

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

رقم:



مذكرة التخرج لنيل شهادة ماستر
تخصص: تدريب رياضي نخبوي

العنوان

بعض المهارات النفسية للاعبين كرة القدم
وعلاقتها بالسمات الدافعية

تحت إشراف:
د. قندوز هشام

من إعداد:
- كرابعية نوي
- منصر أسامة

- لجنة المناقشة:

أعضاء اللجنة	الرتبة	الصفة	الجامعة
-	-	رئيسا	بسكرة
- قندوز هشام	- أستاذ التعليم العالي	مشرفا	بسكرة
-	- أستاذ	مناقشا	بسكرة

السنة الجامعية : 2025 / 2024

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

A decorative floral element, possibly a stylized rose or carnation, is positioned to the left of the calligraphic text. It features multiple layers of petals and a central stem with leaves.

هَذَا

أهدي هذا العمل إلى من سهرت الليالي لكي تنير دربي

إلى من تشاركني أفراحي وأحزاني..... إلى أجمل

ابتسامة في حياتي إلى أروع امرأة في الوجود

أمي الغالية

إلى من علمني أن الدنيا كفاح

إلى الذي لم يبخل عليا بأي شيء إلى من سعى لأجل راحتي

أبي العزيز

أهدي عملي هذا إلى إخوتي وأخواتي

منصر أسامة

إهداء

أهدي هذه المذكرة إلى كل طالب علم يسعى لكسب المعرفة

إلى من ساندتني في صلاتها ودعائها..... إلى من سهرت الليالي لكي تنير
دربي

إلى من تشاركني أفراحي وأحزاني..... إلى نبع العطف والحنان إلى أجمل
ابتسامة في حياتي إلى أروع امرأة في الوجود
أمي الغالية

إلى من علمني أن الدنيا كفاح..... وسلاحا للعلم والمعرفة
إلى الذي لم يبخل عليا بأي شيء إلى من سعى لأجل راحتي ونجاحي
إلى أعظم وأعز رجل في الكون أبي العزيز رحمة الله عليه اللهم اجعل قبره روضة من رياض الجنة
أهدي عملي هذا إلى إخوتي وأخواتي

كرابعية النوي

شكر وتقدير

الحمد لله لفضله تتم الصالحات نتوجه بالشكر الجزيل إلى الأستاذ الدكتور قندوز هشام الذي أثار لنا طريق البحث العلمي والتي تفضلت بقبولها في سبيل مساعدتنا والإشراف على بحثنا هذا.
كما نشكر كل الأساتذة الذين بذلوا كل الجهد لتكويننا ومساعدتنا على احتساب العلم والمعرفة.
كما نتقدم بشكرنا الخالص إلى الأصدقاء وزملاء الدراسة.
ونشكر كل الطاقم التربوي والإداري لجامعة محمد خيضر بسكرة.
سأل الله العليّ القدير أن يجزيكم عنّا خيراً.
وَالْحَمْدُ لِلَّهِ الَّذِي بِنِعْمَتِهِ تَتِمُّ الصَّالِحَات.

- كرابعية النوي

- منصر أسامة

فهرس المحتويات

فهرس المحتويات

الصفحة	العنوان
أ	الإهداء
ب	الإهداء
ت	شكر وتقدير
ث - د	فهرس المحتويات
ز - س	مقدمة
الفصل التمهيدي	
1	الإشكالية
2	التساؤلات الفرعية
3	الفرضيات
3	أهداف الموضوع
4	أهمية الموضوع
5	أسباب اختيار الموضوع
6	الدراسات السابقة
8	تحديد المفاهيم والمصطلحات
الجانب النظري	
الفصل الأول: ماهية المهارات النفسية	
13	تمهيد
14	1- مفهوم المهارات النفسية
14	1-1- تعريف المهارات النفسية
15	1-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة
15	1-2-1- التركيز
15	1-2-2- الانتباه

15	1-2-3- التصور العقلي
17	1-2-4- الثقة بالنفس
17	1-2-5- الاسترخاء
18	1-3-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية
18	1-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي
18	1-3-2- الأخصائي النفسي الإلكنيكي الرياضي
20	1-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة
20	1-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية
20	2- واجبات الإعداد النفسي للاعبى كرة القدم
21	3- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم
22	4- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية
24	خلاصة الفصل الأول
	الفصل الثاني: السمات الدافعية الرياضية
26	تمهيد
27	1- نظرية السمات
27	1-1- تعريف نظريات السمات
28	1-2- مفهوم السمة الشخصية
31	1-3- تصنيف السمات
31	1-3-1- تصنيف كاتل
32	1-3-2- تصنيف ألبورت
33	1-4- معايير تحديد السمات
35	1-5- نقد نظرية السمات
36	2- الدافعية
36	2-1- مفهوم الدافعية
36	2-2- الدافعية وأهميتها

37	2-3 - حالات الدافعية
39	2-4 - سيكولوجية الدافعية
40	2-5 - وظيفة الدافعية
42	2-6 - نظريات الدافعية
46	2-7 - تقسيم الدافعية
47	2-8 - تقنيات دراسة الدافعية
48	2-9 - الدافعية في الميدان الرياضي
49	2-10 - فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية
50	2-11 - علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي
51	خلاصة الفصل الثاني
	الفصل الثالث: كرة القدم
53	تمهيد
54	1- تعريف كرة القدم
54	1-1- التعريف اللغوي
54	1-2- التعريف الاصطلاحي
54	1-3- التعريف الإجرائي
55	2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم
57	3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم
59	4- كرة القدم في الجزائر
61	5- مدارس كرة القدم
61	6- المبادئ الأساسية لكرة القدم
62	7- قوانين كرة القدم
64	8- طرق اللعب في كرة القدم
67	9- متطلبات كرة القدم
69	10- بعض عناصر الناحية الفنية في كرة القدم

71	خلاصة الفصل الثالث
	الفصل الرابع: الإجراءات المنهجية والميدانية للبحث
73	تمهيد
74	أولاً: الدراسة الاستطلاعية
74	ثانياً: المنهج المستخدم
75	ثالثاً: مجتمع الدراسة
75	رابعاً: العينة وكيفية اختيارها
76	خامساً: أدوات البحث المقترحة
76	سادساً: الأدوات الإحصائية المستعملة
77	سابعاً: متغيرات البحث
77	ثامناً: مجالات البحث
78	تاسعاً: أساليب المعالجة الإحصائية
97 - 83	المقاييس الخاصة بالمهارات النفسية والسمات الدافعية والعلاقة بين المقاييس
	الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج
99 - 93	عرض خصائص العينة
121 - 106	تحليل ومناقشة النتائج
123 - 121	الإجابة على الفرضيات ومناقشتها والإستدلال بالدراسات السابقة والجانب النظري:
125 - 124	الإقتراحات والتوصيات
128 - 126	خاتمة
131 - 129	قائمة المراجع
149 - 132	الملاحق

قائمة الجداول

قائمة الجداول

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	93
02	الجدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	94
03	الجدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق	96
04	الجدول رقم (04): يمثل معامل ثبات المقياس ألفا كرونباخ	97
05	جدول رقم (05): يمثل إختبار الصدق البنائي للإستبيان	98
06	الجدول رقم (06): إختبار التوزيع الطبيعي للمتغير المستقل	100
07	الجدول رقم (07): إختبار التوزيع الطبيعي للمتغير التابع	101
08	جدول رقم (08): يوضح الارتباط بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية الرياضية	102
09	جدول رقم (09): يوضح الارتباط بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية الرياضية	103
10	جدول رقم (10): يوضح الارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية	104
11	جدول رقم (11): يوضح الارتباط بين مهارة الثقة بالنفس وبعض السمات الدافعية الرياضية	105
12	جدول رقم (12): يوضح الارتباط بين مهارة دافعية الانجاز والسمات الدافعية الرياضية	106

قائمة الأشكال

قائمة الأشكال

الرقم	العنوان	الصفحة
01	الشكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن	93
02	الشكل رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي	95
03	الشكل رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق	96
04	الشكل رقم (04): منحنى بياني يوضح المهارات النفسية	109
05	الشكل رقم (05): منحنى بياني يوضح السمات الدافعية	111
06	الشكل رقم (06): منحنى بياني يوضح تنظيم الانفعالات والضبط الذاتي	113

مقدمة

أصبحت الرياضة في العصر الحديث أحد أوجه التقدم الحضاري، ومؤشرا على نضج المجتمعات وتطورها، فلم تعد تمارس بوصفها نشاطا بدنيا يهدف إلى الترفيه أو التسلية فحسب، بل غدت منظومة متكاملة تتطلب إعدادا شاملا من النواحي البدنية والفنية والتكتيكية، والأهم من ذلك، من الناحية النفسية، ويكاد يجمع الباحثون والمختصون في علوم الرياضة والنفس على أن الأداء الرياضي المتميز لا يبنى فقط على القوة البدنية أو المهارات الفنية، بل يحتاج إلى بيئة نفسية متزنة، وأرضية من السمات العقلية والانفعالية المتزنة، التي من شأنها تمكين الرياضي من التعامل مع الضغوط والتحديات، ومساعدته على تقديم أفضل أداء ممكن، خاصة في الرياضات ذات الطابع التنافسي المرتفع، كرياضة كرة القدم.

لقد أظهرت التجربة الميدانية والممارسة العملية في المجال الرياضي أن كثيرا من حالات الإخفاق في المنافسات لا تعزى إلى ضعف في القدرات البدنية أو الفنية، بل إلى غياب الإعداد النفسي الكافي، أو إلى نقص في المهارات النفسية الأساسية، كالتركيز، وضبط القلق، والتصور العقلي، والثقة بالنفس، ويزداد هذا الأمر أهمية عندما يتعلق بلاعب كرة القدم، الذين يخوضون منافسات شديدة الحدة، أمام جماهير غفيرة، وفي ظل توقعات عالية، ما يجعلهم عرضة لضغوط نفسية قد تؤثر سلبا في أدائهم إن لم يتم تجهيزهم نفسيا بشكل جيد.

وعلى الرغم من هذا، لا تزال كثير من الأوساط الرياضية، لاسيما في الدول النامية، تغفل الجانب النفسي، وتعطي الأولوية الكاملة للتهيئة البدنية والخططية، انطلاقا من اعتقاد خاطئ بأن المهارات النفسية قدرات فطرية لا يمكن اكتسابها بالتدريب، أو أنها أقل أهمية من الجوانب الأخرى، وهذا التوجه لا يسهم فقط في إضعاف الأداء الرياضي، بل يهدر كثيرا من الطاقات الواعدة التي لا تحسن التعامل مع المواقف الحاسمة، وتفنقر إلى مقومات التوازن الانفعالي.

وانطلاقاً من هذه المعطيات، برزت الحاجة إلى تناول موضوع المهارات النفسية والسمات الدافعية الرياضية بالدراسة والتحليل، للكشف عن طبيعتها، وأهميتها، وأبرز أساليب تنميتها، وأثرها في تكوين الشخصية الرياضية القادرة على الإنجاز، كما أن التركيز على كرة القدم، بوصفها الرياضة الأكثر شعبية وانتشاراً، يعزز من أهمية الدراسة، خاصة وأن لاعبي هذه الرياضة يواجهون مستويات مرتفعة من الضغط والتوتر النفسي، تتطلب توافر سمات دافعية مرتفعة، وقدرات ذهنية مستقرة تساعدهم على ضبط الأداء.

ويكتسب موضوع السمات الدافعية الرياضية أهمية متزايدة في علم النفس الرياضي، نظراً لأنها تمثل القوة المحركة للسلوك الرياضي، وتعد أساساً في التفاعل مع البيئة الرياضية، وتحديد الأهداف، وبذل الجهد، والمثابرة في التدريب، وتحقيق الفوز، ويظهر من خلال النظريات النفسية الحديثة، أن الدافعية ليست حالة مؤقتة أو ظرفية، بل هي مجموعة من الخصائص النفسية المستقرة نسبياً، التي تميز الرياضيين وتؤثر في سلوكهم وأدائهم، وهو ما يدعو إلى العناية بها تنظيراً وتطبيقاً.

الفصل التمهيدي

الإشكالية :

كما ذكرنا سابقا أن طبيعة المستويات الرياضية العالية تتطلب من الفرد الرياضي ضرورة استخدام قدراته البدنية و المهارية والخططية و النفسية لأقصى درجة ممكنة و ذلك لمحاولة إحراز أفضل مستوى ممكن و التكامل بين جوانب الشخصية و الذي يتمثل في المهارات النفسية كجانب عقلي بجانب السمات الدافعية يمثلان بعدا هاما في الإعداد النفسي للاعبين حيث تلعب دورا هاما في تطوير الأداء و أصبح ينظر إليها كأحد المتغيرات النفسية التي يجب العناية بها مع المتطلبات البدنية والمهارية و الخططية .

وقد تزايد الاهتمام بدراسة الدافعية بشكل عام، حيث تتناول بالتحليل مختلف العوامل أو الظروف التي تستثير و توجه نشاط الفرد، و الدافعية الرياضية بصفة خاصة باعتبارها مفتاح الممارسة الرياضية، ومن أهم المحددات التي تحرك وتثير السلوك الحركي في الرياضة ، كما يشير كل من "ليولين " و "بيكر".

ويذكر أسامة كامل راتب أن "وران Waran " 1983، يشير إلى أن سمات الدافعية التي تعمل كدوافع ومحركات السلوك الرياضي تمثل ما بين 70% إلى 90% من واجبات العملية التدريبية ويتفق مع "سنجر Singer" 1984، حيث يرى أن التفوق الرياضي هو نتاج التعلم و الدافعية.

ونظرا للتطور الكبير في كرة القدم العالمية، أصبح لزاما على المدربين والمتخصصين، وخبراء و أعضاء اللجان الفنية للاتحادات الأهلية و الاتحاد الدولي تطوير الفكر العلمي للجوانب والموضوعات المختلفة و المرتبطة بلعبة كرة القدم، ويعتبر الجانب النفسي للاعبين والفريق ككل احد أهم الجوانب التي تؤثر على مستوى اللاعبين والفريق في المستويات العالية والتي يقع فيها اللاعبين والفريق تحت العديد من الضغوط النفسية التي قد تؤثر سلبيا على مستوياتهم الفنية خلال المباريات، ولهذا يؤكد علاوى 1998 على ضرورة

إعداد اللاعب نفسيا من حيث الاعتماد على النفس وتحمل ضغوط المسابقات، وتجنبه مشاعر القلق التي تؤثر على مستواه وزيادة الدافعية لديه حتى يمكنه تحقيق أفضل النتائج .

و من هذا المنطلق اتجه الباحث إلى هذه الدراسة و التي تهدف إلى التعرف على المهارات النفسية و السمات الدافعية الرياضية التي يتصف بها لاعبي كرة القدم مما يسهم في الاستفادة من برامج الإعداد النفسي لزيادة الدافعية الرياضية للاعبين مما يؤثر بصورة جيدة في أدائهم و نتائج المباريات. (المنعم، 1998، صفحة 09)

ومن هنا يمكن طرح الإشكال التالي :

ما هي نوع العلاقة الموجودة بين المهارات النفسية و السمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

التساؤلات الفرعية:

1- ما طبيعة العلاقة بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

2- هل توجد علاقة ذات دلالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية الرياضية؟

3- ما نوع العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية؟

4- ما طبيعة العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس وبعض السمات الدافعية الرياضية؟

5- إلى أي مدى ترتبط مهارة دافعية الإنجاز بالسمات الدافعية الرياضية لدى لاعبي كرة القدم؟

الفرضيات:

- 1- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية الرياضية .
- 2- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء و بعض السمات الدافعية الرياضية.
- 3- ما هي نوع العلاقة الموجودة بين القدرة على تركيز الانتباه و بعض السمات الدافعية الرياضية.
- 4- ما هي نوع العلاقة الموجودة بين مهارة الثقة بالنفس و بعض السمات الدافعية الرياضية.
- 5- هل هناك علاقة دالة إحصائية بين مهارة دافعية الانجاز والسمات الدافعية الرياضية.

أهداف الدراسة:

تهدف هذه الدراسة إلى ما يلي:

- 1- تقديم إطار نظري متكامل لمفهوم المهارات النفسية والسمات الدافعية في المجال الرياضي، وتحديد معانيها الدقيقة.
- 2- تصنيف الأنواع الأساسية لتلك المهارات والسمات، وتوضيح خصائص كل منها.
- 3- تحليل العلاقة بين المهارات النفسية والسمات الدافعية من جهة، والأداء الرياضي من جهة أخرى، مع التركيز على لعبة كرة القدم.
- 4- استعراض الأساليب والاستراتيجيات الفعالة لتدريب المهارات النفسية في البيئة الرياضية، بناء على ما ورد في الدراسات والنظريات الحديثة.

5- الخروج بنتائج علمية تطبيقية تساهم في تطوير الأداء الرياضي وتوجيه برامج الإعداد النفسي داخل الأندية والمنتخبات، بما يتلاءم مع متطلبات المنافسة الحديثة.

نستخلص من هذه النقاط أن الدراسة تهدف إلى تقديم إطار نظري وتحليلي متكامل حول المهارات النفسية والسمات الدافعية في المجال الرياضي، مع التركيز على لعبة كرة القدم، وذلك من خلال توضيح مفاهيمها الأساسية، وتحديد أبرز أنواعها، وتحليل دورها في تعزيز الأداء الرياضي، كما تسعى إلى استعراض أحدث الأساليب العلمية المستخدمة في تدريب هذه المهارات، بالاستناد إلى ما توصلت إليه النظريات النفسية الحديثة، بهدف الوصول إلى نتائج تطبيقية يمكن الاستفادة منها في تطوير الأداء وتوجيه برامج التدريب والإعداد النفسي في الأندية والمنتخبات.

أهمية الدراسة:

1- تسلط الضوء على الدور الحيوي للمهارات النفسية والسمات الدافعية في تحسين الأداء الرياضي، خاصة في كرة القدم.

2- تقدم رؤية علمية تحليلية شاملة تستند إلى أحدث النظريات النفسية والدراسات المتخصصة في المجال الرياضي.

3- تساعد في تعميق الفهم العلمي والتطبيقي للعوامل النفسية المؤثرة في الأداء الرياضي.

4- تساهم في تطوير برامج التدريب والإعداد النفسي بما يتناسب مع متطلبات المنافسة الحديثة.

5- توفر نتائج علمية قابلة للتطبيق يمكن أن تدعم العاملين في المجال الرياضي، مثل المدربين وأخصائيي النفس الرياضي.

6- تسد فجوة معرفية في الدراسات العربية المتعلقة بالجانب النفسي في كرة القدم.

نستخلص من هذه النقاط أن أهمية هذه الدراسة تتبع من تركيزها على أحد الجوانب النفسية الحيوية في المجال الرياضي، وهو المهارات النفسية والسمات الدافعية، لما لها من دور محوري في تحسين الأداء الرياضي لدى اللاعبين، خصوصا في لعبة كرة القدم التي تتطلب توازنا عاليا بين الجوانب البدنية والذهنية، كما تكتسب الدراسة أهميتها من اعتمادها على رؤية تحليلية علمية شاملة تستند إلى أحدث ما توصلت إليه الأدبيات العلمية والنظريات النفسية، مما يساهم في سد الفجوة بين النظرية والتطبيق في ميدان الإعداد النفسي الرياضي، وتبرز أهمية الدراسة كذلك في إمكانية الاستفادة من نتائجها في توجيه برامج التدريب والإعداد النفسي التي تنفذها الأندية والمنتخبات، بهدف تطوير الأداء العام للاعبين وتحقيق مستويات أفضل من الإنجاز الرياضي.

أسباب اختيار الدراسة:

1- أهمية الجانب النفسي في الأداء الرياضي: لم يعد الأداء الرياضي يعتمد فقط على اللياقة البدنية والمهارات الفنية، بل أصبح يتطلب إعدادا نفسيا متكاملا يساعد الرياضيين على التعامل مع الضغوط وتحقيق الأداء الأمثل، خاصة في الرياضات التنافسية مثل كرة القدم.

