



جامعة محمد بوضياف - المسيلة -

معهد العلوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم: التدريب الرياضي

تخصص: تحضير بدني وذهني

مذكرة مكملة لنيل شهادة ماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي

لدى لاعبي كرة القدم

(دراسة ميدانية لبعض أندية برج بو عريريج)

إعداد الطالب:

✓ بن جوال عبد الرحيم

أعضاء لجنة المناقشة :

المشرف ..... د. قارة سعيد

الرئيس .....

المناقش .....

السنة الجامعية: 2016/2015



## كلمة شكر وعرفان

"رب أوزعني أن أشكر نعمتك التي أنعمت علي وعلى والدينا و أن نعمل صالحا ترضاه و أدخلنا برحمتك في عبادة الصالحين"  
إلى الذي لما أعطى ما نزل ، و لما وهب ما قطع ، ولما سئل ما منع ، إليك سبحانه تعالى شأنك.

نحمدك بمنك و إنعامك علينا و توفيقك لنا بإتمام هذا البحث الذي هو بين أيديكم و اقتداء بسنة نبينا محمد صلى الله عليه وسلم: " من لم يشكر الناس لم يشكر الله".  
عرفانا وامتنانا ، معان صادقة لا حروف زائفة ، نتقدم بالشكر الجزيل إلى:  
الأستاذ المحترم "قارة سعيد" الذي كان شرفا لنا أن ننجز البحث تحت إشرافه ، علمنا معنى العمل فكان المصحح و الموجه حين الخطأ ، و المساند المشجع حين الصواب و نود أن نهدي باقة ورد، أخصانها إحترام، وأوراقها تقدير. إلى كافة أساتذتنا الشموخ التي لا تذوب و النبع الذي لا ينفذ ، و خاصة أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية بجامعة المسيلة .

إلى كل أستاذ حمل شمعة في يده و جال بها في شوارع تنعدم فيها الأضواء .  
كما نتوجه بالشكر إلى كل من قدم يد المساعدة ماديا أو معنويا من قريب أو من بعيد. إلى كل عمال المكتبة الذين لن ننسوا مساعدتهم لنا.

و شكرا

# الفهارس



# الفهرس

الموضوع	الصفحة
شكر وعرافان	
الإهداء	
مقدمة	أ/ب
<i>الفصل الأول : الخلفية النظرية والدراسات السابقة</i>	
تمهيد	04
1- المهارة العقلية	05
1-1- تعريف المهارة العقلية	05
1-2- أهم المهارات العقلية الأساسية	05
1-3- خطوات تعلم المهارات العقلية	07
1-4- استراتيجيات اكتساب المهارات العقلية	07
1-5- مبادئ تطوير المهارات العقلية	08
1-6- مراحل التطوير المهارات العقلية	09
1-7- المهارات العقلية قيد الدراسة	12
1-7-1- التصور العقلي	12

12	1-1-7-1- تعريف التصور العقلي
12	1-1-7-2- أنواع التصور العقلي
13	1-1-7-3- فوائد استخدام التصور العقلي
14	1-1-7-4- أهداف عامة للتصور العقلي
14	1-1-7-5- الخصائص العامة للتصور العقلي
15	1-1-7-6- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي
16	1-1-7-7- أوقات ممارسة التصور العقلي
18	1-1-7-8- مبادئ التصور العقلي
19	1-1-7-9- نظريات التصور العقلي
20	2- الانتباه
20	2-1- مفهوم الانتباه
21	2-2- مظاهر الانتباه
22	2-3- أنواع الانتباه
22	2-4- التداخل في الانتباه
23	2-5- الانتباه عند الرياضيين
23	2-6- علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي
24	2-7- مشكلات الانتباه
24	2-8- تركيز الانتباه
25	2-8-1- تصنيفات تركيز الانتباه

25	2-8-2 طرق تحسين تركيز الانتباه
26	2-8-3 أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية
26	3- الاسترخاء
26	3-1 مفهوم الاسترخاء
27	3-2 التفسير السيكولوجي للاسترخاء
28	3-3 أهمية الاسترخاء
28	3-4 أنواع الاسترخاء
30	3-5 أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي
31	3-6 الاسترخاء والتحضير الذهني
31	4- دافعية الإنجاز الرياضي
31	4-1 مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي
32	4-2 مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضة
32	4-3 نظريات الدافعية
34	4-4 أهمية الدوافع
35	4-5 خصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي
36	4-6 مكونات دافعية الإنجاز الرياضي
37	5- كرة القدم
37	5-1 تعريف كرة القدم
37	5-2 نبذة تاريخية عن كرة القدم

38	5-3-كرة القدم في الجزائر
39	5-3-1-تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر
41	5-3-2-مكانة كرة القدم في الجزائر
42	6- الدراسات السابقة
46	6-1- مناقشة الدراسات
<i>الفصل الثاني : الإطار العام للدراسة</i>	
48	<i>تمهيد</i>
49	1- الكلمات الدالة في الدراسة
50	2- الإشكالية
51	3- أهداف البحث
51	4- أهمية الدراسة
52	5- فرضيات الدراسة
<i>الفصل الثالث : الإجراءات الميدانية للدراسة</i>	
54	<i>تمهيد</i>
55	1- الدراسة الاستطلاعية
55	2- المنهج المتبع في الدراسة
55	3- مجتمع وعينة الدراسة
56	4- مجالات البحث
56	5- متغيرات الدراسة

56	6- أدوات جمع البيانات و المعلومات
57	7- خصائص السيكمترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة
62	8- إجراءات التطبيق الميداني
62	9- الأساليب الإحصائية
63	10- الخلاصة
الفصل الرابع : تحليل ومناقشة النتائج	
65	تمهيد
66	1- عرض و تحليل النتائج
70	2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات
الفصل الخامس : الاستنتاجات والاقتراحات	
74	1- الاستنتاجات
74	2- الاقتراحات
74	3- الأفاق المستقبلية للدراسة
قائمة المراجع	
قائمة الملاحق	
ملخص الدراسة	

## قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	جدول رقم (01) : يوضح ابعاد مقياس المهارات العقلية .	57
02	جدول رقم(02): يوضح الاتساق الداخلي لبعده التصور العقلي لمقياس المهارات العقلية.	58
03	جدول رقم(03): يوضح الاتساق الداخلي تركيز الانتباه لمقياس المهارات العقلية.	58
04	جدول رقم(04): يوضح الاتساق الداخلي لبعده الاسترخاء لمقياس المهارات العقلية.	59
05	الجدول رقم (05): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المهارات العقلية.	59
06	جدول رقم (06) : يوضح ابعاد مقياس دافعية الانجاز .	60
07	الجدول رقم (07) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد دافع إنجاز النجاح.	60
08	الجدول رقم (08): يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد تجنب الفشل.	61
09	الجدول رقم (09): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس دافعية الإنجاز.	62
10	الجدول رقم (10): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي.	66
11	الجدول رقم (11) يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.	67
12	الجدول رقم(12) : يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون مهارة تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي.	68
13	الجدول رقم ( 13): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي.	69

## قائمة الأشكال

الصفحة	العنوان	رقم الشكل
09	شكل (1) : مبادئ تطوير المهارات العقلية	01
10	شكل (2) : مراحل تطوير المهارات العقلية	02
11	شكل (3) : مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية	03
16	الشكل رقم (04) : يمثل أوقات ممارسة التصور العقلي	04

قلمة



## مقدمة :

إنّ الوصول باللاعب إلى أفضل مستوى في الأداء يمكن بتهيئته وإعداده الجيد للمنافسات الرياضية منة خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقا من قبل المدرب ،والذي يشمل الإعداد البدني والمهاري والخططي فضلا عن الإعداد للمهارات العقلية والتي لا تقل أهميتها في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية ،ومن خلال التطور الذي حصل للرياضة في مختلف الأنشطة الرياضية والذي هو إلّا حصيلة أبحاث ودراسات وجهود علمية مختلفة ساهمت في تقدم الحركة الرياضية ،ولعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي ،إذ كانت أولى تلك الدراسات والبحوث التي بدأ بها هذا العلم في دراسة بعض الظواهر العقلية (التصور العقلي ،الاسترخاء،تركيز الانتباه )وانعكاسها على دافعية الإنجاز الرياضي ،وقد أشارت نتائج هذه الدراسات إلى أنّ العامل العقلي يؤثر في الأداء الرياضي بالإيجاب .

ومما لا شك فيه أنّ التدريب العقلي وما يحتويه من مهارات عقلية يشكل جزءا حيويا من المجال التطبيقي لعلم النفس ،ويمكن أن يلعب دورا مؤثرا في مجال التدريب الرياضي سواء في جوانب الإعداد النفسي والعقلي أو في بقية مكونات الأداء المهاري ،ويعتبر التدريب العقلي من الموضوعات الحيوية في علم النفس الرياضي ،كما أنّ التدريب الذهني يساهم في تحسين مستوى الأداء إلى جانب زيادة تعرف اللاعب على المهارة الحركية التي يؤديها .

كما له تأثير واضح في التغلب على زيادة الاستثارة الانفعالية ،وتحسين الأداء الحركي للرياضيين ،ولا شك أنّ اللاعب الذي يتصور أدائه لمهارة معيّنة بصورة سليمة سينعكس ذلك في تحسين أداء هذه المهارة الحركية ،ومعظم الأبطال على المستوى الدولي يتقاربون لدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني والمهاري والخططي ونتيجة لذلك فإنّ هناك عامل يحدد نتيجة كفاحهم أثناء المنافسات الرياضية في سبيل الفوز وتسجيل الأرقام وهو العامل النفسي .

وقد تمّ ملاحظة أنّ بعض اللاعبين يشتركون في المنافسات الرياضية ولديهم قدرات متميّزة تزيد عن المهارات البدنية ،وهي أنّهم يمتلكون قدرات عالية في الإعداد وتهيئة أنفسهم للمنافسة ،والقدرة على مواجهة الضغوط،والقدرة على التركيز الجيد ،والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية ،كما يتمتعون بالمقدرة على تصور أنفسهم يؤدون مهاراتهم في المنافسة بدقة،وكذلك يستطيعون أداء ما يتصورونه على نحو جيد .(أسامة كامل راتب .2000.ص120).



وتعد لعبة كرة القدم من الفعاليات الرياضية التي يبذل فيها اللاعب مجهودا بدنيا كبيرا جدا على مدى زمن المباراة الأمر الذي يؤدي إلى ضغط نفسي كبير على اللاعبين، إذ أنّ العامل النفسي له دور كبير على تقدم وتطور مستوى اللاعب والاستقرار على الأداء وذلك من خلال إعداده عقليا للمنافسات .وتعد (المهارات العقلية) من العوامل المؤثرة في مستوى أداء اللاعبين ولها دور كبير في تحسين وتطور الأداء ووجود النقص أو الخلل في الحالة العقلية له تأثير مباشر على قدرة وأداء اللاعب بشكل خاص وعلى الفريق ككل، ولهذا يجب الاهتمام بالجانب العقلي من خلال إعداد مناهج وبرامج عقلية تعد من خلال التعرف على الخلل الموجود في الفريق من خلال تحديد وتشخيص أبعاد عقلية للفرق وإجراء البحوث والدراسات النفسية .

ومن هنا تبرز أهمية البحث الحالي الذي يتناول معرفة مستوى كل من (المهارات العقلية وبعد دافعية الإنجاز الرياضي) للاعب كرة القدم وهذا سوف يساهم في التعرف على بعض الجوانب العقلية التي في حال الاهتمام بها سوف تساعد في الوصول للمستوى المتطور في أداء اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات الرياضية .

ولقد اعتمدت في دراستي هذه على تناول خطة شملت تقسيم الدراسة إلى أربعة فصول :

حيث احتوى الفصل الأول على الإطار العام للدراسة وتناولت فيه الكلمات الدالة في الدراسة، إشكالية البحث، أهمية الدراسة وأهداف الدراسة، بالإضافة إلى الفرضيات التي اعتمدت عليها في الدراسة، أما الفصل الثاني فاحتوى على الخلفية النظرية والدراسات السابقة، أما الفصل الثالث فيحتوي على الإجراءات الميدانية للدراسة وتناولت فيه الدراسة الاستطلاعية والمنهج المتبع ومجتمع وعينة الدراسة بالإضافة إلى أدوات جمع البيانات والمعلومات كما تناولت إجراءات التطبيق الميداني للأداة والأساليب الإحصائية التي اعتمدت عليها في الدراسة، أما الفصل الرابع فاحتوى على عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها مع ربطها بالخلفية النظرية والدراسات السابقة، بالإضافة إلى الاستنتاجات العامة والاقتراحات .

وفي الأخير أرجو من الله عزّ وجل أن يوفقي إلى إضافة ولو لبنة صغيرة في خدمة المعرفة والبحث العلمي، وصلّى اللهم وسلم وبارك وأنعم على محمد خاتم المرسلين وآخر دعوانا أن الحمد لله ربّ العالمين .

# الفصل الأول

## الخلفية النظرية

### والدراسات السابقة

1- المهارات العقلية

2- دافعية الانجاز الرياضي

3- كرة القدم

4- الدراسات السابقة

5- مناقشة الدراسات السابقة و ربطها بالدراسة الحالية

## تمهيد:

إن الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى في الأداء يكمن بتهيئته و إعداده الجيد في المنافسات الرياضية من خلال الاهتمام بالبرنامج التدريبي المعد مسبقا من قبل المدرب الذي يشمل الإعداد البدني و المهاري و الخططي فضلا عن الإعداد للمهارات العقلية التي لا تقل أهميتها في وصول اللاعب إلى أفضل مستوى قبل وفي أثناء المنافسة الرياضية و من خلال التطور الذي حصل للرياضة في مختلف الأنشطة الرياضية و الذي ما هو إلا حصيلة أبحاث و دراسات و جهود علمية مختلفة ساهمة في تقدم الحركة الرياضية و لعل مجال علم النفس الرياضي هو أحد هذه المجالات المهمة في النشاط الرياضي إذ كانت أولى تلك الدراسات و البحوث و التي بدأ بها هذا العلم هي دراسة بعض الظواهر العقلية ( التصور العقلي، الاسترخاء، تركيز الانتباه) و علاقته بدافعية الانجاز الرياضي، و لقد أشارت هذه الدراسات إلى أن العامل العقلي يؤثر في دافعية الانجاز بالإيجاب .

## 1- المهارة العقلية :

### 1-1- تعريف المهارة العقلية :

تكتب كلمة المهارات الأساسية Fundamentals على جزئين في بعض المراجع الأجنبية Funda/mentals حتى تلفت النظر إلى أهمية الجانب العقلي mental في اكتساب وتطوير هذه المهارات والتي تعد الخطوة الأولى في إعداد اللاعب في الأنشطة الرياضية وهي تتضمن في الألعاب الجماعية: التمرير، الاستقبال، التصويب وغيرها، والتحكم في مثل هذه المهارات الأساسية على جانب كبير من الأهمية حتى يصل اللاعب إلى المستوى المطلوب، ولكن يجب أن يكون قادرا على توظيف هذه المهارات في مواقف اللعب .

ويمر إعداد اللاعب لتعلم المهارات العقلية بنفس الطريقة السابقة أي من الواجب تعلم المهارات العقلية الأساسية أولا وليس هناك بديلا عن ذلك، ثم بعد ذلك يأتي توظيف هذه المهارات العقلية في مواقف المنافسة حيث من السهل تعلم مهارة عقلية مثل الاسترخاء وذلك في مكان هادئ بعيد عن الضوضاء مع السماع إلى القرآن، ولكن المطلوب من اللاعب القدرة على أن يكون هادئا في المنافسة التي تتميز بدرجة عالية من الاستثارة أو حين يتطلب الموقف ذلك .

ويبدأ تطوير المهارات الحركية عن طريق مشاهدة النموذج، وبعد أن يتم تطوير الأداء إلى درجة معينة فإنه يتم تعديله وتوقيفه إلى نوعية اللاعب الخاصة بالحالة الجسمية والبدنية من أطوال وعروض ومحيطات وغيرها، وكذلك من قوة وسرعة ومرونة وغيرها، أي البداية بتعلم المهارات في الخطوة الأولى، ثم مزج الأسلوب لمقابلة احتياجات اللاعب حتى يمكن الوصول إلى إنتاج أفضل مستوى ممكن .

هذه العمليات السابقة يمكن تطبيقها في مجال تطوير المهارات العقلية حيث يتم التطوير والتقدم بالمهارات العقلية أولا، ثم مزجها لمقابلة احتياجات اللاعب ثانيا لتسهيل الوصول إلى أفضل مستوى من الأداء وفقا لقدرات اللاعب، وكلما أتقن اللاعب التدريب على المهارات العقلية الأساسية مبكرا كلما أمكن تجنب بعض العوائق في الأداء مثل الإحباط من عدم ثبات الأداء، والأداء الفاشل بسبب القلق الزائد، تشتيت الانتباه نتيجة الأخطاء والافتقار إلى الثقة بالنفس. (راتب، 2000، ص. 102).

### 1-2- أهم المهارات العقلية الأساسية :

- الاسترخاء .
- التصور العقلي .
- الانتباه .
- التحكم في الطاقة النفسية .

- التحكم في التوتر .
- وضع الأهداف .
- الاسترجاع العقلي .
- حل المشكلات .

وهناك علاقة متداخلة بين هذه المهارات حيث أنّ تطوير وتنمية إحدى هذه المهارات يساعد في تطوير المهارات العقلية الأخرى ويمكن أن نوضح ذلك التداخل في النقاط التالية :

- الوصول إلى حالة مناسبة من الاسترخاء يؤدي إلى فاعلية التصور العقلي، وفي نفس الوقت فإنّ التصور العقلي ذو فاعلية في تعلم الوصول إلى الاسترخاء .
- التحكم في الطاقة النفسية يؤدي إلى تجنب التوتر، وفي نفس الوقت فإنّ التوتر العالي يؤدي إلى طاقة نفسية عالية .
- يمكن تنمية تركيز الانتباه من خلال التصور العقلي، وحتى يمكن التصور العقلي بفاعلية يجب تركيز الانتباه على التصورات المطلوبة .
- الانتباه والتركيز ضرورة في وضع الأهداف لتطوير الأداء ومن الأهداف العامة تنمية مهارات الانتباه لدى اللاعب .
- تزيد فاعلية التحديات والأهداف الواقعية والسلوك الفعال والطاقة النفسية عندما يتم توجيهها عن طريق وضع الأهداف
- انخفاض أو زيادة الطاقة النفسية يؤثر في المقدرة على التصور العقلي بفاعلية، و من خلال التصور العقلي للأداء المثالي يمكن التعرف على مستويات الطاقة النفسية المثلى .
- زيادة الطاقة النفسية تزيد القدرة على الانتباه إلى درجة ما . وزيادة الطاقة النفسية عن هذه الدرجة يضر تركيز الانتباه، و عندما تتواجد القدرة على الانتباه، تتطور القدرة على الحصول على الطاقة النفسية المثلى .
- التحكم في التوتر و تطوير تركيز الانتباه يساعد بصورة كبيرة في عزل اللاعب عن الأفكار السلبية و التي هي أهم مصادر التوتر.
- التصور العقلي للأهداف طريقة فعالة للالتزام بالوصول إلى الأهداف، و يمكن تطوير التصور العقلي بدرجة كبيرة عند وضع أهداف واقعية لممارسة التصور العقلي يوميا.(راتب، ص. 122)

**1-3- خطوات تعلم المهارات العقلية:**

من الضروري أن يتم تعليم المهارات العقلية في تعاقب منطقي كجزء من خطة التدريب السنوية، و هناك ثلاث خطوات أساسية يمكن أن نقدمها كما يلي:

**الخطوة الأولى: التعلم Educate**

من المهم أن يتعرف اللاعب على أبعاد كل مهارة عقلية حتى يمكن :

أ- التحقق من أنّ هذه المهارات يمكن تعلمها .

ب- تفهم الدور الذي تلعبه هذه المهارات العقلية في التأثير على الأداء .

ج- تعلم كيفية تطوير هذه المهارات .

**الخطوة الثانية: الاكتساب Acquire**

في هذه الخطوة يتم مساعدة اللاعب على اكتساب هذه المهارات العقلية من خلال برنامج تدريبي منتظم يستخدم أفضل المعلومات المتاحة .

**الخطوة الثالثة: Practice**

الممارسة المنتظمة لهذه المهارات العقلية حتى يمكن الوصول إلى مرحلة التكامل بين العقل والجسم في المنافسة، والطريق الوحيد للوصول إلى مستوى عال هو مزيد من الممارسة حتى تصبح في مستوى العادة.

وهذه الخطوات السابقة وهي التعلم والاكتساب والممارسة هي نفس الخطوات التي تستخدم في تعليم المهارات الحركية .

**1-4- استراتيجيات اكتساب المهارات العقلية .**

وتتمثل فيما يلي :

**أ- المتابعة الذاتية: Self-monitoring**

يطلب من اللاعب بعد تقديم هذه المهارات العقلية الاحتفاظ بمذكرة يسجل فيها تقدمه في المهارات التي يقوم بتعلمها .

**ب- التقييم الذاتي: Self-evaluation:**

يقارن اللاعب المعلومات التي تمّ الحصول عليها من المتابعة الذاتية مع المستوى الذي وضعه لهذه المهارة على وجه التحديد .

**ج- التدعيم الذاتي: Self-reinforcement:**

يمثل هذا البعد استحابة اللاعب إلى التقييم الذاتي ويفشل الكثير من اللاعبين في وضع طريقة ملائمة لعمل التقدم في تحقيق أهداف الأداء البدنية والعقلية وهي خطوة هامة في المساعدة على تطوير المهارات العقلية

**1-5- مبادئ تطوير المهارات العقلية :**

ونقدم في هذا المجال إطار عام للعمل في تطوير المهارات العقلية حتى يمكن التأكد من الوصول إلى الدرجة المطلوبة لإتقان هذه المهارات العقلية الأساسية الهامة والتي يترتب عليها المساهمة في تطوير الأداء والإعداد للمنافسات .

ويتضمن هذا الإطار العام ثلاثة مبادئ أساسية وخمسة مراحل متعاقبة ويؤكد هذا الإطار على النمو المستمر للمهارات العقلية وتطوير حاسة التدعيم الذاتي وتكامل التدريب العقلي مع مكونات التدريب الرياضي الأخرى .

