارات، وقد كانت في العبارات ذات الأرقام (2،4، 6، 8، 10، 12، 14، 16، 18، 20) وقد تراوحت فيها قيم الارتباط ما بين (0.72) كأعلى ارتباط كان بين العبارة رقم (12) والدرجة الكلية للمحور ككل، و(0.53) كأدنى ارتباط كان بين العبارة رقم (20) والدرجة الكلية للمحور ككل، وعموما يمكن القول بأن المحور الأول (بعد دافع انجاز النجاح) صادق، وهذا ما يوضحه الجدول التالي:

جدول رقم (07) يوضح معامل ارتباط عبارات محور بعد دافع انجاز النجاح مع الدرجة الكلية للمحور:

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 2	0.548**	**العبارة 12**	0.723**
العبارة 4	0.568**	**العبارة 14**	0.555**
العبارة 6	0.574**	**العبارة 16**	0.540**
العبارة 8	0.636**	**العبارة 18**	0.708**
العبارة 10	0.590**	**العبارة 20**	0.536**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01			

ب- ارتباط عبارات المحور الثاني بدرجته الكلية:

تم حساب أو تقدير الارتباطات بين درجة كل عبارة بالدرجة الكلية للمحور الثاني (بعد دافع تجنب الفشل) بمعامل الارتباط بيرسون حيث جاءت الارتباطات بين عبارات المحور الثاني مع الدرجة الكلية له ككل كلها دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0.01) وعددها (10) عبارات، وهي (1، 3، 5، 7، 9، 11، 13، 15، 17، 19) حيث تراوحت قيم الارتباط فيها ما بين (0,88) كأعلى ارتباط كان بين العبارة (5) والدرجة الكلية للمحور ككل و(0,61) كأدنى ارتباط كان بين العبارة (19) والدرجة الكلية للمحور ككل، ومنه يمكن القول بأن المحور الثاني (بعد دافع تجنب الفشل) صادق ، كما هو موضح في الجدول التالي:

جدول رقم (08) يوضح معامل ارتباط عبارات محور بعد دافع انجاز النجاح مع الدرجة الكلية للمحور:

العبارات	الدرجة الكلية للمحور	العبارات	الدرجة الكلية للمحور
العبارة 1	0.676**	**العبارة 11**	0.851**
العبارة 3	0.783**	**العبارة 13**	0.692**
العبارة 5	0.881**	**العبارة 15**	0.753**
العبارة 7	0.779**	**العبارة 17**	0.809**
العبارة 9	0.758**	**العبارة 19**	0.617**
**الارتباط دال عند مستوى الدلالة ألفا 0.01			

4- مجتمع وعينة البحث:

"العينة هي عبارة عن جزء من عينة الدراسة الذي تجمع منه البيانات الميدانية وهي تعتبر جزءا من الكل بمعنى أنه تؤخذ مجموعة من افراد المجتمع على ان تكون ممثلة لمجتمع البحث".(رشيد زرواتي، 2007، ص 334)

وهي النموذج الاول الذي يعتمد عليه الباحث للانجاز العمل الميداني ، والعينة هي المجموعة الفرعية من عناصر مجتمع بحث معين ، وكان مجتمع البحث في دراستنا هو فرق كرة القدم بولاية المسيلة فئة أقل من 17 سنة (مولودية المسيلة ، وفاق المسيلة ، اولمبي المسيلة) ولقد كان اختيارنا للعينة بطريقة عشوائية وتمثلت في 20 لاعب من كل فريق بمجموع (60) لاعب حيث قمنا بأخذ 20 لاعب كعينة استطلاعية و40 لاعب مثلت العينة الاساسية للبحث.

5- الحدود المكانية والزمانية :

المجال المكاني:

لقد ارتأينا في بحثنا هذا الى إجراء الدراسة الميدانية على مستوى فرق بلدية المسيلة فئة (أقل من 17 سنة) ملعب احمد خلفة ولاية المسيلة.

المجال الزماني:

تمت دراستنا هذه على مجالين زمنيين هما:

- مجال خاص بالجانب النضري: امتد منذ اوائل شهر جانفي 2016 إلى أواخر شهر افريل من نفس السنة .
- مجال خاص بالجانب التطبيقي: فيما يخص هذا الجانب فقد قمنا بتوزيع الاستمارات على اللاعبين خلال الفترة الممتدة من 14 افريل الى غاية 08 ماي 2016 ، وقد قمنا بفرز النتائج وتحليلها ايام 11،12،13 من شهر ماي 2016 .

6- ضبط متغيرات البحث:

المتغير المستقل (السبب):

وهو المتغير الذي يضن الباحث انه السبب او احد الاسباب ،لنتيجة معينة ودراسته قد تؤدي الى معرفة تأثيره على متغير آخر. (ناصر ثابت، 1984، ص 58)

تحديد المتغير المستقل:" المهارات النفسية".

