



جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية



مذكرة تخرج ضمن متطلبات

نيل شهادة الماستر في علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

تخصص: محضر بدني

الموضوع:

دور المدرب الرياضي في تحسين دافعية اللاعبين الناشئين

لممارسة رياضة كرة القدم

دراسة ميدانية للنادي مدينة وادي سوف "09-12 سنة"

تحت إشراف الاستاذة:

إعداد الطالب:

- جيمايي نتيجة

- قرح اسماعيل

السنة الجامعية: 2017/2016

# إهداء

من قلوب تشع بالدفء والحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أبرار هذه  
الأكوان، ومن أرواح متعلقة برب الجلال يطيب لي أن أحمد الله الذي  
وفقني على إنهاء هذا العمل المتواضع والذي أهديه إلى أعز ما أملك  
في هذا الوجود أمي أطال الله في عمرها.

والي ابي الذي فارقني السنة الفارطة رحمه الله واسكنه فسيح جناته مع  
الأنبياء والصدقين

إلى كل الأهل والأقارب، وخاصة إخوتي وإلى الكتاكيت مسعود وطيبة.  
وإلى أصدقائي وزملائي في الدراسة، خاصة طلبة معهد التربية البدنية  
والرياضية، والى كل من يعرفني من قريب أو بعيد ويحمل لنا ذرة حب  
صادقة.

وإلى كل أساتذة معهد التربية البدنية والرياضة، خاصة أستاذتي  
ومرشدتي "جيماي نتيجة".

# إهداء

من قلوب تشع بالدفئ والحنان، من عقول تسعى تطلعا إلى أبرار هذه الأكوان، ومن أرواح متعلقة برب الجلال يطيب لي أن أحمد الله الذي وفقني على إنهاء هذا العمل المتواضع والذي أهديه إلى أعز ما أملك في هذا الوجود أبي وأمي أطال الله في عمريهما.

إلى كل الأهل والأقارب، وخاصة إخوتي، سعيد، قادة، رفاص، مختار وابن عمي الحاج، وعبد القادر.

والى كل أصدقائي وزملائي بمعهد التربية البدنية والرياضية، وخاصة حمري هاشمي ولأنسى بالذكر أخوه سيد أحمد حمر والى كل من يعرفني من قريب أو بعيد ويحمل لي ذرة حب صادقة والى فريق غالي معسكر.

والى كل أساتذة معهد لتربية البدنية والرياضية والى عمال الإقامة الجامعية زدور ابراهيم بلقاسم بوهران.

والى الأستاذ المحترم بوخريريس هواري.

نصر الجيلالي

# الشكر والتقدير

الحمد والشكر لله على فضله ونعمته في إتمام هذا لبحث المتواضع يدعونا واجب الحب والوفاء والعرفان بالجميل أن نتقدم بالشكر العميق إلى كل من ساهم من قريب أو بعيد في إتمام هذا البحث المتواضع ، أخص بالذكر الأستاذة جيمايي نتيجة الذي أشرفت على مذكرتي وأفادتني بكل التوجيهات اللازمة في سبيل انجاز هذا العمل المتواضع الذي اطمح من خلاله الى إضافة شيء جديد للتدريب الرياضي خاصة ولمادة التربية البدنية والرياضة عامة, حتى يكون دعامة لها في توسيع ممارستها وتطوير نشاطها لكي تكون مواكبة للتطورات الحاصلة على الساحات التربوية.

كما لا يفوتنا أن نشكر كل من مديرة معهد التربية البدنية والرياضية وجميع أساتذة وموظفي معهد التربية البدنية والرياضية ببسكرة

كما نشكر جميع الطلبة الذين ساهموا في إجراء بحثنا .

أقول للجميع وفقنا الله وإياكم لما يحبه ويرضاه.

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

"يَرْفَعِ اللَّهُ الَّذِينَ آمَنُوا مِنْكُمْ وَالَّذِينَ

أُوتُوا الْعِلْمَ دَرَجَاتٍ وَاللَّهُ بِمَا تَعْمَلُونَ

( الآية 11 سورة المجادلة )

"خَيْرٌ"

قائمة المحتويات

	تشكرات
	إهداء
	قائمة الجداول
	قائمة الرسوم البيانية
	مقدمة

الجانب التمهيدي

3	1-الإشكالية
4	2-فرضيات البحث
4	3-أهداف البحث
5	4- أسباب إختيار الموضوع
5	5-أهمية موضوع البحث
6	6-تحديد مصطلحات البحث
8	7-الدراسات السابقة و المشاهدة

الجانب النظري

الفصل الأول:المدرّب والتدريب الرياضي

14	تمهيد
15	1-المدرّب والتدريب الرياضي
16	1-2-تعريف التدريب
16	1-3-اهداف التدريب
17	1-4-شخية المدرّب وخصائصه
17	1-4-1-الصفات الشخصية للمدرّب
18	1-4-2-الصفات المهنية للمدرّب الرياضي
18	1-4-3-الصفات الصحية للمدرّب الرياضي
19	1-4-4-الصفات النفسية للمدرّب الرياضي
20	1-5-الانماط الشائعة للمدرّب الرياضي
20	1-5-1-في مجال العلاقة مع الاعبين
22	1-5-2-في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب
23	1-5-3-في مجال التوجيه والارشاد في المنافسة
25	1-6-واجبات المدرّب الرياضي
27	1-7-ذافعية المدرّب الرياضي
29	خلاصة

الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي

31	تمهيد
32	1- مفهوم الدافعية
33	2- وظائف الدوافع
34	3-تصنيف وتقسيم الدوافع
34	3-1-تصنيف الدوافع
36	3-2-تقسيم الدوافع

36	4-الدوافع والحاجات النفسية
37	4-1-الدوافع النفسية
37	4-2-خصائص الواقع النفسية
38	5-مصدر الدافعية في الميدان الرياضي
38	6-الدافعية والاداء او النتيجة الرياضية
39	7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي
40	8- دوافع الانجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية
40	8-1-1-اختيار النشاط
40	8-2-مكونات دافع الانجاز نحو النشاط الرياضي
41	8-3-وظيفة الدافعية في المجال الرياضي
41	9-انواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
43	10-تطور دوافع النشاط الرياضي
44	11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي
45	12-اهمية الدافعية في المجال الرياضي
47	خلاصة
<b>الجانب التطبيقي</b>	
<b>الفصل التطبيقي الاول الدراسة الاستطلاعية</b>	
50	تمهيد
51	1-الدراسة الاستطلاعية
51	2-تحديد متغيرات الدراسة
52	3-عينة البحث وكيفية اختيارها
53	4-المنهج المستخدم
53	5-ادوات الدراسة
53	5-1-الاسئلة المغلقة
53	5-1-الاسئلة النصف المفتوحة
53	6-كيفية تفرغ الاستبيان
53	7-التقنية الاحصائية المستعملة
54	8-اجراءات التطبيق الميداني
54	9-حدود الدراسة
<b>الفصل التطبيقي الثاني تحليل البيانات</b>	
56	تمهيد
57	عرض وتحليل نتائج خصائص المبحوثين
61	عرض وتحليل نتائج الفرضية الاولى
69	تحليل وتحليل نتائج الفرضية الثانية
74	تحليل وتحليل نتائج الفرضية الثالثة
81	تحليل نتائج الدراسة
83	مناقشة نتائج الدراسة
85	خاتمة
87	قائمة المراجع
الملاحق	

قائمة الجداول

رقم الجدول	العنوان	الصفحة
01	يبيّن نسب مختلف أعمار المدربين	57
02	يبيّن نوع الشهادة المتحصل عليها	58
03	يبيّن نسب عدد سنوات خبرة المدربين في المجال الرياضي	60
04	يبيّن مدى اهتمام المدرب بالجانب النفسي	61
05	يبيّن مدى تأثر اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	62
06	يبيّن نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفزيولوجية والعقلية في تخطيطهم	63
07	يبيّن الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة	64
08	يبيّن الأعداد النفسية الجيدة في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت	65
09	يبيّن تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي	66
10	يبيّن صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربين	67
11	يبيّن نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية	68
12	يبيّن مساهمة الوسائل التعليمية في تحسين دافعية اللاعبين الناشئين	69
13	يبيّن اهتمام المدربين بانشغالات لاعبيه	70
14	يبيّن جدول مساهمة الوسائل المعتمدة في العملية التدريبية في تنمية قدرات اللاعبين الناشئين	71
15	يبيّن تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب	72
16	يبيّن تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي	73
17	يبيّن تعزيز المدرب النقاط قوة اللاعبين ومحاولة اصلاح الاخطاء لدي اللاعبين	74
18	يبيّن الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين اثناء التدريبات	75
19	يبيّن طرق التعامل مع لاعبين المراهقين في الحصص التدريبية	76
20	يبيّن مستوى تأثير العلاقة السليمة بين المدربين واللاعبين على مستوى الدافعية عند اللاعبين الناشئين	77
21	يبيّن العوامل التي تؤدي الى لعب مباراة مردود جيد	78
22	يبيّن أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب	79
23	اثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق	80

قائمة الأشكال والرسوم البيانية

رقم الشكل	العنوان	الصفحة
01	دائرة نسبية تمثل مختلف أعمار المدربين	57
02	دائرة نسبية تمثل نوع الشهادة امتحصل عليها	59
03	دائرة نسبية تمثل نسب عدد سنوات خبرة المدربين	60

# الجانب النظري

# الفصل الأول

## المدرّب والتدريب

### تمهيد:

تعتبر مهنة التدريب تنظيم وإدارة للخبرة التعليمية الرياضية لتصبح خبرة تطبيقية للمدرب الرياضي فهي مهنة تعتمد أولاً وأخيراً على الكفاءة الفردية وقدرة فرض الانضباط والتي يجب أن تتوفر في المدرب قبل العمل في هذه المهنة، بحيث عليه أن يكون على مقدرة عالية بفهم التدريب وكيفية استخدام الطرق والأساليب والإجراءات الفنية المتصلة بتنظيم وتوجيه خبرات اللاعبين، فعملية التدريب الرياضي تعتمد في الأساس على إعداد المدرب الرياضي الذي يساهم في تطوير قدرات اللاعبين ومستواهم المهاري في كرة القدم.

### 1 - المدرب والتدريب الرياضي:

#### 1 - 1 - ماذا تعني كلمة التدريب:

كلمة "التدريب" لا تخص فقط التدريب الرياضي فحسب بل تشمل التدريب على الأجهزة والأدوات المختلفة، وقد جاءت هذه الكلمة من اللغة الإنجليزية أصلاً (Training)، تعني هذه الكلمة على أداء شيء ما وتستخدم أيضاً في تدريب الحيوانات على ممارسة شيء معين، وقد جاءت هذه الكلمة من الفعل (Train) ومن الكلمة اللاتينية (Trano) ومن الكلمة أن يسحب الشيء لمسافة معينة أو أن الفرد مغرم بمشاهدة شيء ما، ويرى البعض أن هذه الكلمة تعني (تربوي) وفي الزمن القديم كانوا يستخدمون هذه الكلمة للتدريب الخيل حيث كان الإنجليز يحبون الخيل وسرعان ما انتشرت هذه الكلمة وقد كانت تستخدم أيضاً لجميع الألعاب التي كانت موجودة هناك مثل ألعاب القوى، سباحة... الخ.

واليوم تستخدم هذه الكلمة في دول كثيرة من العالم، رغم هذا كله ليس خطأ أن نقول التدريب الرياضي المدرب الرياضي ليس مهمته فقط إعطاء التمارين فحسب بل هو رجل تربوي أيضاً، لذا نرى أن استخدام هذه الكلمة في وقتنا الحالي واسع من جهة وضيق من جهة أخرى، عندما نقول تدريب رياضي لا بد من معرفة أن التدريب يأخذ كل شكل من أشكال التمارين الخاصة في الياقة البدنية ويدخل هنا تمارين للصحة وتمارين علاجية، وهذا هو المفهوم الواسع للتدريب أما من الجانب الآخر (الضيق) فيكون إعطاء أهمية خاصة لإعداد الرياضيين للوصول إلى المستوى الرياضي متقدم.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> كمال جميل الرياضي: التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرين، دار وائل للنشر والتوزيع، مصر، ط1، 2004، ص9 - 10.

### 1-2- تعريف التدريب:

التدريب هو العملية الشاملة للتحسين الهادف للأداء الرياضي والذي يتحقق من خلال برنامج مخطط للإعداد والمنافسات، وهو عملية ممارسة منظمة تتميز بالديناميكية والتغير المستمر، ولا بد أن يديرها مدرب متخصص يتمثل دوره القيادي في خلق إطار عمل ملائم يستطيع من خلاله اللاعب والفريق تنمية وتطوير قدراته الكامنة. وقد أشار كل من أبراهام وكولنز ABRAHAM & COLLINS 1998 إلى أن هناك العديد من المشابهاً بين التعليم والتدريب، ويذهبان إلى أن المعلم هو شخص يقوم بقيادة وتأليف إخراج أنشطة التعلم وإحداث مناخ اجتماعي أثناء تشخيص وإعادة تشكيل أداء اللاعب، وهذه كلها أفعال تعكس دور المدرب أيضاً. وقد استحوذ التدريب الرياضي في هذه السنوات بصورة مضطربة على مكانه كعلم أكاديمي، وأصبح لا يقتصر تناوله في برامج المرحلة الجامعية فحسب، بل نالت دراسات وأبحاث التدريب الرياضي اهتمام متزايدا في برنامج الدراسات العليا في العديد من الأوساط العلمية على مستوى العالم.

كما يتعامل التدريب الرياضي مع كائن بشري له خصائصه البيولوجية والنفسية والبدنية والاجتماعية، ولهذا فهو يتأسس على المبادئ ونظريات العلمية المختلفة عند تنمية البناء البدني وتطوير الخصائص الحركية، فهو يرتبط بالعلوم الاجتماعية (علم النفس، علم الاجتماع، إدارة، اقتصاد، سياسة) والعلوم الطبية (تشريح - بيولوجي - فيزيولوجي - إصابات.....) وعلوم الحركة (بيوميكانيك)، وعلوم تربوية (تربية - طرق وأساليب علمية تكنولوجيا في التعليم والتدريب)<sup>1</sup>.

### 1-3- أهداف التدريب:

- الارتقاء بمستوى عمل الأجهزة الوظيفية لجسم الإنسان من خلال التغيرات الإيجابية للمتغيرات الفيزيولوجية، النفسية والاجتماعية.

- محاولة الاحتفاظ بمستوى الحالة التدريبية لتحقيق أعلى فترة بمستويات إنجاز في المجالات الثلاث (الوظيفية، النفسية الاجتماعية).

ويمكن تحقيق أهداف عملية التدريب الرياضي بصفة عامة من خلال جانبين أساسيين على مستوى واحد من الأهمية، هما الجانب التعليمي (التدريس والتدريب)، الجانب التربوي ويطلق عليهما واجبات التدريب الرياضي.

