

رقم:.....

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 الماستر

تخصص التدريب الرياضي النخبوي



العنوان

الإعداد النفسي و علاقته بدافعية و إنجاز لاعبي كرة القدم

صنف أكابر

دراسة ميدانية لبعض فرق كرة القدم لدائرة طولقة

تحت إشراف:

د. بقار ناصر

من إعداد الطالب :

- بصيري حسام الدين

السنة الجامعية: 2020 / 2021

شكر وتقدير

بداية أشكر الله على إتمام هذا العمل راجيا منه جل شأنه تحسين عاقبتنا وأحوالنا في كل الأمور. آمين.
وقال الرسول الكريم محمد صلى الله عليه وسلم:

[من لم يشكر الناس لم يشكر الله]

كما يشرفنا أن نتقدم بأسمى عبارات الشكر والامتنان والتقدير الى الذين حملوا أقدس رسالة في الحياة الى من مهدوا لنا طريق العلم والمعرفة الى جميع اساتذتنا
الأفاضل

وأخص بالتقدير والشكر

الأستاذ المشرف: بقار ناصر الذي شرفنا في متابعة هذه الرسالة في كل مراحلها وصبر معنا.

ولا يفوتنا أن نتقدم بجزيل الشكر والعرفان إلى كل أساتذة قسم التدريب الرياضي ولجميع أساتذة معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية دون استثناء على صبرهم معنا طوال مدة دراستنا، حيث قدمتم لنا العون ومددتم لنا يد المساعدة وزودتمونا بالمعلومات اللازمة.
كما نتوجه بالشكر الجزيل إلى كل من ساعدنا في إنجاز هذا العمل سواء من قريب أو من بعيد

بسم الله الرحمن الرحيم

قال الله تعالى: "دعواهم فيها سبحانك اللهم وتحيتهم فيها سلام وآخر
دعواهم أن الحمد لله ربي العالمين". (الآية 10 من سورة يونس)

* سبحان الذي هدانا لهذا وما كنا لنهتدي لولا أن هدانا الله *

إلى من علّمني الأخلاق وكيف أواجه الصعاب، إلى من علّمني حب
الحياة، وحب العمل والاجتهاد إلى الذي فتح لي صدره الرّحب وكان
بمثابة الوطن، إلى عماد البيت الذي أفخر به: "أبي العزيز"
إلى من شاركني مشاق الحياة، قرّة عيني، إخوتي
والى الأعز

إلى كل عائلتي عائلة كبيرا وصغيرا.

إلى رفقاء دربي: ابراهيم سيف الدين ياسين رياض

سمير محمد صالح خليل

إلى أستاذي الكريم المشرف على مذكرتي: الدكتور بقار ناصر

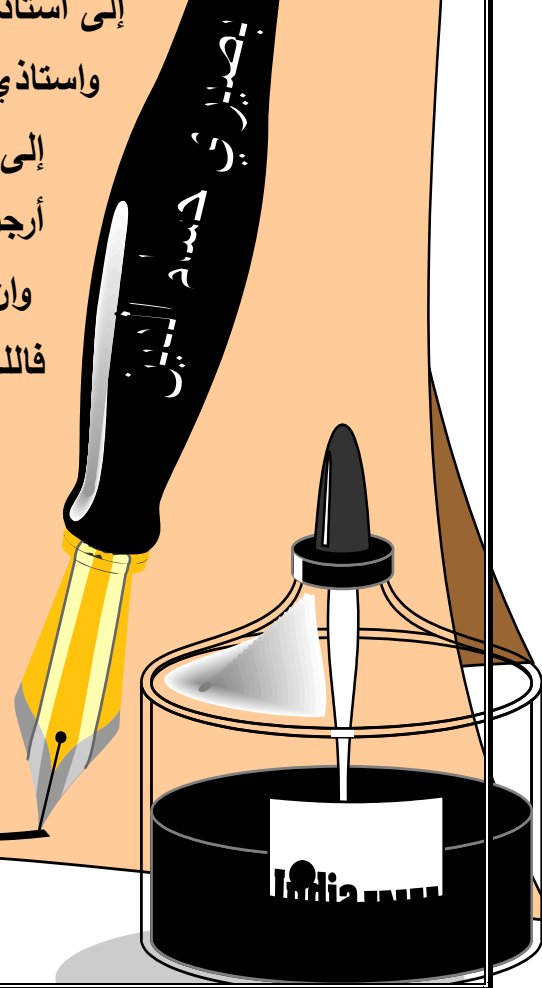
وأستاذي المشرف على تربيصي شلبي فاتح .

إلى كل من حملتهم ذاكرتي.

أرجوا من المولى عز وجل أن يبارك لي ولكم

وان يتقبل منا ثمرة هذا الاجتهاد

فاللهم انفعنا بما علمتنا وانفع غيرنا بعلمنا.



كلمة شكر:

فهرس المحتويات:

قائمة الجداول و الاشكال:

ملخص الدراسة

أ..... مقدمة:

الجانب التمهيدي:

3 1- إشكالية البحث:

4 2- الفرضيات:

4 1-2- الفرضية العامة:

5 2-2- الفرضيات الجزئية:

5 3- أهمية البحث:

6 4- أهداف البحث:

7 5- أسباب إختيار الموضوع:

7 6- تحديد المفاهيم و مصطلحات البحث

8 7- الدراسات السابقة:

9 1-7- دراسات تناولت الاعداد النفسي:

10 2-7- دراسات تناولت دافعية الانجاز:

الفصل الاول : الاعداد النفسي لاعبي كرة القدم.

- تمهيد: 12
- 1- مفهوم الاعداد النفسي: 13
- 2- واجبات الاعداد النفسي لاعبي كرة القدم: 13
- 3- تخطيط الاعداد النفسي في كرة القدم: 15
- 4- محددات الاعداد النفسي للرياضي: 15
- 5- مبادئ الاعداد النفسي: 15
- 5-1- المبدأ الاول: المعرفة عن وعي: 15
- 5-2- المبدأ الثاني: الفعالية: 15
- 5-3- المبدأ الثالث: الشمول: 15
- 6- مكونات عملية الاعداد النفسي في كرة القدم: 15
- 6-1- العمليات العقلية العليا: 16
- 6-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب: 16
- 6-3- الحالة النفسية: 16
- 6-4- المهارات النفسية: 17
- 7- أهمية الاعداد النفسي في كرة القدم: 17
- 8- أهداف الاعداد النفسي الرياضي: 17

- 9- أنواع الاعداد النفسي 18
- 9-1- من حيث المدة 18
- 9-1-1- الاعداد النفسي الطويل المدى: .. 19
- 9-1-1-1- المبادئ الهامة في الاعداد النفسي طويل المدى: 19
- 9-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الاعداد النفسي طويل المدى: 20
- 9-1-2- الاعداد النفسي قصير المدى: 20
- 9-1-2-1- العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الاعداد النفسي قصير المدى: 25
- 9-1-2-1-1- النمط العصبي للفرد: 21
- 9-1-2-1-2- الخبرة السابقة: 21
- 9-1-2-1-3- الحالة التدريبية للفرد: 22
- 9-1-2-1-4- مستوى المنافسة وأهميتها: 22
- 9-1-2-1-5- الحالة المناخية: 22
- 9-2- من حيث النوعية: 22
- 9-1-2- الاعداد النفسي العام: 22
- 9-2-2- الاعداد النفسي الخاص: 23
- 10- عالقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي 23
- 11- التقنيات العلمية الحديثة في عملية الاعداد النفسي: 23
- 11-1- تقنية الاسترخاء 23: (Relaxation)
- 11-2- أساليب الاسترخاء: 24
- 11-3- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون 25

- 11-4- الاسترخاء الذاتي "الشولتز":
- 11-5- استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية:
- 11-6- البرمجة العصبية اللغوية:
- 11-7- التقنية السفولوجية.....(La Saphrologie):.....28
- 11-8- تقنية التأمل المتعالى:26
- 11-9- اليوقا 27..... "YOUGA":.....
- 11-10- التدريب الذهني:27
- 12- عالقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الاخرى:27
- خاتمة:29
- الفصل الثاني: دافعية الانجاز في المجال الرياضي.
- تمهيد:31
- 1- مفهوم دافعية الانجاز:32
- 2- أنواع دافعية الانجاز:35
- 2-1- دافعية الانجاز الذاتية:35
- 2-2- دافعية الانجاز الاجتماعية:35
- مكونات الدافعية لإنجاز نحو النشاط الرياضي:35
- 4- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:35
- 4-1- نظرية الحاجات لموراي: (1938-1953م):40
- 4-2- نظرية ماكيلاند: (1953 م):41
- 4-3- نظرية أتكينسون لدافع الانجاز:41
- 4-4- نظرية نيكولز في دافعية الانجاز (القدرة على الانجاز):37

- 4-5- التعلیق علی النظریات:..... 39
- 5- برامج تنمية دافعية الانجاز: 41
- 5-1- تنمية دافعية الانجاز في وجهة نظر ماكيالند: 42
- 5-2- تنمية دافعية الانجاز في وجهة نظر الشولر: 42
- 6- طرق قياس دافعية الانجاز: 43
- 1-6-1- المقاييس الاسقاطية: 43
- 2-6- المقاييس الموضوعية: 44
- 7- العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الرياضي: 45
- 8- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية: 45
- 8-1- أهمية دافع الانجاز و المنافسة للنشئ (المراهق): 45
- 8-1-1- اختيار النشاط: 45
- 8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الاهداف: 45
- 8-1-3- المثابرة: 45
- 9- دافعية الانجاز في كرة القدم: .. 46
- 10 أهم طرق و أساليب تنمية (تطوير) دافعية الانجاز في كرة القدم: 46
- خاتمة..... 49

الفصل الثالث: كرة القدم صنف أكابر

- 4-1- مفهوم صنف أكابر..... 51
- 4-2- مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة..... 51
- 4-2-1- النمو البدني والحركي..... 51
- 4-2-2- النمو العقلي..... 51

51.....	3-2-4-النمو الانفعالي.....
52.....	4-2-4-النمو الاجتماعي.....
52.....	2-4-5- دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب.....
53.....	3-4-مرحلة الرشد الأولى من 20 سنة إلى 30 سنة.....
54.....	4-4-مرحلة الرشد الثانية من 30 سنة إلى 40 سنة.....
56.....	-خلاصة.....

الفصل الرابع : الطرق المنهجية للبحث

59.....	تمهيد.....
60.....	1- الدراسة الاستطلاعية:.....
60.....	2- مجالات البحث:.....
60.....	1-2- المجال البشري:.....
60.....	2-2- المجال الزمني:.....
60.....	2-3- المجال المكاني:.....
60.....	3- تحديد متغيرات الدراسة:.....
61.....	3-1 المتغير:.....

- 4 - المجتمع وعينة البحث: 62.
- 5- المنهج المتبع: 62.
- 5-1- المنهج الوصفي: 63
- 6- أدوات الدراسة: 63
- 6-1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية: 63
- 6-2- الاستبيان: 63
- 6-2-1- صدق الاستبيان: 63
- 6-2-2- ثبات الاستبيان: 64
- 6-2-2-1- ثبات إستبيان الاعداد النفسي: 65
- 6-2-2-2- ثبات مقياس دافعية الانجاز: 65
- 6-3- الوسائل الاحصائية المستعملة: 66
- 7- إجراءات التطبيق الميداني: 66
- 8- حدود الدراسة: 66
- الفصل الخامس: عرض وتحليل و مناقشة النتائج
- 1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان: 68
- 1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى: 69
- 1-1-1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى: 82
- 1-2- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية: 93
- 1-2-1- مناقشة نتائج الفرضية الثانية: 93
- 1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة: 94

96 مناقشة نتائج الفرضية الثالثة
97 خالصة الاستبيان:
98 الاستنتاج العام: ..

الخاتمة

الاقتراحات و التوصيات

قائمة المراجع

المقدمة

المقدمة:

نظرا لما للرياضة من أهمية في الوقت الحالي فإنها لم تبق حبيسة مجال الترفيه بل تحولت إلى علم من العلوم فأنشأت معاهد مختصة في تكوين المدربين والإطارات المختصة في مختلف الرياضيات من خلال هذه العناية بالرياضة أصبح للتدريب الرياضي مفهوم أوسع يقوم على أسس منهجية وعلمية مدروسة تستند على المادة العلمية البحة تلك التي تعود على الرياضي بفوائد عديدة تمكنه من ربح الوقت وتفادي الضرر البدني ، إلا أن ما يقف حاليا كعائق في طريق المدربين هو الجانب النفسي، عمليا فيما يسمى بجانب الإعداد النفسي أو التحضير النفسي.

ويعتبر الإعداد النفسي كل مركب من جملة مكونات ، حيث تعتبر الشخصية أحد أهم هذه المكونات ، كما يجب إعطاء الانفعالات الأهمية البالغة وذلك لأثرها المباشر على مردود الرياضي . (اسامة كامل راتب، 2004، صفحة 4)

* ويرى الدكتور "حنفي محمود مختار أن الإعداد النفسي هو كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تثبيت السمات الإرادية والوصول الى أعلى المستويات وتنمية القيم الخلقية لدى اللاعب وأنه إيجاد الحلول الإيجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها الفرد والمتعلقة بالشخصية والتي تتعلق بالسلوك داخل مساحة اللعب والتدريب الإعداد النفسي قبل المباريات هو إيجاد التدابير الضرورية لإثارة المزاج المناسب لدى اللاعب (حنفي محمود مختار، 1998، صفحة 5)

وبالرغم من أهمية الدور النفسي للمدرب وتأثيره الكبير على اللاعبين إلا أننا الحظنا أن بعض المدربين ال يولون اهتماما كبيرا له، لذا قمنا في بحثنا هذا بدراسة عالقة الإعداد النفسي بدافعية الإنجاز في تحقيق إنجاز أفضل لدى لاعبي كرة القدم.

كذلك مدى تأثير نوع الرياضة على دافعية الرياضة وعليه جاءت مشكلة بحثنا هذا في معرفة الإعداد النفسي وعلاقته

بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر

الجانب التمهيدي

1 إشكالية البحث:

كرة القدم هي الرياضة الأكثر شعبية وهي من أبرز الرياضات انتشارا في العالم ، بحيث عرفت تطورا ملحوظا وملكت قلوب الملايين من البشر فهي تسعى إلى خلق روح المنافسة والتعاون وتقوية أواصر المحبة بين الشعوب وكذا بين الأفراد فبعدما كانت في القديم هواية تمارس للتسلية ، أصبحت في يومنا هذا مهنة بحد ذاتها ، كانت كرة القدم في القديم تعتمد على التدريب البدني فقط لكون هذا الأخير الجانب الأكثر أهمية وإهمال الجوانب الأخرى وطرق تنميتها أما حاليا وبفضل الباحثين في هذا الميدان والجهد المبذول فقد أدخلت طرق علمية جديدة تماشى وتطوريتها فقد أصبح المدربون يعتمدون في إعدادهم للاعبين على عدة جوانب منها الجانب التكتيكي والتقني والنفسي وهذا الأخير الذي يعتبر جانب حساس في تحضير اللاعبين للمنافسة.

فتقاربت طرق الإعداد البدني والمهاري والخططي ومبادئه إلى درجة كبيرة خلال السنوات الأخيرة ولذا فقد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالناحية النفسية (اسامة كامل راتب، 2001، صفحة 15) والتي تعتبر من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما وحيويا في تحقيق أفضل المستويات الرياضية إذ يعد الإعداد النفسي أحد الركائز الأساسية في عملية التدريب الرياضي الحديث لما له من أهمية كبيرة في تعزيز الفوز والأداء الجيد (كامل راتب، 2001، صفحة 30)

ويتحقق هدف الوصول إلى المستوى الرياضي العالي والمحافظة عليه في مدى استخدام اللاعب لأقصى قدراته البدنية والمهارة والخططية والنفسية وتعتبر الجوانب النفسية من أهم المتغيرات التي يسعى العاملون في المجال الرياضي التعرف على مكوناتها لما تلعبه من دور هام وحيوي في شخصية الرياضي (علي لبيك، 2008، صفحة 41) ويشير دافع الإنجاز إلى استعداد دائم نسبيا لشخصية حيث يدفع الشخص إلى السعي وراء النجاح وتجاوز الوضعيات التي يكون فيها الإنجاز قابل للتقدير وفق معايير معينة للامتياز ويتضمن الرغبة في أداء عمل ما بإتقان وسرعة واستقلالية قصد التفوق على الآخرين ، ويرى بعض الباحثين في علم النفس الرياضي أن دافعية الإنجاز تمثل السعي والكفاح نحو مستوى معين من للامتياز

وعلى هذا الأساس جاءت الدراسة بهدف إلقاء الضوء على دراسة الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي

كرة القدم اكابر ومن هذا المنطلق جاءت صياغة التساؤل التالي:

- التساؤل العام:

*هل هناك علاقة ارتباطيه بين الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

ومن هذا التساؤل العام يمكننا أن نطرح التساؤلات التالية:

1/ ما مدى تأثير الحالة النفسية على دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

2/ ما مدى مساهمة الإعداد النفسي في رفع دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر ؟

3/ هل للمدرب دور في رفع دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر؟

2-الفرضيات:

قد ظهرت الحاجة إلى المزيد من الاهتمام بالإعداد النفسي الذي يعتبر من أهم العوامل التي تلعب دورا هاما وحيويا في تحقيق أفضل المستويات الرياضية، ويعتبر واحد من أكثر الطرق تأثيرا وفعالية في المساعدة على تحقيق دافعية الإنجاز لدى العبي كرة القدم

وفي دراستنا هذه اقترحنا بعض الحلول المؤقتة والتي هي كما يلي:

2-1- الفرضية العامة:

*هناك علاقة ارتباطيه طرديه بين كل من الإعداد النفسي ودافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر لدائرة طولقة.

2-2 - الفرضيات الجزئية:

1 / للحالة النفسية دور في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر

2/ يساهم الإعداد النفسي في زيادة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر

3/ للمدرب دور في زيادة دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر

3 - اهداف البحث:

- التعرف على نوع العلاقة بين الاعداد النفسي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر .
- معرفة مدى مساهمة الاعداد النفسي في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر .
- التعرف على مدى تأثير الجانب النفسي في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر .
- ادراك اهمية و دور المدرب في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر .

4-اهمية البحث:

يرجع اختيار هذا البحث الى تضارب الاراء حول اسباب الفوز والهزيمة في الرياضة عموما وفي كرة القدم خصوصا فهناك من يرجعها الى الجانب البدني ومن يرجعها الى الجانب الفني و التكتيكي كما البعض الاخر يرجعها الى الجانب النفسي ، لذا تتمحور اهمية دراستنا على ابراز العلاقة بين الاعداد النفسي و دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر ،ومعرفة مدى مساهمة الاعداد النفسي في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر،و التعرف على مدى تأثير الجانب النفسي في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر ، و ادراك اهمية و دور المدرب في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر.

5- تحديد مفاهيم ومصطلحات البحث:

- أ- **كرة القدم** : لغة كرة القدم **FOOTBALL** كلمة لاتينة و تعني ركل الكرة بالقدم فالامريكيون يعتبرون هذه الاخيرة ما يسمى عندهم بال **ROGBY** او كرة القدم الامريكية اما كرة القدم والتي سنتحدث عنها كما تسمى **SOCCKER**.
- ب- إصطالحا: هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس ، كما " رومي جميل كرة القدم قبل كل شيء رياضة جماعية يتكيف معها كل أصناف المجتمع (رومي جميل، 1986، صفحة 50) ويضيف حوستاتيسي سنة 1969 ان كرة القدم رياضة تلعب بين فريقين يتالف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق ارضية ملعب مستطيلة الشكل
- التعريف الاجرائي : كرة القدم رياضة جماعية تمارس من ظرف جميع الاصناف كما تلعب بين فريقين يتالف كل فريق من 11 لاعبا يستعملون كرة منفوخة وذلك فوق ارضية ملعب مستطيلة الشكل وفي نهاية كل طرف من طرفي الارضية يوجد مرمى ويتم

تحريك الكرة بالاقدام ولا يسمح الا للحارس المرمى بلمسها باليدين و يشرف على تحكيم هذه المباراة حكم الساحة و حكمان على التماس و الحكم الرابع هو مسؤول على مراقبة الوقت بحيث توقيت المباراة 90 دقيقة و مدة الراحة 15 دقيقة واذا انتهت بالتعادل في مباراة الكاس فيكون شوطين اضافيين مدة كل واحد 15 دقيقة وفي حالة تعادل يضطر الحكم الى ضربات الترجيح لفصل في المباراة .

*الدافعية:

- يعرفها" محمد حسين أبو عبيد " 1987-ص143 بأنها مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجه للوصول إلى هدف معين
- مصطلح "الدافع" مشتق في اللغة العربية من الفعل "دفع"، الذي يعني "حرك" و يقابلها في اللغة الأجنبية كلمة (Motivatio) التي ترجع إلى الأصل اللاتيني للكلمة (Movere) لكن يبقى أمر معرفة ماهيتها والإلمام بجميع أبعادها أمرا ليس سهلا، وهذا ما يفسر تعدد وتباين تعاريف العلماء والباحثين لها والتي يستعرض فيما يلي بعضا منها - يرى compull John بأن الدافعية تتعلق "أولا باستجابة السلوك، وثانيا قوة الاستجابة المجهود إذا ما قرر الفرد اختيار سلوك معين وثالثا السلوك أو طول المدة التي يستمر فيها الفرد بالتصرف على نحو معين".
- أما "Beach" فيعرف الدافعية بأنها الاستعداد لبذل مجهود لتحقيق هدف أو ضعفه والدافعية هي الباعث الرئيسي لأفعال الناس".
- في حين ينظر إليها "Jones" بأنها تعني "كيف يبدأ سلوك الفرد وكيف ينشط ويقوي ويستمر ويوجه ويوقف وما نوع ردود الفعل غير الموضوعية التي تحدث في الجسم أثناء ذلك كله".
- ويرى "Fulmer" أنه إذا كان سلوك الإنسان هو بمثابة البناء للشخصية الإنسانية فإن الكثيرين يعتبرون الدافعية بأنها هي مفتاح السلوك، وإذا كانت الشخصية الإنسانية في غاية التعقيد فإن ذلك يشير إلى أن الدافعية لن تنظمها وتحكمها معادلات بسيطة يمكن التحكم بها عن طريق الحاسوب ذلك لأن كل فرد منا يحتاج إلى برنامج مختلف كما أن هذا البرنامج يجب أن يوضع بمراجعة مستمرة لبوابك دوافعنا العديدة المتغيرة.
- التعريف الاجرائي: الدافعية هي مثير داخلي يحرك سلوك الفرد ويوجه للوصول إلى هدف معين و الاستعداد لبذل مجهود لتحقيقه.

* **دافعية الانجاز:** يعرف محمد حسن علاوي سنة 2002 بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية ومحاولة التفوق و الامتياز في ضوء مستوى او معيار معين عن طريق اظهار قدر كبير من النشاط و الفاعلية و المثابرة كتعبير عن الرغبة في الكفاح و النضال من اجل التفوق والامتياز.

* **تعريف موراي:** هي رغبة او ميل الفرد للتغلب على العقبات وللداء مهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما امكن ذلك

* **التعريف الاجرائي:** هي استعداد الفرد للتنافس في مواقف من مواقف الانجاز في ضوء معيار أو مستوى معين من معايير أو مستويات الامتياز و كذلك الرغبة في الكفاح و النضال للتفوق في مواقف الانجاز التي ينتج عنها نوع معين من النشاط و الفعالية و المثابرة

* **الاعداد النفسي :**

- اصطلاحا: **يعرفه "حمادة ابراهيم "** على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك يقصد إيجابيا من الأداء البدني والمهاري والخططية والوصول به إلى قمة المستويات وأن الإعداد النفسي ليجت عن الأسباب التي قد تؤثر في سلوك الرياضي ومن ثم الوصول إلى مخطط ينفذ من خلال آليات محددة تسهم في تطوير وتعديل سلوك بما يسهم إيجابيا في الوصول إلى قمة مستويات الأداء (عفت ابراهيم حماد، 1998، صفحة 233).

- التعريف الاجرائي:

هو مجموعة من الاجراءات العلمية التربوية المحددة سلفا عن طريق الاخصائي النفسي الرياضي تبعا للمتطلبات النفسية للممارسة الرياضة بصفة عامة والممارسة النوعية لنشاط الرياضي التخصصي من جهة واستعدادات الرياضي نفسيا من جهة أخرى.

6- الدراسات السابقة:

تعتبر الدراسات السابقة منابع ومحاور تمد الباحث بعدة معطيات يثري من خلالها بحثه من ناحية تكوين خلفية نظرية عن الموضوع وتوفير الجهد في اختيار الإطار النظري للبحث فلقد وجدنا بعض الدراسات المشابهة لهذا الموضوع وهي كالتالي:

* **الدراسة الأولى:** مذكرة شهادة الماستر تحت عنوان " واقع التحضير النفسي أثناء التدريب لدى لاعبي كرة القدم فئة أشبال 17-14 سنة، من إعداد الطالب شهر عبد أهمل وتحت إشراف الأستاذ بن سعادة بدر الدين، معهد التربية البدنية والرياضية – الشلف – جامعة حسيبة بن بوعلي، الموسم الجامعي 2013-2014، وكان هدفه إبراز دور التحضير النفسي في التقليل من المشاكل النفسية لدى المراهق، وكانت الأداة المستعملة في بحثه هي : استمارة استبيان موجهة للاعبين، أما عينة البحث فكانت عشوائية، وكانت النتائج كالآتي:

- للجانب النفسي الدور الكبير في تحقيق التفوق والوصول إلى المستوى الأعلى

- التحضير النفسي عامل أساسي ومهم لإيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة

***الدراسة الثانية:** دراسة شعبان إبراهيم وطارق بدر الدين 2005 ، حيث هدفت دراستهما إلى التعرف على العوامل النفسية المساهمة في الإنجاز الرياضي لدى العبي كرة السلة، ومن أهم نتائجها أن ممارسة كرة السلة بانتظام ولسنوات طويلة تؤدي إلى تطوير وتنمية العوامل النفسية: طموح الإنجاز، التحمل النفسي، هادفة الاستجابة، القبول او الانتماء الاجتماعي وأنه لا توجد فروق في العوامل النفسية بين العبي المراكز المختلفة

* **الدراسة الثالثة:** دراسة موسى فريد 2004 قام هذا الأخير بدراسة عنوانها "تقدير الذات وعلاقته بدافعية الإنجاز عند العبي كرة القدم في الجزائر وهدفت إلى معرفة تقدير الذات عند اللاعب وبالتالي التنبؤ بسلوكه في الميدان وكذلك إعطاء صورة للمدرب من أجل معرفة مستوى دافعية الإنجاز عند اللاعبين إنطلاقاً من تقديرهم لذواتهم

شكلت عينة الدراسة 55 العبا من ثالث نوادي من الجزائر القسم الوطني الأول- واستخدم الباحث في دراسته مقياس الذات للدكتور عبد الرحمان صالح الأزرق ومقياس دافعية الإنجاز لنفس الدكتور وتوصلت الدراسة إلى وجود علاقة إرتباطية موجبة بين تقدير الذات ودافعية الإنجاز عند لاعبي كرة القدم ووجود فرق بين تقدير الذات المرتفع والمنخفض في دافعية الإنجاز

الدراسة الرابعة: دراسة أتكنسون و ليتوين 1960 Atkinson & litwin :

حاول الباحثان من خلال هذا الدراسة التحقق من عدة فرضيات مرتبطة بنموذج الدافع للإنجاز، الذي افترض في إطاره أن الجزء من الدافع إلى الإنجاز المقاس بواسطة مقياس تفهم الموضوع (T.a.t) أو أي مقياس إسقاطي مشابه له عبارة عن استعداد إيجابي (Positive Disposition) الاقتراب النجاح وأن ما يسمى قلق الامتحان عبارة عن استعداد لاجتناب الفشل افترض الباحثان أن الأفراد الذين يتميزون بارتفاع دافع النجاح مقارنة بدافع اجتناب الفشل.