المتغير التابع (النتيجة):

وهو الذي تتغير تتوقف قيمته على قيم متغيرات أخرى ومعنى ذالك ان الباحث حينما يحدث تعديلات على قيم المتغير المستقل تضهر نتائج تلك التعديلات على قيم المتغير التابع .

تحديد المتغير التابع: "الدافعية ". (محمد حسن علاوي،اسامة كامل راتب، 1999، ص 219)

7- أساليب المعالجة الإحصائية:

تم الاعتماد على برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (spss) حيث يعتبر برنامج الـ SPSS من أفضل البرامج الإحصاء اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية، والكلمة هي اختصار للعبارة Statistical package for social sciences بمعنى حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية ويعمل هذا البرنامج من خلال برنامج Windows حيث يعمل ويندوز كبيئة تشغيل للكثير من البرامج عموماً والبرامج الإحصائية خاصة، ولا يختلف المحتوي الإحصائي لبرنامج الـ SPSS باختلاف إصداراته ولكن يختلف شكله مع اختلاف بيئات التشغيل، ويتم إدخال البيانات المراد عمل التحليل الإحصائي لها في جدول يفتح مع فتح البرنامج نفسه، ويتم إدخال البيانات مباشرة بكتابة الرقم ثم الضغط على مفتاح التنفيذ Enter دون الحاجة إلى تحديد حقول البيانات.

كما يسهل البرنامج أيضاً إمكانية إجراء الرسومات البيانية بكفاءة عالية وبأكثر من طريقة مع إمكانية تعديله، وهذا يوفر على الباحثين جهداً كبير ووقتاً مهماً في معالجة البيانات وتحليلها. (أحمد الرفاعي ومحمود صبري، 2000، ص 14).

وقد تم الاعتماد على النسخة الـ 21 من هذا البرنامج في تطبيق الأساليب التالية:

أ ـ تم الاعتماد على معامل ألفا كرونباخ في تقدير الثبات.

- **تعريف معامل الارتباط ألفا كرونباخ :**

معامل ألفا كرونباخ يستخدم لقياس صدق وثبات الاستبانة وهو رقم ومقياس واحد يقيس درجات ثبات وصدق أسئلة الاستبيان اي قدرة الأداة المستخدمة في البحث على القياس المقصود من قياسه.

اي ان إعادة تطبيق الأداة (الاستبانة) مثلا في ضروف مماثلة فإننا سنحصل على نفس النتائج والاستنتاجات ومعادلته كالتالي:

$$\alpha = \frac{N \cdot \overline{C}}{\overline{V} + (N-1).\overline{C}}$$

حيث:

N : عدد العناصر.

$\overline{C}$: متوسط التباين الداخلي بين العناصر.

$\overline{V}$: متوسط التباين الكلي للعناصر.

ب ـ تم الاعتماد على معامل الارتباط بيرسون في تقدير الصدق (الاتساق الداخلي) وكذلك فيما يخص معالجة فرضيات الدراسة.

- **تعريف معامل الارتباط بيرسون :**

معامل ارتباط بيرسون يقيس قوة واتجاه العلاقة الخطية فقط بين متغيرين كميين ومعادلته كالتالي :

$$r_{xy} = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}}$$

(نبيل جمعة صالح النجار، 2009، ص 39)

الفصل الرابع

عرض وتحليل ومناقشة النتائج

عرض وتحليل ومناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

1- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية العامة:

حيث نصت الفرضية العامة لهذه الدراسة على أن: "هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة"، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (09) يوضح العلاقة بين المهارات النفسية والدافعية للإنجاز:

		الدافعية للانجاز
المهارات النفسية	معامل الارتباط	0.547**
	مستوى الدلالة	0.000
	حجم العينة	60
** الارتباط دال عند (α=0,01).		

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على مقياس المهارات النفسية ودرجاتهم على مقياس الدافعية للانجاز بلغ (0.54) وهي قيمة متوسطة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بين المهارات النفسية والدافعية للإنجاز هو ارتباط طردي، أي أنه كلما ارتفعت درجات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة كلما ارتفعت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث العامة القائلة بـ " هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1% .

بعد الاطلاع على نتيجة الجدول الذي يوضح صدق الفرضية العامة القائلة ان هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم ،وذالك عندما نجد ايضا لعلم النفس الرياضي دورا هاما ،وذالك عن طريق ايجاد الدافعية المؤدية الى شدة النشاط البدني ومايتبعها من ارتقاء في نوعية الاداء الرياضي بغرض تنمية مستوى الانجازات .(محمد حسن علاوي، ص15-16).

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج كل من الدراسات التالية: نبيلة محمود 2003 ، علي مطير 2008.

2- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى:

والتي تنص على أن : " مهارة التصور الذهني لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم" ، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم(10) يوضح العلاقة بين التصور الذهني والدافعية للإنجاز:

		الدافعية للانجاز	القرار
التصور الذهني	معامل الارتباط	0.368**	**الارتباط دال إحصائيا عند (0.01)
	مستوى الدلالة	0.004	
	حجم العينة	60	

من خلال الجدول رقم (10) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على المحور الاول من مقياس المهارات النفسية (التصور الذهني) ودرجاتهم على مقياس الدافعية للانجاز بلغ (0.36) وهي قيمة متوسطة نوعا ما وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بين التصور الذهني والدافعية للانجازهو ارتباط طردي، أي أنه كلما زادت درجات التصور الذهني لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة كلما زادت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الاولى القائلة بأن: " مهارة التصور الذهني لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بعد الاطلاع على نتيجة هذا الجدول الذي يوضح تحقق وقبول الفرضية الجزئية الاولى القائلة أن "مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم" وذلك حيث ان اللاعب عن طريق عمليات التصور العقلي محاولة تصور أداء حركة سابقة أو تميز بالنجاح و الدقة،مثل تثبيت تصوره على تحطيمه رقم قياسي في القفز الطويل في منافسة سابقة أو استدعاء بعض الخبرات الإيجابية التي ارتبطت بأدائه في منافسة رياضية هامة و محاولة التفكير الإيجابي كل هذا يساعده لتحقيق مثل هذا النوع من انجاز النجاحات.(اسامة كامل راتب، ص 127).

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج دراسة احمد بن قلازو التواتي (2008).

3- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

نصت الفرضية الثانية لهذه الدراسة على أن " مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (11) يوضح العلاقة بين تركيز الانتباه والدافعية للإنجاز:

		الدافعية للانجاز	القرار
تركيز الانتباه	معامل الارتباط	0.433**	** الارتباط دال إحصائيا عند (0.01)
	مستوى الدلالة	0.001	
	حجم العينة	60	

من خلال الجدول رقم (11) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على المحور الثاني من مقياس المهارات النفسية (تركيز الانتباه) ودرجاتهم على مقياس الدافعية للانجاز بلغ (0.43) وهي قيمة متوسطة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بين تركيز الانتباه والدافعية للانجاز هو ارتباط طردي، أي أنه كلما زادت درجات تركيز لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة كلما زادت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الثانية القائلة أن " مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة "، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بعد الاطلاع على نتيجة هذا الجدول الذي يوضح تحقق وقبول الفرضية الجزئية الثانية والقائلة ان "مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم " وذالك حيث ان مهارة تركيز الانتباه من بين اهم المهارات النفسية التي لها علاقة بالدافعية للانجاز وان الافتقاد إلى التركيز يعتر واحد من المشكلات الهامة في الرياضة ، سواء التنافسية أو الترويحية ، لانه يؤدي إلى أخطاء عقلية أثناء أي أداء ، وكثيرا ما تسمع أن اللاعب يقول بعد المنافسة مبررا ضعف مستوى الأداء أو فشله " إني فقدت تركيزي " بل إن المدربين كذلك كثيرا يرجعون ضعف مستوى فريقهم إلى فقدان التركيز أثناء المنافسة،وهذا الفشل يساهم بشكل كبير في التأثير على رغبة اللاعب في الوصول الى مستويات عالية من النجاح (WEINBERG S et GOULDD, P53).

ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج دراسة محمد الزاملي (2009).

4- عرض وتحليل ومناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة:

نصت الفرضية الثالثة لهذه الدراسة على: "مهارة الثقة بالنفس لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة "، وبعد المعالجة الإحصائية تم التوصل إلى النتيجة التالية:

جدول رقم (12) يوضح العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس والدافعية للإنجاز:

		الدافعية للانجاز
الثقة بالنفس	معامل الارتباط	0.524**
	مستوى الدلالة	0.000
	حجم العينة	60

** الارتباط دال عند (α=0,01).

من خلال الجدول رقم (12) أعلاه نلاحظ أن معامل الارتباط بيرسون بين درجات أفراد عينة الدراسة على المحور الثالث من مقياس المهارات النفسية (الثقة بالنفس) ودرجاتهم على مقياس الدافعية للانجاز بلغ (0.52) وهي قيمة متوسطة وموجبة، وهذا يعني أن الارتباط بين الثقة بالنفس والدافعية للانجاز هو ارتباط طردي، أي أنه كلما زادت درجات الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة كلما زادت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح، كما أن نتيجة هذا الارتباط جاءت دالة إحصائيا عند مستوى الدلالة ألفا (α=0,01)، ومنه نستطيع القول بأنه تم رفض الفرض الصفري الذي ينفي وجود العلاقة، وبالتالي نتوصل إلى قبول فرضية البحث الثانية القائلة بأن "مهارة الثقة بالنفس لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة"، ونسبة التأكد من هذه النتيجة هو 99% مع احتمال الوقوع في الخطأ بنسبة 1%.