<sup>1</sup> نبيلة أحمد عبد الرحمان - سلوى عز الدين فكري : منظومة التدريب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2003، ص

فالأول يهدف إلى اكتساب وتطوير القدرات البدنية والمهارية والخططية والمعرفية، أو الخيارات الضرورية للاعب في النشاط الرياضي الممارس والثاني يتعلق في المقام الأول بإيدولوجية المجتمع ويهتم بتكميل الصفات الضرورية للأفعال الرياضية معنويا وإراديا، ويهتم بتحسين التذوق والتقدير وتطوير الدوافع وحاجات وميول الممارس واكتسابه السمات الخلقية والإرادية الحميدة كالروح الرياضية وحب الوطن والمثابرة وضبط النفس والشجاعة..... إلخ وذلك من خلال المنافسات.<sup>1</sup>

### 1 - 4 شخصية المدرب وخصائصه.

تلعب شخصية المدرب الجيد دورا هاما في نجاح عملية التدريب ولا بد لكل من يريد أن يعمل في مجال التدريب كمهنة أو وظيفة أن يتصف بخصائص ومميزات تتضمن ما يلي:

#### 1- 4- 1 - الصفات الشخصية للمدرب:

- أن يكون شخصية تربوية متطورة التفكير وطني مخلص لوطنه يعلم دور الرياضة في المجتمع.
- أن يتسم بالشخصية المتزنة، متعلقا في تصرفاته ليحوز على احترام الجميع.
- أن يتميز بالضبط والاتزان الانفعالي، قادرا على ضبط النفس أمام لاعبيه، يتقبل المناقشة بصدر رحب بعيدا عن الانفعالي والتعصب.
- أن يتمتع بالذكاء الاجتماعي، وهذا يعني قدرته على التعامل الجيد مع الغير خاصة الذين لديهم علاقة بعملية التدريب من إدارة النادي وأعضاء الأجهزة الفنية والإدارية المعاونة له ومع الحكام والجمهور... إلخ.
- الحكم الصائب على الأمور والعدالة في تصرفاته وحكمه على المشاكل والأفراد.
- أن يكون مظهره العام يوحي بالاحترام والثقة وقوة التأثير الإيجابي على الغير.
- يتميز بروح التفاؤل واثقا من نفسه وتصرفاته.
- لديه القدرة على بث روح الحماس وخلق الدافعية لدى لاعبيه.
- له فلسفة متميزة في الحياة بصورة عامة، وفي عملية التدريب بصورة خاصة.
- أن يكون مقتنعا بعمله كمدرب محب له، ولديه الاهتمام الصادق بأهمية التدريب كعامل.
- أن يكون متمتعا بلياقة بدنية وصحية ونفسية متميزة.
- لديه القدرة على التعبير وتوصيل المعلومات بسهولة إلى اللاعبين وجميع المتعاملين.

<sup>1</sup> أمر الله أحمد البساطي: أسس وقواعد التدريب الرياضي، منشأة المعارف، الإسكندرية، ط1، 1998، ص4-5.

## الفصل الأول: المدرب والتدريب الرياضي

- شجاعا لديه القدرة على تحمل المسؤولية.<sup>1</sup>

### 1- 4- 2- الصفات المهنية للمدرب الرياضي:

- الخبرة السابقة كلاعب، بمعنى أن يكون قد مارس اللعبة لعدة سنوات، وشارك في البطولات التي ينظمها إتحاد اللعبة.

- أن يكون حاصلًا على شهادة تعليمية متوسطة على الأقل حتى يمكن تتبع الدراسات التدريبية المتخصصة في مجال لعبته، وقادرا على أن يؤهل نفسه علميا بقراءة كتب متخصصة.

- المعرفة الجيدة بنوع النشاط الممارس (اللعبة) كعلم، والمعرفة الجيدة للعلوم التي تتعلق بعملية التدريب

- يفضل أن يكون ملما بأحد اللغات الأجنبية التي تسمح له بالإطلاع على أحدث المراجع والتحدث بها.

- يجب عليه أن يتمتع بقدر عال من التأهل المهني في مجال التدريب، فكلما زاد تأهل المدرب مهنيا كلما زاد إنتاجه من حيث الرقي بمستوى لاعبيه.

- يداوم على الاشتراك في دورات ودراسات تدريبية - محلية أو دولية - مرتبطة بمجال تخصصه. (2)

### 1- 4- 3- الصفات الصحية للمدرب الرياضي:

- أن يكون متمتعا بالصحة الجسمية ويدل مظهره على النشاط.

- أن يقوم بعمل الفحوص الطبية الدورية بصفة منتظمة في بداية الموسم.

- أن يتمتع بقدر عال من مستوى اللياقة البدنية بصورة تمكنه من أداء الحركات

والنماذج أثناء التدريب وكذلك المباريات التجريبية، ويكون على مستوى من المهارة الحركية يسمح له بأداء النماذج المطلوبة.

- أن يكون نموذجا في إتباع البرامج الغذائية والصحية كي يستطيع القيام بمهام عمله، ويحتذي به جميع اللاعبين ويرون فيه مثلهم الصحي الفريد.

- أن يكون ممارسا لأي نشاط رياضي مخالف لنوع الرياضة التي يقوم بتدريبها، للراحة الذهنية من عناء التدريب.<sup>2</sup>

<sup>1</sup> على فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، منشأة المعارف بالإسكندرية، ط1، 2003، ص 16-17.

<sup>2</sup> علي فهمي البيك - عماد الدين أبو زيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 19.

### 1-4-4 الصفات الفنية للمدرب الرياضي:

- لديه القدرة على تقديم الدعم النفسي للاعب في مواجهة الظروف الصعبة والمعقدة سواء في التدريب أو في المنافسات.
- لديه القدرة على تحليل أخطاء اللاعب بصورة منطقية وموضوعية للاستفادة من أدائه وقدراته الكامنة.
- لديه القدرة على اتخاذ القرار تحت ضغط المنافسة بهدوء وتركيز وروية.
- القدرة على تحويل الفشل إلى موقف نجاح.
- لديه القدرة على الوصول باللاعب لقمة أدائه في توقيت المنافسة.
- تحديد الهدف المراد تحقيقه مع الفريق، فمثلا هل الهدف هو الحصول على البطولة؟ هل الحصول على ترتيب متقدم بالدوري؟... إلخ، ومن الضروري ألا يغالي المدرب في تحديد هذا الهدف، بل يجب عليه وضع هدف واقعي يمكن تحقيقه وفقا للإمكانات المتاحة وقدرات لاعبي الفريق.
- تحديد متطلبات خطة التدريب من أدوات وأجهزة ومعسكرات... إلخ.
- تحديد الاحتياجات من قوى بشرية معاونة مع تحديد مسؤوليات وواجبات كل فرد فيها
- وضع برنامج زمني يوضح فيه خطوات وإجراءات تنفيذ خطة التدريب السنوية.
- وضع معايير تقويمية للتعرف على طرق القياس على مستوى تحقيق التدريب للأهداف
- المرحلية (الأغراض) لكل مرحلة زمنية من فترات التدريب السنوية، وتعديل مسار العمل التدريبي لتحقيق الأهداف إذا كان هناك قصور في تحقيق هذه الأهداف.
- أن يكون لديه القدرة على اختيار أنسب الطرق لتحقيق الأهداف.
- أن يكون ملما بالطرق العلمية والوسائل الفنية والأدوات الحديثة.
- أن يكون شخصا لديه القدرة على الإبداع في إخراج وحداته التدريبية.
- الذكاء في وضع خطط التدريب واللعب الجيد.
- أن يتميز بمستوى عال من حيث الخلق، ومستوى عالي من الفهم والذكاء والقدرة على الابتكار.
- أن يكون متمتعا بمستوى عال من القدرات العقلية بما ينطوي عليه من إمكانية الربط والتحليل وحل المشكلات، وتكون قدراته العقلية محل تقدير اللاعبين وجميع أفراد الأجهزة المعاونة له، مما يترتب عليه أن تكون تعليماته ذات فعاة لديهم، وبذلك يكون تأثيره قويا على اللاعبين.

- أن يكون قائدا محبوبا لا رئيسا متسلطا، عادلا في معاملة لاعبيه حازما بدون تكلف بدرجة واجبة كقائد ومعلم تربوي.
- أن يكون لمحا قادرا على سرعة الفهم والإدراك لكل المواقف التي تمر به.
- أن يكون قادرا على تقييم خبراته التدريبية باستمرار، يقوم بتقويم أدائه بعد كل موسم تدريبي حتى يمكنه زيادة صفاته الجيدة وإصلاح ما يجده من بعض النقص أو القصور أو السلبيات حتى يرتفع بمستوى أدائه، فعملية التقويم التي يقوم بها المدرب لنفسه الواطن من نفسه وعمله والذي يريد أن يرتفع مستواه ويصل في يوم من الأيام إلى الأداء المثالي والذي يجعله محط أنظار جميع من يعمل في مجال تدريب لعبته.
- أن يكون شخصية منظمة في جميع تصرفاته سواء في حياته العامة أو الخاصة ومجال عمله.
- أن يكون نموذجا صالحا ومثالا للاعبين من الناحية الخلقية، بعيدا عن التصرفات غير السليمة للرجل الرياضي كشرب الكحوليات أو التدخين، أو التلفظ بألفاظ نابية.
- أن تكون لديه القدرة على بث روح الجماعة بين اللاعبين وتقوية المحبة والأخوة الصادقة بينهم، ويتعد عن كل ما يفرق بين اللاعبين لذلك يجب أن يكون عادلا في تعامله معهم، ومن أسوأ صفات المدرب الرياضي أن يجابي لاعب أو أكثر عن آخرين، وألا ينصف له حق.<sup>1</sup>

### 1-5- الأتماط الشائعة للمدرب الرياضي:

في المجال الرياضي يلاحظ أن هناك العديد من الأتماط الشائعة للمدربين الرياضيين سواء في مجال العلاقة ما بين المدرب (المدير الفني) واللاعب الرياضي أو في مجال تخطيط وتنفيذ عملية التدريب الرياضي أو في مجال التوجيه والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية، وفيما يلي بعض الخصائص المميزة لهذه الأتماط الشائعة من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين.

### 1-5-1- في مجال العلاقة مع اللاعبين:

يمكن التمييز بين الأتماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال العلاقة مع اللاعبين:

#### أ- المدرب المسيطر:

من أهم ملامحه ما يلي:

- يستخدم سلطاته لأبعد مدى.

<sup>1</sup> علي فهمي البيك - عماد الدين أبوزيد: المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 20-21.

## الفصل الأول: المدرب والتدريب الرياضي

- يتميز سلوكه بالعنف والصلابة والكثرة من الوعيد والتهديد للاعبين.
- يركز معظم اهتماماته على فرض النظام والطاعة.
- يقوم بتوزيع اللوم على اللاعبين في حالات عدم التوفيق أو عدم إحراز الفوز أو سوء الأداء.
- لا يسمح للاعبين بالمشاركة في اتخاذ القرارات.
- لديه حساسية عالية تجاه الملاحظات الناقدة من اللاعبين.
- لا يوضح للاعبين سوى المهام القريبة والعاجلة.
- لا يقوم اللاعب بتنفيذ أي إجراء أو سلوك فيه التدريب أو المنافسة الرياضية إلا بأوامر صريحة ومباشرة من المدرب الرياضي و هو ما يعرف بموقف "عنق الزجاجة bottleneck" ويقصد به أن القرار يجب أن يمر فقط من خلال المدرب الرياضي.
- لا يسمح بتفويض سلطاته للآخرين.

### ب- المدرب الديمقراطي:

ومن أهم ملامحه ما يلي:

- يقوم بإشراك اللاعبين في اتخاذ العديد من القرارات.
- يقوم بالاستماع الجيد لآراء اللاعبين ويحترم وجهات نظرهم.
- يضمن على الفريق الرياضي المناخ الايجابي الذي يتسم بروح الفريق الواحد المتماسك
- السعي المستمر لتبادل المعلومات والأفكار مع اللاعبين.
- يمنح المزيد من الحرية للاعبين.<sup>1</sup>
- يقوم بالتمهيد لاتخاذ بعض القرارات من خلال المناقشات التفصيلية مع اللاعبين ولا يتم اتخاذ القرار ضد غالبية الآراء".<sup>2</sup>

### ج- المدرب الموجه:

من أهم ملامحه ما يلي:

- الميل إلى تقديم النصح والإرشاد والتوجيه للاعبين بدرجة كبيرة.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 2002، ص 83،88.

<sup>2</sup> محمد حسن علاوي : مرجع سابق ص 83،88.

## الفصل الأول: المدرب والتدريب الرياضي

- ينح نحو مساعدة اللاعبين ورعايتهم وتشجيعهم.
  - يكثر من عمليات الثواب والمكافآت عند تحقيق الانجازات.
  - يتفهم جيدا الحاجات الأساسية للاعبين ويسعى جاهدا لتلبية حاجاتهم بقدر الإمكان.
  - يسعى لمساعدة اللاعبين على إثبات الذات ومحاولتهم تحقيق المزيد من النجاحات.
  - يتسم سلوكه نحو اللاعبين بالتناغم الوجداني والمشاركة الوجدانية الايجابية.
  - لديه القدرة على الاتصال الايجابي الفاعل مع اللاعبين.
  - ينظر لنفسه على أنه الأخ الأكبر أو الأب للاعبين.
- 1-5-2- في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب:**

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة التالية من المدربين الرياضيين أو المديرين الفنيين في مجال تخطيط وتنفيذ التدريب الرياضي.

### أ- علمي - نظري:

ومن أهم ملامحه ما يلي:

- يقوم بتخطيط وتنفيذ التدريب طبقا للأسس العلمية وكما هو مدون في المراجع العلمية.
- الإلمام غالبا بلغة أجنبية والاطلاع المستمر على احدث المعارف والمعلومات العلمية في مجال تخصصه وفي مجال بعض العلوم الرياضية المرتبطة بالتدريب الرياضي سواء في المراجع العربية أو المراجع الأجنبية.
- القيام بإجراء التجارب على اللاعبين ومحاولة تطبيق المبادئ النظرية على المواقف العلمية.
- تطبيق بعض المقاييس والاختبارات على اللاعبين لمحاولة معرفة مواطن قوتهم وضعفهم وللتعرف على مدى تقدمهم.
- الإكثار من المحاضرات النظرية والشرح والتفسير ومحاولة إكساب اللاعبين بعض المعارف والمعلومات المرتبطة بالتدريب الرياضي والمنافسات الرياضية.
- القيام بعمل سجلات وملفات لتخطيط التدريب والمنافسات الرياضية وكذلك سجلات وملفات لتسجيل الحالات البدنية والمهارية والخططية والاجتماعية للاعبين.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي: سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 89.

### ب- خبراتي - عملي:

- لا يهتم بالدرجة الأولى بالجوانب النظرية في التدريب ويحاول تطبيق خبراته العملية السابقة، وخاصة تلك الخبرات العملية التي اكتسبها من المدربين السابقين الذين قاموا بتدريبه عندما كان لاعبا أوالذين قام بالعمل معهم كمدرب مساعد.

- يسعى بقدر الإمكان للتبسيط وعدم التعقيد ويتمسك بالجوانب التقليدية والروتينية في عملية التدريب الرياضي.<sup>1</sup>

- لا يهتم كثيرا بالمعارف العلمية المعروفة في المراجع العلمية الرياضية ويعتبرها جوانب نظرية وقليلة الفائدة من الناحية العملية التطبيقية.

- يعتمد بالدرجة الأولى على التراكمات الخبرائية التي اكتسبها خلال عمله في التدريب.