2- تكرار الإخفاقات بسبب ضعف الإعداد النفسي: تشير التجارب الميدانية إلى أن الكثير من حالات الإخفاق في المنافسات الرياضية تعود إلى نقص المهارات النفسية مثل التركيز، ضبط القلق، التصور العقلي، والثقة بالنفس، وليس إلى ضعف بدني أو فني.

3- إهمال الإعداد النفسي في البيئات الرياضية النامية: لا تزال الكثير من الأوساط الرياضية، خصوصا في الدول النامية، تقلل من أهمية الإعداد النفسي وتعتقد خطأ أن السمات النفسية فطرية لا يمكن تطويرها بالتدريب، مما يؤدي إلى ضعف الأداء الرياضي.

4- شدة الضغط في رياضة كرة القدم: لاعبو كرة القدم يتعرضون لضغوط نفسية كبيرة بسبب الجماهير والتوقعات العالية، ما يبرز الحاجة إلى مهارات نفسية متقدمة لمواجهة تلك التحديات.

5- أهمية السمات الدافعية في علم النفس الرياضي: السمات الدافعية تعد محركاً أساسياً للسلوك الرياضي، وتلعب دوراً حيوياً في التفاعل مع البيئة، وتحديد الأهداف، والمثابرة، وتحقيق الفوز، مما يجعل دراستها ذات أهمية نظرية وتطبيقية متزايدة.

6- الحاجة إلى الكشف عن طبيعة المهارات النفسية وأساليب تنميتها: تبرز أهمية الدراسة في تحليل المهارات النفسية والدافعية، وفهم أثرها في بناء الشخصية الرياضية القادرة على تحقيق الإنجاز في بيئات تنافسية عالية.

الدراسات السابقة:

الدراسة الأولى:

- كانت بعنوان: السمات الشخصية للتلاميذ وعلاقتها باتجاهاتهم النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ المرحلة الثانوية - دراسة ميدانية بدائرة السوقر - تيارت
- وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة العلاقة بين سمات الشخصية والاتجاهات النفسية نحو النشاط البدني، كذلك تحديد الفروق في الاتجاهات النفسية حسب السمات الشخصية للتلاميذ.
- واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

الدراسة الثانية:

- كانت بعنوان: دور المدرب النفسي وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر دراسة ميدانية لبعض أندية ولاية بسكرة
- وهدفت هذه الدراسة إلى تحليل تأثير المدرب النفسي على أداء اللاعبين، كذلك فهم دور المدرب في الإعداد النفسي والتحفيز خلال التدريبات والمباريات.
- واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

الدراسة الثالثة:

- كانت بعنوان: دراسة دافعية الإنجاز في المجالين الرياضي والدراسي لدى تلاميذ الثانوية الرياضية - مقارنة اجتماعية معرفية.
- وهدفت هذه الدراسة إلى معرفة طبيعة دافعية الإنجاز لدى التلميذ الرياضي، معرفة الفروق في دافعية الإنجاز بين الجنسين، كذلك معرفة الفروق حسب المستوى الدراسي والمنافسة.
- واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

الدراسة الرابعة:

- كانت بعنوان: تماسك الفريق الرياضي وعلاقته بدافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم (17-19 سنة) - دراسة ميدانية على نادي أولاد عسكر بولاية جيجل.
- وهدفت هذه الدراسة إلى إبراز العلاقة بين تماسك الفريق الرياضي ودافعية الإنجاز الرياضي لدى لاعبي كرة القدم.

- واستخدم في هذه الدراسة المنهج الوصفي.

تحديد المفاهيم و المصطلحات

- المهارات:

1-1- التعريف اللغوي:

من مهر: "أي أجاد وأتقن، فالمهارة هي الحذق والإتقان في أداء عمل ما.

1-2- التعريف الاصطلاحي:

عرفها "لوك (Lock, 1990) "بأنها: "سلوك متعلم يكتسب خلال مراحل مختلفة، ويمكن أن يتحسن بالممارسة، وتتوقف درجة اكتسابها على مستوى ذكاء الفرد وقدرته على معالجة البيانات والمعلومات المطلوبة".

1-3- التعريف الإجرائي:

المهارة في هذه الدراسة تشير إلى : السلوك المتعلم الذي يظهره اللاعب الرياضي، ويتطور من خلال التدريب والممارسة، ويُقاس بمستوى الأداء الرياضي المنجز بدقة وسرعة في المواقف التنافسية. (فؤاد، 2002، صفحة 85)

2- المهارات النفسية العقلية:

2-1- التعريف اللغوي:

"المهارات" : هي القدرات المكتسبة، و"النفسية العقلية" تعني ما يتعلق بالوظائف الذهنية والانفعالية المرتبطة بالعقل والنفس معا.

2-2- التعريف الاصطلاحي:

هي: قدرة يكتسبها اللاعب عن طريق التعلم والتدريب، تؤدي إلى إتقان سلوك معين، وتساعد على تجنب الضغوط أثناء التدريب والمنافسة.

2-3- التعريف الإجرائي:

تمثل المهارات النفسية العقلية في هذا البحث : مجموعة من القدرات الذهنية التي يتعلمها اللاعب من خلال التدريب، مثل التركيز، التصور، ضبط القلق، والتي يتم قياسها عبر استبيان خاص لقياس هذه الجوانب. (الفتاح، 1998، صفحة 65)

3- التصور العقلي:

3-1- التعريف اللغوي:

"التصور": هو تخيل الشيء في الذهن أو تشكيل صورة ذهنية له.

3-2- التعريف الاصطلاحي:

عرفه عبد العزيز بأنه: "إعادة تكوين خبرة إيجابية سابقة أو صور لأحداث جديدة للإعداد النفسي العقلي قبل الأداء".

3-3- التعريف الإجرائي:

في هذا البحث، التصور العقلي هو: قدرة اللاعب على تخيل الأداء المثالي أو الناجح قبل تنفيذ الفعل الرياضي، ويقاس من خلال مدى استخدامه لهذه القدرة أثناء التدريب والمنافسة. (السيد، 2001، صفحة 33)

4- الاسترخاء:

4-1- التعريف اللغوي:

"الاسترخاء": من الفعل "رَخِيَ" أي لان وهدأ، وهو عكس التوتر والشد.

4-2- التعريف الاصطلاحي:

هو عملية تخفيف التوتر العضلي والنفسي للوصول إلى حالة من الراحة الذهنية والجسدية.

4-3- التعريف الإجرائي:

الاسترخاء في هذه الدراسة هو: توقف إرادي ومطلق عن النشاط، مع التحكم في أعضاء الجسم، بهدف استرجاع الطاقة البدنية والعقلية والنفسية. (علاوي، 1998، صفحة 49)

5- الانتباه:

5-1- التعريف اللغوي:

"الانتباه" من "نبه": أي فطن ويقظ، ويعني التوجه الواعي إلى شيء معين.

5-2- التعريف الاصطلاحي:

بحسب "ناش" و"سولين": "القدرة على عزل المشتتات الموجودة في البيئة الخاصة بالنشاط الرياضي والتركيز على المهمة المطلوبة".

5-3- التعريف الإجرائي:

في سياق هذه الدراسة، الانتباه هو: القدرة التي يمتلكها اللاعب في توجيه وتركيز فكره نحو العناصر المهمة للأداء، مع تجاهل المؤثرات الخارجية. (الحميد، 2004، صفحة 52)

الجانب النظري

الفصل الأول

ماهية المهارات النفسية

الفصل الأول: ماهية المهارات النفسية

في عالم الرياضة التنافسية، لم يعد النجاح يعتمد فقط على تنمية القدرات البدنية أو تحسين الأداء الخططي والفني، بل أصبح من الضروري إدراك أهمية الإعداد النفسي كأحد الركائز الأساسية للوصول إلى أعلى مستويات الأداء، فغالبًا ما نجد أن اللاعب قد يمتلك مستوى عاليًا من اللياقة البدنية ومهارات فنية متقدمة، لكنه يعجز عن تقديم أفضل ما لديه أثناء المنافسات، خاصة تحت ضغط الجماهير أو رهبة البطولات الكبرى، وهنا تبرز أهمية المهارات النفسية التي تُعد العنصر الحاسم في تحويل الأداء من مستوى التدريب إلى ساحة المنافسة.

إن المهارات النفسية، مثل القدرة على التركيز، التحكم في القلق، التصور العقلي، بناء الثقة بالنفس، وإدارة الانفعالات، أصبحت ضرورية لكل رياضي يسعى إلى تحقيق الاستمرارية في الأداء العالي، وتجاوز المواقف الحرجة التي تتطلب ثباتًا انفعاليًا وعقليًا، وللأسف لا تزال هذه الجوانب النفسية تحظى باهتمام أقل مقارنة بالتدريب البدني والمهاري في كثير من البيئات الرياضية، حيث تُنظر إليها أحيانًا على أنها قدرات فطرية لا يمكن تعلمها، أو أنها تقتصر فقط على الرياضيين المحترفين والنخبة.

ومن هنا تتبع الحاجة إلى تسليط الضوء على أهمية الإعداد النفسي، وضرورة دمج كجزء لا يتجزأ من البرنامج التدريبي المتكامل للرياضيين، بحيث يتم صقل مهاراتهم العقلية والانفعالية بقدر ما تُصقل أجسامهم وأداؤهم الخططي، إن الإعداد النفسي السليم لا يسهم فقط في رفع مستوى الإنجاز، بل يساعد أيضاً على بناء شخصية رياضية قوية قادرة على مجابهة الصعوبات وتحقيق الأهداف في مختلف الظروف.

1- مفهوم المهارات النفسية

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

1-1- تعريف المهارات النفسية

هي القدرات العقلية والنفسية التي تساعد الرياضي على تعبئة طاقاته لتحقيق أفضل وأقصى أداء رياضي، والمهارة النفسية هي القدرة على مواجهة الضغوط، والقدرة على التركيز الجيد، والقدرة على وضع أهداف تستثير التحدي ولكن بصورة واقعية، والمقدرة على تصور أداء المهارات في المنافسة بدقة.

وعموما يمكن تعريف المهارة النفسية على أنها القدرة على استخدام الرياضي لمجموعة من العمليات العقلية والانفعالية والتي تساعده على إنجاز وتحقيق أقصى أداء رياضي (مصطفى، 2008/2009، صفحة 33).

1-2- تحديد المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة:

أشار العديد من الباحثين في علم النفس الرياضي إلى أن هناك عددا كبيرا من المهارات النفسية المرتبطة بالرياضة، ومن بينها نذكر ما يلي:

1-2-1- التركيز: يعرفه البعض أنه: "تضييق الانتباه، وتثبيته على مثير معين أو الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد".

ويرى البعض الآخر أن مصطلح التركيز يجب أن يقتصر على المعنى التالي: "المقدرة على الاحتفاظ بالانتباه على مثير محدد لفترة من الزمن وغالبا ما تسمى هذه الفترة بمدى الانتباه".

1-2-2- الانتباه:

إن تفاعل الإنسان الدائم مع بيئته يتطلب منه أن يعرف هذه البيئة حتى يتسنى له التكيف معها واستغلالها وحماية نفسه من إخطارها واشتراكه في أوجه نشاطها وإن الأساس لمعرفة هذا هو أن ينتبه إلى ما يهمه من هذه البيئة، أي أن الانتباه هو تركيز الشعور في شيء ما، وإن الفرد لا يمكنه الانتباه إلى جميع الأشياء أو المنبهات بل يختار منها ما يهمه معرفته أو التفكير فيه (الهوتي، 2017، صفحة 07).

1-2-3- التصور العقلي: يلعب التصور العقلي دورا واضحا في برنامج التدريب الرياضي كونه يعد لب عملية التفكير الناجحة، فالتصور العقلي وظيفة معرفية للرياضي، وعامل أساسي في تطوير المهارات الحركية وتحسين مستوى الأداء والتصور العقلي عملية شمولية تحمل طابعا مركبا تشمل علي انه مكونات بصرية وحركية، لذلك يجب النظر إلى هذه العملية على أنها أكثر من مجرد الرؤية في عيون العقل لذلك يفضل استخدام جميع الحواس كلما أمكن ذلك. (راتب، 1997، صفحة 288)

ويأتي تسلسل التصور العقلي بعد الاسترخاء العضلي والعقلي، ويعد التصور العقلي من الطرق المعرفية الأكثر استعمالاً، وهو نوع من المحاكاة الصامتة التي تتم عقلياً ويستعمل التصور العقلي من الجميع سواء أكان في المجال الرياضي أم غير الرياضي وسواء أكان بصورة مقصودة أم غير مقصودة ومثال ذلك أنه غالباً ما نقوم بالمراجعة العقلية مسبقاً لما سوف نتحدث به بالهاتف ، إذ إن التصور العقلي يمنحنا الفرصة للتعامل مع المشكلة أو المهارة عند ظهورها بشكل أفضل، والتصور العقلي لا يعتمد فقط على حاسة البصر، ولكن يجب أن شمل أكبر قدر من الحواس مجتمعة حتى يمكن تحقيق التكامل في التصور لأنها على جانب كبير من الأهمية، وهذا يعني أن التصور العقلي أكثر من مجرد الرؤية فهو خبرة في عيون العقل ... وإن حاسة البصر تشكل جانباً أساسياً في عملية التصور إلا أنه يمكن أن يتضمن أحد أو مجموعة من الحواس الأخرى مثل اللمس أو السمع أو تركيبات منها، ويفضل استعمال جميع الحواس كلما أمكن ذلك إضافة إلى استعمال اللاعب لحواسه المختلفة أثناء استحضار الصور العقلية فإنه من الأهمية أن تشمل خبرة انفعالاته ومشاعره، مثل الشعور بالقلق (الهروتي، 2017، صفحة 150).

1-2-4- الثقة بالنفس: تعتبر صفة الثقة بالنفس ذات أهمية بالغة في الرياضة، وهذا ما أدى بالعديد من الباحثين لدراساتها وتحديد مفاهيم لها في المجال الرياضي، حيث تعرف الثقة بالنفس في المجال الرياضي على أنها درجة التأكد والاعتقاد التي يملكها اللاعب عن مدى قدرته على الرياضة.

وذلك من خلال ممارساته للمنافسات الرياضية التي يمر بها والتي لها أهمية كبرى من أجل تنمية ثقته بنفسه.

وكذلك تعرف على أنها إيمان اللاعب بقدرته وثقته في مواهبه ومعرفته بجوانب قوته وضعفه وتجاوز الصعوبات التي تصادفه وذلك بغرض تحقيق الأهداف المسطرة. (عادل، 2020/2019، صفحة 27)

1-2-5- الاسترخاء: الاسترخاء عبارة عن تقنية نفسية فيزيولوجية قذف إلى تفعيل الاستراحة ومحاولة العربة على التفعيل الإيجابي للطاقة العصبية والبدنية التي التدخل عند انجاز نشاط معين يمثل الاسترخاء آلية من التغذية الرجعية بين الضغط العضلي والنشاط الدماغى الشعوري إن عملية تحو الإحساس بالا علامات الشديدة في مرمة تقلص العضلات يسمح بصية قدرة الفرد على الضبط المصلى من أجل تحقيق التوارت الذهبى حسب بعد القنيات الاسترخاء ملتقى علم النفس الفيزيولوجى وهذا بفضل تدخلها على الجسم من خلال استعمالها للتفاعلات العضوية تساعد أساليب الحسية خاصة. (جناد و مراد، 2021)

1-3- المسؤول عن تدريب المهارات النفسية: برنامج تدريب المهارات النفسية ينبغي أن يخطط له، ويشرف عليه ويقوم بتقييمه أخصائي نفسي رياضي، وذلك في حالة عمله طوال الوقت مع اللاعبين أو مع الفريق الرياضي وهم:

1-3-1- الأخصائي النفسي الرياضي التربوي: تتضمن هذه الفئة الأشخاص الذين لديهم خلفية علمية متسعة في مجال العلوم الرياضية والنشاط البدني، إضافة إلى دراسات مكثفة في بعض فروع علم النفس مثل علم النفس الرياضي وعلم النفس الإرشادي... الخ.

ويتركز دوره في جانبين أساسيين هما:

* تعليم واكتساب اللاعبين المفاهيم التربوية والنفسية الصحيحة.

* تعليم واكتساب اللاعبين المهارات النفسية المتعددة مثل (الاسترخاء - التركيز - الانتباه - التصور العقلي) (أسامة، كروم، و دراجي، 2018/2019، صفحة 41).

1-3-2- الأخصائي النفسي الإكلينيكي الرياضي: يعرف "ساراسون" الأخصائي النفسي الإكلينيكي بأنه "أخصائي نفسي حاصل على درجة علمية عالية غالباً ما تكون الدكتوراه، ومتخصص في السلوك غير العادي، وهو مدرب على تشخيص وعلاج اضطرابات الشخصية والاضطرابات النفسية الأخرى غير عضوية المنشأ، ويقوم أيضاً بعمل البحوث والدراسات النفسية وعرفه "احمد عبد السلام زهران": بأنه المختص النفسي الذي يتخرج في احد أقسام الجامعة المختصة في مجال التشخيص والعلاج، ويختص بالقياس النفسي وإجراء الاختبارات ودراسة سلوك العميل واتجاهه العام ومساعدة المعالج النفسي.

ويعرفه "شحاتة" بأنه هو الحاصل على درجة جامعية في علم النفس من أحد الجامعات المعترف بها ومحور اهتمامه وتخصصه في ميدان علم النفس الإكلينيكي "الصحة النفسية الإكلينيكية"، مع حصوله على تدريب في المجال العيادي إن الأخصائي النفسي كما

يؤكد "جارفيد" هو قبل كل شيء عالم نفس يحتفظ بولائه لعلم النفس الذي يتلقى إعداده فيه ويلزم بقيمه الأساسية ومنها القيم المرتبطة بالبحث العلمي ولو انه يتلقى التدريبات العملية في المواقف العيادية.

و أما "هولمز" فعرفه بأنه "الشخص الحاصل على درجة الدكتوراه في علم النفس الإكلينيكي، ويكون أيضاً حاصلاً على تدريب كافي في المجال الإكلينيكي بحيث يصبح قادراً على تشخيص وعلاج الاضطرابات النفسية.

كما أن الأخصائي النفسي هو مني يستخدم الأسس النظرية والفنيات السيكولوجية في ميدان الفحص والتشخيص والعلاج من أجل الفهم الدقيق لمستوى الصحة النفسية والمرضى لدى المفحوص، ومن الخصائص التي يجب أن تتوفر فيه هي القدرة على إقامة علاقات فعالة مع الآخرين والاهتمام بهم والإحساس بالمسؤولية المهنية واحترام معايير المهنة وأخلاقياتها، وكذا التمتع بالكفاءة المهنية واحترام الذات وفهمها، علاوة على التمتع بالقدرة على التعاطف، والأمانة والإخلاص والضبط الانفعالي، فالأخصائي النفسي هو العنصر الفعال وحلقة الوصل بين المريض والتشخيص الدقيق، فيجب أن يتحلى بالصفات الإيجابية حتى يكون عنصراً ناجحاً في التعامل مع الأسوياء وغير الأسوياء. (تشبعت، 2016)

1-3-3- الأخصائي النفسي للبحث في الرياضة: ويعتمد تطور علم النفس الرياضي باعتباره أحد فروع العلوم الإنسانية على استمرار النمو المعرفي من خلال إجراء الدراسات والبحوث لتدعيم البنية المعرفية (النظرية) مواجهة المشاكل التطبيقية وإيجاد الحلول لها، وذلك حتى يحظى بالمزيد من الاعتراف والتقدير له.

1-4- أسباب عدم الاهتمام بالمهارات النفسية:

- * نقص المعارف والمعلومات حول تدريب المهارات النفسية.
- * الافتقار للوقت الكافي للتدرب على المهارات النفسية .
- * النظرة للمهارات النفسية على أنها فطرية لدى اللاعب.
- * بعض المفاهيم الخاطئة المرتبطة بتدريب المهارات النفسية.
- * تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين ذوي المشكلات.
- * تدريب المهارات النفسية يصلح فقط للاعبين المتفوقين.
- * تدريب المهارات النفسية ليس لديها فائدة كبرى (الهوتي، 2017، صفحة 42).