بعد الاطلاع على نتيجة الجدول الذي يوضح صدق الفرضية الجزئية الثالثة والقائلة أن "مهارة الثقة بالنفس لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم "حيث تمثل الثقة بالنفس التعبير عن قيمة الشخص لذاته ، كما أن الخبرات السابقة تعتبر هامة جدا في تشكيل الثقة بالنفس ، فاللاعب الذي خبراته السابقة ناجحة يصبح أكثر ثقة في النفس ، ويشعر بقيمة أكبر ، وتكون له دافعية أكبر لبذل الجهد من أجل التفوق ، بينما الذي تكون خبرته السابقة فاشلة تكون ثقته في نفسه ضعيفة ويشعر بدرجة أقل نحو قيمة الذات .(محمد حسن علاوي، ص 97) ويتفق ذلك مع ما اشارت اليه نتائج كل من الدراسات التالية: احمد بن قلازو التواتي 2008 ، نبيلة محمود 2003 ، علي مطير 2008 .

الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

1- استنتاجات:

من خلال كل ماسبق وما تم تناوله في كل من جانبي البحث النضري والتطبيقي حيث حاولنا في هذه الدراسة تسليط الضوء على علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم نستطيع الخروج بخلاصة ونتيجة لهذا العمل وخاصة من خلال الدراسة الميدانية التي أزالت الغموض الذي كان يعتري مشكلة البحث وبالتالي إعطاء الحلول التي تعطي إجابة للإشكال المطروح سابقاً، ولقد خلص الباحث الى النتائج التالية:

1- إن المهارات النفسية لها علاقة ايجابية بالدافعية للانجاز بالنسبة للاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة.

2- يمكن القول ان العلاقة بين المهارات النفسية والدافعية علاقة طردية موجبة أي أنه كلما ارتفعت درجات المهارات النفسية كلما ارتفعت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح.

3- تعتبر مهارة التصور الذهني، تركيز الانتباه والثقة بالنفس أهم المهارات النفسية المدروسة التي لها علاقة كبير بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة، وذلك تأكيداً لما أثبتته نتائج الدراسة.

4- اللاعبون الذين كانت نتائجهم مرتفعة في المهارات النفسية من حيث التصور الذهني، تركيز الانتباه والثقة بالنفس سجلت لديهم دافعية للانجاز أكبر من غيرهم.

5- التدريب على تطوير المهارات النفسية يعتبر من أفضل وأنجع السبل لوصول اللاعبين إلى أعلى المستويات الرياضية والتفوق في رياضتهم.

6- تمتع اللاعبين بدرجة عالية من الدافعية يؤدي إلى تحقيق أفضل النتائج في رياضتهم.

2- اقتراحات:

بعد تطرقنا الى هذا الموضوع والإشارة الى علاقة المهارات النفسية (التصور الذهني ، تركيز الانتباه والثقة بالنفس) بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم – فئة أقل من 17 سنة- والتي أثبتت نتائجه أن المهارات النفسية لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم ومن كل ماسبق يمكن تقديم بعض الاقتراحات كما يلي :

1- الاخذ بعين الاعتبار المهارات النفسية المساهمة في تنمية دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة .

2- ينبغي على المسؤولين والمدربين الاطلاع على كل الخصائص المتعلقة بمرحلة المراهقة (فئة أقل من 17 سنة).

3- اعتناء مسؤولو الفرق بهذه الفئة الحساسة (فئة أقل من 17 سنة) وذالك بتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم الدعم المعنوي لهم.

4- يراعى على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنضيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي .

5- من الافضل توفير مختصين نفسانيين للأندية الرياضية وذالك للاهتمام بتطوير الجانب النفسي للاعبين.

6- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفساني في تقديم برامج خاصة للتدريبات.

7- الاهتمام بتدريب المهارات النفسية الضرورية للاعبين سواء كان ذالك من قبل المدرب او الاخصائي النفسي.

8- يستحسن على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لان الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولابد من إدراج التدريب النفسي نضرا لدوره وأهميته وباعتبارة من اهم جوانب الاعداد الخاصة باللاعبين.

9- الاهتمام بتطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين من خلال الاستدلال ببرامج مقننة ومخصصة.

10- إجراء المزيد من البحوث الوصفية والدراسات التحليلية والتجريبية في هذا الموضوع والموضوعات التي لها علاقة به.

قائمة المصادر والمراجع:

- **القرآن الكريم: سورة إبراهيم الآية ﴿07﴾.**

أولاً: المراجع باللغة العربية:

1- احمد أمين فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط2، 2003 .

2- اسامة كامل راتب ، علم النفس الرياضة، دار الفكر العربي،ط2، مصر، 1997.

3- اسامة كامل راتب، تدريب المهارات النفسية وتطبيقاتها في المجال الرياضي، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، مصر، .2004

4- احمد الرفاعي ومحمود صبري ،تعلم بنفسك التحليل الإحصائي باستخدام SPSS، درا الوفاء للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.