شملت العينة 49 طالبا كلهم ذكور من جامعة ميشيغان (Michigan) طبق عليهم كل من مقياس فرنش (Frunch1958) و مقياس "T.a.t" لقياس الدافع إلى الإنجاز، مقياس قلق الامتحان الذيكونه ماندلر و سراسن. ومن بين ما توصلت إليه هذه الدراسة أن التحصيل المنخفض لدى مرتفعي القلقراجع إلى الاستجابات غير مرتبطة بالمهمة (التجنب) التي تتداخل و الأداء لذلك مقياس قلق الامتحانيقيس الدافع إلى تجنب الفشل بينما الاستجابات المرتبطة بالمهمة يقيسها مقياس الدافع إلى الإنجاز وهذا لاستجابات تمثل دافع اقتراب النجاح.

***الدراسة الخامسة:** دراسة هامسيورث 1983 : هدفت الدراسة للتعرف على الإسهامات النسبية لدافعية الإنجاز والتعليقات

السببية لنتائج الاداء في المنافسة الرياضية، وقد استخدم الباحث المنهج الوصفي كما اشتملت عينة البحث على عينة من لسباحين والعبي الغطس قوامها 121 العب والعبه منهم 55 العب و 66 العب، كما تضمنت أدوات جمع البيانات على مقياس دافعية لمنهاج

واختبار قلق المنافسة الرياضية، وقد أشارت أهم النتائج إلى أن اللاعبين الذين يتميزون بدرجات عالية في دافعية الإنجاز يعزون

نتائجهم على عوامل داخلية كالمهارة والقدرة، في حين يميل اللاعبون الذين يتميزون بدرجات منخفضة في دافعية الإنجاز إلى عزو

نتائجهم إلى عوامل خارجية مثل الحفظ والصدفة

الجانب النظري

الفصل الأول

تمهيد:

يعتمد علم التدريب الرياضي في العصر الحديث على الاسس العلمية التي تحقق النمو الشامل لمختلف عناصر الاعداد المختلفة سواء كانت بدنية أو مهارية، أو خططية أو نفسية للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية، حيث أن هدف الاعداد النفسي هو إيجاد الحلول الايجابية لجميع المشاكل النفسية التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بالسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة ، (ناهد راسن سكر، 2002، صفحة ص 73)، ويعتبر الاعداد النفسي أحد جوانب الاعداد الهامة للوصول باللاعب إلى تحقيق المستويات الفنية العالية، بما يمتلكه اللاعب من سمات شخصية مثل : الشجاعة، المثابرة، الثقة بالنفس، التعاون والارادة وكذلك القدرة على إستخدام العمليات العقلية العليا مثل : التفكير، التذكر، التخيل والدافعية تحت ظروف التنافس.

1- مفهوم الإعداد النفسي :

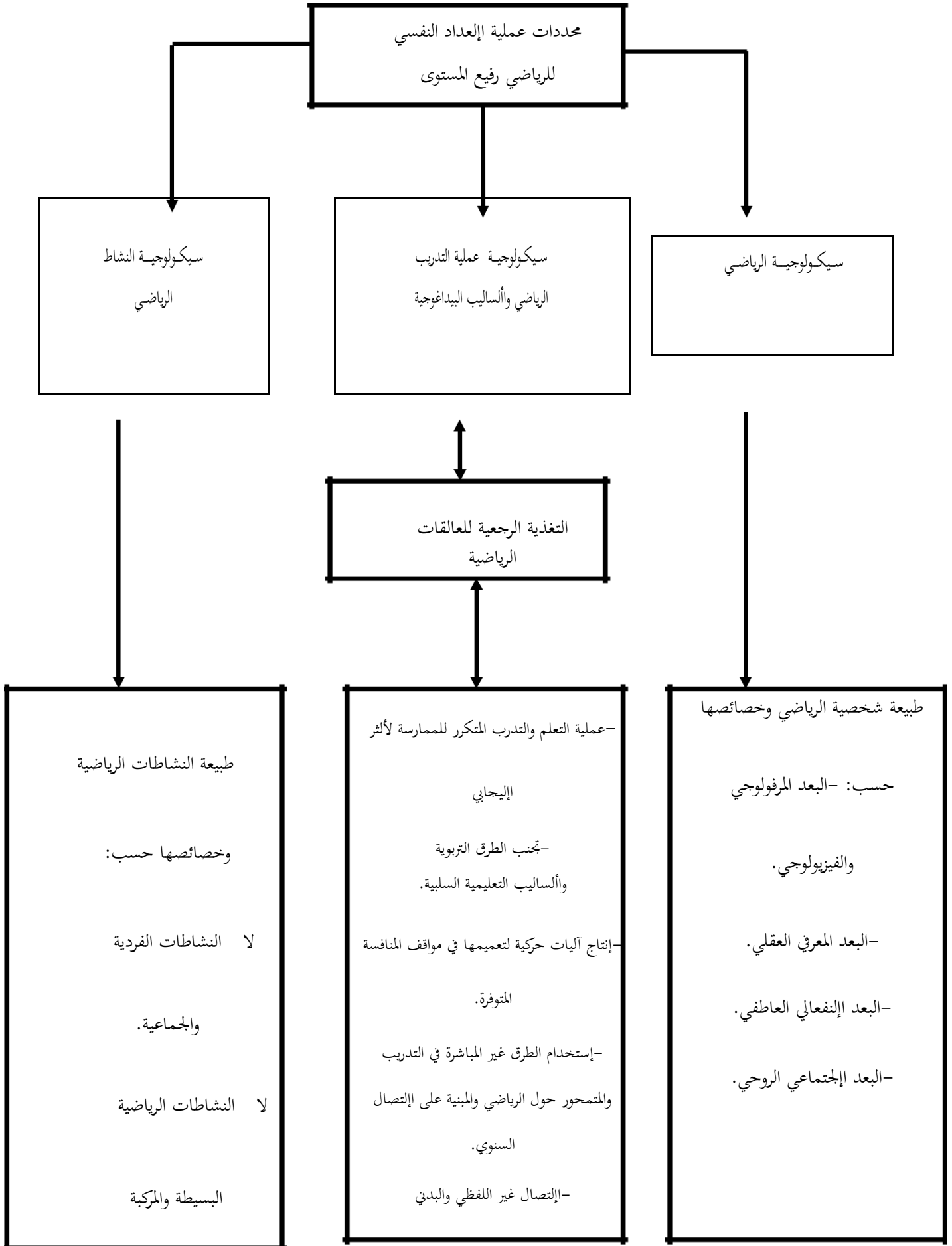
إن الإعداد النفسي يجب أن يخطط له المدرب أثناء الموسم، كما يخطط للإعداد البدني والمهاري والخططي، وهو يعني كل الإجراءات والواجبات التي يضعها المدرب بهدف تنمية وتثبيت الصفات الإرادية لدى اللاعب. ويعرف الإعداد النفسي مفتي إبراهيم حمادة على أنه تلك العمليات التي من شأنها إظهار أفضل سلوك كال من الأداء البدني، المهاري، والخططي للاعب والفريق للوصول به إلى قمة المستويات (مفتي إبراهيم حماد ، 2001، صفحة ص 235) .

ويسعى الإعداد النفسي حسب "عزت محمود كاشف" إلى تنمية الصفات الإرادية وتنمية عملية الاحساس والانتباه والملاحظة التي تظهر في القدرة على تذكر خصائص الأداء في مواقف اللعبة المختلفة، والمقدرة على التصور والتوقع الخططي الصحيح، كما يهدف أيضا إلى تنمية المقدرة على التحكم في الإنفعالات خلال مواقف اللعب المختلفة (حسن السيد ابو عبدو، 2001، صفحة ص 263).

كما يمكن تعريف الإعداد النفسي في كرة القدم على أنه عملية تربية تحت نطاق الممارسة الايجابية للاعبين بهدف خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات والثقة بالنفس والادراك المعرفي والانفعالي والعمل على تشكيل وتطوير السمات الإرادية بالإضافة إلى التوجيه والارشاد التربوي والنفسي للاعبين.

2- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم

يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسيا لخوض غمار المنافسة، وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز بها أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل إنجاز.



5- مبادئ الإعداد النفسي:

يمكن حصر مبادئ الإعداد النفسي فيما يلي : (محمد حسن علاوي /كمال عبد الرحمان درويش / عماد الدين عباس،

2003)

5-1- المبدأ الأول: المعرفة عن وعي.

يحدد هذا المبدأ أهمية الصفات الضرورية للنجاح في المباريات، والتعرف على المعلومات النفسية المرتبطة بكيفية التحليل الذاتي وأهمية

التغلب على الصعوبات والمعوقات لتحسين وتنمية الاداء، وهنا يعمل المدرب مع اللاعبين على التشخيص النفسي، ومتطلبات

اللعبة والخصائص النفسية التي يجب أن يتحلى بها اللاعب، وأهمية تعديلها بما يتناسب مع خطط الإعداد النفسي بوسائله وطرقه ،

وعلى أن يؤخذ بعين الاعتبار التعامل مع الحالات الفردية التي تحتاج إلى عناية خاصة.

5-2- المبدأ الثاني: الفعالية.

يجيب هذا المبدأ على سؤال محدد وهو: ماذا نريد من اللاعب؟، وأيضا إدراك اللاعبين لما هو مطلوب منهم من حيث تحسين

صفاتهم وخصائصهم النفسية، وكذلك الرفع من حالتهم النفسية والفعالية لارتبط في معظم الاحوال بمعرفة الدوافع واهتمامات

اللاعبين، ولذلك كان البد من الربط بين الفعالية والدوافع الايجابية العامة والخاصة. وكذلك الاهتمامات الثابتة بمشاكل الإعداد

عامة، والإعداد النفسي خاصة، وأهمية هذا المبدأ تكمن في كيفية تعرف اللاعبين على أنفسهم وقدرتهم والتحكم فيها.

5-3- المبدأ الثالث: الشمول.

كما هو معروف الإعداد النفسي للاعب كرة القدم يتضمن كل الظواهر النفسية لا يتوقف عليها تنمية الاداء و الإعداد للاعب

الفريق وليس منفصال عن الإعداد المهاري والخططية والبدني.

6- مكونات عملية الإعداد النفسي في كرة القدم:

وتشمل عملية الإعداد النفسي في كرة القدم على المكونات التالية: (اسامة كامل راتب، 1990، الصفحات ص 103-104)

6-1- العمليات العقلية العليا:

الاحساس، الادراك، التصور، التذكر، التفكير، والانتباه، والتي تضمن سرعة اكتساب المهارات والخطط ودقة التطبيق لها في المواقف المختلفة من المباراة والتدريبات، والعمليات العقلية العليا تلعب دورا هاما في إمتالك الكفاءة الرياضية كأحد أسس الانجاز الرياضي .

6-2- السمات النفسية المكونة لشخصية اللاعب:

هذه السمات التي يجب أن تتميز بالثبات والصدق أثناء المباريات والتدريب على أحمال مختلفة الحجم والشدة، يحددها إلى درجة كبيرة سلوك اللاعبين في اللحظات الصعبة والحرجة ويمكن تحديدها فيما يلي:

* القدرة على التنافس والسعي إليه	* صالبة الشخصية
* القدرة العصبية	* السمات الرادية
* المظاهر الانفعالية	* الحالة النفسية

وأهم صفة تميز شخصية اللاعب هي مستوى الثبات النفسي، الذي يجب أن يتوفر عند اللاعب بمستوى مرتفع من الكفاية الحيوية والقدرة على الحسم والتقرير عند تحمل المسؤوليات، الواجبات في أقصى الظروف الانفعالية توترا.

6-3- الحالة النفسية:

وهي تعتبر أكثر الاشكال النفسية تغيرا واهتزازا، وهي عملية نفسية مركبة من الانفعال، الانتباه، التفكير، كما تتصف بمستوى محدد من الفعالية والشدة، وطبيعة مستوى الحالة النفسية تؤثر بدرجة

كبيرة جدا في النشاط أثناء المباراة وبعدها، وترتبط بتحسينه أو تدهوره، وامتالك اللاعب المقدرة على تنظيم حالته النفسية يعتبر أحد الاسس في بناء الشخصية المتكاملة.

4-6- المهارات النفسية:

تلعب المهارات النفسية دورا هاما في تحقيق الانجازات الرياضية، حيث أن تنميتها يجب أن يسير جنبا إلى جنب مع تنمية عناصر اللياقة البدنية، ومن أهمية الاشارة إلى ان تعلم هذه المهارات النفسية التي تؤثر فقط على تطوير الاداء الرياضي، ولكن ينتقل إلى الحياة العادية مثل مهارات التحكم في الطاقة النفسية والضغط العصبي، ووضع اهداف واقعية، وتركيز الانتباه، فهي مهارات نافعة في أبعاد الحياة المختلفة (محمد العربي شمعون / عبد النبي جمال، 1996، صفحة ص 45)، وتتعدد المهارات النفسية لتشمل:

*مهارات التصور	*الإسترخاء	*تركيز الإنتباه
* التحكم في الطاقة النفسية	*مهارات وضع أهداف	*التحكم في الضغط العصبي

وتجدرالإشارة على أهمية التخطيط المبكر لتنمية المهارات النفسية السالفة الذكر مع الناشئين من خلال برنامج طويل المدى، (محمد العربي شمعون، 1999، صفحة 166)

7- أهمية الإعداد النفسي في كرة القدم:

نتيجة للدراسات المستفيضة في السلوك الاجتماعي أصبح من مسلمات علم النفس، أن أي حركة واعية من الانسان لا تصدر عن أعضاء جسمه فقط، بل نتيجة لمجموعة من العمليات العقلية كالأحاساس، الانتباه، التذكر، التفكير، الانفعالية، الاصرار والخوف، القلق، فإذا اقتصر المدرب في إعداده ل لاعب على الإعداد المهاري والخططي والبدني فإنه يكون قد تعامل مع نظامين من شخصية الرياضي هما النظام العقلي والبدني ، دون الاهتمام بالنظام الانفعالي للاعب بالرغم من أن السلوك الحركي لا يصدر الا من خلال التفاعل بين النظم الثلاثة الرئيسية للشخصية، (احمد امين فوزي / طارق محمد بدر الدين ، 2001، صفحة 193)، من هذا

المنطق أصبح الإعداد النفسي للرياضي مطلبا أساسيا لا يقل

أهمية من الاعداد البدني، المهاري الخططي، والحقيقة التي لا يمكن إنكارها في مجال الاعداد النفسي للرياضيين هي أن مجموعة كبيرة من المدربين والاداريين قد ثبتت لديهم القناعة الكافية بأهمية التعامل مع الجانب النفسي للرياضيين .

ونظرا لضرورة توافر الخبرات خاصة في الاعداد النفسي خاصة في التشخيص الذي يستدعي قياسات تقنية موضوعية وملاحظة علمية مقننة معينة، أصبح من ضروريات التطوير تعيين أخصائي نفسي للرياضيين يكون مسؤول عن الاعداد النفسي للرياضيين وتدعيم التماسك بينهم ومعالجة مشكلات الاشارة والضغط النفسية وتدريبهم على التصور العقلي الذي أصبح أساسيا في إعداد الرياضيين، وبذلك يصبح الاعداد النفسي من المحاور الاساسية لتحقيق التفوق الرياضي وتنمية الشخصية الرياضية بصورة متوازنة ومتكاملة.

8- أهداف الاعداد النفسي الرياضي:

يتضمن الاعداد النفسي للرياضيين إجراءات تربوية وسلوكية يقوم بها الاخصائي النفسي الرياضي، ولا تتم تلك الاجراءات بصورة عشوائية أو إرتجالية علمية أو تعتمد على عوامل الصدفة أو التخمين أو الظروف العارضة، بل إنها إجراءات علمية تربوي، يتم إتخاذها في ضوء بعض المعطيات والمعلومات الشخصية لكل رياضي على حدى (محمد عادل رشدي ، 1986 ، صفحة 48)، ذلك أن العوامل النفسية والفيزيولوجية الجيدة التي يمر به الفرد الرياضي قبل وأثناء أو بعد الاشتراك في المنافسات الرياضية ماهي الا ثمرة من ثمار أعوام ممتدة من التدريب البدني الشاق والاعداد النفسي المستمر، ويمكن إيجاز أهداف الاعداد النفسي للرياضي فيما يلي :

- بناء وتشكيل الميول والاتجاهات الايجابية نحو الممارسة الرياضية مع إستشارة الدوافع المرتبطة بها.
- تطوير وتوظيف القدرات العقلية التي تساهم في نجاح أداء المهارات الحركية الرياضية.
- التوجيه التربوي والارشاد النفسي للرياضي خلال مراحل التدريب والمنافسة مما يوفر أفضل الظروف لظهور أفضل أداء حركي.

تطوير وتوظيف سمات الشخصية لدى الرياضي بما يتماشى مع الواقع التطبيقي للرياضة حتى لا تتعارض سمات الشخصية مع تحقيق الإنجاز الرياضي.

إعداد الرياضي المؤهل نفسياً لخوض غمار المنافسات في تخصصه الرياضي القادر على التكيف مع المواقف الطارئة التي تظهر من خلالها والنتائج المتباينة التي يتم تحقيقها.

9- أنواع الاعداد النفسي:

□ من حيث مدته:

□ الاعداد النفسي الطويل المدى.

□ الاعداد النفسي القصير المدى.

9-1- الاعداد النفسي من حيث المدة:

9-1-1- الاعداد النفسي الطويل المدى:

هو ذلك التحضير الذي يسعى إلى خلق وتنمية الدوافع والاتجاهات الايجابية التي تركز على أن تكون الافتتاحات الحقيقية والمعارف

العلمية والقيم الخلقية الحميدة، ومن ناحية أخرى العمل على تشكيل وتطوير السمات الارادية العامة والخاصة لدى رياضي كرة

القدم، الامر الذي يساهم في قدرتهم في مجابهة المشاكل التي تعترضهم ، والقدرة على حلها حال سليما.

9-1-1-1- المبادئ الهامة في الاعداد النفسي طويل المدى:

يرى البعض أن أهم المبادئ التي يتأسس عليها الاعداد النفسي طويل المدى في كرة القدم هي (نزار مجيد كامل طه لويس، 1980، الصفحات 249-250):

□ ضرورة اقتناع الفرد الرياضي بأهمية المنافسة

□ المعرفة الجيدة لالشتراطات وظروف المنافسة والمنافس.

□ الفرغ لالشتراك في المباراة.

□ عدم تحميل اللعب بأعباء أخرى خارجية .

□ مراعاة الفروق الفردية.

□ تنمية وتطوير السمات الإرادية والخلقية

9-1-1-2- بعض التوجيهات العامة في الإعداد النفسي طويل المدى:

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

- يجب العمل على الزيادة في الدافعية لدى الفرد الرياضي للاستمرار في ممارسة النشاط الرياضي ومحاولة الوصول إلى أعلى المستويات الرياضية.

□ يجب أن يقتنع الفرد الرياضي بصحة طرق ونظريات التدريب المختلفة ، وأن يثق تمام الثقة في الأساليب التي يقوم باستخدامها المدرب الرياضي.

□ ينبغي تعويد الفرد الرياضي على تركيز كل إهتمامه لحل الواجبات التي يكلف بها وعدم التأثر بالمشيرات الخارجية سواء في أثناء التدريب الرياضي أو أثناء الممارسة الرياضية.

□ يراعى تعويد الفرد الرياضي على الكفاح الجدي تحت نطاق أسوء الظروف، أو في حالة تفوق مستواه على مستوى منافسيه.

□ يجب تقوية الثقة بالنفس لدى الفرد الرياضي مع مراعاة الحذر من المبالغة في ذلك، والا انقلبت الثقة بالنفس إلى غرور مع مراعاة ضرورة تقدير الفرد لمستواه ومستوى المنافس على أسس موضوعية (نزار مجيد كامل طه لويس، 1980)

9 - الإعداد النفسي قصير المدى:

وهو محاولة إعداد اللاعب للمنافس القادمة ورفع درجة استعدادة لكي يتمكن من بذل

أقصى جهده ليحقق الفوز (محمد حسن علاوي / كمال عبد الرحمان درويش / عماد الدين عباس، 2003)

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

ويرى علماء النفس أن حالة ما قبل المنافسة ما هي الا ظاهرة طبيعية يمر بها كل فرد رياضي وتهدف أساسا إلى العمل على انتقال الفرد من حالة الراحة إلى حالة العمل ، أي من حالة الانتظار السلبي إلى حالة الاشتراك الفعلي ، أو الممارسة الفعلية ، وتساهم بدرجة كبيرة في إعداد الفرد بما سيقوم به من جهد (محمد حسن علاوي، 1968، صفحة 188)

9-1-2-1 العوامل المؤثرة في حالة ما قبل بداية الإعداد النفسي قصير المدى:

تختلف حالة الفرد قبل إشراكه في المباراة، فيستطيع أن يكون اللاعب في حالة حمى البداية وفي مقابلة أخرى يمكن أن نجده في حالة "الاستعداد للكفاح" ، وهكذا تختلف حالة الفرد الرياضي قبل بداية المنافسة (المباراة) من مباراة لآخرى. ومن بين العوامل التي تساهم بدرجة كبيرة في التأثير على حالة الفرد قبل إشراكه الفعلي في المباراة هي:

9-1-2-1-1 النمط العصبي للفرد:

يختلف نوع النمط العصبي من فرد لآخر قبل بداية المباراة، فهناك من يتميز بالهدوء والقدرة على ضبط عواطفهم وانفعالاتهم، والبعض الآخر نجدهم يتميزون بالاستثارة السريعة وهؤلاء غالبا ما تنتابهم حالة حمى البداية.

9-1-2-1-2 الخبرة السابقة:

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

9-1-2-1-3 الحالة التدريبية للفرد:

للتحضير البدني للاعب تأثير كبير على الحالة التي يكون فيها، فاللاعب المحضر جيدا نتوقع أن يمر بحالة مغايرة عن اللاعب الذي يكون في حالة تدريبية منخفضة .

9-1-2-1-4- مستوي المنافسة وأهميتها:

تختلف حالة اللاعب طبقا لمستوى المنافسة، إذ تختلف حالة اللاعب عندما يكون منافسه قوي أو ضعيف، كما تختلف حالة اللاعب في المباريات الرسمية عن حالته في المباريات التحضيرية.

9-1-2-1-5- الحالة المناخية:

تختلف حالة اللاعب في المردود للحالات المناخية، فاللاعب يتميز بمردود معين في الجو الذي يتميز في البرودة والجو الذي يتميز بالحرارة (محمد حسن علاوي، 1968، صفحة 188).

9-2- الإعداد النفسي من حيث النوعية:

9-2-1- الإعداد النفسي العام:

يمكن تلخيص أهداف هذا النوع من الإعداد فيما يلي:

* تطوير العمليات اللعب: ويقصد بالعمليات النفسية ماهو مرتبط بتحقيق الغرض من ممارسة كرة القدم مثل الإدراك الحسي بأنواعه المختلفة وعمليات الانتباه والتطور 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 والصفات الارادية والخصائص الانفعالية الكامنة لديهم

* تثبيت الحالة النفسية للاعب: حيث تتميز بعدم الثبات والاختلاف المتباين في الشدة والطول حيث أن

وهي تؤثر إلى حد كبير ثبات الحالة النفسية مركب من مجموعة ظواهر نفسية (التفكير، الانفعال، الإرادة)

على نشاطات اللاعب سلبيا أو إيجابيا ويحتاج اللاعب لفترات طويلة من التدريب للتحكم فيها وتوجيهها

ويجب أن تسير هذه المبادئ جنبا إلى جنب مع النواحي التدريبية الأخرى أثناء عملية التدريب.

9-2-2- الإعداد النفسي الخاص:

هذا النوع من الإعداد يهدف إلى استخدام الإعداد النفسي لحالة معينة لها خصوصياتها:

- الإعداد النفسي الخاص لمنافسة معينة .
- الإعداد النفسي للاعب واحد .
- الإعداد النفسي الخاص للاعب ضد خصم معين.
- الإعداد الخاص لمنافسة معينة.

10- علاقة التحضير النفسي بالمرود الرياضي:

التحضير النفسي بصفة عامة هو تهيئة الفرد لعمل ما، وهنا تبرز قدرات الفرد واستعداداته النفسية، والبدنية، وهي تلك القدرات

والامكانيات الكامنة في الفرد، فهي لا تظهر و حتى تتاح لها الفرصة للظهور (عزت محمود كاشف ، 1991، الصفحات 81-

82)، أما القدرات فتتمثل في مدى استطاعة الفرد للقيام بذلك النشاط الرياضي الذي يميل له. وتبقى في سماته الشخصية،

ونواحيه العقلية ولهذا فالتحضير النفسي يشمل النظر في هذه الجوانب، ابتداء من الاستعدادات الخاصة والقدرات العامة والميول

الشخصية.

ومن هذا المنطق فان علاقة التحضير النفسي بالاداء الرياضي هي علاقة طردية، فكلما كان الفرد مهيبا نفسيا كان نشاطه جيدا،

ويكون مردوده ايجابيا، ويحتمل أن يكون سلبي إذا كان العكس صحيح،

ويتهيأ الرياضي نفسيا عن طريق النصائح التي يقدمها له المدرب والاحصائي النفسي في الحالات الخاصة. هذا ما يؤدي إلى توفير

جو الاطمئنان النفسي، ويزيل القلق الرياضي، ومن هنا نستنتج أن للتحضير النفسي دور كبير في تحقيق النتائج العالية.

11- التقنيات العلمية الحديثة في عملية الإعداد النفسي:

تعتمد الطريقة العلمية الحديثة للتحضير النفسي الرياضي على عدة تقنيات و من بينها نجد:

11-1- تقنية الاسترخاء (Relaxation):

تعتبر تقنية الاسترخاء من المعارف الهامة التي تساعد الرياضي على التحكم و توجيه استشارته الانفعالية خلال عملية التدريب فهي تحتل مكانة رفيعة بين التقنيات النفسية العالجية التي تركز على وساطة جسدية للتوفيق، تتمثل الفكرة في إحداث استراحة نفسية جسدية من خلال التدخل على التشديد الجسدي، الضغط الاحشائي وعملية التنفس، فالاسترخاء هو الفرصة المتاحة للرياضي للاسترخاء بقدرته على التحكم وسيطرته على أعضاء الجسم المختلفة لمنح أو للتخفيف من حدوث التوتر.

11-2- أساليب الاسترخاء:

يلاحظ أن الكثير من الرياضيين يفشلون من تحقيق أفضل مستوى ألدائهم بسبب التوتر العصبي والقلق الذي يصاحب الاشرار في المنافسات الهامة، و الذي يؤدي إلى تقلص عضلات الجسم كافة بدال من حدوث التقلص في العضلات المشتركة في أداء المهارة فقط و تعتبر قدرة الرياضي على الاسترخاء والاحتفاظ بهدوء الاعصاب مهمة جدا لكي يحافظ على مستوى امثل الاستشارة الانفعالية لذلك نستعرض بعض الاساليب الشائعة في تحقيق الاسترخاء في مواجهة التوتر الجسمي.

11-3- الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (Jakobson):

توجد أساليب عديدة للاسترخاء التدريجي الا أنها جميعا تستند إلى الطريقة التي قدمها "أيدمون جاكوبسون"، و تعتمد على سلسلة من التقلصات العضلية يتبعها استرخاء، و الغرض من ذلك مساعدة

الرياضي في التعرف على الفرق بين الاحساس بالتوتر (عند التقلص العضلي) والاحساس بالاسترخاء العضلي، و يطلق عليه الاسترخاء التدريجي نظرا لانه يشمل التقدم من مجموعة عضلية إلى أخرى حتى يمكن احتواء جميع المجموعات العضلية الرئيسية

11-4- الاسترخاء الذاتي "شولتز":

إذا كانت تقنية الاسترخاء التدريجي لجاكوبسون (R- Thomas ,1987,p) "تحليلية" و التي تعتمد على الوعي

المحدد بالتقلص الارتخاء العضلي فإن التدريب الذاتي "شولتز" كلية (شاملة) يمر الاسترخاء بالية آلية التركيب على الصورة

الذهنية للارتخاء، تنطلق هذه التقنية من عملية الاسترخاء الذهنية التي تحصل بمجهودات إرادية. لقد اعتقد "شولتز" أن مبدأ

التدريب هو الوصول إلى تحرير الجسم عن طريق تمارين فيزيولوجية عقلية ومحدودة مما يسمح بتحقيق الحالات الايجابية و

هذا انطلاقا من الاعمال القديمة حول التنويم المغناطيسي . (G , Rioux et E , Till chiron 1982)

11-5-استرخاء التغذية الرجعية البيولوجية:

عندما يحقق الرياضيون تطوير مهاراتهم من حيث الوعي الذاتي بدرجة التوتر في أجسامهم فإنهم يستخدمون بعض الاساليب

الاحرى مثل: _التغذية الرجعية البيولوجية حيث يتضمن هذا الاسلوب تزويد الرياضيين بالمعلومات و الحقائق عن بعض التغييرات

البيولوجية غير الارادية مثل: ضغط الدم و معدل التنفس... الخ، و قد أثبتت الابحاث العلمية أن معلومات التغذية الرجعية

للعمليات البيولوجية اللارادية المختلفة" معدل سرعة القلب، معدل التنفس... الخ"، يمكن اكتساب التحكم فيها رغم أن حجم

التغيرات البيولوجية في هذه الطريقة ليس له أدلة كبيرة الا أن أهم مزاياها يكمن في الدلالة النفسية التي تساعد الرياضي في الوعي

بمقدرته على تطوير مهارة نفس التوتر و تحقيق الاسترخاء.