- لا يهتم بالدرجة الأولى بعمل سجلات أوملفات للاعبينا أوتدوين عمليات تخطيط وتنفيذ مراحل التدريب الرياضي سواء التخطيط للوحدات التدريبية اليومية أوالأسبوعية.

- أوالمرحلية ويؤمن بمبدأ "العلم في الرأس وليس في الكراس" أي انه يحتفظ في عقله بالتخطيط ولا يحتفظ بت مدونا في سجلات أوملفات.

### ج- علمي - خبراتي:

وهوالمدرّب المؤهل تأهيلا عاليا في تخصص التدريب الرياضي بالإضافة إلى كونه لاعبا على مستوى عالي في نوع النشاط الرياضي الذي يتخصص في نوع التدريب في مجاله والذي يستطيع أن يجمع بين مزايا النمط "علمي- نظري" وبين النمط "خبراتي-عملي" والذي يستطيع استثمار قدراته العلمية التطبيقية معا للوصول إلى النمط الأفضل وهو "علمي-خبراتي".

### 1 - 5 - 3- في مجال التوجيه والإرشاد في المنافسة:

يمكن التمييز بين الأنماط الثلاثة الآتية من المدربين الرياضيين أوالمديرين الفنيين في مجال التوحيد والإرشاد وإدارة المنافسة الرياضية:

<sup>1</sup> مفتي إبراهيم حمادة : التدريب الرياضي للجنسين من الطفولة إلى المراهقة، دار الفكر العربي، مصر، ط1، 1992، ص91.

### أ- خططي:

من أهم جوانب سلوكه ما يلي:

- يجيد رسم خطط اللعب المختلفة في المنافسات الرياضيات.
- يحاول إعداد اللاعب خططا لكل منافسة رياضية بصورة جيدة.
- يسعى لمعرفة كل كبيرة وصغيرة عن الفرق المنافسة وإعداد الخطط لمواجهتها.
- يكثر من تدريب اللاعبين على الخطط الفردية والزوجية والجماعية ويعتمد عليها بصورة واضحة.<sup>1</sup>
- يجتهد في وضع بعض الخطط الجديدة التي تتناسب مع قدرات اللاعبين.
- يسعى جاهدا لوضع بعض الخطط المضادة لخطط المنافسين.

### ب- نفساني:

ومن أهم ملاحظه ما يلي:

- لديه القدرة على معرفة لاعبيه جيدا، والقدرة على فهم سلوكهم واستجاباتهم والتنبؤ بها.
- يتميز بقدر كبير من الثقة بالنفس.
- لديه القدرة على التعبئة النفسية الأفضل للاعبيه قبيل اشتراكهم في المنافسات الرياضية
- يستطيع معاملة كل لاعب بالصورة التي تتفق مع إمكانياته وقدراته وسماته.
- يستطيع النجاح في استثارة اللاعبين ودفعهم لبذل أقصى الجهد في المنافسة الرياضية.
- لديه عين المدرب الفاحصة " Coaching eye " التي يمكنها معرفة الحالة الانفعالية للاعب قبل اشتراكه في المنافسة وبالتالي محاولة توجيهه وإرشاده.

### ج- انفعالي:

ومن بين أهم جوانب سلوكه ما يلي:

- يغلب عليه عدم القدرة على التحكم في انفعالاته بصورة جيدة.
- يتطلع إلى الفوز ويخشى الهزيمة بدرجة كبيرة.
- يتأثر انفعاليا بصورة واضحة سواء في حالة الفوز أو في حالة الهزيمة لفريقه.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 86-87 .

- يكثر من الاعتراض على قرارات التحكيم، وخاصة بالنسبة للقرارات التي لا تكون في صالح لاعبيه أوفي صالح فريقه.

- يتميز بسمة القلق المرتفع وخاصة في المنافسات الحساسة.

### 1-6- واجبات المدرب الرياضي:

#### 1-6-1- تخطيط التدريب:

التدريب الرياضي عملية تهدف إلى الوصول باللاعب إلى أعلى مستوى ممكن تسمح به قدراته واستعداداته، وكلما تميز المدرب الرياضي بالتأهيل التخصصي العالي وازداد إتقانه للمعارف النظرية وطرق تطبيقها، كان أقدر على التخطيط لعملية التدريب بصورة علمية تسهم إلى درجة كبيرة في تطوير وتنمية المستوى الرياضي للاعبين إلى أقصى درجة، وتتطلب عملية التخطيط الإلمام التام بالأسس النظرية والعلمية لعلم التدريب الرياضي، بالإضافة إلى العديد من المعارف والمعلومات العلمية في عدد من العلوم الإنسانية والطبيعية.<sup>1</sup>

#### 1-6-2- أداء عملية التدريب:

يرتكز التدريب على عملية انتقال المعلومات من المدرب إلى اللاعب حتى يتمكن من إكسابه الأسس الفنية والبدنية التي تسهم في الارتقاء بمستواه إلى أقصى درجة ممكنة.<sup>2</sup> ففي بعض مواقف الأداء الصعب يصبح المدرب بمثابة مساعد للاعب، وكلما استطاع المدرب تقديم التوجيهات إلى اللاعب بصورة صحيحة كلما أصبح اللاعب أقدر على استقبالتها والاستفادة منها ويسعى المدرب لتكوين اتجاهات ايجابية لدى اللاعب نحو عملية التدريب وذلك في محاولة للارتقاء بمستوى تركيزه وانتباهه والارتقاء لمستوى قدراته الفعلية والتأثير بمستوى الدافعية هذا بالإضافة إلى رفع مستوى التفاعل الاجتماعي بين اللاعبين.

#### 1-6-3- تقييم النجاح في عملية التدريب:

إن رياضة المستويات العالية بما تتميز به من طابع مركب ومعقد لا تقتصر على تقييم عملية التدريب طبقاً للنجاح والفشل في المنافسات الرياضية فقط بل ينبغي استخدام أنواع متعددة من وسائل التقويم مثل اختبارات القدرات البدنية والمهارية والخططية والاختبارات النفسية ومقاييس العلاقات الاجتماعية حتى يمكن تحديد نوع ومدى الانحراف عن الأهداف الموضوعية للتدريب.

<sup>1</sup> محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 86-87-88 .

<sup>2</sup> <http://www.alhiwar.info / topic.asp? catID=23@Nb=89>

وبذلك يمكننا تصويب وتصحيح مسار عملية التدريب بصورة مستمرة، هذا بالإضافة إلى ضرورة استعانة المدرب الرياضي بالمعلومات والتقارير التي يقدمها الطبيب المختص بعلم النفس أو الإداري عن حالات اللاعبين وضرورة مقارنتها بفكرة المدرب عن كل لاعب في أثناء التدريب أو في المنافسات.

### 1-6-4- رعاية اللاعب:

إن التدريب والمنافسة من المواقف التي تحتاج إلى المزيد من التعب العصبي فقد يستجيب اللاعب لهذه المواقف إما بصورة ايجابية تسهم في تعبئة طاقاته وقدراته أو بصورة سلبية تسهم في خفض مستوى قدراته وطاقاته وينبغي على المدرب أن يتعرف إلى المؤثرات المتعددة التي تؤثر على اللاعبين في مختلف مواقف التدريب أو المنافسة حتى يضمن بذلك نجاح عملية الرعاية للاعب.

### 1-6-5- توجيه اللاعب وإرشاده:

يقصد بالتوجيه كل الأساليب المصاحبة لعملية التدريب والتي يجب أن تساعد اللاعب على فهم نفسه وفهم مشكلاته واستغلال إمكاناته الذاتية من قدرات ومهارات واستعدادات واتجاهات واستغلال إمكانات بيئته ليحاول تحقيق الأهداف التي تتفق مع هذه الإمكانيات وأن يختار الطرق والوسائل والأساليب الصحيحة التي تحقق له الوصول حتى يتمكن من التغلب على مشكلاته ويستطيع التكيف مع نفسه ومع المجتمع الذي يعيش فيه كي يحقق أقصى ما يستطيع من نمو متكامل في شخصيته ويمكن للمدرب تحقيق هذه الأهداف عن طريق خدمات التوجيه وعن طريق الإرشاد الفردي الذي يقصد به العلاقة المتبادلة التي تقوم بين المدرب واللاعب لمحاولة مساعدة اللاعب وتوجيهه.<sup>1</sup>

### 1-6-6- المدرب الرياضي كقائد:

يعتمد وصول اللاعب/الفريق الرياضي إلى أعلى المستويات الرياضية بعدة عوامل، ومن بين أهم هذه العوامل المدرب، إذ يرتبط الوصول إلى المستويات الرياضية العالية ارتباطاً وثيقاً بمدى قدرات المدرب على إدارة عملية التدريب الرياضي - من تخطيط وتنظيم وتقييم - وعلى قدراته في إعداد اللاعب للمنافسات الرياضية وإدارته لهذه المنافسات، وكذلك قدرته على رعاية وتوجيه وإرشاد اللاعبين/الفريق قبل وبعد وأثناء وبعد المنافسات.

وفي ضوء ذلك يمكن النظر إلى المدرب الرياضي من حيث أنه قائد " leader " يقوم بعملية الإدارة الفنية للاعبين أو الفريق ككل في رياضته التخصصية، كما يقوم بإدارة عملية التوجيه والإرشاد والرعاية للاعبين والفريق،

<sup>1</sup> <http://www.alhiwar.info/topic.asp> Cat ID=23&Nb=89

فالقيادة عبارة عن علاقة متبادلة بين فرد (القائد) ومجموعة من الأفراد (التابعين followers) ويقوم فيها القائد بالتوجيه والتأثير على سلوك هذه المجموعة من الأفراد بمختلف الطرق والوسائل بغية تحقيق هدف أو أهداف محددة.

أوهي الدور الذي يتضمن التأثير والتفاعل، ويقود نحو إنجاز الهدف، وينتج عنه التغيير البنائي خلال المجموعات.

فالقيادة ببساطة تعني كيفية التخطيط للهدف، وذلك لإعطاء الآخرين الاتجاه من خلال معرفتهم ما مطلوب عمله، كذلك تعني القيادة تطوير كل من البيئة الاجتماعية والنفسية، أي ما يسمى مناخ الفريق وتماسك الفريق، وهذا يعني ويؤكد لنا أن دور المدرب لا يقتصر فقط على تطوير القدرات البدنية والمهارات فحسب.

### 1-6-7- المدرب واتخاذ القرار:

إن جميع الإجراءات أو العمليات التي يقوم بها المدرب الرياضي وتهدف إلى وصول اللاعب والفريق إلى المستويات الرياضية العالية تحتاج إلى اتخاذ قرارات، فالمدرب الرياضي - على سبيل المثال - الأهداف المطلوب تحقيقها خلال توليه مهمة تدريب اللاعبين والفريق، ويحدد البرامج والإجراءات والعمليات التي يمكن بها تحقيق هذه الأهداف، كما أن المدرب هو الذي يقرر كيفية اختيار اللاعبين للاشتراك في المنافسات ومراكزهم وواجباتهم، ويقرر خطط اللعب وتغييرها إذا استدعى الأمر وغير ذلك من الجوانب التي تحتاج من المدرب اتخاذ القرارات فكأن عمل المدرب ما هو إلا سلسلة متصلة من القرارات، وكل قرار من هذه القرارات قد يؤثر بصورة واضحة على اللاعبين أو الفريق إيجاباً أو سلباً.<sup>1</sup>

### 1-7- دافعية المدرب الرياضي:

أشار محمد علاوي (1999) إلى أنه يمكن النظر إلى الدافعية على أنها مصطلح عام يشير إلى العلاقة الديناميكية بين الشخص وبيئته وتشتمل على العوامل والحالات المختلفة التي تعمل على بدء وتوجيه واستمرار السلوك - وبصفة خاصة - حتى يتحقق هدف ما.

ومن ناحية أخرى فإن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تتغير في كل مرحلة من مراحل عمله التدريبي حتى يمكن أن تحقق مطالب واحتياجات هذه المرحلة، كما أن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني تختلف طبقاً لمستواه في مهنة التدريب الرياضي، إذ تختلف دوافع المدرب الرياضي الحديث عن دوافع المدرب الرياضي للاعب

<sup>1</sup> علي فهمي البيك - عماد الدين عباس أبوزيد : المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية، مرجع سابق، ص 39.

أو لفرق الدرجة الأولى والتي تختلف بالتالي عن دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني لإحدى الفرق القومية أو اللاعبين الدوليين.

وقد أشار كل من أرفن هان Hahn (1996)، وباومان Bauman (1996)، وعلاوي (1992) إلى الدوافع التالية التي يمكن اعتبارها من بين أهم دوافع المدرب الرياضي أو المدير الفني.

### 1-7-1- دوافع رياضية:

قد نجد بعض اللاعبين الرياضيين يشعرون - عقب اعتزالهم الممارسة الرياضية - أن من واجبهم الإسهام في تطوير نوع الرياضة التي تخصص فيها ومحاولة العمل مع الناشئين لإكسابهم خبراتهم الشخصية والارتقاء بمستوياتهم الرياضية.

### 1-7-2- دوافع مهنية:

كثيرا ما نجد خريجي كليات التربية الرياضية يعملون في مجال التدريب الرياضي كنتيجة لدراساتهم الرياضية التخصصية على أساس أن مهنة التدريب الرياضي هي مهنتهم المناسبة لطبيعة دراستهم.

### 1-7-3- دوافع اجتماعية:

مثل الاتجاه نحو الاشتراك في المجالات الاجتماعية ومحاولة تكوين علاقات وصدقات اجتماعية والسعي نحو التقبل الاجتماعي كنتيجة لعملهم في مجال التدريب الرياضي.

### 1-7-4- تحقيق وإثبات الذات:

قد يرى الفرد أن عمله في مجال التدريب الرياضي يحقق له إثبات ذاته في إحدى المجالات التي يرى أنه كفء لها وكذلك الشعور بمدى أهميته.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - محمد حسن علاوي : سيكولوجية المدرب الرياضي، مرجع سابق، ص 29 .

### خلاصة:

إن اهتمام العلوم المرتبطة بعلوم التدريب الرياضي من العوامل الأساسية في نجاح المدرب الرياضي الذي يحسن التعامل معها خلال خبرته في مجال التدريب، وذلك باستعمال طرق علمية تساعده في تحقيق أهدافه، بالإضافة إلى العلاقة الجيدة باللاعبين التي تمكنه من أداء مهامه في ظروف ملائمة وبناء فريق متماسك وقوي يمكنه من خوض غمار المنافسة وتحقيق النتائج.

# الفصل الثاني الدافعية في المجال

الرياضي

### تمهيد:

يعتبر الإنسان الوحيد من الكائنات الحية الذي بقدرته معرفة ما يدفعه إلى القيام بتصرف ما. كما يعتبر أيضا موضوع الدافع من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعا، فهويهم الأب ويهم المربي في معرفة دوافع ممارسة الأفراد للنشاط الرياضي حتى يتسنى له أن يستغلها في تطوير أدائهم نحو الأفضل، فالأداء لا يكون مثمرا إلا إذا كان يرضي دوافع لدى الفرد.