5- أنوف ويتج، مقدمة في علم النفس، ترجمة عادل عز الدين وآخرون، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994.

6- إخلاص محمد عبدالحفيظ ومصطفى حسين باهي، طرق التحليل العلمي والتحليل الإحصائي، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، .2000

7- حسن السيد ابو عبيدة، الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر، 2001.

8- رومي جميل، كرة القدم،دار النفائس، ط1،لبنان، .1986

9- زكي محمد حسن، المدرب الرياضي وأسس العمل في منهجية التدريب، منشأة المعارف، الإسكندرية، 1997.

10- عبد الغني الأيدي، التدريب العقلي في المجال الرياضي، دار الفكر العربي ، ط1 ،القاهرة، .2002

11- محمد العربي شمعون، مشاكل الشباب النفسية، جماعة النشر العالمي، القاهرة، مصر ، 1945.

12- محمد حسن ابو عبيدة، المنهج في علم النفس، دار المعارف،ب ط،مصر، .1997

13- محمد حسن باهي وأمينة ابراهيم شلبي، الدافعية نضريات وتطبيقات، مركز الكتاب والنشر، مصر، 1998.

14- محمد حسن عنان، مدخل في علم النفس الرياضي،مركز الكتاب للنشر، ط5، مصر، .2006

15- محمد شفيق، البحث العلمي والخطوات المنهجية لإعداد البحوث الاجتماعية،المكتبة الجامعية، الإسكندرية، 1998

16- محمد حسن علاوي، موسوعة الاختبارات النفسية للاعبين، مركز الكتاب للنشر، القاهرة،1986.

17- محمد حسن علاوي ، مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر،ط5، مصر، 2006.

18- محمد حسن علاوي، سيكولوجية التدريب والمنافسات، دار المعارف،ط7 ،القاهرة، مصر، .1992

19- محمد حسن علاوي، علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية، دار الفكر العربي، القاهرة، .2002

20- محمد حسن علاوي وأسامة كامل راتب، البحث العلمي في التربية الرياضية وعلم النفس، دار الفكر العربي ، القاهرة، 1999.

21- مصطفى فهمي، سيكولوجية الطفولة والمراهقة، دار الوفاء للنشر والتوزيع، القاهرة، 1998.

22- ناصر ثابت، أضواء على الدراسة الميدانية، مكتبة الفلاح، ط1، الكويت، 1984.

23- نبيل جمعة صالح النجار، الإحصاء في التربية والعلوم الإنسانية مع تطبيقات برمجية SPSS. ط1، عمان، دار الحامد، 2009.

ثانياً: الأطروحات والرسائل العلمية:

24- احمد التواتي، السمات الدافعية لدى عدائي المسافات الطويلة ونصف الطويلة وعلاقتها بدافعية الانجاز للالعاب القوى رسالة دكتوراه، جامعة الجزائر، 2008.

25- دادي عبد العزيز، سمات الشخصية وعلاقتها بالقدرة على الاداء المهاري في الرياضات الجماعية، رسالة دكتوراه ، دالي ابراهيم ،جامعة الجزائر ،1996 .

26- علي مطير، علاقة المهارات النفسية بسمات الدافعية الرياضية المميزة، أطروحة دكتوراه، محافضة ميسان، العراق، 2008.

27- فاطمة الزهراء بوجطو، الفروق في الدافعية للانجاز وسمات الشخصية عند مرتفعي منخفضي الدافعية للانجاز، رسالة ماجستير،دالي ابراهيم،2008.

28- محمود عبد القادر، دوافع الانجاز وعلاقتها ببعض عوامل الشخصية والنجاح، جامعة الكويت،معهد المعلمين،1978.

29- يحياوي سعيد،غزو التفوق والفشل الرياضي وعلاقته بدافعية الانجاز، أطروحة دكتوراه ، جامعة الجزائر،2008.

ثالثاً: المراجع باللغة الأجنبية:

30- Carpenter oB: principals of mental physiology. Journal of sport physiologies,N.Y.

31- WEINBERG et GOULDD: psychologie du sport ETDEL activité physique .ED Viot, paris, 1997.

رابعا: المواقع الالكترونية:

32- www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/التركيز/ 03/02/2016 à 14 :20

33- www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/ الثقة/ 03/02/2016 à 14 :26

34- www.almaany.com/ar/dict/ar-ar/التصور/ 03/02/2016 à 14 :35

قـــــائمة المـــلاحق

مقياس المهارات النفسية :