**المبدأ الأول: الفروق الفردية Individual differences**

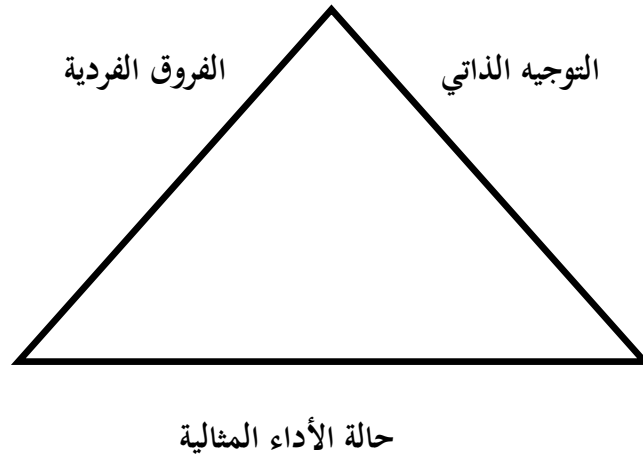
ويتم ذلك عن طريق تطوير المهارات الفردية والصفات التي يستطيع اللاعب من خلالها أن يؤدي إلى أقصى ما تسمح به قدراته، ويحتاج اللاعب إلى تطوير الخطة الشخصية والتي توضع في ضوء المهارات الفردية للاعب .

**المبدأ الثاني: التوجيه الذاتي Self-Direct**

يستوجب الأداء حتى أقصى ما تسمح به قدرات اللاعب في تطبيق خطة التدريب العقلي عن طريق التوجيه الذاتي، أو بطريقة أخرى يجب على اللاعب أن يؤكد على ماذا يستطيع أن يفعل بمفرده، وينتقل من الاعتماد الكلي على المدرب إلى الاستقلال الذاتي والاعتماد على نفسه .

**المبدأ الثالث: حالة الأداء المثالية Ideal Performance State**

لكل لاعب حالة عقلية فريدة والتي تسمح له بالأداء إلى أقصى ما تسمح به



### شكل (1) : مبادئ تطوير المهارات العقلية .

قدراته، ويحتاج كل لاعب إلى اكتشاف الظروف التي في ضوئها يحقق ذلك، ويمكن استخدام الاختبارات والمقاييس ووسائل القياس المختلفة لتحديد هذه الحالة .

### 1-6- مراحل تطوير المهارات العقلية :

#### المرحلة الأولى :

تطوير جو إيجابي من خلال خفض الضغط الخارجي وزيادة المساعدة الخارجية، ويجب أن يشعر اللاعب بالقبول والاتجاه الإيجابي قبل البداية في تطوير المهارات العقلية وتعطي في المرحلة الأولى المساعدة التي يحتاجها اللاعب .

#### المرحلة الثانية :

تطوير التحكم في الانفعال عن طريق الاسترخاء العضلي والعقلي بهدف التحكم في الانفعال وخفض الإزعاجات الداخلية .

#### المرحلة الثالثة :

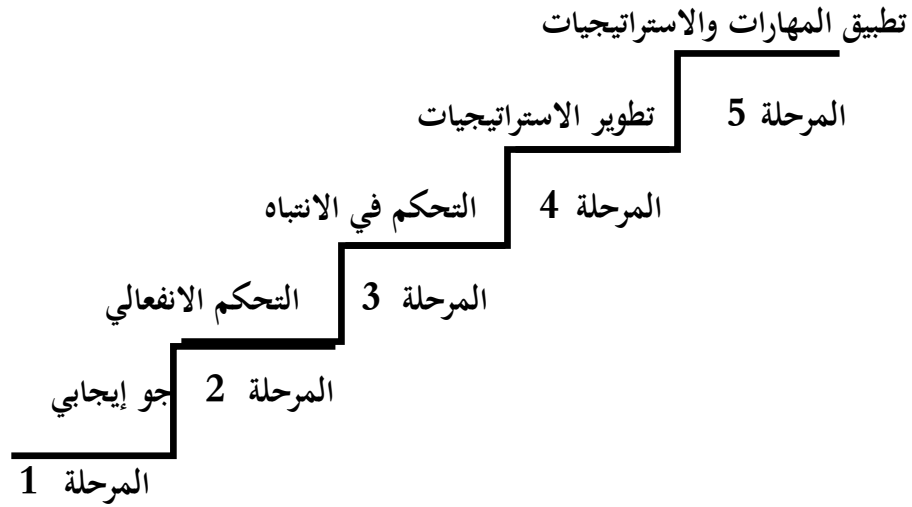
تطوير التحكم في الانتباه، بغض النظر عن الرموز المرتبطة بالواجب الحركي، وتتضمن مهارات التحكم في الانتباه التصور العقلي، تركيز الانتباه والاسترخاء الذي يساعد اللاعب على التصور البصري والاسترجاع العقلي بطريقة فعالة .

المرحلة الرابعة :

تطوير استراتيجيات ما قبل المنافسة، وأثناء المنافسة .

المرحلة الخامسة :

تطبيق المهارات والاستراتيجيات في التدريب على شكل منافسة، وتتطلب هذه المرحلة التقويم المتواصل، وصقل المهارات والاستراتيجيات، ففي حالة الفشل في الأداء فإنّ العمل الشاق على المهارات العقلية يصبح ضرورة قصوى .

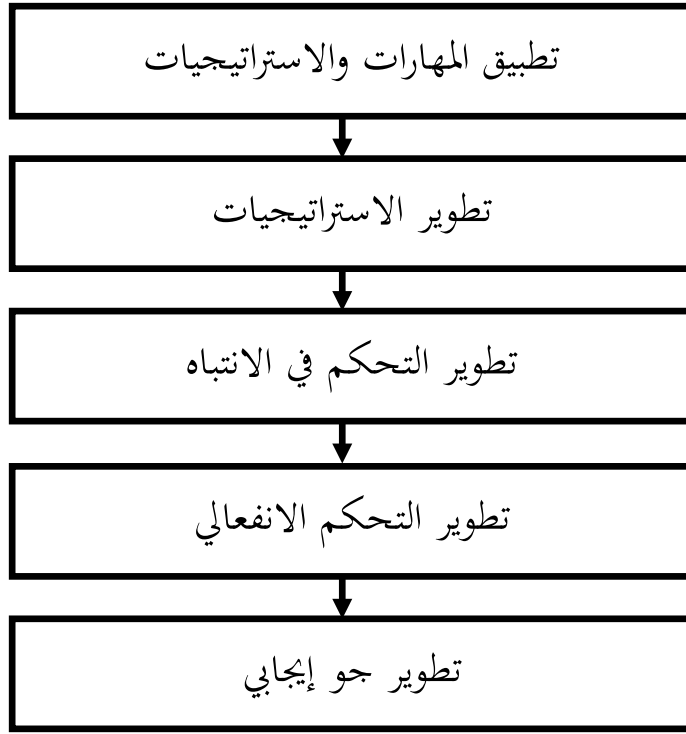


شكل (2): مراحل تطوير المهارات العقلية . (شمعون ماجدة، 2001، ص. 94)

هذه الطريقة التعااقبية في تعليم وتطوير المهارات العقلية تم اختبار صلاحيتها في الوصول باللاعب إلى أقصى ما تسمح به قدراته، وتعمل على حدوث التكامل ويتوقف هذا التكامل على الفروق الفردية بين اللاعبين، فممارسة الاسترخاء قد تؤثر في تركيز الانتباه والعكس بالعكس، وقد يصبح التصور البصري طريقة فعالة للتحكم في الانفعال والتحكم في الانتباه، ويمكن أن يكون الحديث الذاتي مكون هام لهذه المهارات الثلاث .

وهناك علاقة إيجابية بين هذه المراحل الخمس والمبادئ الثلاثة فعندما يكون العمل على تطوير المهارات العقلية في المراحل الثلاث الأولى يجب التأكيد على المبدأ الأول وهو الفروق الفردية ومبدأ التوجيه الذاتي وعند الوصول إلى المرحلة الرابعة يجب تطبيق المبدأ الثالث وهو حالة الأداء المثالية وعندما يكون اللاعب على وعي بحالة الأداء المثالية يختار المهارات مثل المراحل الثلاث الأولى والتي تستدعي الاستجابات الإيجابية .

وقد أصبح واضحاً أنّ تطوير وتنمية المهارات العقلية يجب أن يسير جنباً إلى جنب مع تطوير عناصر اللياقة البدنية، وأنّ مهارات مثل التصور العقلي وتركيز



شكل (3): مبادئ ومراحل تطوير المهارات العقلية .

الانتباه والاسترجاع العقلي وغيرها يجب التخطيط لتنميتها مثل القوة والمرونة والسرعة من خلال البرامج طويلة المدى، وأنّ التكامل في الإعداد وبصفة خاصة في المراحل الأولى يجب أن يهدف إلى التكامل في تطوير المهارات البدنية والمهارية إلى جانب العقلية والانفعالية حتى يمكن تحقيق أفضل النتائج في المنافسة وإغفال مثل هذا التكامل في الإعداد يعوق الوصول إلى المستويات العالمية. (شمعون ماجدة، ص. 98) .

## 1-7-1- المهارات العقلية قيد الدراسة

### 1-7-1- التصور العقلي :

#### 1-1-7-1- تعريف التصور العقلي :

التصور العقلي هو لب العمليات الناجحة، وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها، ويبدأ بالأشياء ثم الكليات، والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور. (شمعون، ص. 218)

التصور العقلي محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً لأكثر من مرة، هذا بالإضافة إلى أن التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وعن طريق تصور المحاولات الناجحة، ومحاولة التخلص من الأخطاء تدريجياً، وأن جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تحصيلية عن الأداء للمهارة يستطيعون التصور العقلي من مقارنة أداءهم من أداء الأبطال وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة بل يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل، فعند وضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه، عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل وتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف، لأن الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على صنع التصورات العقلية في المواقف القادمة (علاوي، 2004، ص. 249)

وعرفه "محمود 1987" بأنه: وسيلة لاستخدام الحواس كافة لإعادة صنع خبرة معينة في العقل .

وعرفه شمعون نقلاً عن ندفير (Nidffer) بأنه: إعادة تكوين أو استرجاع في العقل .

وشمعون نقلاً عن روبرت (Robert) بأنه: خبرة مماثلة للخبرة الحسية وتظهر في غياب المثير الخارجي .

#### 1-1-7-2- أنواع التصور العقلي :

يمكن تقسيم التصور العقلي إلى نوعين أساسيين :

### أ- التصور العقلي الخارجي: EXTERNAL EMAGERY

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كان فيلماً سينمائياً، واللاعب الذي يستخدم مثل هذا التصور يسترجع جميع الجوانب المرتبطة بالأداء في محاولة لإيجاد العلاقات لتوظيفها في طريقة الأداء المناسبة والتعرف على الأخطاء أو وضع الخطط للتنافس في المستقبل .

والمثال على ذلك إذا كان لاعب كرة اليد يتصور ضربة الجزاء من منظور خارجي فسوف يساعد وضع الاستعداد ومسك الكرة والحركات الخداعية ومرححة الكرة قبل التصويب ومتابعتها حتى الدخول في المرمى، بالإضافة إلى أبعاد أخرى حتى تلك التي خلف ظهره، مثل أماكن وقوف اللاعبين، الجمهور وكل ما هو موجود في الصورة لأنه ينظر من موقف المتفرج .

### ب-التصور العقلي الداخلي: INTERNAL EMAGERY:

وهو الذي يرى فيه اللاعب نفسه كما لو كانت هناك آلة تصوير مثبتة فوق رأسه تسجل صوراً لكل الأشياء التي أثناء الأداء، وهو على عكس التصور الخارجي، واللاعب الذي يستخدم هذا التصور يسترجع الصور بهدف ممارسة خبرة الموقف والتعرف على جميع العمليات المصاحبة من شعور وإحساس وانفعالات وإجراء التقييم حتى يمكن اتخاذ الاستجابات المناسبة في المستقبل (أسامة، 2000، ص. 217)

#### 1-7-1-3- فوائد استخدام التصور العقلي :

هناك العديد من الاستخدامات للتصور العقلي "التصور الذهني" في الميدان الرياضي، ومن بين هذه الاستخدامات بالنسبة للاعب الرياضي ما يلي :

أ- اتخاذ القرار المناسب

ب- تطوير إستراتيجية اللاعب

ج- المساعدة في تعلم المهارات الحركية وإتقانها

د- حل مشكلة الأداء

هـ- تصحيح الأخطاء و- التقسيم الزمني للأداء

ز- بناء الثقة

ح- السيطرة على الانفعالات

ط- المساعدة في تحمل الألم وسرعة استعادة الشفاء من الإصابة ( شمعون، 2000، ص. 221).

#### 1-7-1-4- أهداف عامة للتصور العقلي : إن استعمال التصور الذهني يسمح ب:

- تعلم جيد للحركة.
- تحسين مستوى النتائج من خلال تحسين التنسيق الحركي.
- المراقبة الفعلية للتوتر التنافسي وتقوية اليقظة.
- يسهل عملية التنشيط بعد المنافسة.
- عدم فقدان فائدة التدريب بعد الإصابة، فالتصور الذهني يسمح بالحفاظ على القدرات الحركي ويسرع الشفاء من الإصابة.
- مساعدة الرياضي على فهم التقنيات، والاسترجاع وتسيير التوتر ما قبل المنافسة، إن تحقيق أهداف التصور الذهني مرتبط بقدرة الرياضي على التصور، فهذا متوقف على مستوى قدراته العقلية والمعرفية، لأنه من السهل على الرياضي المحترف إحضار صور أكثر دقة للمهاراته على عكس الرياضي المبتدئ ( **EDGARD et PHILIPPE**, p. 06 ).

- تحسين قدرات التصور العقلي : يعطي " وينبرغ " بعض النصائح للرياضيين للعمل على تحسين قدرتهم على التصور
- اختيار مكان هادئ، أين يمكن للرياضي التركيز.
- استعمال كل الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحقيقي للحركة : الصوت، الصورة... .
- التركيز على الانتباه للوصول إلى تصور لأداء حركي تام وجيد وفي حالة الحصول على أخطاء، يجب إعادة العملية من جديد.

#### 1-7-1-5- الخصائص العامة للتصور العقلي:

إن التصور الذهني يمكن تحقيقه باستعمال عدة حواس : البصر، السمع، اللمس.. ، فعندما يتصور لاعب كرة السلة أنه يراوغ بالكرة، فإنه لا يرى فحسب ما يحيط به وإنما يشعر أيضا برفاقه و خصومه حوله ويسمع صوت الكرة وهي تلطط بالأرض ويحس بأنه يلمسها ... كل هذا في رأسه في نفس الوقت.

#### أ- التصور البصري و التصور الحسي:

في الحقيقة الرياضيون يختلفون فيما بينهم ليس فقط فيما يخص القدرة على استعمال استراتيجيات التصور الذهني، بل كذلك في أنماط التطورات الذهنية . فهناك رياضيون يبصرون نشاطاتهم الحركية و بالتالي يأخذ وضعية المشاهد، وهناك آخرون يشعرون بنشاطاتهم الحركية، حيث تتبعها إحساسات جسمية وبالتالي يأخذ وضعية المؤدي.

( WEINBERG, p. 110 ).

بعض الرياضيين يفضلون أخذ وضعية المشاهد (كأنه يشاهد أدائه في الشاشة) فرياضي القفز بالزانة يرى قفزته ذهنيا قبل أدائها، إن استعمال هذا الشكل من التصور يستدعي تدخل حاسة البصر، هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور البصري أو الخارجي.

من جانب آخر فإن بعض الرياضيين ينفعلون مع هذه الصور الذهنية حيث يشعرون بجميع الأحاسيس المرتبطة بالأداء الحركي، وهنا يتصور الرياضي نفسه يأخذ وضعية المؤدي . و يتطلب هذا الشكل من التصور انفعال حقيقي من طرف الرياضي، حيث يشعر كأنه فعلا يقوم بأداء النشاط الحركي . و هذا النوع من التصور الذهني يدعى بالتصور الذهني الداخلي.

### 1-7-1-6- أهمية التصور العقلي في تحسين الأداء الحركي :

يعود أول استعمال للتصور الذهني ولقد استعمله jones-cover وهو مختص في علم النفس بغرض علاج بعضا لأمراض النفسية كالخوف والنفور، أما في المجال الرياضي فكانت أبحاث " جاك أوبسن " السباقة إلى دراسة التصور الذهني ودوره في تحسين الأداء الرياضي، وبين أنه " : عندما يتخيل الإنسان نفسه أنه يجري... ، فإن كل عضلات الجسم التي تساهم في فعل الجري تنقلص.

لقد بينت الكثير من الأبحاث دور التصور الذهني في التعلم الحركي وفي التحضير الذهني لرياضي المستوى العالي، حيث توصل كل من " كول " و " يو ( 1992 ) " إلى أنه هناك ارتفاع في نسبة القوة ب 22 بالمائة عند تحقيق الرياضيين و من هذه لشروط التكرار الذهني و 29 بالمائة عند الأداء الفعلي للحركة 3.28 بالمائة فقط في غياب أداء النشاط الحركي . الدراسات والأبحاث التي توضح أهمية التصور الذهني، دراسة قام بها كل من " لوك " و " ميسوم(المخبر البسيكولوجي الرياضي الفرنسي)على 52 متمدرس، حيث قسموا إلى مجموعتين :

- المجموعة الأولى تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم ب 16 سنة.

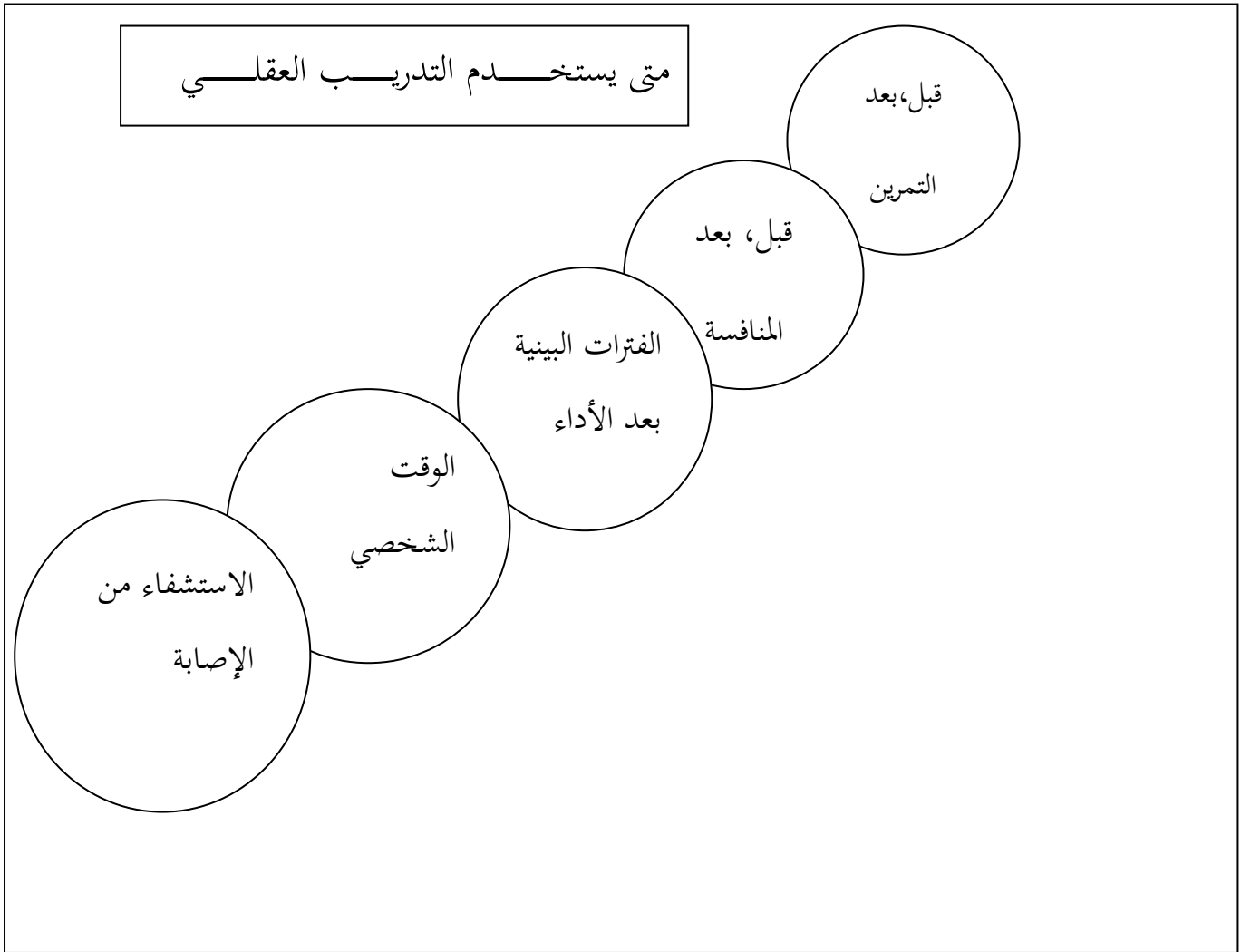
- المجموعة الثانية تتكون من 26 فرد، يقدر متوسط عمرهم ب 13 سنة.

ولقد بينت هذه الدراسة مدى تأثير النضج العقلي(الإدراك)على تحسين التوقيت في سباق السرعة 30 متر بالتدريب على التصور الذهني، حيث بينت النتائج تحسن في التوقيت لدى المجموعة الأولى 16 سنة وأقل بكثير عند المجموعة الثانية 13 سنة بعد تطبيق برنامج تدريب على التصور الذهني لسباق السرعة 30 متر . وهذا ما أرجعه الباحثان إلى وجود نضج عقلي عند المجموعة الأولى وبالتالي هناك استيعاب و إدراك لتقنية التصور الذهني، وهذا الشيء تفتقده المجموعة الثانية.

إن مستوى النضج العقلي والمعرفي الذي وصلت إليه المجموعة الأولى بفعل السن مكنهم في استعمال تقنية التصور الذهني أثناء التدريبات بفاعلية مما أدى إلى تحسين في التوقيت المسجل لسباق السرعة 30 متر .

### 1-7-1-7- أوقات ممارسة التصور العقلي :

بالرغم من أنه يمكن استخدام التصور العقلي في أوقات متعددة، فإن هناك أوقات معينة يكون أكثر فائدة مثل :



الشكل رقم (04) : يمثل أوقات ممارسة التصور العقلي

أ- قبل و بعد التمرين :

أحد الطرق المناسبة لوضع جدول الممارسة المنتظمة للتصور العقلي يكون قبل وبعد كل جرعة ممارسة . ويخصص 10

دقائق لكل جلسة (معظم اللاعبين يصعب عليهم السيطرة والتركيز أكثر من هذه المدة ) ومن الطرق الهامة للتركيز والتهيئة قبل الممارسة قيام اللاعب بالتصور للمهارات (اللعب المتوقع أدائه) كذلك بعد كل تمرين يجب على كل لاعب

مراجعة المهارات والاستراتيجيات التي قام بأدائها، ونظراً لأنّ اللاعب يؤدي التصور العقلي بعد التمرين مباشرة فإنّه يشعر بوضوح الحركات في عقله وتكون الصورة أكثر وضوحاً عن المعتاد. (عكاشة، 1992، ص 152).