تلعب الدافعية دورا هاما في ميدان التعلم والنشاط الرياضي، فعلى سبيل المثال يمكن أن يحضر الفرد طفلا أو شابا ذكر أو أنثى، إلى المكان المخصص للتعلم أو التدريب ولكن إذا لم يكن له الدافع للتعلم والتدريب، فلا شك أن الفائدة من التعلم والتدريب ستكون محدودة، بمعنى آخر فإنه يمكن للآباء أن يجبروا أولادهم على ممارسة نشاط رياضي معين، بل يحضرون فعلا إلى الملعب المخصص للممارسة الرياضية، ولكن في نفس الوقت لا يستطيع أي من الآباء أن يضمن أن هذا الناشئ سوف يبذل الجهد والعطاء المطلوبين للاستفادة من عملية التعلم والممارسة الرياضية لأنه يفتقد إلى الدافع والرغبة في التعلم والممارسة الرياضية ولذلك سنحاول أن نعطي شرحا كافيا لهذا الموضوع ( موضوع الدوافع ).

### 1- مفهوم الدافعية:

لقد حظي موضوع الدافعية باهتمام عدد كبير من علماء النفس، وبالتالي تعددت محاولات تعريفها ومن هذه التعاريف نذكر:

التعريف الذي يرى أن الدافعية هي "المحركات التي تقف وراء سلوك الفرد والحيوان على حد سواء فهناك سبب أو عدة أسباب وراء كل سلوك، وهذه الأسباب ترتبط بحالة الكائن الحي الداخلية عند حدوث السلوك من جهة، وبمثيرات البيئة الخارجية من جهة أخرى"<sup>1</sup>.

ونجد الدافع عند **مصطفى عشوي** أنه "حالة من التوتر النفسي والفزيولوجي قد يكون شعوري أولاً شعوري يدفع الفرد إلى القيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك والنفس عامة"<sup>2</sup>.

ويرى **THOMAS.R** "أنها عبارة عن كلمة عامة تختص بتنظيم السلوك لإشباع الحاجات والبحث عن الأهداف"<sup>3</sup>.

أما عند **أليكسون الدافعية** "مجرد الرغبة في النجاح أو أنه النشاط الذي يقوم به الفرد ويتوقع أن يتم بصورة ممتازة"<sup>4</sup>.

ونستخلص أن تعريف الدافع قد تعدد وتنوع واختلف في مفاهيمه ومهما كان هذا الخلاف إلا أنها تبقى المحرك لسلوك الإنسان والتي تجعل الجسم في حالة نشاط.

1 - صالح محمد علي أبوجادو، علم النفس التربوي، دار الميسرة، ط 1، الأردن، بدون سنة، ص 22.

2 - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 83.

3- Thomas.R , Preparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991 ,p32

4 - مصطفى أحمد زكي، تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الوالدية، دار النهضة العربية للنشر، القاهرة، 1974، ص 144.

### 2-وظائف الدوافع:

إن أي رد فعل عن أي سلوك لا يمكن أن يحدث تلقائياً وإنما يحدث كنتيجة لما يدور في نفسية الفرد ومنه فالسلوك له أعراض تتجه نحو تحقيق نقاط معينة بها هذا الفرد حاجياته وغرائزه ومنه نستخلص أن للدوافع عدة وظائف تقوم بها لتنشيط السلوك وهي ثلاثة:

#### 1-2 - مد السلوك بالطاقة:

ومعنى ذلك أن الدوافع تستثير النشاط الذي يقوم به الفرد ويؤدي التوتر الذي يصحب إحباط الدافع لدى الكائن الحي إلى قيامه بالنشاط لتحقيق هدفه وإعادة توازنه وتدل الملاحظة على أن الإنسان والحيوان من خلال التجارب في الحياة اليومية كلاهما خاملاً طالما حاجاته مشبعة أما إذا تعرض للحرمان فإنه ينشط من أجل إشباع هذه الحاجات والرغبات فالدافع تمد السلوك بالطاقة فمثلاً يمنح للاعب جائزة مكافأة له على تحسن قدراته وتكليلها بالنجاح، لكن سرعان ما تفتقد هاته المكافأة جاذبيتها إذا أدرك المراهق أن الرياضة أخلاق قبل أن تكون من أجل المكافأة ففي هذه النقطة تصبح المكافأة غير ضرورية.

#### 2-2- أداء وظيفة الاختيار:

ويتجلى ذلك في أن الدوافع تختار نوع النشاط أو الرياضة التي يستجيب ويتفاعل معها المراهق ويهمل الأنشطة الأخرى، فالذي يهوى كرة القدم نجده يكره كرة السلة مثلاً، كما أنها تحدد لحد كبير الطريقة التي يستجيب بها لمواقف أخرى، فقد أقر " جوردن ألبورت " أنه عندما يكون اتجاه عام للمواقف والميول فإنه لا يخلق فقط حالة التوتر يسهل استشارتها فتؤدي إلى نشاط ظاهر يشبع الموقف أو الميل بل يعمل كوسيلة خفية لانتشار واختيار كل سلوك متصل به وتوجيهه.<sup>1</sup>

<sup>1</sup> - حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت، 1984، ص 94 - 95.

### 2-3- توجيه السلوك نحو الهدف:

إن مجرد عدم الرضا على حالة المراهق لا يؤدي ولا يكفي لإحداث التحسن والنمو عنده بل يجب توجيه طاقاته نحو أهداف معينة يمكن الوصول إليها وتحقيقها.

فالدكتور حلمي المليجي يلخص وظائف الدوافع فيما يلي<sup>1</sup>:

أ - إثارة الآليات والأجهزة الداخلية أي أنها تمثل المصادر الداخلية للعمل.

ب - مد السلوك بالطاقة اللازمة وبمساعدة المثبرات الخارجية التي تستثير السلوك.

ج - اختيار نوع النشاط وتحديدته.

د - تأخير ظهور التعب تحول دون الملل مما يزيد من يقظة الفرد وقدرته على الإنتباه ومقاومة التشتت.

### 3- تصنيف وتقسيم الدوافع:

#### 3-1- تصنيف الدوافع:

يوضح " ساج " SAGE عام 1977 أن أحد الطرق المفيدة لفهم موضوع الدافعية هو تصنيفها إلى فئتين عرضيتين هما : الدافع الداخلي والدافع الخارجي، ويتفق العديد من المهتمين بالكتابة في مجال علم النفس الرياضي مع التصنيف السابق في تناولهم لموضوع الدافعية وعلاقتها بالأداء الرياضي ومنهم على سبيل المثال لا الحصر :

" فوس " و " تروپمان " " FOUSSE " et " TROPPEMAN " عام 1981

" ليولن " و " بلوكز " " BLUCKER " et " LIEWELIN " عام 1982

" محمد علاوي " عام 1983.

" سنجر " " SINGER " عام 1984 .

" دروش هارس " " DROTHY HARRIS " عام 1984.

<sup>1</sup> - حلمي المليجي، علم النفس المعاصر، مرجع سابق، ص 95.

### 3-1-1- الدافع الداخلي:

يعني الدافع الداخلي أنه مكافأة داخلية أثناء الأداء، ويعبر عن هذا المعنى "مارتنز" عام 1980 عندما يقر أن الدافع الداخلي يعتبر جزءا مكملا لموقف التعلم وخاصة إذا كان الفرد يسعى للتعلم مستمتعا بالحصول على المعرفة وليس هدفه من التعلم الحصول على المكافأة الخارجية، ويتضح الدافع الداخلي في النشاط الرياضي عندما نلاحظ إقبال بعض النشء على ممارسة نشاط رياضي معين أو الإنضمام لفريق رياضي بدافع الرغبة والحب في الممارسة، وقد تستمر هذه الرغبة ما دام النشاط أو الأداء الرياضي يمثل له خبرة جيدة وليس هناك ما يهدده أو يعاقبه ويمنع إستمراره فدافع الإستمرار في الممارسة يكون نابعا من طبيعة النشاط الرياضي الذي أحبه والأداء الذي يستمتع به، والواقع أن الناشئ عندما يقبل على ممارسة النشاط الرياضي يشعر بالسعادة لأنه يمارس النشاط الذي يريده ويرغب فيه، وهذه السعادة تفوق الحصول على مكسب مادي أو مكافأة خارجية .

إن الدافع الداخلي ينبع من داخل الفرد، ويحدث أثناء الأداء.<sup>1</sup>

### 3-1-2- الدافع الخارجي :

يقصد بالدافع الخارجي حصول اللاعب على مكافأة خارجية جراء الأداء والممارسة، وإن السبب الرئيسي للإستمرار في الممارسة والإقبال على الأداء الرياضي هو المكافأة الخارجية المنتظر أن يحصل عليها .

فالدافع الخارجي على النحو السابق ينشأ من خارج اللاعب وتحركه قيمة المكافأة الخارجية التي ينتظرها<sup>2</sup>.

إذن نعني بالدوافع الداخلية أسباب ودوافع الخوض في نشاط رياضي، وعادة تقابل الدافعية الداخلية دافعية خارجية، فالشخص المحفوز داخليا يتصرف حتى يتحصل على مكافآت مرتبطة بالفعل ذاته، فاهتمامه إذن مركز على تأدية الدور، بمعنى البحث عن اللذة التي قد يشعر بها أثناء القيام بالفعل الرياضي .

أما الشخص المحفوز خارجيا فهو يتصرف حتى يتحصل على مكافآت خارجية عن فعله، فاهتمامه إذن يتركز في هذه الحالة على الحصول على مكافآت مرتبطة بالفعل لا على الدور في حد ذاته .

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، دار الفكر العربي، القاهرة، 1990، ص 38.

<sup>2</sup> - أسامة كامل راتب، دوافع التفوق في النشاط الرياضي، مرجع سابق، ص 38.

### 3-2- تقسيم الدوافع:

ونقسمها إلى قسمين هما : الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

### 3-2-1- الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفيسيولوجية أو الجسمانية وهي عبارة عن دوافع أو حاجات جسمانية تفرضها طبيعة تكوين جسم الإنسان ووظائف أعضائه ومن أمثلتها : الحاجة إلى الطعام، الحاجة إلى الشراب، الحاجة إلى الراحة، الحاجة الجنسية، الحاجة إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط...إلخ.

وقديما كانت تسمى هذه الدوافع بـ " الغرائز " إلا أن الكثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون مصطلح الغرائز لتفسير سلوك الإنسان إذ غالبا ما يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان.

### 3-2-2- الدوافع الثانوية:

وتسمى أيضا الدوافع أو الحاجات المكتسبة أو الإجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعله مع البيئة، وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تؤثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الإجتماعية المتعددة، ومن أمثلة الدوافع الثانوية : الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة، السيطرة والقوة والأمن والتقدير والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات...إلخ.<sup>1</sup>

### 4- الدوافع والحاجات النفسية :

يرى " مصطفى عشوي " أنه " ينبغي أن نعرف الآن أن وراء كل سلوك دافع، فإذا رأينا شخصا منطويا على نفسه ينبغي أن لا نصدر الأحكام ضده، بل يجب أن نسأل عن الدافع وراء ذلك إن كان متكبيرا أو يثير مشاكل في العمل أو في الممارسة، نفس الشيء ينبغي أن نسأل عن الدافع وراء كل سلوك يمكننا ملاحظته ونريد دراسته، فالدافع حالة من التوتر النفسي والفيزيولوجي الذي قد يكون شعوريا أولا شعوريا، تدفع الفرد للقيام بأعمال ونشاطات وسلوكات لإشباع حاجات معينة للتخفيف من التوتر وإعادة التوازن للسلوك أو للنفس بصفة عامة".

ومن هنا نذكر بعض الحاجات النفسية وهي كالآتي<sup>2</sup>:

1 - محمد حسن علوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، دار المعارف، ط6، القاهرة، 1987، ص 205.

2 - مصطفى عشوي، مدخل إلى علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990، ص 34.

❖ الحاجة إلى الإطمئنان.

❖ حاجة التفوق.

❖ حاجة التبعية.

❖ حاجة التعلم والمعرفة.

### 4-1-الدوافع النفسية:

هناك إرتباط كبير بين الدوافع سواء كانت فيسيولوجية على شكل حاجات أساسية فطرية أو حاجات مكتسبة متعلمة، أو دوافع نفسية إجتماعية. نعني بالدوافع النفسية مثلا الحاجة إلى الأمن، الحاجة إلى الحب الحاجة إلى احترام وتقدير الذات والحاجة إلى تأكيد الذات.<sup>1</sup>

### 4-2-خصائص الدوافع النفسية :

يشير **مصطفى عشوي** أنه " لا يبدو أن هذه الدوافع أسسا فطرية واضحة ولا عوامل بيولوجية ظاهرة. للثقافة والتربية دور هام في أنماط ونماذج ظهور هذه الدوافع حسب ترتيب معين وفي أنماط إشباع هذه الدوافع".<sup>2</sup>

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

<sup>1</sup> -مصطفى عشوي، نفس المرجع، ص 87.

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

### 5- مصدر الدافعية في الميدان الرياضي:

يعتبر GROS. G أن " الحاجة تولد الدافعية وتعطي لطاقتها سلوك عقلي، وهي موجهة نحو هدف معين يحقق الإشباع " يظهر أن دافعية الرياضي المدروسة من مختلف الزوايا، هي من أصل فيزيولوجي (لذة الحركة) واجتماعي (الحاجة للفوز) والبحث عن العيش في جماعة.<sup>1</sup>

### 6- الدافعية والأداء أو النتيجة الرياضية:

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

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

تبين هذه المعادلة المختصرة، شرطا ضروريا ولكن غير كافي، فالدافعية بدون تجارب ماضية تؤدي إلى نقص النشاط الرياضي واللاعب بدون دافعية فهو دون النتيجة أو المستوى الرياضي.<sup>2</sup>

### 7- ماذا تعني الدافعية في النشاط الرياضي :

- Gerard , Bet Gros.G ,in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985 ,p223<sup>1</sup>
  - Macolin (revie). Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe <sup>2</sup>
- .N 02.Spécial Sport .Février 1998.p12

## الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي

تعني الدافعية في النشاط الرياضي ببساطة إتجاه وشدة الجهد الذي يبذله الناشئ في التدريب والمنافسة.

### 7-1- شدة الجهد :

يعني مقدار الجهد الذي يبذله الناشئ أثناء التدريب أو المنافسة، فعلى سبيل المثال : فعن اللاعبين أحمد محمد يحضران جميع جرعات التدريب في الأسبوع، لكن من حيث شدة الجهد نلاحظ أن أحمد يبذل جهدا أكبر من محمد.

### 7-2- اتجاه الجهد:

يعني اختيار الناشئ لنوع معين من النشاط يمارسه، أو اختياره مدرب معين يفضل أن يتدرب معه أو نادي معين يمارس فيه رياضته المحببة...إلخ.

### 7-3- العلاقة بين الإتجاه وشدة الجهد:

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين إتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواضب على حضور جميع جرعات التدريب ( اتجاه الجهد ) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب المختلفة الذي يحضرها (شدة الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب<sup>1</sup>.

### 8- دافع الإنجاز(التفوق) في المنافسة الرياضية:

يعني دافع الإنجاز في المنافسة الرياضية الجهد الذي يبذله الرياضي من أجل النجاح في إنجاز الواجبات التي يكلف بها في التدريب أو المنافسة كذلك المثابرة عند مواجهة الفشل والشعور بالفخر عند إنجاز الواجبات والمهام التي يكلف بها .