2- واجبات الإعداد النفسي للاعب كرة القدم:

- يجب أن يعرف المدرب أن هناك واجبات تعمل على زيادة إعداد اللاعب نفسياً لخوض غمار المنافسة وأن هناك مستوى أمثل من التعبئة النفسية يجب أن يتميز به أداء اللاعب قبل المنافسة لتحقيق أفضل أداء ومن هذه الواجبات:
- * المساعدة في تحسين العمليات النفسية الهامة التي تساعد على الوصول إلى أعلى مستوى من المهارات التكتيكية والتكنيكية لكرة القدم.

* تكوين وتحسين السمات الشخصية للاعب والتي تأثر بوضوح في الثبات الانفعالي للعمليات العقلية العليا، والاحتفاظ مع رفع مستوى الكفاءة الحيوية والحركية وخاصة في الظروف الصعبة أثناء التدريب والمباريات.

* مساعدة اللاعب على إنجاز أهداف أداء شخصية تتميز بالصعوبة والواقعية.

* تكوين وبناء حالة انفعالية مثالية أثناء التدريب والمباريات.

* استخدام تدريبات الإحماء قبل المنافسة للعمل على تنظيم التوتر النفسي وتعبئة الطاقة النفسية للاعب.

* تحسين القدرة على تنظيم الحالة النفسية في الظروف الصعبة من التنافس.

* توجيه انتباه اللاعب إلى أهمية المباراة من خلال الإعداد المعرفي والوعي الكامل لمتطلبات المباراة وأهمية الفوز وما يصاحبه من مكاسب والهزيمة وما يصاحبها من خسائر وفشل.

* تكوين مناخ نفسي إيجابي في الفريق من خلال دعم ومساعدة الجمهور ووسائل الإعلام وبيان أهمية المباراة (الهوتي، 2017، صفحة 43).

3- تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم: تخطيط التدريب هو أولى الخطوات التنفيذية في عملية التوجيه وتعديل مسار مستوى الإنجاز في كرة القدم للوصول باللاعب إلى أعلى المستويات الفنية من خلال الإعداد الكامل في جميع الجوانب البدنية و المهارية، الخططية والنفسية والذهنية، ولا يمكن فصل أي جانب من الجوانب عن الآخر ، يعتبر التخطيط لهم جميعا بالغ الأهمية في ظل إطار ونهج علمي سليم يضمن الوصول بعملية التدريب إلى أفضل النتائج وأرقى المستويات.

ومن هنا تأتي أهمية التخطيط للإعداد النفسي للاعب كرة القدم بهدف تنمية الظواهر النفسية الهامة لرفع درجة استعداده وتجهيزه للمسابقة من خلال خطة زمنية تتراوح ما بين التخطيط للإعداد النفسي طويل المدى والإعداد النفسي قصير المدى ويتم تنفيذ هذين النوعين من التخطيط من خلال أنواع خططية يندرج فيها الإعداد النفسي ويتم تقسيمها إلى خطة تدريب للوحدة التدريبية اليومية ثم خطة التدريب النصف سنوية ثم خطة التدريب طويلة المدى عديدة السنوات.

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

ويجب أن يشتمل التخطيط للإعداد النفسي العمل على تحقيق أهداف بناء وتطوير السمات الشخصية والإرادية والدافعية لاستخدامها لمجابهة مواقف الضغوط النفسية والتوتر من خلال برامج تدريب المهارات النفسية وتطوير الأداء أثناء الإعداد النفسي العام والإعداد النفسي الخاص بالمباريات وفق الدورة التدريبية (الحמיד، 2015/2016، صفحة 26).

4- علاقة الإعداد النفسي بالنواحي التدريبية: تخطيط الإعداد النفسي في كرة القدم : إن تطوير الناحية النفسية لأي لاعب كرة قدم مرتبط ارتباطاً وثيقاً بالنواحي البدنية والفنية (التكتيكية) والخططية (التكتيك)، وبالنظر لاختلاف مستويات لاعبي الفريق في النواحي البدنية والفنية والخططية فهذا معناه أنه يجب تطوير الناحية النفسية عند كل لاعب بصورة فردية والتي ترتبط بحالات معقدة وإن اللاعب متى أصابه التعب فإن هذا يخفض حالته المعنوية في استمرار السابق وإذا اللاعب لم يكن يجيد أنواع الضربات فإنه سيشتعر بالارتباك النفسي في الحالات المحرجة ، كما أن اللاعب الذي لم يتدرب على الخطط اللازمة فإنه يرتبك ويبقى في حيرة كلما أراد أن ينتهج خطة ملائمة وبالعكس فإذا تحسنت مطولة

اللاعب وضبطه للخطط فإنه يشعر بثقة نفسية حيدة مما يجعله يؤدي واجباته بصورة أحسن.

بالإضافة 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 للإعداد النفسي علاقة وطيدة بكل النواحي والتي تلخصها في العناصر الأربعة التالية :

الناحية البدنية .

الناحية المهارية .

الناحية الخططية .

الناحية النفسية . (الحמיד، 2015/2016، صفحة 27)

خلاصة الفصل الأول:

تركز هذه الدراسة على أهمية المهارات النفسية في المجال الرياضي، موضحة دورها في تعزيز أداء اللاعبين تحت الضغط. تُعرف المهارات النفسية بأنها القدرات العقلية والانفعالية التي تسهم في تحسين التركيز، الثقة بالنفس، التصور العقلي، والانتباه، كما تؤكد الدراسة على ضرورة تدريب هذه المهارات بنفس أهمية التدريب البدني والخططي، وتبرز دور الأخصائي النفسي في إعداد الرياضيين نفسياً. كذلك، تناقش الأسباب التي تؤدي إلى إهمال هذه الجوانب، مثل نقص الوعي بأهميتها والاعتقاد بأنها قدرات فطرية، مما يستدعي تعزيز الوعي بآثارها الإيجابية على الأداء الرياضي.

الفصل الثاني

السمات الدافعية الرياضية

الفصل الثاني: السمات الدافعية الرياضية

تعد السمات الدافعية من المرتكزات الأساسية لفهم السلوك الرياضي وتحقيق الإنجاز في المجال الرياضي، حيث تلعب دوراً محورياً في تحديد مدى استعداد الرياضي لبذل الجهد، وتحمل المشاق، والمثابرة لتحقيق الأهداف.

إن الدافعية ليست مجرد محفز مؤقت، بل هي مجموعة من الخصائص النفسية المستقرة نسبياً التي تميز الرياضيين وتؤثر في استجاباتهم وسلوكهم داخل المواقف الرياضية المختلفة. من هذا المنطلق، يأتي الاهتمام بدراسة السمات الدافعية الرياضية لفهم كيفية تفاعل العوامل الشخصية مثل السمات الوراثية والمكتسبة، مع المحفزات البيئية والتدريبية، لصنع شخصية رياضية قادرة على التكيف مع التحديات، وتحقيق التفوق الرياضي.

ويهدف هذا الفصل إلى تقديم نظرة شاملة عن نظريات السمات، وتفسير الدافعية وعلاقتها بالسلوك الرياضي، مع التركيز على كيفية توظيفها في تطوير الأداء الرياضي وتحقيق النجاحات في مختلف المنافسات.

1- نظرية السمات

تقوم نظرية السمات على أساس تصنيف الأشخاص بناءً على درجة توفر ألسمه لديهم وبهذا تعتبر متعارضة في بعض جوانبها مع نظرية الأنماط الذي يتم تصنيف الأفراد فيها وفق بعض الأنماط السلوكية المعنية، فالسمة مفهومة من العامة لأننا نستخدمها في لغتنا الدارجة لوصف شخصيات الناس منطلق على شخص ما انه كريم ، بخيل، شجاع ، ثرثار ، وغير ذلك من السمات العامة ، وتعرف السمات بحسب نظرية السمات العامة أنها استعدادات داخلية عامة مستقلة لا تتأثر بالعوامل والظروف الخارجية أما بحسب نظرية السمات النوعية فإن السمة هي عادة أو وصف لسلوك الفرد الظاهر في موقف معين وليس استعداداً داخلياً، ويرى أصحاب هذه النظرية أن الشخصية الإنسانية تتألف من سمات عدة (كل شخص له عدة سمات) السمات تتوقف على عوامل وراثية وجسمية متعلقة بالجهاز العصبي والفرد مثلما تتوقف على عوامل البيئة وخاصة التعلم والاكتساب. (إسماعيل، 2008، صفحة 77)

1-1- تعريف نظريات السمات

جاء علم النفس بنظريات شتى كانت تهدف في مجملها إلى تقييم النفس البشرية و حل رموزها وبالتالي خدمة الشخصية الإنسانية وتخليصها من المشاكل والعقد ضمن القيم السائدة في المجتمع، ومن هاته النظريات وأكثرها شيوعاً التي جاءت لتفسر السلوك الإنساني - نظرية السمات وهي نظرية تحاول تفسير السلوك الإنساني وتعتمد في فلسفتها على الفروق الفردية في سمات الأفراد وصفاتهم. حيث يرى أصحابها أن الشخصية تتكون مما لدى الفرد من سمات، وإذا كانت هذه السمات موجودة فإننا نتمكن من قياسها كأبعاد للشخصية، فالشخصية تبعاً لذلك تكون كالشكل الهندسي الذي له أبعاد يمكن قياسها لمعرفة خصائصه فالسمة في نظرهم بعد متصل يختلف الأفراد بالنسبة لها و يمكن التعبير عن هذه

الاختلافات بترتيبها ترتيبا كميًا على ضوء توفر هذه الصفة ويستندون في وجود السمات و إمكانية قياسها إلى الحقائق التالية

- لشخصيات الأفراد درجة مرتفعة من الاتساق، و لهذا فإن الشخص يكشف عن الاستجابات التعودية نفسها خلال عدد كبير من المواقف المتشابهة.

- بالنسبة لأي عادة فإننا يمكن أن نجد اختلافا في الدرجة أو في كمية السلوك لشخصيات الأفراد نوع من الاستقرار، فإن الشخص الذي حصل درجة معينة في أحد المقاييس هذا العام سيحصل على درجة قريبة منها في العام التالي.

يستخدم الباحثون في هذا المجال لتحديد أبعاد الشخصية عدد من الطرق منها طريقة التحليل العملي التي تحاول فهم الشخصية بالكشف عن أقل عدد من السمات البسيطة أو العوامل المستقلة التي تتألف منها شخصية الفرد تماما(مصطفى، 2008/2009، صفحة 65).

1-2- مفهوم السمة الشخصية

وتعني حسب العديد من العلماء الخاصية الثابتة نسبيا، التي تميز الفرد عن غيره، وتحدد إطار سلوكه، والمقصود بلفظ السمة لغة، العلامة المميزة، وهي أي خاصية يختلف فيها الناس، أو تتباين من فرد لآخر، مثال ذلك : أن نقول بأن فلانا مسيطر، وآخر مستكين، أو هذا جبان، وذاك شجاع أو جريء.

وهي خاصية تدل على السلوك أيضا، تتصف بقدر من الاستمرار، وقد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية، مثل شدة الانفعال أو ضعفه، وقد تكون السمة مكتسبة كالسمات الاجتماعية، مثل الأمانة أو الخداع، والصدق أو الكذب، والشفقة أو القسوة، إلى جانب الميول والاتجاهات والعواطف. وقد تكون السمة وراثية أو مكتسبة، أو يمكن أن تكون كذلك نفسية، أو جسمية، أو معرفية، أو انفعالية، أو متعلقة بمواقف اجتماعية.

و سوف نشير هنا إلى اتجاهين أساسيين في تعريف السمة وهما:

الاتجاه الأول :

و يمثلّه جوردن البورت حيث يعرف السمة بأنها نظام نفسي عصبي مركزي عام يختص بالفرد، يعمل على جعل المثيرات المتعددة متساوية وظيفيا كما يعمل على إصدار وتوجيه أشكال من السلوك التكيفي والتعبيري

الاتجاه الثاني :

و يمثلّه إيزنك ، كاتل و جيلفورد يعرف إيزنك السمة بأنها اتساق ملحوظ في عادات الفرد و أفعاله المتكررة"، أما كاتل فيعرفها بأنها مجموعة ردود الأفعال و الاستجابات التي يربطها نوع من الوحدة التي تسمح لهذه الاستجابات أن توضع تحت اسم واحد و معالجتها بنفس الطريقة في معظم الأحيان. (مصطفى، 2008/2009، صفحة 66)

في حين يرى جيلفورد أن السمة هي أي طريقة متميزة ثابتة نسبيا تميز الفرد عن غيره من الأفراد ويتفق الثلاثة على أنها بناء فردي يطلق على وحدات من السلوك بينهما علاقات مشتركة يتسم بها الأفراد في مواقف متعددة.

كما أن السمة هي صفة الشخص تتضمن بعض الوحدة في سلوكه، فهي ليست عارضة ولكنها نمط يتميز بالاستقرار النسبي، وأنها صفة للشخص ككل، كما أنها تتضمن معيارا اجتماعيا حينما نقول هذا الشخص عدواني وقور.

إذا فالسمات هي مفاهيم إستعدادية تشير إلى نزعات للفعل أو الاستجابة بطرق معينة وقد تكون السمة استعدادا فطريا كالسمات المزاجية مثل شدة الانفعال وضعفه ومكتسبة كالسمات الاجتماعية مثل : الإخلاص، الوفاء الأمانة والصدق.

ويرى جوليان أن نظرية السمات ليست محدودة كنظريات الأنماط في فئات قليلة أو في وضع تمييزات ضئيلة فيما يتعلق بالفروق الفردية وان الخطأ الكبير في نظريات السمات كالخطأ في سيكولوجية الملكات يقع معالجة الشخصية كخاصية داخلية، دون الاستفادة من الموقف الذي توجد فيه للتنبؤ، فالفرد الذي يقع في خمسين في سمة العدوان نفهم معنى ذلك انه يحتل مكانة متوسطة؟ أو انه يسلك سلوكا عدوانيا؟ لذا فمن الممكن أن توصف السمات في عبارات موقفية أو وفقا لاتجاهات السلوك ، ومنهج البحث وفقا لنظريات السمات أو العادات في وصف الشخصية يصبح أكثر قصورا، إذا لم يمد الباحث بالظروف التي تؤدي إلى التغيير كنتيجة للتفاعل مع البيئة، ومع ذلك فمن الممكن أن يفكر في السمة على أنها عادة، وإذا ما تكاملت هذه النظرة مع نظرية التعلم ، فان هذا المنهج يمكن أن يمد السيكولوجي بمصطلحات لا تصف السلوك فحسب بل تصف أيضا ما يطرأ من تغيير. (مصطفى، 2008/2009، صفحة 67)

إلا أن نظريات السمات التي قال بها كل من كاتل Cattell وألبورت allport تمثل مناهج البحث الحديثة لسيكولوجية السمات الفريدة التي يمكن أن تميز فردا واحدا أو قليلا من الأفراد، أما Cattell كاتل فهو أكثر اهتماما بالسمات التي يشترك فيها الجميع، مثل سمة التجمع ، وحاول باستخدام الأسلوب التحليل العاملي، أن يختزل عدد السمات إلى أقل سمات وصفية مستقلة ممكنة، يمكن معها أن يحصل على تنبؤات مفيدة.

كما يمكن أن نضيف إلى جانب كاتل هناك باحثون آخرون اهتموا بموضوع السمات وهم جيل فور 1967 وأيزنك 1973 ، ورغم الاختلافات الموجودة بين آرائهم فيوجزان الأسس المشتركة بين النظريات السمات فيما يلي معينة.

1- السمات هي أساس تنظيم الشخصية.

2 - تستنتج السمات من المؤشرات سلوكية باستعمال اختبارات شخصية مثلا.

3- تعطي السمات بواسطة إدماج السلوك والأحداث المنبهة للشخصية الطابع الإستقرارية والثبات.

4- يمكن أن تكون السمات إما سمات سطحية استجابات خارجية إما سمات مصدرية تتضمن العمليات المحددة الاستجابات السطحية.

5- الهدف تقويم الشخصية هو تمييز السمات السطحية من السمات الأساسية، وتشخيص أقل أو أكبر قدر من التنوع الملاحظ في السلوك البشري. (مصطفى، 2008/2009، الصفحات 66-68)

1-3- تصنيف السمات

1-3-1- تصنيف كاتل

يمكن تصنيف السمات إلى سمات ظاهرية أو سطحية و سمات مصدرية أو أساسية وهو التصنيف الذي وضعه "ريموند كاتل".

السمات السطحية:

هي تلك السمات التي يمكن ملاحظتها مباشرة و تظهر في العلاقات بين الأفراد كما يتضح من طريقة الشخص في إنجاز عمل ما و في الاستجابات للاستخبارات و هي قريبة من مكان السطح في الشخصية و تعد أكثر قابلية للتعديل تحت ضغط الظروف البيئية و مثالها المرح والحيوية والتشاجر.

السمات الأساسية:

وهي التكوينات الحقيقية الكامنة خلف السمات السطحية و التي تساعد على تحديد السلوك الإنساني و تفسيره وهي ثابتة و ذات أهمية بالغة بل المادة الكبرى الأساسية التي يقوم علم النفس بدراستها ويمكن أن تقسم إلى سمات تكوينية و سمات تشكلها البيئة، الأولى

داخلية و ذات أساس وراثي و الثانية تصدر عن البيئة و تتشكل بالأحداث التي تجري في البيئة التي يعيش فيها الفرد.

ويقوم الدكتور مصطفى غالب بتبسيط التصنيف بإرجاع سمات الشخصية إلى فئتين : فئة العقلية وفئة السمات الخلقية وينظر إلى الأولى، إلى الوظائف السيكلولوجية التي السمات تقوم بتحصيل المعرفة، و الثانية إلى الوظائف الوجدانية والحركية وخاصة إلى انفعالية الشخص وأساليبه الإستجابية. (مصطفى، 2008/2009، صفحة 69)

1-3-2 - تصنيف ألبرت

وضع ألبرت تصنيفا ثلاثيا للسمات ثم ميز بينها و هي:

السمة الأصلية الاستعداد الأصلي:

وهو استعداد مسبق و عام للسلوك وله السيادة بحيث لا تستطيع إلا نشاطات قليلة أن تتجنب تأثيره على نحو مباشر أو غير مباشر، ولا يمكن لمثل هذا الاستعداد أو السمة أن تبقى مخفية فترة طويلة من الزمن و يعرف بها الفرد و يصبح مشهورا بها.

السمة المركزية (الاستعداد المركزي)

وهي تلخص نواحي الانسياق في سلوكه وقد يكون من أمثلة هذه السمات المركزية :
الإبتكارية المثابرة، النظام والأناقة ويعتقد ألبرت أن كل شخص يمتلك عددا قليلا من السمات المركزية.

السمة الثانوية (الاستعداد الثانوي):

و تنطبق على مدى أكثر تحديدا من المثيرات عن السمة الأصلية أو المركزية، إن السمات الثانوية قريبة من العادات والاتجاهات ولكنها ما تزال أكثر عمومية منها وقد تشتمل

هذه على تفضيل الفرد لأنواع معينة من الملابس والأطعمة و هكذا فإن السمة الثانوية أقل أهمية في وصف الشخصية و أكثر تركيزا من حيث الاستجابات التي تنشئها و المثيرات التي تلائمها. (مصطفى، 2008/2009، صفحة 70)

1-4- معايير تحديد السمات

يستند بعض العلماء إلى وجود السمات وإمكانية تحديدها إلى الحقائق التالية:

1- أن السمة قد تكون أداة على مستوى أكثر تعقيدا ، بمعنى أن سمة أكثر عمومية من العادة، فغالبا ما تنتظم وتتسق أكثر من العادة لتكون ما يعرف بالسمة، هذا بالإضافة إلى اختلاف الأفراد فيما بينهم في العادة الواحدة فكلنا نغضب في مواقف معينة غير أننا نختلف في درجة الغضب وفي طريقتنا في التعبير عنه، كما أننا جميعا نستجيب إلى النكسات المختلفة بدرجات متفاوتة.

