

الرقم

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر - بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية  
قسم التدريب الرياضي



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر  
تخصص تدريب رياضي نخبوي

العنوان

# التحضير النفسي و علاقته ببعض السمات الدافعية لكرة القدم

دراسة ميدانية على فرق القسم الجهوي الأول

تحت إشراف:  
جعفر بعروري

من إعداد:  
✓ ناصري وليد  
✓ جغوبي رمزي أيمن

السنة الجامعية: 2021/2020

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ



# الإهداء

إلى من لهما فضلا علي تعجز درر ودراهم الدنيا  
الوفاء به، أبي وأمي جعلهما الله من أهل التقوى  
والنعيم والآخرة.

إلى كل رفقاء الصبا وزملاء الدراسة والعمل وإلى  
جميع من أعاننا على هذا العمل أثاب الله الجميع.

اهدي الجميع ثمرة جهدي.

# شكر و تقدير

أول الشكر لله الواحد القهار صاحب الفضل  
والإكرام أكرمنا بنعمة الإسلام وبسر لنا سبيل العلم،  
فله الشكر حتى يرضى وله الشكر بعد الرضى  
والصلاة والسلام على الحبيب المصطفى صلى الله  
عليه وسلم تسليما كثيرا.

ثم كامل الشكر والتقدير والامتنان للأستاذ المشرف  
الدكتور جعفر بعروري له الفضل بعد الله جزاه الله  
عنا أفضل الجزاء على نصائحه وتوجيهاته القيمة  
وسعة صدره وصبره، فجزاك الله جنة الفردوس.  
كما لا يفوتنا أن نشكر كل من ساهم من قريب أو  
من بعيد في إتمام هذا العمل.

المقدمة

## مقدمة:

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

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

المنتبع لواقع الرياضة الجزائر يصاب بدهشة كبيرة للنتائج المتذبذبة و انحطاط المستوى ، رغم توفر طاقة شبانية هائلة قادرة على رفع التحدي ، إذا ما وجدت السند و المساعدة و خاصة المسؤولين و المدربين الذين بإمكانهم مساعدة الرياضيين في رفع المستوى ، على أن لا تقتصر هذه المساعدة في إعطاء مجموعة من المهارات الحركية أو برامج تدريبية خالية من كل روح التفاعل التي

يجب أن يربطها المربي و ذلك باهتمامه بالرياضي و تفهم جميع مشاكله العائلية ، الاجتماعية و خاصة النفسية.

الشئ الجدير بالاهتمام أن التدريب النفسي له اثر كبير في تنمية الكفاءات و تحسين مردود رياضي كرة القدم ، و هذا من خلال الكشف عن العوامل النفسية و الشخصية لكل رياضي و إجراء اختبارات نفسية و انفعالية و الملاحظة اليومية و إنشاء برنامج بدني مرتبط بمخطط للتدريب النفسي من طرف المدرب على أساس المتطلبات النفسية بالرغم من عدم استطاعة المدربين التحكم في متغيراته و التنسيق عمليا ، في ما يسمى بجانب التدريب النفسي و ذلك لتباين الطرق و المنهجيات المتبعة .

ومن بين أهم الموضوعات التي تهتم المدرب الرياضي و أكثرها اهتماما موضوع الدافعية إذ أن يعرف لماذا يقبل بعض اللاعبين على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها ؟ أو لماذا يمارس بعض اللاعبين العاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى ؟

و بالتسليط الضوء على هذه الشريحة جاءت هذه المذكرة لتتناول علاقة التحضير النفسي بالدافعية عند لاعبي كرة القدم - أكابر - .

و قد شملت دراستنا جانبيين الجانب النظري الذي يتكون من " الخلفية النظرية و الدراسات السابقة " .

تطرقنا فيه إلى التحضير النفسي و تناولنا فيه دور علم النفس الرياضي و مهامه ثم التعريف بالتحضير النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، و أيضا المهارات النفسية وواجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم و علاقته بالنواحي التدريبية الأخرى إما ثانيا تطرقنا فيه إلى الدافعية مفهومها ووظائفها ، و أيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع و الحاجات النفسية و خصائص

الدوافع النفسية و ذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي و معناها و أنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي ، و ذكر نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي و أهميتها في المجال الرياضي أما ثالثا تطرقنا إلى أهم الدراسات السابقة التي تناولت نفس موضع البحث .

و بعدها الفصل الذي يمثل الجزء التطبيقي من البحث، فقد قسمناه إلى فصلين تعرضنا في فصله الأول إلى دراسة استطلاعية و المنهج المتبع و طريقة انتقاء العينة و الأساليب الإحصائية المتبعة مع إدراج اعتمدنا فيها على مقياس و استبيان وجه اللاعبين.

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





الجانب  
التمهيدي

### 2. الإشكالية:

تعتبر كرة القدم من بين الرياضات الأكثر شعبية في العالم، حيث نجد ملايين من من يمارسها قصد الحصول على الشهرة، فهي بمثابة مفتاح النجاح لدى اللاعبين، لذا نجد أغلبية اللاعبين يكرسون كل مجهوداتهم لنيل الشهرة وتشريف منتخباتهم وفرقهم في المنافسات الرسمية، ولو بتضحية أنفسهم لكونها تلعب دور كبير في تحديد مستقبلهم ، ولهذا اللاعبون يطمحون إلى بلوغ المستوى و الهدف المنشود، لكن هناك من لا يسعفه الحظ في بلوغ الشهرة، ولأن في كرة القدم هناك فائز وهناك منهزم رغم المجهودات المبذولة و الوقت المكترس لها من تدريبات وتحضير، مما يؤدي بهم إلى الإخفاق و التشكيك في إمكانياتهم ، والتي قد تهز نوعا ما من ثقتهم بأنفسهم ويقضون على أحلامهم ويعيشون فترة فراغ، وهذا ما قد يؤثر سلبا على الناحية الصحية خاصة النفسية منها، خوفا من مستقبلهم، لأن الهزيمة و الفشل ينقص من الثقة بالنفس ويؤدي إلى الإحباط والخمول والانطواء، كما يقلل من القدرة على المبادرة أو قلة الدافعية، ومن الطبيعي أن تأثر المشكلات الانفعالية، وعدم الاتزان الانفعالي والاضطراب العصبي على مردود اللاعبين في المنافسات الدولية وشعورهم بالفشل، وهذا الفشل أو الإخفاق قد يقلل من عزيمته وإرادة اللاعبين إزاء هذه المنافسات والتي تعتبر من مركبات النجاح<sup>1</sup>.

وهذه المركبات يتم إحيائها بواسطة الرفع من الدافعية التي حظيت بأهمية لدى علماء النفس الرياضي وعلوم التربية، فقد افترض بروفي (Brophy) أنها تتمثل في ميل اللاعب لإيجاد أنشطة الأكاديمية لديهم وهم بذلك يسعون إلى تحقيق مكافأة تشبع حاجة داخلية، أما ولفولك (wolfolk) فقد رأى أن الدافعية تتضمن في معناها العمل من أجل تحقيق أهداف التعلم والنجاح<sup>2</sup>.

<sup>1</sup> - محمد جبل فوزي: الصحة النفسية السيكولوجية الشخصية ،مرجع سابق،ص 466.

<sup>2</sup> - يوسف قطامي: التعلم والتعليم الصافي، دار الشروق، الاردن1998م، ص 223.

ومن خلال مطالعتنا النظرية لأهم الأفكار و الدراسات التي تناولن في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة، وعلوم التربية تبين لنا أن هناك عدة عوامل تساعد في تحسين هذه المركبات وجعلها فعالة في مسار اللاعبين ومن بين العوامل نجد:

التحضير النفسي حيث يرى J.Riouxet هو عملية إثبات وإتقان الصفات الشخصية للرياضي فالإعداد العام مهمته إتقان الصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين واثبات الصفات الرياضية في الميدان الرياضي<sup>3</sup>.

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

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

### (1) التساؤلات الجزئية:

أ. هل هناك علاقة دالة إحصائية بين التحضير النفسي وسمات الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم؟

ب. هل هناك علاقة دالة إحصائية بين التحضير النفسي وسمات ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم؟

ت. هل هناك علاقة دالة إحصائية بين التحضير النفسي والسمات التدريبية لدى لاعبي كرة القدم؟

ث. هل هناك علاقة دالة إحصائية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم؟

ج. هل هناك علاقة دالة إحصائية بين التحضير النفسي وسمات التصميم لدى لاعبي كرة القدم؟

<sup>3</sup> - j.riouxet thil,competition sportive et psychologie,paris,charon sports 1983.

3-أهداف البحث: عند التطلع على المراجع والبحوث التي تتناول التحضير النفسي في رياضة كرة القدم بصفة خاصة والتحضير النفسي في باقي الرياضات بصفة عامة. ومن هذا البحث نطمح إلى تحقيق عدة أهداف نذكر منها:

التعرف على العلاقة بين التحضير النفسي والسمات الدافعية للاعب كرة القدم .

أ- التعرف على الدوافع الحقيقية التي تدفع باللاعب لممارسة رياضة كرة القدم.

ب- مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز اللاعب لممارسة كرة القدم.

ت- الدور الذي يلعبه التحضير النفسي في غرس الثقة بالنفس وإعطاء الدافعية نحو تقديم الأفضل في المنافسات.

ث- الوصول إلى مختلف قيم التحضير النفسي.

ج- إبراز الأهمية التي يلعبها التحضير النفسي على المردود الرياضي في المنافسات.

ح- إضافة مرجع زائد للمكتبة وإثرائها وكذا الاستفادة منها مستقبلا.

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

أ- الدور الذي يلعبه الجانب النفسي في الرفع من الدافعية لدى اللاعبين وتأثيره على ردوديتهم.

ب- الكشف عن أهم المهارات النفسية التي تخص لاعبي كرة القدم ولها علاقة بتحقيق نتائج أفضل.

ت- إظهار السمات الدافعية التي يتصف بها لاعبو كرة القدم.

5-الفرضيات:

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

5-2- الفرضيات الجزئية:

- أ- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.
- ب- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ت- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والسعة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.
- ث- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم.
- ج- هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم.

### 1- تحديد المفاهيم والمصطلحات:

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

1-1- التحضير النفسي: يشير إليه "carole" على أنه مجموعة واسعة من الإجراءات يستعمل تقنيات الإعداد النفسي ولكنه لا يتوقف عندها فقط و الهدف من ذلك رفع القدرة النفسية عند الرياضي<sup>4</sup>.

2-1- التحضير النفسي الرياضي: ذكره كل من محمود عبد الفتاح ومحمد حسن الباهي على أنه العلم الذي يدرس سلوك الإنسان واستجابته لتنبهات معينة من خلال التفاعل بين الفرد و البيئة النفسية الداخلية و الخارجية وذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره وضبطه تحت تأثير ممارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها<sup>5</sup>.

### 3-1- الدافعية:

أ- لغة: كلمة الدافعية أصلها لاتيني وهي (motivus) أي ثابت، وتعني الفعل الحركي و الرغبة في هته، هي عكس الغير مستقر و الحركة هي محرك الدافعية<sup>6</sup>.

ب- اصطلاحا: يعرف ساج (sage) بأنها توجيه شدة الدافعية نحو الانجاز حيث تضاربت آراء العلماء و الرياضيين حول تعريف الدافعية لشساعة هذه الكلمة وتعدد معانيها، (فساج) يعرفها على أنها توجه شدة الدافع، ولكن كلمة الدافعية تأخذ عدة معاني ومفاهيم وأكثر

<sup>4</sup> Carole sove : preparation un brovet d etre éducation sportif ,T3 ,paris omphor1998p153.

<sup>5</sup> محمود عبد الفتاح ومحمد حسين باهي: مقدم في علم النفس، القاهرة، مركز الكتاب للنشر، 2003ص3.

<sup>6</sup> Richard H .iox ,traduction cristophe billon physiologie des sports , 1<sup>er</sup> education , de boeack universite , USA ,2002,p23.

التعاريف الغير الدقيقة، إن لم توجد قط، فهي مميزة في شخصية الإنسان مثلا هذه المرأة متحمسة جدا فهي مكافحة هي تأثير خارجي أي أريد شيء يدفعني لفعل كذا وهي ناتج أو تفسير لتصرف شخص ما<sup>7</sup>.

ت- إجرائي: هي الطاقات التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق التوازن الداخلي أو تهيأ له أفضل قدر ممكن من التكيف مع البيئة الخارجية<sup>8</sup>.

### 1-4- السمات الدافعية :

#### أ- الحاجة للانجاز:

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

#### ب- الثقة بالنفس:

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

#### ج- ضبط النفس:

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

#### د- التدريبية:

<sup>7</sup> P.sweinberg d ,could psychologie du sport et activite physique, traduction paul deshaires,edition, vigot, qui bec ,canada1999,p55.

<sup>8</sup> صالح محمد علي أبو جادو: علم النفس التربوي، دار الميسرة ، ط1 ، الأردن بدون سنة النشر ص 22.

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

ه- التصميم:

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

### 1-5- كرة القدم :

أ. لغة: كرة القدم (Football) هي كلمة لاتينية وتعني ( ركل الكرة بالقدم) فالأمريكيون يعتبرون (Football) ما يسمى عندهم ( ريقي ) أو كرة القدم الأمريكية، أما كرة القدم المعروفة والتي سنتحدث عنها تسمى<sup>9</sup> (soccer).

ب. اصطلاحا: هي لعبة تتم بين فريقين يتألف كل منهما على إحدى عشر لاعب يستعملون كرة منفوخة فوق أرضية ملعب مستطيل، في نهاية كل طرف من طرفيها مرمى الهدف، يحاول كل فريق إدخال الكرة في مرمى الحارس للحصول على نقطة (هدف) وللتفوق على المنافس في إحراز النقاط<sup>10</sup>.

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

<sup>9</sup>- رومبي جميل: كرة القدم، دار النقائض، ط1، بيروت، لبنان 1986 ص5.

<sup>10</sup>- مأمور بن حسن السلطان: كرة القدم بين المصالح و المفاصد الشرعية، دار بن حزم، بدون طبعة، بيروت، لبنان، 1998، ص09.

### الدراسات السابقة والمشابهة:

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

الدراسة الثانية: مذكرة لنيل شهادة الماجستير في التربية البدنية والرياضية تحت عنوان محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم القسم الوطني الأول- صنف أكابر- هدفت الدراسة إلى إظهار الأبعاد النفسية لهذه الرياضة والأهمية التي يلعبها التحضير النفسي



على المردود الرياضي في المنافسات وتبيان مدى اهتمام الأندية الجزائرية بالتحضير النفسي الرياضي حيث تكونت عينة الدراسة من 74 لاعب من فرق القسم الوطني الأول موزعة على الفرق التالية : شبيبة بجاية-اتحاد الحراش- نصر حسين داي - شباب بلوزداد - اتحاد العاصمة و 08 مدربين من الفرق السابقة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ولجمع هذه البيانات استخدم الباحث استبيان خاص بالتحضير النفسي للمدربين مكون من 22 سؤال ويحتوي على محورين محور خاص بمعرفة مستوى تكوين المدربين في المجال النفسي ومحور ينص على معرفة إن كان المدرب يراعي الفروق الفردية بين اللاعبين أثناء عملية التحضير النفسي واستبيان للاعبين مكون من 24 سؤال يحتوي على محورين محور خاص بعرفه خصائص السمات النفسية لدى لاعب كرة القدم ومدى استعمال واستخدام المهارات النفسية وقد توصلت الدراسة إلى أن اللاعبين يتميزون بسمات نفسية ذات نسبة مرتفعة مما ينعكس ايجابيا على النتائج الرياضية وان معظم اللاعبين لا يعلمون أن التحضير النفسي يحتوي على مهارات نفسية يجب تعلمها و التدريب عليها.

**الدراسة الثالثة:** تحت عنوان " التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم وانعكاساته على المنافسة من إعداد الطلبة حمزة طلاش وطريقة سليم تحت إشراف الأستاذ وافي نبيل السنة الجامعية 2007-2008 معهد التربية البدنية والرياضية سيدي عبد الله زرادة و الهدف من هذه الدراسة هو إبراز دور التحضير النفسي الرياضي في منافسات كرة القدم وهل فعلا يساعد على تحسين الأداء الرياضي أثناء المنافسة أما التقنية المستخدمة هي الوسيلة العلمية التي تمكننا من جمع البيانات حول الموضوع وقد فرض التمعن في موضوع البحث وجوب استخدام مقاييس خاصة باستبيان و المتكون من 18 سؤال موجه للاعبين كرة القدم مقسم إلى 03 فرق اتحاد العاصمة - اتحاد الحراش - رائد القبة - بلغ حجم العينة 60 لاعب من النخبة الوطنية بحيث توصلوا إلى هذه النتائج:

- شعور أغلب اللاعبين بالقلق والتوتر النفسي أثناء المنافسة سببها يعود إلى نقص التحضير النفسي.
- نقص الثقة بالنفس لم تقل انعدامها بين اللاعب و المدرب بسبب نقص الاتصال بينهم.

- نقص الكفاءة في مجال علم النفس عامة وعلم النفس الرياضي خاصة لدى معظم مدربي النخبة الوطنية.
- نقص الأخصائيين النفسيين بسبب نقص في التحضير النفسي لدى اللاعبين.
- تركيز المدربين على الجانب البدني النفسي التكتيكي التقني لتحقيق النتائج وإعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة و هذا الأخير له دور فعال في إحراز نتائج أفضل.