### 8-1- أهمية دافع الإنجاز والمنافسة الرياضية للنشء(المراهق):

#### 8-1-1- اختيار النشاط :

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

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1997، ص 42.

## الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي

### 8-1-2- الجهد من أجل تحقيق الأهداف:

ويعني مقدار أو كم الممارسة مثل : حضور 90% من جرعات التدريب في الأسبوع.

### 8-1-3- المثابرة :

ويعني مقدرة الرياضي على مواجهة خبرات الفشل وبذل المزيد من الجهد من أجل النجاح وبلوغ الهدف ومثال عن ذلك عندما يشترك الناشئ في بعض المسابقات ولا يحقق مراكز متقدمة وبالرغم من ذلك يستمر في التدريب من أجل تحسين مستواه في المسابقات الموالية.<sup>1</sup>

### 8-2- مكونات دافع الإنجاز نحو النشاط الرياضي:

❖ تعبر عن العلاقة بين : - مفهوم القدرة

- صعوبة الواجب

- الجهد المبذول

❖ وعلى نحو خاص أوضح "نيكولز" أنه يوجد هدفان أساسيان للإنجاز يشملمان المفاهيم المختلفة هما :

- هدف الاتجاه نحو الأداء

- هدف الاتجاه نحو الذات.<sup>2</sup>

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

### 8-3- وظيفة الدافعية في المجال الرياضي :

وتتضمن الإجابة على ثلاثة تساؤلات هي :

❖ ماذا تقرر أن تفعل ؟ اختيار نوع الرياضة.

❖ ما مقدار تكرار العمل ؟ كمية الوقت والجهد أثناء التدريب .

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، الإعداد النفسي لتدريب الناشئين وأولياء الأمور، مرجع سابق، ص 47.

<sup>2</sup> - صدقي نور الدين محمد، المشاركة الرياضية والنموالنفسي للأطفال، دار الفكر العربي، ط1، القاهرة، 1998، ص 11.

❖ كيفية إجادة العمل؟ المستوى الأمثل للدافعية في المنافسة .

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

أما بخصوص الإجابة عن السؤال الثالث عن كيفية إجادة العمل، فإن وظيفة الدافعية في مضمون هذا السؤال تتضح في مستوى ملائم في الحالة التنشيطية ( الإستشارة ) حيث أن لكل لاعب المستوى الملائم من الإستشارة حتى يحقق أفضل أداء في وقت المنافسة.<sup>1</sup>

### 9- أنواع الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

يقسم "روديك" الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي إلى :

#### 9-1- الدوافع المباشرة للنشاط الرياضي: ومن أهمها:

- الإحساس بالرضا والإشباع كنتيجة للنشاط الرياضي.
- المتعة الجمالية بسبب رشاقة وجمال ومهارة الحركات الذاتية للفرد، ونذكر على سبيل المثال الجمباز، التزحلق على الثلج، وغيرها من الرياضات التي تتميز برشاقة الأداء والحركات .
- الشعور بالإرتياح كنتيجة للتغلب على التدريبات البدنية التي تتميز بصعوبتها أو التي تتطلب المزيد من الشجاعة والجرأة وقوة الإرادة.
- الإشتراك في المنافسات (المباريات) الرياضية التي تعتبر ركنا هاما من أركان النشاط الرياضي وما يرتبط بها من خبرات انفعالية متعددة .
- تسجيل الأرقام والبطولات وإثبات التفوق وإحراز الفوز.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، علم النفس الرياضة، المفاهيم، التطبيقات، دار الفكر العربي، ط2، القاهرة، 1997، ص 25.

### 9-2- الدوافع غير المباشرة للنشاط الرياضي : ومن أهمها:

- محاولة اكتساب الصحة واللياقة البدنية عن طريق ممارسة النشاط الرياضي، فإذا سألت الفرد عن أسباب ممارسة النشاط الرياضي فإنه قد يجيب أمارس الرياضة لأنها تكسبني الصحة وتجعلني قوي .
  - ممارسة النشاط الرياضي لإسهامه في رفع مستوى الفرد من قدرات على العمل والإنتاج فقد يمارس الفرد النشاط الرياضي لأنه يساهم في زيادة قدرته على أداء عمله ورفع مستوى إنتاجه في العمل .
  - الإحساس بضرورة ممارسة النشاط الرياضي في حالة السمنة حتى يخفف من وزنه.
  - الوعي بالدور الاجتماعي الذي تقوم عليه الرياضة إذ يرى الفرد أنه عليه أن يكون رياضيا مشترك في الأندية والفرق الرياضية ويسعى للانتماء إلى جماعة معينة وتمثيلها رياضيا .<sup>1</sup>
- كما قامت **وداد الحامي** بإجراء بحث للتعرف على دوافع ممارسة النشاط الرياضي عند فتيات الثانوية في وقت الفراغ، واختارت عينة عشوائية من الأعضاء المشتركة في الأندية بالقاهرة والجيزة، وشبهت هذه الدوافع مع التي ذكرها روديك مع بعض الدوافع الإضافية وهي :

- ◆ الميل الرياضي، أي أن الفرد له ميل نحو ممارسة النشاط الرياضي .
- ◆ الترويح، فبممارسة النشاط الرياضي يكون لتحقيق المتعة والراحة.
- ◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية بما أن سلامة العقل مرتبطة بسلامة الجسد فالفرد يمارس النشاط الرياضي لتحقيق نمو عقلي ونفسي سليمين .

✚ حيث قام **محمد صالح علوي** في سنة 1970، بإجراء بحث ليتعرف على دوافع النشاط الرياضي للمستويات الرياضية العالية للبنين والبنات، واختيرت عينة عشوائية من لاعبي ولاعبات المستويات الرياضية العليا في مصر وتم تصنيف إجابات أفراد العينة إلى :

- ◆ المكاسب الشخصية .
- ◆ التمثيل الدولي .
- ◆ تحسين المستوى .
- ◆ التشجيع الخارجي .

<sup>1</sup> - محمد حسن علوي، سيكولوجية التدريب والمنافسة، مرجع سابق، ص 208.

◆ اكتساب نواحي اجتماعية .

◆ اكتساب نواحي عقلية ونفسية وبدنية .

◆ اكتساب سمات خلقية .

◆ الميول الرياضية .

بهذا فإن دوافع اكتساب النشاط الرياضي تتشابه على حد كبير عند جميع الأفراد باختلاف أعمارهم.<sup>1</sup>

### 10- تطور دوافع النشاط الرياضي:

إن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي لا تستمر ثابتة أبد الدهر، بل تتناولها بالتبديل في غضون الفترة الطويلة التي يمارس فيها الفرد النشاط الرياضي.

إذ تتغير دوافع النشاط الرياضي في كل مرحلة سنوية حتى تحقق مطالب واختيار المرحلة السنوية التي يمر بها الفرد كما تختلف دوافع الفرد طبقاً لمستواه الرياضي، إذ تختلف دوافع التلميذ في المرحلة الأساسية عن دوافع تلميذ المرحلة الثانوية والتي تختلف بدورها عن دوافع اللاعب ذو المستوى العالي نظراً لأن كل مستوى دوافعه التي يتميز بها .

يقسم - بوي - الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي طبقاً للمراحل الرياضية الأساسية التي يمر بها الفرد، إذ يرى الفرد أن لكل مرحلة رياضية دوافعها الخاصة بها وهذه المراحل هي :

❖ مرحلة الممارسة الأولية للنشاط الرياضي، وتكون في مدة 6 سنوات إلى 14 سنة .

❖ مرحلة الممارسة التخصصية للنشاط الرياضي، وتكون من 15 سنة إلى 18 سنة .

❖ مرحلة المستويات الرياضية العالية، وتكون من 18 سنة فما فوق .

وبما أن المرحلة الثانية هي التي نتمنا، اقتصرنا على توضيح دوافعها دون التطرق إلى المرحلتين الأولى والثالثة.

وهذه المرحلة ترتبط دوافع المراهق بالتخصص في نوع معين من أنواع الأنشطة الرياضية، إذ يرغب المراهق في أن يكون لاعباً في كرة السلة أو في كرة القدم أو جازياً مثلاً.

11 - محمد صالح علوي، علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر، 1987، ص 162.

## الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي

ومن أهم الدوافع في هذه المرحلة<sup>1</sup>:

- ميل خاص نحو نشاط معين .
- اكتساب قدرات خاصة .
- اكتساب معارف خاصة .
- الإشتراك في المنافسات .
- اكتساب سمات خلقية وإرادية .
- اكتساب نواحي عقلية ونفسية

### 11- نماذج عن الدوافع المرتبطة بالنشاط الرياضي:

#### 11-1- نموذج الدافعية لتفسير انسحاب الناشئ من الرياضة:

(الإنسحاب أو عدم الميل والرغبة في المشاركة)، ويحتوي على ثلاثة بناءات نظرية تفسر أسباب انسحاب الناشئ من الرياضة.

#### 11-1-1- التفسير المعرفي للأهداف المنجزة:

ويذهب هذا البناء النظري إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء درجة إنجاز الأهداف ومدى إدراكه لنجاح تحقيقها.

#### 11-1-2- نظرية دافعية الكفاية:

ويشير إلى أن قرار الإنسحاب الذي يتخذه الناشئ يتحدد في ضوء مدى إدراك الناشئ لكفايته وقدراته، حيث أنه المفترض أن الناشئ يدرك نفسه على نحو أقل كفاية ومقدرة من أقرانه يميل إلى الإنسحاب من هذا النشاط بحثاً عن نشاط آخر تظهر فيه كفاءته ومقدرته، هذا ويتسع مفهوم دافعية الكفاية ويشمل مدى إدراك الناشئ للنواحي البدنية والاجتماعية والمعرفية.

<sup>1</sup> - محمد صالح علوي، علم النفس الرياضي، مرجع سابق، ص 165.

### 11-1-3- النموذج المعرفي الإنفعالي للتوتر:

ويعني أن قرار الانسحاب يمكن أن يكون بسبب التوتر الناتج عن عدم التوازن بين متطلبات الأداء ومقدرة الناشئ على مواجهة هذه المتطلبات أو كنتيجة لافتقاده القدرة على التوتر المزمّن الناتج عن المنافسة.

### 11-2- نموذج الدافعية لتفسير ممارسة (الرغبة أو الميل) الناشئ للرياضة:

ويوضح أن هناك أسباب شخصية وأخرى موقفية، وتصنف الأسباب الشخصية إلى نفسية وبدنية، ويأتي في مقدمة الأسباب النفسية دوافع اشتراك الناشئ في الرياضة : الشعور بالمتعة، تكوين الأصدقاء، خبرة التحدي والإثارة لتحقيق النجاح والفوز.

أما الأسباب البدنية، فيأتي في مقدمتها : تعلم مهارات وقوانين اللعب، أما الأسباب الموقفية التي تمثل اشتراك الناشئ في الرياضة : مقدار المشاركة في اللعب روح الفريق، الإستمتاع باستخدام الإمكانيات والأدوات والأجهزة المختلفة، بالإضافة إلى هذا النموذج يحتوي على نفس البناءات النظرية الثلاثة التي أشرنا إليها مسبقاً.<sup>1</sup>

### 12- أهمية الدافعية في المجال الرياضي :

يعد موضوع الدافعية من أكثر موضوعات علم النفس أهمية وإثارة لاهتمام الناس جميعاً.

في سنة 1908م، اقترح " وود ورت " woodworth" في كتابه: علم النفس الديناميكي ميدانا حيويًا للدراسة أطلق عليه علم النفس الدافعي "motivational psychology" أو علم الدافعية "motivology".

وفي سنة 1960م، تنبأ "فاينكي" fayniki" بأن الحقبة التالية من تطور علم النفس سوف تعرف بعصر الدافعية.

وفي سنة 1982م، أشار كل من ليولن وبلوكر "Liewelln and Blucker" في كتابهما : سيكولوجية التدريب بين النظرية والتطبيق، إلى أن البحوث الخاصة بموضوع الدافعية تمثل حوالي 30% من إجمالي البحوث التي أجريت في مجال علم النفس الرياضة خلال العقدين الآخرين.

<sup>1</sup> - أسامة كامل راتب، علم نفس الرياضة، مفاهيم وتطبيقات، مرجع سابق، ص 27.

## الفصل الثاني: الدافعية في المجال الرياضي

---

وفي سنة 1983م أشار وليام وارن "William Warren" في كتابه: التدريب والدافعية، أن استشارة الدافع للرياضي يمثل من 70% - 90% من العملية التدريبية ذلك لأن التفوق في رياضة معينة يتطلب اكتساب اللاعب للجوانب المهارية والخططية، ثم يأتي دور الدافعية ليحث الرياضي على بذل الجهد والطاقة اللازمين لتعلم تلك المهارات، وللتدريب عليها بغرض صقلها وإتقانها.

وللدافعية أهمية رئيسية في كل ما قدمه علم النفس الرياضي حتى الآن من نظم تطبيقات سيكولوجية، ويرجع ذلك إلى الحقيقة التالية : إن كل سلوك وراءه دافع، أي وراءه قوى دافعية معينة<sup>1</sup>.

---

<sup>1</sup> - WWW.ELAZAYEM.COM. / a (40) . htm- 15/03/2007

### خلاصة:

من خلال كل ما قدمناه نستطيع القول أن الدوافع موضوع عميق وواسع المعالم وأنا من خلال هذا العرض البسيط والعام حاولنا أن نقرب أو نعطي ولو فكرة بسيطة عن الدوافع والدافعية حتى تساهم هذه الفكرة البسيطة والموجزة في فهم أعمق وأدق لموضوع دراستنا وبمحثنا هذا.

الجانب التطبيقي

الفصل التطبيقي الأول

الدراسة الإستطلاعية

### تمهيد:

يمكن وصف البحث العلمي على أنه مغامرة شاقّة مليئة بالنشاط والمجازفات التي تجري وقائعها بين أحضان العلم، هذه المغامرة تستدعي الصبر، الموضوعية، الجهد المتواصل، التنظيم، التخيل الخصب الفطنة الحادة، قابلية التحكم الجيد في الظروف الجيدة. الخ، إلى غير ذلك من هذه العناصر الضرورية للنجاح. وفي هذا الفصل سنحاول أن نوضح أهم الإجراءات الميدانية التي اتبعناها في هذه الدراسة، من أجل الحصول على نتائج علمية يمكن الوثوق بها، واعتبارها نتائج موضوعية قابلة للتجريب مرة أخرى وبالتالي الحصول على نفس النتائج الأولى كما هو معروف، فإن الذي يميز أي بحث علمي هو مدى قابليته للموضوعية العلمية، وهذا لا يمكن أن يتحقق إلا إذا أتبع صاحب الدراسة منهجية علمية دقيقة وموضوعية.

### 1- الدراسة الاستطلاعية :

من خلال دراستنا حول موضوع " دور المرب الرياضي في تحسين الدافعية للاعبين الناشئين لممارسة كرة القدم"، توجهنا إلى بعض أندية ولاية وادي سوف، واتصلنا بالمدرين من أجل الوقوف على واقع وأهمية المدرب والبرنامج التدريبي الذي يقترحه وكذلك الوسائل الذي يستخدمها خلال التدريبات التي يقومون بها وكذلك خبرته في تحسين الدافعية عند اللاعبين الناشئين لممارسة رياضة كرة القدم. وتم من خلال هذه الدراسة تقديم استبيان للمدرين وهذا من أجل تخصيص وجمع المعلومات والأفكار والتحقق من الفرضيات.