2- ثبات الشخصية واضطرابها، فالشخص الواحد يتصرف في المواقف المتشابهة بشكل واحد ولكل فرد منا عاداته الثابتة التي لا تتغير

3- إن السمات ليست مستقلة بعضها عن البعض ولكنها ترتبط فيما بينها ارتباطا موجبا، لأنها تتبع من مصدر عام هو شخصية الفرد كما أن بعض السمات تميل إلى أن تتجمع لتكون ما يسمى بالسمات العامة أو السمات المشتركة.

4- إن التمييز بين سمات الشخصية يتأثر إلى درجة كبيرة بوظيفة الاختبارات المستخدمة ولذا فإنه عندما نقول أن الفرد يتسم بسمة (الانبساطية) فإن ذلك يرجع إلى أن الأداة المستخدمة في الدراسة تقيس سمة الانبساطية فإذا لم تكن الأداة تقيس هذه السمة فإنها لن تظهر لدى الفرد.

5- إن السمات تتعدل ثقافيا، فسمّة السيطرة) في الرجال والأنوثة في السيدات على سبيل المثال يمكن أن تأخذ قدرا أكبر من تدعيم المجتمع وينتج عنها بعض الأنماط السلوكية المحددة. (حمزة و القادر، 2016/2017، صفحة 36)

6 - سمّة الشخصية إذا نظر إليها من الناحية السيكلوجية لا يكون لها دائما نفس الدلالة الخلقية، بمعنى أنها قد تتفق أو لا تتفق والمفهوم الاجتماعي المتعارف عليه.

7 - السمّة قد ينظر إليها في ضوء الشخصية التي تحتويها أو في ضوء توزيعها في المجموع العام من الناس، أي أن السمات قد تكون فردية وهذا ما أسماها البورت فيما بعد باسم الاستعدادات الشخصية، أو قد تكون سمات عامة مشتركة.

إن من الضروري أن نميز بين مفهوم السمّة وبين المفاهيم المقارنة:

- السمات ليست عادات السمّة أكثر عمومية من العادة لأنها تجمع عدة عادات تنتظم وتنسق معا وليس للعادات قدرة على السيطرة على السمات ولكن السمات قد تحمل الفرد على اكتساب عادات جديدة منسقة معها.

- السمات ليست اتجاهات نفسية يعد التمييز بين السمّة والاتجاه أمر أكثر صعوبة إلى حد ما ويعتبر ألبورت كلا منهما عبارة عن استعدادات مسبقة للاستجابة، كما أن كليهما نتاج مشترك بين لعوامل الوراثية والتعلم وقد يختلف الاتجاه في عموميته من التخصص الشديد إلى العمومية النسبية في حين يجب أن تكون السمّة عامة دائما.

لتعبير الثاني أن الاتجاهات النفسية عادة تتضمن التقييم أي أن الاتجاهات عادة تكون من شيء أو ضده أي أنها إما أن تكون موجبة أو سالبة وتقوم على تقبل شيء أو نبذه، أما السمات فإنها مسؤولة عن جميع الأنماط السلوكية والجوانب الإدراكية أو المعرفية سواء تضمنت تقويما أو لم تتضمنه. (حمزة و القادر، 2016/2017، صفحة 37)

1-5- نقد نظرية السمات

على الرغم من أن نظرية السمات تمدنا بشيء يمكن قياسه وإجراء التجارب عليه إلا أن معارضي نظرية السمات يرون أن الدرجات التي تعطيها استخبارات الشخصية لعدد من السمات ليست كافية لوصف شخصية الفرد لأن مجرد معرفة ما لدى الفرد من كل سمة لا يبين كيف تنتظم هذه السمة عنده.

ويرى بغض النقاد أن تحليل الشخصية إلى سمات هو نوع من تجريد يفك الشخصية ويفقدها وحدتها التي يتميز بها الفرد ثم أن سمات الفرد هي طرق سلوكه في ظل مثيرات بيئية ويتوقف وجودها على التفاعل بينهما وبين البيئة فالأشخاص يبقون هم أنفسهم على ما هم عليه ولكن بوسعهم أن يتغيروا ولا سيما إذا تبدلت الظروف تبديلاً ملحوظاً، وليس من الحكمة كذلك الظن بأن سمة معينة تبدو بارزة في موقف ما، يمكن أن تظهر متميز في موقف آخر.

فالفرد لا يملك الحياء أو الانطلاق بل يشعر بالحياء في ظل ظروف معينة وهو ينطلق في ظروف أخرى مما يؤكد أهمية الظروف الخارجية.

مما سبق يمكن استخلاص أن نظرية السمات تنظر إلى الشخصية على أنها تتكون من عدة صفات أو سمات يتصف كل شخص بها بدرجة كبيرة أو ضئيلة ويمكن الاعتماد عليها لمعرفة الفروق الفردية بين الأفراد، وهي قابلة للاختبارات والقياسات لتحديد هذه السمة ودرجتها، وهناك معايير لتحديدها وضعها ألبورت ويرى نقاد هذه النظرية أن وصف الشخصية عن طريق السمات لا يبين كيف تنتظم، وتحليلها إلى سمات يفكها ويفقدها وحدتها ومعناها. (حمزة و القادر، 2016/2017، صفحة 38)

2- الدافعية

2-1- مفهوم الدافعية

كلمة دافعية MOTIVATION لها جذور في الكلمة اللاتينية MOVER يعني يدفع ويتحرك في علم النفس.

لقد حاول البعض من الباحثين التفريق بين مفهوم الدافع والدافعية إلا أنه رغم ذلك لا يوجد حتى الآن ما يبرز موضوع الفصل بينهما، أو يستخدم أغلب الباحثين مصطلح الدافع كمرادف لمصطلح الدافعية وانطلاقاً من هنا فإنه عند استخدامنا لأي من هذين المفهومين فإننا نقصد الشيء نفسه.

تعريف يونج: هي عبارة عن، حالة استثارة وتوتر داخلي يثير السلوك وتدفعه إلى تحقيق هدف معين.

تعرف ماسلو: هي خاصية ثابتة ومستمرة ومتغيرة ومركبة وعامة تمارس تأثيراً في كل أحوال الكائن الحي.

تعريف فيذر: الدافع هو استعداد شخصي ثابت نسبياً قد يكون له أساس فطري ولكنه ناتج أو محصلة عمليات التعلم المبكرة للاقتراب نحو المنبهات أو الابتعاد عنها. (بلاس، 2020 / 2021، صفحة 49)

2-2- الدافعية وأهميتها

يتفق الكثير من علماء النفس على أن الدوافع هي نقطة البدء في عملية التعلم .

وإشباعها في نقطة النهاية، فلا يمكن تصور سلوك بدون هدف محدد له، فعملية التعلم ترتبط بالدافع كنقطة بداية وبالهدف كنقطة نهاية يتحقق فيها الإشباع أو الإرضاء وحياة الإنسان اليومية تمثل سلسلة من محاولات السعي المتكررة من أجل الحفاظ على

مستوى مقبول من التوافق بين نفسه والمحيط الذي يعيش فيه فورا كل سلوك بشري دافع يثيره، وهدف يسعى على تحقيقه وكلما نجح الفرد في إشباع دوافعه كلما استطاع تحقيق مستوى أفضل له، ولقد اهتم علماء النفس خاصة الباحثين في ميدان علم النفس الرياضي بدراسة موضوع الدوافع الذي يعتبر باب من أبواب المعرفة العلمية لطبيعة السلوك الإنسان والوصول إلى تعديله وتوجيهه أو على الأقل للتنبؤ به في ظروف ومواقف معينة، لأن هناك من يعرف الدوافع على أنها الطاقات الكامنة في الكائن الحي التي تدفعه لسلوك معين في العالم الخارجي وهذه الطاقات هي التي ترسم للكائن الحي أهدافه وغاياته لتحقيق تكيف ممكن مع البيئة الخارجية. (محمد، 2019/2018، صفحة 49)

2-3- حالات الدافعية

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

الدافع:

حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه لتحقيق هدف معين عليه. كما ينظر إليه على أنه حالة أو قوى داخلية تساهم في تحريك السلوك.

الحاجة:

هي حالة من حالات النقص والعوز ترتبط بنوع معين من التوتر يزول عند قضاء الحاجة وسد النقص وأشار العلماء أن هذا النقص قد يكون من الناحية الفسيولوجية كالحاجة إلى الدفء.

الغريزة:

يقصد حالة فطرية تحدث دائما أو بصورة منتظمة لاستجابات معينة ومركبة بين جميع أفراد الجنس الواحد عند حدوث أنماط مميزة أو معينة مثل الميراث.

الحافز:

يستخدم هذا المصطلح كبديل لمصطلح الغريزة على أساس أن الغريزة ماهي إلا حافز فطري يعمل على إثارة أنواع من السلوك لتحقيق أهداف معينة والحافز حالة ناتجة عن الحاجات الفسيولوجية بحيث يرتبط بمثير معين. (أنور، 2021/2020، صفحة 45)

الباعث:

عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف عن ذلك ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي على تحقيقه.

الميل:

يسعى بالاهتمام ويقصد به استعداد لدى الفرد يدعو إلى الانتباه لأشياء معينة تثير وجدانه.

الاتجاه :

ينظر للاتجاه على أنه نوع معين من الدافعية المهيئة للسلوك.

وهناك العديد من التعاريف التي قدمها عدد كبير من الباحثين لمصطلح الاتجاه ومن بينها أن الاتجاه ميل للاستجابة بشكل معين اتجاه مجموعة خاصة أو معينة من المثيرات. (أنور، 2021/2020، صفحة 45)

2-4- سيكولوجية الدافعية

ترتبط أول مهام سيكولوجية الدافعية إلى الإجابة عن تساؤلات مؤداها لماذا وذلك فيما يختص بالسلوك لماذا يمارس شخص ما كرة القدم بينما آخر السباحة في الوسط المائي ...، ولماذا يعدو العداء في المضمار ولماذا يتوقف الكثير عن ممارسة نشاط ما بعد بداية ممارسته بفترة ؟

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

لماذا يستثمر بعض الناس في الطاقة في القيام بأنشطة معينة ؟

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

* نظريات مركز الدفاع.

* نظريات الغرائز .

* نظريات التوقع. (حمريط، صفحة 30)

2-5- وظيفة الدافعية

اختيار السلوك :

فالدافعية توجه سلوكنا نحو الأفكار والأفعال التي يتوجب علينا الاهتمام بها كما أنها تدلنا على الطريقة المناسبة لفعل ذلك ، فمثلا اللاعب الذي لديه دافعية عالية لأداء الأنشطة البدنية والرياضية نجده ينتبه أكثر لتوجيهات مدربه أثناء التدريب أو المنافسة وذلك مقارنة بلاعب آخر ذو دافعية منخفضة ، بمعنى كيف يختار الإنسان اتجاهها معيناً للسلوك وهي العوامل التي تحكم هذا الاختيار إن السلوك يوصف عادة بأنه هادف وبالتالي فإن هذه القدرة على الاختيار واتخاذ قرار بالاتجاه الذي يتخذه السلوك إنما يجعل لمفهوم الدافعية قيمة تحليلية واضحة.

شدة السلوك :

يقصد بشدة السلوك مستوى درجة تنشيط السلوك ويعني قدرة اللاعب على الاستمرار في بذل الجهد ومزاولة التدريب الذي يتميز بشدة عالية وحجم مرتفع. (وليد، فيثية، نبيل، و فتحي، 2017/2018، صفحة 21)

المثابرة على السلوك :

يقصد بها استمرار اللاعب لممارسة التدريب لفترات طويلة بمعنى دوام السلوك بينما اللاعب الذي يفترق إلى المثابرة ينسحب من ممارسة النشاط، وإذا استمر فلا يستطيع تحقيق انجازات رياضية فالدوافع فضلاً عن أنها تحرك السلوك تعمل على المحافظة عليه نشيطاً حتى تشبع الحاجة.

العلاقة بين الاتجاه وشدة الجهد

يلاحظ وجود علاقة وثيقة بين اتجاه وشدة الجهد على المثال الناشئ الذي يواصل جرعات التدريب (اتجاه الجهد) يبذل جهدا كبيرا في جرعات التدريب تلفة الذي ضررها (الجهد) وفي المقابل فإن الناشئ الذي كثيرا ما يتأخر أو يغيب عن جرعات التدريب. يظهر جهدا قليلا عندما يشارك في التدريب. (وليد، فيثة، نبيل، و فتحي، 2017/2018، صفحة 22)

2-6- نظريات الدافعية

يمكن أن تصنف نظريات الدافعية إلى عدة أقسام وهي:

نظريات الغرائز: يرى علماء النفس المنظويين تحت هذا المجال أن الكائن الحي مزود بدوافع موروثة تدفعه إلى السلوك وقد أطلقوا عليها اسم الغرائز (Instincts) ومن أهم تلك النظريات مما يلي:

نظرية مكدوجل (Mcdougall) : لقد حدد (مكدوجل) مصطلح الغريزة بأنها استعداد نفسي جسمي موروث يجعل الشخص يدرك بعض الأشياء عند إدراكه لها نوعاً معيناً من الاستثارة الانفعالية، ثم يسلك إزاءها على نحو معين أو يخبر في نفسه على الأقل نزعة تدعوه إلى أن يسلك كذلك. وقد عرض مكدوجل قائمة بالغرائز وانفعالاتها وقد حددها بأربعة عشر غريزة منها غريزة المقاتلة وانفعالاتها الغضب وغريزة الهرب وانفعالاتها الخوف.

ب نظرية ثورنديك (Thorndike): عرض ثورنديك قائمة بعدد الغرائز ب (42) غريزة منها غريزة الأكل والمقاتلة والضحك والبكاء ... الخ.

ج. نظرية وليم جيمس (James) : وقد عرض قائمة في أواخر القرن التاسع عشر تكونت من (32) غريزة الغيرة والخوف والتنافس والابتسام.. الخ.

د. نظرية فرويد (Freud) : صنف فرويد الغرائز إلى مجموعتين:

- أولهما: غرائز الحياة

- وثانيهما: غرائز الموت (صالح، 2020، صفحة 09)

وتتمثل غرائز الحياة بالحاجات الجسمية التي يكون إشباعها ضرورياً لعيش الإنسان وديمومته واعتبر الغريزة الجنسية من أهم غرائز الحياة إما غرائز الموت التي تتضمن قوى تدمير فتتجلى في التخريب والهدم والعدوان.

نظرية التعلم الاجتماعي: تقوم نظرية التعلم الاجتماعي لـ (هل) Hull على أساس أن الحاجات البدنية هي المصدر الأساس للدوافع، وإن شعور الإنسان بنقص معين في تلك الحاجات يخلق لديه قوة دافعة تسعى إلى إشباع هذا النقص، ويؤكد (هل) على أنه بالرغم من أن القوة الدافعة الأولية تثير السلوك إلا أن التعليم هو الذي يوجه سلوك الإنسان لإشباع حاجاته وتخفيض تلك القوى الدافعة.

نظرية الباعث: تعود هذه النظرية لعالم النفس ودورث (Woodorth) الذي أشار إلى مفهوم الباعث لكي يصف الطاقة التي تضطر الكائن العضوي إلى الحركة وذلك في مقابل العادات التي توجه السلوك في هذا الاتجاه إلى ذلك، ولقد أشار (ودورث) إلى أن الباعث ما هو إلا مخزن عام للطاقة يستدعي تحديد الظروف التي يمكن أن يقال فيها بوجود الباعث.

النظريات المعرفية ومنها :

نظرية الارتداد (Reversa): قدم هذه النظرية ابتر (Apter) والتي تجمع وتوضح العلاقة بين السلوك والعمليات العقلية وتعتمد هذه النظرية في الدافعية على مستوى الاستثارة التي يحس بها الشخص المتمثلة في أربعة أنواع هي: الابتهاج والقلق والارتياح والملل حيث يمثل القلق استثارة عالية غير سارة، بينما يمثل الابتهاج استثارة عالية سارة، إما الملل والارتياح فيمثل الملل استثارة مخففة غير سارة، ويمثل الارتياح استثارة مخففة سارة وهكذا تؤكد هذه النظرية على للإنسان أسلوبين: (صالح، 2020، صفحة 10)

الأول: انه يبحث عن الابتهاج - الثاني: انه يحاول تجنب القلق

نظرية مركز سيطرة التحكم قدم هذه النظرية روتر (Roter): وتقوم هذه النظرية على تقسيم الأشخاص في إدراكهم للأحداث السلبية والايجابية إلى نوعين:

- الأول: ذوي السيطرة الداخلية (Internal) وهم الأشخاص الذين يعتقدون أنهم مسؤولون عما يحدث لهم.

- الثاني: ذوي السيطرة الخارجية (External) وهم الأشخاص الذين يعتقدون أن الأحداث يتم التحكم فيها من الخارج ولا سيطرة على الأحداث والتأثير فيها بسبب ارتباطها بالقدر أو الخط.

نظرية الاتساق التنافر المعرفي: قدم هذه النظرية عالم النفس فستجر (Festinger) والتي تقوم على انه إذا تصارعت الأفكار أو المدركات كل منها مع الأخرى فإن الأشخاص سيشعرون بعدم الارتياح وفي نفس الوقت يشعرون بالدافعية والاختزال هذا التنافر في المعارف وبالتالي سيبحثون عن معلومات جديدة لتغيير سلوكهم أو تبديل اتجاهاتهم، وقد أشار (فستجر) إلى ثلاث مواقف تثير التنافر المعرفي وهي:

* إن التنافر ينشأ عندما يتوقع الشخص حدثاً ويحدث آخر بدلاً عنه.

* إن التنافر المعرفي يحدث عندما لا تتفق معارف الشخص مع المعايير الاجتماعية.

* إن التنافر يحدث عندما يقوم الشخص بسلوك يختلف عن اتجاهاته العامة. (صالح، 2020،

صفحة 11)

نظرية الحاجات : تعرف الحاجة بأنها نقص شيء إذا وجد تحقق الإشباع، وفيما يلي استعراض لأهم منظري الحاجات وهم :

نظرية (فروم) في الحاجات: حيث قدم في نظريته أربع حاجات ضرورية وهي: الحاجة للانتماء ؛ - الحاجة إلى الشموخ ؛ - الحاجة إلى الهوية ؛ - الحاجة إلى الانضباط الاجتماعي.

نظرية (موري) في الحاجات قدم موري (Murray) : تصنيفاً آخر للحاجات تكونت من (20) حاجة منها : الحاجة للإنجاز والحاجة إلى الانتماء والحاجة إلى الاستقلال والحاجة إلى تجنب الأذى والحاجة إلى النظام والحاجة إلى اللعب والحاجة إلى الإسناد والحاجة إلى الفهم.

نظرية ماسلو للحاجات : اقترح ماسلو وجود هرم من الحاجات والتي هي بمثابة ظروف سايكولوجية أو فيزيولوجية من شأنها أن تحافظ على ظروف الأفراد وتحسنها وهي تعمل كدوافع وطبقاً لهذا الهرم فإن الحاجات ذات المستوى الأدنى فيه (البقاء، السلامة الانتماء، تقدير الذات يجب أن يتم إشباعها بشكل كبير قبل أن تتمكن الحاجات الواقعة في المستويات الأعلى (الذكائية، الجمالية وتحقيق الذات من العمل وفي شكله الأصلي، فإن الهرم يحتوي على خمسة مستويات ولكن ماسلو راجعه أخيراً وأوصله إلى سبع مستويات وقد أسمى الحاجات في المستويات الدنيا حاجات النقص والتي في المستويات العليا حاجات النمو أو البقاء. (صالح، 2020، صفحة 11)

2-7 - تقسيم الدافعية

ونقسمها إلى قسمين هما: الدوافع الأولية، الدوافع الثانوية.