### ب- قبل وبعد المنافسة :

يتم التصور العقلي لدى اللاعب للمنافسة من خلال إعادة ترتيب ما يريد عمله في عقله بما فيه الاستراتيجيات المختلفة للمواقف المختلفة، والتصور العقلي قبل المنافسة يساعد على تحسن الأداء وردود الأفعال المختلفة، وأفضل وقت لاستخدام التصور العقلي قبل المنافسة يعتمد على شخصية اللاعب نفسه. بعض اللاعبين يجوبون أداء التصور العقلي خلال ساعة أو ساعتين قبل البداية، وهناك لاعبون آخرون يفضلون التصور العقلي بواقع مرتين أو ثلاث مرات قبل المنافسة، والشيء الهام هنا أن يتم التصور العقلي وأن يشعر اللاعب بالراحة والرغبة كجزء من النظام الروتيني الذي يؤديه قبل المنافسة، وعدم ممارسة التصور العقلي كنوع من الإجبار .

كذلك يمكن للاعب بعد المنافسة مراجعة المهارات والأداء الناجحة بما يسمح بالوضوح والتحكم في الصورة العقلية كذلك يمكن للتلاميذ في دروس التربية الرياضية مراجعة التصور العقلي لجوانب التصحيح أو الخطأ للمهارات التي تمّ تعليمها وممارستها، كما يمكن تمثيل صورة عقلية بمسابقات غير ناجحة، ثمّ تتعامل مع ذلك بالأداء الناجح أو اختبار واستراتيجيات مختلفة مناسبة. (أسامة، 1990، ص 138)

### ج- الفترات البينية للمسابقة :

معظم المسابقات الرياضية تتخللها فترات بينية للأداء يمكن من خلالها أن يستخدم اللاعب التصور العقلي لإعداد الأداء التالي، وفي العديد من الرياضات توجد أوقات توقف بعد المحاولات "مثل: مسابقات الرمي أو الوثب، الجمباز، الغطس والكراتي"...، وهذه الفترات تعتبر فرصة مثالية لاستخدام التصور العقلي. (Roland، p. 59).

### د- الوقت الشخصي :

يمكن للاعب ممارسة التصور العقلي في المنزل "أو في مكان هادئ آخر مناسب له"، و تزداد أهمية ذلك في الأيام التي قد ينقطع فيها اللاعب عن التمرين، وفي هذه الحالة يحاول اللاعب أن يخصص 10 دقائق لممارسة برنامج التصور العقلي قبل الذهاب إلى النوم بينما البعض الآخر يفضل أن يفعل ذلك عند الاستيقاظ في الصباح . (عبد الرحمان، 1998، ص 34).

## هـ- الاستشفاء من الإصابة :

يتدرب اللاعب على استخدام التصور العقلي لتمارين الاسترخاء بغرض خفض مستوى القلق عند الإصابة، ويستخدم التصور العقلي لمراجعة الانفعالات للخبرات المتوقعة عند العودة للمنافسة، كما يستخدم لمراجعة التصور العقلي للمهارات البدنية والأداء مما يجعله أكثر تهيأ عند العودة للعب، كذلك فإنّ التصور العقلي يساعد اللاعب مثل : لاعب الجري لمسافات طويلة- على مقاومة الآلام ؛ وذلك بأن يقوم اللاعب بالتركيز على السباق والتكنيك بدلا من الآلام والتعب .

## 1-7-1-8- مبادئ التصور العقلي :

يتوقف الاستخدام الجيد للتصور العقلي على مجموعة من المبادئ :

## أ- التصور العقلي للأداء والنتيجة :

يجب أن يتصور اللاعب كل من المهارة إلى جانب نتائج هذا الأداء ؛ ففي الإرسال في تنس الطاولة يجب تعليم اللاعب كيفية التصور العقلي ليس فقط للإرسال ككل ولكن وضع الكرة المرجحة الكلية للذراع، وطيران الكرة، وكذلك مكان إسقاط الكرة. (عكاشة، 2001، ص. 53) .

## ب- الانتباه إلى التفاصيل :

كلما كانت التفاصيل أكثر وضوحا كان التصور العقلي أفضل، وكمثال لذلك لاعب كرة اليد حيث يجب أن يضع في الاعتبار الإضاءة، سطح الملعب ودرجة الحرارة، وكلما زاد التركيز على تفاصيل المهارة كان استخدام التصور العقلي أكثر فاعلية في التأثير على مستوى الأداء. (عكاشة، 1982، ص. 83 )

## ج- التركيز على الإيجابيات :

يجب أن يكون تركيز التصور العقلي على الأداء الناجح ؛ لأنّ ذلك يدعم العلاقة بين المثير والاستجابة ويعمل بالتالي على الارتقاء بمستوى الأداء. (عبد الرحمان ، ص. 50 )

## د- التصور العقلي للمهارة ككل :

يجب التصور العقلي للمهارة في إطارها الكلي، ليس التركيز على جزء من أجزاء المهارة ؛ لأنّ المهارة يتم التحكم فيها بواسطة البرنامج الحركي ولذلك من الأهمية ممارسة البرنامج كاملا، وعلى سبيل المثال إذا تمّ تصور مرحلة الاقتراب فقط في سباق 110 متر حواجز، أو الوثب الطويل، أو الثلاثي أو القفز بالزانة في ألعاب القوى، أو الاقتراب من الحصان في رياضة الجمباز ؛ فإنّ اللاعب قد يواجه مشاكل بواسطة الانتقال بين الاقتراب وبداية الأداء، وعادة ما توجه النصيحة إلى

أهمية التصور الكلي للمهارة في الحالات التي تتطلب ممارسة التصور على أجزاء من المهارة قبل نهاية التدريب حتى تتكامل الصورة عن الأداء (، 1991، p 11 . thomas).

#### هـ- التصور العقلي قبل الأداء مباشرة:

يجب على اللاعب استخدام المهارات التصورية لاسترجاع المهارة على الأقل مرة واحدة قبل الأداء مباشرة ويعتمد عدد مرات الاسترجاع على طريقة اللاعب الخاصة وطبيعة النشاط الممارس ويفضل الأداء أكثر من ذلك إذا كان هناك متسع من الوقت. (أسامة، ص. 94).

#### و- التصور العقلي في سرعة الأداء :

يجب أن يكون التصور العقلي في نفس سرعة الأداء المهاري، وعادة ما يميل اللاعب إلى أداء التصور العقلي في صورة أسرع من الأداء المهاري. (علاوي، 2001، ص. 193).

#### ز- التصور العقلي لمدة قصيرة من الوقت :

يحقق التصور العقلي لفترة وجيزة من الزمن نتائج إيجابية ويجنب اللاعب الصعوبات التي يواجهها عند محاولة الاحتفاظ بالتركيز لمدة طويلة من الوقت، وقد يجد أنّ الفترة ما بين ثلاث إلى خمس دقائق مناسبة لتحقيق الغرض مع الوضع في الاعتبار سن اللاعب عند تعلم مهارات الانتباه، فإذا كان اللاعب غير قادر على توجيه الانتباه الكامل إلى ممارسة التصور العقلي فإنّ العائد سوف يكون قليلاً، وحيث أنّ صغار اللاعبين تقل لديهم القدرة على تركيز الانتباه بالمقارنة مع البالغين؛ فإنّ من المحتمل في البداية أن يتعلم عادات خاطئة في التركيز تؤثر على طريقة التصور العقلي، وبالتالي عدم تحقيق الأهداف .

#### ح- تفسير حدوث التصور العقلي :

لفهم كيفية عمل التصور العقلي وإمكانية حدوثه، وكيفية قدرة الخبرات الحسية في العقل على المساعدة في زيادة القدرة على الأداء؛ فإنّ الباحثين في مجال علم النفس الرياضي أشاروا إلى بعض النظريات التي تحاول شرح وتوضيح ظاهرة التصور العقلي .

#### 1-7-1-9- نظريات التصور العقلي :

#### أ- النظرية العضلية العصبية النفسانية :

أشارت هذه النظرية في حالة الأداء الحركي للاعب فإنّ المخ ينقل دفعات عصبية للعضلات؛ أي انتقال موجة استثارة عبر الحيط العصبي من المخ إلى العضلة العاملة لإنتاج الأداء الحركي المقصود كما أنّ نفس الدفعات العصبية

تحدث في المخ والعضلات عندما يقوم اللاعب بالتصور العقلي للحركات دون أدائه الفعلي لها، كما أنّ هناك دلائل علمية تدعم ذلك؛ إذ أنّ الأحداث التي يتصورها اللاعب تنتج إثارة للعضلات تشبه الإثارة الناتجة عن الأداء الفعلي للمهارة الحركية أو قام بتصورها فإنّ نفس الممرات العصبية أي العضلات العاملة في هذه المهارة الحركية هي التي تستخدم في كلتا الحالتين، وفي ضوء ذلك فإنّه من خلال التصور العقلي يستطيع اللاعب أن يقوي الممرات لحركة معيّنة في رياضته. (علاوي، 2000، ص. 249).

### ب- نظرية التعلم بالرموز :

أشارت هذه النظرية إلى أنّ التصور العقلي يساعد على تسهيل الأداء عن طريق مساعدة اللاعب في عمل شفرة معيّنة أو ترميز عقلي للأداء الحركي في صورة تكوينات رمزية لها معنى أو صورة أنماط حركية معيّنة وبالتالي فإنّ الحركات قد تبدو أكثر ألفة وفهما لدى اللاعبين وهو الأمر الذي قد يساعد على أن تصبح الحركات أكثر آلية دون المزيد من التفكير. (حماد، 2001، ص. 246)

### ج- نظرية معالجة المعلومات فسيولوجيا :

وضع هذه النظرية "بيتر لانوش" 1977 بهدف تفهم الكم الهائل من البحوث حول الخوف المرضي واضطرابات القلق والتي ترتبط من الجانب الفسيولوجي النفسي للتصور الذهني وعلى الرغم من أنّ هذه النظرية بدأت من الجانب الطبي العلاجي إلاّ أنّها استخدمت نموذجاً لمعالجة المعلومات في التصور الذهني العام، وتبدأ النظرية بالعرض القائل: أنّ الصورة ما هي إلاّ تنظيم وظيفي لمجموعة محدودة من الافتراضات المتزنة وتتضمن وصف الصورة من خاصيتين: خاصية تصف المحتوى المراد تصوره، وخاصية افتراضية تصف الاستجابة لهذا المحتوى. (عبد الستار، ص. 212).

### 2- الانتباه :

#### 2-1- مفهوم الانتباه :

الانتباه هو العملية العقلية أو المعرفية التي توجه وعي الفرد نحو الموضوعات المدركة (عبد الستار، 2000، ص. 45). وهو اختيار وتهيؤ عقلي نحو شيء أو موضوع معيّن لملاحظته أو أداءه أو التفكير فيه ، والفرد يستقبل من خلال الحواس المختلفة العديد من المعلومات أو المثيرات سواء من البيئة الخارجية أو من داخله (فيما يعرف بعملية الإحساس ) يقوم الفرد بالتعرف على هذه المعلومات أو المثيرات (فيما يعرف بعملية الإدراك ) وعندما يدرك الفرد هذه المعلومات أو المثيرات سواء الخارجية أو الداخلية فإنّه يستطيع بذلك اتخاذ القرار سواء بالاستمرار أو بعدم الاستمرار في توجيه وعيه نحو معلومات محددة بين هذه المثيرات أو المعلومات المدركة كلها أو بعضها ( حماد، 1996، ص. 70) ويلعب الانتباه دوراً هاماً في أداء المهارات الرياضية المختلفة وخاصة في اللحظة التي يشرع فيها اللاعب بالتهديف في المرمى .

## 2-2- مظاهر الانتباه :

هناك العديد من مظاهر الانتباه ومن أهمها ما يلي :

### أ- حجم الانتباه :

يقصد بحجم الانتباه عدد المعلومات أو المثيرات التي يمكن للاعب الانتباه إليها من بين المعلومات أو المثيرات المدركة في لحظة معينة من الزمن .

### ب- حدة (شدة) الانتباه :

ويقصد بها درجة القوة أو الصعوبة التي يبذلها اللاعب تجاه مثير أو مثيرات معينة، وبالتالي كلما زادت حدة الانتباه نحو مثيرات معينة كلما تطلب الأمر بذل المزيد من الطاقة العصبية أو العقلية في عملية الانتباه .

### ج- تركيز الانتباه :

ويقصد بتركيز الانتباه تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار.

### د- انتقاء الانتباه :

ويقصد به القدرة على اختيار المثير الهام الذي ينبغي التركيز عليه وإلغاء المثيرات الأخرى غير الهامة.

### هـ- إثبات الانتباه :

يقصد به قدرة اللاعب على توجيه انتباهه نحو أكثر من مثير في وقت واحد ومن أمثلة ذلك قيام اللاعب في كرة القدم بتوزيع انتباهه ما بين اللاعب الذي يراقبه وغير الحائز على الكرة وفي نفس الوقت اللاعب المنافس الحائز على الكرة . (عبد الستار، ص. 45).

### و- تحويل الانتباه :

يقصد به قدرة اللاعب على سرعة توجيه انتباهه نحو مثير إلى مثير آخر .

### ز- تشتت الانتباه :

وهو عدم قدرة اللاعب على الاحتفاظ بانتباهه على مثير أو مثيرات معينة لفترة طويلة نسبياً (أي إثبات الانتباه) وانتقال الانتباه بين المثيرات المتعددة في نفس الوقت .

## 2-3- أنواع الانتباه :

يمكن تقسيم الانتباه من حيث النوع إلى عنصرين أساسيين :

أ- سعة الانتباه : وترجع إلى عدد المثيرات الواجب على اللاعب الانتباه إليها .

ب- اتجاه الانتباه : ويرجع إلى توجيه الانتباه داخليا على أفكار اللاعب وشعوره أو خارجيا على الأحداث في البيئة المحيطة وللتعرف على متطلبات الانتباه للأنشطة الرياضية يجب أن يوضع في الاعتبار هذان البعدان معا .

وينقسم الانتباه من حيث الاتجاه إلى :

### 1- الانتباه الداخلي :

وهو التركيز على الذات ويتضمن الأفكار والشعور؛ أي أنّ الانتباه غير موجه إلى ما يدور في المجال الرياضي .

### 2- الانتباه الخارجي :

وهو توجيه الانتباه إلى الواجبات الحركية أو المنافسة، أهم ما يميزه هو التركيز على الجوانب الخارجية من حركات المنافسين، الجمهور، المدرب وغيرها وفي بعض الأنشطة التي يكون فيها الانتباه الداخلي هو أهم المتطلبات، وفي أنشطة أخرى من أهم العوامل المؤثرة في تحقيق الأهداف .

## 2-4- التداخل في الانتباه :

يحدث التداخل في الانتباه إذا حاول اللاعب الانتباه إلى العديد من المثيرات مرة واحدة ويتم ذلك في اتجاهين :

### أ- سعة الانتباه :

ويظهر التداخل في سعة الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهارتين في وقت واحد، فإنّ المهارة الثانية تتأثر بالمهارة الأولى، ويتوقف ذلك على صعوبة المهارة الأولى؛ لأنّ سعة الانتباه ثابتة؛ فإذا كانت الأولى بسيطة فإنّ سعة الانتباه المتبقية سوف تسمح بأداء المهارة الثانية بطريقة جيّدة، أما إذا كانت المهارة الأولى حركية ومعقدة فإنّ سعة الانتباه تتداخل في التأثير على أداء المهارة الثانية .

ب- تركيب الانتباه :

أما التداخل في تركيب الانتباه فيحدث إذا طلب من اللاعب أداء مهارتين في نفس الوقت، وكلتا المهارتين تتطلب استخدام نفس عضو الاستقبال الحسي (مثل الأذن) أو عضو الاستجابة (مثل القدمين) في مثل هذه الحالة يحدث التداخل بواسطة المنافسة على استخدام نفس نظم المدخلات والمخرجات. (حماد، ص. 91)

2-5- الانتباه عند الرياضيين :

إنّ النجاح التكتيكي للرياضيين في المستويات المتقدمة يحدده إلى درجة كبيرة المستوى المرتفع لنمو خاصية الانتباه، ولقد درست الخاصية في أعمال كل من "أر كاديف، كامتسالين، ماكانيز ولطفي طه" وآخرين والذين أوضحوا الأهمية الكبيرة لهذه الخاصية ولقد أوضح "فيدياتوف" أنّ الاختلاف في المستوى التكتيكي المرتفع يرجع بكيفية تتبع اللعب بانتباه، حيث يتمكن اللاعب فعلاً أن يحدد مكانه على أرض الملعب وما يجب أن يفعل .

والانتباه أثناء المباراة له طبيعة إرادية بحيث يركز اللاعب انتباهه على عمليات اللعب ويعزل نفسه عن كل المؤثرات المحيطة، وخاصية الانتباه دائمة التغيير لأنّها مرتبطة بالمواقف المتغيرة والعوامل الداخلة فيها فتارة يتميّز بالشدة وتارة أخرى بالتشتت، وفي أحيان كثيرة يتم تحويل الانتباه وتشتيته على الأهداف المختلفة في كافة الاتجاهات يمكن أن يؤدي إلى أخطاء فنية وتكتيكية سهلة للغاية .

وأهم خاصية من هذه الخصائص شدة الانتباه والتي يتطلب لها لحظات كثيرة وهامة من اللعب ويمكن أن تصل في بعض الأحيان إلى درجتها القصوى، وتحت ظروف شدة الانتباه يتمكن اللاعب بشكل سليم أن يستوعب الموقف ويتجاوب مع الكرة واللاعبين وانخفاض مستوى شدة الانتباه ضرورة لدفاع اللاعب عن نفسه، والتوقع السليم لنوايا المنافس ثم التنظيم الواعي الموجه للدفاع ضد الهجمات وأخيراً الحساب الدقيق لنشاط اللاعب بصفة عامة .

وتجدر الإشارة إلى أنّ التوتر النفسي من الممكن أن يمنع تركيز الانتباه الكامل قبل وفي أثناء المباراة وخاصة في بداية المباراة أي في الخمسة عشر ( 15 ) دقيقة الأولى بالنسبة لمباراة كرة القدم وخمسة دقائق في كرة السلة وكرة اليد، وهكذا بالنسبة لبقية الألعاب الرياضية. (حماد، ص. 91).

2-6- علاقة الانتباه بالتدريب الرياضي :

وإذا كان هناك العديد من المنبهات التي تبدو أمام الرياضيين فإنّ عليهم الاختيار فيما بينها، ولما يلعب الانتباه دوراً في تعلم المهارات الحركية والتدريب عليها؛ فمشاهدة الناشئ لعدة منبهات أو مثيرات لا تعني أنّه قد استوعبها، ففي السباحة أو الجمباز على سبيل المثال يعطي الرياضيون انتباههم للشعور بأداء الحركة التي يقومون بتنفيذها، بينما يعطي الناشئون في الألعاب الجماعية انتباههم للمؤثرات والمنبهات التي تأتي إليهم من الملعب والمنافسين والمدرب والأهداف .

كأنّ تغير هذه المثيرات يحدد بمعدلات عالية ولمرات متعددة خلال التدريب أو المباراة فإنّ عليهم الاختيار السريع من بين تلك المثيرات المعروضة أمامهم .

## 2-7- مشكلات الانتباه :

يقر الكثير من اللاعبين أنّ لديهم مشكلات لتحقيق التركيز أثناء المنافسة وعادة فإنّ هذه المشكلات لا تكون بسبب عدم التركيز على المثيرات المطلوبة ولكن نظرا لتشتت انتباههم بالأفكار والحوادث الأخرى والانفعالات وسنرى الآن بعض تلك المشكلات التي تسبب عدم تركيز الانتباه للاعبين :

- الانشغال بالأحداث الماضية .
- الانشغال بالأحداث المستقبلية .
- الانشغال بالكثير من المثيرات (الرموز). (أسامة، ص. 279).

## 2-8- تركيز الانتباه :

إنّ اصطلاح تركيز الانتباه يشير إلى تراكم الطاقة العقلية وتوجيهها إلى المركز صوب فكرة معيّنة أم إلى إحدى محتويات الذاكرة الحركية أو إلى موضوع معيّن بحيث تنصب الطاقة العقلية أو تتجه صوبه. (رزوقي، 2000، ص. 74).

إنّ تشتت الانتباه و عدم الاستقرار على حال معيّن في ظروف اللعب يجعل اللاعب زائغ البصر ينقل عيناه من مكان لآخر وهذا يؤدي إلى عدم مقدرته على أداء المهارات المتميّزة بالصعوبة كالتصويب الدقيق على الهدف .

إنّ تركيز الانتباه يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنيّة لأجزاء المهارة الحركية.

( عبد الفتاح، 1993، ص. 74). إذ نجد أنّ الأداء الفنيّ للاعب سواء كان في التدريب أو في المباراة يتطلب وبشكل كبير الانتباه المركز لأنّ ارتفاع درجة الإتقان للمهارات الحركية لا يرتبط بمؤهلات التدريب البدنية فقط، بل يرتبط أيضا بقدرة اللاعب على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للاعب في التحكم في مهارته الفنية (علاوي، 1997، ص. 29).

ويؤكد علم النفس الرياضي على أهمية تركيز الانتباه بوصفه قمة الاستعداد التعبوي في ظروف اللعب، لذلك يجب مراعاة تعويد اللاعب على تركيز الانتباه في غضون عملية التدريب حتى يعمل ذلك على تنمية وتطوير القدرة على تحمل الانتباه في غضون المباراة الصعبة (الحوري و عبد المجيد، 2000، ص. 205).

2-8-1- تصنيفات تركيز الانتباه :

أ- تركيز الانتباه الضيق :

يكون الشخص يقضا بشيء واحد ومنطقة صغيرة ونجد هذا النوع في رياضات الرمي في كرة السلة.

ب- تركيز الانتباه الواسع :

نجد في الرياضات الجماعية حيث يجب على الفرد أن يكون واعيا بتحركات الخصم والزميل في نفس الوقت، ويفرض كذلك على الفرد تغيير مجال تركيز انتباهه من الواسع إلى الضيق ثم العودة إلى الواسع .

ج- تركيز الانتباه الداخلي :

يكون من المصدر المنبه من الداخل نفسه ويوجه أساسا نحو الذات من خلال منبهات الأحاسيس والمشاعر.