11 - 6-البرمجة العصبية اللغوية:

ظهرت هذه التقنية في الولايات المتحدة الامريكية بفضل "جون فرنيدز" و "ريتشارد بوندلز" و هي تعمل على الصنف (النوع)، و

من أهداف البرمجة العصبية اللغوية الوصول إلى التغيير في السلوك و تحسين إمكانية الموضوع و هذا بفضل المراحل التالية:

أ- هدف المرحلة الاولى هو أخذ الحوار الجيد مع الشخص(الفرد).

ب - نبحت في المرحلة الثانية إلى خلق تأسيس حالة وعي متغيرة عامة إلى حالة التنويم المغناطيسي غير المباشر.

ت - المرحلة الثالثة محاولة تثبيت الحالة الطبيعية المرغوب فيها (Karin bui_xuan: 2000,)

7-11- التقنية السفولوجية: La Saphrologie

إن التقنية السفولوجية اقترحت من طرف البروفسور "الفونسو كايسدوا" في مدرسة علمية أسست بمديرد عام 1961 و هي

تدرس الوعي الانساني انطالقا من مفاهيم عديدة و تبحث عن بينات كيميائية فيزيائية نفسية استعماله في الطب، جلبها

"كايدوا" من الإغريق القديمة والتي تعني انسجام الشعور (الوعي). (Luis fernandez :, paris 1987,p 26)

8-11- تقنية التأمل المتعالى:

هذه التقنية تخفض من مستوى الاستقبال العضوي و تحسّن تقدير النفس و التأمل المتعالى يستحق المعاملة على وضعية

الاسترخاء (استرخاء جسدي) في حين أم الموضوع يرتكز نظرتة على التدريب العقلي.

9-11- اليوقا: "YOUGA"

و هي الممارسة الاكثر شهرة، يعود أصلها إلى القرن السادس قبل الميالد و هي مسجلة في كل المعرفة الكونية و تبحث

عن النرفانا "NARVANA"، و هدف اليوقا هو الصرامة و الدخول في التحكم

النفسي بالموافقة مع " التعالي: إذن اليوقا تمكن الرياضي من التحكم في ثبات الجسم و التنفس والصرامة. (R-
(Thomas- 1987, p286

10-11-التدريب الذهني:

هو تقنية من التقنيات الخاصة بالتحضير النفسي الرياضي فالتدريب الذهني يعرف بأنه "تكرار القيام بحركات لعرض التعليم"، إن
تقنية التدريب الذهني تحتوي على المهارات النفسية يلجأ إليها الرياضي سواء قبل المنافسة أو أثناءها أو بعدها و من بين المهارات

النفسية نذكر البعض منها:

أ- التصور الذهني.

ب- تركيز الانتباه.

ت- الثقة في النفس المثلى.

12-علاقة الاعداد النفسي بالنواحي التدريبية الأخرى:

إن تطوير الناحية النفسية ألي للاعب كرة قدم مرتبط ارتباطا وثيقا بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية والخططية التكتيك) ، وبالنظر
لاختلاف مستويات للاعب الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل للاعب
بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وان اللاعب متى ما أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق واذا
اللاعب إذا لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على
الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتخب خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطاولة اللاعب وضبطه
للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية جيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن .

بإضافة إلى ما تقدم فإن المركز الذي يلعب فيه اللاعب وطبيعة المتطلبات الفنية والخططية والبدنية تحتاج إلى إعداد نفسي خاص بها... إن من يملك نفسية مهاجم لا يصلح أن يكون حاميا للهدف وبالعكس وهكذا.

ومن خلال ما سبق ذكره نستنتج أن للاعداد النفسي عالقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الاربعة التالية :

- الناحية البدنية .
- الناحية المهارية .
- الناحية الخططية .
- الناحية النفسية . (رشيد عياش الدليمي و لحر عبد الحق : 1997، ص31).

خاتمة:

نستخلص مما ذكر أن موضوع الإعداد النفسي في كرة القدم يزداد أهمية يوماً بعد يوم بالنسبة للاعب كرة القدم، وان الفرق العالمية

على إختلاف مستوياتها بحاجة أكثر إلى الاهتمام بهذا الموضوع لتتمكن من إعداد لاعبيها بصورة جيدة ومحصنة بعناصر اللياقة

البدنية والذهنية، والتي من بينها الناحية النفسية التي لها في الكثير من الاحيان الكلمة الاخيرة على نتيجة المنافسة.

الفصل الثاني

تمهيد:

تعتبر دافعية الإنجاز من بين الجوانب الأكثر أهمية في نظام الدافعية لالعب الرياضي، خصوصا في مرحلة البطولة الرياضية أين تتميز دافعية الممارسة الرياضية بالاتجاهات الاجتماعية الواضحة، كما ترتبط أيضا بالدافعية الفردية الشخصية.

ولقد أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن وصول اللاعب إلى أعلى المستويات الرياضية يتأسس على ما يطلق عليه

"دافعية الانجاز الرياضي" والتي يقصد بها استعداد اللاعب لإقبال اتجاه موقف من مواقف الانجاز الرياضي، و بصفة خاصة مواقف

المنافسة الرياضية، كما يدخل في نطاق هذا التحديد رغبة اللاعب في التفوق و التميز. (منى عبد الحليم، 2009، صفحة 231)

لهذا سنتطرق بالنقاش في هذا الفصل إلى دافعية الانجاز و أهميتها في المجال الرياضي و بالاحص في رياضة كرة القدم.

1- مفهوم دافعية الانجاز:

من الناحية التاريخية يرجع استخدام مصطلح الدافع الانجاز في علم النفس بصفة عامة إلى الطبيب النمساوي (ألفرد أدلر) Adler الذي أشار أن الحاجة الانجاز هي "دافع تعويضي مستمد من خبرات الطفولة"، كورت ليفن الذي عرض هذا المصطلح في ضوء تناوله لمفهوم الطموح و ذلك قبل استخدام موراي لمصطلح الحاجة الانجاز (احمد عبد الحائق ، 1991، صفحة 34). على الرغم من هذه البدايات المبكرة، فإن الفضل يرجع إلى عالم النفس الأمريكي هنري موراي، على أنه أول من قدم مفهوم الحاجة للإنجاز بشكل دقيق بوصفه مكونا مهما من مكونات الشخصية، وذلك في دراسته بعنوان "استكشافات في الشخصية و التي عرض فيها موراي لعدة حاجات نفسية كان من بينها الحاجة للإنجاز، وعرف "موراي" الحاجة للإنجاز بأنها تشير إلى رغبة أو ميل الفرد للتغلب على العقبات، و ممارسة القوى و الكفاح أو المجاهدة ألداء المهام الصعبة بشكل جيد و بسرعة كلما أمكن ذلك. (نفس المرجع، (80-81) إذن فتعريف موراي للحاجة الانجاز يشير إلى الحرص متضمنا معنى المثابرة و الاتقان أخذ الطموح في الاعتبار و فهم الفرد لذاته و يركز التعريف على عاملين مهمين:

- العامل الاول: يتناول الاتقان مع الاهمية في توفير رغبة لدى الفرد للقيام بالعمل و استعداداه لبذل الجهد أمال في تحقيق النجاح.

- العامل الثاني: فيتمثل في السرعة نظرا لتقدير أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز.

و تتحد طريقة إشباع الحاجة للانجاز في ضوء تصور موراي طبقا لنوعية الاهتمام و الميل. فالحاجة في المجال الجسمي على سبيل المثال تكون على هيئة الرغبة في النجاح الرياضي أي الفوز، بينما تكون الحاجة للانجاز في المجال العقلي على هيئة الرغبة في التفوق العقلي أو المعرفي. (عبد اللطيف محمد الخليفة، 2000، صفحة 11) كما يعرف دافع الانجاز في قاموس "وبستر - Webster" بمعنى بذل الفرد لجهود محاول الوصول إلى مستوى التفوق فيعمل ما يقوم به و يتصف أداءه بالاجادة و الاتقان. (سعد احمد ابراهيم ابو شقة ، 2007، صفحة 19) و يعرف في معجم الكلمات في علم النفس بأنه نجاح الفرد في إنجاز المهمة التي يؤديها و السعي نحو تحقيق الاهداف و الوصول إلى معايير الامتياز. (Robert. M.G. 1984, p) و يعرف قاموس علم النفس الانجاز أمر فعلي و ليس إمكانية. (فاخر عاقل ، 1985، صفحة 13)

كما يعرف قاموس علم النفس و الصحة النفسية دافعية الانجاز بأنها حاجة لدى الفرد للتغلب على العقبات و النضال من أجل السيطرة

على التحديات الصعبة، و هي أيضا الميل إلى وضع مستويات مرتفعة في الاداء و السعي نحو تحقيقها، و العمل بمواظبة شديدة و مثابرة

مستمرة. (Robert. M.G. 1984, p 7)

و يعرف أتكينسون (Atkinson) دافع الانجاز (Atkinson. H. W, 1964, p 243) بأنه: استعداد لدى

الفرد لبلوغ النجاح و أوضح أتكينسون أن المؤشرات الدافعية الانجاز من حيث قوتها أو ضعفها تتمثل في:

- محاولة الوصول إلى الهدف و الاصرار عليه.

- التنافس مع الاخرين و ما يعنيه ذلك من سرعة الوصول إلى الهدف و بذل الجهد.

- أن يتم ذلك وفقا لمعايير الجودة في الاداء.

و يتفق تعريف جونسون و ماكيالند (Johnson et macclelland) مع تعريف أتكينسون حيث عرفا الدافع الانجاز

بأنه الميل للوصول إلى النجاح و رغبة الفرد في أن يكون أداءه على مستوي الامتياز أو هو الرغبة القوية إلتمام المهدف على نحو أفضل.

(Johnson, E. W, et Mc Clelland, 1984, p 111)

و لقد أشارت صفاء الاعسر إلى أن دافعية الانجاز هي النظام الشبكي من العلاقات المعرفية و الانفعالية و السلوكية الموجهة أو المرتبطة بالسعي نحو تحقيق التفوق و الامتياز. (تائر احمد غباري ، 2008، صفحة 50)

و تعرف دافعية الانجاز في الرياضة من خلال النظر إلى مواقف المنافسة الرياضية كمواقف إنجازيه و في هذا المعنى يعرفها مارتينز بأنها

استعداد للكفاح من أجل الرضا و ذلك عند إجراء مقارنات لبعض معايير و مستويات التفوق في حضور تقييم الآخرين. (وفاء درويش،

2008، صفحة 20)

ويرى أسامة راتب دافعية الانجاز بأنها الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز المهام التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة

كذلك المثابرة في مواجهة الفشل و الشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات التي يكلف بها. (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 106)

أما محمد حسن علاوي فيعرفها بأنها استعداد اللاعب الرياضي لمواجهة مواقف المنافسة الرياضية و محاولة التفوق و اللامتياز في ضوء

مستوى أو معيار معين من معايير أو مستويات التفوق و الامتياز عن طريق إظهار قدر كبير من النشاط و المثابرة كتعبير عن الرغبة في

الكفاح و النضال من أجل التفوق و الامتياز في مواقف المنافسة الرياضية. (محمد حسن علاوي ، 2007 ، صفحة 252)

إن التعريفات السابقة لدافعية الانجاز تبين أن التعريف المعجمي لدافعية الانجاز يتفق في إطاره العام مع تعريف الباحثين المهمتين بدافعية

الانجاز حيث تضمن تعريف موراي معنى المثابرة و الاتقان أحذا الطموح في الاعتبار و فهم الفرد لذاته و يلاحظ أنه بالرغم من اختصار هذا

التعريف إلا أنه مفيد حيث ركز على عنصرين مهمين في الانجاز هما الاتقان و السرعة ليدل على أهمية الوقت بالنسبة للشخص المنجز، و

يوضح كذلك بعض الافراد المنجزين، في حين نجد أن تعريف أتكنسون يشير إلى دافع الانجاز استعداد ثابت لدى الفرد يظهر في المواقف

التي تتضمن تقييم الاداء لمستوى معين، والجدير بالملاحظة أيضا تعريف ماكيالند لدافعية الانجاز قد أشار إلى ثلاثة جوانب متفاعلة معا و

ومجتمعة وذات أهمية قصوى و هي الجانب العقلي و الانفعالي و السلوكي، و يتفق رأي الباحث مع هذا التعريف حيث يرى أن دافع

الانجاز كأى دافع آخر يتضمن الجوانب الثالث و التي تشكل شبكة متداخلة مترابطة، و لذا فإن التعريف الشامل لهذا المفهوم البد و أن

يتضمن الجوانب الثلاثة و يلاحظ أيضا أن هناك اتفاقا بين معظم التعريفات التي تناولت هذا المفهوم منها رغبة الفرد لبلوغ معايير الامتياز أو

تحقيق التفوق والنجاح كذلك الاشارة إلى بعض خصائص الافراد المنجزين، و بعض التعريفات أضافت محكا أو أكثر من محكات المخيلة

الانجازية كالمنافسة مع الذات و معا الاخرين .

2- أنواع دافعية الانجاز:

ميز "فيروف و شارلز سميث" بين نوعين أساسيين من الدافعية الانجاز هما:

1-2- دافعية الانجاز الذاتية: و يقصد بها تطبيق المعايير الداخلية أو الشخصية في مواقف الانجاز. (عبد اللطيف محمد الخليفة، 2000، الصفحات 95-97)

2-2- دافعية الانجاز الاجتماعية: و يقصد بها تطبيق معايير التفوق التي تعتمد على المقارنة الاجتماعية، أي مقارنة أداء الفرد بالآخرين و يمكن أن يعمل كل من هذين النوعين في نفس الموقف و لكن قوتهمما تختلف وفق أليهما أكثر سيادة و سيطرة على الموقف فإذا كانت دافعية الانجاز الذاتية لها وزن أكبر و سيطرة على الموقف فإنه غالباً ما تتبعها دافعية الانجاز الاجتماعية و العكس صحيح. (عبد اللطيف محمد الخليفة، 2000، الصفحات 95-97)

3- مكونات الدافعية لإلنجاز نحو النشاط الرياضي:

تتضمن الدافعية الانجاز خمسة مكونات أساسية و هي على النحو التالي: (عبد اللطيف محمد الخليفة، 2000، صفحة 97)

- الشعور بالمسؤولية.

- السعي نحو التفوق لتحقيق مستوى طموح مرتفع.

- المثابرة.

- الشعور بأهمية الزمن.

- التخطيط للمستقبل.

4- النظريات المفسرة لدافعية الانجاز:

بمقدور أي باحث عندما يرغب في أن يلمس بالاساس التاريخي لدافعية الانجاز أن يرجع إلى آراء ويليام جمس 1890م، التي تؤكد أن

"نظرة الإنسان لنفسه إنما تتحدد بالأهداف التي وضعها لنفسه و أن إنجاز هذه

الهداف تقضي إلى مشاعر الرتياب في حين يؤدي الاخفاق إلى الاحباطات النفسية و المعنوية و الاذلال ان صح التعبير (عصام علي الطيب / ربيع عبدة رشوان ، 2006، صفحة 202) و قد تعددت النظريات المفسرة لمفهوم دافعية انجاز و اختلافات في المبادئ التي تقوم عليها وربما ان هذا الاختلاف راجع إلى اختلاف وضعي ، و من هذه النظريات ما يلي:

1-4- نظرية الحاجات لموراي: 1938-1953

يعتبر العالم "Murray-موراي" رائد هذه النظرية بالرغم من أن مفهوم الحاجة قد اتسع استخدامه في علم النفس، فلم يسبق لصاحب نظرية أخرى أن وضع هذا المفهوم موضوع التحليل الدقيق أو قدم مثل هذا التصنيف الكامل كما وضع موراي، و لقد نظر إلى الشخصية كتكوين فرضي يسيطر على الخبرة و يحكم أنماط فعل الفرد، و استخدام لفظ حاجة في معالجة لعمليات الدافعية، و لفظ حاجة تكوين يمثل قوة في المخ، و هذه القوة تنظم الفعل و الادراك و العمليات المعرفية الاخرى لاشباع تلك الحاجات و هي تقود الانسان لان يبحث عن الملابس البيئية المناسبة له، و لكي يتجنب الملابس الغير مألوفة فهي إذن القوة الدافعة و القوة الموجهة لسلوك الانسان، و أساس هذه النظرية حسب موراي تتمثل في أن القوة الدافعة تنطلق أصال مما لديه من حاجات و الحاجة هي التي تجعل الفرد يبدل من مواقف غير مشبعة إلى مواقف تحقق له إشباع هذه الحاجة (محمد عبد الظاهر الطيب، 1994، ص 203) ، و هذه الحاجات ليست فعالة دوماً و إنما تستدعيها المثيرات داخلية كانت كالجوع و العطش، أو خارجية كالاهانة من الغير، و هذه المثيرات تؤدي بالفرد إلى سلوك معين لاشباع الحاجة، علماً أن إشباعها ال يعني انتقائها و لكن تنحيتها جانبا لكي تنشأ مرة أخرى إذا ما توفرت المواقف المؤدية لها.

و ألن الحاجة هي مفهوم افتراضي، فالغرض التعرف عليها و بيانها تكون بحاجة إلى معايير حددها موراي بخمسة معايير يمكن على أساسها تحديد فعالية هذه الحاجات في سلوك الفرد و المعايير هي:

- توابع السلوك و نتيجته النهائية.
- نمط السلوك المتبع للوصول إلى تلك النتيجة.

- الإدراك التناقضي لمجموعة من الموضوعات و الاستجابة لمؤثرات محددة.
 - التعبير صراحة عن لانفعالات أو المشاعر التي تتصل بتلك الحاجة.
 - إبداء الرضا عند تحقيق الاشباع لهذه الحاجة أو عدم الرضا عند الاخفاق في الوصول إلى النتائج المرجوة من السلوك المتعلق بها.
- "إن تشخيص الحاجة للانجاز ظهر عام 1938م، إلا أن الاهتمام الفعلي من الناحية النظرية التطبيقية بدأ بداية الخمسينات بعد أن نشر ماكيالند و آخرون كتابهم الموسوم بدافعية الانجاز" (François Cury p99)

4-2- نظرية ماكيالند: 1953م

تأثر ماكيالند كثيرا بأراء موراي، إذ ميز ماكيالند بين السمات و الدوافع التي تحدد لماذا يسلك الانسان على نحو معين، فهي الانماط الداخلية للسلوك، أما السمات فهي تصف الاتساقات في السلوك أو التوافق الذي يتبناه الفرد لمواجهة المواقف المتكررة أي كيف يسلك الناس، و قد أكد ماكيالند أن التعلم السابق و الحالة التي تتضمن زيادة أو نقصانا باللذة أو الام بالنسبة للحالة الراهنة، و يؤكد أن قوة الدافع للإنجاز تختلف تبعا لنشاطات و طبيعة التحدي، لذلك يترتب أن نأخذ بالحسبان العوامل الشخصية و عوامل البيئة كلها عندما نفسر قوة الدافع للإنجاز، لذلك اهتمت دراسات ماكيالند بتحديد الاشخاص الذين يتطور لديهم دافع الانجاز من الاشخاص الذين ال يتطور لديهم هذا الدافع. (François Cury, p99-100)

و لم تقتصر محاولات ماكيالند و زمائه عن الدوافع البشرية و قوتها بل تطورت إلى إيجاد العالقة بين الحضارات و المدلولات الانجازية.

و لقد اتضح وجود عالقة بين حضارة أي أمة و درجة دافع الانجاز (منى عبد الحليم، 2009، صفحة 230)، و لم تقتصر محاولاتهم على المجتمعات القديمة بل بدراسة النمو الاقتصادي في المجتمعات المتقدمة.

4-3- نظرية أتكنسون لدافع الانجاز: 1974 (محمد حسن علاوي ، 2007، صفحة 162)

افترض موراي عند تصنيفه للحاجات النفسية أن الحاجة أو الدافعية للإنجاز تندمج تحت حاجة كبرى و أشمل هي الحاجة إلى التفوق، و قد أكد أتكنسون نظريته التي عرضها في كتابه الموسوم بـ (مدخل إلى الدافعية سنة 1974) أهمية التوقع و القيمة و بذلك تآثر بكل من

تومان و ليفن و هل و غيرهم من المنظرين في مجال الدافعية و ماهية محددات السلوك، و حاول أن يجد العلاقة بين مكونات النظرية، أن اعتمد على دور الفروق الفردية في الحاجة إلى الانجاز بهدف فهم العمليات الدافعية، و حدد أتكسون المحددات المباشرة للسلوك بمتغيرات الشخص و البيئة و الخبرة".

إن الخلاصة التي يمكن الوصول إليها عن دوافع الانجاز لنظرية أتكسون هي أنه يمكن التنبؤ بميل الشخص للوصول إلى الهدف الانجازي أو ابتعاده عنه في ضوء مكونات ثلاثة هي:

- أ- استعداد ثابت لدى الفرد لبلوغ النجاح و الذي يمز له ب (MS) أو استعداد ثابت لدى الفرد لتجنب الفشل و يرمز له ب (MaF) و هذا الاستعداد يكسبه الفرد منذ طفولته المبكرة، و يظل ثابتا و مستمرا نسبيا مدة طويلة من الوقت.
- ب- احتمالات الفرد الذاتية لبلوغ النجاح (PS) و تجنبه الفشل (PF) في المواقف التي تتطلب إنجاز فخرية الشخص تكون سببا في ناتج الدافع للإنجاز.
- ج- إن قيمة الحافز الخارجي الإيجابي للنجاح.

4-4- نظرية نيكولز في دافعية الانجاز : 1978 م

قدم نيكولز نظريته في دافعية الانجاز و هي امتداد لنظرية هارتر في دافعية الكفاية و مشابحة لها في وجوه كثيرة من خلال الافتراضات الاساسية (ماعدات التأكيد على مستوى نمو الطفل) و تأكيد كبير لمفهوم القدرة في نمو دافعية الكفاية و قد اعتمد نيكولز في نظريته على افتراضات التوجه نحو القدرة و التوجه نحو المهمة

كمفاهيم دافعية حيث افترض أن كمال التوجهين يرتبطان بمفهوم القدرة و المهمة تختلف حسب العمر و الاستعدادات و العوامل الموقفية حيث الناشئين لا يميزون بين مفاهيم القدرة و المهمة.

و يؤكد نيكولز على الاستعداد الشخصي و الدلائل و الوعي الذاتي و توصل إلى أن كلا المفهومين يرتبطان عندما يكون الفرد مستغرقا في التدريب فإن المزيد من التعلم يتحسن حيث إن بذل الجهد يؤدي إلى فرص أكبر للتعلم و مشاعر الكفاءة.

4-5- التعليق على النظريات:

من خلال ما تقدم من نظريات في دافعية الانجاز وجد الباحث وجود ميل أكبر نحو نظرية هونري موراي سنة 1938م في تحقيق شيء

صعب و السيطرة على الافكار و الاستقلالية كدافعية داخلية تحرك سلوك اللاعب و منافسة الاخرين كدافعية خارجية، و وجد الباحث

نفسه في تفضيل نظرية و آراء موراي التي اعتمد

عليها من بعده من العلماء مثل ماكيالند و أتكسون و غيرهم، و عليه يرى الباحث أن الرياضيين الذين تكون دافعتهم للانجاز عالية

يحددون أهداف واقعية و يميلون إلى المهمات المعتدلة الصعوبة و يعتمدون على قدراتهم الشخصية، كما يوضح ذلك محمد جمال عبد المنعم

في قوله 'إن ذوي دافع الإنجاز العالي يتسمون بثقة أكبر بأنفسهم و يتحملون المسؤولية عن طيب خاطر' (محمد جمال عبد المنعم ،

2008، صفحة 62).

5- برامج تنمية دافعية الانجاز:

5-1- تنمية دافعية الانجاز في وجهة نظر ماكيالند:

صمم ماكيالند برنامجا يتضمن أربعة محاور أساسية لتنمية دافعية الانجاز هي:

- التعريف بدافعية الانجاز.

- دراسة الذات.

- تحديد الهدف.

- التدعيم و المساعدة.

* التعريف بدافعية الانجاز:

إن دافعية الانجاز هي نظام شبكي من التفكير و المشاعر و السلوك المرتبط بالسعي نحو الامتياز و يبدأ ماكيالند و ينطلق في برنامجه ذلك

النظام الشبكي و يستهله بتدريب المشاركين على التعرف على مفهوم دافعية الانجاز و تدريبهم على التفكير في إطار المفاهيم الانجازية و

يتم ذلك بأشكال متعددة منها أن يطلب القائم على التدريب من المشاركين أن يكتبوا قصصا على بطاقات اختبار تفهم الموضوع ثم يقوم

بتصحيحها في ضوء المفاهيم الانجازية مما يساعدهم على معايشة الأفكار الانجازية و اكتساب لغة جديدة هي لغة الانجاز.

و يبدأ المشاركون أول مرة في التعرف على خصائص الشخص المنجز حيث يقدم لهم المسؤول عن البرنامج تعريفاً يتضمن الخصائص

التالية:

- التنافس مع الذات. - التنافس مع الآخرين.

- الاستغراق في عمل طويل.

- الانجاز الفردي المتميز.

و يصيغ ماكيالند المدخل الخاص بالتفكير الانجازي كالآتي: بقدر ما يستطيع المشارك أن يستوعب بدقة و وضوح مفاهيم

النظام الشبكي الانجازي بقدر ما ينمو و يقوي الدافع الانجازي لديه (حسين ابو رياش / عبد الحكيم الصافي / اميمة عمور / سليم

شريف ، 2006، صفحة 195).

و يهدف التدريب على كل من التفكير الانجازي و السلوك الانجازي إلى اكتساب الفرد القدرة على تطبيق ما تدرب عليه في

حياته و هو ما يعني انتقال أثر التدريب.

* دراسة الذات:

لقد تمحور الحديث حول محاولة تنمية دافعية الانجاز عند المشارك و لم يكن من بينها ما يتعلق بالفرد و ما كان الهدف هو محاولة

إحداث تغيير أو تعديل على المستويين الفكري و السلوكي لدى الفرد، فالبد من ترك الفرصة له في البرنامج لكي يستبصر

الحقائق الخاصة بحياته و بعملة و بأهدافه و قيمه وكيف يمكن أن تتأثر دافعية الانجاز لديه بهاته الحقائق.

* تحديد الهدف:

يعد هذا المدخل بمثابة التدريب على الشبكة الانجازية أو التطبيق العملي لها بحيث يعمل القائمون على البرنامج على استشارة اهتمام

المشاركين و مساعدتهم في صياغة الاهداف التي يريدون الوصول إليها و يتم ذلك ببحثه على وضع هدف عام يحلله إلى أهداف صغيرة

فيبدأ المشارك بذلك في تحديد الاستجابات المرغوبة و المطلوب تنميتها و الاستجابات الغير مرغوبة و المطلوب التحلي عنها أو تعديلها.