**الدراسة الرابعة:** دراسة مروان مصطفى حسن رجب 2002 بعنوان " سمات الدافعية وعلاقتها بأداء لاعبي المستوى العالي في كرة اليد هدفت الدراسة إلى دراسة مستوى أداء لاعبي المستوى العالي في كرة اليد ودراسة سمات الدافعية المميزة للاعب المستوى العالي والمستوى المحلي في كرة اليد قد استخدم الباحث المنهج الوصفي وشملت عينت البحث 150 لاعبا وكانت أهم نتائجه تفوق المستوى المحلي على الدولي في سمات العدوان و الضمير الحي ووجود فروق معنوية بين المستويين في التدريبية و الانجاز.

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

**الدراسة السادسة:** دراسة ( 2003 ) : تحت عنوان " السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة و المهارات النفسية المساهمة في تنميتها" هدفت هذه الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها التعرف على نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة قيد الدراسة. وقد تم تطبيق مقياس السمات الدافعية الرياضية تصميم " تنكو" و "ريتشارد" اقتباس

وتعديل محمد حسن علاوى. واستخبار المهارات النفسية صممه كل من " ستيفان بل" و "جون إلبنسون" و"كريستوفر شامروك" وقد قام محمد حسن علاوى بإعداده وتعريبه. وتم تطبيقهما على لاعبات كرة السلة بأندية منطقة الإسكندرية ( سموحة- سبورتنج)، وقد توصلت الدراسة إلى تحديد السمات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة وأظهرت نتائج الدراسة وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية و المهارات النفسية المميزة للاعبات كرة السلة.

### 2- التعليق على الدراسات السابقة:

**التعليق على الدراسة الأولى:** هدفت هذه الدراسة تحت عنوان " المهارات النفسية المميزة للاعبى الكرة الطائرة و علاقتها بالسمات الدافعية الرياضية " إلى معرفة وتحديد أهم السمات الدافعية الرياضية و المهارات النفسية المساهمة في تمتيتها و الميزة للاعبى منتخب كرة الطائرة الأردني والذي هو عينة الدراسة التي تكونت من 37 لاعبا و لاعبة تم اختيارهم قصديا سنة 2007 حيث استخدم الباحث مقياس حول المعلومات الشخصية وأخر حول المهارات النفسية ومن أهم النتائج المتوصل إليها كانت في تحديد أهم السمات الدافعية المميزة للاعبى كرة الطائرة كما أظهرت النتائج إلى وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية الرياضية و المهارات النفسية المميزة للاعبى و لاعبات كرة الطائرة في الأردن .

**التعليق على الدراسة الثانية:** تمثلت دراسة المتحورة على محددات التحضير النفسي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم القسم الوطني الأول إلى إظهار مختلف الجهات والأبعاد النفسية لرياضة كرة القدم والتي يلعب التحضير النفسي دور هام في نتائجها تكونت عينة البحث من 74 لاعب من فرق القسم الوطني الأول موزعة على 4 فرق و 8 مدربين من الفرق السابقة اعتمد الباحث على المنهج الوصفي ولجمع البيانات استخدم الباحث أداة " الاستبيان " يحتوي على محورين ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة إلى النتائج الايجابية التي يحققها اللاعبين نتيجة تميزهم بسمات نفسية بنسبة مرتفعة وان تقنية التحضير النفسي غائبة تماما عن الفريق زمن الأفضل تعليمهم إياها والتدريب عليها.

**التعليق على الدراسة الثالثة:** " التحضير النفسي لدى لاعب كرة القدم وانعكاساته على المنافسة" تمحورت الدراسة حول إبراز دور التحضير النفسي في المنافسات الخاصة بكرة القدم وهل له دور في تحسين الأداء ويساعد الرياضي أثناء المباراة استخدم الباحث هنا استبيان مقسم على 60 لاعب موزعة على 3 فرق من القسم الوطني الأول ومن أهم النتائج المتوصل إليها هو أن نقص التحضير النفسي يصاحبه شعور اللاعبين بالقلق و التوتر أثناء المنافسة كما أن نقص الكفاءة في مجال علم النفس لدى مدربي كرة القدم تعود بالسلب على نتائج الفريق وان نقص الأخصائيين النفسيين بسبب نقص في التحضير النفسي وان معظم المدربين يركزون على الجانب البدني والتكتيكي وإعطاء الجانب النفسي أهمية قليلة.

**التعليق على الدراسة الرابعة:** " سمات الدافعية وعلاقتها بأداء لاعبي المستوى العالي " في كرة اليد ومن أهم أهداف الدراسة هو معرفة أهم السمات الدافعية التي يتميز بها لاعبي كرة اليد ومعرفة مستوى أداء لاعبي المستوى العالي استخدم الباحث المنهج الوصفي وتمثلت عينة البحث 150 لاعبا ومن أهم النتائج المتوصل إليها تميز اللاعبين بالعدوانية والضمير الحي ووجود فروق معنوية بين السمات الدافعية.

**التعليق على الدراسة الخامسة:** تمثل عنوان الدراسة في " تأثير برنامج مقترح للإعداد النفسي على مواجهة الحالة الانفعالية للاعب أثناء المنافسة " تكونت عينة الدراسة من 22 لاعبا ولاعبة سنة 2006 خضعوا إلى المنهج التجريبي حيث هدفت الدراسة إلى معرفة تأثير برنامج مقترح للتحضير النفسي والمدعم بوسائل تكنولوجية حديثة على مواجهة الحالة الانفعالية للاعب أثناء المنافسة و الثقة بالنفس ومن أهم النتائج التي توصلت إليها هذه الدراسة أن هناك تأثير لبرنامج التحضير النفسي على بعض المهارات وكذلك هناك تأثير ايجابي للبرنامج على تطوير بعض السمات النفسية كمواجهة قلق المنافسة وضبط الانفعال.

**التعليق على الدراسة السادسة:** " السعات الدافعية الرياضية المميزة للاعبات كرة السلة والمهارات النفسية المساهمة في تنميتها " تمثلت الهدف من الدراسة هو تحديد السمات الدافعية المميزة للاعبات كرة السلة و المهارات النفسية المميزة لها ومعرفة نوعية العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية وقد استخدم الباحث هنا مقياس خاص بالسمات الدافعية من تصميم تنكو

و ريتشارد وعدله محمد حسن علاوي وقد توصلت نتائج هذه الدراسة إلى تحديد وترتيب أهم السمات الدافعية التي تميز لاعبات كرة السلة كما بينت الدراسة وجود علاقة ايجابية بين بعض السمات الدافعية و المهارات النفسية للاعبات كرة السلة.



الدراسة  
النظرية

الفصل الأول

التحضير

النقسي

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الأسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الأعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية أو خطية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية في الرياضة التي يمارسها و يعد علم النفس الرياضي الميداني من أهم العلوم التي دخلت مجال النشاط الرياضي و التي تساهم بقدر كبير في تطوير و تنمية قدرات اللاعب، حيث أن هناك نصيب كبير لعلم النفس الرياضي للوصول باللاعب إلى أعلى المراتب الرياضية عن طريق دراسة الشخصية الرياضية لتقبل جرعات التدريب، و كذلك مقابلة المنافس في أحسن حالة و بالتالي التغلب عليه ، حيث أن هدف علم النفس الرياضي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد و المتعلقة بالشخصية و التي تلعب بالسلوك داخل مساحات اللعب و التدريب.



### 1. الإعداد النفسي:

#### 1-1- مفهوم الإعداد النفسي الرياضي:

يعتبر علم النفس الرياضي أحد العلوم الخاصة في مجموعة العلوم الرياضة كونه يهتم بدراسة وبحث الأحداث النفسية التي تصاحب النشاط الخاص للرياضي، و أيضا العمليات النفسية صفات الفرد الرياضي التي يجب أن تفهم على أنها نتيجة النشاط الرياضي في الصورة المختلفة، من تدريب و منافسات و يحصل القيام بعمليات التدريب أو المنافسة بالصورة الجدية تمكنه من وجه العموم بالإضافة إلي ذلك يبحث علم النفس الرياضي في القوانين العامة التي تحدد الأحداث النفسية في النشاط الرياضي. فمصطلح الأحداث النفسية التي تظهر عن التفاعل الرياضي مع البيئة المحيطة به، مثل التفكير و التمييز و الأحاسيس<sup>1</sup>.

و ذكره كل من " محمود عبد الفتاح" و "مصطفى باهي" على أنو العلم الذي يدرس السلوك الإنساني و استجابته لتنبهات معينة من تفاعل بين الفرد و البيئة النفسية الداخلية أو و ذلك بهدف فهمه و التنبؤ بمساره و ضبطه تحت تأثير بفارسة الأنشطة الرياضية بكافة أنواعها<sup>2</sup>.

#### 1-2- نبذة تاريخية عن الإعداد النفسي:

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

كما اقترح العالم الألماني "شولتز" بناء على تحليل لكل من طريقة الإحياء النفسي و طريقة اليوجا النفسية الهندية و طريقتين للتدريب الإيجابي للفرد إحداهما داخلية تعتمد على تعليم و تعويد الفرد كيفية مقدرته على التحكم في حالته النفسية و أيضا قام شولتز بدمج الطريقة الداخلية و الخارجية للإيجاد الذاتي في طريقة واحدة قصد تعليم الفرد المقدرة على الاسترخاء لعضلاته عن طريق استدعاء حالة الهدوء للأوعية الدموية و للجهازين الهضمي و التنفسي باستخدام العبارات التالية

<sup>1</sup> - محمود حسن أبو عيبة: علم النفس الرياضي، دار المعارف الإسكندرية، مصر، ص 15.

<sup>2</sup> - محمود عبد الفتاح عنان وآخرون: مقدمة في علم النفس الرياضي، المركز للكتاب والنشر، القاهرة، 2000، ص 3.

مثل: قلبي يعمل بهدوء وتنفسي منتظم، أشعة الشمس تحدث لي الدفاء و في أوائل الستينات بدأ العلماء النفسانيون مثل "كريستوف" باقتراح أساليب و أشكال مختلفة للعلاج النفسي التي تهدف إلى علاج المرضى و التقليل من الآثار السلبية النابذة من إجهاد الجهاز العصبي المركزي، و في أواخر الستينات و أوائل السبعينات قام كل من "فيلتون و "جاسو" و "باستخوف" باقتراح طريقة جديدة تعتمد على التنويم المغنطيسي و الذي ظهر منها اتجاهين الأول يعتمد على كيفية علاج عديدة منها داء السكر و الأمراض الجنسية بينما يعتمد الثاني على ابتكار وسائل تهدف إلى التحكم في الذات إزاء المواقف التي يتعرض لها الفرد و منذ ذلك الحين و الجهود الصادقة مستمرة في هذا و المتمثلة في بداية استخدام العلوم النفسية وفي السنوات الأخيرة بدأ أخصائيو الطب النفسي الرياضي ذو الكفاءة العالية المساعدة في إعداد و تحضير اللاعبين للمسابقات عن طريق رفع درجة الاستعداد الذاتي للفرد الرياضي و تهيئة استرخاء أثناء التدريب أو المسابقات الرياضية، و كيفية قيام الخبرة و المشاورة إزاء المشكلات العضوية للرياضيين<sup>1</sup> .

### 3-1- تعريف الإعداد النفسي الرياضي :

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

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

<sup>1</sup> - عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، 1991، ص 11.

<sup>2</sup> - محمد أمين فوزي وآخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001.

<sup>3</sup> - عفت إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 233.

وكما عرفه أيضا محمد حسين علاوي على انه خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على تكوين الاقتناعات العقلية و المعارف العلمية والقيم المختلفة الحميدة وفي ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية العامة والخاصة لدى الفرد الرياضي بالإضافة إلى التوجه والإرشاد النفسي لدى الرياضيين، الأمر الذي يساهم في قدراتهم على مجابهة المشاكل التي تعترضهم أثناء المنافسة الرياضية والقدرة على حلها سلمياً<sup>1</sup>.

وأيضا عرفه J.riouxet " هو عمليات إثبات وإتقان الصفات الشخصية الهامة بالنسبة للفرد الرياضي، وأيضا التكيف النفسي عن طريق تكوين واثبات الصفات الشخصية الرياضية في الميدان الرياضي<sup>2</sup>.

هو عملية تربوية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والإدراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإدارية بالإضافة إلى التوجه والإرشاد التربوي والنفسي للاعبين<sup>3</sup>.

ويعرف التحضير النفسي أيضا على انه سيرورة التطبيق العلمي لوسائل ومناهج معينة ومحدودة موجهة نحو التكوين النفسي للرياضي<sup>4</sup>.

وعرف " فورينوف" التحضير النفسي هو عبارة عن مجموعة مراحل ، ووسائل ومناهج التي من خلالها يصبح الرياضي مستعدا نفسيا . ودائما حسب فورينوف، نجد أن التشخيص السيكولوجي كان دائما ينظر إليه وكأنه جزء من التحضير النفسي، وهذا الأمر في الحقيقة غير صحيح، ذلك أن التحضير بهذه الصفة يمثل جملة من التأثيرات التي تؤثر على الرياضي الذي تؤخذ منه المعلومات التي تأتي من المحيط الرياضي.

حسب فيليب موست عام 1982م: التحضير النفسي يمثل التقدم في التكوين والتحسين في الصفات النفسية للرياضي.

ويرى مارك لافاك: انه يجب الاهتمام بالتحضير النفسي إذ هو عبارة عن وحدة موحدة من الطرق المباشرة أو الغير مباشرة متمكنة من تحسين القدرات النفسية للرياضي<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب للمنافسات الرياضية، ط1، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 139.

<sup>2</sup> - J.Rioux et thil : ibid ,1983.

<sup>3</sup> - حسن السيد أبو عيده: "الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفنية، ط1، مصر،

2001، ص263

<sup>4</sup> - محمد حسن علاوي: "علم النفس الرياضي" ب ط ، دار المعارف، مصر، 1985، ص 26.

2. أهمية وأهداف الإعداد النفسي الرياضي:

2-1- أهمية الإعداد النفسي:

نتيجة للدراسات التي تناولت الإعداد النفسي في مجالات شتى، إلا أنها تظهر أهميته في المجال الرياضي بصفة خاصة والذي يؤكد " محمد حسن علوي" عام 1995م من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الاعتماد النفسي وتحمل ضغوط في المسابقات الرياضية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج<sup>2</sup>.

ومن هذا المنطلق أصبح الإعداد النفسي للرياضيين مطلباً أساسياً لا يقل أهمية من الإعداد البدني والمبادئ الخططي، إلا أنها قد لا تصدر حركة واعية من الإنسان الناتجة عن أعضاء جسمه فقط بل نتيجة المجموعات من العمليات العقلية كالإحساس، الانتباه، التذكر، التفكير والانفعالية، الحماس الإصدار الخوف، القلق، وبما أن الإعداد النفسي سيعيد في عملية تكوين الإمكانيات النفسية الضرورية باستعمال القدرات التالية:<sup>3</sup>

أ. الطموح للتحسين الذاتي للنشاط.

ب. تكوين إرادة لتطوير القدرات النفسية.

ت. تعلم التحكم المقصود في الحالات النفسية خلال التدريب والمنافسات الرياضية.

ث. اكتساب إمكانيات الاسترجاع دون مساعدة المدرب ولاسيما التركيز على النشاط.

فالإعداد النفسي السيكولوجي يعني تطوير القدرات النفسية الموجودة لدى الرياضيين، وبعض الخاصيات الشخصية الرياضية التي تشترط الأنشطة الجيدة في المنافسات أو التدريب الرياضي<sup>4</sup>.

<sup>1</sup> -Philippe more :psychologie sportive,ed mossen,paris,1992 ,p12.

<sup>2</sup> -كمال الدين عبده درويش وآخرون: الإعداد النفسي في كرة القدم (تطبيقات ونظريات) ط1، مصر، دار الكتاب للنشر 2003، ص41.

<sup>3</sup> -طارق بدر الدين وآخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي، 2001، ص193.

<sup>4</sup> -مطبوعات جامعة لطلبة السنة الثالثة: المعهد الوطني للتكنولوجيا والرياضة، دالي إبراهيم، ص24.

## 2-2- أهداف الإعداد النفسي الرياضي:

تتلخص أهداف الإعداد النفسي الرياضي كالآتي:<sup>1</sup>

- أ. تطوير وتوظيف القدرات العقلية للمساهمة في إنجاح أداء المهارات الحركية الرياضية في إطار مواقف المنافسة الرياضية للنشاط.
- ب. بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو النشاط الرياضي لممارس مع استشارة الدوافع المرتبطة بالممارسة الرياضية.
- ت. تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي والمرتبطة بالممارسة الرياضية بما يتماشى مع الواقع التطبيقي لتلك الممارسة الرياضية حتى لا تتعارض سماته الشخصية مع تحقيق الانجاز الرياضي.
- ث. مواجهة القلق السلبي وعدم التركيز والعوامل المعيقة في الانجاز والأداء الرياضي.
- ج. رفع التحمل النفسي لدى الرياضي من خلال التدريب على تحمل الضغوط النفسية التي تتطلب كفاها مستمرا ومثابرة قوية.
- ح. تدعيم الثقة بين اللاعبين وجهاز التدريب وأيضا تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم.
- خ. التعرف على مدى أهمية الإعداد النفسي للاعب ومدربي كرة القدم قبل المباراة.

## 3. خطوات الإعداد النفسي للرياضيين:

يجب أن ينطلق المدرب من نقطة ارتكاز عالية لبناء الإعداد النفسي للرياضيين حيث تفهم الخصائص الفردية لجميع الرياضيين ومعرفة ابرز الخصائص النفسية، التي يتميز بها الرياضي ضرورة فهمه لبناء الإعداد النفسي كما يلي:<sup>2</sup>

- أ. معرفة نوع الخصائص النفسية لكل لاعب بهدف معرفة أفضل الطرق التي تلائمه وكذلك التي تتلائم مع نوعية اللعبة التي يزورها.