#### 1-1 المجال الزمني والمكاني:

##### 1-1-1 المجال الزمني:

كانت بداية القيام بهذه الدراسة الميدانية في الفترة الممتدة بين يوم 01 ماي 2017 إلى غاية يوم 21 ماي 2017، حيث تم توزيع الإستبيان على مدربي الفرق.

##### 1-1-2 المجال المكاني:

تم توزيع الاستبيان على بعض الفرق الناشطة في الشرفي وما قبل الشرفي لولاية وادي سوف.

### 2- تحديد متغيرات الدراسة :

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

### 2-1 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: أهمية التخطيط الاستراتيجي لدى المدربين.

- المتغير التابع يتمثل في: تحسين المردود الرياضي.

### 3- عينة البحث وكيفية اختيارها :

حرصنا على الوصول إلى نتائج أكثر دقة وموضوعية ومطابقة للواقع إذ تمثلت عينة البحث في مجموعة من مدربي كرة القدم (المتتمثلة في 24 مدرب من ثمانية أندية على مستوى ولاية الوادي (أمل العقلة - اتحاد قمار - شبيبة سوف - شباب كوينين - اتحاد الأصنام - اتحاد العبابسة - اتحاد الحمادين - امال المقرن) وكان اختيار عينة البحث بطريقة قصدية أي العمدية وهي كالأتي :

. العينة قصدية (العمدية) Purposive Sample وهي التي يتم اختيارها بناء على حكم شخصي أو تقدير ذاتي بهدف التخلص من المتغيرات الدخيلة لإلغاء مصادر التعريف المتوقعة لكن لا بد 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 الإعلام وأخذ رأيهم حول إعلام الدولة واعتبار رأيهم هو الرأي العام.<sup>1</sup>

ومن أجل تفادي الوقوع في التحريف فإنه لم يتم التحيز إلى أي فريق إنما يرجع ذلك إلى أسباب مادية وأيضا لضيق الوقت وذلك فيما يخص اختيار العينة ، أما فيما يخص الإلمام بصفات اللاعبين فإنه تم الأخذ بعين الاعتبار أن اللاعبين من صف الأشبال، أي أن لهم نفس الخصائص في هذه المرحلة العمرية وكذلك نفس الإمكانيات فيما يخص التدريب والمنشآت وأيضا الأخذ بعين الاعتبار المناخ السائد كون أن هذه الفرق على مستوى ولاية الوادي.

<sup>1</sup> فريد كامل أبو زينة وآخرون: "مناهج البحث العلمي" ، دار المسيرة ، ط1 ، الأردن ، 2006 ، ص 21.

### 4- المنهج المستخدم :

المنهج العلمي المستخدم في انجاز هذه المذكرة هو المنهج الوصفي الذي يعتمد على تحديد العلاقات بين المتغيرات ومحل قياسها وهو جمع المعلومات التي يمكن فيما بعد تحليلها وتفسيرها ومن ثمة الخروج باستنتاجات منها ، ويستعمل الاستبيان كأداة بحث (كونه مناسب)، يعتبره تقنية فعالة ووسيلة علمية لجمع المعلومات والبيانات والمباشرة من مصدرها الأصلي بالإضافة إلى منهج تحليل معطيات المراجع والمصادر التي اعتمدنا عليها في بحثنا والمتمثلة في كتب المؤلفين العرب والأجانب.

### 5- أدوات الدراسة:

. الاستبيان:

لقد استعملنا من أجل الوصول إلى الحقيقة، الاستبيان الموجه إلى المدربين كي تحصل على أكبر عدد من المعلومات، وللتأكد من صحة الفرضيات هي تحليل النتائج وإعطاء اقتراحات وتوضيحات لفتح المجال أمام دراسات أخرى أكثر تعمقا في هذا الموضوع.

### 5-1- الأسئلة المغلقة :

وهي أسئلة بسيطة في غالب الأحيان تطرح على شكل استفهامي ، تكمن خاصيتها في تحديد مسبق للأجوبة من نوع موافقة وعدم الموافقة أو الإجابة بنعم أو لا.

### 5-2- الأسئلة نصف مفتوحة :

تحتوي هذه الأسئلة على فرعين أو أكثر فرعها الأول يكون مغلقا وفرعها الأخير يتميز بالحرية الكاملة للمجيب.

### 6- كيفية تفرغ الاستبيان:

قمنا بجمع كل الإجابات على الأسئلة التي وجهت للمدربين عن طريق الاستبيان ووضعناها في جداول مع عدد التكرارات لكل الإجابات ثم قمنا باستخراج النسب المئوية لكل وحدة.

### 7-التقنية الإحصائية المستعملة:

تعتبر الطريقة الثلاثية الأكثر استعمالا من أجل تحديد المعطيات العددية وهذا لاستخراج النسب المئوية لمعطيات كل سؤال لهذا فقانون العلاقة الثلاثية يكون كما يلي.

$$\text{النسبة المئوية} = \frac{\text{العدد الفعال (التكرارات)}}{100 \times}$$

مجموع التكرارات

**8- إجراءات التطبيق الميداني:**

في دراستنا حول موضوع: " دور المدرب الرياضي في تحسين دافعية اللاعبين الناشئين للممارسة رياضة كرة القدم - فئة الناشئين - " حيث توجهنا إلى الأندية التي تنشط على تراب ولاية الوادي من أجل تشخيص جمع الأفكار والمعلومات، والتحقق من الفرضيات.

ومن خلال هذه الدراسة تمكنا من وضع استبيان الذي وجهنا إلى لاعبي هذه الأندية والمتمثلة في: (أمل العقلة - اتحاد قمار- شبيبة سوف- شباب كوينين- اتحاد الأضنام- اتحاد العبابسة- اتحاد الحمادين- امال المقرن).

**9- حدود الدراسة :**

اقتصرت دراستنا على الأندية المذكورة سابقا وهذا بحكم قربها ولذلك لضيق الوقت بالإضافة إلى تفادي الأعباء المادية التي تتطلبها الدراسة.

# الفصل التطبيقي الثاني

## تحليل البيانات

تمهيد:

كل بحث يبدأ بمشكلة، ثم جمع المعلومات النظرية فتحليل البيانات وأخيراً ترجمة أو مناقشة النتائج التي تم الحصول عليها من خلال الدراسة الميدانية.

إن هذه العملية هي التي تقود أي باحث في أي تخصص كان إلى تحقيق أهداف البحث التي تم تسطيرها مسبقاً، وبالتالي استخلاص النتائج ووضع النظريات العلمية، ونحن في هذا الفصل سنعمل على عرض وتحليل ومناقشة النتائج التي يمكننا الوصول إليها من خلال استعمالنا لاستمارة الاستبيان.

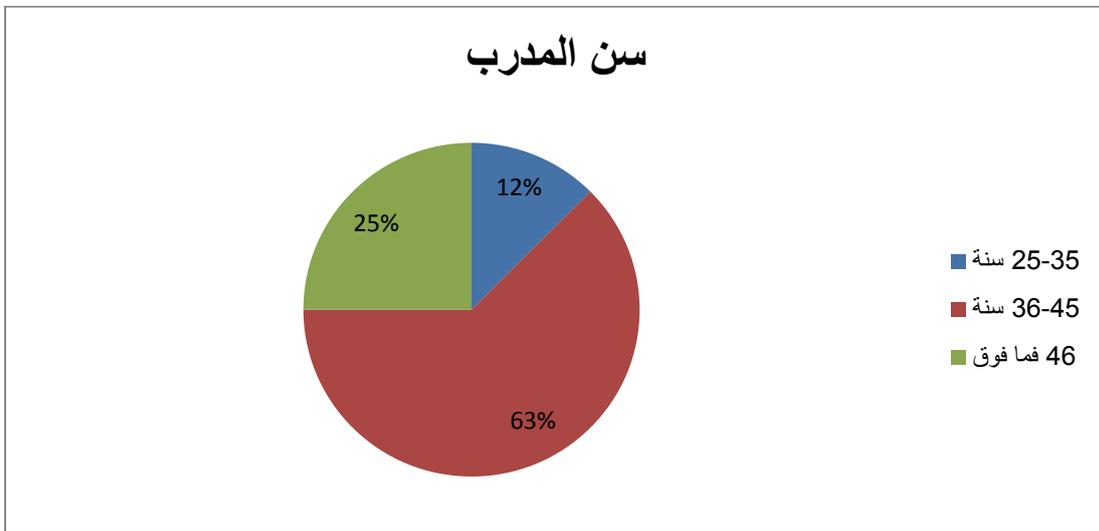
عرض و تحليل نتائج خصائص المبحوثين:

السؤال الأول: سن المدرب؟

الغرض من السؤال: معرفة إذا كان لسن المدرب دور هام في التدريب.

جدول رقم (01): يمثل نسب مختلف أعمار المدربين

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
35-25 سنة	03	12.5
45-36 سنة	15	62.5
46 فما فوق	06	25
المجموع	24	100



رسم بياني رقم (01): دائرة نسبية تمثل نسب مختلف أعمار المدربين

## الفصل التطبيقي الثاني: تحليل البيانات

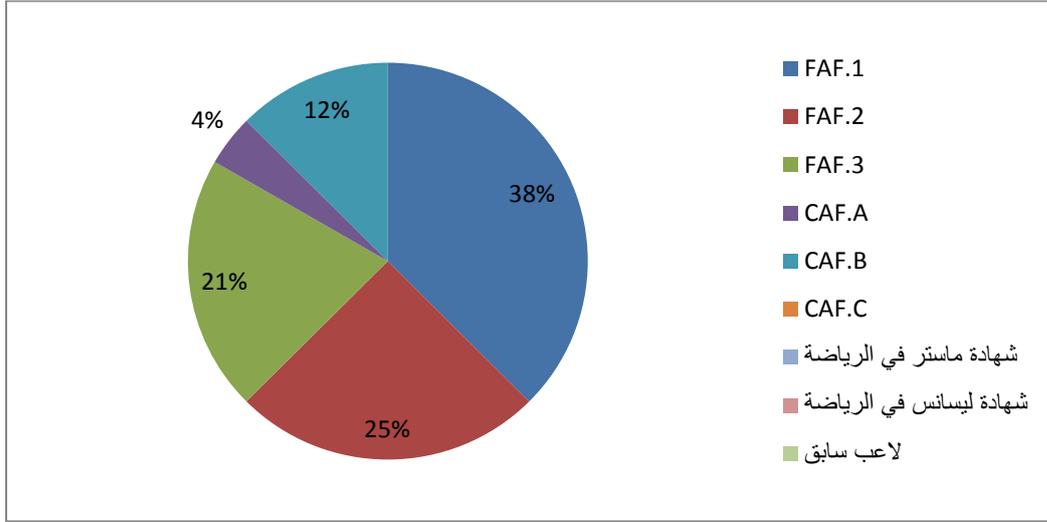
من خلال الجدول نلاحظ أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا بنسبة 62.5% ، وهذا يعني أن معظم المدربين في هذا السن الأكثر خبرة في الميدان .  
من خلال ما سبق نستنتج أن معظم المدربين تتراوح أعمارهم بين 36-45 سنة وهذا يعني أنه كلما زاد سن المدرب زادت تجربته في ميدان التخطيط في التدريب من خلال اكتسابه خبرات ومؤهلات والتي تمكنه من التحكم الجيد والأمثل فيه.

**السؤال الثاني:** نوع الشهادة المحصل عليها؟

**الغرض من السؤال:** معرفة نوع الشهادة المحصل عليه

**الجدول رقم (02) يبين نوع الشهادات المتحصل عليها**

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
37.5	09	Faf.1
25	06	Faf.2
20.83	05	Faf.3
4.16	01	CAF.A
12.5	03	Caf.B
00	00	Caf.C
00	00	شهادة ماستر في الرياضة
00	00	شهادة ليسانس في الرياضة
00	00	لاعب سابق
100	24	المجموع



رسم بياني رقم (02): دائرة نسبية تمثل نوع الشهادات المتحصل عليها

من خلال نتائج الجدول رقم (02) نلاحظ أن 38% من المدربين متحصلين على شهادة faf.1 و25% من المدربين متحصلين على شهادة faf.2 و21% من المدربين متحصلين على شهادة faf.3 و4% من المدربين متحصلين على شهادة caf.a.

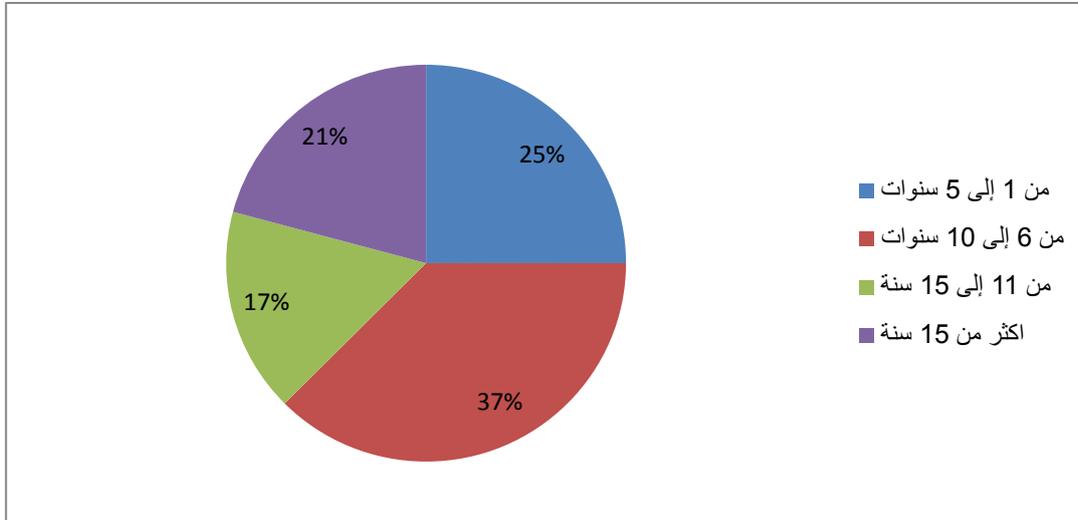
ومنه نستنتج أن نسبة معتبرة من المدربين لديهم شهادات الكفاءة المهنية وهذا ما يوضح الخبرة الميدانية الكبيرة في التدريب من جهة وأقدمية الشهادة من جهة أخرى.

السؤال الثالث: ما هو عدد سنوات خبرتكم في المجال الرياضي؟

الغرض من السؤال: معرفة مدة ممارسة مهنة التدريب من طرف المدرب ودورها المهم للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم .

جدول رقم 3: يبين عدد سنوات خبرة المدربين في المجال الرياضي

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
من 1 الى 5 سنوات	06	25
من 6 الى 10 سنوات	09	37.5
من 11 الى 15 سنة	04	16.66
أكثر من 15 سنة	05	20.83
المجموع	24	100



رسم بياني رقم (03): دائرة نسبية تمثل نسب عدد سنوات خبرة المدربين في المجال الرياضي

نلاحظ من خلال الجدول أن أغلب مدربي كرة القدم مارسوا مهنة التدريب في فترة زمنية لا تزيد عن 11 سنوات بنسبة 37.5%.