الدوافع الأولية:

وتسمى أيضا بالدوافع الفسيولوجية 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 إلى اللعب (عند الأطفال) والحاجة إلى الحركة والنشاط وقديما كانت تسمى هذه الدوافع "بالغرائز" إلى أن كثير من علماء النفس في الوقت الحالي لا يستخدمون لفظ الغرائز لتفسير سلوك الحيوان

الدوافع الثانوية:

تسمى أيضا الدوافع أن الحاجات المكتسبة أو الاجتماعية إذ يكتسبها الفرد نتيجة تفاعل مع البيئة وتقوم الدوافع الثانوية على الدوافع الأولية، غير أنها تستقل عنها وتصبح لها قوتها التي تأثر في السلوك كنتيجة لتأثير العوامل الاجتماعية المتعددة، وأمثلة الدوافع الثانوية الحاجة إلى التفوق والمركز أو المكانة والسيطرة والقوة والأمن والتقدير، والانتماء والحاجة إلى إثبات الذات. (أنور، 2021/2020، صفحة 50)

2-8- تقنيات دراسة الدافعية

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

تكون نحو موضوع معين بحيث أن المقابلة تساعد على المحافظة أو الاستقرار مثل التقنية المساعدة في العلاج النفسي ل كارل وجرس 1966 والذي يركز على مبادئ منها القبول التفاهم التعاطف، الاحترام أي الأخذ بعين الاعتبار كل ما يقوله أو يصدر عنه.

تقنية التعاليق المثارة :

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

تقنيات الحوار الجماعي :

وهي عبارة عن ظاهرة جماعية تتكون من 8-12 فرد أو عضو لديناميكية الجماعة حيث ينبغي تقويم موضوع الحوار مسبقا كما ينبغي أيضا للمحاور أن يتقن النشاط الجماعي مثل المناداة للمشاركة، الدعوة لتكملة المعلومة.

تقنية العرض:

يستخدم الشخص مرتكزا على ميكانيزمات العرض بحيث تترجم العناصر المؤثرة التي تعطي الموضوع ميزة خاصة وتوجد علاقة بين التحضير وتحليل الشخصية كما أن التحفيز يعرف لعدة مستجدات ENTER SITLATIONNELLE مثل الحاجة إلى النجاح يعتبر موضوعا لتحليل الشخصية وعندما تنخفض الدوافع يكون الحديث عن الدافعية. (حمريط، صفحة

2-9- الدافعية في الميدان الرياضي

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

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

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

- الدافع (MOTIVE) حالة من التوتر تثير السلوك في ظروف معينة وتوجهه وتؤثر عليه.
- الباعث (INVENTIVE) : عبارة عن مثير خارجي يحرك الدافع وينشطه ويتوقف ذلك على ما يمثله الهدف الذي يسعى الرياضي إلى تحقيقه.
- التوقع (EXPECTATION) مدى احتمال تحقيق الأهداف. (أحمد، 2021/2020، الصفحات

(55-54)

2-10- فئات الدافعية المرتبطة بالممارسة الرياضية

في ضوء نتائج العديد من الدراسات في مجال الدافعية المرتبطة بالرياضة على مختلف مستوياتها " سون 1991 SUINN محمد علاوي، 1991 روبرتس REBERTES 1991 تم التوصل على تحديد العديد من فئات الدافعية المرتبطة بالرياضة والتي تتضمن الدافعية الداخلية والدافعية الخارجة على النحو التالي:

* اللياقة البدنية والصحية، الموافقة الاجتماعية، التفوق الذاتي الصداقة والمزامنة الشخصية المكاسب المادية، النجاح والانجاز، المنافسة الميل الرياضي التفريغ الانفعالي، الخوف من الفشل، الاعتراف المكانة الوعي الذاتي، اشتراطات المتفرجين. (الوهاب و بولبصل، 2019/2020، صفحة 58)

2-11 - علاقة الدافعية بعلم النفس الرياضي

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

وقد أشارت مجموعة من العلماء منذ أوائل القرن " ودورث woodworth " (1908) وغيره إلى أهمية دراسة الدافعية من حيث إنها المحرك الأساسي لجميع أنواع السلوك البشري ، كما ظهر إلى حيز الوجود فرع من علم النفس أطلق عليه "علم النفس الدافعي" أو "علم الدافعية Motivology " وارتبط ذلك بظهور عدد من النظريات والنماذج والافتراضات التي حاولت تحديد مفهوم الدافعية وحالاتها المختلفة وكيفية دافعية الفرد للإنجاز تحقيق الأهداف في معظم المجالات الحياتية.

ولم يقف علم النفس الرياضي منذ بداياته الباكرة في أواخر الخمسينيات من هذا القرن مكتوف اليدين أمام الاهتمام البالغ بموضوع الدافعية إذ فطن العديد من الباحثين إلى أن الدافعية هي مفتاح الممارسة الرياضية على مختلف مستوياتها، كما أنها المتغير الأكثر أهمية التي تحرك وتثير اللاعب الرياضي لتحقيق الانجازات الرياضية الدولية والعالمية.

وفي ضوء ذلك ازدادت البحوث المرتبطة بالدافعية في الرياضة وشغلت حيزا واضحا وملموسا في المؤتمرات العالمية وفي المجالات العلمية المتخصصة في علم النفس الرياضي أو في التربية الرياضية والرياضة أو كموضوعات بحث في رسائل الماجستير أو الدكتوراه في كليات ومعاهد التربية الرياضية وعلوم الرياضة. (حمريط، صفحة 38)

خلاصة الفصل الثاني:

يتناول الفصل موضوع "السمات الدافعية الرياضية" من خلال عرض شامل لنظرية السمات التي تركز على تصنيف الأفراد وفقاً لخصائصهم الشخصية الثابتة نسبياً، مثل الكرم أو الشجاعة، وكيفية ارتباط هذه السمات بالعوامل الوراثية والبيئية، حيث يتطرق الفصل لتعريفات متعددة للسمات وفقاً لأبرز العلماء مثل ألبورت وكاتل وإيزنك، مع التركيز على تصنيفات السمات إلى سمات سطحية وأخرى مصدرية أو أساسية. كما يناقش الفصل مفهوم الدافعية باعتبارها القوة التي تحرك السلوك الإنساني نحو تحقيق الأهداف، مبيناً أهميتها في التعلم والتكيف مع البيئة.

ويعرض الفصل أيضاً نظريات الدافعية مثل نظريات الغرائز، التعلم الاجتماعي، ونظرية الحاجات لماسلو، إضافة إلى التقنيات المستخدمة لدراسة الدافعية، خاصة في الميدان الرياضي، حيث تعد الدافعية من العوامل الحاسمة في تحسين أداء الرياضيين وتحقيق الإنجاز. وختاماً، يؤكد الفصل على العلاقة الوثيقة بين الدافعية وعلم النفس الرياضي، موضحاً كيف أصبحت محوراً أساسياً في البحوث والممارسات الرياضية.

الفصل الثالث

كرة القدم

الفصل الثالث: كرة القدم

تعتبر رياضة كرة القدم أكثر الرياضات شعبية في العالم إذ بلغت من الشهرة حدا لم تبلغه الرياضات الأخرى إذ يغلب عليها الطابع التنافسي والحماسي الكبير، فأصبحت تكتسي أهمية بالغة عند الشعوب على اختلاف أجناسهم وألسنتهم، وذلك لما تتميز به هذه اللعبة من خصائص ومميزات جعلتها تختلف عن باقي الرياضات الأخرى، وبالتالي هي رياضة يغلب عليها طابع الانسجام والتنظيم بين أفراد جماعة الفريق، وكذا الاحترام المتبادل والتعاون وتنسيق الجهود، فهي تلعب دورا مهما في إقامة علاقات وطيدة وسوية قائمة على التأثير في إطار ديناميكية جماعية محددة.

وقد مرت كرة القدم بعدة تطورات تاريخية من الناحية القانونية والتنظيمية وطريقة لعبها، فقد أصبحت لها معاهد ومدارس متخصصة في دراستها وتكوين الإطارات المتخصصة بهذه اللعبة، كما ظهرت شهرتها في شدة الإقبال على ممارستها والتسابق على مشاهدتها في الميادين أو عبر التلفاز أو حتى سماع التعليق عبر المذياع.

1- تعريف كرة القدم

1-1- التعريف اللغوي

يعبر الأمريكيون عن كرة القدم باللغة اللاتينية على أنها رياضة الريغبي أو كرة القدم الأمريكية وهو ما يسمى عنه باللغة اللاتينية "Football" والتي تعني ركل الكرة، في حين أن المصطلح في هذا المقياس يشير إلى رياضة نالت وتتال شهرة كبيرة يشار إليها باللغة اللاتينية "Soccer" . (أحمد، صفحة 6)

1-2- التعريف الاصطلاحي

كرة القدم هي رياضة جماعية تمارس من طرف جميع الناس كما أشار إليها رومي جميل " كرة القدم قبل كل شيء هي رياضة جماعية يتكيف معها كل أفراد المجتمع كرة القدم قبل كل لاشيء هي لعبة جماعية تلعب بين فريقين يتكون كل واحد منهما من 11 لاعبا من بينهم حارس المرمى، ويشرف على تحكيم مبارياتها 4 حكام موزعين على النحر التالي واحد في وسط الميدان وحكمين مساعدين على الخطوط الجانبية وحكم رابع احتياطي. (السعيد، صفحة 02)

1-3- التعريف الإجرائي

كرة القدم لعبة جماعية تجرى مابين فريقين، يتألف كل منهما من إحدى عشر لاعبا أساسيا بما في ذلك حارس المرمى يقومون بنقل كرة واحدة فيما بينهم لمدة تسعين دقيقة على شوطين مدة كل شوط 45 دقيقة بينهما قارة راحة قصيرة، ويدير المقابلة حكم رئيسي والذي يشاركه مساعدان على خطى الملعب، ويتجلى مفهوم اللعب في محاولة كل فريق الاستحواذ على الكرة والسيطرة عليها، والتحرك بنشاط وحيوية وفعالية خلال

زمن المباراة مستخدما كل الحركات البدنية والمهارية والخططية التي تمكنه من التغلب على مقاومة الخصم (الفريق الآخر) ومحاولة تسجيل أكبر عدد من الأهداف في مرمى الخصم في حين يقوم حكم المقابلة ومساعديه بإدارة المباراة، وذلك بتطبيق قانون اللعبة الذي يشمل على كافة المواد والضوابط والأساليب التي تنظم بدقة كفاءة الأداء وسلامة اللاعبين. (أحمد، صفحة 6)

فيما يحدد كلود باير " Claud Payer " (1987) أهم خصائص ومميزات لعبة كرة القدم فيما يلي:

- أداة اللعبة كروية الشكل (كرة).
- ملعب مستطيل الشكل واضح الحدود تقام عليه المقابلة.
- مرمى الذي يهدف إلى الوصول إليه وفيه يجب أن تدخل الكرة، ومرمى آخر تعمل على الدفاع عليه.
- لاعبون زملاء يساعدون على التقدم بالكرة نحو مرمى المنافس
- لاعبون منافسين يعملون على الدفاع عن مرماهم.
- قوانين تحدد إطار اللعبة، وتشمل في مجملها على 17 قانون. (أحمد، صفحة 7)

2- نبذة تاريخية عن تطور كرة القدم في العالم

تعتبر كرة القدم اللعبة الأكثر شيوعا في العالم، وهي الأعظم في نظر اللاعبين والمتفرجين، نشأت كرة القدم في بريطانيا، وأول من لعب الكرة كان عام 1175م، من قبل طلبة المدارس الانجليزية، وفي سنة 1334م قام الملك (ادوارد الثاني) بتحريم لعب

الكرة في المدينة نضرا للإزعاج الكبير، كما استمرت هذه النظرة من طرف ادوارد الثالث (ورتشارد الثاني وهنري الخامس (1453-1373م نظرا خطر الانعكاس السلبي لتدريب القوات الخاصة.

لعبت أول مباراة في مدينة لندن بعشرين لاعب لكل فريق، وذلك في طريق طويل مفتوح من الأمام ومغلق من الخلف، حيث حرمت الضربات الطويلة والمناولات الأمامية، كما لعبت مباراة أخرى في (ايتون) بنفس العدد من اللاعبين في ساحة طولها 110م، وعرضها 5.5م وسجل هدفان في تلك المباراة، بدأ وضع بعض القوانين سنة 1830م بحيث تم الاتفاق على ضربات الهدف والرميات الجانبية، وأسس نظام التسلل قانون هاور (haour)، كما اخرج القانون المعروف بقواعد كميرج عام 1848 م والتي تعتبر الخطوة الأولى لوضع قوانين كرة القدم، وفي عام 1862م أنشأت القوانين العشرة تحت عنوان: "اللعبة الأسهل"، حيث جاء فيه تحريم ضرب الكرة بكعب القدم وإعادة اللاعب للكرة إلى داخل الملعب بضربة باتجاه خط الوسط حين خروجها.

وفي عام 1863م أسس اتحاد الكرة على أساس نفس القواعد وأول بطولة أجريت في العالم كانت عام 1888م (كأس اتحاد الكرة) أين بدأ الحكام باستعمال الصفارة، وفي عام 1889م تأسس الاتحاد الدانمركي لكرة القدم وأقيمت كأس البطولة ب 15 فريق دانمركي وكانت رمية التماس بكلتا اليدين.

في عام 1904م تشكل الاتحاد الدولي لكرة القدم FIFA وذلك بمشاركة كل من فرنسا، هولندا، بلجيكا، سويسرا والدانمارك، وأول بطولة لكأس العالم أقيمت في الأوروغواي 1930م وفازت بها. (ادريس، 2020-2021، صفحة 08)

3- التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم

إن تطور كرة القدم في العالم موضوع ليس له حدود، والتطور أصبح كمنافسة بين القارات الخمس، واشتد صراع التطور بين القارتين الأمريكية والأوروبية السائد في جميع المنافسات، وأصبح مقياس التطور في كرة القدم هو منافسة كأس العالم وبدأ تطور كرة القدم منذ أن بدأت منافسة الكأس العالمية سنة 1930 وفيما يلي التسلسل التاريخي لتطور كرة القدم.

1845: وضعت جامعة كمبريدج القواعد الثلاثة عشر للعبة كرة القدم.

1855: أسس أول نادي لكرة القدم البريطانية (نادي شيفيلد).

1883: أسس الإتحاد البريطاني لكرة القدم (أول اتجاه في العالم).

1873: أول مقابلة دولية بين إنجلترا واسكتلندا.

1882: عقد بلندن مؤتمر دولي لمندوبي اتحادات بريطانيا، اسكتلندا ايرلندا وتقرر إنشاء هيئة دولية مهمتها الإشراف على تنفيذ القانون وتعديله، وقد اعترف الاتحاد الدولي بهذه الهيئة.

1904: تأسيس الاتحاد الدولي لكرة القدم.

1925: وضعت مادة جديدة في القانون حددت حالات التسلسل.

1930: أول كأس عالمية فازت بها الأرجواني

1935: محاولة تعيين حكمين في المباراة

- 1939: تقرر على وضع أرقام على الجانب الخفي لقمصان اللاعبين.
- 1949: أقيمت أول دورة لكرة القدم بين دول البحر الأبيض المتوسط.
- 1950: تقرر إنشاء دورات عسكرية دولية كرة القدم.
- 1963: أول دورة باسم كأس العرب.
- 1967: دورة المتوسط في تونس من ضمن ألعابها كرة القدم.
- 1970: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها البرازيل.
- 1974: دورة كأس العالم في ميونيخ وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1975: حورية البحر الابيض المتوسط في الجزائر.
- 1976: الدورة الأولمبية مونتريال.
- 1978: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها البلد المنظم.
- 1980: الدورية الأولمبية في المكسيك.
- 1982: دورة كأس العالم في الأرجنتين وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1986: دورة كأس العالم في المكسيك وفازت بها الأرجنتين.
- 1990: دورة كأس العالم في إيطاليا وفاز بها منتخب ألمانيا.
- 1994: دورة كأس العالم في الولايات المتحدة الأمريكية وفاز بها منتخب البرازيل.

1998: دورية كاس العالم في فرنسا وفاز بما منتخب فرنسا ولأول مرة نظمت، ب 32 منتخبا، من بينها خمسة فرق من أفريقيا.

2002: دورة كأس العالم وفازت بها البرازيل ولأول مرة تنظيم مزدوج للدورة بين اليابان وكورية الجنوبية. (الدين، 2017-2018، صفحة 41)

4- كرة القدم في الجزائر

تعد كرة القدم من بين أول الرياضات التي ظهرت، والتي اكتسبت شعبية كبيرة، وهذا بفضل الشيخ " عمر بن محمود " علي رايس"، الذي أسس سنة 1895م أول فريق رياضي جزائري تحت اسم (طليعة الحياة في الهواء الكبير)، وظهر فرع كرة القدم في هذه الجمعية عام 1917م، وفي 07 أوت 1921م تأسس أول فريق رسمي لكرة القدم يتمثل في عميد الأندية الجزائرية " مولودية الجزائر " غير أن هناك من يقول أن النادي الرياضي لقسنطينة (CSC) هو أول نادي تأسس قبل سنة 1921م بعد تأسيس مولودية الجزائر تأسست عدة فرق أخرى منها:

غالي معسكر، الاتحاد الإسلامي لوهران، الاتحاد الرياضي الإسلامي للبليدة والاتحادي الإسلامي الرياضي للجزائر.

ونظرا لحاجة الشعب الجزائري الماسة لكل قوى أبنائها من أجل الانضمام والتكامل لصد الاستعمار، فكانت كرة القدم أحد هذه الوسائل المحققة لذلك، حيث كانت المقابلات تجمع الفرق الجزائرية مع فرق المعمرين، وبالتالي أصبحت فرق المعمرين ضعيفة نظرا لتزايد عدد الأندية الجزائرية الإسلامية التي تعمل على زيادة وزرع الروح الوطنية، مع هذا تم تقطن السلطات الفرنسية إلى المقابلات التي تجري وتعطي الفرصة لأبناء الشعب

التجمع والتظاهر بعد كل لقاء، حيث وفي سنة 1956م وقعت اشتباكات عنيفة بعد المقابلة التي جمعت بين مولودية الجزائر وفريق أورلي من (سانت اوجين ، بولوغين حاليا) التي على أثرها اعتقل العديد من الجزائريين مما أدى بقيادة الثورة إلى تجميد النشاطات الرياضية في 11 مارس 1956م تجنباً للأضرار التي تلحق بالجزائريين وقد عرفت الثورة التحريرية تكوين فريق جبهة التحرير الوطني في 18 أفريل 1958م، الذي كان مشكلاً من أحسن اللاعبين الجزائريين أمثال: رشيد مخلوفي الذي كان يلعب آنذاك في صفوف فريق سانت ايتيان، وسوخان، كرمالي، زوبا، كريمو، ابرير.

وكان هذا الفريق يمثل الجزائر في مختلف المنافسات العربية والدولية، وقد عرفت كرة القدم الجزائرية بعد الاستقلال مرحلة أخرى، حيث تم تأسيس أول اتحادية جزائرية لكرة القدم سنة 1962، وكان محند معوش " أول رئيس لها، ويبلغ عدد الممارسين لهذه اللعبة في الجزائر أكثر من 110000 رياضي يشكلون حوالي 1410 جمعية رياضية ضمن 48 ولاية و6 رابطات جهوية.

وقد نظمت أول بطولة جزائرية لكرة القدم خلال الموسم 1962 - 1963م وفاز بها فريق الاتحاد الرياضي الإسلامي للجزائر، ونظمت كأس الجمهورية سنة 1963م وفاز بها فريق وفاق سطيف الذي مثل الجزائر أحسن تمثيل في المنافسات القارية، وفي نفس السنة أي عام 1963 كان أول لقاء للفريق الوطني، وأول منافسة رسمية للفريق الوطني مع الفريق الفرنسي خلال ألعاب البحر الأبيض المتوسط لسنة 1975م وحصوله على الميدالية الذهبية. (الحמיד، صفحة 54)

5- مدارس كرة القدم

كل مدرسة تتميز عن الأخرى بأنها تتأثر تأثيراً مباشراً من طرف اللاعبين الذين يمارسون فيها كرة القدم وكذلك الشروط الاجتماعية والاقتصادية، والجغرافية التي تنشأ فيها في تاريخ كرة القدم نميز المدارس التالية:

1- مدرسة أوربا الوسطى (النمسا المجر، التشيك).