د- تركيز الانتباه الخارجي :

من خارج الفرد أي من البيئة المحيطة به ومن خلال المنبهات البصرية والحسية والعلاقة بين تركيز الانتباه الداخلي والخارجي تكون عكسية أي كلما زاد الأول قلّ الثاني والعكس صحيح، ونجد أهمية تركيز الانتباه الخارجي في الرياضات ذات المهارات المغلقة. (أسامة، 1990، ص ص. 278-279).

2-8-2- طرق تحسين تركيز الانتباه :

تعتبر قدرة التركيز على المثيرات (الرموز) المرتبطة بالبيئة شيئا هاما لتحقيق أدائك الفعال ويمكن تضيق طرق تحسين الانتباه للاعبين من خلال توجيهات تؤدي في الملعب ومن خلال تمارين مقترحة تمارس في أوقات وأماكن أخرى .

أولا : توجيهات تحسين تركيز الانتباه في الملعب :

- الأداء مع مثيرات تشتت الانتباه (الضوضاء، الجمهور) .
- كلمات الترميز (دافعية، تعليمية).
- تقبل الأداء دون التفكير في التقييم .
- النظام الروتيني قبل الأداء (توقف الأداء) .
- تركيز العين (الأرض، الأداء، الحائط) .
- الأداء الراهن (الاستعادة، الانتباه بكلمات الترميز).

ثانيا : ترمينات تحسين التركيز (تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب) إضافة إلى التوجيهات الستة لتحسين تركيز الانتباه في الملعب فإنّ هناك أساليب أخرى يمكن أن تزيد من مهارات التركيز وهي عبارة عن ترمينات تمارس في أوقات وأماكن غير الملعب كما يمكن أن تعدل وتناسب نوع الرياضة .

### 2-8-3- أهمية تركيز الانتباه في الفعاليات الرياضية :

يعد تركيز الانتباه من بين المظاهر الهامة في الانتباه و الذي يثبت تأثيره على مستوى الأداء في الفعاليات الرياضية المختلفة، إذ تلعب معظم مظاهر الانتباه دورا فعالا في إتقان المهارات الحركية وتعبئة القوى النفسية المرتبطة بتلك الفعاليات، إذ ثبت أنّ تطور الأداء الذي يعد أساسا مهما لنجاح المهارات الحركية يرتبط بقابلية الرياضي على تركيز انتباهه وهذا بدوره يؤثر على دقة ووضوح وإتقان النواحي الفنية لأجزاء المهارة الحركية وخاصة في أنواع الأنشطة التي تعتمد بصورة كبيرة على حالات البداية إذ تمّ التأكد من أنّ ارتفاع درجة الإتقان للمهارات لا يرتبط بمؤهلات التدريب فقط بل يرتبط أيضا بقدرة الفرد على تركيز الانتباه والقدرة على الإسهام الواعي للفرد في التحكم في مهاراته الحركية (عبد المجيد، 1989، ص ص، 26-27)، حيث انحل الواجب الحركي سواء أكان في التدريب أو المنافسة يتطلب بشكل كبير من الرياضي الانتباه المركز . (سليمان، 1988، ص. 39).

### 3- الاسترخاء :

#### 3-1- مفهوم الاسترخاء:

يقصد بالاسترخاء " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملا إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر " . (الخولي، 1996، ص، 372)

ويعرف بأنه "مقدرتك على السيطرة والتحكم لأعضاء جسمك أو منع أو تخفيف حدوث التوتر.

(السويفي وأسامة ، 1981، ص. 150 )

وعرفه بترو فسكي أنّه " حالة هدوء تنشأ في الفرد عقب إزالة التوتر بعد تجربة انفعالية شديدة أو جهد جسيمي شاق

( بترو فسكي، 1985، ص. 136)

ويمثل الاسترخاء أحد الأبعاد الأساسية في إجراءات الاستعدادات للمنافسات حيث يسهم في خفض التوتر

والاستشارة غير المطلوبة الذي يمكنه أن ينشأ في مثل هذه الظروف وهناك العديد من المدارس والآراء التي تؤكد أهمية

الاسترخاء خاصة قبل المنافسة .

وله أهمية في تقليل وتفايدي الاضطرابات النفسية الناتجة عن ضغوط المنافسات الرياضية بالإضافة إلى الإقلال من التوتر الذي يجعل الاستجابة أكثر فعالية وسهولة ومن ثمّ تحقيق الأهداف الموضوعة .  
( شمعون، 1996، ص. 168).

### 3-2- التفسير السيكولوجي للاسترخاء:

هناك العديد من المحاولات هدفت لتفسير الاسترخاء أهمها النظرية المعرفية والنظرية السلوكية والمعرفية السلوكية:  
**النظرية المعرفية :**

هناك قول مأثور "إنّ أفكارنا تحدد عالمنا" فالطريقة التي نرى بها ما يحدث لنا تحدد كيف نشعر نحوها، هذه الفكرة تلخص المدخل المعرفي الذي يرى في المشاعر وظيفة للفكر؛ فالتفسيرات والإدراكات والاقتراحات تقود إلى مشاعر معيّنة والتي تتحول بدورها لتوجيه سلوكنا .

ويرى بعض أخصائي الطب النفسي أنّ القلق والاكتئاب يحدثان نتيجة التفكير الخاطئ الذي يجعل الفرد يضطر لتشويه نظره للأمور والأحداث .

### النظرية السلوكية :

ترتكز على متغيرات السلوك القابلة للملاحظة، وترى أنّ السلوك مشروط بحدوث البيئة وأنّ هذه الحوادث تقود الفرد أن يتصرف بطريقة يمكن التنبؤ بها ويتميز السلوك القابل للملاحظة بعلاقتين رئيسيتين هما: المثير والاستجابة حيث يمكن التنبؤ بالاستجابة على أساس المثير، كما يمكن التنبؤ بالمثير على أساس الاستجابة ويمكن تفسير ذلك وفقا لما يلي

- أنّ السلوك مكون من عناصر الاستجابة .
- أنّ هناك استجابة فورية تتحدد على أساس المثير .
- أنّ السلوك مكون من إفرازات غددية وحركات عضلية .

### النظرية المعرفية السلوكية :

نظرا لوجود التداخل بين الأساليب المعرفية والسلوكية ظهرت الحاجة إلى نظرية تكاملية هي النظرية المعرفية السلوكية هدفها الارتقاء بتغيير السلوك . (أسامة، ص ص. 130-131).

"تعد تقنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجي عند الإنسان وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية بمساعدة أساليب نفسية خاصة بها" . (بوزنغن، 1996، ص. 125)

إنّ العلاقة الراححة العضلية والراححة النفسية "يمثل الاسترخاء آلية التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغى الشعوري حيث تنعكس تفاعلات الجسم مع التوتر على مستوى العضلات الإرادية كما يمثل تقنية تسمح بالوصول إلى التحكم في القدرات النفسية عن طريق المرور بالضبط الجسدي فهو يساعد على تنمية القدرة على التركيز والحشد السريع للطاقة من خلال إثارة اليقظة والتنشيط مما يسهل التحكم في التوتر والقلق والتسيير الأمثل للحياة الانفعالية؛ فالاسترخاء يمثل أداة ثمينة بالنسبة لكل من يريد البحث عن التحكم في الجسم والتي يصعب تحقيقها في الوضعيات الصعبة .

### 3-3- أهمية الاسترخاء :

تظهر أهمية الاسترخاء في ما يلي :

- خفض مستوى التوتر العالي إلى مستوى السيطرة بصورة إيجابية قبل المنافسة مباشرة كذلك بعد المنافسة.
- تقدم مزيد من الوعي بالإحساس الحركي .
- الدخول في النوم في الأيام الأخيرة على الاشتراك في المنافسات الهامة .
- استخدام الاسترخاء في الفترات التي تسمح فيها طبيعة التنافس بذلك .
- إزالة التوتر في مجموعات عضلية محدودة أثناء المنافسة .

### 3-4- أنواع الاسترخاء:

ينقسم الاسترخاء إلى نوعين :

الاسترخاء العضلي :

أنواعه :

- الاسترخاء التخيلي .
- الاسترخاء الذاتي .
- الاسترخاء التعاقبي .
- الاسترخاء الموضوعي .
- استرخاء التغذية الراجعة .
- الاسترخاء خلال الجهد .
- استرخاء النفس الواحد

الاسترخاء التخيلي التصوري:

والفكرة الرئيسية لاستخدام أسلوب أو طريقة الاسترخاء التصوري هي: " إذا لم تستطع أن تغير البيئة الحقيقية في

الواقع فحاول أن تغير من البيئة الموجودة في عقلك "

إنّ المقدرة على عمل ذلك تمثل شيئاً مدهشاً ومفيداً، وتعتمد هذه الطريقة على تصور (تخيل) اللاعب نفسه في بيئة

أو مكان حيث الشعور دائماً بالاسترخاء التام والراحة الكاملة مثل الجلوس على شاطئ البحر أو السير خلال الغابات

مع الهدوء وأصوات الطبيعة أو حتى الجلوس في راحة وسكينة في أي مكان، والمهم هو تخيل المكان الذي يرتبط بمصاحبة

الشعور بالاسترخاء والراحة .

مبادئ الاسترخاء التخيلي :

- اختيار مكان هادئ للقيام بعملية الاسترخاء .
- اختيار مكان واضح تماماً في العقل يرتبط بالمصاحبة الكاملة للشعور بالاسترخاء .

- الوصول إلى مستوى جيد في مهارة التصور العقلي حتى يمكن رؤية المكان بوضوح في العقل
- الانتظام في التدريب على التخيل لهذا المكان .
- ممارسة الطريقة كاملة في مواقف غير ضاغطة ثم التدرج إلى مواقف أكثر صعوبة .

#### أهداف الاسترخاء التخيلي :

- تغيير المكان داخل عقل اللاعب إذ لم يكن قادرا على تغيير الجو المحيط به.
- استخدام القدرة على التخيل والتي تمثل إحدى مميزات العقل البشري والتي يغفل استخدامها .
- استخدام نفس الإجراءات المتبعة في تدريب التصور العقلي للإعداد لهذه الطريقة من الاسترخاء .

#### الاسترخاء الذاتي :

تمثل هذه الطريقة شكلا مختصرا من أشكال التدريب الاسترخائي التدريجي ويتم فيه إرشاد اللاعب عن طريق المدرب على استرخاء المجموعات العضلية بالجسم مع التأكيد على التنفس الهادئ وتصور خروج التوتر بعيدا عن الجسم، وينصح باستخدام الجلسات الأولى تحت إشراف وتوجيه المدرب، ثمّ يمكن بعد عدد قليل من الجلسات أن يقوم الرياضي بمفرده بأداء هذا النوع من التدريب. (شمعون، ص. 186) .

#### أهداف الاسترخاء الذاتي :

- إنقاص الفترة الزمنية المطلوبة للوصول إلى الاسترخاء الكامل لجميع أجزاء الجسم .
- خفض التعليمات الذاتية لاسترخاء كل مجموعة عضلية .
- الوصول إلى مراحل من الاسترخاء مع تقليل الزمن المطلوب .
- توحيد المجموعات العضلية حيث يمكن الوصول إلى استرخاء كامل لجميع أجزاء الجسم في فترة وجيزة.

#### مبادئ تعليم الاسترخاء الذاتي :

- التوجيهات تكون بطيئة وهادئة .
  - توقيت فترات الراحة بما يخدم عملية الاسترخاء .
  - مساعدة اللاعب في التركيز على المجموعات العضلية .
  - مساعدة اللاعب على الشعور بالاسترخاء .
  - خفض المثيرات الخارجية مثل الضوضاء والإضاءة .
- وتزداد فعالية هذه الطريقة عندما يكون اللاعب قادرا على الاحتفاظ بتركيز الانتباه على المجموعات العضلية.

#### الاسترخاء التعاقبي :

يعتبر "إيدموند جاكسون" أول من استخدم هذا النوع من الاسترخاء ولقد سمي بهذا الاسم نظرا لتعاقب الانقباض من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يغطي جميع المجموعات العضلية في الجسم .

### أهداف الاسترخاء التعاقبي :

- اكتساب القدرة على الاسترخاء التام خلال فترة قصيرة من الوقت .
- القدرة على الاستجابة لرموز الاسترخاء في المواقف الضاغطة .
- التخلص من التوتر العضلي .
- التدريب على الاسترخاء تحت ضغوط بسيطة ثم متوسطة حتى الحصول على ظروف المنافسة .

### مبادئ الاسترخاء التعاقبي :

- التبادل الكامل بين الانقباض والانبساط .
- الاسترخاء من خلال خفض التوتر العقلي والقلق .
- الاسترخاء التعاقبي يتم من خلال تعاقب الانقباض والانبساط لجميع المجموعات العضلية في الجسم .
- يمكن تعلم مهارة الاختلاف بين التوتر العضلي والاسترخاء .

### الاسترخاء العقلي :

#### أنواعه :

- الاستجابة للاسترخاء .
- التحكم في التنفس .
- الاسترخاء المعرفي .

### 3-5- أهمية الاسترخاء في المجال الرياضي :

- حسب التجارب التي قام بها الكثير من العلماء والمفكرين في هذا المجال "ميسوم" و"روي" و"بيروبير" فإنّ لعمليات الإرشاد النفسي بصفة عامة والاسترخاء بصفة خاصة في الميدان الرياضي من بينها :
- تسهيل عملية استرجاع الطاقة الإيجابية .
  - التعامل الإيجابي مع الأحداث .
  - تسيير الانفعالات كالتوتر والقلق .
  - التحكم في تربية سلوك الرياضيين كتسيير السلوك العدواني .
  - تنمية معرفة الذات .
  - تطوير إمكانيات الذاكرة .
  - تنمية الثقة في النفس .
  - التكيف مع المحيط .
  - تنمية تنسيق الفريق .
  - الاستشارة البدنية والنفسية قبل الجهد .

➤ تحفيز نمو الشخصية .

### 3-6- الاسترخاء والتحصير الذهني :

يمثل التحصير الذهني الرياضي عملية الشعور بالجسم من خلال الشد العضلي، السيطرة على مختلف التغيرات (انفعالية أو بدنية) وكذا العمل على تحسين قدرة التخيل بهدف التهدئة أو التحسين التقني والتكتيكي .  
لقد اعتبر "بلكين" أنّ "التحصير الذهني يخفف من الانفعالات والشك، الشيء الذي يحفز الأداء".  
يعتبر الاسترخاء بمثابة القاعدة الأساسية للتحصير الذهني كونه ينمي القوة على الارتخاء من خلال الضبط والتحكم في درجة التقلص العضلي وضبط التنشيط النفسي والفيسيولوجي مما يساعد الرياضي على تجميع قدراته الذهنية نحو الأداء حسب "ونبرغ" و"غولد" بإمكان الرياضيين الذين يتابعون برامج التحصير الذهني من التفكير في حلول ممكنة تحدد نتائج وانعكاسات كل حركة من خلال التجارب المشاهدة كما يمكنهم أيضا استبعاد الحلول غير المكيفة مع الوضعية .

### 4- دافعية الإنجاز الرياضي :

#### 4-1- مفهوم دافعية الإنجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي أنّ وصول اللاعب الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه دافعية الإنجاز الرياضي، التي يقصد بها استعداد اللاعب لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق والامتياز عن طريق إظهار أكبر قدر ممكن من النشاط، الفاعلية والمثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح والنضال من أجل التفوق والامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (علاوي ، ص. 142 ).

ومن الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع للإنجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي "ألفرد أدلر" الذي أشار إلى أنّ الحاجة للإنجاز هي : "دافع تعويض مستمد من خبرات الطفولة" و "كورت ليفن" الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح وذلك قبل استخدام "موراي" للمصطلح الحاجة للإنجاز. (عبد الخالق ، 1991، ص. 34).

وعلى الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإنّ الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي "هنري موراي" علما أنّ أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما للشخصية، وذلك في دراسة بعنوان "اكتشافات الشخصية" والتي عرض فيها "موراي" لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، وممارسة القوى والكفاح أو المجاهدة أداء المهام الصعبة بشكل جيد وبسرعة كلما أمكن ذلك .

كما أنه هناك العديد من التعاريف تخص عدة باحثين نذكر منها :

عند أتيكسون : ذهب إلى التمييز بين مفهوم الدافع و مفهوم الدافعية على أساس أن الدافع هو عبارة عن استعداد الفرد لبذل الجهد أو السعي في سبيل تحقيق أو إشباع هدف معين أما في حالة دخول هذا الاستعداد أو الميل إلى حيز التحقيق الفعلي أو الصريح بذلك يعني الدافعية باعتبارها عملية نشطة . ( خليفة، 2000، ص. 67 )

تعريف يونغ : الدافعية من خلال المحددات الداخلية هي عبارة عن استشارة و توتر داخلي تثير السلوك و تدفعه إلى تحقيق هدف معين.

تعريف ماسلو : الدافعية هي خاصية ثابتة، مستمرة، متغيرة، مركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي ( زيدان ونبيل، 1985، ص. 76 )

#### 4-2- مفهوم الدافعية عند علماء التربية البدنية و الرياضة :

بعد سردنا لمفهوم الدافعية عند علماء النفس و التربية، نقوم بتحديد لها لدى علماء التربية البدنية و الرياضية، باعتبار أن مفهوم الدافعية في المجال الرياضي جد حساس، وذو أهمية و أبعاد مستقبلية.

\*يقول الدكتور أسامة كامل راتب في مفهوم الدافعية ما يلي : يمكن تعريف الدافعية بأنها استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين، و يضيف قائلاً : حتى يتسنى فهم هذا التعريف تجدر الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة هي :

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

**الباعث (Inventive) :** هي عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه و يتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه من قيمة.

**التوقع (Expectation) :** مدى احتمال تحقيق الهدف و يرى علاوي أن موضوع الدوافع من الموضوعات التي تبحث عن محركات السلوك أي في القوى التي تؤدي بالفرد إلى القيام بما يقوم به من سلوك أو نشاط، و ما يسعى إليه من أهداف كما يشير في تعريفه للدوافع إلى أنها الحالات أو القوى الداخلية التي تحرك الفرد و توجهه لتحقيق هدف معين و أنها ليست شيئاً مادياً؛ أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة و إنما هي حالة في الفرد يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة و من نشاط الفرد نفسه.

و يشير Purposivism و من الأسس التي تقوم عليها الدوافع مبدأ الفرضية إلى أن الدوافع توجه السلوك نحو غرض أو هدف أو مبدأ الحتمية الديناميكية ويقصد به أن كل سلوك له مسبب توجد في الدوافع. ( اسامة، 1997، ص. 72 ).

#### 4-3- نظريات الدافعية :

تثير مسألة طبيعة الدافعية و نظرياتها جدلاً كبيراً بين علماء النفس و التربية و يواجهون في هذا الصدد ما يواجهونه من صعوبات في تحديد بعض المفاهيم السيكلوجية الأخرى كالذكاء أو الابتكار أو الشخصية... الخ ( جلال، 1963، ص. 227 ).

و قد قام هؤلاء العلماء بعدد من النظريات تختلف باختلاف نظرتهم للإنسان وللسلوك الإنساني، و كذلك باختلاف المدارس السيكولوجية التي ينتمون إليها والتي ارتأينا أن نذكر منها النظريات الآتية :

### النظرية الارتباطية:

تعني هذه النظرية بتفسير الدافعية في ضوء نظريات التعلم ذات المنحى السلوكي أو ما يطلق عليها عادة بنظريات المثير الاستجابة، و قد كان تورندايك من أوائل العلماء الذي تناولوا مسألة التعلم تجريبيا، حيث تبدأ هذه النظرية من المسلم الرئيسي م - إس أي لا استجابة دون مثير و بأن التعلم يحدث نتيجة لحدوث ارتباط به سوف تظهر هي الأخرى. و ترى هذه النظرية أن الوحدات التي تتكون كل منها من ارتباط بين مثير واستجابة هي بمثابة العناصر الأساسية الأولية للسلوك و بعبارة أخرى ترى هذه النظريات أن السلوك المتعلم يتكون من مجموعات أو تنظيمات من وحدات صغيرة و كل وحدة تتكون من مثير يرتبط باستجابة و ترتبط هذه الوحدات ببعضها لتكون تنظيما معيننا هو العادة. و يعتبر تورندايك أو من قام بمبدأ المحاولة و الخطأ كأساس للتعلم بينما أخذ هل 1952 بقانون الأثر، و حدده على نحو أكثر دقة مما فعل تورندايك، حيث يستخدم مصطلح تخفيض أو اختزال الحاجة للدلالة على حالة الإشباع و مصطلح الحافز للدلالة على بعض المتغيرات المتداخلة الواقعة بين الحاجة و السلوك (جلال، ص. 231 )

### النظرية الاجتماعية:

يرى أصحاب هذه النظرية و القائلين بالأساس الاجتماعي للدافعية على أن أصول الدافعية توجد في العمليات الاجتماعية وحدها . و تركز النظريات التي تقول بالمنشأ الاجتماعي للدافعية المحددات الثقافية و الحضارية في تشكيل السلوك الدافعي للإنسان.

و الإنسان لا يشبع حاجاته الفطرية بطريقة أولية كالحيوانات، ولكن إشباعا يحدث في إطار ثقافي اجتماعي لأن البيئة الطبيعية للإنسان هي في الواقع الثقافة والإطار الاجتماعي الذي نعيش فيه و أي نظام اجتماعي إنما يدل في أساسه على إشباع تلك الحاجات ( المليجي، 1982، ص. 169 ).