الرقم	العبارات	تنطبق علي بدرجة كبيرة جداً	تنطبق علي بدرجة كبيرة	تنطبق علي بدرجة متوسطة	تنطبق علي بدرجة قليلة	تنطبق علي بدرجة قليلة جداً	لا تنطبق علي تماماً
01	أستطيع أن أقوم بتصور أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة						
02	أفكار كثيرة تدور في ذهني اثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي						
03	أشترك في جميع المنافسات وأفكاري كلها تتضمن الثقة بالنفس						
04	أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلاً						
05	يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة						
06	عندما لا تكون نتيجة المباراة في صالحي فإن ثقتي في نفسي تقل كلما قاربت المباراة على الانتهاء						
07	يصعب علي أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم به من أداء حركي						
08	مشكلتي هي فقداني للقدرة على تركيز انتباهي في بعض أوقات المباراة						
09	طوال فترة المنافسة لا أستطيع الاحتفاظ بدرجة عالية من ثقتي بنفسي						
10	أقوم دائماً بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها						
11	الأحداث والضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في الملعب						
12	أعاني من عدم ثقتي في نفسي في أداء بعض المهارات الحركية أثناء اشتراكي في المنافسة						

مقياس الدافعية للإنجاز الرياضي

الرقم	العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
01	اجد صعوبة في محاولة النوم عقب هزيمتي في المنافسة					
02	يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات اضافية لتحسين مستواه					
03	عندما ارتكب خطا في الاداء اثناء المنافسة فانني احتاج لبعض الوقت لكي انسى هذا الخطا					
04	الامتياز في الرياضة لا يعتبر من اهدافي الاساسية					
05	احس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة					
06	استمتع بتحمل أية مهمة والتي يرى بعض اللاعبين الاخرين انها مهمة صعبة					
07	اخشى الهزيمة في المنافسة					
08	الحظ يؤدي الى الفوز بدرجة اكبر من بذل الجهد					
09	في بعض الاحيان عندما انهزم في منافسة ما فان ذالك يضايقني لعدة ايام					
10	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي انجح في رياضتي					
11	لااجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة					
12	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا					
13	اشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية					
14	افضل ان استريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية					
15	عندما ارتكب خطا في الاداء فان ذالك يرهقني طوال فترة المنافسة					
16	لدي رغبة عالية جدا لكي اكون ناجحا في رياضتي					
17	قبل اشتراكي في المنافسة لا اشتغل في التفكير عما يمكن ان يحدث في المنافسة او عن نتائجها					
18	احاول بكل جهدي ان اكون افضل لاعب					
19	استطيع ان اكون هادئا في اللحضات التي تسبق المنافسة مباشرة					
20	هدفي ان اكون مميزا في رياضتي					

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

مقياس خاص ب :اللاعبين

في اطار انجازنا لرسالة تخرج لنيل شهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية

فرع: **التدريب الرياضي**

تحت عنوان :

" المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدي لاعبي كرة القدم دراسة ميدانية لأندية مدينة المسيلة "فئة أقل من 17 سنة "

تحية طيبة اما بعد .....

بين يديك – **مقياس**–لرسالة تخرج:

نرجو منكم الاجابة عن هذه العبارات بكل دقة ووضوح وذالك بوضع علامة (X) في الخانة المناسبة حيث انه لا توجد اجابات صحيحة واخرى خاطئة ولعلمكم انه باجابتكم الدقيقة والواضحة على هذه العبارات تكونوا قد ساهمتم في اثراء هذا البحث .

ولكم منا جزيل الشكر والتقدير .

السنة الجامعية : 2015/ 2016

Summary of the study

Study Title: Psychological skills and their relationship with the motivation among football players less than 17 years.

The goal of the study: knowledge some psychological skills motivated relationship and identify the most important psychological skills that significantly contribute to the motivation of the players to accomplish the Sports category less than (17 years).

Study Problem: Is there a correlation between psychological skills and motivation among footballers relationship category less than (17 years)?

General hypothesis: There is a correlation between psychological skills and motivation among footballers relationship "category of less than 17 years."

Partial hypotheses:

1- Skill perception mental her motivation correlation with the football players, "the category of less than 17 years."
2- Skill focus her attention correlation motivated the soccer players "category of less than 17 years."
3- Skill of self-confidence have a correlation motivated the soccer players category less than "17 years."

The study sample: The study sample was selected by random way, which consisted of 60 players from clubs M'sila (MC M'sila, Olympic M'sila, Wifak Mesilla) Football less than (17 years). 20 Player exploratory sample and 40 players represented in the basic sample.

Methodology: we have used the descriptive method for its suitatability with the topic of study.

Tools of the study: Psychological skills scale and scale sports motivation.

Results:

- Psychological Skills correlation motivated the soccer players' category less than (17 years).
- It can be said that the relationship between mental skills and motivation to accomplish a direct correlation, In other words, the more degrees of psychological skills rose among footballers category less than 17 years with higher grades in achievement motivation and vice versa.

Suggestions:

- Taking into account some of the psychological skills to contribute to the development of the motives of teenagers towards the exercise of their favorite sport.
- Take into account the sports associations and institutes organize Sneak continuously for trainers to their training, particularly with regard to the psychological aspect.