<sup>1</sup> - احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي (المفاهيم والتطبيقات)، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي 2003، ص 214.

<sup>2</sup> - ناهد رسن سكر: "علم النفس الرياضي"، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002، ص 77.

- ب. على المدرب أن يعلم اللاعب على كيفية الاستبعاد عن الانفعالات والسيطرة على النفس في سبيل مصلحته ومصلحة الفريق.
- ت. تعلم اللاعب الأساليب النفسية المحفزة والمنبهة والهادفة لتهيئة اللاعب بالاشتراك في التمرين والمنافسة.
- ث. ضرورة اندماج الإعداد النفسي مع الإعداد المهاري والبدني للاعب.
- ج. الإعداد النفسي في مرحلة ما قبل المنافسات.
- ح. التعرف على السمات النفسية الضعيفة للاعب والتأكيد عليها في برنامج الإعداد النفسي.
- خ. ضرورة إجراء وحدات تدريبية في ظروف مشابهة لأرض المسابقة أو أداء التدريبات مع جميع المتغيرات التي يمكن أن يتعرض لها اللاعب.
- د. الإعداد النفسي للاعب الذي هدفه مساعدة اللاعب على الاسترخاء والهدوء بعد المباراة.
- ذ. الإعداد النفسي للاعب الذي يساعده في التغلب على بعض المواقف الصعبة والسلبية سواء بالتدريبات أو المسابقات.

4. العوامل المؤثرة في تحقيق الإعداد النفسي: إن فائدة الإعداد النفسي يتوقف على عدة عوامل تتعلق منها باللاعب وأخرى بالمدرّب ومنها:<sup>1</sup>

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

<sup>1</sup> - ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص 75.

إن الفاعلية والتأثير الذي ينتج عقب أداء التدريبات النفسية يحقق نتائج طيبة سواء لتتبيه اللاعب وإثارته لاستعداد لبدء المسابقة أو على العكس إحداث نوع من الطمأنينة والهدوء لمختلف أجهزته العضوية و العصبية، ففي حالة تعرض اللاعب لحالة نفسية أو عصبية أو بدنية زائدة تبدأ مظاهر التأثير الناتجة عن أداء هذا النوع من الإعداد النفسي والمتمثل في إحداث حالة شبيهة بالاسترخاء الكامل بترتيب عليها استرخاء في عضلات الوجه، يصاحب الإحساس والشعور بهدوء التنفس وضربات القلب الأمر الذي يعطي إحساسا بالهدوء النسبي للاعب وعموما فإن التدريبات النفسية ماهي إلا عبارات أو كلمات مثيرة ترسخ درجة استعداد اللاعب وتنشيط الجهاز العصبي المركزي وتدفع درجة تعبئة واستعداد لبدء التدريب أو المسابقة.

### 5. الإعداد النفسي في خطة التدريب السنوية:

يثير مفتي إبراهيم إلى هناك ملاحظات هامة يجب على المدرب الرياضي مراعاتها في الإعداد النفسي أثناء الموسم التدريبي وهي:<sup>1</sup>

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

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

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

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

✓ توجيه عناية خاصة في الإعداد النفسي للمصابين ونوي المشكلات الخاصة.

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

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

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب والمنافسات، ط1، دار المعارف، القاهرة 1987، ص61.

- ✓ يفضل أن يخطط الإعداد النفسي ما بين 3-4 مرات أسبوعية.
- ✓ يفضل أن لا يتم الإعداد النفسي في اليوم التالي للمباراة مباشرة.
- ✓ يتمتع من تنفيذ عمليات الإعداد النفسي قبل وحدات التدريب ذات الحمل الأسبوعية مع مراعاة تناسبها مع مستوى المتنافس.
- ✓ يفضل أن يتم تنفيذ عمليات الإعداد النفسي طويل المدى في بداية دورة الحمل الأسبوعية.

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

6. تقسيمات الإعداد النفسي: من حيث مدته:

6-1- الإعداد النفسي طويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على أن تكون الاقتناعات الحقيقية والمعارف العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة القدم، الأمر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم، والقدرة على حلها حلا سليما.

6-1-1- أهدافه: أهم ما يهدف إليه هذا الإعداد:<sup>1</sup>

- تطوير دوافع الرياضيين نحو اللعبة المزاولة ومساعدتهم على اكتساب دوافع قوية وجديدة.
- تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.
- التقوية العامة لأداء الرياضي من الناحية النفسية البدنية الخطئية الذهنية.
- الإعداد القاعدي الذي يتأسس عليه الإعداد قصير المدى.

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

<sup>1</sup>- ناهد رسن سكر: مرجع سابق، ص 81.

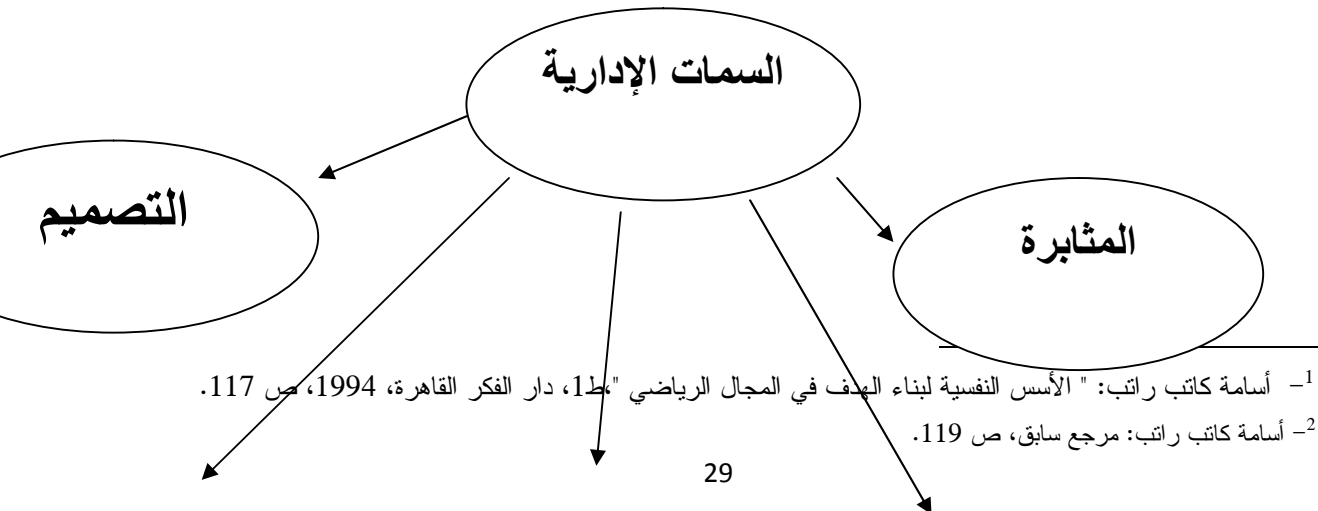


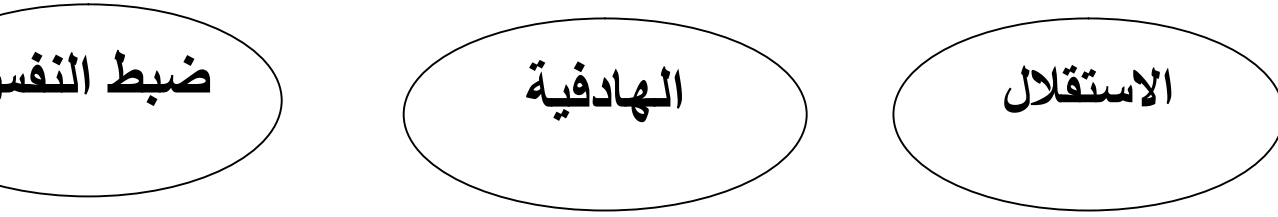
العمل على تنمية شخصية اللاعب من خلال إعطاء التمرينات تعمل على تنمية السمات الإرادية كالمثابرة و العزيمة والقيم الخلقية والسعي للفوز وذلك بأن تعطي تمرينات مهارية أو خطية معينة تنمي في اللاعب الصفات التالية:<sup>1</sup>

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

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

وهي تلك التي يطلق عليها السمات الإدارية نظرا لأنها تساعد اللاعب على مقاومة العقبات التي تقابله خلال التدريب والمنافسة وكذلك تلك التي تعوق الوصول للمستويات الرياضية رفيعة المستوى.<sup>2</sup>





الشكل البياني(01): يوضح السمات الإدارية للاعبين.

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

### 6-2- الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو الإعداد المباشر للاعب قبل اشتراكه الفعلي في المنافسات الرياضية حيث يسعى إلى تعبئة وتنشيط كل قواه وطاقاته لكي يستطيع استغلالها لأقصى مدى ممكن أثناء المنافسات الرياضية ويكون من شأنها التأثير الإيجابي على سلوك وتفاعل اللاعب في المنافسة و يمكن تحديد بعض العمليات التطبيقية للإعداد النفسي قصير المدى:<sup>1</sup>

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

وينقسم الإعداد النفسي قصير المدى إلى حالات:

### 6-2-1- حالة الاستعداد المثالي للمباراة:

#### ❖ من أعراضها النفسية:

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

#### ❖ أما أعراضها الفيزيولوجية:

<sup>1</sup> - ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، الأردن 2002، ص 82.

فإن جميع أجهزة الجسم يقوم بعملها بطريقة طبيعية.

❖ السلوك أثناء المباراة: قدرة اللاعب على الأداء المهاري بدقة وإنسانية كذلك تنفيذ خطط اللعب بوعي وإدراك وإعطاء كل طاقته في اللعب مع القدرة على الاقتصاد في المجهود حيث يكون في استعداد ذهني مثالي لأدراك المواقف المختلفة.<sup>1</sup>

### 6-2-2 حالة حمى البداية:

وهي زيادة عمليات إثارة العصبية في مراكز متعددة من المخ، وفي نفس الوقت هبوط ملحوظ في عمليات " الكف " والتي تعمل على إبطال مفعول بعض التنبيهات أو الإثارة العصبية ونتيجة للأعراض النفسية والفيزيولوجية التي ترتبط بهذه الحالة فإننا نتوقع من اللاعب في أثناء مشاركته في المنافسة مايلي:<sup>2</sup>

- عدم القدرة في التحكم و السيطرة على الحركات والارتباك الواضح في البداية.
- سرعة الاستجابة التي تتميز -غالبا- بعدم الثقة.
- بذل جهد كبير في بداية المباراة والخطأ في توزيع المجهود.
- فقدان القدرة على الإحساس بالزمن والمسافة و الإيقاع السليم في الأداء.

### 6-2-3 حالة عدم المبالاة بالبداية:

وتعتبر هذه الحالة عكس حمى البداية، إذا تعزى إلى زيادة عمليات الكف في المخ، الهبوط الملحوظ في عمليات الإثارة العصبية.

### ❖ من أعراضها النفسية:

- عدم المبالاة والاكتراث.
- هبوط السمات الإرادية للاعب كالعزيمة أو عدم ميل للمشاركة.
- الإحساس بضعف الأداء.
- انخفاض درجة الاستشارة والاضطراب لدرجة الخمول.
- انخفاض في درجة التركيز والتفكير وحالة مزاجية سيئة.

### ❖ أعراضها الفيزيولوجية:

<sup>1</sup>- أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 121.

<sup>2</sup>- محمد حسن علاوي وكمال الدين عباس: " الإعداد النفسي في كرة اليد "، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص 80.

- الارتخاء في معظم عضلات الجسم وخاصة العضلات الكبيرة.
- الخمول الحركي والميل إلى التثاوب.
- انخفاض سرعة التنفس، وانخفاض معدل سرعات نبضات القلب.

❖ النتائج المتوقعة لحالة عدم المبالاة بالبداية:

- بدء المباراة بصورة يغلب عليها التراخي والكسل والخمول.
- عدم القدرة على تعبئة كل قواه وطاقته.
- فقد الميل للكفاح، وتجنب المواجهة المباشرة مع المنافس.
- تميز الأداء الحركي بالبطء والافتقار للقوة والسرعة المطلوبة.
- عدم القدرة على تنفيذ الواجبات الحركية في وقتها المناسب.
- هبوط النشاط الإداري للاعب.

❖ هناك إجراءات على المدرب اتخاذها في حالتي حمى البداية وعدم المبالاة بالبداية:<sup>1</sup>

- يقوم المدرب بشغل تفكير اللاعب في أمور مرحة.
- هدوء المدرب حول المباراة وعدم المبالغة في قوة المنافسة.
- مناقشة خطط اللعب وواجبات اللاعبين باختصار.
- ابتعاد المدرب عن التهديد والوعيد خوفا من الهزيمة.
- التدفئة القوية، الإحماء وذلك بأن يقوم المدرب بتمرينات الإحماء لمدة مناسبة.

6-2-4- حالة الاستعداد للكفاح:

وتعتبر هذه الحالة على نقيض الحالتين السابقتين، حيث تتميز بتوازن تام بين العمليات العصبية كحالتى الكف والإثارة، وتكون معظم الفعاليات الفيزيولوجية في أتم حالاتها وعلى أهبة الاستعداد للعمل الإداري وتركيز كل انتباه في المباراة.

❖ النتائج المتوقعة:<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مرجع سابق، ص 81.

- بذل الجهد في تنفيذ الواجبات الخطئية مع سرعة إدراك المواقف والاستجابة السريعة بدقة.
- القدرة على التحكم في حركاته وتنظيمها وتوجيهها بصورة صحيحة.
- الكفاح الدائم حتى نهاية المباراة.

### 7- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

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

- تطوير العمليات للاعب: ويقصد بالعمليات النفسية ما هو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطوير الحركي والتذكير وكذلك القدرة على الاستجابة الحركية بأشكالها وأنواعها المختلفة.
- الارتقاء بسمات الشخصية للاعب: وذلك بالمساعدة على بث الثقة في نفوس اللاعبين على تحمل مشاق التدريب باستثماره الحالة الدفاعية لديهم و الصفات الإرادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم<sup>2</sup>.
- تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة) وهي تؤثر إلى حد كبير على نشاطات اللاعب سلبيا أو ايجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

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

لها خصوصيتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: مرجع سابق، ص 81.

<sup>2</sup> - رشيد عياش الدايمي ولحمر عبد الحق: "كرة القدم"، مرجع سابق، ص 27.

- الإعداد النفسي للاعب واحد.
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة<sup>1</sup>.

### 8- التوجيهات العامة:

ينبغي على المدرب الرياضي أن يبحث عن أهم الطرق والوسائل المختلفة التي يستطيع استخدامها لضمان عدم التأثير السلبي لحالة ما قبل المنافسة على مستوى اللاعبين، يجب على المدرب مراعاة عامل الفروق الفردية بالنسبة للاعبين، وكذلك عامل الفروق بالنسبة للمرافق المختلفة التي ترتبط بكل مقابلة رياضية ومن ناحية أخرى يجب مراعاة أن: " الإعداد النفسي قصير المدى الذي يتمثل في الإعداد النفسي المباشر للفرد قبل اشتراكه في المباراة لن يؤدي إلى النتائج المرجوة في حالة افتقاد للتحضير النفسي طويل المدى".

### 9- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وان هناك مستوى امثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:

- المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.
- تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.

<sup>1</sup> - رشيد عياش الدليمي ولحمر عبد الحق: " كرة القدم " ، مرجع سابق، ص 27.

- مساعدة اللاعب على انجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.
- تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات<sup>1</sup>.
- استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.
- تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.
- توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.
- تكوين مناخ نفسي ايجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة.
- أهمية اقتناع اللاعب بأن التحدي والنجاح لا يعني بالضرورة المكسب والفوز ولكن المهم تحقيق أهداف أداء شخصية اللاعب.
- التخطيط الجيد لحمل التدريب وفترة الراحة والتهدئة التي تسبق المنافسة بما يسمح باستعادة الطاقة الكامنة يوم المباراة.
- التطوير المستمر لجميع الصفات النفسية للاعب كرة القدم ومنها تطوير التفكير، الذاكرة، الإرادة، الانتباه، التصور.
- القابلية على التحكم في الانفعالات خلال اللعب.

### 10- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم:

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

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعدادة وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد

<sup>1</sup> - حسن السيد أبو عبده: " الاتجاهات الحديثة في تخطيط وتدريب كرة القدم "، مرجع سابق، ص 270-271.

النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خطية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى (عديدة السنوات).

ويجب أن يشتمل الإعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية خلال المراحل المختلفة لعملية الإعداد النفسي وكذلك بناء وتطوير الدافعية<sup>1</sup>.

### الخلاصة:

يعتبر الإعداد النفسي احد أهم للجوانب التي تأثر على مستوى اللاعبين والفرق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي تأثر سلبا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات ولهذا يؤكد " علاوي " على ضرورة إعداد اللاعب إعدادا نفسيا من حيث الاعتقاد النفسي وتحمل ضغوطات المنافسات وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج حيث انفقوا على أهمية الإعداد النفسي.

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



الفصل الثاني

الدافعية

الرياضية

### تمهيد:

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

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

### 1- الدافعية:

#### 1-1- تعريف الدافعية:

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

ويرى الدكتور أنور الشرقاوي 1981 أن هذا التعريف يضمن ثلاث خصائص أساسية.

❖ تبدأ الدافعية في تغيير نشاط الكائن الحي وقد يشمل ذلك على بعض التغيرات الفيزيولوجية التي تربط بالدوافع الأولية مثل دافع الجوع.