### نظرية ديناميكية السمات في الدافعية:

و هي (Cattel) و قد ظهرت منذ أكثر من ثلاثين عاما من طرف كاتل تتضمن ثلاثة معالم بارزة هي أ\_أنها تجمع بشكل بالغ الدقة بين الاعتبارات التي تشير الى المنشأ الحيوي للدافعية و تلك تقول بالأساس الاجتماعي ب- أنها على العكس من النظريات العديدة الأخرى في الدافعية قد صقلت بحيث يمكن أن تمدنا بمقاييس للسمات الأساسية للدافعية في الإنسان و أخيرا:

ج - فإنها تقدم تفسيراً للتذبذب الذي

يحدث في وقت لآخر في قوة دافعية السمات أو الحالات التي تطرأ على الدافعية من خلال التحليل العاملي تمكن كاتل من أن يفترض وجود إطار عام أو تنظيم شامل يضم كل العوامل التي يقوم بينها و بين بعضها البعض اعتمادا متبادل و هو ما أطلق عليه اسم " الشبكة الدينامية " و التي يرى أنه يمكن على أساسها اكتشاف تعقيدات الفعل أو السلوك

البشري و تفسيره و لقد بدأ كاتل تحليله العامل بعدد هائل من المقاييس أو الأدوات مما يمكن استخدامه في تقدير الاتجاهات و انتهى من ذلك إلى القول بفئتين متنوعتين من العوامل ذات التأثير الدافعي الأولي هي عوامل "الأرج" أو ما يمكن اعتباره عوامل الطاقة الحيوية المحركة مع ما يصاحبها من النزعات الوجدانية المناظرة أما الفئة الثانية فيشير إليها كاتل باسم عوامل " العاطفة " و يعني بها مصدر الدافعية التي اكتسبها الفرد. و لا يلبث الطفل الرضيع مثلاً أن يتعلم أثناء تنشئته الاجتماعية كثيراً من الدوافع و الرغبات و الاتجاهات التي تسمى بالدوافع الاجتماعية لأنها تنشأ تحت تأثير العوامل الاجتماعية و لأنها تؤثر في السلوك الاجتماعي للفرد و علاقته بالأفراد الآخرين و ليست الدوافع الاجتماعية فطرية كالدوافع العضوية و هي ليست نتيجة حتمية للنمو و إنما هي تكتسب بالتعلم أثناء التنشئة الاجتماعية للفرد و تحت تأثير عوامل الحضارة و تجارب الحياة التي يمر بها الأفراد و إشباع هذه الحاجات عند الوليد هي بداية و أساس تفاعله الاجتماعي و بدء تكوين دوافعه (عبد اللطيف، 2000 ، ص. 40 ).

#### 4-4- أهمية الدوافع :

تؤدي الدوافع وظيفة هامة للكائن الحي، وذلك أنها تعمل على استمرار الوظائف الفيزيولوجية الضرورية لحفظ حياة الكائن الحي و تمده بالطاقة اللازمة، فالبدن في رحلته مع الحياة يستنفذ كميات كبيرة من الطاقة أثناء العمل و غيره من أوجه النشاط الحركي و العقلي، كما أن مطالب النمو السريع في مرحلة المراهقة تستنفذ هي الأخرى قدراً كبيراً من الطاقة الموجودة في الجسم و هذا يؤدي إلى تعطيل الوظائف الفسيولوجية المصاحبة للنمو ما لم يتم تزويد البدن بالقدر المناسب من الغذاء و الحركة و النشاط لإعادة الجسم إلى مستوى الاتزان المفطور عليه.

و يلاحظ المراهق في نفسه عظمة القدرة الإلهية التي خلقتها ببطرة تتحرك ذاتياً و تلح في الحركة لتدفع الإنسان -مراهقاً و شاباً و رجلاً - و بطريقة تكاد تكون قسرية إذ لم يستجب لتلبية الدافع الفطري من إدراكه و شعوره بتسلطه عليه، ففي حالة اشتداد الجوع نجد المعدة في حركة دائمة و تحدث تقلصات و اضطرابات تنبه الفرد و تدفعه نحو عملية الإشباع ليقوم بسد حاجة البدن و تعويضه عن المقدار الناقص من الغذاء، و إذا كان الدافع المراد إشباعه العطش فإن الفرد يشعر بجفاف في الحلق، يدفعه إلى تعويض البدن عما فقده من الماء ليعود إلى حالته الطبيعية المفطورة عليها كذلك نجد أن الإنسان في طاقة حركية كامنة و التي سماها البعض بالطاقة الزائدة حيث نجد أن هناك عوامل داخلية تدفع بالإنسان إلى إخراج هذه الطاقة الزائدة و تفريغ هذه الشحنة الكامنة كما أنه توجد عوامل خارجية تدفع بالإنسان إلى القيام بالنشاط البدني و اختيار نوع من أنواع الأنشطة الرياضية المتوفرة والمرغوب فيها، و ذلك قصد إحداث الاتزان الداخلي و الاستحسان الخارجي فكل سلوك يكمن وراءه دافع أو دوافع معينة تحركه و تستثيره و توجهه نحو هدف معين ففي مجال تحديد الدوافع هناك أسئلة كثيرة تتبادر إلى أذهاننا و من الأمثلة على ذلك فإننا دوماً نتساءل عن : ما الذي يحدو بشخص إلى أن يسلك السلوك الإسلامي الفاضل بينما يتجه الآخر إلى طريق الرذيلة و الفسق و الفجور ؟. وما هو سبب إقدام شخص على طلب العلم مع عزوف آخر تمام؟، و ما هو السبب الذي يجعل بعض الأطفال يقبلون على

اللعب و ممارسة النشاط البدني مع زملائهم، بينما البعض الآخر إلى الانطواء على النفس و العزوف عن اللعب مع الأتراب و الأصدقاء؟.

و يمكن القول أن موضوع الدوافع يهم الآباء و المربين و أصحاب المصانع... الخ فهو المرئي و الرياضي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للرياضة حتى يتسنى له أن يستغلها في تحفيز اللاعبين في استشارة الدافعية لديهم من أجل تطوير أدائهم نحو الأفضل، هذا و قد كان نصيب الاهتمام بموضوع الدافعية في مجال علم النفس الرياضي لم يقل أهمية حيث يشير كل من " ليولن "و" بلوكر "عام 1982 في كتابهما: "سيكولوجية التدريب بين النظرية و التطبيق" إلا أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي % 30 من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضي خلال العقدين الأخيرين و من وجهة نظر وليام وارن عام 1983 كما يشير في كتابه " التدريب و الدافعية "أن استشارة الدافع للرياضي يمثل

من % 70 إلى % 90 من العمليات التدريبية و ذلك أن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للنواحي المهارية و الخططية ثم يأتي دور الدوافع يحث الرياضي على بذل الجهد و الطاقة اللازمة أولاً لتعلم تلك المهارات و ثانياً للتدريب عليها بغرض صقلها و إتقانها.

أ - الطاقة : فالدافع يتناسب مع مقدار الطاقة الناتجة بالنسبة لموقف معين فالإنسان الذي ظل 24 سا بغير طعام يكافح من أجله بقوة تزيد عن القوة التي يكافح بها إنسان.

ب - الاستمرار : الفرد المدفوع لا يستسلم بسهولة، أما إذا جنح الفرد إلى قبول الفشل فوراً و تخلى عن بذل الجهد فإننا نستنتج عدم وجود دافع قوي لديه، عندئذ و عندما يوجد دافع قوي تتميز عملياتنا العقلية بالتركيز و الكثافة.

ج - القابلية للتعبير (المرونة): يتصل هذا المعيار بالمعيار السابق، فبينما يثار الشخص على بذل الجهد ليصل إلى إشباع معين إلا أنه لا يكرر ببساطة نفس العمل مرة بعد مرة بل يتخذ سبلاً مختلفة إلى الهدف أي أن الهدف قد يظل واحد ومع ذلك تتغير أساليب الوصول إليه. (أسامة، ص. 71).

#### 4-5- خصائص الشخصية لدافعية الإنجاز الرياضي :

تعتبر دافعية الإنجاز الرياضي من الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية للاعب الرياضي، ومن بين أهم الخصائص الشخصية للاعب الذي يتميز بدافعية عالية ما يلي :

- يهتم بالامتياز والتفوق من أجل التفوق والامتياز نفسه .
- يهتم بالإنجاز في ضوء معايير أو مستويات يضعها لنفسه، إذ لا يتأثر بأي معايير يضعها غيره .
- يميل إلى المواقف التي يستطيع التحكم فيها بنفسه .
- ينحذب نحو المهام التي تتميز بالصعوبة المعتدلة (لا تتميز بصعوبة بالغة ) والتي لا تنطوي على نتائج ترتبط بحتمية الفشل أو نتائج مضمونة النجاح .

➤ يميل إلى زيادة شدة السلوك عقب خبرة الفشل وذلك بالنسبة للأداء الذي يرتبط بدرجة عالية من الصعوبة (علاوي ، ص ، 143).

- يسعى إلى محاولة فهم ذاته من خلال إشراكه في مواقف للإيجاز .
- يميل إلى التعلم بسرعة مقارنة مع الآخرين، والأداء بكفاءة وإصلاح الأخطاء بصورة ذاتية .
- يتسم بمستوى عال من فاعلية الذات ودافعية الكفاءة والقدرة على إدراك قدراته واستطاعته

#### 4-6- مكونات دافعية الإنجاز الرياضي :

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أنّ أهم المكونات الشخصية لدافع الإنجاز الرياضي هما دافع إنجاز النجاح، ودافع تجنب الفشل :

#### دافع إنجاز النجاح :

وهذا الدافع يمثل الدافعية الداخلية للاعب للإقبال نحو أنشطة معينة وبدافعية لمحاولة تحقيق التفوق وبالتالي الإحساس والشعور بالرضا والسعادة وهذا لا يتأثر بالمؤثرات الخارجية بل يمكن القول بأنه حالة داخلية في الفرد توجهه وتحركه لتحقيق هدف معين يضعه لنفسه ويمكن اعتبار هذا الدافع من السمات الشخصية للاعب، أي أنه يصطبغ بالصيغة الفردية الخاصة، ويختلف تمام الاختلاف عن اللاعب الآخر، وهذا الدافع يتغير بالمتغيرين التاليين :

- احتمال النجاح .
- جاذبية تحقيق الهدف .

#### دافع تجنب الفشل :

وهو تكوين يرتبط بالخوف من الفشل الذي يتمثل في الاهتمام المعرفي بعواقب أو نتائج الفشل في الأداء والوعي والشعور بانفعالات غير سارة، مما يساهم في محاولة تجنب أو تحاشي مواقف الإنجاز الرياضي، وهذا الدافع يكون واضحاً لدى اللاعب كلما ارتفع خوف وقلق اللاعب من احتمال توقعه من قلة فرصته في النجاح .

وفي ضوء ذلك يمكن استثمار كل من دافع الإنجاز بالنجاح ودوافع تجنب الفشل بصورة إيجابية، أي العمل على تدعيم وتقوية مكونات أو عناصر دافعية إنجاز النجاح ومحاولة الإقلال من تأثير عوامل دافع تجنب الفشل . (علاوي ، ص . 146) .

وبالتالي فإنّ دافعية الإنجاز تتمثل في جوانب ثلاثية هي :

- دافعية الإنجاز التحريبي : حيث الرغبة في تجاوز الصعوبات ومحاولة تحسين المستوى .

- دافعية الإنجاز التنافسي: حيث الحاجة إلى الفوز والتغلب على المنافس .
- دافعية الإنجاز الرياضي الباعث للتفوق والنجاح من خلال تحقيق البطولات واعتلاء منصة التتويج.

## 5- كرة القدم:

### 5-1-تعريف كرة القدم:

كرة القدم قبل كل شيء هي لعبة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع، فبعد أن صارت رياضة جماعية انعدمت المناظر التي ميزت طفولتنا حين كنا نمارس هذه اللعبة، فأصبحت أماكن اللعب أكثر ندرة (الشارع، الأماكن العمومية، الساحات الخضراء)، هذه الأماكن التي تعتبر المحيط الساحر لهذه اللعبة الأكثر تلقائية والأكثر جاذبية على السواء، ولقد رأى ممارسو هذه اللعبة أن تحول كرة القدم إلى رياضة، واتخذوها حجة لبعث المسابقات واللقاءات المنظمة انطلاقاً من قاعدة أساسية أنشأوها آنذاك ثم استخدام الأيدي والسواعد باستثناء حارس المرمى إن كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين، يتألف كل منهما على 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيلة، في نهاية كل طرف من طرفيه مرمى، يحاول كل من الفريقين تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى خصمه ليكون هو الفائز، ويتم تحريك الكرة بالأقدام، ولا يسمح إلا لحارس المرمى بإمسك الكرة بيديه داخل منطقة الجزاء هي لعبة جماعية الهدف منها تسجيل أكبر عدد من الأهداف في شبك الخصم والحفاظة على شبكه نظيفة من الأهداف، وتلعب بين فريقين، كل فريق يتكون من 11 لاعبا وتلعب هذه الرياضة بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد، وتدوم المباراة 90 دقيقة بشوطين لكل شوط 45 دقيقة، يتخللها وقت راحة بـ 15 دقيقة تجرى المباراة بين فريقين يرتديان لباساً مختلف اللون، وتكون متكونة هذه الأخيرة من "الألبسة" من شرت، قميص، جوارب، حذاء، وتجري المباراة فوق أرضية مستطيلة الشكل، بالإضافة إلى مرمى لكل جهة محددة القياس والنوعية (رومي جميل، 1986، ص. 09).

### 5-2-نبذة تاريخية عن كرة القدم:

يقدر سنوات التقويم الميلادي أو أكثر تعود البدايات الأولى لجذور كرة القدم في حضارات العالم القديمة كحضارة الصين وعرفت بها لعبة كرة القدم آن ذاك باسم "تسوتشو" منذ ألفين وخمسمائة عام بكرة مستديرة الشكل مصنوعة من الجلد ومحشوة بالشعر وكما هو الحال سميت لعبة كرة القدم في الحضارة الإغريقية "المار باستم" حيث كان يمارسها الرجال فقط في المدن والأرياف وكانت الكرة عبارة عن جلد حيوان وقد اختلف العلماء والمؤرخون عن تاريخ هذه اللعبة أو مكان نشأتها لأول مرة ولا تحتاج إلى تفسير ودلائل واضحة لتفسير هذه النشأة التي مر عليها أكثر من خمسة آلاف سنة، ولا يختلف اثنان أن الحضارات القديمة في الغرب والعالم العربي الذي كانوا يمارسون شتى الممارسات الرياضية والألعاب لخدمة جيوشهم وتقوية رجالهم، وقد مرت لعبة كرة القدم في بريطانيا الدور النهائي لمراحل تطور اللعبة حتى وصلت إلى الحالة التي نعرفها بها الآن وشأن كرة القدم كشأن غيرها من الألعاب الرياضية، فقد ظهرت بدائية دون تحديد لقواعدها وأصولها فلم يكن هناك وقت محدد للمباراة ولا عدد معين لأفراد الفريق الواحد ولا مواصفات خاصة للكرة أو الملابس ولا تحديد لأطوال الملعب ومقاييس الأهداف بل كانت تلعب بين أهالي قريتين تستمر أياما عديدة، وفي بداية القرن 18 بدأ العمل على تنظيم لعبة كرة القدم

وتم وضع قواعد وأسس لها وباتت أقرب للعبة التي تمارس اليوم والإنجليز لهم الفضل الكبير في تنظيم قواعد اللعبة وتطوير أسس لاعبيها وكذلك في انتشارها في أرجاء المعمورة ففي القرن 19 كان البحارة الإنجليز ينقلون اللعبة إلى أي بلد يحلون به وتبقى القواعد الثلاث عشر التي وضعتها جامعة "كمبردج" سنة 1845 هي اللبنة الأولى للقانون الحديث للعبة كرة القدم. وبدأت كرة القدم تخرج من وسط اللعب في المدن والقرى والمدارس والجامعات وظهرت الأندية الرياضية التي تمارس اللعبة وفق القوانين والأنظمة، وكان في عام 1855م تأسس أول نادي في بريطانيا ثم تأسس عدة أندية وفي مناطق مختلفة حتى عام 1863م اجتمع أحد عشر مندوبا من الأندية والجمعيات والمؤسسات الرياضية في بريطانيا للبحث في كيفية وضع القوانين الخاصة بلعبة كرة القدم والغاية من ذلك هو تأسيس أول اتحاد دولي لهذه اللعبة، وفي عام 1882م تم إنشاء الإتحاد الويلزي وبنفس السنة أنشأ اتحاد أسكوت لندا ومن ثم الايرلندي وهذه الاتحادات الأربعة حظيت بشرف تنظيم لعبة كرة القدم في أنحاء العالم.

ومع نهاية القرن 19 انتشرت لعبة كرة القدم في مختلف أرجاء العالم حيث تم نشرها من قبل البحارة والتجار البريطانيين ومن مختلف المسافرين الأوربيين من أستراليا إلى البرازيل ومن الجمر إلى روسيا ثم أنشأت الاتحادات والأندية والمسابقات وأدى ذلك النمو الشامل إلى تكوين الاتحاد الدولي لكرة القدم عام 1904م بعدما تم إنهاء دور الاتحاد السابق من قبل فرنسا وبمشاركة ستة دول أوربية وأصبحت كرة القدم لعبة عالمية.

وفي بداية القرن 20 ابتدأ التنظيم الدولي والعالمي لكرة القدم حيث اجتمعت كل من فرنسا وهولندا وبلجيكا وسويسرا والدنمارك عام 1904م في تشكيل الاتحاد الدولي لكرة القدم "فيفا" وفي عام 1908م أقيمت أول بطولة أولمبية شاركت بها 06 دول فازت بها إنجلترا على الدنمرك ( 2-0) وفي عام 1930م أقيمت أول بطولة لكأس العالم في الأوروغواي ورحلت البطولة الدولية نفسها وفي عام 1955م أقيمت أول بطولة للأندية الأوربية (غازي صالح محمود، 2011، ص 17-20).

### 5-3- كرة القدم في الجزائر :

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

بعد تأسيس العميد مولودية الجزائر تم تأسيس عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران والاتحاد الرياضي الإسلامي للبلدية، والاتحاد الإسلامي الرياضي للجزائر، وأثناء فترة الاستعمار كانت حاجة الشعب الجزائري ماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل ضد الاستعمار، وقد ركزت الجمعيات والحركات الوطنية على كرة القدم كأحدى الوسائل لتحقيق التكامل لصد الاستعمار، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تفتنت السلطات

الفرنسية إلى المقابلات التي تجري لأنها تعطي الفرصة للشعب الجزائري في التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وقعت اشتباكات عنيفة بعد مقابلة مولودية الجزائر وفريق أورلي سنة 1956م والتي تم على إثرها اعتقال مجموعة من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م، وقد عرفت فترة الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 فيفري 1958م، مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: زوبا، رشيد مخلوفي، كرمالي... الخ وحقق هذا الفريق عدة نتائج إذ كان يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والعالمية (علال خالد وآخرون، 2007-2008، ص. 14-15).

### 5-3-1- تاريخ تطور كرة القدم في الجزائر:

يقسم المختصون والمتابعون لتطور مشوار كرة القدم في الجزائر إلى أربعة مراحل رئيسية هي:

أ - قبل الاستقلال:

المرحلة الأولى (1895-1962):

عرفت انطلاقة جزئية في ظل ظروف محبة "تعتبر رياضة كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت واكتسبت شعبية كبيرة لا نظير لها وهذا بفضل الشيخ عمر بن محمود علي إدريس الذي أسس عام 1895م أول طليعة الحياة في الهواء الكبير (AGVAG)، وظهر أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية مولودية الجزائر، غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول فريق تأسس قبل سنة 1921م، وبعد تأسيس مولودية الجزائر في أوت 1921، تأسست عدة فرق أخرى منها غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الإسلامي الرياضي الجزائري (المذكرة الرياضية، 1998، ص. 05-06).

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة إلى قوى أبنائه من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، كانت كرة القدم إحدى هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الفرق الجزائرية الإسلامية التي تسعى إلى مضاعفة وزرع الروح الوطنية. مع هذا لم تتفطن السلطات الفرنسية إلى أن المقابلات التي تجري تعطي الفرصة لأبناء الشعب للتجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث في سنة 1952م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت مولودية الجزائر بفريق أورلي من سانت أوجين (بولوغين حاليا) والتي اعتقل على إثرها الكثير من الجزائريين، مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11-03-1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين (المذكرة الرياضية، 1998، ص. 01).

وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18-04-1958، الذي كان مشكلا من أحسن اللاعبين الجزائريين، أمثال رشيد مخلوفي الذي كان آن ذاك يلعب في فريق سانت إتيان، زوبا كرمو، إيدير... الخ، وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية.

ب - بعد الاستقلال:

المرحلة الثانية (1962-1976):

مباشرة بعد استرجاع السيادة الوطنية، شهدت كرة القدم في بلادنا مرحلة جديدة، حيث نظمت أول دورة كروية بتاريخ 31-10-1962، وهذا بمناسبة تأسيس مجلس الرياضة تحت إشراف الدكتور محمد معوش، وقد شاركت في هذه الدورة أندية الوداد البيضاوي من المغرب، الترجي التونسي، اتحاد طرابلس الليبي. ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر 111 ألف فرد يشكلون ما يقارب 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية، و 6 رابطات جهوية وقد نظمت أول بطولة جهوية جزائرية لكرة القدم خلال موسم 1962-1963، إذ فاز بها الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ومثلها أحسن تمثيل في منافسات الكؤوس الإفريقية و الأفرو آسيوية، وكانت أول مقابلة للفريق الوطني الجزائري سنة 1963م ضد المنتخب البلغاري انتهت ب 2-1 لصالح المنتخب الوطني الجزائري وفي شهر سبتمبر 1962م كانت أول انطلاقة للبطولة الوطنية، أما على مستوى المنافسات الرسمية فقد لعب المنتخب الوطني أول لقاء رسمي له سنة 1964 ضد المنتخب التونسي، كما تحصل على أول ميدالية ذهبية سنة 1975م في إطار ألعاب البحر الأبيض المتوسط بفوزه على المنتخب التونسي بنتيجة 3-2 وفيما يتعلق بالأندية الوطنية، فإننا نسجل أول تتويج لفريق مولودية الجزائر بكأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1976 (أحمد منصوري، 26-11-1993، ص. 24).

المرحلة الثالثة (الفترة الذهبية) 1976-1990:

بعد فترة الستينات جاءت مرحلة الإصلاح الرياضي سنة 1976 إلى 1990 التي شهدت قفزة نوعية من تاريخ كرة القدم الجزائرية، بفضل ما توفر لديها من إمكانيات مادية كالتجهيزات الضرورية، وتشيد الملاعب في مختلف ولايات الوطن، كملعب 05 جويلية الذي دشن في جوان 1972م. وفي هذه المرحلة من تاريخ كرة القدم الجزائرية باشر المسؤولون على مستوى الكرة المستديرة سياسة التغيير في أسلوب التأطير الرياضي، إذ تم إدماج جل الأندية في مؤسسات اقتصادية وطنية كبرى، ونذكر على سبيل المثال ضم مولودية الجزائر إلى شركة سوناطراك حيث تحولت إلى مولودية نفط الجزائر (MCA) هذا من ناحية، أما من ناحية أخرى فقد تم إدماج بعض الأندية الوطنية إلى سلطة المجالس الشعبية البلدية، وقد كان الهدف من هذا التحول توفير الإمكانيات المادية للرياضة الجزائرية النخبوية.