2- المدرسة اللاتينية.

3- مدرسة أمريكا الجنوبية. (الحمد، صفحة 55)

6- المبادئ الأساسية لكرة القدم

كرة القدم كأي لعبة من الألعاب لها مبادئها الأساسية المتعددة والتي تعتمد في إتقانها على إتباع الأسلوب السليم في طرق التدريب.

ويتوقف نجاح أي فريق وتقدمه إلى حد كبير، على مدى إتقان أفراده للمبادئ الأساسية للعبة، إن فريق كرة القدم الناجح هو الذي يستطيع كل فرد من أفراده أن يؤدي ضربات الكرة على اختلاف أنواعها بخفة ورشاقة، ويقوم بالتمرير بدقة وتوقيف سليم بمختلف الطرق، ويكتم الكرة بسهولة ويسر، ويستخدم ضرب الكرة بالرأس في المكان والظروف المناسبين، ويحاور عند اللزوم، ويتعاون تعاوناً تاماً مع بقية أعضاء الفريق في عمل جماعي منسق.

صحيح أن لاعب كرة القدم يختلف عن لاعب كرة السلة والطائرة من حيث تخصصه في القيام بدور معين في الملعب سواء في الدفاع أو في الهجوم إلا أن هذا لا

يمنع مطلقاً أن يكون لاعب كرة القدم متقننا لجميع المبادئ الأساسية إتقاناً تاماً، وهذه المبادئ الأساسية لكرة القدم متعددة ومتنوعة، لذلك يجب عدم محاولة تعليمها في مدة قصيرة، كما يجب الاهتمام بها دائماً عن طريق تدريب اللاعبين على ناحيتين أو أكثر في كل تمرين وقبل البدء باللعب وتقسّم المبادئ الأساسية لكرة القدم إلى ما يلي:

- استقبال الكرة.

- المحاورة.

- المهاجمة.

- رمية التماس.

- ضرب الكرة.

- لعب الكرة بالرأس.

- حراسة المرمى. (الحميد، صفحة 55)

7- قوانين كرة القدم

إن الجاذبية التي تتمتع بها لعبة كرة القدم، خاصة في الإطار الحر (المباريات الغير الرسمية، ما بين الأحياء) ترجع أساساً إلى سهولتها الفائقة، فليس ثمة تعقيدات في هذه اللعبة ومع ذلك فهناك سبعة عشرة قاعدة (17) لسير هذه اللعبة وهذه القواعد مرت بعدة تعديلات لكن لازالت باقية إلى حد الآن.

حيث أن أولى صيغ للثبات الأول لقوانين كرة القدم، أسندوا إلى ثلاث مبادئ رئيسية جعلت من اللعبة مجالا واسعا للممارسة من طرف الجميع دون استثناء، وهذه المبادئ حسب سامي الصفار 1982 هي كما يلي:

* **المساواة:** إن قانون اللعبة يمنح لممارسي كرة القدم فرصة متساوية لكي يقوم بعرض مهاراته الفردية، دون أن يتعرض للضرب أو الدفع أو المسك وهي يعاقب عليها القانون.

* **السلامة:** وهي تعتبر روحا للعبة بخلاف الخطورة التي كانت عليها في العصور الغابرة، فقد وضع القانون حدودا للحفاظ على صحة وسلامة اللاعبين أثناء اللعب مثل تحديد ساحة الملعب وأرضيتها وتجهيزها وأيضاً تجهيز اللاعبين من ملابس وأحذية للتقليل من الإصابات وترك المجال واسعا لإظهار مهاراتهم بكفاءة عالية.

* **التسلية:** وهي إفراح المجال للحد الأقصى من التسلية والمتعة التي ينشدها اللاعب لممارسته للعبة، فقد منع المشرعون لقانون كرة القدم بعض الحالات التي تؤثر على متعة اللعب، ولهذا فقد وضعوا ضوابط خاصة للتصرفات غير الرياضية والتي تصدر من اللاعبين تجاه بعضهم البعض.

بالإضافة إلى هذه المبادئ الأساسية هناك سبعة عشر 17 قانون يسيّر اللعبة وهي كالآتي:

* **ميدان اللعب:** يكون مستطيل الشكل، لا يتعدى طوله 130م ولا يقل عن 100م، ولا يزيد عرضه عن 100م ولا يقل عن 60م .

* **الكرة:** كروية الشكل، غطائها من الجلد، لا يزيد محيطها عن 71سم ، ولا يقل عن 68 سم، أما وزنها فلا يتعدى 453 غ ولا يقل عن 359 غ .

* تجهيز اللاعبين: لا يسمح لأي لاعب بأن يلبس شيء يكون فيه خطورة على لاعب آخر.

* عدد اللاعبين: تلعب بين فريقين، يتكون كل منهما من 11 لاعب داخل الميدان، و 7 لاعبين احتياطيين.

* الحكم: يعتبر صاحب السلطة لمزاولة قوانين اللعبة بتنظيم القانون وتطبيقه.

* مراقبو الخطوط: يعين للمباراة مراقبان للخطوط واجبهما أن يبيننا خروج الكرة من الملعب، ويجهزان برايات من المؤسسة التي تلعب على أرضها المباراة.

* مدة اللعب: شوطان متساويان مدة كل منهما 45، يضاف إلى كل شوط وقت ضائع، ولا تزيد فترة الراحة بين الشوطين عن 15 دقيقة. (الحמיד، صفحة 56)

8- طرق اللعب في كرة القدم

طريقة اللعب هي الإطار أو الهيكل أو الشكل الذي يتوزع فيه اللاعبين في الملعب والذي يبدأ به الفريق المباراة، ومنها أيضا يبدأ الفريق في رسم وتنفيذ الخطط الدفاعية والهجومية التي تقرر تطبيقاتها خلال اللعب، وطرق اللعب كثيرة ومتعددة وتذكر منها:

* طريقة الظهير الثالث (MW)

قام هيربرت تشمبان الذي كان يعمل مدربا لفريق الأرسنال الانجليزي، بوضع طريقة جديدة تتناسب مع التعديل الذي دخل على مادة التسلل وقد بدأ التفكير من حيث انتهت إليه طرق اللعب وبصفة خاصة الطريقة الهرمية، فباعد بين الظهيرين في خط

الظهر وتحرك كل منهما نحو خط التماس، واسقط متوسط الدفاع للخلف ليلعب في منطقة أمام حارس المرمى ظهيرا ثالثا، وكان هذا هو أهم تعديل في الطريقة الجديدة ولذلك سميت اسم " الظهر الثالث " الذي كان يلعب دورا كبيرا في هذه الطريقة، وتبعاً لذلك انضم ساعدي الدفاع للداخل قليلا، كما قام هيرت تشمبان بتوزيع خماسي الهجوم إلى خطين بدلا من وقوفهم على خط واحد، فنزل كل من ساعدي الهجوم إلى الخلف، ليكونا مع ساعدي الدفاع مربعا وسط الملعب وهكذا أصبحت هذه الطريقة تضم ثلاثة لاعبين في خط الظهر هم: الظهر الأيمن رقم (2)، الظهر الأيسر رقم (3)، والظهر الثالث رقم (5).

كما يلعب في وسط الملعب 4 لاعبين على خطين، الخط الأول يضم ساعد الدفاع الأيمن رقم (4)، ساعد الدفاع الأيسر رقم (6)، وأمامهما في الخط التالي يلعب ساعد الهجوم الأيمن رقم (8) ساعد الهجوم الأيسر رقم (10)، ثم أخيرا يلعب في خط الهجوم أيضا كل من الجناح الأيمن رقم (7) متوسط الهجوم رقم (9) والجناح الأيسر رقم (11).

* طريقة قلب الهجوم المتأخر:

بعد أن ظل العالم يستخدم طريقة الظهر الثالث أكثر من 25 سنة، وبعد أن أجادت الكثير من الفرق والمنتخبات تطبيق هذه الطريقة، جاء عام 1953 لتخرج المجر على العالم بمفاجأة كبيرة، ففي إستاد ويمبلي هزمت المجر الفريق الانجليزي 6/3، وكانت المرة الأولى التي يهزم فيها الانجليز على ملعبهم ثم اتبع ذلك هزيمة أكثر قسوة عندما تكررت الهزيمة في بودابست عام 1954 بنتيجة 7/1، وكانت المجر قد قامت بتعديل مراكز بعض اللاعبين في طريقة الظهر الثالث، فتأخر متوسط الهجوم للخلف

ليهرب من رقابة الظهير الثالث الذي وجد نفسه أمام اثنين من المهاجمين هما ساعدي الهجوم (8،10) حيث كانا ينطلقان من الخلف إلى المساحات الخالية مما أوقع الفريق الانجليزي في وضع لم توقعه في المرة الأولى وفي وضع لا يحسد عليه في المرة الثانية حيث كان الفريق المجري قد أجاد تطبيق طريقته الجديدة وتمكن منها.

* طريقة 4-2-4

لم تكن الطريقة المجرية (قلب الهجوم المتأخر) في الواقع إلا تعديلا لطريقة الظهير الثالث، تلاها تعديلات أخرى قام بها بعض مديري الفريق والمدربين بتأخير لاعب أو تقديم لاعب في مركز أو آخر، وذلك وفق إمكانات فريقه ولأعبيه، حتى جاءت البرازيل في نهائيات كأس العالم في ستوكهولم عام 1958، بطريقة جديدة فقامت بتأخير لاعب رابع إلى خطة الظهر بجانب الظهير الثالث ليساعده في ملء المنطقة أمام المرمى من جهة ومساعدة الظهير الثالث أيضا في فرض الرقابة على ساعدي الهجوم المنطلقان بحرية وفق الطريقة المجرية التي كانت تستخدم حينذاك وفي هذه الطريقة تتطلب التعاون بين الهجوم والدفاع، بحيث يزداد عدد اللاعبين في كلتا الحالتين (الدفاع والهجوم) واشتراك خط الوسط الذي يعمل على تحليل دفاع الخصم.

* طريقة 3-3-4

تمتاز هذه الطريقة بأنها طريقة دفاعية هجومية وتعتمد أساسا على تحرك اللاعبين، وخاصة لاعبي خط الوسط، ومن الممكن للظهير أن يشارك في عمليات الهجوم على الفريق الخصم كما أن هذه الطريقة سهلة الدراسات وسهلة التدريب.

* الطريقة الدفاعية الإيطالية:

وهي طريقة دفاعية بحتة وضعها المدرب الإيطالي هيلينكو هيريزا بغرض سد المرمى أمام المهاجمين.

* طريقة اللعب 2-4-4

لجأت الكثير من الفرق إلى الدفاع لتأمين السلامة أولا، وخاصة تلك الفرق متوسطة المستوى أو غير مكتملة الإعداد، ولقد وجدت هذه الطريقة 2-4-4 ضالتها اعتقادا منها في سهولة الانتشار في الملعب وسهولة التنفيذ، بالإضافة إلى نجاحها، فهي طريقة دفاعية يدافع فيها الفريق بثمانية لاعبين هم رباي خط الظهر، ورباعي خط الوسط وكذلك في حالة الهجوم يهاجم الفريق بلاعبي خط الهجوم ويشارك في الهجوم رباي خط الوسط، وفق الخطط المعدة لذلك، وطبقا لظروف كل مباراة وإمكانات اللاعبين.

* طريقة 2-5-3

يميل البعض إلى اعتبار طريقة اللعب - شكلا من أشكال طريقة 2-4-4 وذلك بتقديم لاعب من خط الظهر لينظم إلى خط الوسط وليكون أكثر قربا من زملائه في

خط الهجوم، وكما هو ملاحظ فإن توزيع اللاعبين في هذه الطريقة يكون أيضا على ثلاثة خطوط ولكن خط الوسط الذي يلعب به خمسة لاعبين، لا يتواجدون في أي وقت من الأوقات على خط واحد، وإنما ينتشرون بأشكال مختلفة.

* الطريقة الهرمية:

ظهرت في إنجلترا سنة 1989، وقد سميت هرمية لأن تشكيل اللاعبين الأساسيين في أرض الملعب يشبه هرمًا قمته حارس المرمى وقاعدته خط الهجوم (حارس المرمى اثنان دفاع وثلاثة خط وسط، خمسة مهاجمين). (بلقاسم، الصفحات 67-70)

9- متطلبات كرة القدم

من أجل تحديد دقيق لقدرات لاعبي كرة القدم تجب الإشارة إلى أهم العوامل المحددة لمتطلبات كرة القدم الحديثة بالنسبة إلى اللاعبين.

أثناء المقابلة يكون اللاعبون على اتصال مباشر مع الخصم، وحالات اللعب تتغير بصورة سريعة ففي كل حالة يجب على اللاعب إيجاد الحل المناسب والفعال بأسرع وقت ممكن، عن عمل لاعب كرة القدم ذو طابع تكراري متغير، والعمليات الحركية المتغيرة وتختلف الواحدة عن الأخرى فالجري متنوع بالعمل على الكرة، أو المشي، أو التوقف أو القفز.

يشير الاختصاصيون إلى أن جزء كبير من العمليات الحركية للاعب كرة القدم يشغله الجري الذي يتطور من البطء إلى السرعة إضافة إلى أن الانطلاق الذي يتحول إلى توقف مفاجئ أو تغير خاطف للسرعة أو الاتجاه. (محمد، 2017-2018، صفحة 40)

10- بعض عناصر الناحية الفنية في كرة القدم

هنالك عناصر عديدة يجب أن ينتبه إليها المدرب عند تطويره للناحية النفسية للاعب وأهمها:

* حب اللاعب للعبة:

إن أول ما يضعه المدرب في اعتباره هو أن الناشئ يحب اللعبة وهذا الحب هو الذي يدفعه إلى المجيء إلى الملعب وانطلاقاً من هذا يجب على المدرب أن يجعل هذا الناشئ يحس بأنه يتطور وأن هناك فائدة من حضوره التدريب.

* الثقة بالنفس:

إن بث الثقة في نفسية اللاعب الناشئ تجعله يؤدي الفعاليات بصورة أدق وبمجهود أقل، وفي نفس الوقت فإن هذا يؤدي الفعاليات التعاونية بصورة أفضل، ولكن يجب تحاشي الثقة الزائدة والتي لا تستند على أسس لأنها تظهر على شكل غرور.

* التحمل وتمالك النفس:

إن لعبة كرة القدم تلقي واجبات كبيرة على اللاعب ولذلك فعليه أن يتحمل الضغط النفسي الذي تسببه الفعاليات المتتالية وكثيراً من الأحيان لا يستطيع اللاعب أداء ما يريد، وأن الخصم يقوم بما لا يرضاه بما لا يرغب لتسجيل إصابة، ولذلك على اللاعب بعد كل نشاط جزئي أن يتمالك نفسه. (أسامة، كروم، و دراجي، مرجع سابق، صفحة 79)

* المثابرة:

على لاعب كرة القدم أن لا يتوقف إذا فشلت فعالية من فعاليته، وعليه أن يثابر للحصول على نتيجة أحسن، وإذا استطاع أن يسجل إصابة في هدف الخصم، فإنه يجب أن يستمر على المثابرة لتسجيل إصابة أخرى.

* الجرأة (الشجاعة وعدم الخوف):

تلعب صفة الجرأة دورا هاما في كرة القدم، ففي هذه الأخيرة تكون الكرة في حياة اللاعب ويحاول المنافس مهاجمته للحصول عليها، وهذا يقتضي من المدافع جرأة وشجاعة والعكس صحيح، وكلما أحس اللاعب بقوته ومقدرته المهارية ازدادت جرأته ولكن يجب أن يلاحظ المدرب ألا تصل هذه الجرأة إلى الاندفاع والتهور.

* الكفاح:

أصبح الآن كفاح اللاعب للاستحواذ على الكرة إحدى الصفات الإرادية الهامة التي يجب أن يتصف بها لاعب الكرة الحديث، وخاصة لاعب الدفاع.

* التصميم:

وهي صفة أخرى لها قيمتها في أداء الفريق عامة واللاعب خاصة، فالتصميم يعني إصرار اللاعب على أداء واجبه الهجومي والدفاعي في كل لحظة من لحظات المباراة وعدم التأثر بالصعوبات التي تقابله أثناء المباراة وخاصة إن لم تكن نتيجة المباراة في صالح فريقه ففي مثل هذه الحالة يلعب الإصرار والتصميم دورا هاما في رفع الروح المعنوية للفريق. (أسامة، كروم، و دراجي، مرجع سابق، صفحة 80)

خلاصة الفصل الثالث:

إن تطور كرة القدم لن يتوقف عند هذا الحد سواء من حيث اللعب أو من حيث القوانين التي تتحكم فيها، فنلاحظ تغيير في بعض القوانين ولكنها تتماشى مع الجيل الذي تم فيه هذا التغير، وعموما فإن رياضة كرة القدم أصبحت أكثر شعبية في العالم وهذا ما جعل الدول تهتم أكثر بها وحتى الشركات العالمية أكثر من رياضة أخرى.

وفي الأخير نستخلص بأن هذه الرياضة لن يتوقف تطورها، ولكنها ستبقى في تطور مستمر من حيث طريقة اللعب.

الفصل الرابع

الاجراءات المنهجية

والميدانية للبحث

تمهيد:

تعد رياضة كرة القدم من أكثر الأنشطة التنافسية التي تتطلب توازناً بين الجوانب البدنية والمهارية والنفسية، وعلى الرغم من الاهتمام الكبير باللياقة البدنية والتكتيك الفني، إلا أن الجانب النفسي غالباً ما يهمل في البرامج التدريبية غير أن الواقع العملي أثبت أن الكثير من الإخفاقات لا تُعزى فقط إلى نقص المهارة، بل إلى ضعف الإعداد النفسي والدافعي.

من هذا المنطلق، جاءت هذه الدراسة الاستطلاعية لتسلط الضوء على المهارات النفسية والدافعية التي يتمتع بها لاعبو كرة القدم، وكيفية تأثيرها على أدائهم في مختلف الظروف، خاصة أثناء المنافسات، وتمثلت أهمية هذه الدراسة في إبراز أهمية إدماج التدريب النفسي كعنصر أساسي في بناء اللاعب، من خلال استبيانات علمية وأدوات تحليل كمية ونوعية.

أولاً: الدراسة الاستطلاعية

تتدرج هذه الدراسة ضمن البحوث الاستطلاعية الوصفية التي تهدف إلى فحص الواقع النفسي والدافعي للاعبين كرة القدم، واستجلاء العلاقة بين السمات النفسية ومستوى الأداء الرياضي. جاءت هذه الدراسة انطلاقاً من الملاحظات الميدانية التي تشير إلى أن ضعف الأداء لدى العديد من اللاعبين لا يعود فقط إلى النقص في اللياقة البدنية أو الجوانب الفنية، بل يتصل أيضاً بجوانب نفسية مثل ضعف التركيز، أو انخفاض الدافعية، أو القلق تحت الضغط.

وتمثلت أهمية هذا البحث في أنه يُسلط الضوء على الجوانب المهمة في إعداد الرياضي، وهي الجوانب النفسية التي لا تقل أهمية عن التدريب البدني والمهاري. فقد أصبح واضحاً أن المهارات النفسية مثل إدارة القلق، وضبط الانفعالات، وبناء الثقة بالنفس، تلعب دوراً حاسماً في تحويل التمرين إلى أداء فعلي في أرضية الملعب (المجيد، 2008-2009، الصفحات 33-35).