* التدعيم و المساعدة:

يرى ماكيالند أن التفاعل بين الافراد له دور حاسم في بناء أي موقف يهدف إلى تعديل السلوك حيث يوضح أن الخبرة الانفعالية لا تنفصل عن الخبرة المعرفية و بخاصة أن الدافع يعرف بأنه الصيغة الانفعالية للشبكة المرتبطة به، و من هنا يؤكد ماكيالند على أن التفاعل المتبادل بين المشاركين أنفسهم و بينهم و بين المدرب يعد أمراً لا يمكن إغفال أثره في التدريب و قد أشار ماكيالند أن الهدف هو إحداث تغيير يتطلب بالطبع تحلي الفرد عما اعتاده من أساليب قائمة من التفكير و السلوك و ما يصاحب ذلك من قلق معوقا يعطل التغيير و يبرز دور دفئ العالقة الصادقة في تخفيف القلق الناجم عن هذا التغيير (حسين ابو رياش / عبد الحكيم الصافي / اميمة عمور / سليم شريف ، 2006، صفحة 198).

5-2- تنمية دافعية الانجاز في وجهة نظر الشولر:

يتفق كثيرا ممن عملوا في مجال التربية السيكولوجية مع ماكيالند في الجوانب الرئيسية للبرنامج سواء في الاساس النظري أو في محتوى البرنامج هؤلاء نعرض الاسس التي وضعها الشولر في بناء برامج دافعية الانجاز.

يلخص الشولر تلك الاسس في ست خطوات إجرائية تعتمد في تنمية الدافعية هي:

- ركز انتباه المشاركين في ما يجري.
- قدم خبرات مركزة و متكاملة لافكار جديدة و انفعالات و سلوك جديدين.
- ساعد المشاركين على استخالص معنى لهذه الخبرات و ذلك بتقديم عناصر الخبرة في مفاهيم يمكن تعلمها.
- ساعد المشاركين على إدراك عالقة الخبرات و بين قيمهم و أهدافهم و مفاهيمهم عن الذات أو الآخرين.
- عمال على تثبيت الافكار و السلوك الجديدين بالتدريب عليها و ممارسة الخبرة علميا.
- بعد أن يتمثل المشاركون تلك الخبرة فإنها ستدخل في نسيج أفكارهم و مشاعرهم و سلوكهم أي تصبح جزءا من شخصياتهم. (حسين ابو رياش / عبد الحكيم الصافي / اميمة عمور / سليم شريف ، 2006، الصفحات 199-200).

6- طرق قياس دافعية الانجاز:

تبين أن المقاييس التي استخدمت في قياس دافعية الانجاز تنقسم إلى قسمين رئيسيين هما:

- المقاييس الاسقاطية.

- المقاييس الموضوعية.

6-1- المقاييس الاسقاطية:

قام ماكيالند و زمالته بإعداد اختبار لقياس دافعية الانجاز مكون من أربعة صور تم اشتقاق بعضها من اختبار تفهم الموضوع الذي

(T.A.T) أعده موراي أما البعض الآخر فقام ماكيالند بتصميمه لقياس الدافع للانجاز. (عبد اللطيف محمد الخليفة، 2000، صفحة

69)

و في هذا الاختبار يتم عرض كل صورة من الصور على شاشة لمدة عشرين ثانية أمام المبحوث ثم يطلب الباحث من المبحوث

كتابة قصة تغطي أسئلة بالنسبة لكل صورة و الاسئلة هي:

- ما يحدث؟ و من هم الاشخاص؟

- ما الذي أدى إلى الموقف؟

- ما محور التفكير؟ و ما المطلوب عمله؟ و من الذي يقوم بهذا العمل؟

- ماذا يحدث؟ و ما الذي يجب عمله؟

ثم يقوم المبحوث بالاجابة عن هذه الاسئلة الاربعة بالنسبة لكل صورة و يستكمل عناصر القصة الواحدة

في مدة لا تزيد عن أربع دقائق و يستغرق إجراء الاختبار كله في حالة استخدام الصور الاربعة حوالي عشرين دقيقة، و يرتبط هذا الاختبار

أساسا بالتنخيل الابداعي و يتم تحليل القصص أو نواتج الخيال لنوع معين من المحتوى في ضوء ما يمكن أن يشير إلى الدافع للانجاز.

6-2- المقاييس الموضوعية:

قام الباحثون بإعداد المقاييس الموضوعية لقياس الدافعية للانجاز بعضهما أعد لقياس الدافع للانجاز لدى الاطفال مثل مقياس (وينز) و بعضها أعد لقياس الدافع للانجاز لدى الكبار مثل مقياس (مهريان عن الميل للإنجاز و مقياس لن) و مقياس (هومانز) (عبد اللطيف محمد الخليفة، صفحة 100)

7- العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز الرياضي:

يتوقع أن الاشخاص الذين يتميزون بدافع الانجاز عال أن يكون لديهم إدراك واضح عن الاشياء التي يؤدونها تميزا عن الاشخاص ذوي دافعية إنجاز منخفضة، و قد خلص أسامة كامل راتب إلى توضيح العوامل المؤثرة في دافعية الانجاز للرياضيين على النحو الاتي (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 255).

- الرؤية المستقبلية: تمثل الاهداف الشخصية للمستقبل عنصرا هاما لزيادة دافعية الانجاز العالي، حيث أنها مصدر الطاقة و التشجيع للانجاز و الممارسة للانشطة التي تحقق هذه الاهداف.
- التوقع للهدف: ليس الهدف وحده يوجه دافع الانجاز، و لكن نوع و مستوى التوقع، فالفرد الذي لديه قناعة بتوقع إيجابي لتحقيق الهدف سوف يبذل المزيد من الجهد، أما إذا كان لديه توقع سلبي فإن ذلك يؤثر على انخفاض درجة الانجاز، لذلك من الالهية مساعدة اللاعب الرياضي على التقييم الواقعي لمستوى الهدف.
- خبرات النجاح: الخبرات السابقة الايجابية التي يحقق فيها الناشئ النجاح و الرضا في أي نشاط تؤدي إلى زيادة الاستعداد و الرغبة باستمرار ممارسة هذا النشاط مما يتيح فرصة أفضل لتحسين المهارات الرياضية و الشعور بالسعادة و الرضا نتيجة تحقيق الاهداف.
- التقدير الاجتماعي: تتأثر دافعية الانجاز بحاجة الفرد للحصول على الاستحسان و القبول و التقدير الاجتماعي من الاشخاص المهمين بالنسبة له مثل الاسرة، المدرب، الاداري، جماعة الاصدقاء، و بالتالي فإن توقعات هؤلاء نحو الاهداف المطلوبة من الرياضي تحقيقها تمثل دافعا قويا للسعي نحو الامتياز و التفوق للحصول على تقديرهم.

- الحاجة إلى تجنب الفشل أو النجاح: هناك نمطان شائعان يؤثران في السلوك الانجازي للرياضي و كاهما يؤثر في مستوى الانجاز الرياضي، و الجوانب النفسية للرياضي.

- تقدير الذات.

- الحاجة للانجاز.

8- دافع الانجاز (التفوق) في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الانجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات و المهام التي يكلف بها.

8-1- أهمية دافع الانجاز و المنافسة للنشئ(المراهق):

8-1-1- اختيار النشاط:

يتضح في اختيار النشاط لمنافس متقارب في قدراته أو اختيار منافس أقل أو أكثر من قدراته يلعب معه.

8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الاهداف:

و يعني مقدار أو كم الممارسة مثل حضور 90% من جرعات التدريب في الاسبوع.

8-1-3- المثابرة:

و يعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل و بذل المزيد من الجهد من أجل النجاح و بلوغ الهدف و مثل عن ذلك

عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات و لا يحقق مراكز متقدمة و بالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين

مستواه في المسابقات الموالية. (اسامة كامل راتب، 1997، صفحة 47)

9- دافع الانجاز في كرة القدم:

يعرف بأنه الرغبة في الفوز بالمباريات ألن الدوافع التي تؤدي إلى الانجاز هي المنافسة من أجل تحقيق أفضل مستوى أداء ممكن، و قد

يستخدم أحيانا مصطلح الحاجة إلى الانجاز و التوجهات الانجازية أو الحاجة إلى التفوق، و هذا ما يرغبه العبن كرة القدم، إن كان على

مستوى النادي أو المنتخب و لذلك يمتلك اللاعب الاحساس القوي بالحاجة إلى النجاح و تجاوز الصعوبات و التغلب على المشكلات

التي تعترض طريقه لتحقيق.

الانجاز و مدى استعداده الثابت في الشخصية يحدد مدى سعي الانسان و مئابرته في سبيل تحقيق نجاح أو بلوغ الهدف، مما يترتب عليه درجة معينة من الاشباع و ذلك في المواقف التي تتضمن تقييم الاداء في ضوء مستوى معين للامتياز في هذا يحدث التباين من شخص إلى آخر و من ثقافة إلى أخرى، و يعتمد في ذلك جزئيا على التنشئة الاجتماعية و الدراسية و التربية أسرية، و هناك خصائص عامة للذين يتميزون بدرجة عالية من الانجاز في أنشطة الحياة المختلفة و منها ممارسة كرة القدم و هي على النحو التالي:

أ- يظهرون قدرا كبيرا من المثابرة في أدائهم.

ب- يظهرون نوعية متميزة من الاداء.

ج- ينجزون الاداء بمعدل مرتفع.

د- يعرفون واجباتهم أكثر من اعتمادهم على توجيهات الاخرين.

هـ- يتسمون بالواقعية في المواقف التي تتطلب المغامرة و المخاطرة.

و- يتطلعون إلى أداء المواقف التي تتطلب التحدي.

ز- يتحملون المسؤولية فيما يقومون به من أعمال.

ح- يحبون معرفة نتائج أدائهم لتقييم قدراتهم و تطويرها نحو الافضل.

هناك قوتان تؤثران و تدفعان اللاعب باتجاه التطور، و هاتان القوتان هما القوى الخارجية و القوى الداخلية، و القوى الخارجية هي الهدف أو الباعث، أما القوى الداخلية فهي الرغبة أو الحافز، إن التفاعل بين كلتا القوتين يسبب الدافع في اللاعب، فالرغبة و الهدف أو الحافز و الباعث يعتمد كل منهما على الاخر، و عند ظهور الرغبة يظهر الهدف أو عندما يوجد الحافز يظهر الباعث، فالرغبة أو الحافز هي حاجات اللاعب الداخلية و ميوله و اتجاهاته و عواطفه هي استثارة داخلية عضوية موجودة عند اللاعب تدفعه إلى الشعور بالاحساس و التوتر، أما الاهداف أو البواعث فهي الاغراض و الاهداف التي يطمح اللاعب الحصول عليها من أجل إزالة التوتر و التي تتمثل بالمكافآت المتوقع حصولها نتيجة تحقيقه للنتائج الاجابية، إن لعبة كرة القدم عندما تعرض مبارياتها على شاشة التلفزيون أو الاذاعة او تكثر الكتابات عنها في الصحف و المجالات أو اهتمام الدولة و رعايتها لها يمثل حوافز أو رغبات داخلية، أما البواعث و الاهداف فتمثل العتبارات المادية و المعنوية التي يتوقع الحصول عليها من قبل اللاعب كجزء على ذلك، مما يدفعه إلى التدريب و الممارسة

لتحقيق هدفه، و إن العلاقة بين الحوافز و البواعث علاقة مترابطة، فإذا ما انخفضت الحوافز يجب زيادة البواعث لكي يندفع الفرد للتعلم، و يلعب المدرب دورا مهما في زيادة مبدأ التشويق و الاثارة و توضيح الاهداف لكي تدفعه للاستمرار في العطاء، مع الاخذ بنظر الاعتبار أن هذه الاهداف يجب أن تتناسب مع قدرات اللاعب و تحقيق ميوله و حاجاته لكي يستطيع إشباعها. (محمد خير الشيخ، 2009).

10- الاساليب المستخدمة في لاثارة اللاعب لممارسة كرة القدم:

إن من أهم الاساليب المستخدمة في إثارة دوافع اللاعب لممارسة كرة القدم تتمثل فيما يلي:

- أ- تسهيل طرق ممارسة كرة القدم من أجل دفع اللاعب للاستمرار في الممارسة.
- ب- وضوح الهدف المناسب لان لكل مهارة تعليمية أهداف محددة، و عند بدأ عملية التدريب البد للمدرب من توضيح هذه الاهداف، حيث تكون مناسبة مع القدرات البدنية و العقلية للاعب، فعندما تكون الاهداف متعددة و كبيرة و غير متناسبة مع الفئة العمرية أو أكبر من القدرات البدنية و العقلية لهذه الفئة، فإن ذلك يؤدي إلى الاحباط، لذا على مديرينا الاهتمام بهذه الناحية، لان الاحباط قد يتسبب في ابتعاد موهبة كروية من ممارسة كرة القدم. (اسامة كامل راتب، 1997).
- ت- التوازن في إشباع الحاجات لان عدم التوازن ربما يطفئ في داخل اللاعب الدوافع للاجتهد في التدريب و اكتساب المهارات و اللياقة البدنية بسبب الشعور بالاحباط و اللامبلة، لهذا يجب على المدربين التركيز على استثارة الدافع عن طريق جعل اللاعب دائما يرغب في مزيد من التطور و الرقي بأدائه من اجل تحقيق الاهداف القريبة من مستواه، حتى لا يشعر بالغرور و عدم الحاجة إلى الاستمرار بتطوير المستوى و بالتالي الفشل، و هذا ما الزم عددا من اللاعبين و تسبب في إنهاء مسيرتهم الرياضية. (يحي كاظم النقيب ، 1990، الصفحات 118-119).

ث- يجب التوازن بين الاهداف و الرغبات، لان الهدف المختار في العملية التعليمية يجب أن يختار بشكل متوازن و متناسب مع

رغبة اللاعب فإذا ما أريد تعلم مهارة معينة في كرة القدم كالتهديف في المرمى مثال فإن إثارة حماس اللاعبين عن طريق التعزيز المادي

كالمكافآت المادية و المعنوية أو إهداء الميداليات أو الكؤوس للاعب الذي يحرز أكبر عدد من الاهداف بالمقارنة مع زملائه الاخرين

خلال الوحدة التدريبية يكون أكثر مناسبة و إثارة مما لو خصص كتاب علمي على سبيل المثال للهدف الجيد.

ج- و يأتي دور التحفيز و هو ما يقوم به المدرب من ثواب أو عقاب لفظي أو معنوي خلال الوحدات التدريبية

بغرض تحفيز اللاعب على بذل المزيد من الجهد لتطوير المستوى الفني و التعزيز هو مكافأة يقدمها المدرب، و قد يكون بشكل تقليم

الجوائز أو الميداليات أو شهادات تقدير أو بشكل لفظي كالتشجيع و المدح والثناء، و هذا التحفيز أي كان نوعه مادي أو معنوي

فإنه يجب أن يكون متناسبا مع مقدار الانجاز على أن يكون فوريا و يتبعه مباشرة.

ح- إن إجراء الاختبارات المستمرة في تقويم مستوى اللاعب من أهم العوامل التي ترفع من مستوى فعالية الدافع، فاللاعب يجب أن

يعرف مستوى إنجازه او مدى تطور مستواه باستمرار لكي يتسنى له الاطلاع على واقع أدائه، و المدرب يلعب دورا أساسيا في

استخدام و اختيار الاساليب المحركة و الدافعية للاعبين و تطوير مستواهم.

أملين من مديرينا عدم إهمال هذه الجوانب، حتى تغطي الاساليب العلمية في آدائهم على الاجتهادات الشخصية، لأن تميز الدافعية عن

بعض العوامل المؤثرة في السلوك، مثل الخبرات السابقة للاعب و قدراته الجسمية و الموقف البيئي الذي يجد نفسه فيه و فاعلية الذات و

دافعية الكفاية و دافعية الانجاز تعد هي القوى المحركة للسلوك و الاساليب التي تفسر بها مسلك النشاط العقلي. (محمد خير الشيخ،

2009).

خاتمة:

باختصار فإن دافعية الانجاز هي إحدى التكوينات النفسية و هي أساس التنبؤ بالنجاح في المواقف التنافسية حيث يتصف اللاعبون أو الرياضيون ذو دافعية الانجاز العالية و المثابرة في التدريب و خصائص نوعية من الاداء.

و في ضوء ما سبق يتضح مدى أهمية دافعية الانجاز كعامل مؤثر و حيوي في أداء الرياضي بوجه عام و للاعب كرة القدم بوجه خاص سعيا من هذا الاخير في تحقيق النجاح و الحاجة إلى إثبات الذات و التفوق بغرض الوصول إلى مركز مرموق بين الجماعة و ربما يسعى إلى الوصول إلى ذروة المستوى الرياضي العالي في أدائه سواء خلال التدريب أو المنافسة الرياضية بغية تحقيق بعض الفوائد المادية و المعنوية.

كما أن دافعية الانجاز تشير أيضا إلى حاجة الرياضي للشعور بالحاجة إلى الانجاز و تطوير الاداء و النتائج في سبيل تحقيق النجاح و الحصول على مدرب أفضل في النشاط الذي يختص فيه، كما أن للمدرب دور فعال في ذلك باستخدام التأثير المعرفي على سلوك اللاعب من أجل الوصول إلى دافعية إنجاز عالية، كذلك الارتقاء بعمليات التدريب.

الفصل الثالث

1-1 تعريف مرحلة صنف اكابر

هي مرحلة من مراحل عمر الانسان، وهي مرحلة النضج واكتمال الشخصية وهي ربيع العمر حيث أن الكبار لديهم خبرات طويلة كما لديهم دائرة موسعة من العلاقات والمسؤوليات والادوار الاجتماعي. (السلمان، 1998، صفحة 21)

1-2-1 مرحلة الشباب من 18 سنة إلى 24 سنة:

1-2-1 النمو البدني والحركي:

قد يستمر نمو الطول لدى عدد قليل من الأفراد في هذه المرحلة، ولكن إذا حدث ذلك فيكون بمعدل بطيء جدا، حيث إن نمو الطول لينتهي بانتهاء هذه المرحلة نتيجة للثبات النسبي لنمو العظام ليزداد تبعا لذلك لحجم العضلات، وتظهر بعض بوادر السمنة لدى بعض الأفراد وخصوصا غير الممارسين للأنشطة الرياضية، كما تظهر الأنماط المختلفة للأجسام بصورة واضحة في هذه المرحلة تتميز هذه المرحلة بالاتساق بين حجم العضلات وطول العظام، ويصل التوافق العضلي والتناسق بين حركات أعضاء الجسم المختلفة إلى ذروته في هذه المرحلة.

إن زيادة القوة العضلية والتحمل بالإضافة إلى اكتمال النضج العقلي والانفعالي في هذه المرحلة تساعد على تحقيق أفضل إنجاز رياضي ممكن في حياة الفرد، ولذلك يطلق علماء النفس الرياضي على هذه المرحلة من العمر مرحلة البطولة وتحطيم الأرقام القياسية الرياضية.

2-2-1 النمو العقلي:

يستمر النمو البطيء للذكاء في هذه المرحلة بمعدل أقل عن المرحلة السابقة ثم يتوقف في سن العشرين تقريبا، تتضح الفروق بين الأفراد في هذه المرحلة تماما من القدرات العقلية كالقدرة على إدراك المسافات والأزمنة والاتجاهات وغيرها، وقد تبدأ بعض القدرات في الضعف بعد سن العشرين بينما تزداد قدرات أخرى، وذلك تبعا للمجال الرياضي أو المهني الذي ينتمي إليه الشباب.

لا يميل الشباب إلى تقبل الآراء والأفكار إلا بعد تمحيصها، ويقل دور العاطفة في توجيه السلوك بصورة واضحة ومميزة عن المرحلة السابقة، ولهذا يفرض الشباب نفسه في وضع خطط التدريب واللعبة واختيار المدربين الذين يأمل منهم الاستفادة دون أن يكون لعلاقتهم العاطفية أثر في ذلك.

يستطيع الشباب أن يخطط وينفذ ويقوم بالبرامج الرياضية بطريقة صحيحة، كما يستطيع عرض آرائه في هذه المجالات بطريقة متزنة مبنية على الفهم، كما يكون دائما مستعدا لمناقشة هذه الآراء والدفاع عنها بأساليب متزنة خالية من الانفعال بهدف الإقناع. (فوزي، 2003، الصفحات 71-72)

3-2-1 النمو الانفعالي:

يستطيع الشباب في هذه المرحلة أن يتحكم في انفعالاته، وأن يعبر عنها بصورة مقبولة في المجتمع، ولكن في حالات الاحباط الشديد تكون ثورته شديدة وقد يلجأ إلى العنف، يركز الشباب عاطفته في هذه المرحلة نحو موضوعات محددة وأصدقاء معدودين، فبعد أن كان يميل إلى أكثر من موضوع فإنه يقتصر في هذه المرحلة على

موضوع أو نشاط واحد ويعطي له كل وقته ويسخر له كل امكانياته وقدراته، وبعد أن كان صديقاً حميماً لكثير من الأفراد فإن صداقته تنحصر في عدد محدد قد يصل إلى فرد واحد ليلزمه في معظم أوقاته ونشاطاته وهو غالباً ما يكون شريكاً له في هوايته.

يستطيع الشباب أن يرحى تحقيق رغباته وإشباع حاجاته كما يستطيع اختيار الوقت المناسب لهذا الإشباع بعد أن كان لحوحا في ذلك خلال جميع مراحل الطفولة ومرحلة المراهقة.

يميل الشباب إلى إسعاد الآخرين والتضحية في سبيلهم، ويكون انتماءه شديداً في هذه المرحلة، ويظهر بوضوح عندما يمثل النادي أو المدينة التي ينتمي إليها، وكذلك في تمثيل الوطن في اللقاءات والمسابقات الدولية أو الرسمية.

الشباب في هذه المرحلة واقعي يستطيع أن يحدد امكانياته وقدراته الشخصية بطريقة أكثر موضوعية، كما أن مستوى طموحه غالباً ما يكون قريباً من قدراته، وهذا ما يساعده على الاستقرار الانفعالي وبعاده عن الصراعات النفسية، إلا إذا كانت البيئة لم تساعده على ذلك.

1-2-4 النمو الاجتماعي:

إن صداقة الشباب مع الآخرين تقوم على أساس الاحترام المتبادل للرأي وتبادل المشورة، وتكون أكثر ثباتاً وعمقا من المرحلة السابقة. يهتم الشباب بمشكلات المجتمع ويسعى للمشاركة في علاجها، فإذا كان عضواً بأحد الأندية فإنه يحاول دراسته والتعرف على مشكلات أعضائه والأسباب التي تحول دون تقدم وازدهار النادي، ثم لا يتوانى عن تقديم خدماته من أجل نهوض النادي. يهتم الشباب بحقه وتأكيد دوره في المجتمع الذي ينتمي إليه، ولهذا يسعى دائماً للحصول على حقوقه كاملة بالنادي من حق الاستمتاع بإمكانياته وإبداء رأيه في إدارته، ولهذا فهو دائماً أول الحاضرين في انتخابات الأندية وجمعياتها العمومية للتعبير عن آرائه وأفكاره وما يؤمن به.

تأسس الزعامة في مرحلة الشباب على ما يتمتع به الشاب من أفكار وقدرة على الاقتناع وما يتمتع به أيضاً من ثقة واحترام في الجماعة، هذا بالإضافة إلى قدراته في مجال نشاط الجماعة كالتفوق في اللعب إذا كانت الجماعة فريقاً رياضياً. يبدأ الشاب في هذه المرحلة من العمر بالشعور بالواجب نحو الأسرة دون تطرف في نزعة الاستقلال عنها نتيجة لشعوره بعدم سلطة الوالدين عليه، كما يبدأ في احترام من هم أكبر منه سناً دون أن يحاول الاعتماد عليهم كثيراً (فوزي، 2003، الصفحات 73-74)

1-2-5 دور البيئة الرياضية في مرحلة الشباب:

تتلخص مظاهر النمو في هذه المرحلة باكتمال النضج البدني والحركي والعقلي والانفعالي والاجتماعي، ولهذا يجب على المجتمع أن يحاول الاستفادة من طاقات الشباب بما يخدم المجتمع في شتى مجالاته وتوجيه هذه الطاقات بما يحقق الارتقاء بالشباب وساعده كخطوة أساسية للارتقاء بالمجتمع، فبعد أن كانت الثروات المادية هي كل ما تسعى الدول إلى تنميتها، أصبح الأمر عكس ذلك تماماً، إذ أصبحت ثروات الشعوب لا تقاس بما تنتجه أرضها بل أصبح المعيار هو مدى تطوير هذه الشعوب لثروتها البشرية. (زهرا، 1979، صفحة 48)

من هذا المفهوم أصبحت البيئة الرياضية من أهم المجالات التي يعتمد عليها في تطوير الشخصية، ولهذا يجب أن يكون دورها فعالاً في ذلك إذا ما أتاحت الفرص التالية للشباب:

- الاعتراف بأفكار الشباب والاعتماد على قدراتهم وميلولهم في تخطيط البرامج الرياضية وفي تنفيذها وتقويم نتائجها للاستفادة من طاقاتهم وتدعيمها وإعدادهم لتحمل مسؤولية الإدارة الرياضية بمختلف مجالاتها (تحكيم، تدريب، تنظيم، إدارة.....).
- توفير فرص إشراك الشباب في المسابقات والبطولات على المستوى المحلي في كافة الأنشطة الرياضية، من أجل زيادة الخبرة ورفع مستوى الانجاز الرياضي وتنوعها، بحيث تشمل كافة المستويات الرياضية من الشباب لزيادة الممارسة وتدعيم قاعدة البطولة.
- تشجيع ذوي المستويات الرياضية العالية من الشباب على الاستمرار والمضي في الممارسة الرياضية وتوفير الامكانيات المادية والظروف الاجتماعية والنفسية، وكذلك توفير المناخ المناسب للتدريب الراقى لرفع مستوى انجازهم الرياضي محلياً ودولياً.
- توفير فرص اشتراك الشباب في مهرجانات رياضية محلية ودولية ذات مستويات مختلفة لتتيح لأكثر عدد منهم ممارسة هذه الخبرة التي تساعد على تطورهم والارتقاء بهم إلى المستوى الذي ينشده المجتمع. (فوزي، مبادئ علم النفس الرياضي ، 2003، صفحة 75)

1-3 مرحلة الرشد الأولى: من 20 سنة إلى 30 سنة:

يطلق على هذه المرحلة أيضاً مرحلة القدرات والمهارات الحركية، حيث يصل فيها الأداء إلى أعلى مستوى ممكن من الإنجاز في مجال الأداء والابداع الفني، إذ يستطيع الفرد المحافظة على مستوى قدراته طيلة هذه المرحلة إن نمو الفرد في هذه المرحلة بالنسبة للطول يتوقف وذلك لثبات نمو العظام ويشمل التطور البدني فيها نمو الوزن ويصل التوافق العضلي العصبي إلى ذروته وتتميز هذه المرحلة بالوضوح العقلي والجسمي.

إن السرعة والأداء المهاري والتكتيك يتطور في هذه المرحلة كما تتطور صفة القوة والجلد، وكذلك تتطور السرعة وسرعة رد الفعل والتي تشهد أقصى مستوى لها وإن من مميزات الرياضي في هذه المرحلة تكون حركاته اقتصادية ومجدية وأنه يستعمل القوة والسرعة وبما يتناسب مع هدف الحركة وكذلك مجال الحركة كما يظهر وبوضوح أيضاً الزيادة في الدقة الحركية. (احمد، 1996، صفحة 189)

ويطلق على هذه المرحلة رغم التراجع بسنوات المحافظة النسبية على مستوى الحركات الرياضية وهنا يجب المحافظة على المطاولة حيث أن صفات السرعة والمطاولة تتراجع بسرعة نسبية إذ لم يمارس التدريب، وكذلك فإن التكتيك لا يضبط في الغالب، لذلك فالتدريب عنصر مؤثر لقبالية الانجاز الحركي، وأن الرياضيون يحصلون على تكامل القابليات الحركية والمهارية في العقد الثالث، فيحصلون على الصفات النفسية العالية وعلى تجارب المنافسات والقابليات التكتيكية والتكتيكية والتي توصل الرياضي إلى أعلى مستوى له لتحقيق الانجازات العالية. (ابراهيم، 2002، صفحة 70)

4-1 مرحلة الرشيد الثانية: من 30 سنة إلى 40 سنة:

تسمى بمرحلة الرشيد المتوسطة وهي امتداد لمرحلة الرشيد الأولى وفي هذه المرحلة يحصل هبوط تدريجي وتدهور في مستوى القدرات والمهارات الرياضية.