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

❖ وتتميز الدافعية بأنها توجه السلوك نحو تحقيق الهدف.

كما يعرفها محمد حسين علاوي 1998 بأنها قوة تثير الفرد وتوجه نحو تحقيق هدف معين. والدافعية تتضمن الدوافع والحوافز والاتجاهات والميول وهي عبارة تثير الفرد وتوجه نحو تحقيق هدف معين<sup>2</sup>.

وتعرف الدافعية بأنها استعداد لبذل جهد معين<sup>3</sup>.

#### 1-2- مفهوم الدافعية:

إن كلمة " الدافعية " تأخذ معاني عديدة ومختلفة في الحياة الميدانية تعريفها غالباً يكون غامضاً إذ لا نستطيع تحديده بدقة تعريف الدافعية بأنها:

- ميزة داخلية للشخصية.

<sup>1</sup> - محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، المركز للكتاب والنشر، ص 7-8.

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة 1988، ص 42.

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، دار الفكر العربي القاهرة، البيعة الأولى 1995، ص 72.

- تأخر خارجي مثل قول أنا بحاجة إلى شيء ما يهزمني لمباشرة فعالية ما.

- أو نتيجة أو تفسير لسلوك ما مثل القول: كنت راغبا جدا ما متحمسا لدرجة كبيرة<sup>1</sup>.

فالدافعية ليس لها تقنية محددة في العلوم النفسية ومنذ قرنين كانت تفسر بمفهوم الرغبة ونبضات العزيمة.

ولقد جمع "LOW" سنة 1970 لأداء المدارس السيكولوجية المختلفة عن مفهوم الدافعية تفهم على أنها نسيج مركب من الدوافع والقوى المحركة متعددة الأنواع والتي تنشأ في عملية داخلية ونشترط سلوك الإنسان (سلوك انجازي واجتماعي)<sup>2</sup>.

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

### 2- الدافعية وأهميتها:

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

وهناك في التراث الغربي قول مأثور منذ القدم هو:

YOU CAN LEAD THE HOSE TO THE RIVER .BUT CAN NOT FORCE TO DRINK.

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

وفي مجال علم النفس الرياضي يمكن استعارة المقولة السابقة وتطبيقها في المجال الرياضي على النحو التالي: يمكنك أن تقود اللاعب إلى الملعب للاشتراك في منافسة رياضية ولكنك لا تستطيع

<sup>1</sup>R.S.WEINBERG.D.GOULD.PSYCHOLOGIQUE.SPORT.ETDE.LACTIVITE.PHISIQUE.CANADA  
.EDITION.1997.P18

<sup>2</sup>- محمد حسن أبو عبيدة: المنهج في علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر 1997، ص 143.

أن تجبره على الاتجاه وبذل أقصى جهد لأنه سيقوم بأداء ذلك من تلقاء نفسه عندما تتوفر لديه الدافعية<sup>1</sup>.

وموضوع الدافعية يعتبر من أهم الموضوعات التي تهتم المربي الرياضي وأكثرها إثارة واهتمام. إذ يهم هان يعرف لماذا يقبل بعض التلاميذ على ممارسة النشاط الرياضي في حين يكتفي البعض الآخر بالمشاهدة ورؤية الأنشطة الرياضية دون ممارستها؟ أو لماذا يمارس بعض التلاميذ ألعاب أو أنشطة رياضية معينة دون سواها من الأنشطة الرياضية الأخرى؟

كما يهم المربي الرياضي أن يتفهم لماذا يستمر البعض في ممارسة النشاط الرياضي والمواظبة على التدريب ومحاولة الوصول لأعلى المستويات الرياضية. في حين ينصرف البعض الآخر عن الممارسة ويتقاعدون في منتصف الطري؟ كما قد يتساؤل المربي الرياضي دائما على أهمية الحوافز أو البواعث أو المثبرات التي يمكن أن تحفز الفرد للوصول لأعلى المستويات الرياضية أو الحوافز التي تحفز الناشئ على ممارسة الرياضة والاستمرار في ممارستها وعن نوعية هذه الحوافز وهم في ذلك كله يتساءلون عن الدافعية وأهميتها وطرق استثمارها تطبيقيا في علمهم التربوي الرياضي.

وفي ضوء ما تقدم يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الفرد وبيئته وتشمل على العوامل والحالات المختلفة الفطرية المكتسبة، الداخلية والخارجية، المتعلمة وغير المتعلمة، الشعورية واللاشعورية وغيرها التي تعمل على بدء وتوجيهه واستمرار السلوك، وبصفة خاصة حتى يتحقق هدف ما.

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

ومن ناحية أخرى فإن الدافعية ليست شيئا ماديا، أي أنها ليست حالات أو قوى يمكن رؤيتها مباشرة، إنما هي حالات في الكائن يستنتج وجودها من أنماط السلوك المختلفة ومن النشاط الحي نفسه وليس معنى

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط1، مركز الكتاب للنشر، مصر 2006، ص 211.

هذا أن الدافعية هي نمط السلوك الذي نلاحظه، إنما هي حالة وراء هذا السلوك، أي أنها الحالة التي تثير وتنشط وتوجه السلوك نفسه وتعمل على استمراريته<sup>1</sup>.

### 3- حالات الدافعية :

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

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

3-2- **الحاجة:** هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص وأشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية (كالحاجة إلى الدفاع).

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

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

3-5- **الباعث:** عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف على ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.

3-6- **الميل:** يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه<sup>2</sup>.

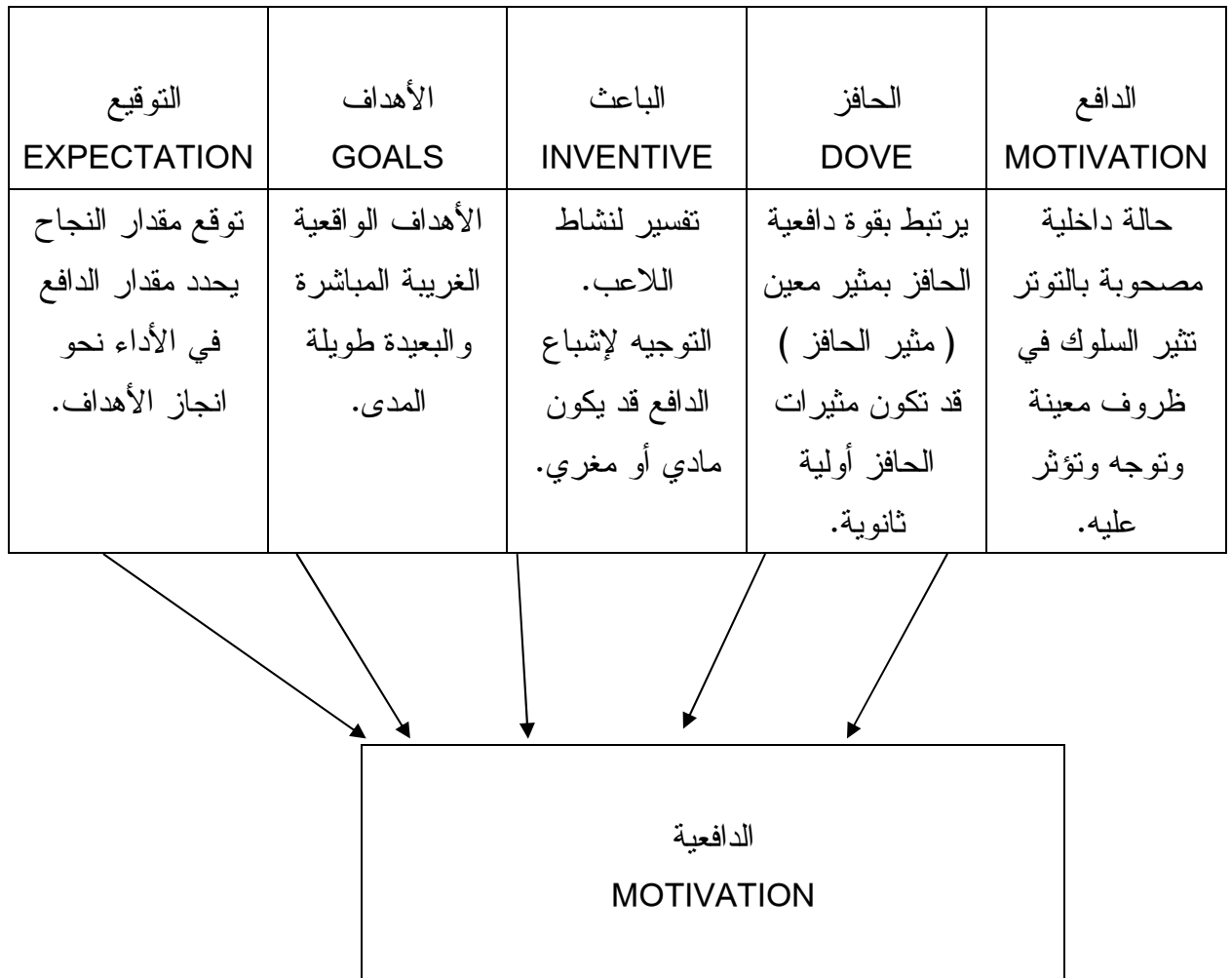
3-7- **الاتجاه:** ينظر الاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيأة للسلوك. وهناك العديد من التعاريف قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل لاستجابة بشكل معين تجاه مجموعة خاصة أو معينة من الميراث.

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

<sup>2</sup> - محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، مركز الكتاب للنشر، سنة 2004، ص 213.

عناصر تشكل الدافعية الرياضية عن محمود عنان 1994 ( سيكولوجية المنافسات الرياضية )  
 للمجلس الأعلى للشباب والرياضة، قطاع إعداد القادة. ويمكن الإشارة إلى العناصر التي تشكل الدافعية  
 في الرياضة كما هو مبين في الشكل السابق<sup>1</sup>.

النموذج التفاعلي للعوامل الشخصية والعوامل الموقفية لبناء دافعية الممارسة الرياضية عن: واينبورج  
 وجولد 1995<sup>2</sup>.



الشكل رقم(02): يوضح عناصر تشكيل الدافعية.

العوامل المؤقتة:

- مواقف المنافسات
- مواقف الترويج
- الإمكانيات

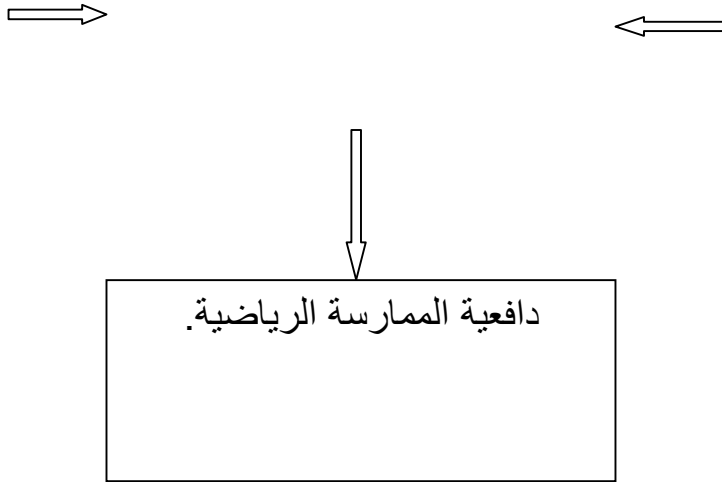
تفاعل العوامل الشخصية  
والعوامل الموقفية

العوامل الشخصية:

- السمات
- الحاجات
- الميول
- الأهداف

1- مح  
2- مح

ن باهي: مقدم  
النفس الرياض



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

#### 4- سيكولوجية الدافعية:

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤاها لماذا وذلك فيما يختص بالسلوك. لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما أأر السباحة في الوسط المائي..... ولماذا يعدو العداء في المضمار ولماذا لا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة؟ ويشير اولمبيك 1981 بأن سيكولوجية الدافعية تعني مسألة الأصول، الاتجاه المثابر وعليه تتحدد جميع التساؤلات المحتملة في مجالات سيكولوجية الدافعية في ثلاث جوانب.

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

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

- نظريات مركز الدفاع.
- نظريات الغرائز.



- نظريات التوقع<sup>1</sup>.

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

ماذا نقرر أن نعمل؟ = اختيار نوع الرياضة.

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

كيفية إيجاد العمل؟= المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.

وفيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثاني فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار المنافسة وليس ثمة شك في أن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام بهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة أي يؤدي إلى المثابرة في التدريب إضافة إلى العمل الجاد بما يتضمن تعلم واكتساب صقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

أما بخصوص إجابة السؤال الثالث عن كيفية إيجاد عمل؟ فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى أداء اللاعب باعتبار أن المستوى الأمثل للدافعية خاصة في موقف الاختيار أو المنافسة يتطلب مستوى ملائم من الحالة النشيطة ولاستشارة أهمية كبيرة حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم لاستشارته حتى يتحقق أفضل أداء موقف المنافسة<sup>2</sup>.

## 6- نظريات الدافعية:

هناك أربع نظريات بارزة حولت تفسير حالات الدافعية وتتمثل في النظرية الإنسانية نظرية التحليل النفسي، نظرية التعليم الاجتماعي، نظرية الإثارة والمنشطة<sup>3</sup>.

6-1- النظرية الإنسانية: يكمن أساس النظرية الإنسانية في ما يسمى بهرمية الحاجات التي أشار إليها إبراهيم

ماسلو ويمكننا تقديم موجز مبسط لهذه الهرمية فيما يلي:

- الحاجات الفيزيولوجية (دوافع البقاء).
- حاجات الأمن (دوافع الأمن).
- حاجات الانتماء ودوافع التقبل والتواد.

<sup>1</sup>- محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995، ص 73.

<sup>2</sup>- أسامة كامل راتب رابح: علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995، ص 83-89.

<sup>3</sup>- محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية النظرية والتطبيقية والتجريب، ط1، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995، ص 73.

- حاجات التقدير ( دوافع المكانة و الانتماء).
  - حاجات تقدير الذات ( تحقيق الفرد لما يكون قادرا على تحقيقه ويجب أن يحدث إشباع ولو جزئيا عند أي مستوى قبل أن يصبح المستوى التالي ذو أهمية بالنسبة للفرد) ويرى الأخصائي النفسي الذي يتبع هذه النظرية أن تحقيق الذات هو الهدف النهائي لكل شخص.
- 2-6- **نظرية التحليل النفسي:** صاحب هذه النظرية سجمون فرويد للدافعية بأنها تعبير لا شعوري بصورة كبيرة للربغبات العدوانية والجنسية والتي يعبر عنها بطريقة صحيحة أو في بعض الصور الرمزية مثل الأحلام أو زلات اللسان.
- 3-6- **نظرية التعليم الاجتماعي:** يشير علماء هذه النظرية إلى أن التعلم السابق يعتبر أهم مصدر من مصادر الدافعية فالنجاح أو الاختفاء لاستجابات معينة يؤدي إلى تفهم الأشياء، إلى نتائج ايجابية أو سلبية ومن ثمة الرغبة في تكرار الأنماط السلوكية الناجحة والخبرة الشخصية لا ترتبط بالضرورة بحدوث التعلم الاجتماعي يكون التعلم بملاحظة بعض الأشخاص الآخرين الناجحين أو الفاشلين كافيًا لاستشارة حالات الدافعية وعلاوة على ذلك فإن الثواب أو العقاب قد يكون داخليا أو خارجيا.
- 4-6- **نظرية الإثارة المنشطة:** تفترض هذه النظرية ا ناي كائن لديه مستوى معين مناسب وخاص به لاستشارة وبالتالي فالسلوك سيوجه نحو محاولة الاحتفاظ بهذا المستوى وان هذا يعني انه إذا كانت الإثارة البيئية مرتفعة أكثر من اللازم يحدث السلوك لمحاولة تخفيض الإثارة وإذا كانت الإثارة منخفضة أكثر من اللازم يقوم السلوك بمحاولة زيادة الإثارة.
- 7- **تقسيم الدافعية:**
- يمكن تصنيف الدافعية إلى العديد من التصنيفات المختلفة وفي الوقت الحالي يكاد يتفق العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي على انه يمكن فهم الدافعية في المجال الرياضي فإنه يمكن تقسيمها من حيث مصادرها إلى دافعية داخلية ودافعية خارجية.