ثانياً: المنهج المستخدم

اعتمدت الدراسة على المنهج الوصفي التحليلي، وهو المنهج الأنسب لدراسة الظواهر النفسية والاجتماعية في بيئاتها الطبيعية، دون التلاعب بالمتغيرات. وقد تمثل هذا المنهج في جمع البيانات من اللاعبين باستخدام أدوات كمية ونوعية، ثم تحليلها وتفسيرها في ضوء الإطار النظري. (خالد، 2018، صفحة 62)

هذا المنهج لا يكتفي بوصف المتغيرات، بل يتجاوز ذلك إلى تفسير طبيعة العلاقات بينها، مثل العلاقة بين مستوى التركيز والقدرة على الأداء تحت الضغط، أو بين الثقة

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

بالنفس والدافعية لتحقيق الإنجاز. وبذلك يُمكن هذا المنهج الباحث من تقديم صورة تحليلية معمقة للواقع النفسي لدى اللاعبين.

يُعد المنهج الوصفي التحليلي مناسباً لدراسة العلاقات بين المتغيرات النفسية، كما أشار إليه. (الرحمن، 2005، صفحة 32)

ثالثاً: مجتمع الدراسة:

يتكون مجتمع الدراسة من لاعبي كرة القدم في فئة (الأكابر/الأشبال) في أندية ولاية بسكرة، ممن ينشطون في منافسات رسمية خلال الموسم الرياضي 2024-2025، وتم تحديد العينة بطريقة قصدية نظراً لتوفر خصائص البحث فيهم، حيث يعرف عباس مجتمع الدراسة بأنه: "المجموعة الكلية التي يُراد التوصل إلى نتائج يمكن تعميمها عليها". (عباس، 2012، صفحة ص 56)

رابعاً: العينة وكيفية اختيارها

" تم اختيار عينة البحث بعناية لضمان تمثيل واقعي ودقيق لفئة لاعبي كرة القدم المعنيين. وقد تكونت العينة من 50 لاعباً ينتمون إلى فئات عمرية وخلفيات تدريبية مختلفة، مع توحيد عامل الخبرة التنافسية لديهم، إذ يُشترط أن يكونوا قد خاضوا مباريات رسمية أو بطولات تنافسية. اعتمدت الدراسة على العينة القصدية، نظراً لطبيعة البحث التي تتطلب لاعبين على دراية بالضغوط النفسية داخل الملعب. وقد تم التواصل مع المدربين والإداريين لاختيار لاعبين تتوفر فيهم صفات تمكّنهم من التعبير عن تجاربهم بوضوح، مما يُضفي على البيانات طابعاً واقعياً وإنسانياً يساعد في الوصول إلى نتائج قابلة للتعميم". (ماجد، 2019، صفحة 87)

خامسا: أدوات البحث المقترحة

استبيان المهارات النفسية: يتضمن عدة محاور رئيسية مثل: التركيز، الثقة بالنفس، التصور العقلي، إدارة الانفعالات، التخيل الذهني، ضبط الذات.

مقياس السمات الدافعية: مخصص لقياس عناصر مثل: الرغبة في الفوز، المثابرة، تحمل التدريب القاسي، التحفيز الذاتي، وتحقيق الأهداف طويلة المدى.

استمارة أسئلة مفتوحة: تهدف لفهم آراء وتجارب اللاعبين بخصوص التحديات النفسية التي يواجهونها أثناء التدريب والمباريات، والاستراتيجيات التي يستخدمونها للتعامل معها تم استخدام استبيان المهارات النفسية لـ (Bull et al., 1996) ، وهو يتضمن خمسة أبعاد: التصور، الانتباه، الاسترخاء، الثقة بالنفس، مواجهة القلق. (Bull, 1999, p. 45)

سادسا: الأدوات الإحصائية المستعملة

تم استخدام مجموعة من الأدوات الإحصائية لتحليل البيانات، من أهمها:

- التحليل التكراري والنسب المئوية: لتحليل استجابات الاستبيانات المغلقة، وفهم مدى شيوع كل استجابة.

- التحليل الكمي للأسئلة المفتوحة: عبر تجميع الإجابات المتكررة وتحديد نسبة تمثيلها ضمن العينة.

- التحليل الوصفي: لاستخلاص دلالات أولية حول مستوى المهارات النفسية والدافعية.

- التحليل العاملي: يمكن استخدامه لاستخراج الأبعاد أو العوامل المشتركة بين المهارات النفسية، مثل دمج "الثقة بالنفس" و"الثبات الانفعالي" في عامل واحد. (كامل، 2010، صفحة 87)

سابعاً: متغيرات البحث

المتغيرات المستقلة:

* مستوى المهارات النفسية (مثل: إدارة القلق، التصور العقلي، الثقة بالنفس).

* السمات الدافعية (مثل: التحفيز الداخلي، الطموح، الإصرار).

المتغير التابع:

* الأداء الرياضي داخل المباريات (يُقاس من خلال المؤشرات السلوكية واستجابات اللاعبين).

متغيرات وسيطة:

* عدد سنوات الخبرة.

* مستوى التدريب.

* الفئة العمرية.

ثامناً: مجالات البحث

- المجال المكاني: ملاعب وأندية كرة القدم التي ينتمي إليها اللاعبون، غالباً ضمن أندية محلية.

- **المجال الزمني:** الفصل الزمني الذي جُمعت فيه البيانات، ويقترح ذكر سنة أو فصل الدراسة (مثلاً: ربيع 2025).

- **المجال البشري:** 50 لاعباً من ممارسي رياضة كرة القدم، يتفاوتون في الخبرة والعمر.

- **المجال الموضوعي:** دراسة العلاقة بين المهارات النفسية والدافعية الرياضية وأثرها على الأداء داخل المباريات، وذلك باستخدام أدوات قياس واستبيانات علمية دقيقة.

تاسعا: أساليب المعالجة الإحصائية

بعد حصولنا على الإجابات قمنا بتحميل ملف النتائج ومعالجته عن طريق تحويل الإجابات إلى أرقام بحسب السلم من 1 الى 5 ومن ثم فتح الملف في برنامج الحزمة الإحصائية للعلوم الاجتماعية (SPSS.25)، وللقيام بالمعالجة الإحصائية لجأنا لاستعمال الأدوات الإحصائية التالية:

- **النسب المئوية والتكرارات:** لغرض التعرف على الصفات الشخصية لمفردات الدراسة وتحديد استجابات أفرادها تجاه عبارات المحاور الرئيسية التي تتضمنها أداة الدراسة.

- **آلفا كرومباخ (alpha cranbach):** لمعرفة ثبات عبارات الاستبانة.

- **مقاييس النزعة المركزية (المتوسط الحسابي):** يستخدم لمعرفة مدى إرتفاع او انخفاض استجابات أفراد الدراسة عن كل عبارة من عبارات متغيرات الدراسة الأساسية، مع العلم أنه يفيد في ترتيب العبارات حسب أعلى متوسط حسابي.

- **الانحراف المعياري:** تم استخدام هذا المقياس لمعرفة مدى تشتت في آراء المستجوبين قياساً إلى الوسط الحسابي المرجح، فكلما اقتربت قيمته من الصفر تركزت الاستجابات وانخفض تشتتها بين المقياس. إضافة إلى هذا تم استخدام الأساليب التحليلية لاختبار الفرضيات:
 - **معامل الارتباط البسيط R:** (ليبرسون) لمعرفة درجة العلاقة بين المتغيرات المستقلة والمتغيرات التابعة.
 - **معامل التحديد R^2 :** والذي يقيس نسبة ما يفسره المتغير المستقل من المتغير التابع.
 - **اختبار Student (T):** لتحديد درجة تأثير المتغير المستقل على المتغير التابع.
 - **اختبار (ت) لعينة واحدة One Sample T Test :** يستخدم هذا الاختبار لمقارنة متوسط عينة بمتوسط مجتمع أو متوسط فرضي.
- معامل الارتباط :** يعرف بأنه أسلوب إحصائي يستخدم لتقدير قوة واتجاه العلاقة بين متغيرين، وهو علاقة بين متغيرين يمثل كل منهما ظاهرة معينة بحيث إذا تغير أحدهما في اتجاه معين (بالزيادة أو النقص) تغير الآخر بالاتجاه نفسه، عندئذ يقال: أن الارتباط فيما بينهما ارتباط موجب أو طردي. أما إذا حدث التغير في الاتجاه المعاكس، أي إذا حصلت الزيادة في المتغير الأول يقابلها نقص في المتغير الثاني أو بالعكس، عندئذ يقال: أن الارتباط فيما بينهما ارتباط سالب أو عكسي. (Gravetter, 2013, p. 122)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

معامل ارتباط بيرسون **Pearson Correlation**: يعتبر معامل ارتباط بيرسون من اكثر المعاملات الارتباط شيوعا واستعمالا عندما يكون كلا المتغيرين متغير كميا

معامل الارتباط	مستوى قياس المتغير الثاني	مستوى قياس المتغير الأول
معامل فاي Phi	اسمي Nominal	اسمي Nominal
سبيرمان Spearman	رتبي Ordinal	رتبي Ordinal
بيرسون Pearson	مقياس Scale	مقياس Scale

متصلا، كالذكاء والتحصيل مثلا او الطول والوزن .

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

وصيغته كما يلي:

$$r = \frac{\sum (x_i - \bar{x})(y_i - \bar{y})}{\sqrt{\sum (x_i - \bar{x})^2} \sqrt{\sum (y_i - \bar{y})^2}}$$

حيث x و y المتغيرات الخاصة بالدراسة.

$\bar{x}$ و $\bar{y}$ متوسطات السلسلة ل x و y

حيث:

$$\bar{x} = \frac{\sum x_i}{n}$$

$$\bar{y} = \frac{\sum y_i}{n}$$

Active
Accédez
Window

تفسير معامل الارتباط:

المعنى	قيمة معامل الارتباط
ارتباط طردي تام	+1
ارتباط طردي قوي	من 0.70 إلى 0.99
ارتباط طردي متوسط	من 0.50 إلى 0.69
ارتباط طردي ضعيف	من 0.01 إلى 0.49
لا يوجد ارتباط	0

يمكن تفسير الارتباط العكسي بنفس الطريقة مع المعاملات السالبة

إختبار T- Test : هو إختبار يهدف إلى معرفة دلالات الفروق بين متوسطين للعينات.

إختبار T لعينة واحدة One Sample T Test

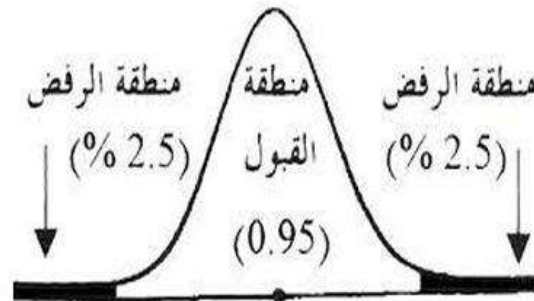
يستخدم هذا الإختبار لمقارنة متوسط عينة بمتوسط مجتمع أو متوسط فرضي.

شروط استخدامه:

- 1- المتغير المراد إجراء الإختبار عليه كمي.
- 2- توزيع المتغير المراد إجراء الإختبار عليه يتبع التوزيع الطبيعي (يمكن التغاضي عن هذا الشرط إذا كان حجم العينة كبير).
- 3- العينة التي سيجرى عليها الإختبار مختارة بشكل عشوائي.

$$H_0 : \mu = 10$$

$$H_1 : \mu \neq 10$$



برنامج SPSS :

تمت معالجة البيانات إحصائياً باستخدام برنامج SPSS الإصدار v25 ، لاختبار الفرضيات وتحليل النتائج.

تم توزيع الاستبيان على أفراد العينة خلال الفترة الممتدة من (14، 16 فيفري) إلى (17 مارس، 04 أفريل)، وتم استرجاع عدد (50) استبيانًا صالحًا للتحليل من أصل (50) موزعًا، بنسبة استرجاع بلغت (100%).

1- المقاييس الخاصة بالمهارات النفسية والسمات الدافعية والعلاقة بين المقاييس

1- مقياس المهارات النفسية

هو أداة تقيس مجموعة من المهارات الذهنية والانفعالية التي تساعد اللاعب في التحكم في أدائه وتفاعله خلال المواقف الرياضية التنافسية.

يتكون من خمسة محاور:

* التركيز (العبارات 01-03).

- يقيس مدى قدرة اللاعب على الانتباه والمحافظة على تركيزه أثناء اللعب.

* الثقة بالنفس (العبارات 04-06).

- يقيس مدى إيمان اللاعب بقدراته ومهاراته في مختلف المواقف.

* إدارة الضغط (العبارات 07-09).

- تقيس قدرة اللاعب على التعامل مع القلق والتوتر.

* التهيئة الذهنية (التصور الذهني) (العبارات 10-11).

- تقيس استخدام اللاعب للتخيل الذهني لتحسين الأداء.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

* تنظيم الأهداف والتحفيز الذاتي (العبارات 12-14).

- تقيس قدرة اللاعب على تحديد أهداف واضحة وتحفيز نفسه لتحقيقها.

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

1-1- جدول مقياس المهارات النفسية

رقم العبارة	العبارة	1	2	3	4	5
01	أستطيع المحافظة على تركيزي طوال المباراة مهما كانت الضغوط.	☐	☐	☐	☐	☐
02	لا تشتتني أخطاء التحكيم أو الجماهير خلال اللعب.	☐	☐	☐	☐	☐
03	أركز فقط على المهام التي يجب علي تنفيذها داخل الملعب.	☐	☐	☐	☐	☐
04	أؤمن بقدرتي على تقديم أداء مميز ضد أقوى الفرق.	☐	☐	☐	☐	☐
05	أواجه الانتقادات بهدوء دون أن تؤثر على ثقتي.	☐	☐	☐	☐	☐
06	مهما كانت النتيجة، أحتفظ بثقتي بمهاراتي.	☐	☐	☐	☐	☐
07	أستطيع اللعب بتركيز رغم التوتر أو القلق قبل المباريات.	☐	☐	☐	☐	☐

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

08	لا تنهار معنوياتي عندما نكون خاسرين.	☐	☐	☐	☐	☐
09	أستفيد من الضغط كدافع لتحسين الأداء.	☐	☐	☐	☐	☐
10	أتصور نفسي وأنا أؤدي المهارات بنجاح قبل تنفيذها.	☐	☐	☐	☐	☐
11	أتخيل سيناريوهات اللعب المختلفة في ذهني قبل المباراة.	☐	☐	☐	☐	☐
12	أضع أهدافاً نفسية وتكتيكية قبل كل مباراة.	☐	☐	☐	☐	☐
13	أستمر في تطوير مهاراتي حتى خارج أوقات التدريب.	☐	☐	☐	☐	☐
14	لدي دافع داخلي قوي يدفعني للتدريب واللعب بجدية.	☐	☐	☐	☐	☐

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

محور المقياس

المحور	العبارات المرتبطة
التركيز	01 ، 02 ، 03
الثقة بالنفس	04 ، 05 ، 06
إدارة الضغط	07 ، 08 ، 09
التصور الذهني (التهيئة الذهنية)	10 ، 11
تنظيم الأهداف والتحفيز الذاتي	12 ، 13 ، 14

المصدر: من إعداد الطالبين نوي كرابعية وأسامة منصر

2- مقياس السمات الدافعية

هو أداة نفسية تهدف إلى قياس درجة امتلاك الرياضي لسمات الدافعية، والتي تُعتبر من العوامل الجوهرية المؤثرة في الأداء الرياضي والاستمرارية والنجاح في الرياضة.

يتكون من ثلاثة محاور رئيسية:

* الرغبة في الفوز (العبارات من 01 إلى 08).

- تقيس مدى تعطش اللاعب لتحقيق الانتصارات وتفوقه على المنافسين.

* الجهد والمثابرة (من 09 إلى 16).

- تقيس قدرة اللاعب على بذل الجهد ومواجهة التحديات باستمرار رغم الصعوبات.

* التحفيز الداخلي (من 17 إلى 24).

- تقيس مدى اعتماد اللاعب على ذاته في التحفيز دون الحاجة لدعم خارجي.

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

2-1- جدول مقياس السمات الدافعية

رقم	العبارة	درجة التقدير	الخانة
01	أسعى دائماً لتحقيق الفوز بغض النظر عن الخصم.	1 2 3 4 5	☐
02	أتحمس أكثر عندما أواجه خصماً قوياً.	1 2 3 4 5	☐
03	أواصل اللعب بنفس الحماس حتى عندما نكون متأخرين في النتيجة.	1 2 3 4 5	☐
04	أضع لنفسي أهدافاً طويلة المدى في مسيرتي الرياضية.	1 2 3 4 5	☐
05	أبذل أقصى جهدي في التدريبات مهما كانت شديدة.	1 2 3 4 5	☐
06	أشعر بالمسؤولية تجاه فريقي ومديري.	1 2 3 4 5	☐
07	أحب الشعور بالإنجاز أكثر من الحصول على جوائز مادية.	1 2 3 4 5	☐
08	أتحفز ذاتياً دون الحاجة لتشجيع من الآخرين.	1 2 3 4 5	☐
09	أشعر بالفخر عند	1 2 3 4 5	☐

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

		تمثيل فريقي في المنافسات.	
☐	5 4 3 2 1	أسعى باستمرار لتطوير مهاراتي بغض النظر عن الصعوبات.	10
☐	5 4 3 2 1	أحتفظ بدوافعي حتى في أوقات الخسارة أو الإخفاق.	11
☐	5 4 3 2 1	أتحمل الضغط من أجل الوصول إلى أهدافي.	12
☐	5 4 3 2 1	أستمتع بالمنافسة في الظروف الصعبة.	13
☐	5 4 3 2 1	لا أستسلم بسهولة مهما كانت الظروف.	14
☐	5 4 3 2 1	أسعى للتعلم من كل تجربة أعيشها في الملعب.	15
☐	5 4 3 2 1	أخطط لمستقبلي الرياضي بدقة ووضوح.	16
☐	5 4 3 2 1	أشعر بالالتزام الكامل تجاه تدريبي وأهدافي.	17
☐	5 4 3 2 1	أتجاوز الإحباط بسرعة وأعود للتحفيز الذاتي.	18
☐	5 4 3 2 1	أسعى لتحقيق التميز	19

الفصل الرابع: الاجراءات المنهجية والميدانية للبحث

		في كل مباراة.	
☐	5 4 3 2 1	أفكر كثيرًا في كيفية تحسين أدائي باستمرار.	20
☐	5 4 3 2 1	أمتلك الإرادة لمواجهة جميع التحديات.	21
☐	5 4 3 2 1	أركز على تحقيق أهدافي أكثر من مقارنة نفسي بالآخرين.	22
☐	5 4 3 2 1	أعتبر كل تجربة فرصة للنمو الشخصي.	23
☐	5 4 3 2 1	أعمل على تطوير نفسي بدافع داخلي قوي.	

محور المقياس

المحور	العبارات المرتبطة
محور الرغبة في الفوز	01 ، 08
محور الجهد والمثابرة	09 ، 16
محور التحفيز الداخلي	17 ، 24

المصدر: من إعداد الطالبين نوي كرابعية وأسامة منصر

3- العلاقة بين المقياسين

تكامل نفسي وذهني:

الدافعية تعد من المحركات النفسية الأساسية التي تدفع اللاعب نحو اكتساب المهارات النفسية، فمثلاً اللاعب ذو التحفيز العالي سيكون أكثر ميلاً للتدرب على التصور الذهني وتنظيم الأهداف.

الدافعية شرط للمهارات:

بدون مستوى كافٍ من الدافعية (خصوصاً التحفيز الداخلي والمثابرة)، يصعب على اللاعب تطوير مهارات نفسية كالثقة بالنفس أو السيطرة على الضغط.

تأثير متبادل:

كذلك المهارات النفسية الجيدة (مثل تنظيم الأهداف أو التصور الذهني) قد تسهم في تعزيز السمات الدافعية لدى اللاعب عن طريق خلق شعور بالتحكم والكفاءة الذاتية.