كشاف جامعة "محمد بوضياف"بالمسيلة

لرسائل ليسانس . ماستر

للفترة (2016/2015)

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم : التدريب الرياضي

رقم التسلسل :

رقم التسجيل : 11 / D10 / 274

الباحث: حمريط عزالدين

تاريخ المناقشة : 02 / 06 / 2016

عنوان الرسالة : المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة

لغة الرسالة : اللغة العربية

نوع الرسالة : ماستر

البلد :الجمهورية الجزائرية – المسيلة

الجامعة :جامعة محمد بوضياف بالمسيلة

إشراف : د. بن عمر مراد

عدد الصفحات : 68 ورقة.

التخصص : تحضير بدني وذهني فرع : التدريب الرياضي

الملخص :

بالعربية

جاءت دراسته بعنوان: "المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم".

هدفت الدراسة إلى التعرف على علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم و تحديد اهم المهارات النفسية التي تساهم بشكل كبير في دافعية اللاعبين للانجاز، حيث تم استخدام المنهج الوصفي باعتباره المنهج الأنسب وطبيعة المشكلة المطروحة، وتم الاعتماد على عينة مكونة من 60 لاعب من الفئة العمرية أقل من 17 سنة تم اختيارها بطريقة عشوائية حيث تم اختيار 20 لاعب كعينة استطلاعية و40 لاعب كعينة أساسية للبحث من فرق بلدية المسيلة (اولمي المسيلة، وفاق المسيلة ومولودية المسيلة)، وقد اعتمد الباحث في أدوات الدراسة على مقياسين، مقياس الدافعية للانجاز ومقياس المهارات النفسية.

أسفرت النتائج التي توصل إليها الباحث إلى أنه هناك علاقة ارتباطية موجبة بين بعض المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم وان اللاعبين الذين كانت نتائجهم مرتفعة في المهارات النفسية من حيث التصور الذهني، تركيز الانتباه والثقة بالنفس سجلت لديهم دافعية للانجاز اكبر من غيرهم كما خرج الباحث بتوصيات أهمها الاخذ بعين الاعتبار المهارات النفسية المساهمة في تنمية دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم .

الكلمات المفتاحية:

المهارة النفسية، الدافعية، كرة القدم والمراهقة

Mots clés:

Compétence psychologique, motivation, Football, l'adolescence

Keywords:

Psychological Skills, Motivation, football, adolescence

جاء هذا البحث في الفصول

الفصل الأول: الخلفية النظرية والدراسات السابقة

وتناول الفصل الثاني: الإطار العام للدراسة.

أما الفصل الثالث : تناول الإجراءات الميدانية للدراسة

الفصل الرابع : عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

وفي الأخير الفصل الخامس: استنتاجات واقتراحات

من أهم النتائج التي توصل إليها الباحث :

1- للمهارات النفسية علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة.

2- يمكن القول ان العلاقة بين المهارات النفسية والدافعية للانجاز علاقة طردية أي انه كلما ارتفعت درجات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة اقل من 17 سنة كلما ارتفعت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح.

3- تعتبر المهارات النفسية من اهم العوامل المساعدة في الرفع او الزيادة من دافعية اللاعبين للانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

توصل الباحث لمقترحات عديدة أهمها :

1- الاخذ بعين الاعتبار بعض المهارات النفسية المساهمة في تنمية دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.

2- يراعى على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنضيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.

3- من الافضل توفير مختصين نفسانيين للأندية الرياضية وذالك للاهتمام بتطوير الجانب النفسي للاعبين.

4- يستحسن على المدربين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها لان الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، ولا بد من إدراج التدريب النفسي نضرا لدوره وأهميته وباعتباره من اهم جوانب الاعداد الخاصة باللاعبين.

5- الاهتمام بتطوير المهارات النفسية لدى اللاعبين من خلال الاستدلال ببرامج مقننة ومخصصة.

Université * Mohamed Boudiaf * M’sila

Faculté /Institut : des sciences et de l'activité physique de la technologie et de sport.

Département : formation sportive.

Mémoire

Présenter pour obtenir du diplôme de master . Spécialité : Préparation physique et mentale.

Option : formation sportive

SUJET :

Compétences psychologiques et leur relation motivée à footballeurs catégorie Moins de 17 ans

Par :

Hamrit Azzedine.

Soutenu publiquement le :02/06/2016. **Devant le jury composé de** :

- Dr.Benamor Mourad Rapporteur.
- Dr. Dilmi Mohamed président.
- Dr. Hamrit Naoual Examinateur

Année :2015/2016

كشاف بالفرنسية

Faculté : institut des sciences et de l'activité physique de la technologie et de sport.

Département : formation sportive.

N° d'ordre :
N° d'inscription :11 /D10/274

Chercheur : Hamrit Azzedine

Soutenu publiquement le :02 /06/2016

Titre de la thèse (mémoire) : Compétences psychologiques et leur relation motivée à footballeurs catégorie
Moins de 17 ans.