نستنتج أن مدة ممارسة مهنة التدريب لها دور كبير في إكساب المدرب خبرات، فكلما زادت مدة الممارسة لمهنة التدريب زادت الخبرة والتجربة في هذا الميدان، ومنه التحكم في عملية التخطيط في التدريب.

**المحور الأول :** البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين

**السؤال الرابع:** هل ترى انه يجب الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين في هذه المرحلة العمرية؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام المدربين بالجانب النفسي للاعبين .

جدول رقم(04): يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100%

1

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم، أي بنسبة 100 %، وهذا يعني أنهم يرون ان للجانب النفسي له تأثير كبير علي اداء اللاعبين في هذه المرحلة العمرية.

وعلى ضوء هذا نستنتج ان للجانب النفسي له تأثير كبير علي مردود اللاعبين الناشئين.

حيث انه كلما كان الاهتمام بالجانب النفسي كبير كلما تطور اداء اللاعبين وزيادة تحسين وخلق الدافعية

لديهم .

يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي

اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

السؤال الخامس: هل يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب؟

**الغرض من السؤال:** معرفة تأثير حجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب على أداء اللاعب .

الجدول رقم(05): يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	%100

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم ، أي بنسبة 100 % ، وهذا يعني أنهم يرون أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء مرحلة التدريب تأثير على أداء اللاعب. وعلى ضوء هذا نستنتج أن لحجم وشدة التدريب وكثافته أثناء التدريب تأثير على أداء اللاعب. حيث أنه كلما كان التوافق بين الشدة والحجم والكثافة كلما كان هناك تأثير ايجابي على أداء اللاعب أما إذا زاد على حده سيكون التأثير معرقلا (سلي).  
يمكننا القول الفرضية الأولى المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

**السؤال السادس:** هل تهتمون في تخطيطكم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب؟

**الغرض من السؤال:** معرفة اهتمام المدربين في تخطيطهم في كرة القدم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب وما تأثيرها على أداء اللاعب.

**جدول رقم 06:** يوضح نسب اهتمام المدربين بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية في

تخطيطهم.

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابو ب: نعم، أي بنسبة 100 %، وهذا يعني أنهم يرون أن التدريب في كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب. ومن خلال ذلك نستنتج أن التخطيط الاستراتيجي في تدريب كرة القدم يهتم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب.

أما بالنسبة لتأثيرها على أداء اللاعب، فإن الاهتمام بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب يعطي نتائج جيدة وفعالة حيث يطور التفكير التكتيكي والمعرفي للاعبين، كما يعمل على التهيئة الفيزيولوجية والنفسية والعقلية للاعب، وعكس ذلك يولد مظاهر التعب وبالتالي فقدان التركيز والدقة.

يمكننا القول الفرضية الاولى المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

السؤال السابع: ما هو الهدف من التحضير البدني أثناء فترة المنافسة؟

الغرض من السؤال: معرفة الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة.

الجدول رقم (07) : يوضح الدور الحقيقي الذي يلعبه التحضير البدني خلال مرحلة المنافسة.

النسبة المئوية	التكرارات	الإجابات
50	12	تحضير اللاعب نفسيا
12.5	03	تنمية الصفات مهارية
37.5	09	تحسين مستوى أداء اللاعبين
100	24	المجموع

من خلال تحليل ومناقشة نتائج الجدول يتبين لنا أن 12 تكرار من مجموع التكرارات أي نسبة 50% من المدربين يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير النفسي خلال أثناء فترة المنافسة هو تطوير قدرات اللاعب نفسيا في حين أشار 09 تكرار ما يمثل نسبة 37.5% يعتبرون أن الهدف الحقيقي من التحضير النفسي أثناء المنافسة هو تحسين مستوى أداء اللاعبين. في حين ان 03 تكرارات أي بنسبة 12.5 أشاروا إلى أن الهدف من التحضير النفسي خلال مرحلة المنافسة هو تنمية الصفات مهارية.

يمكننا أن نستنتج من خلال مناقشتنا لنتائج الجدول 09 أن أغلب المدربين يؤكدون على أن الهدف الحقيقي من التحضير النفسي هو تحسين مستوى أداء اللاعبين أثناء المنافسة. وكذا تطوير قدرات اللاعب بدنيا. يمكننا القول الفرضية الاولى المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثامن: هل الإعداد النفسي الذي تقوم به يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب ؟  
الغرض من السؤال : معرفة آثار الإعداد النفسي الجيد في التدريبات

جدول رقم(08): يمثل الإعداد النفسي الجيد في التدريب ودوره في التقليل في الجهد والوقت

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	14	58.33
لا	10	41.67
المجموع	24	100

:

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 58.33 % يرون أن الإعداد النفسي دائما يعمل على تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب في حين نجد نسبة 41.67% يرون بأنه لا يعمل على تقليل الجهد والوقت التدريب.

ومنه نستنتج من هذه النتائج بأن اللاعب عندما يكون مرتاح نفسيا يفهم التمرين جيدا ومنه السرعة في التنفيذ والتقليل في بذل الجهد.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

السؤال التاسع: هل لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي؟

الغرض من السؤال: معرفة ما إذا كان لطول فترات التدريب تأثير على البرنامج التدريبي.

جدول رقم 09: يمثل تأثير طول وقصر فترات التدريب على البرنامج التدريبي

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم، أي بنسبة 100 %، وهذا يعني أنهم يرون أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي.

ومنه نستنتج أن لطول فترات التدريب أو قصرها تأثير على البرنامج التدريبي، لأن البرنامج التدريبي يوضح فيه فترة الإعداد البدني، وكل إطالة أو نقصان يؤثر على البرامج التدريبية الأخرى كبرامج الإعداد الخططي وبرامج الإعداد المهاري.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

السؤال العاشر: ماهو صنف التخطيط الذي تعتمدون عليه ؟

الغرض من السؤال: تحديد صنف التخطيط الذي يعتمده المدرب ودوره في تحسين المردود الرياضي .

الجدول رقم (10):يمثل صنف التخطيط الذي يعتمد عليه المدربون

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية%
يومي	02	8.33
أسبوعي	05	20.84
شهري	09	37.5
سنوي	08	33.33
المجموع	24	100

من خلال الجدول نلاحظ أن أغلبية المدربين يعتمدون على التخطيط الشهري نسبة 37.5% ثم تليها نسبة 33.33% التي تعني نسبة المدربين الذين يعتمدون على التخطيط السنوي،وهناك بعض المدربين يعتمدون على التخطيط الأسبوعي بنسبة تقدر بـ 20.84%.

نستخلص مما سبق أن التخطيط الشهري يحظى بالأولوية لدى مدربي كرة اليد مقارنة مع أصناف التخطيط الأخرى، وبالتالي نقول من خلال هذه النتيجة أن التخطيط الشهري هو التخطيط الأمثل و الأنجع و المناسب .  
 يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

السؤال الحادي عشر: هل تعطون في برنامج التدريب الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية؟  
الغرض من السؤال: معرفة ما اذا ما كان الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية له دور في تحسين قدرات وأداء اللاعبين.

جدول رقم 11: يوضح نسب الحجم الزمني الكافي للحصة التدريبية

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
95.83	23	نعم
4.17	01	لا
100	24	المجموع

من خلال الجدول رقم 11 نلاحظ ان نسبة المدربين الذين يضعون الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية والمقدرة بـ 95.83% في حين نسبة 4.17% لا يرون أن إعطاء الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية. ومنه نستنتج أن وضع الحجم الزمني الكافي للحصص التدريبية يساهم في تحسين أداء وتطوير قدرات اللاعبين. يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: البرنامج التدريبي المقترح من طرف المدرب ودوره في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين للممارسة كرة القدم قد تحققت.

المحور الثاني: للوسائل التعليمية المستعملة من طرف المدرب في العملية التدريبية دور كبير في تحسين الدافعية للاعبين الناشئين.

السؤال الثاني عشر : هل تساهم الوسائل التعليمية المستعملة في العملية التدريبية في زيادة تحسين دافعية اللاعبين الناشئين وحبهم لممارسة رياضة كرة القدم؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى مساهمة الوسائل التعليمية في تحسين الدافعية لدى اللاعبين الناشئين.

جدول رقم (12): يمثل مساهمة الوسائل التعليمية في تحسين دافعية اللاعبين الناشئين

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	22	91.67
لا	02	8.33
المجموع	24	100

نلاحظ من الجدول رقم (12) أن نسبة 91.67% من أفراد العينة يرون ان للوسائل التعليمية دور كبير في تحسين الدافعية لدى اللاعبين في هذه المرحلة العمرية، في حين أن نسبة 8.33% من المدربين يرون عكس ذلك.

وما يمكن استنتاجه هو تحسن المستوى لدى اللاعبين يرجع إلى ما يقوم به المدرب والداة من توفيرات واستعمال لهذه الوسائل.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: الوسائل التعليمية المستعملة من طرف المدرب في العملية التدريبية دورها في تحسين الدافعية لدى اللاعبين الناشئين قد تحققت.

السؤال الثالث عشر: هل تأخذ بعين الاعتبار ميول اللاعبين في استعمال الوسائل؟

الغرض من السؤال: معرفة مدى اهتمام اللاعبين بالوسائل التدريبية.

الجدول رقم 13 : يمثل اهتمام المدربين بانشغالات لاعبيه

النسبة المئوية %	التكرارات	نوع الفئات
83.33	20	احيانا
16.66	04	دائما
00	00	ابدا
100	24	المجموع

من خلال الجدول نجد أن كل المدربين أجابوا احيانا أي نسبة 83.33% ، ونسبة 16.66% أبدا ما يستمعون للاعبين ويفهمون انشغالاتهم.

ومنه نستنتج انه يجب على المدرب ترك لاختيار اللاعبين في استعمال الوسائل التدريبية في بعض من الاحيان للاعبين و تفهم انشغالاتهم وهو من خصائص السلوك 9/9 للمدرب الرياضي ضمن الشبكة الإدارية الذي يميز المدرب الرياضي و الذي يهتم بدرجة كبيرة بتحفيز اللاعبين و التعامل معهم بصورة إيجابية والاستماع لانشغالاتهم وهذا ما تناوله محمد حسن علاوي "سيكولوجية المدرب الرياضي"، في الصفحة

62.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: : الوسائل التعليمية المستعملة من طرف المدرب في العملية التدريبية دورها في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين قد تحققت.

السؤال الرابع عشر: هل تساهم الوسائل المعتمدة في التدريب في تنمية قدرات اللاعبين؟

الغرض من السؤال: معرفة هل الوسائل المعتمدة في التدريب تساهم في تنمية قدرات اللاعبين.

الجدول رقم(14): جدول يمثل مساهمة الوسائل المعتمدة في العملية التدريبية في تنمية قدرات

اللاعبين الناشئين

نوع الفئات	التكرارات	% النسبة المئوية
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول رقم(14) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدين ب100% أجابوا بنعم، على أن للوسائل التدريبية دور كبير في تنمية قدرات اللاعبين.

ومنه نستنتج أن للوسائل التدريبية دور كبير في تحسين قدرات اللاعبين البدنية وال نفسية وتساهم في تحسين الدوافع لدي الاغبين في هذه الرحلة المرحلة العمرية.

يمكننا القول ان الفرضية الثانية المتعلقة ب: الوسائل التدريبية المستعملة في العملية التدريبية ودورها في تحسين الدافعية لدي لاعبي كرة القدم صنف اشبال قد تحققت.

السؤال الخامس عشر: هل هناك اهتمام من طرف ادارة النادي بالوسائل التدريبية ؟  
الغرض من السؤال: معرفة اهتمام ادارة الفريق بالوسائل التدريبية.

جدول رقم 15: يمثل تأثير أداء اللاعب بحجم وشدة التدريب في مرحلة التدريب

النسبة المئوية %	عدد التكرارات	نوع الفئات
87.5	21	نعم
12.5	03	لا
100	24	المجموع

خلال الجدول نرى أن كل المدربين أجابوا ب: نعم، أي بنسبة 87.5 %، وهذا يعني أن ادارة اللريق تهتم اهتمام كبير بالوسائل التدريبية .

ومن خلال هذا نستنتج أن ادارة النادي تعلم مدي اسهام الوسائل التعليمية في الارتقاء بالتدريب إلى أعلى المستويات.

يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: الوسائل التعليمية المستعملة من طرف المدرب في العملية التدريبية دورها في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين قد تحققت.

## الفصل التطبيقي الثاني: تحليل البيانات

السؤال السادس عشر: هل تتوفر لكم الهياكل والملاعب لمزاولة نشاطكم؟

الغرض من السؤال: معرفة توفر الهياكل والملاعب .

جدول رقم 16: يبين تأثير التحضير النفسي للاعبين على تحسين المردود الرياضي

نوع الفئات	عدد التكرارات	النسبة المئوية %
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول نلاحظ أن نسبة 100% أجابوا علي انه تتوفر لديهم الهياكل والملاعب من اجل مزاولة نشاطهم.

ومنه نستنتج انه يجب توفير الهياكل والملاعب للفريق من اجل استمرار العملية التدريبية وكذلك مزاولة الفريق لجميع نشاطاته التدريبية والتنافسية .

وكما نستنتج ان للوسائل التدريبية دور كبير وهام في رفع وتحسين الدافعية للاعبين كرة القدم صنف اشبال .  
يمكننا القول الفرضية الثانية المتعلقة ب: الوسائل التعليمية المستعملة من طرف المدرب في العملية التدريبية دورها في تحسين الدافعية لدي اللاعبين الناشئين قد تحققت.

المحور الثالث: تحديد كفاءة المدرب ودورها في تحسين الدافعية للاعب كرة القدم فئة الأشبال.

السؤال السابع عشر: هل تقوم بتعزيز نقاط القوة لدي اللاعب وإصلاح نقاط الضعف لديه.

الغرض من السؤال: معرفة هل يقوم المدرب بتعزيز نقاط القوة لدي اللاعب وإصلاح نقاط الضعف لديه.

الجدول رقم(17): جدول يمثل تعزيز المدرب لنقاط القوة للاعب ومحاولة إصلاح الأخطاء لدي

اللاعبين الناشئين

نوع الفئات	التكرارات	% النسبة المئوية
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول رقم(17) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدرين ب100% أجابوا بنعم أن جميع

المدرسين يقومون بتعزيز نقاط القوة لدي اللاعبين ومحاولة إصلاح نقاط الضعف.

ومنه نستنتج ان المدرب الناجح دائما يظهر للاعب نقاط قوته ومحاولة إصلاح نقاط الضعف لديه وهذا يزيد

من الدوافع للاعب الناشئ ومحاولة تحسين هذه الدوافع وذلك لأهميتها في هذه المرحلة.

يمكننا القول أن الفرضية الثانية المتعلقة ب: أن الفرضية الثالثة والمتعلقة ب كفاءة المدرب ودورها في تحسين

الدافعية لدي لاعبي كرة القدم صنف أشبال قد تحققت.

**السؤال الثامن عشر:** ما هو الأسلوب الذي تراه مناسباً للتعامل مع لاعبي كرة القدم ويؤثر على نتائج الفريق؟  
**الغرض من طرح السؤال:** معرفة طبيعة الأسلوب الذي يتعامل به المدرب الرياضي مع المراهق أثناء الحصة التدريبية.