إن القدرات الحسية للفرد والتي وصلت إلى مرحلة الكمال ونمت ونضجت في مرحلة الشباب فإنها تشهد هبوطا نسبيا في مرحلة الرشيد الأولى وتدهورا ملحوظا في المستوى بالنسبة لمرحلة الرشيد الثانية، وهذا لا ينطبق فقط على المهارات الحركية وإنما في المستوى الصحي العام للفرد، إذ يحصل هبوط الإنجاز الحركي وتراجع للحركات الرياضية عند غير المدربين حيث يحدث لديهم تراجع في المستوى إلا أن ذلك لا يشمل جميع الصفات الحركية بنفس الدرجة، كما أن قابلية التعلم الحركي لغير المدربين تتراجع بشكل كبير، وهذا التراجع مرتبط إلى حد ما بتراجع القابليات الحركية الأخرى وخاصة التوجه الحركي وقابلية التطيع وقابلية التأقلم، عند تغيير الظروف. (احمد، 1996، صفحة 192)

وكذلك نرى هبوط في مستوى السرعة والقوة السريعة في هذه المرحلة، إلا أن التدريب المبرمج يضمن المحافظة عليها، أما بالنسبة للقوة القصوى فيمكن أن تصل لحددها الأقصى بسبب الإمكانيات التي توفرها اللعبة، أو تنخفض بدرجة كبيرة حسب الإمكانيات، كذلك وتكون حركات الرياضيين هادفة واقتصادية في هذه المرحلة، كما أن النشاط الحركي يقل ويتراجع خاصة في مستوى القابليات الحركية الرياضية عند غير المدربين.

خلاصة:

تعتبر رياضة كرة القدم اللعبة الأكثر انتشار في العالم منذ القديم، وليس هناك ما يستدعي الحديث عنها، فأصبحت الرياضة التي تفرض نفسها على كافة الأصعدة، بفضل ما خصص لها من امكانيات كبيرة من طرف الدول. التي جعلتها في مقدمة الرياضات التي يجب تطويرها والنهوض بها للوصول الى المستوى العالمي. وهذا لا يتنسى الا اذا عرفنا متطلبات هذه الرياضة، والأكيد ان اهم عضو في هذه الرياضة هو اللاعب، وهذا يجب الاهتمام به ومعرفة الصفات والخصائص التي يجب ان تتوفر فيه، كي يكون دوره ايجابيا في هذه المعادلة، واعطاء النتائج المرجوة منه. ولعل ما يجعل اللاعب في احسن الظروف هو التدريب المنظم والمدروس، ولهذا وضعت مدارس لتعليم الكرة القدم وتكوين اللاعبين والمدربين، وتعليم طرق لعبها وتطوير هذه الطرق لرفع مستوى الاداء لدى اللاعبين. ويتعرض الرياضيون في كثير من الأحيان قبل وأثناء المنافسة إلى مظاهر من الانفعالات النفسية كالتوتر والقلق التي تكمن في نقص الثقة بالنفس، مصدرها الرئيسي الضغط الجماهيري ووسائل الإعلام، مما يؤدي بالرياضي إلى الدخول في المنافسة ناقصا في إمكانياته النفسية والذهنية وهذا ما يؤثر سلبا على الأداء، ولو كانت إمكانياته البدنية والمهارية والفنية موجودة بدرجة عالية فيتوجب وجود التحضير النفسي لأن أهميته لا تقل عن التحضيرات الأخرى باختلافها حتى يعطي الرياضي كل ما لديه من الأداء الراقى والمتقن وبالتالي تحقيق نتيجة أحسن وتجاوز المنافسة بروح معنوية مرتفعة.

الجانب التطبيقي

الفصل الرابع

تمهيد:

بعد تطرقنا إلى الجانب النظري الذي ضم ثلاث فصول إبتداءً من فصل الاعداد النفسي في كرة القدم مروراً إلى الفصل الثاني الذي تناولنا فيه دافعية الانجاز لدى كرة القدم وصولاً إلى الفصل الثالث والذي تطرقنا فيه إلى كرة القدم اكابر، و في بحثنا البد من التطرق إلى الجانب التطبيقي والذي نحاول من خلال إيجاد حل للاشكالية المطروحة في الجانب السابق وذلك لاثبات صحة فرضيات الدراسة أو نفيها وهذا من خلال القيام بتوزيع الاستبيان على العينة التي تم اختيارها ثم جمع المعلومات والعمل على ترتيبها وتصنيفها وتحليلها من أجل إستخالص النتائج والوقوف على ثوابت الموضوع المدروس وفي طيات الفصل الميداني سوف نتعرض إلى تحديد مجالات الدراسة والمتمثلة في المجال والمكان والزمان وكذا المنهج المستخدم مع تحديد الادوات المناسبة لجمع البيانات والمعلومات الميدانية التي تهم موضوع البحث والتي سنتطرق إليها بالتفصيل.

1-الدراسة الاستطلاعية :

بعد الاطلاع على الدراسات المشابهة و بعض الكتب المتخصصة في الميدان استخلصنا ملامح لأسئلة التي نخدم بحثنا و تهدف الدراسة الاستطلاعية التي قمنا بها إلى الالمام والاحاطة بمختلف جوانب المشكلة المعالجة في بحثنا هذا والمتمثل في " الإعداد النفسي وعلاقته بدافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر كرة القدم ، توجهنا إلى بعض أندية طولقة ، واتصلنا باللعبين من أجل الوقوف على واقع وأهمية الاعداد النفسي من خلال التدريبات التي يقومون بها وعن دوره في تحقيق وتطوير دوافعهم .
وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للاعبين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والافكار والتحقق من الفرضيات.

2-مجالات البحث:

2-1- المجال البشري:

شملت عينة البحث العبي كرة القدم اكابر، وقد بلغ عددهم العبا 60 وهذا بنسبة 10% من مجموع مجتمع البحث، وكانت الفرق على النحو التالي: وفاق فرفار، اتحاد طولقة ، الزيبان.

2-2- المجال الزماني:

إنقسم المجال الدراسي الذي قمنا به في هذه الدراسة إلى مرحلتين:

* المرحلة الاولى: قسم خاص بالجانب النظري والذي شرعنا في إنجازه في فترة إمتدت من منتصف فيفري إلى غاية منتصف شهر أفريل 2021

* المرحلة الثانية: قسم خاص بالجانب التطبيقي إمتدت من تاريخ تسليم الاستبيان لاندية المعنية وذلك بتاريخ 19 ماي 2021 وتم إسترجاعها بتاريخ 25 ماي 2021 .

2-3- المجال المكاني:

أجري البحث الميداني في كل من فريق وفاق فرفار، اتحاد طولقة ، الزيبان بالملاعب الالمبي 01 نوفمبر، ووزعت الاستمارة الاستبائية على اللاعبين في أماكن تدريبهم.

3- تحديد متغيرات الدراسة:

تكتسي مرحلة تحديد متغيرات البحث، أهمية كبيرة لهذا يمكن القول أنه كي تكون فرضية البحث قابلة للتحقيق ميدانيا، البد من العمل على صياغة وتجميع كل متغيرات البحث بشكل سليم ودقيق إذ أنه البد أن يحرص كل باحث حرصا شديدا على التمييز بين متغيرات بحثه وبين بعض العوامل الاخرى التي من شأنها أن تؤثر سلبا على مسار إجراء دراسته .

3-1 المتغير:

هو ذلك العامل الذي يحصل فيه تعديل أي تغير لعلاقته بمتغير آخر وهو نوعان :

أ - المتغير المستقل :

هو عبارة عن تلك العوامل التي تؤثر على متغير تابع .

ب- المتغير التابع :

هي تلك العوامل أو الظواهر التي يسعى الباحث لقياسها، وهي تتأثر لمتغير مستقل.

تتمثل متغيرات بحثنا فيما يلي :

- المتغير المستقل يتمثل في: الاعداد النفسي .

- المتغير التابع يتمثل في: دافعية الانجاز لدى العبي كرة القدم.

4 - المجتمع وعينة البحث:

يواجه الباحث عند شروعه في القيام ببحثه مشكلة تحديد نطاق العمل، أي اختيار مجتمع البحث والعينة المقصودة، وفي

هذا الاساس يتكون مجتمع بحثنا من مجموع فرق كرة قدم لدائرة طولقة اكابر وقد حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة

وموضوعية ومطابقة للواقع إختارنا العينة بطريقة مقصودة للبحث، تمثلت في مجموعة فرق كرة القدم طولقة والمكونة من 60

لاعبا اكابر موزعين كما يلي على الفرق التالية:

عدد اللاعبين	الفرق
22 العبا	وفاق فرفار
19 العبا	إتحاد طولقة
19 العبا	الزيبان

والعينة المقصودة (العمدية) Purposive Sample يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الداخيلة لالغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن البد من الوقوع في التحريف الناتج إما بسبب التحيز الشخصي أو بسبب الجهل في بعض صفات المجتمع بخاصية وجود ارتباط غير مكتشف بين طريقة المعاينة أو المتغير الذي يسعى الباحث لدراسته مثل اختيار مجموعة متخصصة في الاعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام، (فريد كامل ابو زينة ، 2006، صفحة 21)

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضاً لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة، أما فيما يخص الامام بصفات اللاعبين فإنه تم الاخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف اكابر، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الامكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضاً الاخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى دائرة طولقة.

5- المنهج المتبع:

يعتبر المنهج المتبع من الاساسيات التي يعتمد عليها الباحث في القيام ببحثه، ويتم إختيار منهج الدراسة وفق إعتبرات معينة كطبيعة العينة والمشكلة المراد دراستها في البحث، وبما أن المذكرة تحت عنوان "الاعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر وانطالقا من طبيعة الموضوع الذي ندرسه إستلزم علينا واقتضى إتباع المنهج الوصفي.

5-1- المنهج الوصفي:

المنهج هو الطريق المؤدي إلى الهدف المطلوب أو هو الخيط غير المرئي الذي يشد البحث من بدايته حتى نهايته قصد الوصول إلى النتائج (محمد أزهر السماك وآخرون: 1980، ص42) ، وقد اعتمدنا في دراستنا على المنهج الوصفي التحليلي وهذا الاختبار لم يحدث اعتباريا بل نتيجة حتمية لطبيعة الموضوع، ومن ثم فالمنهج الوصفي هو: " طريقة من طرق التحليل والتفسير بشكل علمي منظم من أجل الوصول إلى أعراض محددة لوضعية اجتماعية أو مشكلة اجتماعية أو سكان معينين(عمار بوحوش، محمد محمود ذنبيات: 1995، ص129، 130 .)

6- أدوات الدراسة:

إن حصولنا على المعلومات الكافية والبيانات المتعلقة بالدراسة سهلت علينا الامام بأغلب جوانب الدراسة، وجاءت هذه مباشرة بعد تحديد العينة المراد دراستها وتختلف هذه الطريقة باختلاف الموضوع وحسب المجال التي تمت فيه الدراسة استعملنا في بحثنا مجموعة من الوسائل والادوات والمتمثلة في:

6-1- المصادر والمراجع العربية والاجنبية:

وهذا من خلال الاطلاع والقراءات النظرية، وتحليل محتوى المراجع العلمية المتخصصة في مجال التدريب الرياضي عامة، وكذلك المتعلقة بموضوع الدراسة الخاصة.

6-2- الاستبيان:

حيث يعد وسيلة لجمع المعلومات من أجل الوصول إلى الحقيقة، حيث يستعمل بكثرة في البحوث العلمية ومن خلاله تستمد المعلومات مباشرة من المصدر الاصلي وتتمثل في جملة من الاسئلة مقسمة إلى (مغلقة، نصف مغلقة، مفتوحة)، ويقوم الباحث بتوزيعها على العينة المختارة كالاجراء الاولي ثم يقوم بجمعها ودراستها وتحليلها ثم استخالص النتائج واعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع .

* الاسئلة المغلقة: وهي أسئلة بسيطة في غالب الاحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للاجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الاجابة بنعم أو لا .

*الاسئلة نصف مفتوحة: تحتوي هذه الاسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الاول يكون مغلقا وفرعها الاخيرة يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

6-2-1- صدق الاستبيان:

بعد صياغة الاستبيان وفق الاطار النظري للبحث إنتقلنا إلى مدى الصدق من خلال التحكيم.

*التحكيم: يعتبر التحكيم من طرف الاساتذة المختصين بمثابة الموجه لتحديد تغيرات ونقائص الاستبيان، وعليه فقد عرض هذا على ثلاثة أساتذة محكمين من معهد التربية البدنية والرياضية لجامعة محمد خيضر بسكرة ، يشهد لهم بمستواهم العلمي (دكاترة)، وتجربتهم الميدانية في المجالات الدراسية ومناهج البحث العلمي بغرض تحكيمه، ومن خلال ذلك تم الوقوف على بعض التغيرات منها:

- إعادة ترتيب الاسئلة.
- إعادة الصياغة اللغوية لبعض الاسئلة.
- إزالة بعض السئلة وتعويضها بأخرى.

6-2-2- ثبات الاستبيان:

يقصد بها الاتساق والانسجام، بمعنى أن درجتي الشعور ال تتغير جوهريا بتكرار إجراء الاختبار عليه، وأن موقف الفرد النسبي لا يتغير في مجموعة (خالدة ابراهيم، 1984، صفحة 65).

6-2-2-1- ثبات إستبيان الاعداد النفسي:

معادلة معامل الارتباط البسيط (بيرسون):

$$R = \frac{n \sum (x.y) - \sum x. \sum y}{\sqrt{\left[n \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n} \right] \left[n \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n} \right]}}$$

* مستوى دلالة 0,05

* درجة الحرية=1

ففتحصلنا على ($R=0.94$) معامل الارتباط

$$\text{معامل الثبات} = \frac{\text{معامل الارتباط} \times 2}{\text{معامل الارتباط} + 1}$$

$$= \frac{r.2}{r+1} \text{ ومنه معامل الثبات} = 0.96$$

الجدول رقم (1):

مقياس الجانب النفسي	المعطيات / المقياس
0,941	معامل الارتباط
0,960	معامل الثبات

جدول رقم (1): يمثل معامل الارتباط و الثبات لمقياس الجانب النفسي.

3-6- الوسائل الاحصائية المستعملة:

إن طبيعة الموضوع والهدف منه يفرض أساليب إحصائية خاصة، تساعد الباحث في الوصول إلى نتائج ومعطيات، تفسر وتحلل

من خلالها ظاهرة موضوع الدراسة، وقد تم الاعتماد في هذه الدراسة على جملة من الاساليب الاحصائية المناسبة لطبيعة تصميم

الدراسة وهي كما يلي:

عدد الاجابات

$$100 \times \frac{\text{عدد الاجابات}}{\text{العدد الكلي}} = \text{النسبة المئوية}$$

ب- معامل الارتباط (بيرسون):

$$R = \frac{n \sum(x.y) - \sum x \cdot \sum y}{\sqrt{\left[n \sum x^2 - \frac{(\sum x)^2}{n} \right] \left[n \sum y^2 - \frac{(\sum y)^2}{n} \right]}}$$

لقد تم معالجة كل المعطيات باستعمال حزمة البرامج الاحصائية SPSS، من أجل التوصل إلى نتائج دقيقة، واستعمال هذا

القانون كان بغرض التأكد من ثبات المقياس.

ت- إختبار كاف ترييع:

$$K^2 = \frac{\sum F_0 - F_e}{n}$$

حيث F_0 : التكرارات المشاهدة

F_e : التكرارات المتوقعة

إذا كانت قيمة K^2 المحسوبة أكبر من قيمة K^2 الجدولة نفرض الفرضية الصفرية، بمعنى هناك دلالة إحصائية، إذا كانت قيمة K^2 المحسوبة أقل من قيمة K^2 الجدولة نقبل الفرضية الصفرية بمعنى ليس هناك دلالة إحصائية.

7- إجراءات التطبيق الميداني:

في دراستنا حول موضوع " الاعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف أكابر حيث توجهنا إلى الفرق التي تنشط على مستوى دائرة طولقة من أجل تشخيص وجمع الافكار والمعلومات ، والتحقق من الفرضيات .

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الفرق والمتمثلة في:

وفاق فرفار، اتحاد طولقة ، الزيبان.

الفصل الخامس

اقتصرت دراستنا على الفرق المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولضيق الوقت بالاضافة، إلى تفادي الاعباء المادية التي تتطلبها الدراسة .

1- عرض و تحليل و مناقشة نتائج الاستبيان:

المحور الاول: للحالة النفسية دور في الرفع من دافعية الإنجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

1-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الاولى:

السؤال رقم (1) :هل المشكلات النفسية كالقلق تؤثر عليك نفسيا؟

الغرض منه: معرفة مدى تأثير المشكلات النفسية على نفسية اللاعبين.

الجدول رقم (1): يمثل نسبة مدى تأثير المشكلات النفسية على نفسية اللاعبين:

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	50	% 83.33	26.66	3.84	0.05	1
لا	10	% 16.66				
المجموع	60	% 100				

تحليل نتائج الجدول رقم (01): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (1) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

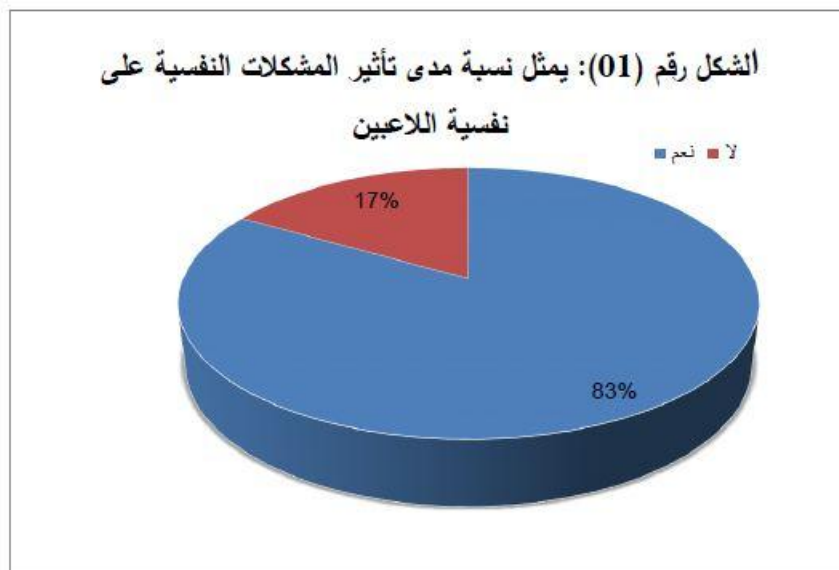
الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (26.66) وهي أكبر من القيمة كا² الجدولية، والتي بلغت (3.84) ومعنى

ذلك أن أغلب اللاعبين أكبر تأثر عليهم المشكلات النفسية و نسبتهم مقدرة ب(83.33%)، ألن المشكل النفسي عامل يؤدي باللاعب

إلى عدم الشعور بالراحة، وكذا ظهور الارتباك والاضطراب في الاداء. و هذا يؤدي حتما إلى تأثر اللاعبين وال يصلون إلى المستوى

الحقيقي، أما النسبة الثانية والمقدرة ب(10%) فهم يرون أن المشكلات النفسية كالقلق ال تؤثر على نفسية اللاعبين و هذا راجع إلى

شخصية اللاعبين. و الشكل التالي يوضح ذلك:



الفصل الخامس: عرض تحليل و مناقشة النتائج

السؤال رقم (2): هل الضغط النفسي الذي تتعرض يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان الضغط النفسي يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة.

الجدول رقم (2): يمثل نسبة الضغط النفسي على نتيجة أداء المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	40	66.66%	6.66	3.84	0.05	1
لا	20	33.33%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (2): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (2): أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت (3.84)،

ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين اكابر يرون أن الضغط النفسي الذي يتعرضون له يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة و المقدرة نسبتهم

ب(66.66%) أما النسبة الثانية المقدرة ب(33.33%) فهم يرون أن الضغط النفسي الذي يتعرضون له ال يؤثر سلبا على نتيجة أداء

المنافسة هذا راجع إلى شخصية اللاعبين والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (03): هل تستطيع الحفاظ على هدوءك أثناء المنافسات؟

الغرض منه: معرفة مدى استطاعة اللاعبين الحفاظ على هدوءهم أثناء المنافسات.

الفصل الخامس: عرض تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (03): يمثل نسبة مدى استطاعة اللاعبين في الحفاظ على هدوئهم أثناء المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	24	% 40	2.4	3.84	0.05	1
لا	36	% 60				
المجموع	60	% 100				

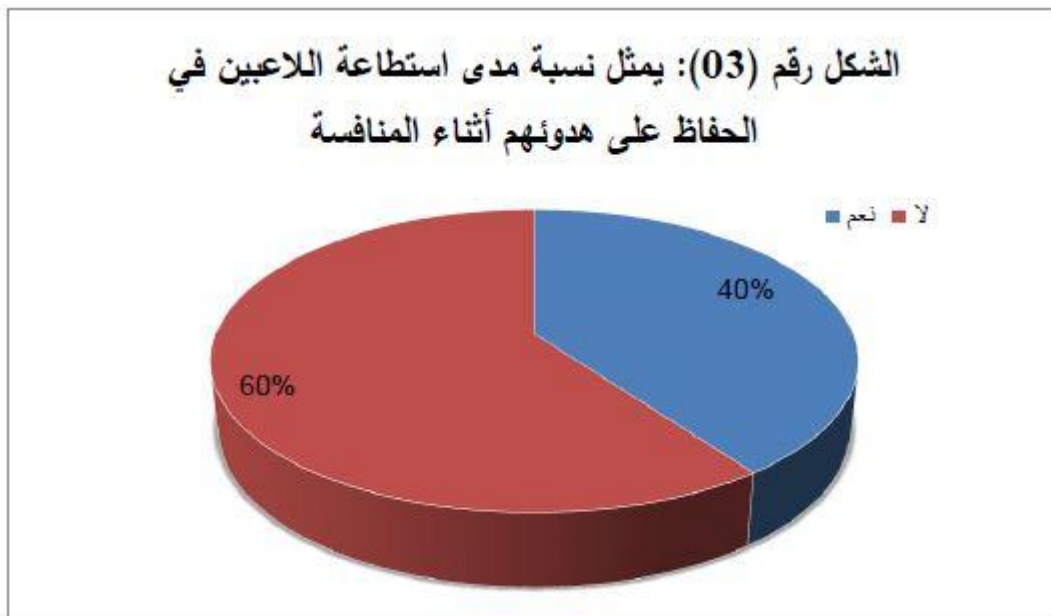
تحليل نتائج الجدول رقم (03): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (03) أنه ال يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (2.4)، وهي أقل من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت (3.84)،

ومعنى ذلك أن هناك اختلاف في آراء اللاعبين اكابر. حيث نسبة 40 % تستطيع الحفاظ على هدوئها أثناء المنافسات، وهذا راجع إلى

الثقة بالنفس لدى اللاعبين، بينما ترى نسبة (60 %) من اللاعبين اكابر عدم استطاعتها الحفاظ على هدوئها أثناء المنافسات، وهذا ما

يرجع إلى غياب التحضير الجيد و خاصة الاعداد النفسي و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (04): هل تستشير مدربك عندما تواجهك بعض المشكلات النفسية؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يستشيرون مدربهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية.

الجدول رقم (04): يمثل نسبة استشارة اللاعبين لمدرّبهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	34	% 56.66	1.06	3.84	0.05	1
لا	26	% 43.33				
المجموع	60	% 100				

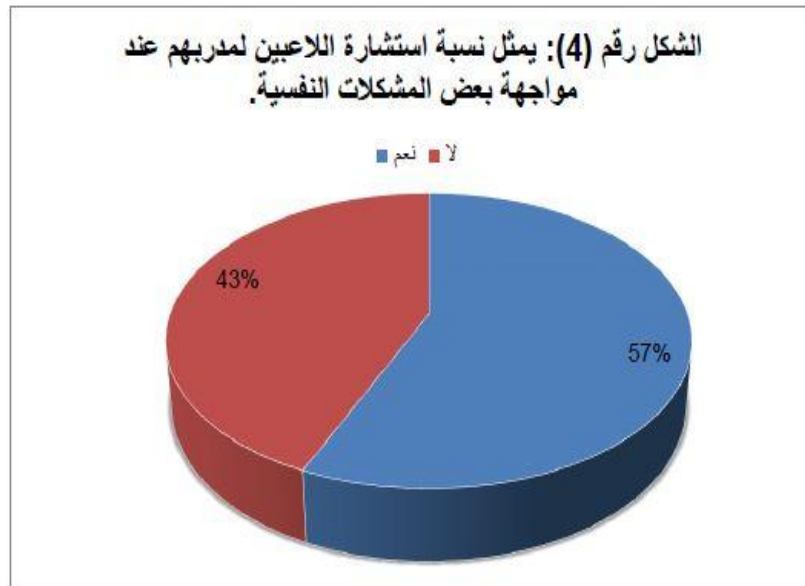
تحليل نتائج الجدول رقم (04): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (04) أنه ال يوجد فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (1.06) وهي أقل من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت (3.84)

،ومعنى ذلك أنه هناك اختلاف في آراء اللاعبين اكابر فنسبة (% 56.66) من اللاعبين اكابر تستشير المدرب عندما تواجههم بعض

المشكلات النفسية، بينما نسبة (% 43.33) من اللاعبين اكابر ال يستشيرون المدرب عندما تواجههم بعض المشكلات النفسية و هذا

ما يرجع إلى شخصية اللاعبين و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (05): هل التوتر الذي تشعر به قبل المنافسة يؤثر على ادائك؟

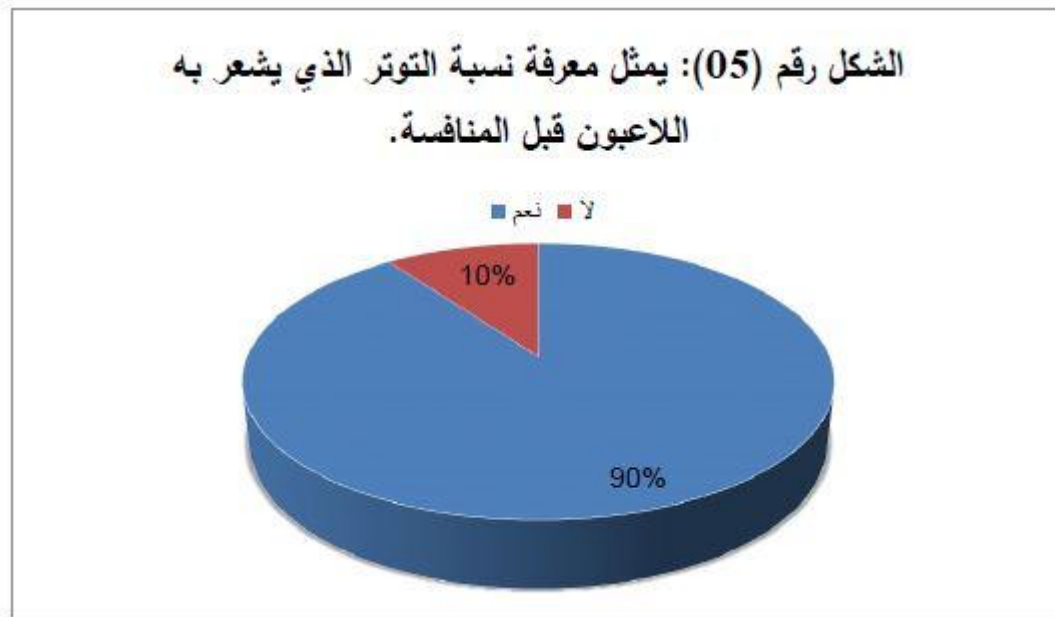
الغرض منه: معرفة ما إذا كان التوتر الذي قد يشعر به اللاعبون قبل المنافسة يؤثر على ادائهم.