7-1- **الدافعية الداخلية (INTRINSEQUE MOTIVATION):** يقصد بالدافعية الداخلية المرتبطة بالرياضة الحالات الداخلية النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تشبعها الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي كهدف في حد ذاته، مثل الرضا والسرور والمتعة الناتجة عن الممارسة الرياضية، والشعور بالارتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها والتي تتطلب المزيد من الشجاعة

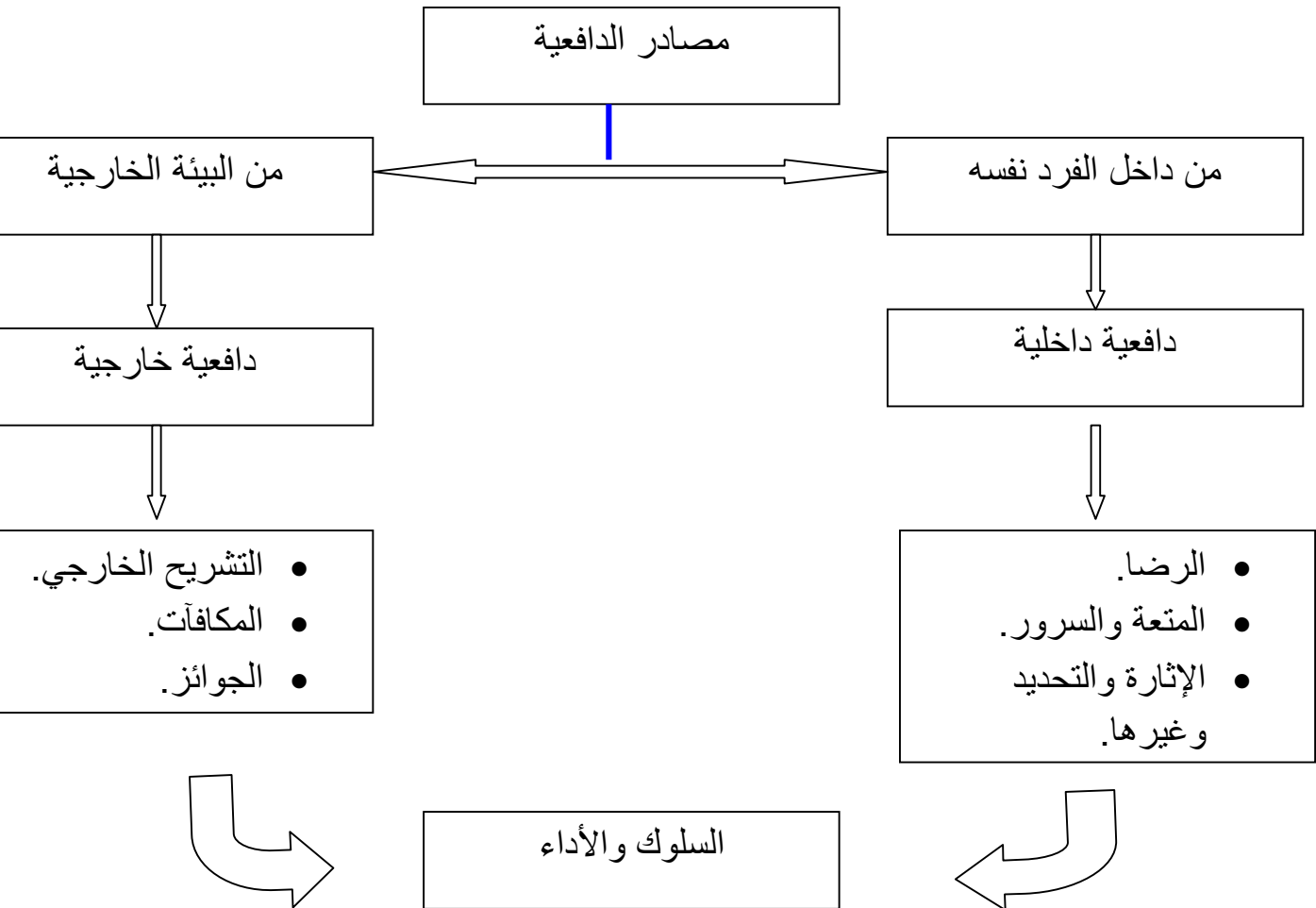
والجراة وقوة الإرادة أو بسبب المتعة الجمالية الناجمة عن رشاقة وتناسق الأداء الحركي الذاتي للاعب وكذلك الإثارة والتحدي في مواجهة بعض العقاب أو الصعاب المرتبطة بالأداء.

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

### 2-7- الدفعية الخارجية (EXTERNE MOTIVATION): يقصد بالدافعية الخارجية المرتبطة

بالرياضة الحالات الخارجية غير النابعة من داخل الفرد نفسه والتي تثير توجه السلوك نحو الممارسة الرياضية أو الأداء الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن اعتبار المدرب الرياضي أو الإداري أو الوالدين أو الأصدقاء بمثابة دافعية خارجية للاعب رياضي.

كما يدخل في إعداد الدافعية الخارجية مختلف الوسائل التي تعمل على تحقيق غاية أو هدف خارجي مثل الحصول على مكاسب مادية أو معنوية كالحصول على مكافآت أو جوائز أو الحصول على التذعيم أو التشجيع الخارجي أو اكتساب الصحة واللياقة وغيرها.



شكل رقم(04): يوضح مصادر الدافعية للسلوك والأداء<sup>1</sup>.

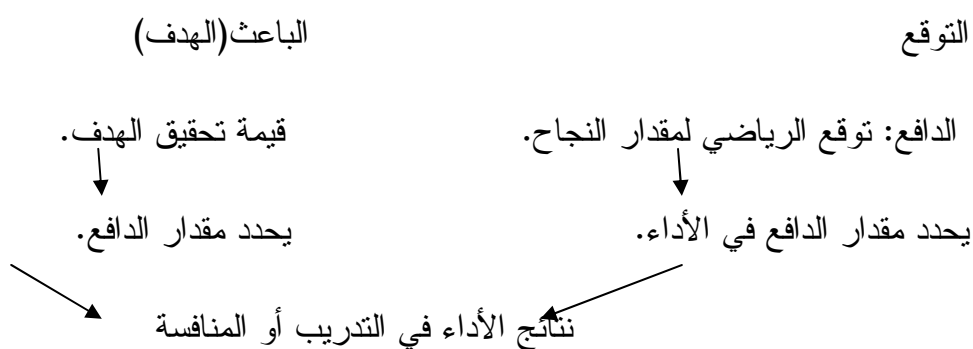
### 8-الدافعية في الميدان الرياضي:

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

ويرى علم النفس أن الدافعية ذات بعدين الشدة و التوجيه ويقصد بالشدة في مجال الرياضة تنشيط الفرد وجعله يفيض حيوية وبمعنى آخر مقدار الجهد المطلوب لتحقيق هدف معين، أما التوجيه فيتعلق باختيار الهدف<sup>2</sup>.

ويمكن تعريف الدافعية بأنها " استعداد الرياضي لبذل الجهد من اجل تحقيق هدف معين" وحتى يتسن فهم هذا التعريف تجد الإشارة إلى ثلاثة عناصر هامة هي:

- الدافع(MOTIVE): حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- الباعث(INVENTIVE): عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.
- التوقع(EXPECTATION): مدى احتمال تحقيق الأهداف.



الشكل رقم(05): تتوقف قوة الدافع على مقدار ثقة الرياضي والتوقع الايجابي لنتائج الأداء ومدى قيمة الهدف الذي ينبغي تحقيقه<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> - محمد حسن عنان: مدخل في علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 216.

<sup>2</sup> - محمد حسن باهي وأمينة شلبي: الدافعية نظريات وتطبيقات، مرجع سابق، ص 07.

### 8-1-1- مصادر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر Gros.G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع" يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي(الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة<sup>2</sup>.

### 8-2-2- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من اجل النجاح في انجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها.

### 8-2-1- أهمية دافع الانجاز والمنافسة الرياضية:<sup>3</sup>

8-2-1-1- اختيار النشاط: يتضح في اختيار النشاط المنافس متقارب في قدراته او اختيار منافس اقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

8-2-1-2- الجهد من تحقيق الأهداف: ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل: حضور 90/ من جرعات التدريب في الأسبوع.

8-2-1-3- المثابرة: ويعني مقدار الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من اجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك: عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من اجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.

### 8-2-2- مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي: تعبر عن العلاقة بين:

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

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 72.

<sup>2</sup> - Gerand, bet gros ;g « ientrie de basket-ball » ed vigat , paris 1985,p223.

<sup>3</sup> - أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، ط1، دار الفكر العربي، بدون بلد، 1997، ص 47.

وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" انه يوجد هدفان أساسيان لانجاز يشملان مفهومين أساسيين

هما:<sup>1</sup>

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

من خلال ما تم التكلم عنه عن دافعية الانجاز أو التفوق نحو النشاط الرياضي نستنتج أنها عبارة عن إرادة ومثابرة الفرد من اجل تجاوز العقبات(تمرين صعب - واجب معقد) بقدر كبير من الفعالية والسرعة، أي ببساطة الرغبة في النجاح والفوز.

### 8-2-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي: وتتضمن الإجابة على ثلاث تساؤلات هي:

- ماذا تقرر أن تفعل؟ اختيار نوعية الرياضة.
- كيفية إيجاده العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة.
- ما مقدار تكرار العمل؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب.

فيما يتعلق بالإجابة عن السؤالين الأول والثالث، فإنهما يتضمنان اختيار اللاعب لنوع النشاط الرياضي وفترة ومقدار الممارسة، وليس ثمة شك، فإن الدافعية عندما تكون مرتفعة نحو رياضة معينة، فإن ذلك يعكس مدى الاهتمام لهذه الرياضة والاستمرار في الممارسة، أي تؤدي إلى المثابرة في التدريب بالإضافة إلى العمل الجاد بما يضمن تعلم واكتساب وصقل المهارات الحركية الخاصة بهذه الرياضة.

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

### 9- الدوافع والحاجات النفسية:

يرى " مصطفى عشوي ": " انه ينبغي أن نعرف وراء كل سلوك دافع فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا تصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك ان كان متكبرا أو يثير المشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل

<sup>1</sup> - صدقي نور الدين محمد: "المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال"، ط1، دار الفكر العربي، مصر، 1998، ص 11.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضية، مفاهيم، التطبيقات، مرجع سابق، ص 25.

سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعورياً أو لا شعورياً، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكيات لإشباع حاجات معينة للتحقيق من التوتر ولإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالتالي:<sup>1</sup>

- الحاجة إلى الاطمئنان.
- حاجة التفوق.
- حاجة التبعية.
- حاجة التعلم والمعرفة.

**9-1- الدوافع النفسية:** هناك ارتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيزيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع اجتماعية تعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب، الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.<sup>2</sup>

**9-2- خصائص الدوافع النفسية:** يشير مصطفى عشوي انه " لا يبدو أن لهذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة، للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع.

لا يمكن فصل هذه الدوافع الفيزيولوجية الاجتماعية كالتملك والسيطرة وغير ذلك إلا من الناحية الفطرية إذ ينبغي النظر إلى الذات الإنسانية نظرة تكاملية تراعي الأبعاد العضوية والنفسية والاجتماعية ومما ينبغي التأكيد عليه هو ضرورة مراعاة دوافع الناس وحاجاتهم أثناء الاتصال بهم والتعامل معهم، وكل ذلك انطلاق من إدراكه قاعدة هامة تسيير وتقيد سلوك الأشخاص وهي أن وراء كل سلوك دافع، إلا أن نوع الدافع الذي يحدده سلوكه هو الذي يختلف من شخص إلى آخر، كما انه يختلف من موقف إلى آخر، وعليه فإن إدراك الموقف بأبعاده الزمانية والمكانية والانفعالية هو العامل الأساسي للمساعدة على معرفة الدافع أو الدوافع المحركة لسلوك شخص أو أشخاص ما.

## 10- الدافعية والأداء والنتيجة الرياضية:

<sup>1</sup> - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ب.ط، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 34.

<sup>2</sup> - مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، مرجع سابق، ص 87-90.

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

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

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> -MA COLIN REVUE DES CITEURS QUI CONTRIBUENT A LA PERFORMANCE INDIVIDUELLE OU UNE EQUIPEN°2SPD1998 .P12.



## الخلاصة:

إن موضوع الدافعية من أهم المواضيع السيكولوجية نظريا تطبيقيا فمن الناحية الرياضية فإن موضوع الدافعية قد أصبح مجالا لصياغة عدة نظريات تفسر الأسس المختلفة للدافعية والميكانيزمات التي تقوم عليها، ومن الناحية التطبيقية فإن موضوع الدافعية والآليات التي تقوم عليها تمكن الباحثين والإداريين من تخطيط برنامج تحفز الأفراد الذين يتعاملون معهم سواء كان ذلك في الميدان الصناعي أو العيادي أو المدرسي....الخ. سواء كان ذلك لبذل جهد أو لأجل رفع الإنتاج أو تحسين النوعية مثلا: تجنيد الطاقة الجسمية النفسية لعلاج مريض ما سواء كان مريض نفسيا أو جسميا أو تجبير التلاميذ على الاجتهاد في الدرس والمنافسة بين الأفراد للحصول على نتائج أفضل.

A graphic of a scroll with a black outline and grey shading on the rolled-up ends. The text is written in a bold, black, stylized Arabic font.

الدراسة  
الميدانية

الفصل الثالث  
منهجية البحث  
و الأجراءات

**تمهيد:**

إن أهمية أي دراسة ودقتها تتعدى الجانب النظري المنطلق منه و تتطلب تدعيمها ميدانيا من اجل التحقق من الفرضيات الموضوعية، وهذا ما يتطلب من الباحث توخي الدقة في اختيار المنهج الملائم والأدوات الإحصائية لأجل الوصول لنتائج ذات دلالة ودقة، وتساهم في تقديم البحث العلمي.

1- الدراسة الاستطلاعية:

تعتبر الدراسة الاستطلاعية إحدى الطرق التمهيدية للدراسة المراد القيام بها، وذلك من أجل الوصول إلى أحسن طريقة لإجراء الاختبارات التي تؤدي بدورها للحصول على نتائج صحيحة ومضبوطة، الهدف من الدراسة الاستطلاعية هو التأكد من ملائمة مكان الدراسة للبحث ومدى صلاحية الأداة المستعملة حول موضوع البحث، وحتى يتمكن من معرفة مختلف الجوانب المراد دراستها قمنا بزيارة الفرق الرياضية المعنية بالدراسة وذلك من أجل الإلمام و الإحاطة بجوانب المشكلة المعالجة في بحثنا، وذلك من خلال التعرف على طريقة معاملة المدرب للاعبين أثناء الحصص التدريبية، وكذا معرفة وقت انطلاق التدريبات. والفرق التي قمنا بزيارتها هي: اتحاد فغالة، شبيبة العالية، كما قمنا باختيار 10 لاعبين لكرة القدم من فريق اتحاد فغالة، و 10 لاعبين من شبيبة العالية، وهذا للتعرف على مدى ملائمة الأدوات للغرض المرجو من تطبيقها وهو صلاحيتها لقياس ما وضعنا لاجله ( صدق الاداة وثباتها)

2- المنهج المتبع:

بما أننا نهدف إلى دراسة موضوع التحضير النفسي وعلاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم لصنف أكابر ولما كانت طبيعة الموضوع المدروس هي التي تحدد نوع المنهج المتبع، ولما كنا بحاجة إلى وصف ظاهرة معينة وجمع بيانات ومعلومات حولها، وتحليل نتائج تلك البيانات لإصدار الأحكام الضرورية، فقد اقتضى ذلك منا إتباع المنهج الوصفي .

وهو عبارة عن استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية أو التربوية أو النفسية التي تحدد العلاقة بين العناصر، والعلاقة بينه وبين الظواهر الأخرى المرتبطة بها، بحيث يصنف الظواهر المدروسة وتحويرها كميًا عن طريق جمع المعلومات المستحيلة من المشكلات وتصنيفها وتحليلها وإخضاعها للدراسة العلمية الدقيقة<sup>1</sup>.

حيث عرفه د. عبد الجليل الزوبعي بقوله: " في المجال العلوم التربوية والنفسية يعتبر المنهج الوصفي هو كل استقصاء ينصب على ظاهرة من الظواهر التعليمية و النفسية كما هي

<sup>1</sup> - طلعت همام : سيم وقيم عن المنهج العلمي، ط، مؤسسة الرسالة للطباعة والنشر والتوزيع، عمان 1984م، ص 162.

قائمة في الحاضر بقصد تشخيصها و كشف جوانبها وتحديد العلاقة بين عناصرها أو بينها وبين ظواهر تعليمية أو نفسية أو اجتماعية أخرى<sup>1</sup>.

### 3-مجتمع وعينة الدراسة:

يعرف المجتمع الإحصائي بأنه تلك المجموعة الأصلية التي تأخذ منها العينة ويمكن تحديدها على انه كل الأشياء التي تمتلك خصائص أو سمات تتعلق بالمتغير المعطي في التجربة وهذه الخصائص أو السمات قابلة للملاحظة أو القياس والتحليل الإحصائي وفي دراستنا هذه الفرق التي تمثل المجتمع الأصلي هي نوادي كرة القدم للقسم الجهوي الأول .

إن العينة هي النموذج الأولي الذي يعتمد عليه الباحث في انجاز عمله الميداني وبالنسبة إلى علم النفس وعلوم التربية الرياضية العينة هي الإنسان<sup>2</sup>.

كما يعرفها احمد مكي: "إن العينة هي مجموعة من الأفراد يبني الباحث عمله عليهم وهي مأخوذة من مجتمع أصلي، فهي متمثلة له تمثيلا صادقا"<sup>3</sup>.

ولغرض إجراء البحث بطريقة عملية صحيحة قمنا وفق المنهجية التي سطرها لنا المشرف باختيار العينة القصدية الموزعة على فريقين بعدد 38 لاعب موزعة على فريقين اتحاد فغالة وشبيبة العالية بتقسيم 18 لاعب لكل فريق.

### 4-أدوات البحث:

لغرض جمع البيانات الخاصة بموضوع البحث لجأنا إلى استخدام كل من مقياس الدافعية لمحمد حسن علاوي واستبيان خاص بالتحضير النفسي وسبب اختيارنا لهاتين الأدوات لجمع المعلومات يعود أساسا إلى نوع المنهج المستخدم وفي مايلي شرح لأدوات الدراسة.

<sup>1</sup>- عبد الجليل الزوبعي: مناهج البحث العلمي، محاضرات في البحث التربوي، مكتب التربية العربي لدول الخليج، 1983م ، ص

73.

<sup>2</sup>- وجيه محبوب: طرق البحث العلمي ومناهجه، دار الكتب لطباعة والنشر، الموصل 1988م، ص 135.