ونتيجة للدعم الكبير الذي عرفته الأندية الجزائرية من قبل هذه المؤسسات الاقتصادية الكبرى، توج فريق مولودية نفط الجزائر بالكأس الإفريقية للأندية البطلة سنة 1976 وكذلك فوز شبيبة القبائل بنفس الكأس 1981، 1990 وبالكأس الممتازة سنة 1983، إضافة إلى ذلك فاز الفريق الوطني الجزائري في الدورة 17 لكأس إفريقيا للأمم التي احتضنتها الجزائر سنة 1990 بعد فوزه على نظيره النيجيري بنتيجة (1-0) (أحمد منصوري، 26-11-1993، ص. 24).

المرحلة الرابعة : (1990 إلى 2002)

هذه المرحلة تمثل فترة ما بعد 1991 أين عرفت كرة القدم الجزائرية تدهورا خطيرا انعكس سلبا على الرياضة في الجزائر وبالخصوص المنتخب الوطني على الصعيدين الدولي والقاري معا، حيث ظهر المنتخب الوطني أثناء دورة كأس إفريقيا للأمم سنة 1992 بالسنغال بمستوى متواضع، فاتخزم بأول مقابلة له أمام كوت ديفوار وهو ما خيب أمل الجمهور والمتتبعين للكرة المستديرة بالجزائر، وفي سنة 1994 أي في الدورة 19 لكأس إفريقيا للأمم المقامة بتونس أقصى المنتخب الوطني الجزائري، والسبب هو قضية "كاروف" لاعب شبيبة القبائل الذي أدرج ضمن المقابلة الرسمية التي جمعت الجزائر بنضيرتها السنغال المقامة يوم 10-01-1993 في إطار تصفيات كأس إفريقيا للأمم (تونس 194)، حيث أن اللاعب كان معاقبا من طرف الكونفدرالية الإفريقية لكرة القدم وهو الأمر الذي تسبب في إقصاء وحرمان الفريق الوطني من المشاركة في هذه الدورة، بالإضافة إلى إقصائه من تصفيات كأس العالم لسنة 1994 بالولايات المتحدة الأمريكية كما أن المنتخب الوطني خرج من الدور الربع النهائي لنهائيات الدورة 20 لكأس أمم إفريقيا 1996 وكذلك الإقصاء من تصفيات كأس العالم سنة 1998 بفرنسا، إلى جانب المشاركة الجدية سلبية في الدورة 21 لكأس أمم إفريقيا بيوركينا فاسو سنة 1998، وفي سنة 2000 أي في الدورة 22 لكأس أمم إفريقيا سجلنا خروج منتخبنا الوطني في الدور الربع النهائي بأخزاه أمام منتخب الكاميرون (2-1)، وفي سنة 2002 بكأس أمم إفريقيا بمالي خرج المنتخب الوطني مبكرا في الدور الأول.

أما فيما يتعلق بالأندية فمشاركتها كانت سلبية على العموم، إذ عرفت إقصاء كل من مولودية وهران من كأس الأندية العربية سنة 1998م، وفريق شباب قسنطينة من كأس إفريقيا للأندية البطلة سنة 1998م، وإقصاء شباب بني ثور من كأس الكؤوس سنة 2001م، وشباب بلوزداد الذي هو الآخر أقصى من كأس الأندية البطلة لسنة 2001م، وفريق اتحاد العاصمة الذي أقصى من كأس الكؤوس الإفريقية سنة 2002م، باستثناء إحرار شبيبة القبائل للكأس الإفريقية البطلة وكأس الكؤوس الإفريقية سنة 1995م، وكأس الكونفيدرالية الإفريقية لكرة القدم لسنوات 2000، 2001، 2002 وإحرار مولودية وهران كأس الأندية العمرية في أوت 1997م (المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية، 1999، ص09).

لكن على العموم فإن النتائج المسجلة سواء من طرف الفريق الوطني الجزائري أو الأندية الجزائرية تعتبر جد سلبية خلال هذه الفترة، وهذا إن دل على شيء فإنما يدل على أن الكرة المستديرة ببلادنا تعاني من أزمة كبيرة والأسباب في ذلك متعددة.

### 5-3-2-مكانة كرة القدم في الجزائر :

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

## 6- الدراسات السابقة :

يعرض الطالب الباحث مجموعة من الدراسات التي وجدها حول موضوع : بعض المهارات العقلية و علاقتها بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ( بعض اندية برج بوغريج ) :

## الدراسة الاولى :

صاحب الدراسة : يوسف لازم كماش .

عنوان الدراسة : تأثير الاستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء ( لدى ناشئي كرة القدم .

المنهج المستخدم : تم استخدام المنهج التجريبي .

عينة الدراسة وطريقة اختيارها : تم اختيار العينة بالطريقة العمدية .

## أهم النتائج :

➤ الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت وبدلالة الإحصائية على تطوير المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء) لدى أفراد عينة البحث .

➤ الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي قد أثرت وبدلالة الإحصائية على تطوير بعض الصفات البدنية والمهارية لدى الأفراد عينة البحث على الاسترخاء والتصور العقلي لدى الأفراد عينة البحث .

## الدراسة الثانية :

صاحب الدراسة : حماموش دحمان .

عنوان الدراسة : دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد .

الهدف العام للدراسة : بيان أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية .

عينة الدراسة : شملت عينة الدراسة التي قمنا بدراستها : 50 لاعبا لكرة اليد موزعين على بعض الأندية ولاية المسيلة .

المنهج المستخدم : استخدمنا في بحثنا المنهج الوصفي لأنه الأنسب لهذه الدراسة .

الدراسة الثالثة :

عنوان الدراسة :الإعداداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (صنف أكابر).

الهدف العام للدراسة : معرفة علاقة الإعداداد النفسي بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة بين الإعداداد النفسي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية ؟

ويتفرع من التساؤل العام الأسئلة التالية :

➤ هل توجد علاقة بين الإعداداد النفسي ودوافع إنجاز النجاح لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية ؟.

➤ هل توجد علاقة بين الإعداداد النفسي ودوافع تجنب الفشل لدى لاعبي كرة القدم قبل المنافسة الرياضية ؟.

العينة : تم اختيار العينة بشكل عمدي وتتمثل في 60 لاعبا صنف أشبال من ثلاثة أندية على مستوى ولاية المسيلة .

النتائج المتوصل إليها :

أثبتت هذه الدراسة أنّ الإعداداد النفسي له علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، لما له من أهمية كبيرة في زيادة دوافع اللاعبين نحو ممارسة كرة القدم، وأنّ هذه الأخيرة لا تعتمد فقط على الجانب البدني والتقني، بل ضرورة التكامل بين هذه الجوانب وكذلك التعامل مع مختصين نفسانيين يمكنهم تقديم الكثير لكرة القدم، وهذا ما يثبت صحة الفرضيات .

الدراسة الرابعة :

عنوان الدراسة : الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

الهدف العام للدراسة : التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

التساؤل العام للدراسة : هل توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

عينة الدراسة : يتكون مجتمع الدراسة ع لى جميع لاعبي كرة القدم لأندية الجهوي لولاية المسيلة .

النهج المتبع : المنهج المتبع في الدراسة هو المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة : مقياس الطلاقة النفسية ومقياس دافعية الإنجاز .

النتائج المتوصل إليها :

- توجد علاقة بين الطلاقة النفسية ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .
- يتمتع لاعبو كرة القدم بدرجة مرتفعة في مستوى الطلاقة النفسية .
- درجة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم عالية .

الدراسة الخامسة :

عنوان الدراسة : المهارات العقلية وانعكاسها على آلية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

الهدف العام للدراسة : معرفة مدى انعكاس المهارات العقلية على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر .

التساؤل العام : هل للمهارات العقلية انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.

التساؤلات الجزئية :

- هل للتصور العقلي انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.
- هل للاسترخاء العقلي انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.
- هل للانتباه العقلي انعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر؟.

عينة الدراسة : تمّ اختيار العينة بطريقة المسح الشامل المكونة من جميع لاعبي الأكاير للنادي الرياضي عين قشرة ولاية سكيكدة .

منهج الدراسة : تمّ استخدام المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته لهذا النوع من البحوث .

أدوات الدراسة : اعتمد الباحث على مقياس المهارات العقلية وآلية الأداء الرياضي .

النتائج المتوصل إليها :

- مهارة التصور العقلي لها علاقة ارتباطية وانعكاس على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم.
- مهارة الاسترخاء لها انعكاس إيجابي ومساهمة فعالة في تحسين الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم
- للمهارات العقلية دلالة إحصائية وتأثير إيجابي على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم

الدراسة السادسة :

عنوان الدراسة : بعض السمات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر .

هدف العام للدراسة : معرفة نوعية العلاقة الموجودة بين السمات النفسية ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين .

مشكلة الدراسة : هل توجد علاقة ارتباطية بين بعض السمات النفسية (الاجتماعية، الهدوء، السيطرة، الكف) ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم .

عينة الدراسة : 25 لاعب من فريق وفاق عين الحجل، الجهوي الأول اختيرت بطريقة مقصودة .

المنهج المتبع : المنهج الوصفي .

أدوات الدراسة : مقياس لبعض السمات الشخصية، مقياس دافعية الإنجاز الرياضي .

أهم النتائج :

- وجود علاقة ارتباطية بين السمات النفسية باعتبارها عوامل داخلية، ودافعية اللاعبين لتحقيق الإنجاز .
- النشاط البدني الرياضي من بين النشاطات الملائمة لتنمية الصفات والاتجاهات النفسية لدى الرياضي .

## 6-1- مناقشة الدراسات :

لا معنى لذكر الدراسات السابقة من دون مناقشتها وإيضاح أوجه التشابه والاختلاف بينهما وبين الدراسة الحالية و من هذا الإطار جاء هذا الجزء للبحث في الدراسات السابقة حيث ركزت الدراسة الأولى و التي كان عنوانها ( تأثير الإستراتيجية المقترحة للتدريب العقلي على تطوير بعض المهارات النفسية (القدرة على الاسترخاء) لدى ناشئي كرة القدم ) و التي ركزت على تطبيق الأمثل لاستراتيجيات التدريب العقلي في تطوير بعض المهارات العقلية

أما الدراسة الثانية و التي كانت تحت عنوان (دور التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد) و التي تهدف إلى بيان أهمية التصور العقلي في تطوير المهارات النفسية لدى لاعبي كرة اليد

أما الدراسة الثالثة و التي كانت تحت عنوان (الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم) و التي ركزت في موضوعها على علاقة الأعداد النفسي بدافعية الإنجاز الرياضي

أما الدراسة الرابعة و التي كانت بعنوان (الطلاقة النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز) وحيث كان أهم أهدافها هو التعرف على العلاقة بين الطلاقة النفسية والدافعية للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم

أما الدراسة الخامسة و عنوانها (المهارات العقلية وانعكاسها على آلية الأداء الرياضي) و التي ركزت على معرفة مدى انعكاس المهارات العقلية على آلية الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم

أما الدراسة السادسة حيث كان عنوانها (بعض السمات النفسية وعلاقتها بدافعية الإنجاز) و التي كان من أهم أهدافها معرفة نوعية العلاقة الموجودة بين السمات النفسية ودافعية الإنجاز لدى اللاعبين

## توظيف الدراسات السابقة بالدراسة الحالية :

إن نقطة الاختلاف بين الدراسات السابقة والحالية، تتمثل في أن الدراستين الأولى و الثانية ركزتا على التدريب العقلي فقط في تطوير المهارات النفسية أما الدراسة الثالثة و الرابعة و السادسة فقد ركزت و اهتمت بالجوانب النفسية للرياضي و علاقتها بدافعية الإنجاز أما الدراسة الخامسة فقد تناولت المهارات العقلية الأساسية و انعكاسها على مستوى الأداء الرياضي للاعبي كرة القدم أما نقاط التشابه بين الدراسات السابقة و دراستنا الحالية تتمثل في أن كل الدراسات تحاول تفسير المهارات العقلية من جهة و دافعية الإنجاز من جهة اخرى و في بحثنا ارتأينا ان نركز على الجانبين معا و عليه يكون بحثنا مكملا للدراسات السابقة في معرفة المهارات العقلية و دافعية الإنجاز الرياضي و لهذا كانت دراستنا تحت عنوان ( بعض المهارات العقلية و علاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي ).

## الفصل الثاني

# الإطار العام للدراسة

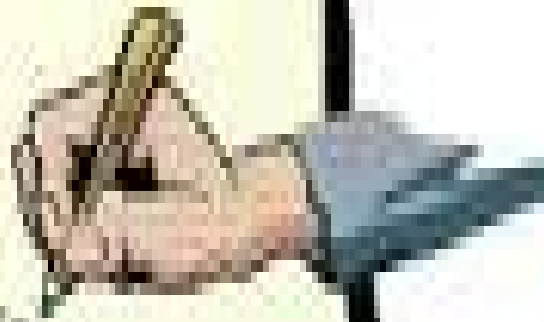
1- الكلمات الدالة في الدراسة.

2- إشكالية الدراسة.

3- أهداف الدراسة.

4- أهمية الدراسة.

5- فرضيات الدراسة.



تمهيد :

في هذا الفصل قمنا بتحديد إشكالية البحث بحيث تمت صياغتها وضبطها ضبطا دقيقا ومن ثمّ حددنا تساؤلاتها الجزئية التي تعتبر أسئلة تحتاج إلى تفسير، واتبعت بفرضيات جزئية التي تعتبر إجابات احتمالية للأسئلة المطروحة التي دارت حولها إشكالية البحث ولعدها ذكرنا أهداف وأهمية البحث .

## 1- الكلمات الدالة في الدراسة :

### المهارات العقلية :

هو إعداد الرياضي نفسياً أو ذهنياً بالاعتماد على مجموعة من المهارات العقلية و التي تسمح للرياضي الممارس بأداء جيد كمهارة التصور العقلي و الاسترخاء و تركيز الانتباه.

### التصور العقلي :

هو عملية استحضار و استرجاع الأحداث السابقة و القيام بترجمتها إلى أفعال مصادقة للموقف الحالي المنفذ.

### تركيز الانتباه:

و هو أحد المهارات النفسية و العقلية و الذي يحث الرياضي على اتخاذ إجراءات و تدابير قصد مواجهة استشارات الحواس الظاهرة أو الباطنة .

### الاسترخاء:

و هو عملية استرجاع الطاقة بدون نشاط و يهدف إلى التخلص من التوتر و الخوف المصاحبين للتدريب والمنافسة الرياضية .

### دافعية الإنجاز :

الدافعية للإنجاز هي الرغبة في تحقيق هدف محدد وهي حاجة نفسية لدى الفرد للتغلب على العقبات و هي الميل إلى تحديد مستويات عالية من الأداء و السعي نحو تحقيقها بمواظبة شديدة و مثابرة مستمرة .

### كرة القدم :

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الأصناف كما تلعب بين فريقين يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعب تلعب بواسطة كرة منفوخة فوق أرضية مستطيلة في نهاية كل طرف من طرفيهما مرمى و يتم تحريك الكرة بواسطة الأقدام و لا يسمح إلا لحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم وسط و حكمان على التماس و حكم رابع لمراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة و فترة راحة مدتها 15 دقيقة و إذا انتهت بالتعادل في حالة مقابلات الكأس فيكون هناك شوطين إضافيين وقت كل منهما 15 دقيقة و في حالة التعادل في الشوطين الإضافيين يضطر الحكم إلى إجراء ضربات الجزاء.

## 2- الإشكالية :

تتطلب طبيعة المستويات الرياضية من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارية و الخططية و النفسية بصورة متكاملة و ذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن، و لقد تقاربت طرق الإعداد البدني و المهاري الخططي و مبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ، و لذلك فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمامات الناحية العقلية و النفسية للرياضي .

و التفوق الرياضي يتوقف على مدى استفادة اللاعبين من قدراتهم النفسية على نحو لا يقل عن الاستفادة من قدراتهم البدنية فالقدرات العقلية تساعد الأفراد على تعبئة قدراتهم و طاقاتهم البدنية لتحقيق أقصى و أفضل أداء رياضي ، و يمكن تطويرها من خلال تدريبات و برامج خاصة لذلك الغرض هي برامج تدريب للمهارات العقلية، التي تمثل بعدا هاما في إعداد اللاعبين فهي تلعب دورا هاما في تطوير اللاعبين ، حيث أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات التي يجب العناية بها جنبا إلى جنب مع المتطلبات البدنية و المهارية و الخططية، فالأبطال الرياضيين على المستوى الدولي يتقاربون بدرجة كبيرة من حيث المستوى البدني و المهاري و الخططي و يعتبر العامل النفسي الفاصل المهم أثناء المنافسة حيث يلعب دورا رئيسيا في تحقيق الانجاز الرياضي.

و يشير العربي شمعون ( 1996 ) إلى أن تنمية المهارات العقلية التي تتمثل في الاسترخاء وتركيز الانتباه والتصور العقلي و الاسترجاع العقلي التي يجب أن تسير جنب إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية من خلال البرامج طويلة المدى، و يجب التركيز عليها كما هو الحال في المهارات الأساسية للأنشطة الرياضية المختلفة، كما أشارت دراسة العايب احمد و التي كانت بعنوان المهارات العقلية و انعكاسها على آلية الأداء الرياضي لدى لاعبي كرة القدم، و التي كانت من أهم نتائجها أن للمهارات العقلية انعكاس ايجابي و مساهمة فعالة في تحسين الأداء الرياضي (العايب، 2014)، و في المراحل الأولى من إعداد اللاعبين يتطلب التكامل بحيث يعمل على تطوير القدرات البدنية و المهارية إلى جانب المهارات العقلية حتى يمكن تحقيق الاستفادة من تطبيق هذه المهارات في المجال التنافسي و عدم إغفالها حتى لا تعيق تحقيق دافعية الانجاز الرياضي على المستوى العالي.

ولقد أشارت العديد من البحوث و الدراسات على غرار دراسة أسامة كامل راتب على أن دافعية الانجاز الرياضي هو استعداد لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين ، كما عرفه محمد حسن علاوي ( 1998 ):" بأنها استعداد الفرد للتنافس في موقف ما من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز، و كذلك الرغبة في الكفاح و النضال للتفوق في مواقف الانجاز و التي نتج عنه نوعا معينا من النشاط و الفعالية و المثابرة".

و لما كانت الحاجة إلى الانجاز الرياضي و تحقيق انجازات كبيرة كان ينبغي الاهتمام و التعرف على المستويات و المؤشرات التي لها علاقة بالانجاز، كالطموح و المثابرة و الأداء و التنافس و دافع تجنب الفشل و دافع انجاز النجاح، و لان أن إيماننا القوي بان المهارات العقلية يعتبر عاملا مهما و له علاقة بدافعية الانجاز. و مستوياتها التي سبق ذكرها جعلنا نقوم بهذه الدراسة قصد إثبات أو نفي هذه العلاقة، و بناء على ذلك تم صياغة إشكالية الدراسة في التساؤل الرئيسي التالي:

هل للمهارات العقلية للاعبين علاقة بدافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم؟.

التساؤل العام :

هل لبعض المهارات العقلية علاقة بدافعية الانجاز الرياضي ؟.

الأسئلة الجزئية :

- هل للتصور العقلي علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟.
- هل لتركيز الانتباه علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟.
- هل للاسترخاء علاقة بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم ؟.

3- أهداف البحث :

- بيان أهمية المهارات العقلية على مستوى دافعية الإنجاز الرياضي .
- التعرف العلاقة الموجودة بين التصور العقلي وتحقيق أهداف اللاعبين .
- التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه و تحقيق دافعية الانجاز الرياضي.
- التعرف على العلاقة بين الاسترخاء و تحقيق دافعية الانجاز .
- الوصول إلى تكامل مستويات الإعداد ( نفسيا ،خططيا ،مهاريا ،بدنيا ).

4- أهمية الدراسة :

تكمن أهمية الدراسة في :

- محاولة إثراء هذا الموضوع قصد التعمق في البحث أكثر .
- إبراز أهمية المهارات العقلية في العملية التدريبية إضافة إلى الجوانب البدنية والخططية .
- بيان فاعلية المهارات العقلية في تحسين وتطوير قدرات اللاعبين من أجل تحقيق الأهداف المرجوة .
- التعرف على المتغيرات الإيجابية للمهارات العقلية وعلاقتها بتحديد أفضل مستوى يحققه اللاعب.

5- فرضيات الدراسة :

الفرضية العامة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات العقلية ودافعية الإنجاز الرياضي .

الفرضيات الجزئية :

- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- توجد علاقة ذات دلالة إحصائية تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

## الفصل الثالث

# الإجراءات الميدانية للدراسة

1- الدراسة الاستطلاعية

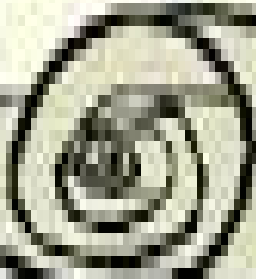
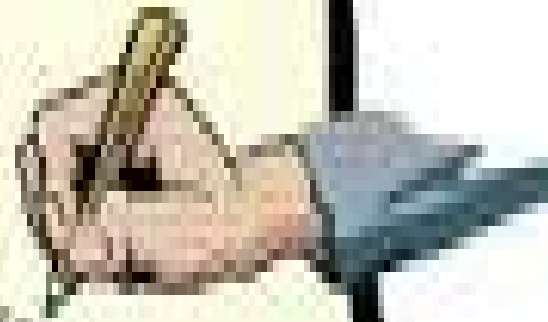
2- المنهج المتبع في الدراسة

3- مجتمع و عينة البحث

4- أدوات جمع البيانات والمعلومات

5- إجراءات التطبيق الميداني

6- الأساليب الإحصائية



## تمهيد:

تعتبر الدراسة الميدانية وسيلة هامة للوصول إلى الحقائق الموجودة في مجتمع الدراسة عن الميدان يصبح بالإمكان جمع البيانات و تحليلها لتدعيم الجانب النظري و تأكيدها، وفي هذا الفصل سنتطرق للإجراءات المنهجية التي اتبعناها وذلك بإعطاء فكرة حول المجال الجغرافي و البشري و الزمني، بالإضافة إلى ذكر الأدوات المستعملة في جمع البيانات، حيث أن الهدف من الدراسة الميدانية هو الوصول إلى الغاية التي تسعى إليها البحوث عموماً. وبذلك الوصول إلى الأهداف المسطرة.