الفصل الخامس: عرض تحليل و مناقشة النتائج

الجدول رقم (05): يمثل معرفة نسبة التوتر الذي يشعر به اللاعبون قبل المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	54	90%	38.4	3.84	0.05	1
لا	6	10%				
المجموع	60	100%				

تحليل النتائج الجدول رقم (05): تبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 5 ان هناك فروق ذات دلالة احصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) , اذا بلغت قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.84) , و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين اكابر التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة يضايقهم و نسبتهم مقدرة ب (90%)، أنه عامل يؤدي باللاعب إلى عدم الشعور بالراحة، أما النسبة الثانية و المقدرة ب (10%) فهم يرون أن التوتر الذي يشعرون به قبل المنافسة ال يضايقهم و هذا راجع إلى الالمبالاة، والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (06): هل تفقد أعصابك خلال الحصص التدريبية و المنافسات؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان اللاعبون يفقدون أعصابهم خلال الحصص التدريبية و المنافسات.

الجدول رقم (6): يمثل معرفة نسبة فقدان اللاعبين لأعصابهم خلال الحصص التدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	45	% 75	15	3.84	0.05	1
لا	15	% 25				
المجموع	60	% 100				

تحليل نتائج الجدول رقم (06): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (06) أن هناك فروق ذات دالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، اذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (15)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية و التي بلغت (3.84)، ومعنى ذلك أن أغلب اللاعبين اكابر يفقدون أعصابهم خلال الحصص التدريبية و المنافسات و المقدرة بنسبتهم ب(75%)، و (25%) فهم ال يفقدون أعصابهم خلال الحصص التدريبية و المنافسات، وهذا راجع إلى الثقة بالنفس لدى اللاعبين اكابر، والشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (07): هل تشعر بالاستمتاع عندما تقوم بحصص تدريبية؟
الغرض منه: معرفة مدى ارتياح نفسية اللاعب بعد الحصص التدريبية.

الجدول رقم (7): يمثل نسبة مدى ارتياح لاعبي كرة القدم بعد الحصة التدريبية.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	51	90%	38.4	3.84	0.05	1
لا	9	10%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (07): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (07)، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

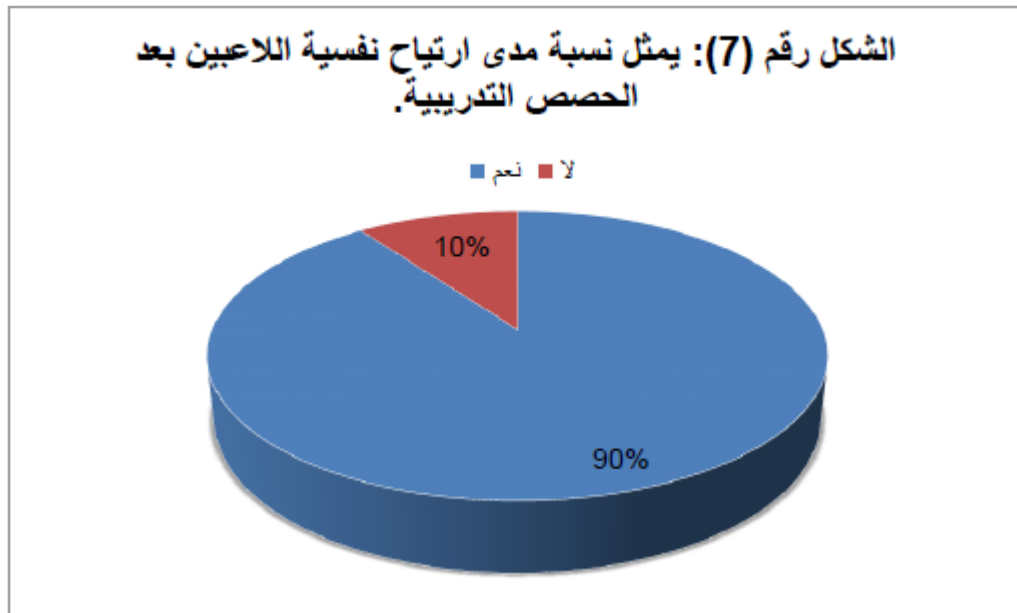
القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (3.84)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت قيمة

(3.84)، و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين اكابر يشعرون بالاستمتاع عندما يقومون بحصص تدريبية و المقدرة نسبتهم ب (90 %) و هذا

راجع إلى ارتياح اللاعبين اكابر بعد الحصص التدريبية، أما النسبة الثانية و المقدرة ب (10 %) فهم لا يشعرون بالاستمتاع عندما يقومون

بحصص تدريبية و هذا راجع إلى وصول اللاعبين إلى المستوى الحقيقي و عدم ظهور الارتباك أما النسبة الثانية و المقدرة ب (10 %) فهم ال

يشعرون بالاستمتاع عندما يقومون بحصص تدريبية، و هذا راجع إلى عدم الشعور بالراحة، والشكل التالي يوضح ذلك:



2-1- عرض و تحليل نتائج الفرضية الثانية:

نص الفرضية الثانية: يساهم الاعداد النفسي في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم صنف اكابر.

تتعلق هذه الفرضية بمعرفة مدى مساهمة الاعداد النفسي في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر

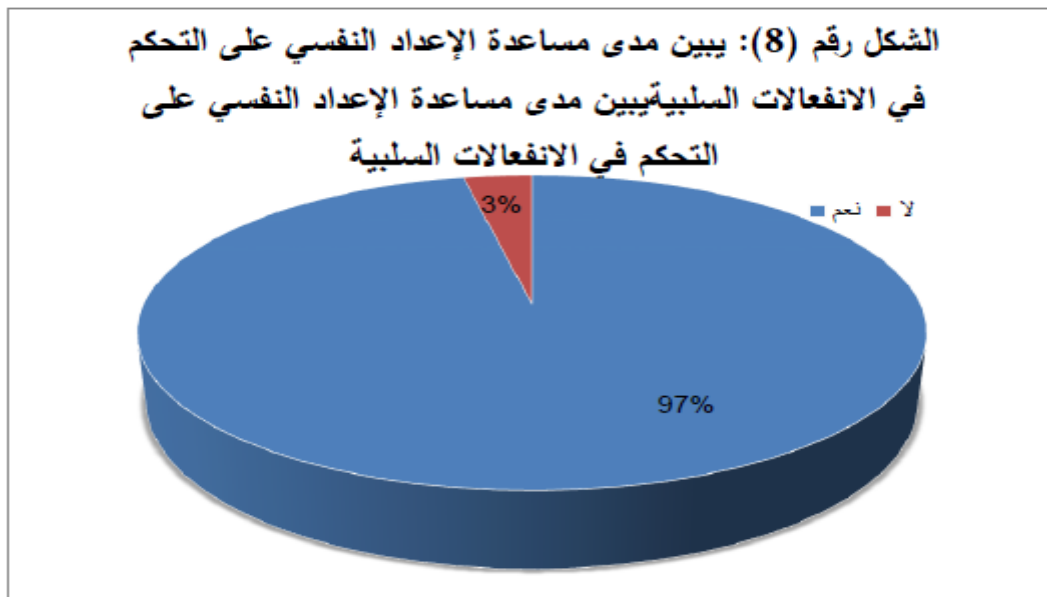
السؤال رقم (08): هل يساعدك الاعداد النفسي في تحسين مردودك و التقليل من الانفعالات السلبية؟

الغرض منه: معرفة مدى مساعدة الاعداد النفسي على التحكم في الانفعالات السلبية و تحسين الاداء.

الجدول رقم (8): يبين مدى مساعدة الإعداد النفسي على التحكم في الانفعالات السلبية.

درجة الحرية	مستوى الدالة	كا ² الجدولية	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الأجوبة
1	0.05	3.84	52.26	% 96.33	58	نعم
				% 3.66	2	لا
				% 100	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم(08): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (08), أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (52.26) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت قيمة (3.84), و معنى ذلك أن أغلب اللاعبين يدركون أهمية الاعداد النفسي في تحسين المردود والتقليل من الانفعالات السلبية و المقدرة بـ (96.33%), وهذا ما يفسر إدراك اللاعبين أهمية الاعداد النفسي وانعكاساته على أهم الانفعالات التي يتعرضون لها أثناء المقابلات والمنافسات على العموم أمام بعض اللاعبين والمقدرة نسبتهم بـ (3.66 %) فأغلبهم يقررون أن الاعداد النفسي والتقليل من الانفعالات السلبية، ويعود هذا إلى شخصية اللاعب، والشكل التالي يوضح ذلك:



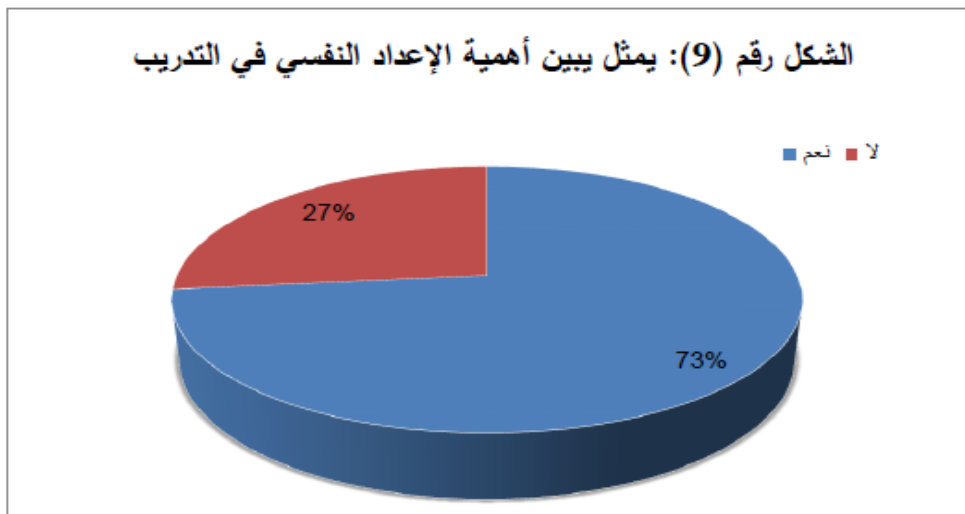
السؤال رقم(09): هل تشعر بالحيوية والنشاط عند ممارستك للحصص التدريبية ؟

الغرض منه: معرفة نسبة شعور لاعب بالحيوية والنشاط عند ممارسة الحصص التدريبية .

الجدول رقم (9): يمثل نسبة أهمية الإعداد النفسي في التدريب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	44	73.33 %	13.06	3.84	0.05	1
لا	16	26.66 %				
المجموع	60	100 %				

تحليل نتائج الجدول رقم (09) : يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (09) ن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) و درجة الحرية(01) ، إذا بلغت قيمة كا²المحسوبة (13.06)وهي أكبر من قيمة كا²الجدولية والتي بلغت قيمة(3.84)، و من خلال نتائج التحليل الاحصائي لاجوبة اللاعبين نجد أن نسبة 73.33 %من اللاعبين يشعرون بالحيوية و النشاط عند ممارستهم للحصص التدريبية و نسبة 26.66% أجابوا بأنهم لا يشعرون بالحيوية و النشاط عند ممارستهم للحصص التدريبية و هذا ما يؤكد لنا أن أغلب اللاعبين يشعرون بالحيوية و النشاط عند ممارستهم للحصص التدريبية حيث يعتبر نشاطهم عامل من العوامل التي يؤثر على مردودهم في الميدان. و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (10) : هل الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

الغرض منه: معرفة دور و أهمية الاعداد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب

الجدول رقم (10): يبين مدى مساهمة الإعداد النفسي في تحقيق نتائج إيجابية خلال المنافسة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	45	75 %	15	3.84	0.05	1
لا	15	25 %				
المجموع	60	100 %				

تحليل نتائج الجدول رقم (10) : يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (10) , أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

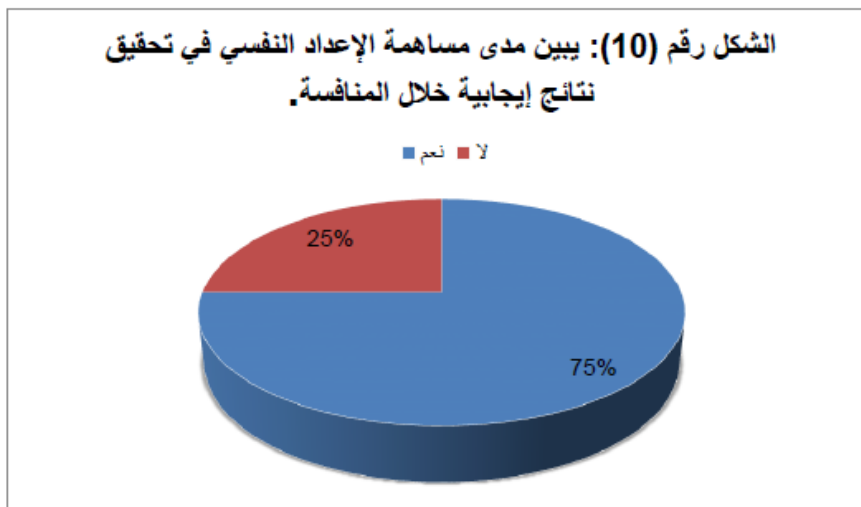
القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت قيمة

(3.84) , ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي أجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (66.66 %) من اللاعبين اكابر يرون أن الاعداد النفسي

الذي يقوم به المدرب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديهم، أما نسبة (33.33 %) أجابوا بأن الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب ال

يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لديهم، وهذا ما يؤكد لنا أغلبية اللاعبين بأن الاعداد النفسي يعمل على تنمية الثقة بالنفس لديهم و يعود

هذا إلى شخصية اللاعب، و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (11) : هل يساعدك الاعداد النفسي الذي تلقيته على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة ؟

الغرض منه: معرفة مدى مساعدة الاعداد النفسي الذي يتلقه اللاعب على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة.

الجدول رقم (11): يبين دور أهمية الإعداد النفسي في تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	40	66.66 %	6.66	3.84	0.05	1
لا	20	33.33 %				
المجموع	60	100 %				

تحليل نتائج الجدول رقم (11) يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (11) ، أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

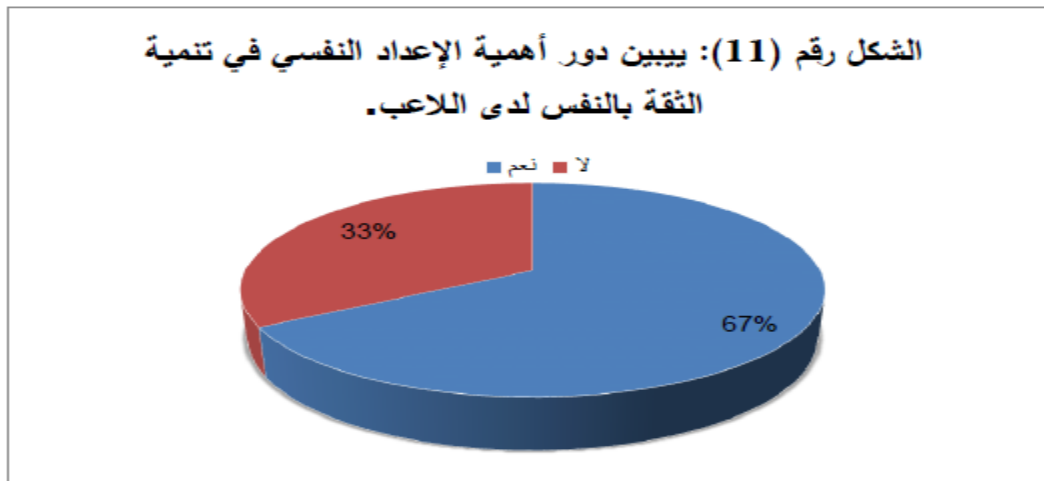
القيمة الكبرى عند مستوى الدالة (0.05)، اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (21.6) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت قيمة

(3.84) ، و من خلال نتائج التحليل الاحصائي الجوبة للاعبين نجد أن نسبة (80 %) من اللاعبين اكابر يقررون أن الاعداد النفسي

يساعد على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة، ونسبة (20 %) أجابوا بأن الاعداد النفسي ال يساعد على تجاوز الظروف الصعبة أثناء

المنافسة ، وهذا ما يؤكد لنا أن أغلب اللاعبين يولون أهمية كبيرة لإعداد النفسي، وهو أحد العوامل التي تساعد اللاعبين على تجاوز الظروف

الصعبة أثناء المنافسة و الشكل التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (12) : هل تتلقون تحضيراً نفسياً خاصاً قبل المنافسة ؟
الغرض منه :هو محاولة معرفة هل يتلقون تحضيراً نفسياً خاصاً قبل المنافسة.

الجدول رقم (12): يبين مدى مساعدة الإعداد النفسي على تجاوز الظروف الصعبة.

الأجوبة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولية	مستوى الدالة	درجة الحرية
نعم	48	80%	21.6	3.84	0.05	1
لا	12	20%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (12): يتبين لنا من خلال هذه النتائج الموضحة في الجدول رقم (12) انه ال يوجد فروق ذات دلالة إحصائية

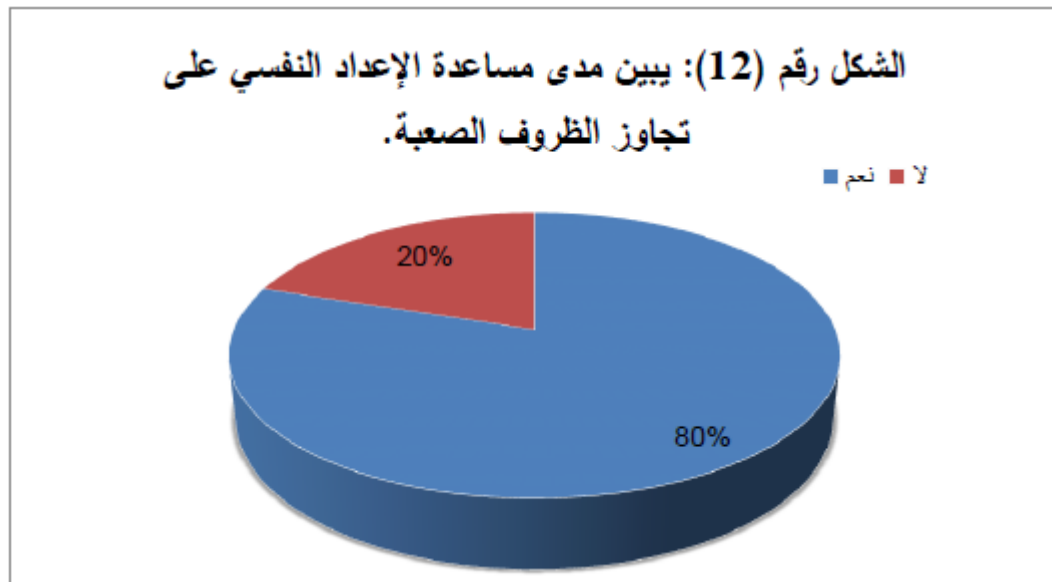
لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (3.26) وهي اقل من قيمة كا²

المجدولة والتي بلغت (3.84) ، ومن خلال النتائج التحليل الاحصائي أجوبة اللاعبين نسبة (61.66%) من اللاعبين اكابر يقومون

بالاعداد النفسي المنافسة ، وهذا يعود إلى اهتمام المدرب بالاعداد النفسي، أما نسبة (38.33%) أجابوا بعدم القيام بالاعداد النفسي

للمنافسة ، وهذا راجع إلى عدم اهتمام المدرب بإعداد اللاعبين نفسياً، وهذا ما يؤكد لنا أن أغلبية اللاعبين يقومون بالاعداد النفسي

للمنافسة وهذا يعود إلى اهتمام المدرب بهذا الجانب، والشكل التالي يوضح ذلك .



1-3- عرض وتحليل نتائج الفرضية الثالثة :

- نص الفرضية الثالثة: للمدرب دور في زيادة دافعية الانجاز لدى العبي كرة القدم اكابر.

تتعلق هذه الفرضية بمعرفة دور المدرب في زيادة دافعية الانجاز لدى العبي كرة القدم

السؤال رقم (13) : هل يولي مدربكم اهتماما كبيرا بتحضيركم نفسيا خلال الحصص التدريبية؟

الغرض منه: معرفة مدى تركيز المدرب خلال الحصص التدريبية على عملية التحضير النفسي.

الجدول رقم (13): يبين مدى تركيز المدرب على التحضير النفسي خلال الحصص التدريبية.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	42	70%	9.6	3.84	0.05	1
لا	18	30%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم(13) : يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(13) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

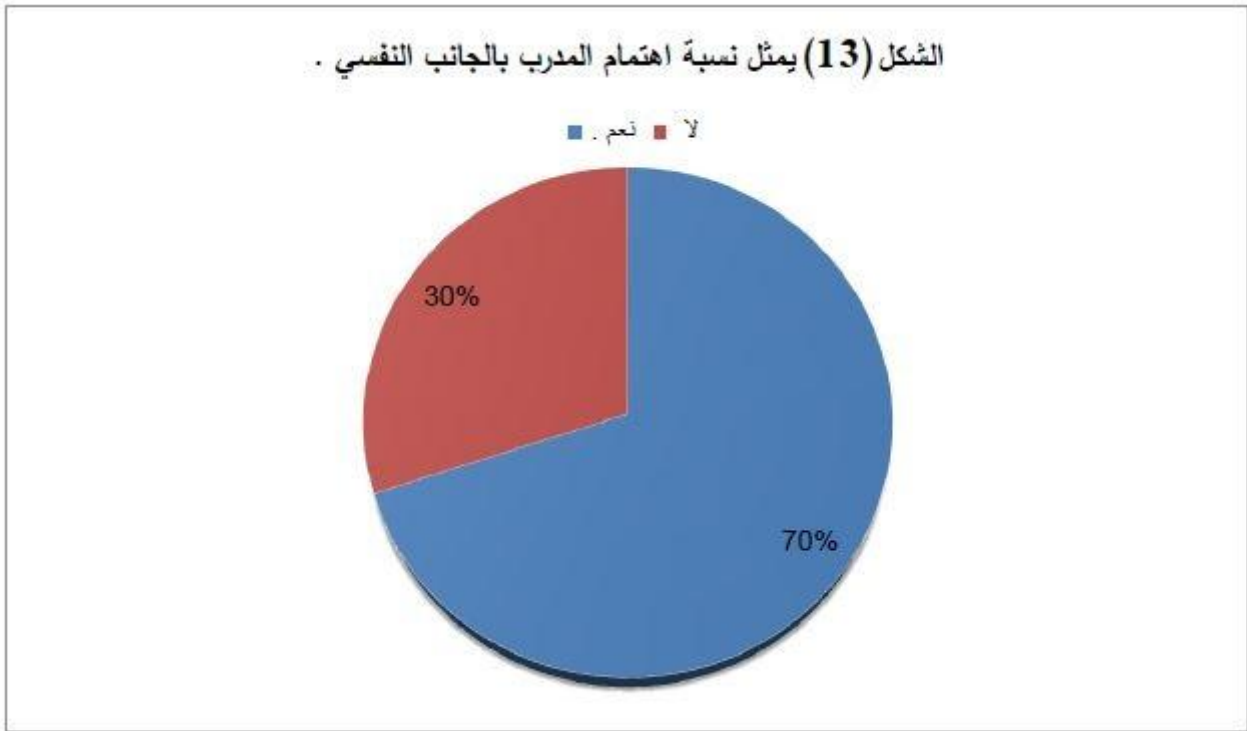
القيمة الكبرى عند مستوى دالة(0.05)، إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (9.6) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة ، والتي بلغت (3.84) ،

ومعنى ذلك أن أغلبية اللاعبين ترى أن اهتمام المدرب بالجانب النفسي أكثر من اهتمامه بالجانب المادي والتكتيكي والمهاري، ونسبتهم

مقدرة بـ (70%) ، أما النسبة الثانية والمقدرة بـ (30%) فهم يرون أن المدرب ال يولي اهتمامه بالجانب النفسي، وهذا يطرح إشكالا إلى

متى نبقى بعيدين عن التدريب الحديث الذي له نظرة شاملة بحيث لا يقصي أي جانب من الجوانب التدريبية أو بالاحرى ال يقلل من

أهمية الجانب النفسي. والشكل التالي يبين ذلك:



السؤال رقم (14) : هل يهتم المدرب براحتك الشخصية ؟

الغرض منه : معرفة مدى اهتمام المدرب براحة العبيد.

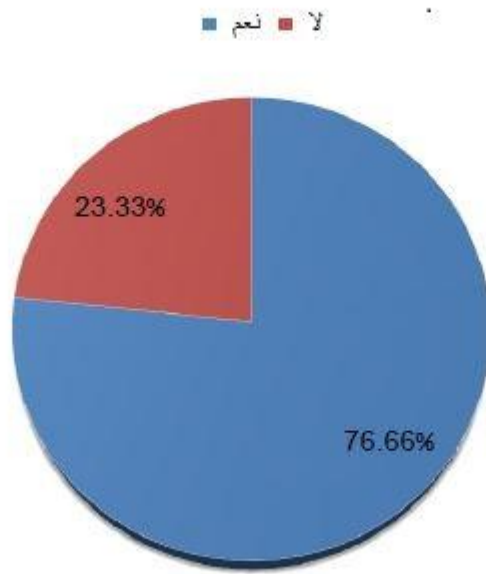
الجدول رقم (14) : يبين مدى اهتمام المدرب براحة لاعبيه.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	46	76.66%	17.06	3.84	0.05	1
لا	14	23.33%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم(14): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(14): أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى الدلالة (0.05) ودرجة الحرية (1)، إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (17.06) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت(3.84)، ومعنى ذلك أن اغلب اللاعبين اكابر أجابو "نعم" أي يرون أن المدرب يهتم بالراحة الشخصية لاعبين ونسبتهم مقدره بـ (76.66%)

في حين أن نسبة (23.33%) أجابو "لا" أي يرون أن المدرب ال يهتم بالراحة الشخصية لاعبين. والشكل التالي يوضح ذلك:

الشكل (14) يمثل نسبة اهتمام المدرب راحة لاعبيه



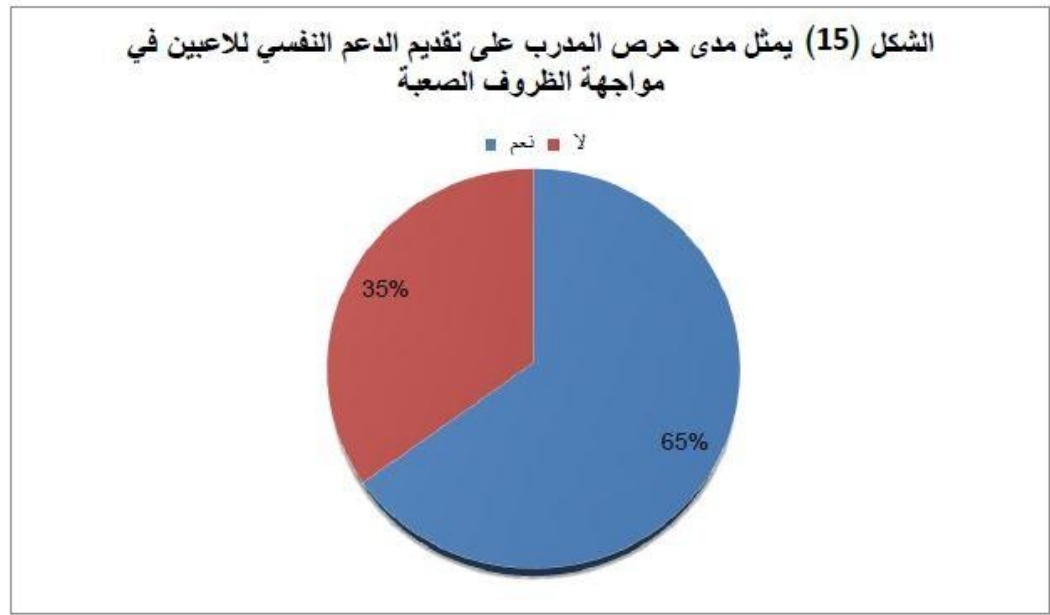
السؤال رقم (15): هل يقوم مدربيكم بتقديم الدعم النفسي حين تعرضك لظروف صحية (إصابة , مرض ,) في المنافسات ؟

الغرض منه: معرفة مدى حرص المدرب على الاعداد النفسي في مواجهة الظروف الصحية من التنافس.