<sup>3</sup>- محمد مكي: محاضرات علم النفس التربوي، المدرسة العليا لأساتذة التربية البدنية والرياضية، الجزائر.

#### 4-1-1- استبيان خاص بالتحضير النفسي:

وهو عبارة عن قائمة من الأسئلة تعطى أو ترسل إلى جماعة من الأفراد ليجيب عنها كل واحد منهم بكتابة (نعم) أو (لا) أو إجابة موجزة، وأساس الاستبيان غالبا ما يقوم به المفحوص من تحليل ذاتي لأحواله النفسية الشعورية فهو يسأل الفرد عما يعرف أو يشعر ب هاو عما يرغب فيه و الاستبيان يكتف من المعتقدات الآراء و السمات الشخصية و المخاوف المرضية<sup>1</sup>. يضم الاستبيان 12 سؤال وهي تتمحور حول مدى التحضير النفسي المطبق على لاعبي كرة القدم وتتمثل طبيعة أسئلته على:

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

#### 4-1-2- الاستبيان وكيفية المباشرة فيه:

في بداية العمل وبعد تحديد المشكلة ووضع الأهداف وفرضيات البحث، صيغ الاستبيان الخاص باللاعبين من 12 سؤال وهذا بعد أن تم عرضه على المشرف والأخذ بآرائه ومقترحاته وتصحيح كل الأخطاء و النقائص الموجودة فيه، ثم صياغة الاستبيان النهائي وتوزيعه على اللاعبين.

#### 4-1-3- أسلوب توزيع الاستبيان:

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

#### 5- إجراءات التطبيق الميداني:

<sup>1</sup> -مقدم عبد الحفيظ: الإحصاء و القياس النفسي والتربوي مع نماذج من المقاييس والاختبارات، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر 1995م، ص 230.

قمت ببعض الإجراءات لتسهيل مهمة القيام بالدراسة الميدانية لتوظيف أدوات البحث وجمع البيانات تمهيدا لتحليلها وتفسير نتائجها حيث ساعدنا بعض الزملاء المقيمين بنفس المنطقة التي ينشط فيها الفريق من خلال تسهيل مهمة الاتصال باللاعبين الذين يمثلون عينة الدراسة وقد تم إبلاغهم بأن نتائج هذه الدراسة إنما هي لأغراض البحث العلمي فقط كما ساعدنا المدربين في توفير الظروف الملائمة لتوزيع المقياس والاستبيان والإجابة على تساؤلاتها بطريقة صحيحة

### 5-1 المجال الزمني :

كانت المدة الزمنية التي تمت فيها الدراسة بداية من يوم 22 افريل 2021 و تم جمع البيانات المقدمة للرياضيين يوم 26 افريل 2021

### 5-2 المجال المكاني

لدراسة: مقر نادي شبيبة العالية ملعب العالية الشمالية و مقر نادي اتحاد فعالة بفغالة

### 6- المعالجة الإحصائية:

تم تفريغ جميع البيانات المتحصل عليها من خلال تطبيق أدواتي البحث تمهيدا إلى الحاسب الآلي لإجراء المعالجة الإحصائية المناسبة لتوظيف برنامج الحزمة الإحصائية .spss

### 6-1- تعريف برنامج الـ spss:

يعتبر برنامج الـ spss من أكثر برامج الإحصاء اللازمة لتحليل بيانات الأبحاث العلمية ، وكلمة spss هي اختصار لعبارة (Statistical package for science) أي بمعنى: حزمة البرامج الإحصائية للعلوم الاجتماعية ويعمل هذا البرنامج من خلال Windows سواء الإصدارات القديمة منه Windows3.X أو الإصدارات الحديثة والتي تعمل بنظام مختلف Xp و vista حيث يعمل ويندوز كبيئة تشغيل لكثير من البرامج عموما



والبرامج الإحصائية خصوصا وإلا يختلف المحتوى الإحصائي لبرنامج spss باختلاف إصداراته ولكن يختلف شكله مع اختلاف أشكال بيانات التشغيل<sup>1</sup>.

ويتم إدخال البيانات المراد عمل التحليل الإحصائي لها في جدول يفتح مع فتح البرنامج نفسه، ويتم إدخال البيانات مباشرة بكتابة الرقم ثم الضغط على مفتاح Enter دون الحاجة إلى تحديد حقول البيانات .

كما يسهل البرنامج أيضا إمكانية إجراء الرسوم البيانية بكفاءة عالية وبأكثر من طريقة مع إمكانية تعديلها وبهذا يوفر للباحثين جهدا كبيرا ووقتا مهما في معالجة البيانات وتحليلها.

### 6-2- استخدام الـ spss في البحث:

اعتمدنا في بحثنا هذا على برنامج الـ spss من خلال إجراء الحسابات اللازمة كمعاملات الارتباط والمتوسطات الحسابية والانحراف المعياري حسب كل فرضية وبعدها تم نقل النتائج المحصل عليها من البرنامج إلى جداول منظمة على حسب متغيرات البحث كما سيأتي في عرض وتحليل ومناقشة النتائج.

<sup>1</sup> - احمد الرفاعي، نصر محمود صيري: تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام spss، دار فيا للنشر و التوزيع، القاهرة، 2000.

**الخلاصة:**

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

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

الفصل الرابع

عرض و

تحليل نتائج

البحث

تمهيد:

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

1. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بمقياس سمات الدافعية:

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

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

تحليل ومناقشة النتائج: يتضح من الجدول قيم المتوسطات الحسابية والانحرافات المعيارية لسمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم ويبين من خلاله أن أهم السمات كانت سمة الحاجة للإنجاز بنسبة مئوية 91.33% ويعزو الباحث ذلك إلى الحاجة إلى التفوق وهو البعد الحقيقي لممارسة أي لعبة رياضية بصورة تنافسية وذلك أن اللاعبين يعملون على بذل أقصى طاقاتهم وقدراتهم أما ثانياً جاء بعد التدريبية بنسبة 87.75% وهذا يدل على احترام وتقدير اللاعبين لمدربيهم وأنهم ينصاعون بشكل كامل لأوامرهم أما ثالثاً جاءت سمة الثقة بالنفس بنسبة 87.41% ما يدل على قدراتهم على التصرف بثبات في المواقف المتغيرة وهذا ما أكده علاوي 1983م في أن الشخص الذي يتسم بهذه السمة فإنه يتميز بالقدرة على التعبير عن الأفكار بجدارة سواء لمدربه أو لزملائه ورابعاً جاءت سمة التصميم 86.54% بنسبة وهذا يدل على تميز اللاعبين بالرغبة في ممارسة التمرين والذي يستمر لفترات طويلة بما يمكنها لتحقيق الأهداف وأخيراً سمة ضبط النفس بنسبة 85.95% ما يدل على قدرة اللاعبين على التحكم الانفعالي وتميزهم بالاستقرار الانفعالي.

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

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العلاقة الارتباطية
0.05	0.60	سمة الحاجة للانجاز - سمة ضبط النفس
0.05	0.65	سمة الحاجة للانجاز - سمة الثقة بالنفس
0.05	0.68	سمة الحاجة للانجاز - سمة التدريبية
0.05	0.64	سمة الحاجة للانجاز - سمة التصميم
0.05	0.57	سمة ضبط النفس - سمة الثقة بالنفس
0.05	0.58	سمة ضبط النفس - سمة التدريبية
0.05	0.52	سمة ضبط النفس - سمة التصميم
0.05	0.66	سمة الثقة بالنفس - سمة التدريبية
0.05	0.55	سمة الثقة بالنفس - سمة التصميم
0.05	0.59	سمة التدريبية - سمة التصميم

تحليل: من خلال نتائج الموضحة في الجدول رقم (05) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين مختلف الأبعاد جاءت كلها متقاربة وذات دلالة إحصائية وهذا يؤكد أهمية كل بعد في تدعيم الحالة العامة للمقياس أي مقياس السمات الدافعية، وكانت أعلى قيمة ارتباط 0.68 وهي متعلقة بسمة الحاجة للانجاز والسمة التدريبية، وكانت اقل قيمة ارتباطية 0.52 وهي متعلقة بسمة ضبط النفس والتصميم.

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

مستوى الدلالة	معامل الارتباط	العلاقة الارتباطية
0.01	0.86	الحاجة للانجاز
0.01	0.76	ضبط النفس
0.01	0.81	الثقة بالنفس
0.01	0.84	التدريبية
0.01	0.79	التصميم

تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم (06) نلاحظ أن العلاقة الارتباطية بين الدرجة الكلية للمقياس، وكل بعد جاءت كلها مرتفعة وذات دلالة إحصائية وهذا ما يؤكد مدى ارتباط كل بعد الدرجة الكلية للمقياس وكانت ادني قيمة ارتباط 0.76 وهي متعلقة بضبط النفس، وأعلى قيمة

ارتباط 0.86 وهي متعلقة بالحاجة للانجاز وهذا ما يدل أن الحاجة للانجاز هو ما يدعم الرياضي للتفوق وتحقيق الانجازات.

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

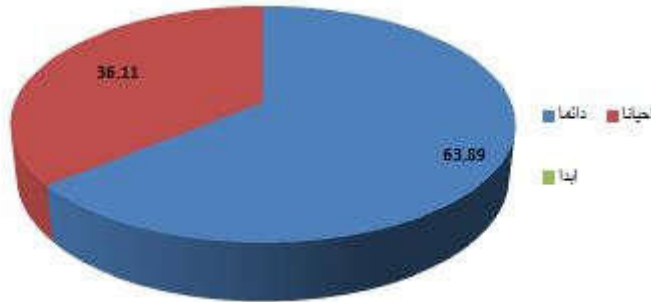
العبارة(01): هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟

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

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

الإجابة	دائماً	أحياناً	أبداً	المجموع
التكرار	23	13	0	36
النسبة	%63.89	%36.11	%0	%100

شكل رقم (06) يمثل نسب العبارة رقم 01



تحليل: من خلال نتائج الجدول رقم(07) نرى أن أغلبية اللاعبين أجابوا دائماً بقيامهم بالتحضير النفسي قبل المباراة حيث جاءت نسبة 63.89 % دائماً، ونسبة 36.11 % أحياناً وفي حين ابد بلغت %0.

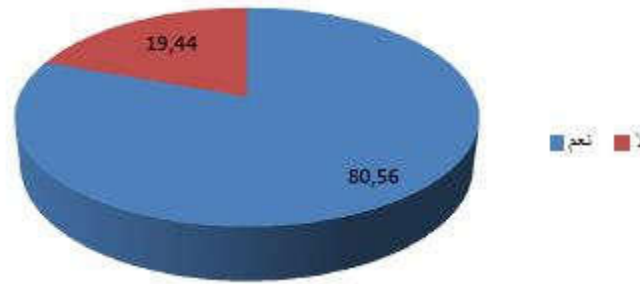
العبارة(02): هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية وفعالة؟

الهدف من العبارة: أهمية الاستعداد النفسي قبل كل مباراة وتأثيرها على أداء اللاعبين.

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

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

شكل رقم 7: يمثل نسب العبارة رقم 02



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

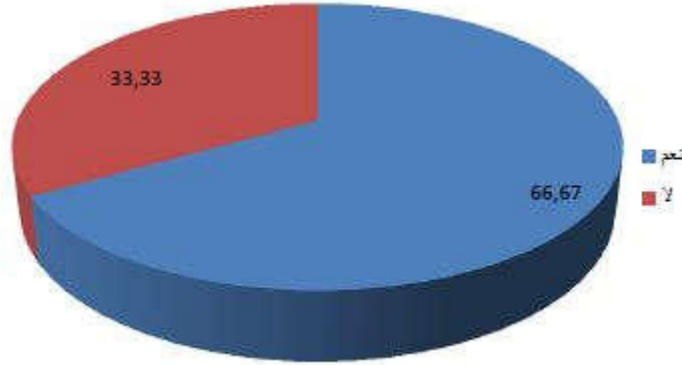
العبارة (03): هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله؟

الهدف من العبارة: مدى اهتمام المدرب بالجانب النفسي في برنامجه.



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

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



شكل رقم8: يمثل نسب العبارة رقم 03

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

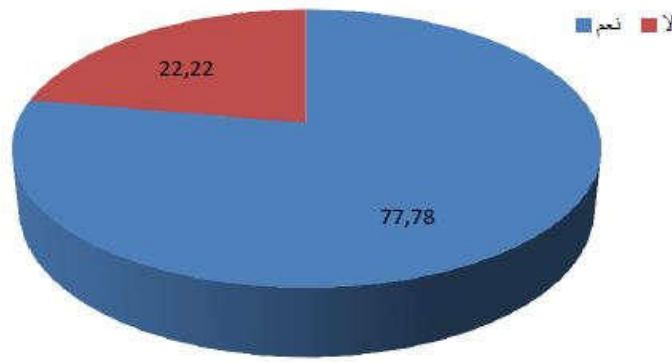
العبارة(04): هل التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب له اثر في تنمية قدراتك؟

الهدف من العبارة : دور العامل النفسي في الارتقاء بأداء وقدرات الفرد.

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

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

شكل رقم9: يمثل نسب العبارة رقم 04



تحليل: يتضح من خلال الجدول رقم(10) أن 28 لاعبا أجابوا بأن التحضير النفسي له دور في تنمية قدراتهم و08 لاعبين أجابوا ب لا أي نسبة 77.78% نعم و نسبة 22.22% لا.

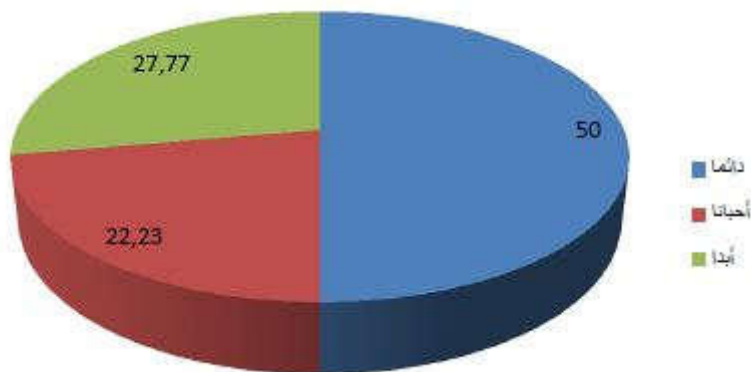
العبارة(05): هل تتحكم في نفسك أثناء المواقف الانفعالية القوية؟

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

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

المجموع	أبدا	أحيانا	دائما	الإجابة
36	10	8	18	التكرار
%100	%27.77	% 22.23	%50	النسبة

شكل رقم 10: يمثل نسب العبارة رقم 05



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

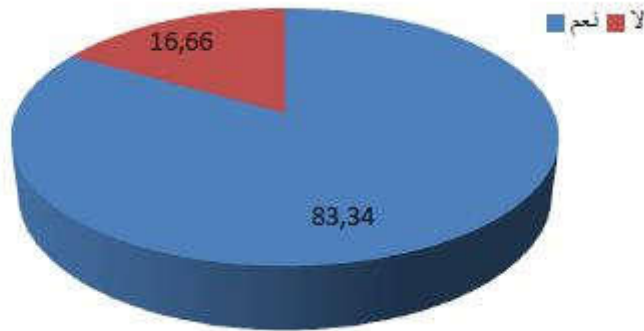
العبارة(06): هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتتحمل النقد من الآخرين؟

الهدف من العبارة: مدى توفر سمة الثقة بالنفس للاعب

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

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

شكل رقم11: يمثل نسب العبارة رقم 06



تحليل : يتبين من خلال الجدول رقم (12) ان نسبة 83.34 % من اللاعبين اقررو على امتلاكهم المقدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق مما تساعدهم على عدم التاثر نفسيا و عدم التاثير نفسيا و عدم التقليل من امكانياتهم و مستعدون لتحمل النقد من الاخرين اما بنسبة 16.66 % كانت اجابتهم بعدم امكانيتهم على مجابهة حالات عدم التوفيق .

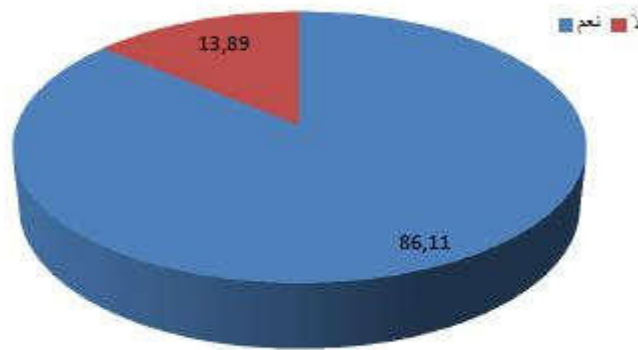
العبارة(07): هل لك الاستمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية و تتجذب نحو الاشتراك في التدريب لتحقيق مستوى افضل ؟

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

جدول رقم (13) يبين التكرار و النسب المئوية للعبارة (07)

المجموع	لا	نعم	الإجابة
36	05	31	التكرار
%100	%13.89	%86.11	النسبة

شكل رقم 12 يمثل نسب العبارة رقم 07



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

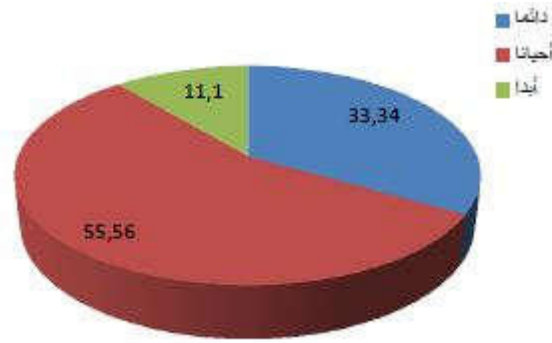
العبارة (08):ول تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح الفريق المنافس ؟

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

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

المجموع	أبدا	احيانا	دائما	الإجابة
36	04	20	12	التكرار
%100	%11.10	%55.56	%33.34	النسبة

شكل رقم 13 يمثل نسب العبارة رقم 08



تحليل : يتبين لنا من خلال الجدول ان معظم اللاعبين أحيانا ما يستطيعون التحكم في انفعالاتهم ممثلين نسبة 55.56% أما نسبة 33.34% اجابو أنهم باستطاعتهم دائما التحكم في انفعالاتهم عندما يكونون مضطربين نفسيا و الأقلية فقط من لا يتحكمون أبدا في انفعالاتهم و منه نستنتج أن اللاعبين في حاجة ماسة إلى مدربهم ليطورهم نفسيا لإدارة ضغوطاتهم و الإنقاص من اضطراباتهم .