## 1 الدراسة الاستطلاعية

تعد الدراسة الاستطلاعية الأولية التي تساعد الباحث في إلقاء نظرة من أجل الإلمام بجوانب دراسته الميدانية . بما أننا بصدد إجراء دراسة ميدانية لا بد من إجراء دراسة استطلاعية كانت بدايتها:

- التعرف على المكان و مدى إمكانية إجراء الدراسة ( بعض أندية برج بوعريريج ).
- التعرف على ما يمكن عرقلة عملنا ومختلف الصعوبات المحتمل مواجهتها.
- تحديد العينة ومعرفة الأجواء المحيطة بها.
- التقرب من أفراد العينة (أخذ معلومات من نوعية الدراسة).
- التقييم للمستوى المعرفي لأفراد العينة، ومدى مطابقتها لموضوع الدراسة.
- تحديد العينة الاستطلاعية : تمثلت في 10% من مجتمع الدراسة أي ما يعادل 12 لاعب.

## 2- المنهج المتبع في الدراسة :

## تعريف المنهج العلمي :

يعتبر المنهج العلمي الوسيلة و السند الذي لا يمكن الاستغناء عنه في أي بحث علمي أو عمل ميداني في العلوم و المجالات الأخرى فهو عبارة عن "مجموعة قواعد و العمليات الخاصة التي تتيح الحصول على المعرفة السليمة في طريق البحث عن الحقيقة لعلم من العلوم.

## تعريف المنهج المتبع في الدراسة :

نظرا لطبيعة موضوع البحث وسعيا من الباحث إلى إيجاد دخل علمي لمشكلة البحث المطروحة في الدراسة " نختار المشكلة المراد دراستها من منهج علمي معين يكون مرافقا لطبيعتها وتحليل أبعادها" (عزيز ، 1991 ، ص. 29).

لذا اعتمدنا في هذه الدراسة المنهج الوصفي كمنهج ملائم لموضوع الدراسة الذي يعرف بأنه "استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية، قصد تشخيصها وكشف جوانبها و تطويرها كمنهج عن طريق جمع معلومات مقنعة عن مشكلة البحث وتصنيفها وتحليلها و إخضاعها لدراسة دقيقة (علاوي، 2003، ص. 122). كما يرى محمد زيان "إن البحوث الوصفية تقوم على تقرير وتحليل الحقائق تحليلا دقيقا وهي تتميز بكونها تنصب على الوقت الحاضر أي أنها تتناول أشياء موجودة بالفعل وقت إجراء الدراسة(علاوي ، 1983، ص. 188).

ويشاطره هويتني " الذي يعتبرها دراسة للحقائق الراهنة المتعلقة بطبيعة ظاهرة أو موقف أو مجموعة من الناس أو مجموعة من الأحداث أو مجموعة من الأوضاع(محمد منير، 2002، ص. 78).

**3- مجتمع وعينة الدراسة :**

لعل أهم خطوة يمر بها الباحث خلال دراسته هو اختياره للعينة المتمثلة تمثيلاً دقيقاً لمجتمع الدراسة وتعرف العينة بأنها اختيار جزء من مجموعة المادة بحيث يمثل هذا الجزء المجموعة كلها وهي تعد طريقة سليمة في منطقتها وليس في أسلوبها  
(محمد زيان، 1983، ص 182)

تكون مجتمع الدراسة من 120 لاعب موزعة على 5 أندية الناشطة في القسم الثاني الممتاز (أهلي البرج) و القسم الثاني هواة (إتحاد البرج) والجهوي الثاني (نجم البرج) و (أولمبي بلدية مجانة) والقسم الولائي (ترجي البرج). وتم اختيار عينة غرضية مكونة من 40 لاعب تمثل 30% من مجتمع الدراسة موزعة على الأندية السالفة الذكر.

**4- مجالات البحث :**

تقسم مجالات البحث إلى ثلاثة أقسام ، وهي المجال المكاني و البشري و المجال الزمني .

- **المجال المكاني :** أي المنطقة التي يجري فيها البحث (بعض أندية برج بو عريريج: أهلي برج بو عريريج، إتحاد البرج، نجم البرج، أهلي البرج، أولمبي بلدية مجانة).
- **المجال البشري:** أي الأفراد التي أجريت عليهم الدراسة المتكونة من 40 لاعب موزعة على الأندية المذكورة أعلاه تمثل نسبة 30%.
- **المجال الزمني :** أي المدة التي يستغرقها البحث الميداني ( من 24 مارس 2016 إلى 28 أبريل 2016).

**5- متغيرات الدراسة :**

- **المتغير المستقل :** وهو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على المتغير التابع، حيث يكون هو السبب في الدراسة.

- **المتغير التابع:** هو الظاهرة التي توجد وتختفي وتتغير حينما يطبق الباحث المتغير المستقل أو يبدله (حسن ، 1999، ص. 57).

وفي بحثنا هذا لا يمكن متغيرات الدراسة تسمية متغيرات الدراسة نظراً لطبيعة المنهج المتبع الذي يعتبر منهج وصفي علائقي.

**6- أدوات جمع البيانات و المعلومات :**

نجاح أي بحث يقوم أساساً على دقة البيانات المتحصل عليها و الموظفة فيه ولعل هذا يتطلب من الباحث التحكم في الأدوات المسخرة لجمع البيانات و المعلومات باختيار أدقها و أنسبها للمنهج المستخدم في الدراسة " وتعتبر الأداة الوسيلة التي تشكل نقطة اتصال من الباحث و المبحوث التي تمكنه من جمع المعلومات (إحسان. ص. 57) وتستدعي دراستنا استخدام أداة المقياس.

اشتملت أدوات البحث و الدراسة على مقياس المهارات العقلية وآخر خاص بدافعية الانجاز:  
مقياس المهارات العقلية :

من أجل قياس بعض المهارات العقلية لدى لاعبين كرة القدم لبعض أندية برج بو عرييج استخدام الطالب الباحث مقياس

المهارات العقلية لدى لاعبين كرة القدم الذي صممه كل من بل و ألبنسون و شامبروك و قام بتعديله واقتباسه محمد حسن علاوي .

حيث أخذ الطالب الباحث 12 عبارة تمثل 03 أبعاد وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، حيث يتكون سلم الإجابة للمقياس من 6 درجات، وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقاً للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي :

$$1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1$$

التعليمات :

الرقم (1) يدل على أنّ العبارة لا تنطبق عليك تماماً، الرقم ( 2) يدل على أنّ العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جداً والرقم (3) تنطبق بدرجة قليلة والرقم (4) تنطبق بدرجة متوسطة والرقم (5) تنطبق بدرجة كبيرة والرقم (6) يدل على أنّ العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جداً .

جدول رقم (01) : يوضح ابعاد مقياس المهارات العقلية

الرقم	أبعاد المقياس	أرقام الفقرات	إتجاه البعد	عكس إتجاه البعد	عدد فقرات المجال
1	التصور العقلي	4-1	4/2/1	3	4
2	تركيز الانتباه	8-5	لا توجد	8/7/6/5	4
3	القدرة على الاسترخاء	12-9	12-11-9	4	4

7- خصائص السيكموترية (الصدق والثبات) لأداة الدراسة :

- صدق الاستبيان:

عندما يريد الباحث استخدام أداة فإن السؤال الذي يمكن أن يتبادر إلى ذهنه هو أن الأداة التي بصدد استعمالها كوسيلة للبحث تقيس فعلاً الظاهرة المراد دراستها أو أنها غير ذلك؟ حيث يجد الباحث نفسه ملزم بإثبات صدق الأداة التي يريد استعمالها، وهناك عدة طرق يمكن له الاستعانة بها من أجل تحقيق ذلك نذكر أهمها على النحو التالي:

صدق الاتساق الداخلي: استبيان التوجيه و الإرشاد النفسي.

لحساب المقياس تم الاعتماد على صدق الاتساق الداخلي :

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

جدول رقم(02) يوضح الإتساق الداخلي لبعد التصور العقلي لمقياس المهارات العقلية

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
1-أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة	0,811**	0,01	دال
2-أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا	0,781**	0,01	دال
3-يصعب عليّ أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي .	0,877**	0,01	دال
4- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشترك فيها .	0,820**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم ( 2) نجد أن جميع معاملات الارتباط للنبود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 و هذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

جدول رقم(03) يوضح الإتساق الداخلي تركيز الإنتباه لمقياس المهارات العقلية

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
5-أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتدخل في تركيز انتباهي .	0,877**	0,01	دال
6-يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .	0,820**	0,01	دال
7-مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .	0,702**	0,05	دال
8-الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .	0,567*	0,05	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (3) نجد أن جميع معاملات الارتباط للنبود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 و هذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

جدول رقم(04) يوضح الاتساق الداخلي لبعده الاسترخاء لمقياس المهارات العقلية

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
9-أعرف جيداً كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة.	0,811**	0,01	دال
10-عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .	0,614**	0,01	دال
11-من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .	0,877**	0,01	دال
12-من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء نفسي بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .	0,820**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (4) نجد أن جميع معاملات الارتباط للنبود دالة إحصائياً عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 و هذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

ثبات المقياس:

بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة و اعتمادهما بشكلهما النهائي:

الثبات:

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

الجدول رقم (05): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس المهارات العقلية

اسم البعد	معامل الثبات
التصور العقلي	0.74
تركيز الانتباه	0.79
القدرة على الاسترخاء	0.71

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لمقياس المهارات العقلية وصل إلى 0,74، وهو معامل ثابت ومقبول.

#### مقياس دافعية الانجاز الرياضي :

من أجل قياس دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين كرة القدم لبعض أندية برج بوعريريج استخدم الطالب الباحث مقياس دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبين كرة القدم الذي صممه **جو ولس** . حيث أخذ الطالب الباحث 20 عبارة تمثل 02 أبعاد وتم تطبيقها على الدراسة الحالية، حيث يتكون سلم الإجابة للمقياس من 5 درجات و يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي :

العبارة في اتجاه البعد تصحح كما يلي : بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات ، بدرجة كبيرة = 4 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة أما عبارات عكس اتجاه البعد :

بدرجة كبيرة جدا = 1 درجة ، بدرجة كبيرة = 2 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = 4 درجات درجتان ، بدرجة قليلة جدا = 5 درجات

#### جدول رقم (06) : يوضح ابعاد مقياس دافعية الانجاز

الرقم	أبعاد المقياس	أرقام الفقرات	اتجاه البعد	عكس اتجاه البعد	عدد فقرات المجال
1	دافع إنجاز النجاح	2.6.10.12.16.18.20.4 14 8.	2 6 10 12 16 18 20	4 ، 8 ، 14	10
2	تجنب الفشل	3.1.5.7.9.15.13.11.1 .7.19	3.1.5.7.9.15.13	11 17 19	10

صدق الاتساق الداخلي لمقياس دافعية الإنجاز :

#### الجدول رقم (07) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد دافع إنجاز النجاح :

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
2- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.	0,811**	0,01	دال
4- الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.	0,781**	0,01	دال
6- أستمتع بتحمل أي مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.	0,811**	0,01	

8	الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.	0,614**	0,01	دال
10-	لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أبحج في رياضي.	0,877**	0,01	دال
12-	الفوز في المنافسة يمنحني درجة كبيرة من الرضا.	0,820**	0,01	دال
14-	أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.	0,614**	0,01	دال
16-	لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي .	0,877**	0,01	دال
18-	أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.	0,820**	0,01	دال
20-	هدفي هو أن أكون مميزا في رياضي .	0,820**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (7) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 و هذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

الجدول رقم (08) يوضح الاتساق الداخلي لأسئلة بعد تجنب الفشل :

السؤال	معامل الارتباط	Sig (مستوى المعنوية)	النتيجة
- أجد صعوبة في محاولتي النوم عقب هزيمتي في المنافسة .	0,811**	0,01	دال
-عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي انسي هذا الخطأ.	0,781**	0,01	دال
-أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .	0,811**	0,01	دال
-أحشى الهزيمة في المنافسة .	0,614**	0,01	دال
في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فإن ذلك يضايقني لعدة أيام	0,811**	0,01	دال
لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في المنافسة .	0,614**	0,01	دال
- أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .	0,877**	0,01	دال
- عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .	0,820**	0,01	دال
-قبل اشتراكي في المنافسة لا اشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها .	0,820**	0,01	دال
- أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .	0,820**	0,01	دال

من خلال تحليل الجدول رقم (8) نجد أن جميع معاملات الارتباط للبنود دالة إحصائيا عند مستوى دلالة (0,01 إلى 0,05) لان معامل الارتباط لكل بند مع الدرجة الكلية للبعد اكبر من 0,5 و هذا ما يثبت أن هذا البعد يتمتع بصدق و اتساق داخلي جيد.

### ثبات المقياس:

بعد التأكد من صدق الأدوات المستعملة و اعتمادهما بشكلهما النهائي:

### الثبات:

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

الجدول رقم (09): يوضح الثبات بطريقة ألفا كرونباخ لمقياس دافعية الإنجاز :

اسم البعد	معامل الثبات
دافع النجاح	0.74
تجنب الفشل	0.78

نلاحظ من خلال الجدول أن معامل الثبات بالنسبة لمقياس المهارات العقلية وصل إلى 0.76، وهو معامل ثابت ومقبول

### 8- إجراءات التطبيق الميداني :

في يوم 24-03-2016 تم تحديد عينة الدراسة، وإجراء بعض المقابلات في العينة و هذا كتمهيد للدراسة التي نحن بصدد تطبيقها.

وفي يوم 15-04-2016 تم تحديد أسئلة الاستبيانات.

بعد تحديد أسئلة الاستمارات وصياغتها بالشكل الأخير قمتا بفرزها وتفرغ بياناتها وتحليل نتائج الأسئلة التي طرحناها في استمارة الاستبيان، ولقد قمنا بوضع جداول لهذه الأسئلة تحتوي على عدد الإجابات وتكرارها وفي الأخير نقوم بالاستنتاج وتوضيح مدى صدق الفرضيات التي تضمنتها الدراسة.

### 9- الأساليب الإحصائية :

برنامج التحليل الإحصائي (SPSS V23)،

## خلاصة:

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

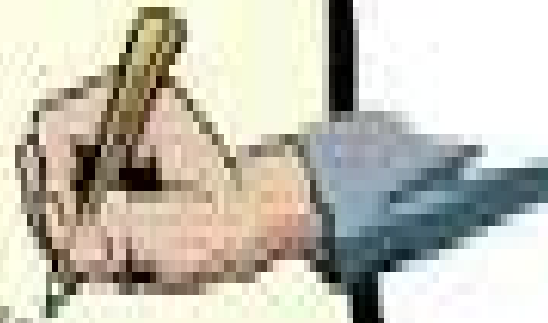
وهذا الفصل ذو أهمية كبيرة في البحوث العلمية حيث أنه لا يخلو أي بحث من وجود هذا الفصل من بين فصول الدراسة، لأنه يعتبر الركيزة المنهجية التي يعتمد عليها الباحث لرسم خريطة عمل واضحة المعالم والأبعاد، أضف إلى ذلك فإنه يحدد الإطار المنهجي والعلمي الذي يجب على الباحث أن يلتزم به ليعطي مصداقية علمية لبحثه. وفي الأخير يمكن القول أن الباحث الذي يتبع هذه الخطوات والإجراءات أثناء إنجاز لبحثه يكون قد حقق خطوة كبيرة في إثبات صدق عمله وكذا توضيح الركائز العلمية التي اعتمدها للوصول إلى نتائج علمية ودقيقة يمكن الاعتماد عليها مستقبلا وحتى إمكانية تعميمها.

## الفصل الرابع

### عرض النتائج وتفسيرها ومناقشتها

1- عرض النتائج ومناقشتها و تفسيرها

2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات



## تمهيد :

من خلال قيامنا بجمع بيانات الاختبارات وتحليلها وتفسيرها ومناقشتها من أجل الوصول إلى تحقيق الفرضية العامة التي قمنا بطرحها ومن خلال هذه العمليات التي تتم خلال الدراسة الميدانية التي ستجرى في بعض فرق لكرة القدم من خلال القيام بتوزيع مقاييس نفسية على اللاعبين والتي سنحاول تحليلها وتفسيرها للوصول إلى نتائج علمية وهذا لا يتأتى إلى باستعمال الجانب الإحصائي حيث سنستعمل معامل الارتباط "بيرسون" الذي يستعمل في مثل هذه الحالات والهدف الأسمى لهذا الفصل هو تحويل النتائج إلى نتائج علمية يستفاد منها مستقبلا .

## 1 - تحليل و تفسير النتائج.

## 1-1- تحليل و تفسير نتائج الفرضية العامة .

التذكير بالفرضية العامة :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين بعض المهارات العقلية ودافعية الانجاز الرياضي .

الجدول رقم (10): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي.

المتغير	N عدد العينة	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
المهارات العقلية	40	0,567	0.01
دافعية الإنجاز الرياضي	40		

مستوى المعنوية: 0.01 .

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين بعض المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي (0.56) عند مستوى دلالة (0.01) بين بعض المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي، وهذا ما يفسر وجود علاقة إيجابية بين بعض المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي، ومن هنا نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين بعض المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي؛ بمعنى أنّ كلما كان وجود المهارات العقلية كبير كلما زادت دافعية الانجاز والعكس، أي أن الفرضية العامة تحققت .

2-1 - تحليل و تفسير نتائج الفرضيات الجزئية :

1-2-1 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الأولى

1-2-2 - التذكير بالفرضية الجزئية الأولى :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

الجدول رقم (11) يوضح نتائج معامل ارتباط بيرسون بين مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

المتغير	N عدد العينة	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
التصور العقلي	40	0,661	0.01
دافعية الإنجاز	40		

مستوى المعنوية : 0.01

تحليل نتائج مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي (0.661) عند مستوى دلالة (0.01) بين مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي ، وهذا ما يفسر وجود انعكاس إيجابي بين مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي ، ومن هنا نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي؛ بمعنى أنّ كلما كان التصور العقلي كبير كلما زادت دافعية الانجاز والعكس، أي أن الفرضية الجزئية الأولى تحققت .

1-2-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثانية:

1-2-3 التذكير بالفرضية الجزئية الثانية :

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم(12) : يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون مهارة تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي

المتغير	N عدد العينة	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
تركيز الانتباه	40	0,637	0.01
دافعية الانجاز الرياضي	40		

مستوى المعنوية : 0.01

تحليل نتائج الحاجة إلى تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون مهارة تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي (0.637) عند مستوى دلالة (0.01) بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي ، وهذا ما يفسر وجود انعكاس إيجابي بين تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي ، ومن هنا نستنتج وجود علاقة طردية قوية بين مهارة تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي ؛ بمعنى أنّ كلما كان تركيز الانتباه كبير كلما زادت دافعية الانجاز الرياضي والعكس ، أي أن الفرضية الجزئية الثانية تحققت .

1-2-3 - عرض و تحليل نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

1-2-4 - التذكير بالفرضية الجزئية الثالثة:

توجد علاقة ذات دلالة إحصائية تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (13): يوضح نتائج معامل الارتباط بيرسون بين مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي

المتغير	N عدد العينة	معامل الارتباط بيرسون R	مستوى الدلالة
الاسترخاء	40	0,134	0.48
دافعية الإنجاز الرياضي	40		

مستوى المعنوية: 0.05

تحليل نتائج مهارة الاسترخاء بدافعية الانجاز الرياضي :

من خلال الجدول أعلاه نلاحظ أنّ قيمة معامل الارتباط بيرسون بين مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي (0,134) عند مستوى دلالة ( 0.47) بين مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز ، وهذا ما يفسر وجود انعكاس إيجابي طفيف بين مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي ،ومن هنا نستنتج وجود علاقة طردية ضعيفة بين مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي ، بمعنى أنّ كلما زادت مهارة الاسترخاء كلما زادت دافعية الانجاز الرياضي بدرجة قليلة جدا والعكس، أي أن الفرضية الجزئية الثالثة تحققت .

## 2- مناقشة النتائج في ضوء الفرضيات

### 1-2 مناقشة نتائج الفرضية العامة

من خلال النتيجة المتحصل عليها من الجداول ( 11 ) و(12) و(13) تم التأكد من صحة الفرضيات الجزئية وبالتالي التأكد من صحة الفرضية العامة حيث كانت معاملات الارتباط ( 0,661 ) و ( 0,637 ) و( 0,134 ) وهذه النتائج تؤكد العلاقة الإرتباطية الموجودة بين بعض المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي وبواسطة هذه النتائج تم التعرف على أنّ لاعبي أندية برج بوعريريج يمتلكون أهم المهارات العقلية المساعدة في في دافعية الانجاز الرياضي وظهر مدلول المهارات العقلية في الخلفية النظرية والتعاريف "استخدم مصطلح المهارات العقلية لوصف الطرق النفسية التي تهف إلى التحكم و التغيير في سلوك الفرد سواء العقلي أو البدني ،إلى جانب الاهتمام بالخبرات السابقة و التدريب و التنظيم للمهارات العقلية ، و الاتجاهات و الاستراتيجيات التي تبنى على أساس أن الحالة العقلية يمكن التحكم فيها بنفس الطريقة التي تستخدم في الحالة البدنية).

أما دافعية الانجاز الرياضي فظهر مدلولها في عدة تعريفات و هو ما يتطابق مع فرضيات الدراسة فدافعية الانجاز الرياضي التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي : الحركات التي تقف وراء سلوك الفرد و الحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك ، و هذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، و بمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى (صالح محمد، ص. 127).

و نجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنّهُ : "حالة من التوتر النفسي و الفسيولوجي قد يكون شعوري أو لا شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال و نشاطات و سلوكيات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر و إعادة التوازن للسلوك و النفس عامة". (مصطفى، 1990، ص. 127).

و يرى **صدقي نور الدين محمد**: " استعداد الفرد لبذل جهد من اجل تحقيق هدف معين". (صدقي، 2004، ص. 127).

و يعرفها **THOMAS.R** أنّها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات و البحث عن الأهداف ( thomas.1991، p. 32 ).

تعريف **محمد حسن علاوي** : " أنّها مصطلح عام يشير الى العلاقة الدينامية بين الفرد و بيئته و تشمل العوامل و الحالات المختلفة ( الفطرية ، المكتسبة ، الداخلية و الخارجية ، المتعلمة و الغير متعلمة ، الشعورية و اللاشعورية و غيرها). و التي تعمل على بدء و توجيه و استمرار السلوك و بصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما ". (علاوي، 2004، ص. 2004).

تعريف سيد خير الله : "هي طاقة كامنة في الكائن الحي تعمل على استشارتها ليسلك سلوكا معيناً في العالم الخارجي، و يتم عن طريق اختيار الاستجابة المفيدة وظيفياً له في عملية تكيفهم مع بيئته الخارجية ، ووضع هذه الاستجابة في مكان الأسبقية على غيرها من الاستجابات المحتملة، لما ينتج إشباع حاجة معينة، أو الحصول على هدف معين " . (جابر، ص .7).