الجدول رقم 15: يبين مدى حرص المدرب على تقديم الدعم النفسي للاعبين في مواجهة الظروف الصعبة من التنافس.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا المجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	39	65%	5.4	3.84	0.05	1
لا	21	35%				
المجموع	60	100%				

رقم (15): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم(16) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05), إذا بلغت قيمة كا2 المحسوبة (5.4) أكبر من قيمة كا2 الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي الجوبة للاعبين نجد أن نسبة(66.5%) من اللاعبين اكابر أجابوا "نعم" أي أن يقوم المدرب بتقديم الدعم النفسي في مواجهة الظروف الصحية المعقدة سواء في التدريبات أو المنافسات وهذا راجع إلى إهتمام المدرب بالاعداد النفسي وإيجاد الحلول لمواجهة لظروف الصعبة اما بنسبة (35%) أجابوا "لا"، أي عدم القيام المدرب بتقديم الدعم النفسي لاعبين اكابر في مواجهة الظروف الصحية المعقدة أثناء المنافسات. والشكل البياني يوضح ذلك:



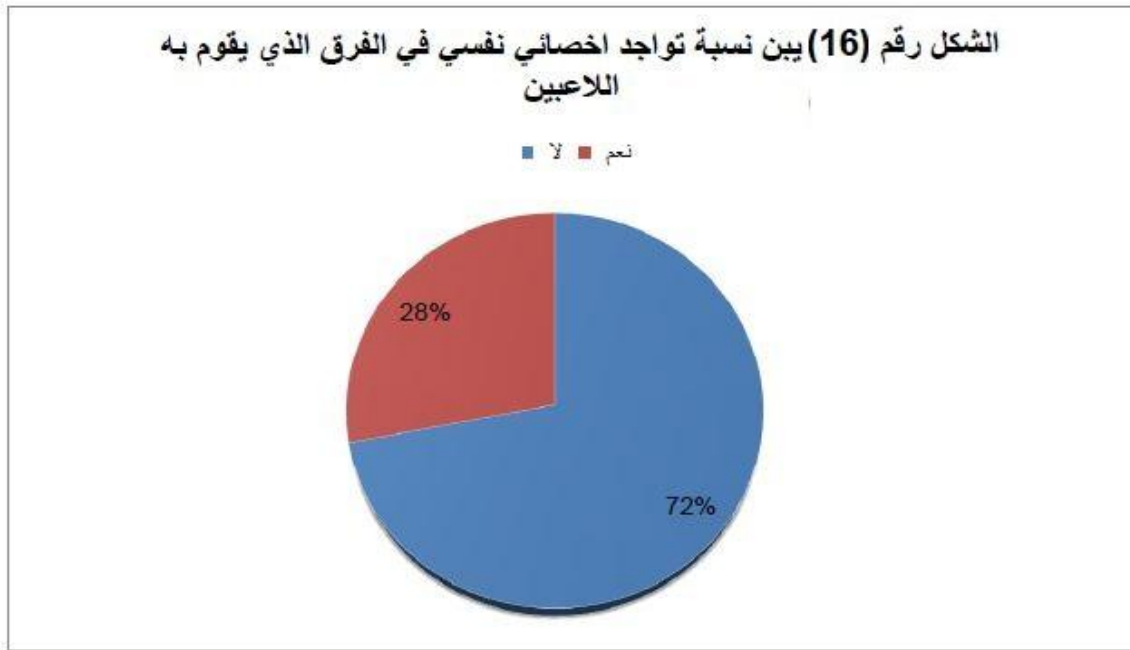
السؤال رقم (16): هل يوجد أخصائي نفسي ضمن طاقم التدريب في فريقكم؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان أخصائي نفسي في الفريق .

الجدول رقم (16) : يبين نسبة تواجد في الفريق أخصائي نفسي يقوم بإعدادكم نفسياً.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا المحسوبة	كا الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	20	%33.33	6.66	3.84	0.05	1
لا	40	%66.66				
المجموع	60	%100				

تحليل نتائج الجدول رقم (16): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 16 أن هناك فرق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05) إذ بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.66) وهي أكبر من قيمة كا² الجدولية، والتي بلغت (3.84)، ومن خلال نتائج التحليل الإحصائي أجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (33.33%) من اللاعبين أكابر ال يوجد في فريقهم إحصائي نفسي يقوم بإعدادهم نفسياً، أما نسبة (66.66%) أجابوا "ال"، أي عدم وجود إحصائي نفسي في الفريق يقوم بإعدادهم نفسياً، وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالجانب النفسي من طرف إحصائي مختص.



السؤال رقم (17): هل يستخدم مدربيكم أساليب وتقنيات في تحضيركم نفسياً؟

الغرض منه: معرفة ما إذا كان المدرب يستخدم أساليب وتقنيات في تحضير اللاعبين نفسياً

الجدول رقم (17): بين مدى استخدام المدرب لتقنيات وأساليب في تحضير اللاعبين نفسياً.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المئوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	4.26	%63.33	38	نعم
				%36.66	22	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (17): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم 17 أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

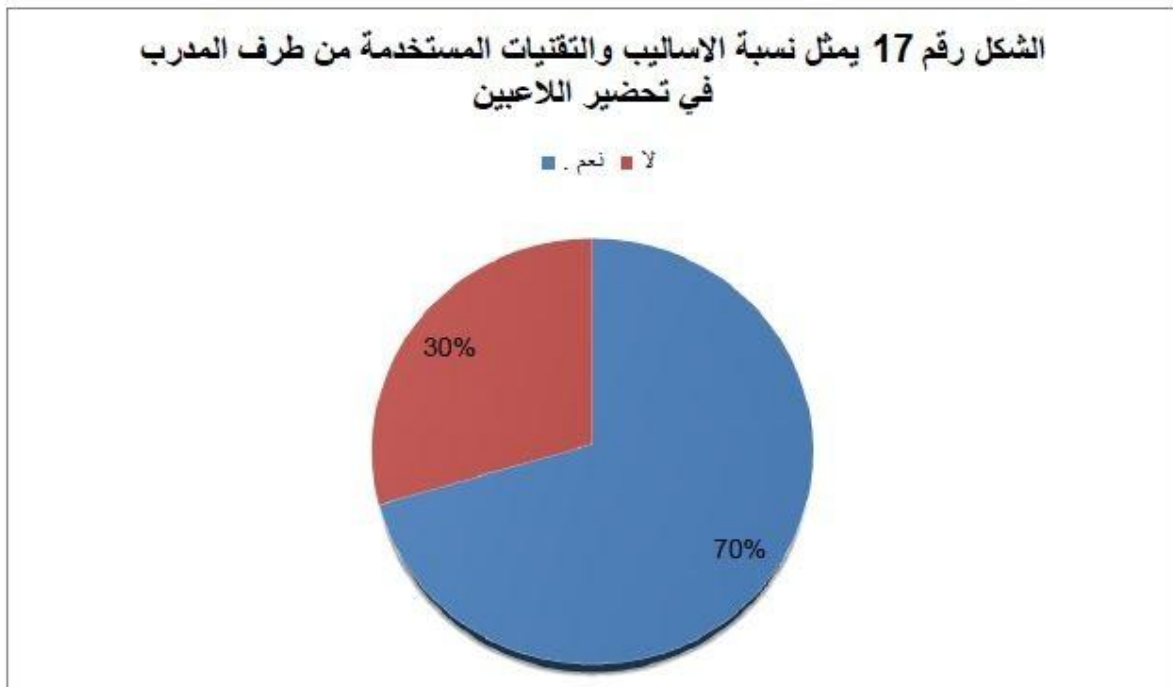
الكبرى عند مستوى الدالة (0.05) اذا بلغت قيمة كا 2 المحسوبة (4.26) وهي أكبر قيمة كا2 الجدولية، والتي بلغت (3.84).

ومعنى ذلك أن أغلب المدربين يستخدمون أساليب وتقنيات في تحضير اللاعبين نفسياً، وتقدر نسبتهم ب: (63.33%) أما النسبة الثانية

والمقدرة ب: (36.66%) فهم يرون أن المدرب ال يستخدم أساليب وتقنيات تحضيرهم نفسياً، وكما هو معلم أن التحضير البدني والنفسي

متداخالن ومرتبطن ارتباطاً وثيقاً بحيث أن النشاط الجسمي والجهد البدني ألي العب تؤثر فيه عوامل نفسية متعددة، كما أن سلوكه

وتصرفاته تتأثر بمقدار الطاقة البدنية والشكل التالي يبين ذلك :



السؤال رقم (18): هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب نشيطا تلعب دورا في تحقيق النتائج الاجابية ؟

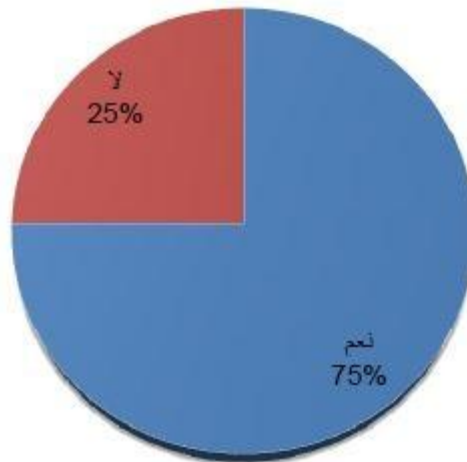
الغرض منه: معرفة مدى تأثير الحالة النفسية الجيدة للمدرب على تحقيق نتائج اجابية .

الجدول رقم (18): بين نظرة اللاعب الى مدربه عن الحالة التي يكون عليها خلال الحصص التدريبية.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² المجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المؤوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	15	%75	45	نعم
				%25	15	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج الجدول رقم (18): يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (18) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05), اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (15) أكبر من قيمة كا² الجدولية والتي بلغت (3.84), ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي لاجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (%75) من اكابر أجابوا " نعم " أي أن هذه النسبة ترى أن الحالة النفسية الجيدة للمدرب لها اثر في تحقيق نتائج اجابية أما نسبة (%25) من اللاعبين أجابوا "لا" اي أن الحالة النفسية للمدرب لا تاتر على نتائج الفريق.

الشكل (18) يمثل الحالة التي يكزن عليها المدرب اثناء الحصص التدريبية



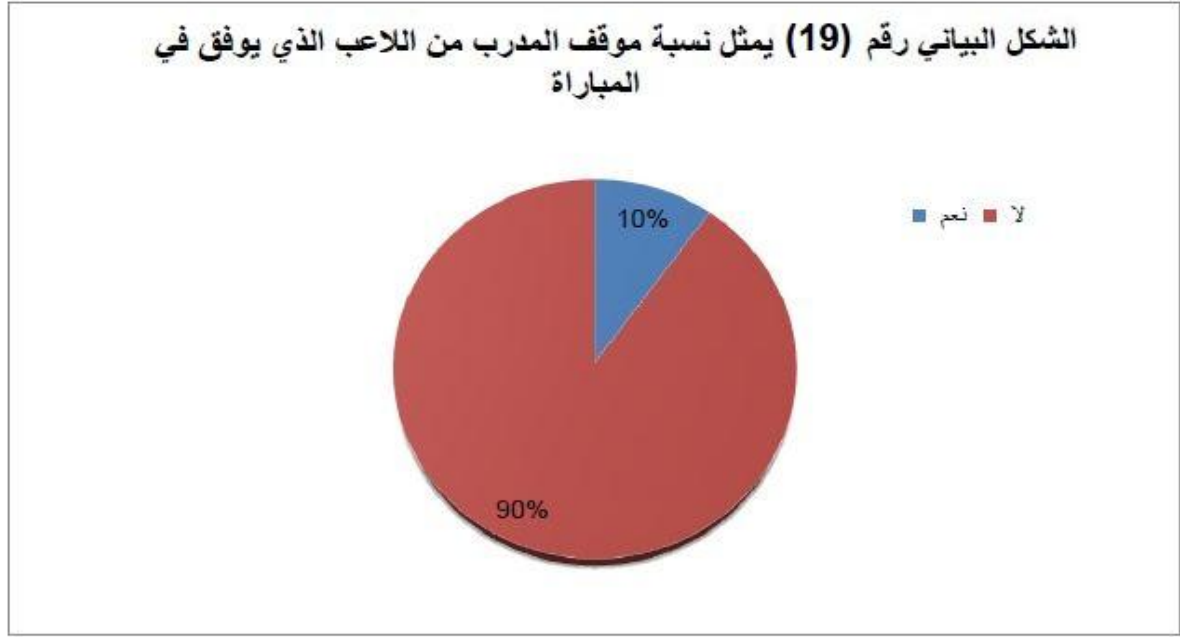
السؤال رقم 19 : هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي أداء جيد ؟
الغرض منه : معرفة ما إذا كان المدرب يحفز اللاعب المتفوق .

الجدول رقم (19) : يمثل موقف المدرب من اللاعب الذي يوفق في المباراة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	55	91.66%	41.66	3.84	0.05	1
لا	5	8.33%				
المجموع	60	100%				

تحليل نتائج الجدول رقم (19) : يتبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (19) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى دلالة (0.05)، إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (41.66) وهي أكبر قيمة كا² الجدولة، والتي بلغت (3.84)، ومن خلال النتائج التحليل الإحصائي لاجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (91.66%) أجابوا "نعم"، أي أنهم يرون المدرب يشجع اللاعب المتفوق، ونسبة (8.33%) أجابوا "لا" يرون العكس، أي أن المدرب يشجع اللاعب الذي يؤدي أداء جيد والشكل

التالي يوضح ذلك:



السؤال رقم (20): هل العمل الذي يقوم به المدرب يساعد على تنمية قدراتك؟

الغرض منه: معرفة مدى مساعدة التحضير النفسي الذي يقوم به المدرب في تنمية قدرات اللاعبين

الجدول رقم (20): يبين مدى مساعدة التحضير النفسي في تنمية قدرات اللاعبين.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	40	%66.66	6.66	3.84	0.05	1
لا	20	%33.33				
المجموع	60	%100				

تحليل نتائج الجدول رقم (20): يتبين من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (20) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة

الكبرى عند مستوى دلالة (0.05) ودرجة حرية (1)، إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (6.66)، وهي أكبر من قيمة كا² الجدولة والتي بلغت

(3.84).ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي لأجوبة اللاعبين نجد أن نسبة(66.66%) أجابوا "نعم"، أي يرون أن التحضير النفسي لا

يساعد على تنمية القدرات لدى اللاعب في حين أن نسبة(33.33%) أجابوا ب"لا"، أي يرون أن التحضير النفسي لا يساعد على تنمية

القدرات لدى اللاعب، والشكل التالي يوضح ذلك:

السؤال رقم (21) : هل يقوم المدرب بتهدريك في حالة النفرة أثناء المنافسة ؟

الغرض منه : معرفة دور المدرب في حالة نفرة اللاعبين أثناء المنافسة

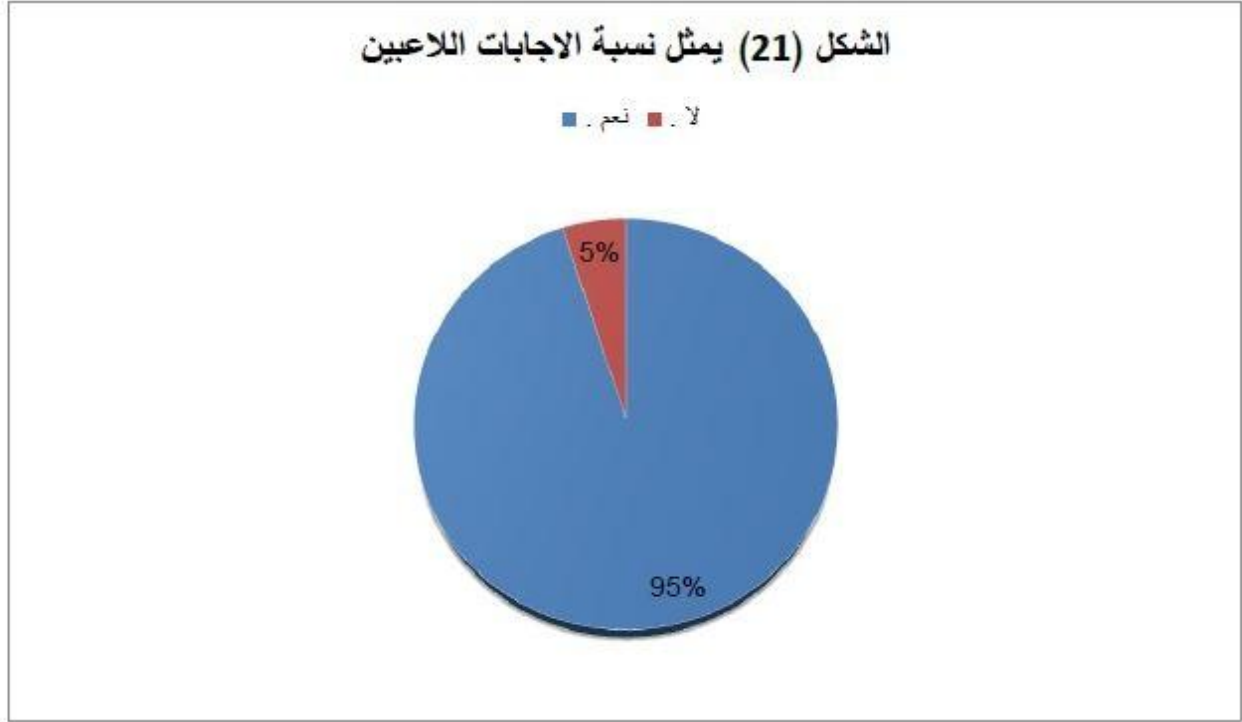
الجدول رقم (21) : يبين مدى قيام المدرب بتهدئة اللاعبين أثناء المنافسة.

الإجابة	التكرار	النسبة المئوية	كا ² المحسوبة	كا ² الجدولة	مستوى الدلالة	درجة الحرية
نعم	57	95%	48.6	3.84	0.05	1
لا	3	5%				
المجموع	60	100%				

تحليل النتائج الجدول رقم (21) : يبين لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (21) ان هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح

القيمة الكبرى عند مستوى دالة (0.05), إذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (48.6) وهي أكبر قيمة من كا² الجدولة والتي بلغت

(3.84), ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي لاجوبة اللاعبين نجد أن نسبة (95%) من اللاعبين اكابر أجابوا " نعم ", أي أن معظم أفراد العينة اتفقوا على إجابة واحدة وهي أن المدرب يقوم بتهدئة اللاعبين في حالة النفرة، على عكس القلة القليلة التي قدرت نسبتهم ب 5% أجابوا "لا" أي أن المدرب ال يقوم بتهدئتهم في حالة النفرة والشكل التالي يوضح ذلك .



السؤال رقم (22) هل هبوط مستواك في المنافسة يعود لعدم تحضيرك نفسيا من طرف المدرب؟

العرض منه معرفة اذا كان فشل اللاعبين هو نتيجة عدم تلقي اللاعبين إعدادا نفسيا من طرف المدرب

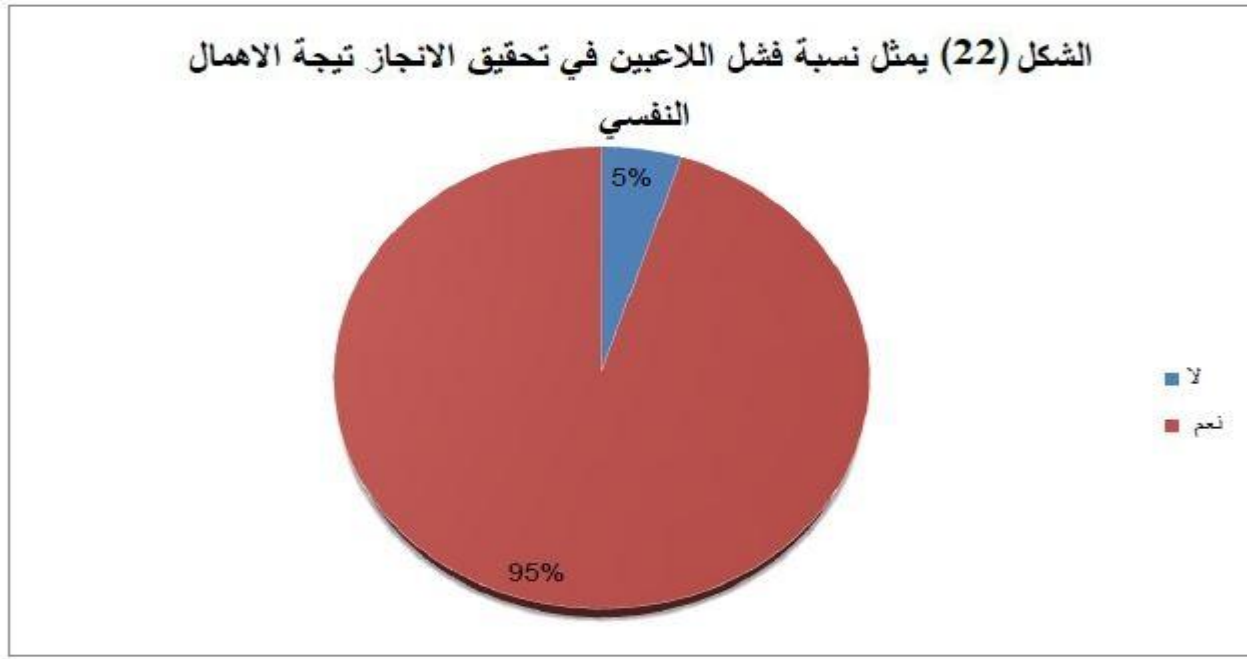
الجدول رقم (22): يمثل نسبة فشل اللاعبين في تحقيق الانجاز بإهمال الإعداد النفسي.

درجة الحرية	مستوى الدلالة	كا ² الجدولة	كا ² المحسوبة	النسبة المؤوية	التكرار	الإجابة
1	0.05	3.84	48.6	%95	57	نعم
				%5	3	لا
				%100	60	المجموع

تحليل نتائج رقم (22) : يتبن لنا من خلال النتائج الموضحة في الجدول رقم (23) أن هناك فروق ذات دلالة إحصائية لصالح القيمة الكبرى عند مستوى

الدلالة (0.05) , اذا بلغت قيمة كا² المحسوبة (48.6) وهي اكبر قيمة من كا² الجدولة , و التي بلغت (3.84) ومن خلال نتائج التحليل الاحصائي

لاجوبة اللاعبين نجد ان نسبة (95%) أجابوا "نعم" ،أي أن اللاعبين يفشلوا أحيانا في تحقيق الانجاز عندما لا يتلقوا إعدادا نفسيا .أما نسبة (5%) يرون أن اللاعبين لا يفشلوا في تحقيق الانجاز عندما ال يتلقوا إعدادا نفسيا . والشكل التالي يوضح ذلك.



1- مناقشة نتائج الفرضية الاولى:

- من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الاسئلة المطروحة 1,2,3,4,5,6,7 والخاصة بالجانب النفسي يلعب دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر
- فمن خلال الجدول رقم (01) قيمة χ^2 المحسوبة 26.66 و χ^2 الجدولية 3.84 ، فإن هناك فرق ذات دلالة إحصائية، يتضح أن المشكلات النفسية كالقلق تؤثر على نفسية اللاعبين، ويظهر عليهم الارتباك و الاضطراب في الاداء، وهذا يرجع إلى النقص في الاعداد النفسي، وهذا يتفق مع ما أكدده أسامة كامل راتب أن عدم استقرار مستوى أداء الاعب يرجع إلى بعض العوامل النفسية مثل القلق الزائد والخوف من الفشل وعدم المقدرة على التركيز في الاداء .
- من خلال الجدول رقم (02) قيمة χ^2 المحسوبة أكبر من قيمة χ^2 الجدولية، أي هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ألن الضغط النفسي الذي يتعرض له اللاعبين يؤثر سلبا على نتيجة أداء المنافسة، وهذا ما يؤدي إلى تأثر اللاعبين، ولا يصلون إلى المستوى الحقيقي وهذا يتفق مع ما أكدده " هانيسلي" من خلال نظريته أن الضغط المتغير غير مستقر، وهو استجابة لعامل ضاغط(01) ، الذي يميز

الشخص، ويصفه على أساس الاستجابة للبيئة الضاغطة، وان هناك استجابة، وأنماط معينة من الاستجابات يمكن الاستدلال منها على

أن الشخص يقع تحت تأثير موقف ضاغط (2)، (هاتريسلي: 1981، ص. 42)

- من خلال الجدول رقم (3) قيمة ك² المحسوبة أكبر من قيمة ك² الجدولية، وعليه فانه ال يوجد فروق ذات دلالة إحصائية. يتضح لنا

أن أغلبية اللاعبين صنف أكابر لا يستعطون الحفاظ على هدوتهم أثناء المنافسات حيث أن المراهق يثور لاتفه الاسباب، وهذا مايتفق مع

ما جاء به "مصطفى تهمي" أن المجال الاجتماعي الذي يغسل فيه المراهق يرغمه على قوانين وتقاليد عليه احترامها، يحاول أن يتمرد

عليها إن استطاع ، وينشأ صراع بينه وبين مجتمعه، فالمراهق إذا لم نوجهه التوجيه السليم هلك نفسه وأثر على المجتمع الكائن به.

- من خلال نتائج استبيان الفرضية الاولى وذلك في الاسئلة (4-5-6-7) قيمة ك² المحسوبة أكبر من قيمة ك² الجدولية، تدل على أنها

يوجد فروق ذات دلالة إحصائية، حيث أن أغلبية اللاعبين أكابر يستشرون مدرهم عند مواجهة بعض المشكلات النفسية، ويتضح لنا

أن التوتر الذي يشعر به اللاعبين قبل المنافسة يضايقهم، كما أن أغلبية اللاعبين يفقدون أعصابهم خلال الحصص التدريبية، وأغلبيتهم

يشعرون بالاستمتاع عندما يقومون بحصص تدريبية، فوجدنا للجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز، وبصفة عامة

هناك علاقة موجبة (معنوية).

يتأسس مما سبق صدق الفرضية الاولى والتي تنص على:

" يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز"، حيث يجعل اللاعب يتحكم في إنفعالاته و يثق بنفسه،

وهذا ما يتفق مع ماجاء به " الكاظمي (2000)، إلى أن الحالة النفسية التي تمثل أهمية كبيرة في زيادة وتحسين مستوى الاداء للاعبين

خاصة في المباريات التي يكون مستوى اللاعبين فيم متقارب أو متكافئ، حيث تؤثر حالة المنافسة وظروف المباراة في أغلب الاح تنتج

أثناء المنافسات، ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوبا بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي لاعب، وتؤدي إلى

هبوط مستوى الاداء بشكل عام (الكاظمي: 2000، ص.143) يان على حالة اللاعب النفسية ومقدار هذا التأثير يعتمد على درجة

الاعداد النفسي للاعب، وقدرته في التغلب على حالة الجوانب السلبية التي

تنتج أثناء المنافسات، ومنها التوتر العصبي الذي عادة ما يكون مصحوبا بانفعالات مختلفة تؤثر على حالة الاستقرار النفسي للاعب، وتؤدي إلى هبوط مستوى الاداء بشكل عام (الكاظمي: 2000، ص.143)

2- مناقشة نتائج الفرضية الثانية:

من خلال النتائج المتحصل عليها من جدول الاستبيان المقدم للاعبين والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الاسئلة المطروحة (8-9-10-11-12) حول "من يساهم في الاعداد النفسي بقدر كبير في زيادة دافعية الانجاز لدى العبي كرة القدم صنف أكابر".

- ومن خلال نتائج الجدول (8-9-10-11-12) قيمة ك² المحسوبة أكبر من قيمة ك² الجدولية فان هناك فروق ذات دلالة إحصائية، ويتبين لنا أن أغلب إجابات اللاعبين في العبارات بنعم، أي أن الاعداد النفسي يساهم بقدر كبير في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي اكابر فيما تراوحت نسبة الموافقين في العبارات ما بين (37%) ونسبة (96,33%) وهذا التصور السائد حسب ما توصلت إليه النتائج.