**الجدول رقم: (18):** يمثل الطريقة التي يتعامل بها المدرب مع اللاعبين أثناء التدريبات.

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
4.16	01	ديكتاتورية
83.33	20	ديمقراطية
12.5	03	حرة مطلقة
100%	24	المجموع

من خلال النتائج المبينة في الجدول رقم (18) نلاحظ أن نسبة 83.33% فيرون أن طبيعة الأسلوب الذي يتعاملون به مع اللاعبين هي ديمقراطية بحتة أي هناك تجاوب بين المدرب واللاعب أثناء الحصة، أما الفئة الثانية من العينة المقدرة نسبتهم 12.5% فيرون أن طبيعة هذا الأسلوب هو حرة مطلقة كونه يعتمد على تجربة التعبير أما العينة المقدرة نسبتهم بـ 4.16% فيرون أن نوعية هذا الأسلوب هو ديكتاتورية، إذ لا مجال هناك للنقاش أثناء الحصة.

ومنه نستنتج أن الأسلوب الأمثل للتعامل مع اللاعبين هو الأسلوب الديمقراطي لأنه يخلق جو التفاهم بين اللاعبين والمدرب مما يساعد على تحسين المردود.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة بـ: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال التاسع عشر : ما هي أحسن الطرق للتعامل مع اللاعبين الناشئين في الحصص التدريبية؟

الغرض من طرح السؤال: هو معرفة الأسلوب الأنجع المستعمل من طرف المدرب أثناء سير الحصص مع اللاعب.

الجدول رقم:(19):جدول يمثل طرق التعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية

النسبة المئوية%	عدد التكرارات	نوع الفئات
66.66	16	التجاوب مع متطلباتهم المعقولة
25	06	تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم
8.33	02	جعلهم كأصدقاء وتفهم حالتهم
100%	24	المجموع

من خلال النتائج المحصل عليها في الجدول رقم(19) نلاحظ أن نسبة **66.66%** من أفراد العينة يرون أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين المراهقين في الحصص التدريبية هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة وهذه الطريقة المثلى في نظرهم، أما الفئة الثانية المقدرة نسبتهم ب **25%** فيرون أن أحسن الطرق للتعامل مع المراهقين أثناء الحصص التدريبية هي تحسيسهم بالاهتمام والاستماع لهم وهي تعتبر أنجع الطرق للتعامل معهم أما الفئة الثالثة والمقدرة ب **8.33%** فتري أن جعل المدرب لهم كأصدقاء هو الأسلوب الأنجع.

ومنه نستنتج أن أحسن طريقة للتعامل مع اللاعبين هي التجاوب مع متطلباتهم المعقولة والاستماع إليهم والاهتمام بهم.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

**السؤال العشرون:** هل سوء العلاقة بينكم وبين اللاعبين يؤثر علي دافعية لاعبين الناشئين  
 الغرض من السؤال: معرفة مدي تأثير العلاقة بين المدربين واللاعبين علي الدافعية عند اللاعبين الناشئين.  
 الجدول رقم(20): يمثل مستوي تأثير العلاقة السيئة بين المدربين واللاعبين علي مستوي  
 الدافعية عند اللاعبين الناشئين؟

نوع الفئات	التكرارات	% النسبة المئوية
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

:  
 من خلال الجدول رقم(20) نلاحظ أن أغلبية المستجوبين والمقدرين ب100% أجابوا بنعم أي أن العلاقة  
 السيئة بين المدربين ولاعبين تؤثر علي الدافعية عند اللاعبين الناشئين.  
 ومنه نستنتج أن المدرب الناجح دائما ما يحافظ علي علاقته الجيدة مع اللاعبين ومحاولة تفهمهم أكثر في  
 هذه المرحلة العمرية.

يمكننا القول أن الفرضية الثالثة المتعلقة ب: كفاءة المدرب ودورها في تحسين الدافعية لدي لاعبي كرة القدم  
 صنف أشبال قد تحققت.

السؤال الواحد والعشرون: هل ترجعون المردود الجيد للاعبين أثناء المباراة إلى؟

الغرض من السؤال: تحديد أسباب تقديم اللاعبين لمردود جيد أثناء المباراة.

الجدول رقم 21: يمثل العوامل التي تؤدي إلى لعب مباراة بمردود جيد.

النسبة المئوية%	التكرارات	نوع الفئات
75	18	العلاقة الجيدة
20.83	05	التحفيز المعنوي
4.16	01	التحفيز المادي
100	24	المجموع

من خلال الجدول نجد أن نسبة 75% من المدربين ركزوا إجاباتهم على أن العلاقة الجيدة بين المدرب واللاعبين هي التي أدت إلى تقديم المردود الجيد، في حين نسبة 20.83% يرون أن التحفيز المعنوي هو الذي يساعد على تقديم المردود الجيد، وأما نسبة 4.16% يرون أن التحفيز المادي يؤدي باللاعبين إلى تقديم مردود جيد أثناء المباراة.

ومنه نستنتج أن العلاقة الجيدة التي تربط بين المدرب واللاعبين هي العامل الرئيسي الذي يساعد اللاعبين في إعطاء مردود جيد لأن المدرب يكسب اللاعب ويتركه يقدم أحسن ما عنده عندما يعامله بما يرضيه. يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت.

السؤال الثاني والعشرون: حسب رأيك ما هو أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينبغي أن ينتهجه المدرب مع اللاعبين؟

الغرض من السؤال: تحديد الأسلوب الذي يتبعه المدرب مع اللاعبين.

الجدول رقم 22: يمثل أسلوب المعاملة الأمثل الذي ينتهجه المدرب

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
الصرامة	20	83.33
المرونة	04	16.67
التساهل	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول رقم 22 يتضح لنا أن نسبة 83.33% من المدربين أجابوا بالصرامة على أنها الأسلوب الأمثل الذي ينبغي على المدرب أن ينتهجه مع اللاعبين، بينما نسبة 16.67 أجابوا على أن المرونة هي الأسلوب الأمثل.

ومنه نستنتج أن لصرامة المدرب في عمله التدريبي وتعامله مع اللاعبين تجعل الفريق متماسك ويطمح أفراده إلى تحقيق الأهداف المسطرة من طرف المدرب، إذا فالصرامة كأسلوب للمعاملة أمر حتمي لتحقيق النتائج الإيجابية.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب أثر على نتائج لاعبي كرة القدم قد تحققت

**السؤال الثالث والعشرون:** - هل ترى أن أسلوب التشجيع والتحفيز المعنوي له تأثير كبير علي زيادة حب

اللاعبين لكرة القدم وجذبهم لممارسة هذه الرياضة؟

**الغرض من السؤال:** معرفة تأثير أسلوب المدرب في التشجيع والتحفيز المعنوي على مردود الفريق.

**الجدول رقم 23:** يمثل أثر التحفيز المعنوي على مردود الفريق

نوع الفئات	التكرارات	النسبة المئوية%
نعم	24	100
لا	00	00
المجموع	24	100

من خلال الجدول رقم 23 نرى أن نسبة 100% من المدربين يؤكدون بأن أسلوب التحفيز والتشجيع

المعنوي له أثر كبير علي نفسية اللاعبين وكما يقوم بتحفيز اللاعبين لممارسة هذه العبة وتحسين الدافعية لديهم.

ومنه نستنتج أنه على المدرب أن يشحن اللاعبين بالروح المعنوية ويؤكد على ضرورة لعب مباراة جيدة

وتحقيق الفوز والانتصار وعليه أن يزيد من ثقة اللاعب في نفسه وإمكاناته.

يمكننا القول الفرضية الثالثة المتعلقة ب: أسلوب التدريب المنتهج من طرف المدرب اثر على نتائج لاعبي كرة

القدم قد تحققت.

### تحليل نتائج الدراسة

- لسن المدرب دور هام في عملية التدريب
- شهادة المدرب وخبرته لها دور كبير في عملية التدريب
- مدة ممارسة التدريب من طرف المدرب لها دور للنهوض بعملية التخطيط في التدريب في كرة القدم
- يجب الاهتمام بالجانب النفسي للاعبين في هذه المرحلة العمرية 9-12
- يتأثر الأداء العام للاعبين بحجم وكثافة التدريب
- اهتمام المدربين في تخطيطهم الاستراتيجي في تدريب كرة القدم بالحالة النفسية والفيزيولوجية والعقلية للاعب
- التحضير البدني اثناء فترة المنافسة يعمل علي تحضير اللاعب نفسيا
- الإعداد النفسي الذي يقوم به المدربين يعمل علي تقليل الجهد والوقت المبذولين في التدريب
- يتأثر البرنامج التدريبي بطول فترات التدريب
- يعتمد المدربين في تخطيطهم علي صنف التخطيط السنوي والشهري بدرجة كبيرة
- معظم المدربين يعطون الحجم الزمني الكافي لحصص التدريب في برنامجهم
- تساهم الوسائل التعليمية المستعملة في العملية التدريبية في زيادة تحسين دافعية اللاعبين الناشئين وحبهم لممارسة رياضة كرة القدم
- اهتمام اللاعبين بالوسائل التدريبية اهتماما كبيرا
- تساهم الوسائل المعتمدة في التدريب في تنمية قدرات اللاعبين
- هنالك اهتمام كبير من طرف إدارة النادي بالوسائل التعليمية
- تتوفر الهياكل والملاعب للفرق من اجل مواولة نشاطهم

## الفصل التطبيقي الثاني: تحليل البيانات

---

- يقوم معظم المدربين بتعزيز نقاط القوة لدي اللاعبين وإصلاح نقاط الضعف لديهم
  - النظام الديمقراطي هو النظام الأصح الذي يجب أن يتعامل المدربين مع اللاعبين
  - التجاوب مع متطلبات اللاعبين المعقولة هو الأسلوب الناجح المستعمل من طرف المدربين
- أثناء سير الحصة التدريبية
- للعلاقة القائمة بين المدربين واللاعبين تأثير كبير علي دافعية اللاعبين الناشئين
  - في هذه المرحلة العمرية والتحفيز المادي دور كبير في تحسين الدافعية عند اللاعبين
  - الصرامة هي أفضل أسلوب يجب ان يتبعه المدرب مع اللاعبين
  - التحفيز المعنوي له تأثير كبير علي مردود اللاعبين

### مناقشة نتائج الدراسة:

بعد تفريغ محتوى الاستبيان وعرضه، نلجأ بعدها إلى مناقشة النتائج المتحصل عليها على ضوء الفرضيات التي وضعناها، ولكي تكون العملية أكثر دقة وموضوعية سنحاول تلخيص ما كان من إجابات من طرف المدربين في الاستبيان الذي وضعناه بين أيديهم، فكانت جملة النتائج كالاتي :

- يرى معظم المدربين أن تحديد أهداف التدريب والتي هي من عناصر التخطيط الجيد تأثير على المردود الرياضي الناشئ للاعب كرة القدم.
  - تحديد وتقسيم التوقيت الزمني لمراحل التخطيط وتسطير برامج التدريب تأثير على المردود الرياضي .
  - أكد معظم المدربين أن التخطيط التحضيري النفسي الجيد هو الأسلوب الأنجع للوصول إلى اعلي مستويات التدريب .
  - جل المدربون يثقون في عملية التخطيط في التدريب و تسطير الأهداف ..
  - إن أسلوب المنتهج من طرف المدرب يؤثر بشكل كبير على عملية الرفع من مستوى الأداء الرياضي للممارسين وتحسين الدافع لدي الناشئ .
- ومنه نقول أن للمدرب الرياضي دور كبير وأهمية بالغة في الرفع والتحسين من الدافعية للاعبين هذه المرحلة العمرية أي مرحلة ما قبل المراهقة او مرحلة الطفولة المتأخرة كما يسميها البعض
- وهذا ما استنتجناه بعد استجواب بعض المدربين وكما اظهرو ان للبرنامج التدريب الي يقترحه المدرب المدرب والوسائل التعليمية المستخدمة في العملية التدريبية وكفاءة المدرب وخبرته في التدريب دور كبير وفعال في التحسين من مستوى الدافعية لدي اللاعبين خاصة للاعبين هذه المرحلة من 12.9 سنة
- ونقول في النهاية أن الفرضيات المقترحة جاءت في سياق النتائج المتحصل عليها وقد أكده ما جاء من خلال أجوبة المدربين .

قائمة المراجع والمصادر

قائمة المصادر

القرآن الكريم

قائمة المراجع

- أحمد ألبساطي، أسس وقواعد التدريب الرياضي. منشأة المعارف الاسكندرية. ط1 1998
- أسامة كامل راتب، للإعداد النفسي للتدريب الناشئين و أولياء الأمور دار الفكر العربي، ط1- القاهرة 1997-
- نبيلة احمد عبد الرحمان -سلوى عز الدين فكري. منظومة الرياضي. دار الفكر العربي مصر، ط1. 2003.
- محمد حسن علاوي ، " علم النفس التدريبي والمنافسة الرياضية " ، دار الفكر العربي، القاهرة، مصر، 2002.
- محمد حسين علاوي، سيكولوجية المدرب، ط1، دار الفكر العربي، 2002.
- مصطفى عشوي ، مدخل الي علم النفس، ديوان المطبوعات الجامعية، الجزائر، 1990.
- مصطفى احمد زاكي، تقديم عثمان نجاتي، الرعاية الو الودية ، دار النهضة العربية للنشر القاهرة 1974
- محمد حسين علاوي. سيكولوجيه المدرب الرياضي. دار الفكر العربي مصر. ط1. 2002.
- مفتى إبراهيم حمادة -التدريب الرياضي للجنسين الطفولة الى المراهقة. دار الفكر العربي. مصر. ط1 1991.
- محمد صالح علاوي علم النفس الرياضي، دار المعارف، مصر 1987
- حلمي المليجي ، علم النفس المعاصر، دار المعرفة العربية، ط6، بيروت 1984
- عبد الرحمان الوافي، مدخل إلي علم النفس، دار هومت ط2006 م
- عفاف احمد عوسي ثقافة الطفل بين الواقع والطموحات مكتبة الزهراء، ط. 1994 م،

- علي فهي ألبيك - عماد الدين أبو زيد المدرب الرياضي في الألعاب الجماعية - منشأة المعارف بالإسكندرية - ط1, 2003

- صدقي نور الدين محمد المشاركة الرياضية ولنمو النفسي للأطفال .دار الفكر العربي - ط1  
القاهرة 1998

-- صالح محمد علي أبو جادو , علم النفس التربوي , دار الميسر ط1 , الأردن بدون سنة  
-- كمال جمال الرياضي, التدريب للقرن الواحد والعشرين . دار وائل للنشر والتوزيع مصر  
ط1, 2004  
المراجع باللغة الأجنبية

- Thomas , Préparation Psychologique du Sportif ,ed ,Vigot ,1991
- Gerard , Bet Gross ,in " l'entrainement de Basket-ball " ed ,vigot ,Paris ,1985
- Masolino (revire). Les Facteurs qui contribuent a la performance individuelle ou d une equipe .N 02.Spécial Sport .Février 1998.

المواقع الالكترونية

<http://www.alhiwar.info / topic.asp? catID=23@Nb=89>

-WWW.ELAZAYEM.COM. / a (40) . htm- 15/03/2007