## 2-2 مناقشة الفرضيات الجزئية :

### 2-2-1 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الأولى :

من خلال الجدول رقم (11) كان معامل الارتباط بين نتائج مهارة التصور العقلي و دافعية الانجاز الرياضي (0.661)، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الأولى واستنادا للجانب النظري لتوضيح أهمية التصور العقلي والتي كان تعريفها كالتالي "التصور العقلي: هو لب العمليات الناجحة ،وهو عبارة عن انعكاس الأشياء والمظاهر التي سبق للفرد إدراكها ،ويبدأ بالأشياء ثم الكليات ،والأساس الفسيولوجي للتصور هو تلك العمليات التي تحدث لأجزاء أعضاء الحواس الموجودة في المخ أما أعضاء الحواس نفسها فلا تؤدي وظيفة في عملية التصور".

التصور العقلي محاولة استرجاع لأحداث الخبرات الحسية السابقة أو محاولة تكوين صورة جديدة لحدث جديد ومحاولة تكراره ذهنياً لأكثر من مرة ،هذا بالإضافة إلى أنّ التصور يستخدم لغرض تحسين الأداء عن طريق مراجعة المهارة ذهنياً وعن طريق تصور المحاولات الناجحة ،ومحاولة التخلص من الأخطاء تدريجياً ،وأنّ جميع الرياضيين الذين لديهم فكرة تحصيل عن الأداء للمهارة يستطيعون التصور العقلي من مقارنة أداءهم من أداء الأمثل وبالتالي يتمكنون من تصحيح الأخطاء ، ولا يقتصر التصور العقلي على الخبرات السابقة بل يمكن للعقل تكوين تصورات جديدة لم تحدث من قبل ،فعند وضع إستراتيجية لمباراة قادمة مع منافس لم يسبق اللعب معه ،عادة ما يبدأ اللاعب بتكوين عدة نقاط في العقل وتصور كيفية الاستجابة لهذه المواقف ،لأنّ الإنسان يمتلك القدرة أيضاً على صنع التصورات العقلية في المواقف القادمة.

### 2-2-2 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثانية :

من خلال الجدول رقم (12) كان معامل الارتباط بين نتائج تركيز الانتباه و دافعية الانجاز الرياضي (0.637) ،وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثانية واستنادا للجانب النظري لتوضيح أهمية تركيز الانتباه والتي كان تعريفها كالتالي " يقصد بتركيز الانتباه تطبيق الانتباه أو تثبيته نحو مثير معين واستمرار الانتباه على هذا المثير المختار".

## 2-2-3 مناقشة نتائج الفرضية الجزئية الثالثة :

من خلال الجدول رقم ( 13) كان معامل الارتباط بين نتائج مهارة الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي (0,134) ، وهذا ما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة واستنادا للجانب النظري لتوضيح اهمية مهارة الاسترخاء والتي كان تعريفها كالتالي "يقصد بالاسترخاء " الراحة الجسمية والذهنية وإرخاء وزوال التوتر مع تمدد الجسم أو استلقائه وهو انبساط العضلات ونقص توترها أو زواله وهو عكس الانقباض وفي الأحوال العادية لا يكون الاسترخاء كاملا إذ تحتفظ العضلات الهيكلية في أثناء انبساطها بدرجة بسيطة من التوتر وعلى غرار الفرضيات الجزئية تم مناقشة الفرضية العامة .

# الفصل الخامس

استنتاجات واقتراحات

وآفاق مستقبلية

1- استنتاجات

2- اقتراحات

3- آفاق مستقبلية



استنتاجات عامة :

من خلال دراستنا لموضوع : "المهارات العقلية وانعكاسها على آلية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم صنف أكابر " توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- مهارة التصور العقلي لها علاقة ارتباطيه وانعكاس على دافعية الانجاز الرياضي للاعب كرة القدم أكابر .
- مهارة تركيز الانتباه لها علاقة ارتباطيه و انعكاس إيجابي ومساهمة فعالة في تحسين دافعية الانجاز الرياضي للاعب كرة القدم .
- وجود انعكاس إيجابي ذو دلالة إحصائية مهارة بين الاسترخاء وتأثير إيجابي على دافعية الانجاز الرياضي للاعب كرة القدم .
- للمهارات العقلية دلالة إحصائية وتأثير إيجابي على دافعية الانجاز الرياضي .

الاقتراحات :

في خضم ختام هذا البحث وانطلاقا من نتائجه تطرقنا إلى مجموعة من الاقتراحات والتوصيات التالية :

- ضرورة إدراج مهارة التصور العقلي في البحوث العلمية والعملية التدريبية كجزء رئيس لا يمكن الاستغناء عنها في تدريب لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- ضرورة دمج مهارة تركيز الانتباه في التخطيط الطويل المدى لتدريب لاعبي كرة القدم صنف أكابر .
- يجب على المختصين في المجال الرياضي بناء مقاييس أكثر دقة الاسترخاء في مجال كرة القدم .
- ضرورة تأكيد العناية بالمهارات العقلية ومحاولة تطويرها للارتقاء بمستوى دافعية الانجاز للاعب كرة القدم .

الآفاق المستقبلية للدراسة :

وكتكملة لبحثنا نقترح إجراء دراسات مماثلة مع إدخال متغيرات أخرى في مجال المهارات العقلية ونذكر منها على سبيل المثال :

- التصور العقلي وانعكاسه على آلية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم صنف أكابر .
- التحضير الذهني وعلاقته بتحقيق الانجاز الرياضي للاعب كرة القدم صنف أكابر .
- دافعية الإنجاز الرياضي ودورها في تحسين آلية الأداء الرياضي للاعب كرة القدم صنف أكابر .

# قائمة المصادر والمراجع



## قائمة المصادر والمراجع :

### قائمة المصادر بالعربية :

1. إحسان محمد حسن "الأسس العلمية للبحث الاجتماعي"، دار الطليعة للنشر ، بيروت ، الأردن 1983.
2. أحمد منصوري :الكرة الجزائرية فوز مستحق ،الشباك، العدد 26 نوفمبر 1993.
3. أسامة كامل راتب : *تدريب المهارات النفسية للتطبيقات في المجال الرياضي* ،دار الفكر العربي ،ط1، مصر، 2000.
4. أسامة كامل راتب : *تدريب المهارات النفسية (التطبيقات في المجال الرياضي)* ،دار الفكر العربي ،ط1، القاهرة، 2000.
5. أسامة كامل راتب : *علم النفس الرياضي* ،دار الفكر العربي ،القاهرة، 1995.
6. أسامة كامل راتب : *علم نفس الرياضة ،المفاهيم والتطبيقات* ،دار الفكر العربي ،ط2، القاهرة 1997.
7. جابر عبد الحميد جابر : *الدافعية ،نظريات وتطبيقات* ،جامعة القاهرة، 1998.
8. حسن أحمد الشافعي و سوزان علي مرسي: " *مبادئ البحث العلمي في التربية البدنية والرياضية* " ، منشأة المعارف ، الإسكندرية ، مصر 1999.
9. حلمي المليجي : *علم النفس المعاصر* ،دار المعرفة الجامعية ،ط4، الإسكندرية، 1982.
10. رومي جميل: " *كرة القدم* "، دار النقائض، بيروت (لبنان)، ط1، 1986م.
11. سعد جلال : *المرجع في علم النفس* ،دار اى لمعارف، القاهرة، 1963.
12. سمارة عزيز: *مبادئ القياس و التقويم في التربية* ،ط2، دار الفكر للنشر و التوزيع، عمان، الأردن، 1989.
13. صالح محمد علي أبو جابر : *علم النفس التربوي* ،دار الميسرة ،ط1، الأردن .
14. صدقي نور الدين : *علم النفس الرياضي* ،المكتب الجامعي الحديث ،ط1، مصر، 2004.
15. عبد اللطيف محمد خليفة : *الدافعية للإنجاز* ،دار غريب للطباعة والنشر والتوزيع ،القاهرة 2000.
16. عزيز رضا: " *مناهج البحث في العلوم السلوكية* " مكتبة الأنجلو مصرية 1991.

17. علال خالد وآخرون، *المسؤولية القانونية في تأمين الحكام في منافسات كرة القدم*، مذكرة لنيل شهادة ليسانس في التربية البدنية والرياضية، قسم الإدارة والتسيير الرياضي، جامعة المسيلة، 2007، 2008.
18. غازي صالح محمود، *"علم النفس الرياضي"*، ط1، مكتبة المجتمع العربي للنشر والتوزيع، عمان، الأردن، 2011.
- قائمة الرسائل والأطروحات:
19. *المجلة الفصلية للجنة الأولمبية الجزائرية*، 1999.
20. محمد العربي شمعون: *التدريب الرياضي في المجال العقلي*، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1996.
21. محمد العربي شمعون وماجدة محمد إسماعيل، *اللاعب والتدريب العقلي*، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، مصر، 2001.
22. محمد حسن علاوي: *علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية*، دار الفكر العربي، ب، ط، مصر، 1994.
23. محمد حسن علاوي: *مدخل في علم النفس الرياضي*، مركز الكتاب للنشر، ط4، مصر، 2004.
24. محمد حسن علاوي: *موسوعة الاختبارات النفسية للرياضيين*، مركز الكتاب للنشر، ط1، مصر، 1998.
25. محمد زيان عمر: *"البحث العلمي مناهجه وتقنياته"*، دار الشروق للنشر و التوزيع ، السعودية، 1983.
26. محمد مصطفى زيدان، نبيل السمالوطي: *علم النفس التربوي*، ط2، جدة، المملكة العربية السعودية، 1985.
27. مصطفى عشوي: *مدخل إلى علم النفس*، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
28. مفتي إبراهيم حماد: *التدريب الرياضي الحديث*، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 2001.

قائمة المصادر بالفرنسية :

1. EDGARD THILL et PHILIPPE.F, op cit.
2. (RENNEE VANFRACHEN , RAWAY et FRANCIS VANDAM : **actes proceedings** 17 éme ,congrée international de la psychologie du sport, A.R.P.S, Bruxelles, 1987.
3. (Roland Harbrtz ,**la gestion mental du strasse pour la performonce sportive** , ed :amphora .
4. (WEINBERG, citer dans « **Préparation psychologique sportive** », Vigot,Paris.
5. thomas raymod :**la preparation psychologique de sportif**, 1991.

الملاحق



جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

مقياس المهارات العقلية

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يطيب لي ويشرفني أن أضع بين أيديكم هذا المقياس الذي أعد لأغراض البحث العلمي، بهدف جمع المعلومات اللازمة لإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحضير بدني وذهني بعنوان: "بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم".

فأرجو منكم التكرم بملء هذه الاستمارة بعد قراءة كل عبارة بعناية ومن ثم وضع دائرة حول أحد الأرقام الستة الدالة على الدرجات الستة على التوالي، كما يبدو لكم مناسباً، وسوف تكون المعلومات التي تدلون بها موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

مع كل الشكر والاحترام لكل ما بذلتموه من جهد ووقت .

إشراف الدكتور : قارة السعيد

الباحث: عبد الرحيم بن جوال

2016-2015

## استخبار المهارات العقلية

تصميم بل و ألبنسون وشامبروك

تعديل واقتباس محمد حسن علاوي .

الدرجات من 1 إلى 6						العبارات
6	5	4	3	2	1	1-أستطيع أن أقوم بتصوير أي مهارة حركية في مخيلتي بصورة واضحة .
6	5	4	3	2	1	2-أستطيع في مخيلتي تصور أدائي للحركات دون أن أقوم بأدائها فعلا .
6	5	4	3	2	1	3-يصعب عليّ أن أتصور في مخيلتي ما سوف أقوم من أداء حركي .
6	5	4	3	2	1	4- أقوم دائما بعملية تصور لما سوف أقوم به من أداء في المنافسة التي سوف أشارك فيها .
6	5	4	3	2	1	5-أفكار كثيرة تدور في ذهني أثناء اشتراكي في المباراة وتتدخل في تركيز انتباهي .
6	5	4	3	2	1	6-يضايقني عدم قدرتي على تركيز انتباهي في الأوقات الحساسة من المباراة .
6	5	4	3	2	1	7-مشكلتي هي فقدان القدرة على تركيز الانتباه في بعض أوقات المباراة .
6	5	4	3	2	1	8-الأحداث أو الضوضاء التي تحدث خارج الملعب تساعد على تشتيت انتباهي في اللعب .
6	5	4	3	2	1	9-أعرف جيدا كيف أقوم بالاسترخاء في الأوقات الحساسة في المباراة .
6	5	4	3	2	1	10-عضلاتي تكون متوترة قبل اشتراكي في المنافسة .
6	5	4	3	2	1	11-من السهولة بالنسبة لي قدرتي على استرخاء عضلاتي قبل اشتراكي في المنافسة .
6	5	4	3	2	1	12-من صفاتي الواضحة قدرتي على تهدئة واسترخاء

نفسى بسرعة قبل اشتراكي في منافسة رياضية .

التصحيح :

عبارات بعد القدرة على التصور :

العبارات الايجابية في اتجاه البعد 4/2/1.

عبارات عكس اتجاه البعد رقم 3.

عبارات بعد القدرة على تركيز الانتباه :

عبارات ايجابية في اتجاه البعد :لا توجد .

عبارات عكس اتجاه البعد 8/7/6/5.

عبارات بعد القدرة على الاسترخاء :

عبارات ايجابية في اتجاه البعد :12/11/9.

عبارات عكس اتجاه البعد :10.

وعند تصحيح الاستخبار يتم منح الدرجات للعبارات التي في اتجاه البعد طبقا للدرجة التي حددها اللاعب أمام كل عبارة كما يتم عكس الدرجات التي حددها اللاعب بالنسبة للعبارات التي في عكس اتجاه البعد على النحو التالي :

$$1=6, 2=5, 3=4, 4=3, 5=2, 6=1$$

ويتم جمع درجات كل بعد على حده وكلما اقتربت درجة اللاعب من الدرجة العظمى وقدرها 24 في كل بعد كلما دل ذلك على تميّزه بالخاصية التي يقيسها هذا البعد ، وكلما قلت درجات اللاعب كلما دلّ ذلك على حاجته لاكتساب المزيد من التدريب على المهارة العقلية التي يقيسها هذا البعد .

التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي تصف قدرة سلوكك أو اتجاهك في المنافسة الرياضية أو التدريب الرياضي أو النشاط الرياضي بصفة عامة .

-المطلوب قراءة كل عبارة بدقة تامة ووضع دائرة حول أي رقم على يسار العبارة بحيث يدل على مدى انطباق هذه العبارة على حالتك .

الرقم (1) يدل على أنّ العبارة لا تنطبق عليك تماما، الرقم ( 2) يدل على أنّ العبارة تنطبق عليك بدرجة قليلة جدا والرقم (3) تنطبق بدرجة قليلة والرقم (4) تنطبق بدرجة متوسطة والرقم (5) تنطبق بدرجة كبيرة والرقم (6) يدل على أنّ العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا .

-لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأنّ كل لاعب يختلف من اللاعب الآخر وإنما المهم هو صدق إجابتك مع نفسك .

-لا تترك أي عبارة بدون إجابة .

جامعة المسيلة

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

تخصص تحضير بدني وذهني

مقياس دافعية الإنجاز

السلام عليكم ورحمة الله وبركاته

يطيب لي ويشرفني أن أضع بين أيديكم هذا المقياس الذي أعد لأغراض البحث العلمي، بهدف جمع المعلومات اللازمة لإنجاز مذكرة مكملة لنيل شهادة الماستر تحضير بدني وذهني بعنوان: "بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم".

فأرجو منكم التكرم بملء هذه الاستمارة بعد قراءة كل عبارة بعناية ومن ثم وضع دائرة حول أحد الأرقام الخمسة الدالة على الدرجات الخمسة على التوالي، كما يبدو لكم مناسباً، وسوف تكون المعلومات التي تدلون بها موضع السرية التامة ولن تستخدم إلا لأغراض البحث العلمي .

مع كل الشكر والاحترام لكل ما بذلتموه من جهد ووقت .

إشراف الدكتور : قارة السعيد

الباحث: عبد الرحيم بن جوال

2016-2015

مقياس دافعية الإنجاز الرياضي: محمد حسن علاوي

العبارات	بدرجة كبيرة جدا	بدرجة كبيرة	بدرجة متوسطة	بدرجة قليلة	بدرجة قليلة جدا
1- أجد صعوبة في محاولتي النوم عقب هزيمتي في المنافسة .					
2- يعجبني اللاعب الذي يتدرب لساعات إضافية لتحسين مستواه.					
3-عندما ارتكب خطأ في الأداء أثناء المنافسة فإنني احتاج لبعض الوقت لكي انسي هذا الخطأ.					
4-الامتياز في الرياضة لا يعتبر من أهدافي الأساسية.					
5-أحس غالبا بالخوف قبل اشتراكي في المنافسة مباشرة .					
6-أستمتع بتحمل أي مهمة و التي يرى بعض اللاعبين الآخرين أنها مهمة صعبة.					
7-أخشى الهزيمة في المنافسة .					
8 الحظ يؤدي إلى الفوز بدرجة أكبر من بذل الجهد.					
9- في بعض الأحيان عندما انهزم في منافسة فإن ذلك يضايقي لعدة أيام .					
10- لدي استعداد للتدريب طوال العام بدون انقطاع لكي أنجح في رياضي.					
11-لا أجد صعوبة في النوم ليلة اشتراكي في					

					المنافسة .
					12- الفوز في المنافسة بمنحني درجة كبيرة من الرضا.
					13- أشعر بالتوتر قبل المنافسة الرياضية .
					14- أفضل أن أستريح من التدريب في فترة ما بعد الانتهاء من المنافسة الرسمية.
					15 - عندما أرتكب خطأ في الأداء فإن ذلك يرهقني طوال فترة المنافسة .
					16- لدي رغبة عالية جدا لكي أكون ناجحا في رياضي .
					17- قبل اشتراكي في المنافسة لا اشغل في التفكير عما يمكن أن يحدث في المنافسة أو عن نتائجها .
					18- أحاول بكل جهدي أن أكون أفضل لاعب.
					19- أستطيع أن أكون هادئا في اللحظات التي تسبق المنافسة مباشرة .
					20- هدي هو أن أكون مميزا في رياضي .

### التصحيح:

عبارات بعد دافع إنجاز النجاح هي:

في اتجاه البعد 2، 6، 10، 12، 16، 18، 20،

عكس اتجاه البعد : 4، 8، 14

عبارات بعد تجنب الفشل ( الخوف من الفشل)

في اتجاه البعد : 3، 1، 5، 7، 9، 13، 15

عكس اتجاه البعد: 11، 17، 19

و يتم تصحيح عبارات كل بعد على حدة طبقا لما يلي :

العبرة في اتجاه البعد تصحيح كما يلي : بدرجة كبيرة جدا = 5 درجات ، بدرجة كبيرة = 4 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = درجتان ، بدرجة قليلة جدا = درجة واحدة

أما عبارات عكس اتجاه البعد :

بدرجة كبيرة جدا = 1 درجة ، بدرجة كبيرة = 2 درجات ، بدرجة متوسطة = 3 درجات ، بدرجة قليلة = 4 درجات ، درجتان ، بدرجة قليلة جدا = 5 درجات.

#### التعليمات :

فيما يلي بعض العبارات التي يمكن أن ترتبط بسلوكك واتجاهاتك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة :

-اقرأ كل عبارة جيّدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة جدا أو بدرجة كبيرة أو متوسطة أو قليلة، أو قليلة جدا وضع علامة (X) أمام كل عبارة وأسفل ما يتناسب مع حالتك.

-هذا ليس اختبارا لقدراتك أو مستواك الرياضي كما أنه لا توجد إجابات صحيحة وأخرى خاطئة لأنّ كل لاعب يختلف عن اللاعب الآخر في اتجاهاته وسلوكه في المجال الرياضي والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك .

-لا تترك عبارة بدون إجابة.

## Summery

**Theme:** *Some mental skills and their relation to the athletic achievement motivation for the football players*

**Problematic of the study:** is there a relation between the mental skills and the athletic achievement motivation?

**Sub-questions:**

- Is there a statistic relation between the mental perception and the athletic achievement motivation for the football players ?
- Is there a statistic relation between the focused attention and the athletic achievement motivation for the football players?
- Is there a statistic relation between relaxing and the athletic achievement motivation for the football players?

**Sample:** The target sample included 40 players for some clubs from Bordj Bou Arreridj.

**Method:** descriptive and analytical approach, as it is useful for this kind of studies.

**Tools of the study :**the researcher used the measure of mental skills and the athletic achievement motivation.

**Results achieved:** we realized a relation between the mental skills and the athletic achievement motivation.

- There is a statistic relation between the mental perception and the athletic achievement motivation for the football players.
- There is a statistic relation between the focused attention and the athletic achievement motivation for the football players.
- There is a statistic relation between relaxation and the athletic achievement motivation for the football players?

تَمَّ بِحَمْدِ اللَّهِ

## ملخص الدراسة :

عنوان الدراسة : بعض المهارات العقلية وعلاقتها بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم .

## أهداف الدراسة :

- التعرف العلاقة الموجودة بين التصور العقلي وتحقيق أهداف اللاعبين .
- التعرف على العلاقة الموجودة بين تركيز الانتباه و تحقيق دافعية الانجاز الرياضي.
- التعرف على العلاقة بين الاسترخاء و تحقيق دافعية الانجاز .

مشكلة الدراسة : هل لبعض المهارات العقلية علاقة بدافعية الانجاز الرياضي ؟.

## تساؤلات الدراسة :

- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين التصور العقلي و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.
- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية تركيز الانتباه و دافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

عينة الدراسة : عينة غرضية شملت 40 لاعب لبعض أندية ولاية برج بو عريريج.

المنهج: المنهج المتبع هو المنهج الوصفي التحليلي لمناسبته هذا النوع من البحوث

الأدوات المستعملة في الدراسة : اعتمد الباحث على مقياس المهارات العقلية ودافعية الإنجاز الرياضي .

## النتائج المتوصل إليها :

من خلال دراستنا لموضوع : "المهارات العقلية وانعكاسها على دافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم صنف أكابر " توصلنا إلى الاستنتاجات التالية :

- وجود علاقة بين المهارات العقلية و دافعية الانجاز الرياضي .
- وجود علاقة بين مهارة التصور العقلي ودافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم أكابر.
- وجود علاقة بين مهارة تركيز الانتباه ودافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم .
- وجود علاقة بين الاسترخاء و دافعية الانجاز الرياضي للاعبي كرة القدم .