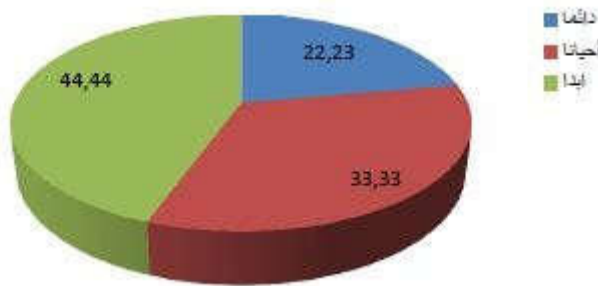
العبارة (09) هل ارتكابك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتك بنفسك ؟

الهدف من العبارة : يوضح مدى ثقة اللاعب في نفسه

جدول رقم (13) يبين التكرار و النسب المئوية للعبارة (09)

الإجابة	دائما	أحيانا	أبدا	المجموع
التكرار	8	12	16	36
النسبة	%22.23	%33.33	%44.44	%100

شكل رقم 14 يمثل نسب العبارة رقم 09



خلال الجدول

تحليل: يتضح من

رقم (15) ان 16 لاعبا لا يفقدون ثقتهم بأنفسهم اثناء ارتكابهم لأخطاء في المباراة بنسبة 44.44%

أما نسبة 33 % يرون انهم احيانا فقط ما يفقدون ثقتهم في المباراة و فيما يخص النسبة الثالثة و التي تقدر ب 22.23 % فتعبر عن اولئك الذين يفقدون ثقتهم بأنفسهم بسهولة اثناء ارتكابهم للأخطاء ومنه نستنتج ان التحضير النفسي القائم على أسس صلبة بإمكانه المساعدة بدرجة كبيرة اولئك اللاعبين الذين يشكون في قدراتهم الذهنية و مهارتهم و لكي ينهي في نفسيتهم الثقة بالنفس التي تتجلى بوضوح في نقص التدريب عليها .

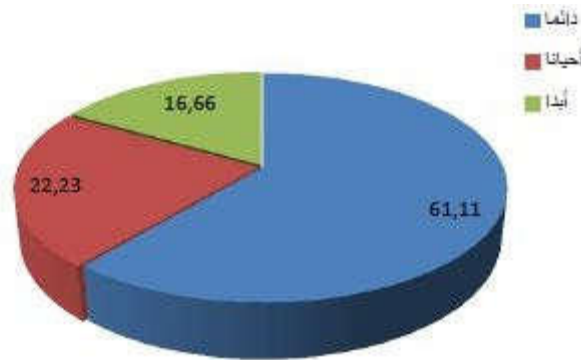
العبارة (10) :هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة و التحكم على افكارك ذهناك و انفعالاتك ؟

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

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

الإجابة	دائما	أحيانا	أبدا	المجموع
التكرار	22	8	6	36
النسبة	%61.11	%22.23	%16.66	%100

شكل رقم 15 يمثل نسب العبارة رقم 10



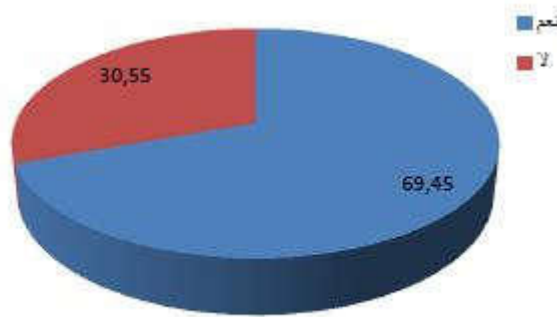
العبارة(11): هل الاشتراك ضد منافس ذو مستوى عالي يسبب لك المزيد من الارتباك أثناء المنافسة؟

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

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

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

شكل رقم 16: يمثل نسب العبارة رقم 11



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

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

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

الهدف من العبارة: معرفة أهم أداء يقوم به اللاعب.

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

المجموع	أبدا	أحيانا	دائما	الإجابة
36	06	07	23	التكرار
%100	%16.66	%19.44	%63.88	النسبة

شكل رقم 17: يمثل نسب العبارة رقم 12.



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

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

### 3. عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضيات:

#### 3-1 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية العامة:

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

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

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



النفسي							
--------	--	--	--	--	--	--	--

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

### 2-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة الفرضية الأولى:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة الحاجة للإنجاز لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (20): يبين العلاقة الارتباطية بين التحضير النفسي وبعد الحاجة للإنجاز.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الحاجة للإنجاز	21.92	1.45	0.59	0.329	34	0.05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم (20) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالحاجة للإنجاز كان 21.92 والانحراف المعياري كان 1.45 و المتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.59 وهي اكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين البعد المرتبط بالحاجة للإنجاز وبين التحضير النفسي.

3-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثانية:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة ضبط النفس لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (21): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد ضبط النفس والتحضير النفسي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
ضبط النفس	20.63	1.78	0.49	0.329	34	0.05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم (21) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بضبط النفس كان 20.63 والانحراف المعياري كان 1.78 و المتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.49 وهي اكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين البعد المرتبط بضبط النفس والتحضير النفسي.

4-3 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الثالثة:

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والسمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (22): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التدريبية والتحضير النفسي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
التدريبية	21.06	1.19	0.57	0.329	34	0.05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال الجدول رقم (22) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالسمة التدريبية كان 21.06 والانحراف المعياري كان 1.19 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.57 وهي اكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين بعد التدريبية و التحضير النفسي.

### 3-5 عرض وتحليل النتائج التدريبية المتعلقة بالفرضية الرابعة.

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

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

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الإحصائية
الثقة بالنفس	20.98	2.02	0.56	0.329	34	0.05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

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

ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.56 وهي اكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين بعد الثقة بالنفس والتحضير النفسي.

### 3-6 عرض وتحليل النتائج المتعلقة بالفرضية الخامسة.

نص الفرضية: هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم.

الجدول رقم (24): يبين العلاقة الارتباطية بين بعد التصميم والتحضير النفسي.

البعد	المتوسط الحسابي	الانحراف المعياري	معامل الارتباط المحسوب	معامل الارتباط المجدول	درجة الحرية	مستوى الدلالة	الدلالة الاحصائية
التصميم	20.77	1.57	0.53	0.329	34	0.05	دال
التحضير النفسي	2.87	1.14					

تحليل: من خلال رقم (24) يتضح لنا أن المتوسط الحسابي للبعد المرتبط بالتصميم كان 20.77 والانحراف المعياري كان 1.57 والمتوسط الحسابي للتحضير النفسي الذي كان 2.87 والانحراف المعياري كان 1.14 نجد أن هناك دلالة إحصائية عند درجة حرية 34 ومستوى الدلالة 0.05 وذلك لان قيمة معامل الارتباط المحسوبة 0.53 وهي اكبر من معامل الارتباط المجدول 0.329 ومنه هناك علاقة ارتباطية بين بعد التصميم و التحضير النفسي.

الفصل

الخامس

مناقشة

النتائج و

تفسيرها

4- مناقشة النتائج على ضوء الفرضيات:

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

كما أكدت دراسة كل من محمود عايد حتاملة وبشير العلوان وايد مقله مغايرة أن هناك علاقة ارتباطية بين المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة الطائرة والسمات الدافعية الرياضية التي تمثلها في 12 سمة من ضمنها 5 سمات تناولناها في دراستنا هذه، ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية العامة للبحث والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-2 مناقضة الفرضية الجزئية الأولى: أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الأولى على وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائية عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمة الحاجة للإنجاز ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن التحضير النفسي الجيد يمثل التقدم في الأداء وإنجاز وتحقيق الأهداف والوصول إلى المستويات العليا وهذا ما أكدته محمد حسن علاوي حيث يرى أن الغرض من علم النفس الرياضي هو تنمية مستويات الإنجاز، فإذا كان الرياضي غير قادر على توظيف إمكانياته وقدراته على أحسن وجه لتحقيق هدف معين فلا بد من وجود سبب معين لذلك وقد يكون الخوف أو القلق النفسي، وبالتالي تأتي الحاجة إلى دور علم النفس الرياضي في تخطيط برنامج تحضير نفسي جيد حتى يحقق التفوق على التفوق حتى الفوز بالمكانة المعتبرة، وأكد أيضاً أن الإرشاد النفسي يعزز من الدافعية والتي هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير

اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية الدولية والعالمية ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول ان الفرضية الجزئية الأولى والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة الحاجة للانجاز لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-3- مناقشة الفرضية الجزئية الثانية: أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الثانية على وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمة ضبط النفس ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن أهم هدف للتحضير النفسي هو قدرة الفرد على التحكم في انفعالاته بصورة واضحة أثناء المواقف المثيرة وهذا ما أكدته محمد حسن علاوي 1995م من خلال تركيزه على ضرورة إعداد اللاعب نفسياً من حيث الاعتماد النفسي وتحمل الضغوط في المسابقات الرياضية والقدرة على السيطرة الانفعالية، وتجنب مشاعر القلق التي قد تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق الاستقرار الانفعالي والوصول إلى أفضل النتائج (ص 21) محمد أمين فوزي وآخرون كما أكد على أن التحضير النفسي هو تلك " الإجراءات التربوية التي تعمل على منع عمليات الاستشارة الزائدة أو المنخفضة التي تؤثر سلباً على مستوى الانجاز الرياضي، كما تساعد على التكيف مع مواقف وظروف المنافسة الرياضية وما يرتبط بها من أعباء نفسية مما يؤدي إلى الإقلال من الإحساس بالتوتر وتحقيق الضبط النفسي (ص 20) ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الثانية والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي و الثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

4-4 مناقشة الفرضية الجزئية الثالثة: أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الثالثة على وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي والسمة التدريبية ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى مدى احترام وتقدير الرياضي للمدرب وهذا ما أكدته محمد حسن علاوي حيث يرى أن اللاعب الرياضي ذو النفسية الجيدة والذي يتسم بسمة التدريبية ينفذ بدقة تعليمات المدرب ويحترم كل م قام بتدريبه ويستشير مدربه عندما يواجه بعض المشكلات كما يشعر بان مدربه يفهمه جيداً ولا يتحيز للاعبين معينين كما أكدت دراسة كل من بكناش عبد الحكيم وحدور فخير تحت عنوان محددات التحضير النفسي الرياضي الرفيع المستوى لدى لاعبي كرة القدم أن اللاعبين الذين يستعملون المهارات النفسية المكتسبة من خلال التحضير النفسي لهم القدرة على الاستمرار في التدريب من اجل النجاح وبلوغ الهدف...ومثال عن ذلك عندما يشترك اللاعب في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من اجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية (أسامة كامل راتب) ومن خلال كل

هذه الاستنتاجات يمكن القول ان الفرضية الجزئية الثالثة والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والسمة التدريبية لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

**4-5- مناقشة الفرضية الجزئية الرابعة:** أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الرابعة على وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمة الثقة بالنفس ويعزو الطالب الباحث هذا الارتباط إلى أن نفسية اللاعب الجيدة تكسبه ثقة بالنفس وتجاوز كل المشاكل حيث أشار أسامة كامل راتب أن الثقة بالنفس هي درجة الاعتقاد التي يمتلكها الرياضي ومن يتميز بها فإن الدافعية لديه تكون كبيرة وهذا ما يراه كل من نزار مجيد طالب وكمال الويسان من أهم أهداف التحضير النفسي طويل المدى هو تعزيز وتقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المغالاة في ذلك، وإلا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس كما يرى احمد أمين فوزي(ص 22) أن التحضير النفسي بدعم الثقة بالنفس بين اللاعبين وبين جهاز التدريب وأيضاً تدعيم التماسك الاجتماعي بينهم ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الرابعة والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي والثقة بالنفس لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.

**4-6- مناقشة الفرضية الجزئية الخامسة:** أظهرت نتائج الفرضية الجزئية الخامسة على وجود علاقة ارتباطية ايجابية دالة إحصائياً عند مستوى الدلالة (0.01) بين التحضير النفسي وسمة التصميم وبالنسبة لهذه السمة فإن العلاقة بينها وبين التحضير النفسي تعتبر من أقوى الدوافع حيث انه وفي رأي الباحثين أي نجاح أو تفوق يجب أن يرتبط بالمتابعة والتصميم وذلك لان الدوافع تتأثر بمستويات معينة وهذا التأثير يختلف من لاعب لآخر وبالتالي اللاعب الذي يستجيب للتحضير النفسي الفعال تكون لديه القدرة على التصميم و الانجاز أعلى من أي لاعب آخر وهذا ما أكده أسامة كامل راتب 1990 انه لتحقيق أفضل مستوى لابد أن يتسم الفرد بدافعية انجاز وتصميم عالية ومن خلال كل هذه الاستنتاجات يمكن القول أن الفرضية الجزئية الخامسة والتي تقول أن هناك علاقة ارتباطية بين التحضير النفسي وسمة التصميم لدى لاعبي كرة القدم قد تحققت.



## خلاصة:

لقد قمنا في هذا الفصل بتحليل ومناقشة وتفسير النتائج الخاصة بالدراسة الميدانية من خلال مقياس السمات الدافعية والاستبيان الخاص بالتحضير النفسي لدى لاعبي كرة القدم وحتى تكون النتائج المحصل عليها ذات منهجية علمية قمنا بتحليل نتائج المتحصل عليها وتحليل نتائج الاستمارة الخاصة بخصائص العينة، وكان الغرض من ذلك أن تساعدنا على فهم أعمق لتلك النتائج المحصل عليها بعد تصحيح مقياس واستبيان الدراسة وتفريغ النتائج، وذلك بمساعدة الحقيبة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS).

### ❖ الاقتراحات والتوصيات:

إن التحضير النفسي الرياضي مهم قبل أو بعد دخوله في المنافسة، وبالتالي يجب على كل فرق كرة القدم الجزائرية، أن يعطي لهذا الجانب أهمية، وذلك لما يترتب عليه سلبية للرياضي، وإذا لم نعطه حقه.

فنقص التحضير النفسي، يجعل الرياضي في اضطرابات نفسية، كالخوف والشعور بعدم القدرة أحيانا، فينقص من رفع دافعيته وعزيمته وينقص أيضا من تعزيز الثقة بالنفس وتركيزه أثناء المنافسة.

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

فمن دراستنا هذه، ومن خلال النتائج المحصل عليها، جعلتنا نكتشف نقائص كثيرة لها ما يعيق العمل مهما كان نوعه، أردنا صياغتها في شكل اقتراحات وتوصيات لعلها نجد من العناية والاهتمام لتبرير فعاليتها يمكن تلخيصها فيما يلي:

- وجود أخصائيين نفسانيين في فرق كرة القدم الجزائرية ضروري للتحضير النفسي.
- يجب قياسات الانفعالية للاعبين وأخذها بعين الاعتبار في التحضير.
- إتباع طرق عصرية في تحضير الفريق إما الجانب البدني والخططي وخاصة الجانب النفسي.
- إعطاء الفرق الجزائرية الأهمية التطبيقية للمفهوم الصحيح للتحضير النفسي للاعبين ميدانيا وليس بالكلمات فقط.
- معالجة الجانب النفسي لا يكون بالكلام فقط بل يخلق محيط مشابه لمحيط المنافسة خلال التدريبات.
- إدراج مختصين في مجال التحضير النفسي الرياضي في فرق كرة القدم الجزائرية بغية الوصول إلى الأهداف المسطرة.
- إنشاء برنامج خاص بالتحضير النفسي الرياضي في فرق كرة القدم الجزائرية.
- إعطاء نفس المكانة والأهمية للتحضير النفسي الرياضي كسائر التحضيرات الرياضية الأخرى.

- تشجيع وتحفيز اللاعبين للرفع من مردود دعم في المنافسات وإعادة الثقة والتوازن لديهم.
- العمل على تهيئة الرياضي قبل المنافسة من الناحية النفسية والبدنية وذلك بممارسة تمارين الإحصاء التي تزيد من رفع معنوياته وتعزيز ثقته.
- إعطاء كيفية تعامل الرياضي في المنافسة واستعمال التحضير وهذا لبعث رفع الدافعية وتعزيز الثقة بالنفس وروح التنافس.
- على المدرب احترام اختصاصه والعمل في إطاره فقط وتثنيه لأنانيته لمعرفة لكل شيء.
- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسمات الدافعية للاعب كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف على نواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها.
- الاسترشاد بأهمية الدافعية كأحد عوامل النجاح وتحقيق أفضل النتائج الرياضية.
- أهمية التأكيد على انه كلما أمكن تدريب السمات الدافعية الرياضية في عمر مبكر كان ذلك أفضل.
- التأكد على كل من الأخصائي النفسي الرياضي بأن المهارات النفسية والسمات الدافعية تحتاج إلى تدريب متواصل حتى تصل إلى المستوى الذي يكمن به توظيفها في المواقف التنافسية.
- إجراء دراسات أخرى مشابهة على لاعبي الأنشطة الأخرى للتعرف على المهارات النفسية والسمات الدافعية المميزة لكل نشاط من هذه الأنشطة.