Language de la thèse : Arabe

Modèle de la thèse : master

Pays : RÉPUBLIQUE ALGÉRIENNE-M'SILA.

Université : université de M'SILA

Nom et Prénom de l'encadreur : Dr.Benamor MORAD.

Nombre de page : 68 **pages**

Spécialité : Préparation physique et mentale.

Option : formation sportive.

Résumé :

Étude intitulée: «compétences psychologiques de motivation et de leur relation avec les joueurs de football." L'étude visait à identifier la relation de certaines compétences psychologiques motivés joueurs de football et de définir les compétences psychologiques les plus importants qui contribuent de manière significative à la motivation des joueurs pour accomplir Où l'utilisation de l'approche descriptive comme méthode la plus appropriée et la nature du problème à la main, et a été compter sur est composé de 60 échantillons joueur âgé de moins de 17 ans ont été sélectionnés au hasard ont été sélectionnés 20 joueurs comme un échantillon exploratoire et 40 joueurs en recherche fondamentale échantillon de la municipalité d'équipes liquéfiés (Olympic Msila, ES. MSILA ,MC.MSILA) Outils chercheur dans l'étude a été basée sur deux mesures, à l'échelle de la motivation de la réussite et de mesurer les compétences psychologiques.

A donné les résultats du chercheur que la corrélation, il est positif entre certaines compétences psychologiques et de motivation pour les joueurs de football et la relation entre les joueurs qui ont leurs scores étaient élevés dans les compétences psychologiques en termes de perception de la santé mentale, attirer l'attention et de la confiance en soi ont enregistré leur motivation est plus grande que les autres à accomplir également pris les recommandations du chercheur la prise la plus importante en considération les compétences psychologiques pour contribuer au développement des motivations des adolescents vers l'exercice de leur sport favori.

Mots clés :

Compétences psychologiques, la motivation, le football et l'adolescence

Ce mémoire et contienne de trois « 05 » chapitre

Chapitre 1: Contexte théorique et études antérieures.

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

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

Chapitre 4 : Affichage, analyser et discuter des résultats.

Chapitre 5 : Conclusions et suggestions**.**

Résultat essentielle que le chercheure à conclue :

1- psychologique compétences corrélation motivé la catégorie des joueurs de football de moins de 17 ans.
2- On peut dire que la relation entre les compétences mentales et la motivation pour accomplir toute corrélation positive que plus les degrés de compétences psychologiques ont augmenté chez les joueurs de football âgés de moins de 17 ans catégorie avec des grades supérieurs dans la motivation de la réussite et vice versa.
3- compétences psychologiques est l'un des facteurs les plus importants pour aider un ascenseur ou d'augmenter la motivation des joueurs pour compléter l'athlète avec les joueurs de football.

ملخص الدراسة

عنوان الدراسة: المهارات النفسية وعلاقتها بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17 سنة) سنة – دراسة ميدانية للأندية ولاية المسيلة –

هدف الدراسة: معرفة علاقة بعض المهارات النفسية بالدافعية وتحديد اهم المهارات النفسية التي تساهم بشكل كبير في دافعية اللاعبين للانجاز الرياضي لدى فئة (أقل من 17) سنة.

مشكلة الدراسة: هل هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة (أقل من 17) سنة؟

الفرضية العامة : هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية والدافعية لدى لاعبي كرة القدم "فئة أقل من 17 سنة"

الفرضيات الجزئية:

1 – مهارة التصور الذهني لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم "فئة أقل من 17 سنة"

2– مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة "

3– مهارة الثقة بالنفس لها علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم " فئة أقل من 17 سنة "

عينة الدراسة: تم اختيار عينة موضوع الدراسة بالطريقة العشوائية، حيث تكونت من 60 لاعب من أندية ولاية المسيلة (مولودية المسيلة ،اولمبي المسيلة ،وفاق المسيلة) لكرة القدم(أقل من 17 سنة) سنة، 20 لاعب كعينة استطلاعية و40 لاعب تمثلت في العينة الاساسية.

المنهج المتبع: تم اعتماد المنهج الوصفي لاعتباره الأنسب والملائم لموضوع الدراسة

أدوات الدراسة: مقياس المهارات النفسية ومقياس الدافعية الرياضية.

النتائج:

- للمهارات النفسية علاقة ارتباطية بالدافعية لدى لاعبي كرة القدم فئة(أقل من 17) سنة.
- يمكن القول أن العلاقة بين المهارات النفسية والدافعية للإنجاز علاقة طردية، أي أنه كلما ارتفعت درجات المهارات النفسية لدى لاعبي كرة القدم فئة أقل من 17 سنة كلما ارتفعت معه درجاتهم في الدافعية للانجاز والعكس صحيح.

الاقتراحات:

- الاخذ بعين الاعتبار بعض المهارات النفسية المساهمة في تنمية دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- يراعى على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنضيم تربصات مستمرة للمدربين لتكوينهم وخاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.