- ومن خلال الجداول (8-10-12) يتضح لنا أن أغلبية اللاعبين يؤكدون على أن الاعداد النفسي يساعد على تحسين
- مردودهم، ويعمل على تقليل من الانفعالات السلبية ويساهم بقدر كبير في تحقيق نتائج إيجابية والوصول إلى أفضل انجاز كما يساعد اللاعبين على تجاوز الظروف الصعبة أثناء المنافسة وهذا ما يتفق مع ما أكده " ناهد رسن سكر " أن هدف الاعداد النفسي هو إيجاد الحلول النفسية التي يعاني منها اللاعب والتي تتعلق بالسلوك الرياضي في التدريب والمنافسة (ناهد رسن سكر: 2002، ص 73).
- ومن خلال نتائج الجدول رقم (9) إتضح أن أغلبية اللاعبين اكابر يؤكدون بأن الاعداد النفسي يعتبر أحد أهم عناصر التدريب الرياضي، وذلك لما له من أهمية كبيرة في رفع مستوى الاداء وقدرات اللاعبين، وهذا ما يتفق مع ما جاء به حسن السيد أبو عبدو، يجب أن يشمل الاعداد النفسي خلال التخطيط له على بناء وتطوير السمات الشخصية والادارية خلال المراحل المختلفة لعملية الاعداد النفسي، وكذلك تطوير الدافعية(حسن السيد أبو عبدو 2001، ص 270)

- فمن خلال نتائج الجدولين (11-12) اتضح لنا أن أغلبية اللاعبين يساعدهم الاعداد النفسي على تجاوز المشاكل النفسية التي يتعرضون لها، ويقوم بتنمية الثقة بالنفس والاغلبية يقومون بالاعداد النفسي لما له من إنعكاسات إيجابية على نفسية اللاعبين، إذ يساهم في الانقاص من الضغوط النفسية التي قد يواجهونها قبل وأثناء المباراة.
- ومن خلال المناقشة وجدنا أن الاعداد النفسي يساهم بقدر كبير في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، وبصفة عامة وجود علاقة طردية بينهما، فكلما كان الفرد مهيبا نفسيا كان نشاطه جيدا.
- يتأسس مما سبق صدق الفرضية الثانية، والتي تنص " يساهم الاعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر ، حيث تجعل اللاعب يصل إلى أفضل مستوى من الاداء، وهذا ما يتفق مع ما جاء به "محمد حسن علاوى" بأن الاعداد النفسي عملية توجيه وارشاد اللاعبين الرياضيين، حيث يهدف الارتقاء بقدراتهم على مواجهة المشكلات والعقبات التي قد تعترضهم طوال فترة ممارستهم الرياضية والتصدي لها، ومواجهتها كذلك بناء وتنمية الدافعية الرياضية وبصفة خاصة دافعية الانجاز الرياضي، وتطوير السمات النفسية الخاصة لدى الرياضيين لإرتقاء بمستوى قدراتهم وامكاناتهم (محمد حسن علاوى، 2001، ص .

94

3- مناقشة نتائج الفرضية الثالثة :

من خلال النتائج المتحصل عليها من جداول الاستبيان المقدم لاعبين والتي قمنا بتحليلها تمكنا من الحصول على إجابات الاسئلة المطروحة 14- 15 -16-17-18-19-20-21-22 والخاصة بالفرضية الثالثة والمتماثلة في المدرب والدور الفعال والايجابي في تنمية دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر فمن خلال نتائج الجداول السابقة في الفرضية الثالثة قيمة كا² المحسوبة اكبر من قيمة كا الجدولية وعليه فان هناك فرق ذات دلالة إحصائية ويتضح لنا من خلال الجداول 14- 15- 16 أن أغلبية اللاعبين اكابر كانت إجابتهم ب " نعم " ونسبتهم تتراوح ما بين 65% و 76.66% تتين لنا أن أغلبية اللاعبين يرون أن المدرب يولي اهتماما كبيرا بالتحضير النفسي خلال الحصص التدريبية ويخصص له الوقت الكافي ويهتم بالراحة الشخصية لاعبين مما يكسبهم الثقة بالنفس وتزيد من معنوياتهم

وتشجيعهم على المثابرة والعمل كما يحرص المدرب على الاعداد النفسي لمواجهة الظروف الصعبة من التنافس وهذا ما يتفق مع ما جاء به " أسامة كامل راتب " أن المدرب الناجح يعد ماهر في تنظيم طاقات اللاعبين البدنية والنفسية وكيفية التحكم والسيطرة على أفكار ومشاعر العبيد أثناء المنافسة مما يجعل الاداء يتطور باتجاه صحيح (أسامة كامل راتب . 1995 ص 125)

ومن خلال نتائج الجدول 17 أغلبية اللاعبين يرون أنه لا يوجد فريق أحصائي نفسي يقوم بإعدادهم نفسيا يتضح لنا أغلبية الفرق ألي يوجد فيها أحصائي نفسي وهذا راجع إلى عدم الاهتمام بالتحضير النفسي من طرف أحصائي مختص .

ومن خلال نتائج الجداول 18-19-20-21-22-23 تبين لنا أن أغلبية اللاعبين الذين أجابوا "نعم" تتراوح نسبتهم ما بين).....

% و.....% (يرون أن المدرب يستخدم أساليب وتقنيات متعددة في تحضيرهم نفسيا فبعض المدربين يستخدمون الحصص النظرية ومنهم

من يستخدم الحوار المتبادل ومنهم من يستخدم تمارين

الاسترخاء في تحضير اللاعبين نفسيا

كما تبين في الجدول رقم (19) بان حيوية ونشاط المدرب يرفع من معنويات اللاعبين أو تساهم في نجاح

عملية التدريب ومن خلال الجدول (20) تبين لنا أن المدرب الكفاء هو الوحيد الذي يشجع المتفوق وذلك ليغث في نفوس اللاعبين

التنافس والجد والمثابرة وبالتالي رفع من الروح المعنوية وزيادة القدرات البدنية والنفسية ومن خلال الجداول رقم 21-22 يتبين لنا أن تنمية

القدرات اللاعبين تتأثر بمدى قيام المدرب بالتحضير النفسي كما تبين أن الدور المدرب في عملية تهدئة اللاعبين في حالة النفرة، وتبين دور

المدرب في عملية تهدئة اللاعبين في حالة النفرة، وتبين كذلك أن أهمية الاعداد النفسي في تحقيق الانجاز فان إهمال الاعداد النفسي من

طرف المدرب يفشل اللاعب في تحقيق الانجاز، فوجدنا أن للمدرب الدور الفعال والايجابي في تنمية دافعية الانجاز وبصفة عامة هناك

علاقة ارتباطية موجبة بينهما .

ويتأسس مما سبق صدق النظرية الثالثة والتي تنص على: " للمدرب الدور الفعال والايجابي في تنمية دافعية الانجاز لدى العبي كرة القدم

اكابر، وهذا ما يتفق مع ما جاء به " عزت محمود كاشف" في دراسته حول الاعداد النفسي للرياضي فكلمة كان الفرد مهيتا نفسيا كان

نشاطه جيدا، يكون مردوده جيدا ايجابيا ويحتمل أن يكون سلبيا إذا كان العكس صحيح . (عزت محمود كاشف)

وما أشار إليه محمد حسين علاوي بعد أن يستنج المدرب الخطوط للخطة العامة وللأسلوب قبيل النزول على الساحة، يقوم المدرب بتهيئة العبيه نفسيا للعب بكلمات مركزة وقوية يحاول فيها إثارة حماس اللاعبين وشد انتباههم وتحفيزهم للعطاء، وفي هذه اللحظات يجب على المدرب أن يراعي جيدا الفروق الفردية فيتحدث مع اللاعبين بالشكل الذي يرفع المعنويات النفسية لاعبين وجعلهم يشاركون في المنافسة بثقل وتفاؤل علاوي: (فريد كامل ابو زينة ، 2006)

وما أشار إليه " حسن السيد أبو عبدو" التدريب في كرة القدم يحتاج إلى مدرب كفيء، يستطيع أن يكون قائدا ناجحا لديه القدرة على العمل التعاوني الجماعي، فيما يتعلق باللاعبين والاجهزة المعونة العينة والادارية والطبية التي تعمل معه، كما أن له سلوك يعد من العوامل المؤثرة على زيادة حدة الانفعالات أو خفضها بالنسبة للاعب (حسن السيد ابو عبدة ، 2001، صفحة 123)

خاتمة عامة

من خلال النتائج المتحصل عليها من الجداول الخاصة بالاستبيان الموجه لاعبين والتي قمنا بتحليلها ،تمكنا من الحصول على إجابات

الاسئلة التي طرحناها حول "الاعداد النفسي وعلاقته بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر، تمكنا من الوصول إلى:

- أن الجانب النفسي يلعب دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي أكابر كرة القدم، حيث مردود

اللاعب يتأثر وفق العلاقة القائمة بين الاعداد النفسي و دافعية الانجاز، بل إن هذه العلاقة سبب مباشر في تحقيق الانجاز لدى

العبي أشبال كرة القدم، ومنه الوصول إلى مستوى أفضل وتحقيق نتائج مرضية، إذن النتائج التي توصلنا إليها تحقق لنا الفرضية

الجزئية الاولى، بأن العلاقة التي تربط الاعداد النفسي بدافعية الانجاز تؤثر في تحقيق الانجاز لاعب حسب الحالة النفسية.

- إن الاعداد النفسي يساهم بقدر كبير في تحقيق دافعية الانجاز، حيث يساهم في تحقيق نتائج إيجابية، ويقلل من الانفعالات

السلبية، وينمي الثقة بالنفس لدى اللاعب، مما يحقق الفرضية الجزئية الثانية، والتي تقر بأن الاعداد النفسي يساهم بقدر كبير

في تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي أكابر كرة القدم.

- إن : للمدرب الدور الفعال و الايجابي في تنمية دافعية الانجاز لدى لاعبي أكابر كرة القدم، حيث أن اللاعبين

ينظرون إلى المدرب بأنه المسؤول الاول عن فرض الانضباط داخل الفريق خاصة صنف اكابر، فالمرود الجيد للفريق يرجع إلى

طريقة المدرب في تسيير المقابلة واتخاذ القرارات المناسبة في الوقت المناسب بشكل جدي وصارم، ألن المدرب بمثابة الدافع والحافز

المعنوي الاول لاعبين، ويساعدهم على تحقيق إنجاز أفضل، مما يؤكد صحة الفرضية الجزئية الثالثة بأن المدرب الكفاء والفعال

يساعد على تنمية دافعية الانجاز لدى لاعبي أكابر كرة القدم.

- ومن خلال النتائج التي توصلنا إليها في الاستبيانات المقدمة لاعبين التي أثبتت صحة الفرضيات الجزئية الثالثة، يمكننا أن نقول

أن علاقة الاعداد النفسي بدافعية الانجاز هي علاقة إرتباطية موجبة ومنه تحقق الفرضية العامة لدراستنا.

الاستنتاج العام:

من خلال عرض وتحليل النتائج الاستنباطية، وانطالقا من مناقشات الفرضيات الجزئية الثالثة يتبين لنا بوضوح أن علاقة الاعداد النفسي بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر هي علاقة إرتباطية موجبة، حيث يعتبر الاعداد النفسي من أهم العوامل المساعدة في أداء اللاعبين وتحقيق إنجاز أفضل ، وعلى المدرب الاهتمام بتحضير اللاعب نفسيا، وتأكيد المدربين على ضرورة التحضير النفسي ، لما له من دور كبير في تحسين المهارات لدى اللاعبين أثناء التدريب والمنافسات. والهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تنمية الثقة بالنفس لدى اللاعب والقدرة على التحكم في إنفعالاته السلبية وإيجاد الحلول المناسبة في مواجهة بعض المشاكل والضغوط النفسية التي يتعرض لها اللاعب، لكونها من أهم العوامل المؤثرة سلبا على أداءه، مما يعيقه إلى الوصول إلى مستواه الحقيقي والهدف المطلوب في تحقيق إنجاز أفضل. ويظهر عليه الارتباك و الاضطراب خلال المنافسات، وهذا راجع لنقص التحضير النفسي، أي الاهتمام بالجوانب الاخرى كالجانب التقني والبدني واهمال الجانب النفسي، في حين يساهم الاعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من بدافعية الانجاز، حيث يساعد في تحسين مردود اللاعبين والتقليل من الانفعالات السلبية، وبالتالي التحضير النفسي له دور مهم في إستجابة اللاعب لتطوير الجانب الخططي. وبينت النتائج أن كفاءة المدرب تساعد اللاعب في تحسين حالتهم النفسية ويكون ذلك بسهر على الراحة الشخصية للاعب، وتفهمه انشغالاته ومساعدتهم، وكذلك من خلال القرارات والتوجيهات التي يقدمها لهم، وإبرازه لنقاط القوة و الضعف وتصحيحه لأخطاء التي يقعون فيها، ويساعد اللاعب للوصول إلى أحسن إنجاز ممكن.

وبعد مناقشتنا لنتائج الاستبيان توصلنا على نتائج توحى بأن هناك علاقة إرتباطية طردية بين الاعداد النفسي ودافعية الانجاز ، ومن خلال أجوبة اللاعبين توصلنا إلى النتائج التالية:

* يلعب الجانب النفسي دورا كبيرا في التأثير على تحقيق دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

الفصل الخامس : عرض تحليل و مناقشة النتائج

* يساهم الاعداد النفسي بقدر كبير في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

* للمدرب الدور الفعال والايجابي في تنمية دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم أكابر.

ومما سبق نستخلص أن الاعداد النفسي له دور كبير و مهم ومؤثر في إيجاد الحلول لجميع المشاكل النفسية التي تحيط بشخصية اللاعب قبل وأثناء المباراة، بحيث يساعده على التخلص من مظاهر الخوف والانفعال والتردد والقلق، وبالتالي تحصيل مردود جيد وتحقيق إنجاز أفضل.

التوصيات والقترحات:

إن الهدف من كل جهد فكري أو عملي أو بحث علمي أكاديمي هو الحصول على بعض الاستنتاجات والتوصيات والقترحات التي يمكن أن تعود بالفائدة على الباحثين الآخرين، حيث يمكن اعتبارها كمرجع أو بداية لدراساتهم وأثرها بحوثهم بمعلوماتنا والاستفادة منها ولو بقدر قليل .

ومن خلال موضوع بحثنا هذا وبعد تحليل النتائج توصلنا إلى النتائج التالية :

بعد تطرقنا في هذا البحث المتواضع والإشارة إلى الإعداد النفسي عالته وبدافعية الإنجاز لدى العبي كرة القدم - ففة

الأشبال- واعتمادا على الدراسة النظرية والميدانية ، جاءت توصياتنا واقتراحاتنا كآآتي:

- ضرورة توفير مدرين مختصين في منهجية التدريب في رياضة كرة القدم لدى أأندية.
- أأخذ بعين الاعتبار دوافع المراهقين نحو ممارسة الرياضة المفضلة لديهم.
- ينبغي على مدربي كرة القدم الإطلاع على كل خصائص مرحلة المراهقة.
- اعتناء مسؤولي الفرق بهذه الفئة الحساسة وذلك بالتوفير لهم كل الوسائل والتجهيزات الخاصة بالتدريبات وتقديم المعنوي لهم.
- يجب على الاتحاديات والمعاهد الرياضية تنظيم تربيصات مستمرة للمدرين لتكوينهم و خاصة فيما يتعلق بالجانب النفسي.
- ضرورة التوفير لأأندية مختصين نفسانيين.
- تنسيق العمل والتعاون بين كل من المدرب والمختص النفسي في تقديم برامج خاصة للتدريبات.
- ينبغي على المدرين إدراج جانب الإعداد النفسي في برامجهم التدريبية.
- يجب على المدرين تنسيق العمل بين كل الجوانب والتكامل بينها أأن الجوانب البدنية والتقنية غير كافية لتحضير اللاعبين، والبد من إدراج الإعداد النفسي نظراً لدوره وأهميته.

المراجع

المراجع:

• باللغة العربية:

1. القراء أن الكريم.
2. أحمد سليمان روبي: الأهدا الرووبف سي الم ان ال اسي الحركي - دار الاكر الرووي-مصر- ط1 - 1996 .
3. أحمد عود الالال الدان لز ا لدا اللو ا بينل الصييف المصريف الرامف للكرارل م لد المرمر الس وي الساون لرلم ال اسل القاهرةل 1991.
4. أحمد أمين و يل د/ طارا محمد ودر الدين- سيكولو يف الاريا الرياضي- دار الاكر الرووي- ط1 القاهرةل 2001.
5. أمر اح أحمد السواطي:"الردير والعداد الودي سي كرة القدم"ل دار المرار ل ط2ل مصرل 1990.
6. أسامف كامن رارل مصطاي محمود مرسيلاسمات إل ارليف لدا السواحين والسواحات ال اشيين وعالقرصما وإل ا الرقميل ظريات ورطويقات الردد 12ل كليف الروويف الرياضيف للوين وإلسك دريفل 1991.
7. أسامف كامن رارل العداد ال اسي لردير ال اشيين وألويات ألمورل دار الاكر الروويلاقاهرةل مصرل 2001.
8. أسامف كامن رارل- دوان الراواي ال شاط الرياضي- دار الاكر الرووي- القاهرةل 1990.
9. ولقا سم كلي و آرون:"دور الصحاف الرياضيف المريف ي رطوير كرة القدم ال ايريف" - مذكر ل ين شصادة الليسا سي ت.ر.و.ر -مرصد ت.ر.و.ر-دالي اوراهصيم ال اير -
11. راير أحمد غواريل الدا ريف ال ظريف والرطويال دار الميسرةل عمان الأردنل 2008.

21. حسن السيد أوو عوده: "الرايات الحديثي راطيط وردريير كرة القدم" ل مكروف وطورف الإشراف الايفل ط1ل مصرل 2001.
13. حسين أوو ريشل عود الحكيم الصايل أميف عمورل سليم شري ل الدا ريف والذكاء الراطايل دار الاكرلعمانل 2006.
41. حمدي عود المرم: واء احريار مري - دار لاکر الرروي - عمانل-الأردن-1983
51. ح اي محمود مارار: ألسس الرلميف ي ردرير كرة القدم- دار الاكر الرروي-مصرل ط1ل 1998
61. ح اي محمود مارار: الرطويا الرلمي ي ردرير كرة القدم -دار الاكر الرروي- القاهرةل مصرل ط1ل 1997.
17. رومي مين: "كرة القدم" ل دار ال ايسل ط1ل لوانل 1986.
18. سرد أحمد إراهيم أوو شقفل داريف ال ايل مكيف ال صصف المصريفل القاهرةل مصرل 2007.
91. سرديف محمد علي وصابور: سيكولوجيا المراهنقف- دار الوحوث الرلميف ل ط1ل 1980.
21. عود اللطي محمد الايفل مقياس داريف ال ايل دار غريير للطواع والشر والروينل القاهرةل مصرل 2000.
21. عت محمود كاش - الإعداد ال اسي للرياضيين - دار الاكر الرروي- ل ط1ل القاهرة 1991.
22. عصام علي الطيرلروين عودة رشوان: علم ال اس المرريل عالم الكررل القاهرةل مصرل 2006.
32. علي لويك: أسس إعداد العوي كرة القدمل م شاة المرار ل الإسلك دريفل مصرل 2008.
42. طلرت م صور: رشيط مو الطان -م لف علم الاكر-الكويت- الم لد الراشر- 1989.
52. طه إسماعين وآرون: كرة القدم وين ال ظري والإعداد الوديل دار الاكر الرروي القاهرةل 1989
62. ار عاقنل مرم علم ال اسل ط4ل دار الرلم للمالينل القاهرةل مصرل 1985.

72. اد الوصي السيد: ألسس ال اسيف لل مو من الطولف للشياواف -دار لاکر الرروي -مصر- ط1-

1975.

82. رج حسين ويومي: واء الروارات مرر يف ي كرة القدم - دار الاكر-عمان- الأردن- ط1-1986

92. يصن رشيد عواس الدليميل لحرمر عود الحال كزار م ص ي لطفوف و أسارذة الررويوف الود يف والرياضيفل مسرغا مل ودون طورفل 1997.

13. قاسم حسن حسين و قيس ا ي عود ال وار:"مكوات الصاات الحركيف"ل مطورف ال امرفل ر ظل وغدادل 1984.

13. قاسم حسن حسين وعودو علي صي :-موادئ علم الردير الرياضي-ل مطورف الرريم الراليل وغدادل الررال 1988.

23. لي دان قيدو ل الشاصيف الدا ريف وإل ارالتل رر مف سيد الطور وآرونل الدار الدوليف لزرثمرات الثقا يفل مصرل 2000.

33. محمد الرروي شمرون- عود ال وي مان- الردير الرقلي- دار الاكر الرروي- القاهرئل 1996.

34. محمد الرروي شمرون- علم ال اس الرياضي- مرك الكرار لل شر- القاهرئل 1999.

35. محمد مان عود المرمل واء مقياس رقدير الذات لدا حكام آل شطف الرياضيفلدار الكرر القا و يفل مصرل 2008.

63. محمد حسن عالويل د/ كمان الدين عود الرحمان درويشل د/ عماد الدين عواس أوو يد-الإعداد

ال اسيف) ظريات ورطويقات(- مرك الكرار لل شر- ط1ل 2003.

73. محمد حسن عالوي:"علم ال اس ي الردير الرياضي"ل دار المرار ل ودون طورفل مصرل

1968 .

83. محمد حسن عالوي: "علم الـ اس للردير والم اسف الرياضيف"ال دار الاكر
الروويل ط 1ل مصرل
2002.
39. محمد حسن عالوي "مدان ي علم ال اس الرياضي"ال ط6ل
مرك الكرار لل شرل القاهرةل مصرل
2007.
41. محمد عادن رشيد -علم ال اس الر ريوي الرياضي - الدار
ال ماهيريف لل شر والروين- ط 1 ل
ليويا 1986.
41. محمد عود الطاهر الطير: "موادئ الصحف ال اسيف"ال دارال امريفل وودون
المرار
مصرل 1994.
24. مصطفى صمي : " سيكلو يف الطاولف والمراهقف "ال مكروف مصرل ر ط ل
مصرل 1974.
34. مررو يات: الايا المراهقف - دار الاكر- دمشق سوربال ط 2 ل 1996.
44. ماري اورهيم حماد - الردير الرياضي الحديث - راطيط ورطويا وقيادة- ط 1 - دار الاكر
الروويل 2001.
45. م ي عود الحليم الـ راهات الوحثيف المراسرة ي علم ال اس الرياضيل دار الواء لـ ديا الطواعف
وال شرل الـسك دريفل مصرل 2009.
46. موق م يد المولي : " الـعداد الوظياي لكرة القدم " دار الاكر ل وودون طورفل لو ان ل 1999 .
74. ميالين اورهيم اسرد:مشكالت الطاولف و المراهقف -دار الـ ال ديدة- لو ان-ط 2-1999.
84. اهد رسن سكرل 2002 علم ال اس الرياضي ي الردير والم اسف الرياضيفلالدار الرلميف
الدوليف لل شر والروينل عمانل 2002
94. ار م يد كامن طه لويس- علم ال اس الرياضي- ل ط 1ل امرف وعداد كليف الرياضفل
1980.

51. واء درويشئل إصصامات علم الـ اس الرياضي يي أأل شطف الرياضيئل دار الواء لد

يا الطواعف وال شرل إلسك دريفل مصرل 2007.

15. يحي كاظم ال قير :علم ال اس الرياضي -مرصد إعداد القادة – السروديف- ودون طورف-
1990.

● المراجع باللغة الأجنبية:

- 1 - Christian Mandel: A.B.C.du jeune sportif hachete / carrère 1990 ..
- 2- G- Rioux et E.thill:competition sportif et psychologie, edition Chiron 1982 .
- 3 - Karin bui_xuan :introdiction a la psychologie du sport edition chiron 2000 .
- 4- Luis fernandez :cophrologie et compition du sportif de haut niveau, edition
- 5- Norbert silamy : dictionnaire de la Psychologie 1992 .
- 6 - R- Thomas. Preparation paycologique de haute niveau Ed PUF,paris 1997.
- 7- R- Thomas. Preparation physique du sportif : édition du haute niveau édition PUF paris-1987.
- 8 - Thomas. Preparation physique du sportif : cdition 1991.
- 9- Atkinson(j.w),personality, motivation and action, selected papers,newyork,1984

51. واء درويشئل إسصامات علم الـ اس الرياضي يي أأل شطف الرياضيئل دار الواء لد

يا الطواعف وال شرل إلسك دريفل مصرل 2007.

16. يحي كاظم ال قير :علم ال اس الرياضي -مرصد إعداد القادة – السروديف- ودون طورف-
1990.

● المراجع باللغة الأجنبية:

- 1 - Christian Mandel: A.B.C.du jeune sportif hachete / carrère 1990 ..
- 2- G- Rioux et E.thill:competition sportif et psychologie, edition Chiron 1982 .
- 3 - Karin bui_xuan :introdiction a la psychologie du sport edition chiron 2000 .
- 4- Luis fernandez :cophrologie et compition du sportif de haut niveau, edition
- 5- Norbert silamy : dictionnaire de la Psychologie 1992 .
- 6 - R- Thomas. Preparation paycologique de haute niveau Ed PUF,paris 1997.
- 7- R- Thomas. Preparation physique du sportif : édition du haute niveau
édition
PUF paris-1987.
- 8 - Thomas. Preparation physique du sportif : cdition 1991.
- 9- Atkinson(j.w),personality, motivation and action, selected
papers,newyork,1984

الملاحق

الاستبيان الخاص باللاعبين :

الفرضية الاولى : يساهم الاعداد النفسي في زيادة دافعية الانجاز لدى العبي كرة القدم اكابر.

2/ هل يساعدك الاعداد النفسي في تحسين مردودك والتقليل من الانفعالات السلبية؟

نعم

لا

3/ هل تشعر بالحيوية والنشاط عند ممارستك للحصص التدريبية؟

نعم

لا

4/ هل الاعداد النفسي الذي يقوم به المدرب يعمل على تعزيز الثقة بالنفس لدى اللاعب؟

نعم

لا

5/ هل تتلقون تحضيراً نفسياً خاصاً قبل المنافسة؟

نعم

لا

6/ هل يساعدك الاعداد النفسي الذي تلقته على تجاوز الظروف الصعبة اثناء المنافسة؟

نعم

لا

الفرضية الثانية: الحالة النفسية دور في الرفع من دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر.

1 / هل المشكلات النفسية كالقلق تآثر عليك نفسيا؟

نعم

لا

2/ هل الضغط النفسي الذي تتعرض له يؤثر سلبيا على نتيجة أداء المنافسة؟

نعم

لا

3/ هل تستطيع الحفاظ على هدوءك أثناء المنافسات؟

نعم

لا

4/ هل تستشير مدربك عندما تواجهك بعض المشكلات النفسية؟

نعم

لا

5/ هل التوتر الذي قد تشعر به قبل المنافسة يضايقك؟

نعم

لا

6/ هل تفقد أعصابك خلال الحصص التدريبية والمنافسات؟

نعم

لا

-إذا كانت الإجابة بنعم لماذا :

7/ هل تشعر بالاستمتاع عندما تقوم بحصص تدريبية؟

نعم

لا

الفرضية الثالثة: للمدرب دور في زيادة دافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم اكابر.

1/ هل يولي مدربكم إهتماما كبيرا بتحضيركم نفسيا خلال الحصص التدريبية؟

نعم

لا

2/ هل يهتم المدرب براحتك الشخصية؟

نعم

لا

3/ هل يقوم مدربكم بتقديم الدعم النفسي حين تعرضك لظروف صحية (إصابة أو مرض أو..) سواء في التدريبات أو المنافسة؟

نعم

لا

4/ هل يوجد أخصائي نفسي ضمن طاقم التدريب في فريقكم؟

نعم

لا

5/ هل يستخدم مدربكم أساليب وتقنيات في تحضيركم نفسياً؟

نعم

لا

- إذا كانت الإجابة بنعم ما هي :

6/ هل الحالة النفسية الجيدة للمدرب تلعب دوراً في تحقيق النتائج ايجابية؟

نعم

لا

7/ هل يقوم المدرب بتشجيع اللاعب الذي يؤدي أداء جيداً؟

نعم

لا

8/ هل التعليمات و العمل الذي يقوم به المدرب يساعد على تنمية قدراتك؟

نعم

لا

9/ هل يقوم المدرب بتهديتكم في حالة النرفزة أثناء التدريب او المنافسة؟

نعم

لا

10/ هل هبوط مستواك في التدريبات او المنافسات يعود لعدم تحضيرك نفسيا من طرف المدرب ؟

نعم

لا