### ❖ استنتاجات عامة:

- 1- للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم.
- 2- لتحقيق الانجاز في المستويات المتقدمة في لعبة كرة القدم يجب الاهتمام بالسماة الدافعية الرياضية.
- 3- كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسماة الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج أفضل في المناسبات بشكل أسهل.
- 4- الاستعانة بالأخصائي النفسي الرياضي والتنسيق بينه وبين المدرب لنجاح العملية التدريبية.
- 5- ضرورة قيام الأخصائي النفسي الرياضي بتنمية وتطوير المهارات النفسية والسماة الدافعية للاعبين كرة القدم مع الاهتمام بالتعرف بنواحي القوة والضعف وملاحظة تطورها.

العراجم

قائمة المراجع باللغة العربية:

- 1- إبراهيم مرزوق: الموسوعة الرياضية، ط1، دار الثقافة للنشر، القاهرة، 2002، ص 25.
- 2- احمد أمين فوزي: مبادئ علم النفس الرياضي(المفاهيم والتطبيقات)، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2003، ص 214.
- 3- احمد الرفاعي، ناصر محمود صبري: تعلم بنفسك التحليل الإحصائي للبيانات باستخدام، دار فيا للنشر والتوزيع، القاهرة، 2000.
- 4- أسامة كامل راتب: الأسس النفسية لبناء الهدف في المجال الرياضي، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1994، ص 117.
- 5- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي الرياضي، المفاهيم والتطبيقات، ط2، دار الفكر العربي، القاهرة، 1997، ص 72.
- 6- أسامة كامل راتب: الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، ط1، دار الفكر العربي، بدون بلد، 1997، ص 47.
- 7- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 1995، ص 72.
- 8- أسامة كامل راتب: علم النفس الرياضة، ط3، دار الفكر العربي، القاهرة، 2000، ص 342-343.
- 9- ارنوف ويتيج: ترجمة عادل عز الدين الأشول وآخرون، نظريات ومسائل في مقدمة علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائرية، 1994، ص 126.
- 10- طارق بدر الدين وآخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2001، ص 193.
- 11- كمال الدين عبده درويش وآخرون: الإعداد النفسي في كرة القدم(تطبيقات ونظريات)، ط1، دار الكتاب للنشر، مصر، 2003، ص 41.
- 12- محمد أمين فوزي وآخرون: سيكولوجية الفريق الرياضي، ط1، دار الفكر العربي، القاهرة، 2011.
- 13- محمد حسن أبو عبيه: المنهج في علم النفس الرياضي، ط5، دار المعارف، مصر، 1997، ص 143.

- 14- محمد حسن أبو عبيه: علم النفس الرياضي، دار المعارف الإسكندرية، مصر، ص 15.
- 15- محمد حسن باهي، أمينة إبراهيم شلبي: الدافعية (نظريات وتطبيقات)، المركز للكتاب والنشر، 1998، ص 7-8.
- 16- محمد حسن علاوي: التباين في التربية الرياضية وعلم النفس الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1988، ص 42.
- 17- محمد حسن علاوي وكمال الدين العباسي: الإعداد النفسي في كرة اليد، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة، 2003، ص 80.
- 18- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، المركز للكتاب للنشر، مصر، 2006، ص 211.
- 19- محمد حسن عنان: مدخل في علم النفس الرياضي، ط5، المركز للكتاب والنشر، مصر، 211-212.
- 20- محمد حسن علاوي: مدخل في علم النفس الرياضي، المركز للكتاب والنشر، 2004، ص 213.
- 21- محمد حسن علاوي: سيكولوجية التدريب و المنافسات الرياضية، ط7، دار المعارف، القاهرة، 1992، ص 139.
- 22- محمد حسن علاوي: سيكولوجيا التدريب والمنافسات الرياضية، ط6، دار المعارف، القاهرة، القاهرة، 1987، ص 61.
- 23- ممدوح محمدي، محمد علي: الإعداد الذهني وتطوير التفكير الخططي للاعبي كرة القدم، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 27.
- 24- محمود عبد الفتاح، محمد حسن باهي: مقدمة في علم النفس، ط2، المركز للكتاب والنشر، 2001، ص 96.
- 25- محمود عبد الفتاح: سيكولوجية التربية الرياضية (النظرية التطبيقية والتجريب)، ط5، دار الفكر العربي، مدينة النصر، 1995، ص 73.
- 26- محمود عبد الفتاح، عدنان وآخرون: مقدمة في علم النفس الرياضي، المركز للكتاب والنشر، القاهرة، 2000، ص 3.

- 27- مصطفى عشوي: مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية الجزائر، 1990، ص 34.
- 28- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، الأردن، 2002.
- 29- ناهد رسن سكر: علم النفس الرياضي، ط1، دار الثقافة للنشر والتوزيع، عمان، 2002.
- 30- عزت محمود كاشف: الإعداد النفسي للرياضيين، ط1، دار الفكر العربي، 1991، ص 11.
- 31- عفت إبراهيم حمادة: التدريب الرياضي الحديث وتخطيط وتطبيق، دار الفكر العربي، القاهرة، 1998، ص 233.
- 32- صدقي نور الدين محمد: المشاركة الرياضية والنمو النفسي للأطفال، ط1، دار الفكر العربي، مصر 1998، ص 11.

### المذكرات:

- 33- بوحاح مزيان: عملية تقويم القدرات البدنية والرياضية من خلال بطارية اختبارات أثناء انتقاء لاعبي كرة القدم صنف أواسط(19،17) مذكرة لنيل شهادة الماجستير (2007،2008) ص 25.

### المجلات والمطبوعات:

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

### قائمة المراجع باللغة الفرنسية :

- 35-J. Rioux et thil : compétition sportive et psychologie, paris charron sports.
- 36-R. S, Weinberg – D- Gould : psychologie du sport, étude, l'activité, physique, canada, Edition, 1997, p18.
- 37-Gerond, bet gros, g « untigre de basket- ball », ed vigat, paris 1985 p 223.
- 38-Macolin (Revue) : des acteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d'une équipe N° 2 sports 1998 p 12.



- 39-Richard balderman, Mps, ed vigot, paris p 84.
- 40-Hamid Grien : almanche du sport algérien, édition anep ruiba, alger, 1990, p 37.
- 41-Carole seve : préparation un brevet d'état éducation sportif, T3, parisonphor 1998 p 153.
- 42-Richard H. cox, traduction cristophe billon physiologie des sports, 1<sup>er</sup> édition, de boeak université USA, 2002, p23.
- 43- P. Sweinberg d. could psychologie du sport et activité physique, traduction paul des haies, éditions vigot, quibec, canada 1999 p 55.

الملاحق

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

## استبيان للاعبين

في إطار التحضير لشهادة الماستر في التربية البدنية والرياضية يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذا الاستبيان حول موضوع التحضير النفسي وعلاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، لذا نلمس منكم تقديم يد العون والمساعدة لنا، وذلك بالإجابة عن أسئلة الاستبيان بوضع علامة (X) أمام العبارات المناسبة التي تفضلها وتراها مناسبة حسب رأيك.

وشكرا على تفهمكم

ومساعدتكم.

من إعداد الطالب:

- نصري وليد
- جغوبي رمزي ايمن

السنة الجامعية: 2021/2020

اسم الفريق:.....

1- هل تقومون قبل المنافسة بتحضير نفسي استعداد لها؟

دائماً  أحيانا  أبدا

2- هل تعتبر عملية التحضير النفسي قبل المنافسة عملية أساسية وفعالة؟

نعم  لا

3- هل يولي مدربكم اهتمام كبيرا للتحضير النفسي قبل المنافسة في برنامج عمله؟

نعم  لا

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

نعم  لا

5- هل تتحكم في نفسيتهك أثناء المواقف الانفعالية القوية؟

دائماً  أحيانا  أبدا

6- هل لديك القدرة على مجابهة حالات عدم التوفيق في اللعب وتحمل النقد من

الآخرين؟

نعم  لا

7- هل لك استمرارية متواصلة في الممارسة الرياضية وتتجذب نحو الاشتراك في

التدريب لتحقيق مستوى أفضل؟

نعم  لا

8- هل تستطيع التحكم في انفعالاتك النفسية عندما تسير النتائج لصالح الفريق المنافس؟

دائماً  أحيانا  أبدا

9- هل ارتكابك بعض الأخطاء أثناء المباراة يؤدي فقدانك ثقتهك بنفسك؟

دائماً  أحياناً  أبداً

10- هل يعمل مدربك على مساعدتك في السيطرة والتحكم على أفكارك ذهنك وانفعالاتك؟

دائماً  أحياناً  أبداً

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

نعم  لا

12- هل أدائك في التدريب أفضل من أدائك في المباراة؟

دائماً  أحياناً  أبداً

الجمهورية الجزائرية الديمقراطية الشعبية  
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة محمد خيضر بسكرة  
معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

في إطار التحضير لشهادة الماستر في التدريب الرياضي يشرفنا أن نتقدم إليكم بهذا المقياس حول موضوع التحضير النفسي وعلاقته ببعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم، فيما يلي العبارات التي يمكن أن ترتبط مع اتجاهاتك وسلوكك نحو بعض مواقف المنافسة الرياضية والتدريب الرياضي وكذلك بالنسبة للرياضة بصفة عامة. اقرأ كل عبارة جيدا وحاول أن تحدد عما إذا كانت العبارة تنطبق عليك بدرجة كبيرة أو متوسطة أو منخفضة ووضع علامة (x) أمام كل عبارة تتناسب مع حالتك والمهم هو صدق إجابتك مع حالتك.

وشكرا على تفهمكم ومساعدتكم.

من إعداد الطالب:

• نصري وليد

السنة الجامعية: 2015/2014

مقياس سمات الدافعية للرياضيين<sup>1</sup>.

العبارة	درجة كبيرة	درجة متوسطة	درجة منخفضة
1-أتدرب بجدية لكي أصبح أفضل لاعب في رياضتي.			
2-أشعر بعدم الثقة في قدراتي وخاصة عند مواجهة منافس على درجة عالية من المستوى.			
3-يعتقد بعض زملائي بأنني من اللاعبين الذين يتميزون بشدة الانفعال.			
4-أنفذ بدقة كبيرة جدا كل ما يطلبه مني.			
5-أتدرب بجدية فقط حتى لا انهزم في المنافسة.			
6-قدراتي ومهاراتي عالية بالمقارنة بزملائي.			
7-يتحيز المدربون غالبا لبعض المدربين.			
8-أثناء المنافسة عندما انفعل لسبب ما فإنني أستطيع أن أهدا بسرعة واضحة.			
9-يتحيز المدربون غالبا لبعض اللاعبين.			
10-مستواي أفضل في المنافسات القوية عنه في المنافسات السهلة.			
11-ثقتي في نفسي كلاعب رياضي ليست على درجة عالية جدا.			
12-في المنافسة الرياضية أحاول أن ابذل أقصى ما يمكن من جهد بغض النظر عن نتيجة المنافسة.			
13-القلق والتوتر الذي قد اشعر به قبل المنافسة يضايقتني.			
14-هبوط مستوى اللاعب هو نتيجة لأخطاء اللاعب وليست نتيجة لأخطاء المدرب.			
15-في بعض الأحيان يبدو أنني لا ابذل قصارى جهدي			

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي: الاختبارات النفسية للرياضيين، ط1، دار الكتاب للنشر، القاهرة (31-32-33).

			في المنافسة.
			16-استطيع أن أتصرف بصورة جيدة في المواقف غير المتوقعة في المنافسة.
			17-أنا من النوع الذي يمكن أن يستسلم بسهولة في المنافسة عند الهزيمة بفارق كبير.
			18-عندما تسوء الأمور في المنافسة فإنني أستطيع أن أتحكم في انفعالاتي بدرجة كبيرة.
			19-اشعر بأن المدرب لا يفهمني.
			20-ابدأ قصارى جهدي في سبيل الوصول لأعلى المستويات الرياضية.
			21-أحيانا امتنع عن ابدأ رأيي للمدرب خوفا من ان ينتقدني.
			22-أتدرب بمفردي بالإضافة إلى أوقات التدريب العادية.
			23-أجد انه من الصعوبة محاولة التحكم في انفعالاتي أثناء المنافسة.
			24-احترمت كل مدرب قام بتدريبي.
			25- ليس من طبيعتي أن أواجه تحدي المنافس.
			26-معظم زملائي يعتقدون بأنني لاعب واثق جدا من نفسه.
			27-إذ طلب مني أن اخضع لجدول تدريب قاس بعد انتهاء الموسم الرياضي فإنني أتضايق.
			28-عندما ارتكب بعض الأخطاء في بداية المنافسة فإن ذلك لا يؤثر على أدائي بصورة واضحة.
			29-اشعر بأنني مدربي ينتقدني بدون وجه حق.
			30-التدريب الشاق لفترات طويلة هو الطريق للتفوق الرياضي.
			31-أحيانا تكون قدرتي على اتخاذ القرار سببا في هبوط مستوى أدائي في المنافسة.



			32- عندما أتعلم مهارة جديدة فإنني أتررب عليها حتى أتقنها تماما.
			33- لا أستطيع أن احتفظ بهدوئي عندما يضايقتني المنافس.
			34- استشير مدربي دائما عندما أواجه بعض المشكلات.
			35- في بعض المنافسات يبدو أنني لا أتنافس بصورة جيدة.
			36- أستطيع أن اعبر عن وجهة نظري بدون تردد حتى ولو كانت مختلفة عن رأي المدرب.
			37- نادرا ما استمر في المران بعد انتهاء فترة التدريب العادية.
			38- أفقد أعصابي بصورة نادرة أثناء المنافسة.
			39- إذا لم يشاركني المدرب كأساسي في المنافسة فإنني أكاد اعتقد انه يتخذ مني موقفا.

**عنوان الدراسة:** التحضير النفسي وعلاقته ببعض السمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم -  
صنف اكابر - .

تهدف الدراسة الى التعرف على العلاقة بين التحضير النفسي والسمات الدافعية للاعبي كرة القدم.

### **الفرضية العامة:**

هناك علاقة دالة إحصائياً بين التحضير النفسي وبعض سمات الدافعية لدى لاعبي كرة القدم. وتم اختيار العينة بطريقة قصدية بحيث كانت موزعة على فريقين بعدد 38 لاعب، موزعة على فريقي اتحاد فغالة و شبيبة العالية بتقسيم 18 لاعب لكل فريق.

**الأدوات المستعملة في الدراسة:** فقد تم إتباع تقنية استبيان خاص بالتحضير ومقياس الدافعية.

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

### **الاستخلاصات والاقتراحات:**

- ينبغي على المدربين إدراج الجانب النفسي في برامجهم التدريبية.
- كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية الرياضية كان تحقيق نتائج أفضل في المنافسات.

## خاتمة :

من خلال ما تم التطرق إليه في دراستنا هذه وذلك ابتداءً من الجانب التمهيدي الذي حدد لنا مسار الدراسة المتمثل في تحديد علاقة التحضير النفسي بالدافعية عند لاعبي كرة القدم وقد كانت دراستنا قد شملت التحضير النفسي و تناولنا فيه دور علم النفس الرياضي و مهامه ثم التعريف بالتحضير النفسي ، مع ذكر الحالات النفسية المضطربة قبل المنافسة ، و أيضا المهارات النفسية وواجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم و علاقته بالنواحي التدريبية الأخرى ، بالإضافة الى تطرقنا الى عنصر الدافعية مفهومها ووظائفها ، و أيضا أقسامها بالإضافة إلى الدوافع و الحاجات النفسية و خصائص الدوافع النفسية و ذكر مصدر الدافعية في الميدان الرياضي و معناها و أنواع تطور الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي، و قد اخترنا فرق الجهوي الاول المتواجدة في ولاية بسكرة كعينة وذلك لسهولة الوصول الى الرياضيين والمدربين فيهم و كونهم الامثل لتمثيل مجتمع البحث الخاص بدراستنا.

لقد حاولنا من خلال هذه الدراسة التعرف على العلاقة بين التحضير النفسي والسمات الدافعية للاعب كرة القدم بالإضافة الى معرفة الدوافع الحقيقية التي تدفع باللاعب لممارسة رياضة كرة القدم و مدى مساهمة الدوافع الداخلية النفسية والخارجية الاجتماعية في تحفيز اللاعب لممارسة هذه الرياضة، و ما استخلصناه أن للتحضير النفسي أهمية بالغة في تحقيق نتائج متقدمة في المستويات العليا في كرة القدم وانه لتحقيق الانجاز في المستويات المتقدمة في لعبة كرة القدم يجب الاهتمام بالسمات الدافعية الرياضية، و كذلك استنتجنا انه كلما زاد الترابط بين التحضير النفسي والسمات الدافعية كان تحقيق نتائج أفضل في المناسبات بشكل أسهل.

في الأخير نؤكد إن التحضير النفسي الرياضي مهم قبل أو بعد دخوله في المنافسة، وبالتالي يجب على كل فرق كرة القدم الجزائرية، أن يعطي لهذا الجانب أهمية، وذلك لما يترتب عليه سلبية للرياضي، وإذا لم نعطه حقه.

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