الفصل الخامس
عرض وتحليل
ومناقشة النتائج

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

1. عرض خصائص العينة

1) توزيع أفراد العينة حسب متغير السن

يوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة حسب متغير السن للاعبين

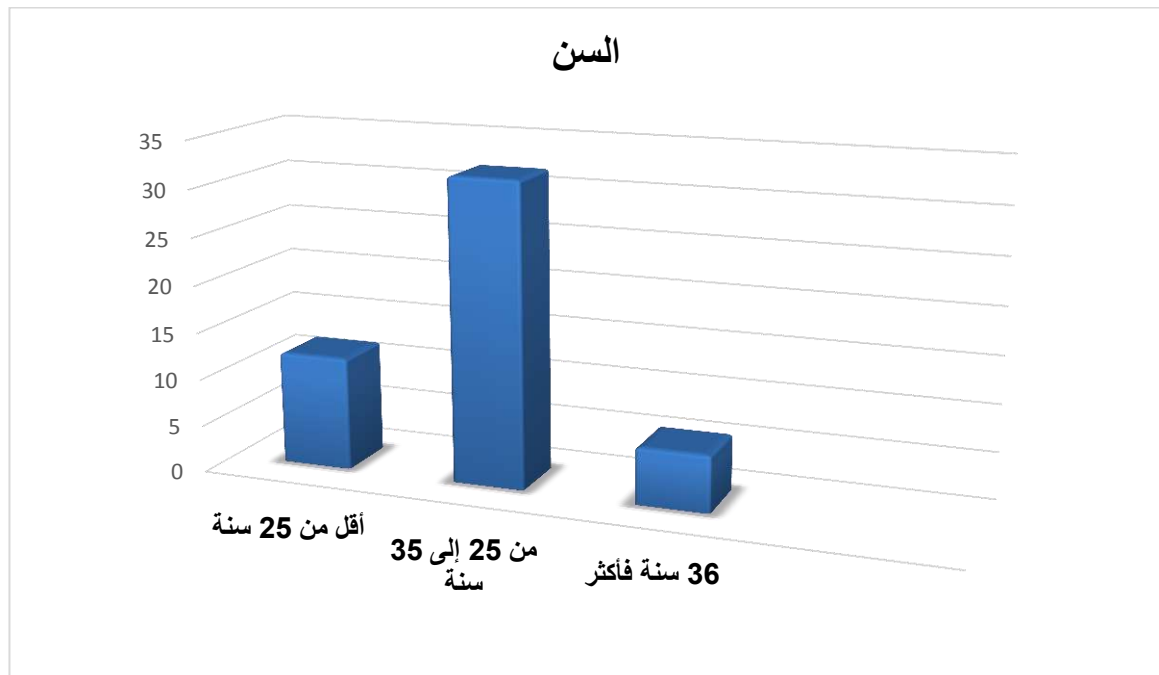
الجدول رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
السن	أقل من 25 سنة	12	24%
	من 25 إلى 35 سنة	32	64%
	36 سنة فأكثر	6	12%
	المجموع	50	100%

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات (SPSS V25)

والشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن.

الشكل رقم (01): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير السن



المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات Excel 2016

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

نلاحظ من الجدول رقم (01) والشكل رقم (01) أن أغلبية أفراد العينة يبلغ سنهم من 25 إلى 35 سنة بنسبة % 64، يليها الفئة أقل من 25 سنة بنسبة % 24، ثم الفئة 36 سنة فأكثر بنسبة % 12، وهو ما يدل على أن أغلب لاعبين كرة القدم شباب كما يؤكد على سعي الدولة لتوظيف لاعبين شباب لتدعيم قدراتهم واكسابهم مهارات وخبرات ولتستفيد منهم مستقبلاً بشكل عام.

2) توزيع أفراد العينة حسب متغير المستوى الدراسي

يوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

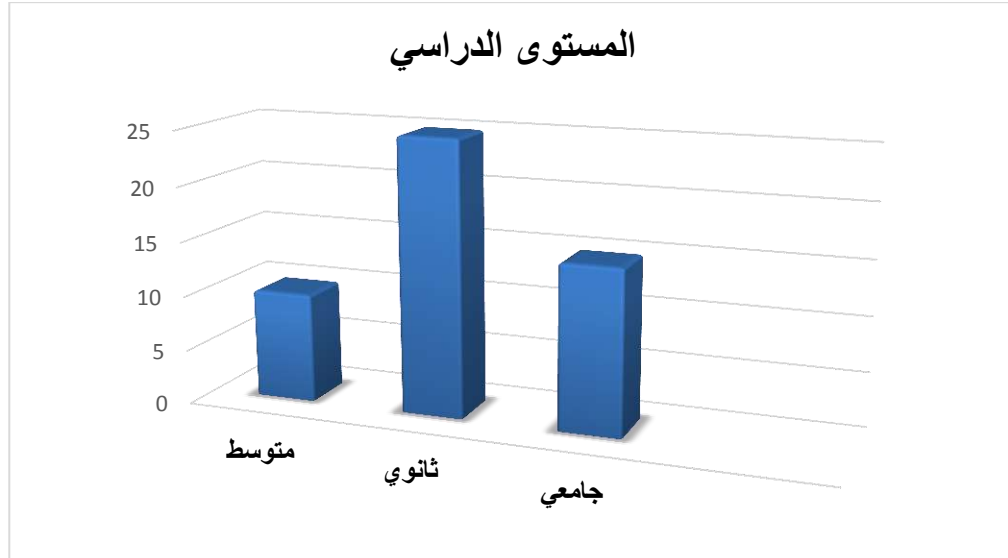
الجدول رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
المستوى الدراسي	متوسط	10	20%
	ثانوي	25	50%
	جامعي	15	30%
	المجموع	50	100%

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات (SPSS V25)

والشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي

الشكل رقم (02): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المستوى الدراسي



المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات Excel 2016

نلاحظ من الجدول رقم (02) والشكل رقم (02) أن أغلبية أفراد العينة ذوي مستوى ثانوي بنسبة 50%، تليها فئة الجامعيين بنسبة 30%، في حين تمثل فئة مستوى متوسط نسبة 20%، وهذا يدل على أن غالبية اللاعبين يتمتعون بمستوى تعليمي جيد، مما يعكس توجه الدولة نحو توظيف كفاءات ذات مؤهلات علمية جيدة، قادرة على المساهمة بفعالية في تطوير الأداء الرياضي.

(3) توزيع أفراد العينة حسب متغير المركز في الفريق
يوضح الجدول التالي توزيع عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق

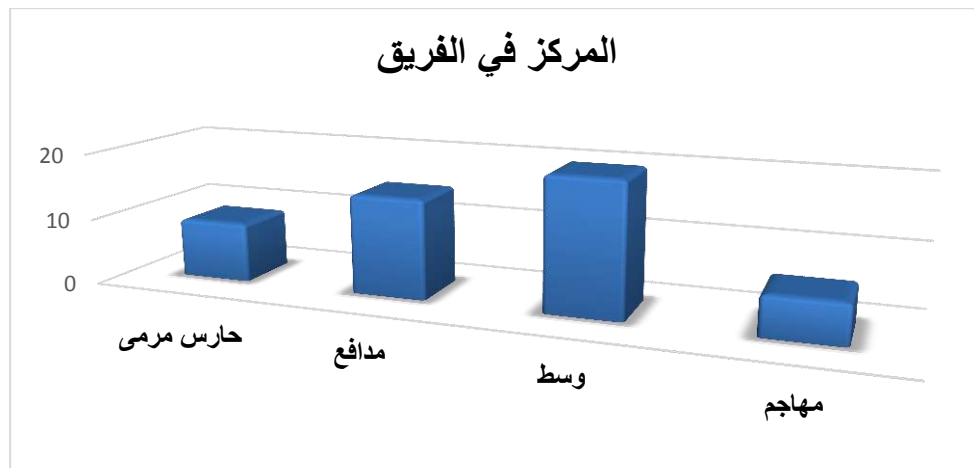
الجدول رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق

البيان	المتغير	التكرار	النسبة المئوية
المركز في الفريق	حارس مرمى	9	18%
	مدافع	15	30%
	وسط	20	40%
	مهاجم	6	12%
	المجموع	50	100%

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات (SPSS V25)

والشكل الموالي يوضح توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق

الشكل رقم (03): توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق



المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات Excel 2016

يوضح الجدول رقم (03) توزيع أفراد عينة الدراسة حسب متغير المركز في الفريق، حيث يتبين أن أعلى نسبة كانت للاعبين في مركز الوسط بنسبة 40%، يليهم المدافعون بنسبة 30%، ثم حراس المرمى بنسبة 18%، وأخيرًا المهاجمون بنسبة 12%، ويعكس هذا التوزيع تركيزًا أكبر على مراكز الوسط والدفاع في العينة المدروسة.

..

1- الثبات بطريقة معامل ألفا كرونباخ

يقصد بثبات الإستهتبان الإستقرار في النتائج وعدم تغيرها بشكل كبير لو تم إعادة تطبيقها على نفس أفراد العينة عدة مرات وفي نفس الظروف والشروط خلال فترة زمنية معينة، ولقياس مدى ثبات أداة الدراسة (الإستهتبان) إستخدم الطالب معامل ألفا كرونباخ Cronbach Alpha ، وتتراوح قيم هذا المعامل ما بين 0 و 1، وأصغر قيمة مقبولة هي 0.7 ، والجدول رقم () يوضح معاملات ثبات أداة الدراسة.

الجدول رقم (04): يمثل معامل ثبات المقياس ألفا كرونباخ

المقياس	معامل ألفا كرونباخ
الثبات العام للإستهتبان	0.792

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على مخرجات SPSS V 25

يتضح من خلال الجدول رقم (04) أن معامل الثبات ألفا كرونباخ بلغ 0.792 وهي قيمة مقبولة، وهذا يدل على أن الإستهتبان يتمتع بدرجة جيدة من الثبات ويمكن الإعتماد عليه في التطبيق الميداني للدراسة.

2-الصدق البنائي للإستبيان :

يقصد بإختبار صدق أداة الدراسة إختبار مدى مناسبتها لأغراض الدراسة، أي أنها بالفعل تقيس ما يراد قياسه، وقد قمنا بإجراء إختبار الصدق البنائي لأداة الدراسة عن طريق حساب معاملات الارتباط بين المتغيرات وعبارات الاستبيان المرتبطة بها، فإذا كان معامل الارتباط قويا ومعنوي نقول أن الإستبيان يتمتع بدرجة عالية من الصدق البنائي، والجدول التالي يوضح ذلك:

جدول رقم (05): يمثل إختبار الصدق البنائي للإستبيان

علاقة الارتباط	معامل ارتباط (Pearson)	مستوى الدلالة
العبارات من 1 الى 14	0.540	دالة احصائيا
العبارات من 1 الى 24	0.681	دالة احصائيا

المصدر: من إعداد الباحث بالإعتماد على مخرجات SPSS V 25

يتضح من الجدول رقم (05) أعلاه أن جميع معاملات الارتباط دالة إحصائيا، وتراوحت قيمة معامل الارتباط بين عبارات الاستبيان المتعلقة بالمتغير المستقل " المهارات النفسية " والمتغير نفسه 0.540 ، وتراوحت قيمة معامل الارتباط بين عبارات الاستبيان المتعلقة بالمتغير التابع " السمات الدافعية " والمتغير نفسه 0.681، مما يعني وجود علاقة ارتباط موجبة بين المتغيرات وعبارات الاستبيان المتعلقة بها، وبالتالي يتمتع الإستبيان بالصدق وهو بالفعل مناسب لقياس ما وضع لقياسه في الأصل.

3- اختبار التوزيع الطبيعي:

إختبار التوزيع الطبيعي لمتغيرات الدراسة من بين الشروط الأساسية التي يجب تحقيقها حتى يمكن لنا القيام بالتحليل الإحصائي واختبار الفرضيات، وذلك لأن معظم الإختبارات المعلمية تشترط أن يكون توزيع البيانات طبيعياً، لذا قمنا بإخضاع متغيرات الدراسة لإختبار كولمجروف سمرنوف (One sample kolomgorov sminov test) بالإضافة الى إختبار شبيرو ويلك Wilk Shapiro- لمعرفة هل البيانات تتبع التوزيع الطبيعي أم لا، حيث تكون البيانات تتبع التوزيع الطبيعي إذا كانت مستوى الدلالة لكل محاور الدراسة أكبر من $Sig > 0.05$ وذلك على أساس الفرضية الصفرية والفرضية البديلة التالية:

الفرضية الصفرية (H_0): البيانات تتبع التوزيع الطبيعي (قيمة مستوى الدلالة أكبر من 0.05)

الفرضية البديلة (H_1): البيانات لا تتبع التوزيع الطبيعي (قيمة مستوى الدلالة أقل من 0.05)

وبإستخدام برنامج (SPSS) حصلنا على النتائج التالية:

3-1- إختبار التوزيع الطبيعي للمتغير المستقل

قمنا بإختبار التوزيع الطبيعي للمتغير المستقل " المهارات النفسية "، حيث تم حساب "كولمجروف سمرنوف" و "شبيرو ويلك" كما هو مبين في الجدول الموالي:

الجدول رقم (06): إختبار التوزيع الطبيعي للمتغير المستقل

Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnov ^a			
مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية ddl	القيمة الإحصائية Statistique e	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية ddl	القيمة الإحصائية Statistique	
0.054	34	0.931	0.050	34	0.150	المهارات النفسية

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من الجدول رقم (06) يتبين بأن قيمة كولمجروف سمرنوف لمتغير المهارات النفسية تمثل 0.150 ومستوى الدلالة الإحصائية لها هي 0.050 ، كما يتضح أن قيمة شبيرو ويلك بلغت 0.931 ومستوى الدلالة الإحصائية لها 0.054 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية، أي أن بيانات المتغير المستقل تتبع التوزيع الطبيعي.

3-2- إختبار التوزيع الطبيعي للمتغير التابع

قمنا بإختبار التوزيع الطبيعي للمتغير التابع " السمات الدافعية " ، حيث تم حساب "كولمجروف سمرنوف" و " شبيرو ويلك" كما هو مبين في الجدول الموالي :

الجدول رقم (07): إختبار التوزيع الطبيعي للمتغير التابع

Shapiro–Wilk			Kolmogorov–Smirnov ^a			
مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية ddl	القيمة الإحصائية Statistiqu e	مستوى الدلالة Sig	درجة الحرية Ddl	القيمة الإحصائية Statistiqu e	
0.057	34	0.932	0.052	34	0.172	السمات الدافعية

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من الجدول رقم (07) يتبين بأن قيمة كولمجروف سمرنوف لمتغير السمات الدافعية تمثل 0.172 ومستوى الدلالة الإحصائية لها هي 0.052 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، كما يتضح أن قيمة شبيرو ويلك بلغت 0.932 ومستوى الدلالة الإحصائية لها 0.057 وهي أكبر من مستوى المعنوية 0.05، وبالتالي نقبل الفرضية الصفرية، أي أن بيانات المتغير التابع تتبع التوزيع الطبيعي.

وعليه يمكننا القول بأن بيانات الدراسة الميدانية تخضع للتوزيع الطبيعي مما يسمح لنا بإجراء مختلف الإختبارات المعلمية للإجابة على أسئلة وفرضيات الدراسة.

III-تحليل نتائج الفرضيات:

1- تحليل نتائج الفرضية الأولى:

تنص الفرضية بأنه: " هناك علاقة دالة إحصائية بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية الرياضية"، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون (Peason)، وفيما يلي جدول يبين النتائج:

جدول رقم (08): يوضح الارتباط بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية الرياضية

المتغير	حجم العينة	معامل الارتباط Pearson	مستوى الدلالة الإحصائية Sig
القدرة على التصور	50	0.557	0.05
السمات الدافعية الرياضية (الرغبة في الفوز، الجهد والمثابرة)			

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول رقم (08) أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ : 50 لاعب ، بلغ مستوى الدلالة 0.05 وهو مساوي لمستوى المعنوية 0.05 فهو دال إحصائياً، مما يعني أنه توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرين، كما بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.557 مما يدل على وجود إرتباط طردي متوسط بين القدرة على التصور والسمات الدافعية، وبذلك نقبل الفرضية الأولى.

2-تحليل نتائج الفرضية الثانية:

تنص الفرضية بأنه: " هناك علاقة دالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء و بعض السمات الدافعية الرياضية"، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون (Peason)، وفيما يلي جدول يبين النتائج:

جدول رقم (09): يوضح الارتباط بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية الرياضية

المتغير	حجم العينة	معامل الارتباط Pearson	مستوى الدلالة الإحصائية Sig
القدرة على الاسترخاء	50	0.657	0.04
السمات الدافعية الرياضية (الرغبة في الفوز، التحفيز الداخلي)			

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول رقم (09) أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ : 50 لاعب ، بلغ مستوى الدلالة 0.04 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 فهو دال إحصائياً، مما يعني أنه توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرين، كما بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.657 مما يدل على وجود إرتباط طردي متوسط بين القدرة على الاسترخاء والسمات الدافعية، وبذلك نقبل الفرضية الثانية.

3- تحليل نتائج الفرضية الثالثة:

تنص الفرضية بأنه: " نوع العلاقة الموجودة بين القدرة على تركيز الانتباه و بعض السمات الدافعية الرياضية قوية"، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون (Peason) ،وفيما يلي جدول يبين النتائج:

جدول رقم (10): يوضح الارتباط بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية

المتغير	حجم العينة	معامل الارتباط Pearson	مستوى الدلالة الإحصائية Sig
القدرة على تركيز الانتباه	50	0.767	0.04
السمات الدافعية الرياضية (الرغبة في الفوز، التحفيز الداخلي)			

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ : 50 لاعب ، بلغ مستوى الدلالة 0.04 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 فهو دال إحصائياً، مما يعني أنه توجد علاقة إرتباطية بين المتغيرين، كما بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.767 مما يدل على وجود إرتباط طردي قوي بين القدرة على تركيز الانتباه والسمات الدافعية، وبذلك نقبل الفرضية الثالثة.

4- تحليل نتائج الفرضية الرابعة:

تنص الفرضية بأنه: " نوع العلاقة الموجودة بين مهارة الثقة بالنفس و بعض السمات الدافعية الرياضية متوسطة"، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون (Pearson) ،وفيما يلي جدول يبين النتائج:

جدول رقم (11): يوضح الارتباط بين مهارة الثقة بالنفس وبعض السمات الدافعية الرياضية

المتغير	حجم العينة	معامل الارتباط Pearson	مستوى الدلالة الإحصائية Sig
مهارة الثقة بالنفس	50	0.982	0.03
السمات الدافعية الرياضية (الرغبة في الفوز، الجهد والمثابرة)			

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ : 50 لاعب ، بلغ مستوى الدلالة 0.03 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 فهو دال إحصائياً، مما يعني أنه توجد علاقة ارتباطية بين المتغيرين، كما بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.982 مما يدل على وجود ارتباط طردي قوي جداً بين مهارة الثقة بالنفس والسمات الدافعية، وبذلك نرفض الفرضية الرابعة.

5- تحليل نتائج الفرضية الخامسة:

تنص الفرضية بأنه: " هناك علاقة دالة إحصائية بين مهارة دافعية الانجاز والسمات الدافعية الرياضية "، وللتأكد من صحة هذه الفرضية تم استعمال معامل الارتباط بيرسون (Pearson)، وفيما يلي جدول يبين النتائج:

جدول رقم (12): يوضح الارتباط بين مهارة دافعية الانجاز والسمات الدافعية الرياضية

المتغير	حجم العينة	معامل الارتباط Pearson	مستوى الدلالة الإحصائية Sig
مهارة دافعية الانجاز	50	0.542	0.02
السمات الدافعية الرياضية (الرغبة في الفوز، الجهد والمثابرة، التحفيز الداخلي)			

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات SPSS.

من خلال الجدول أعلاه يتضح أن عينة الدراسة قدرت بـ : 50 لاعب ، بلغ مستوى الدلالة 0.02 وهو أقل من مستوى المعنوية 0.05 فهو دال إحصائياً، مما يعني أنه توجد علاقة ذات دلالة إحصائية إرتباطية بين المتغيرين، كما بلغ معامل الارتباط بيرسون 0.542 مما يدل على وجود إرتباط طردي متوسط بين مهارة دافعية الانجاز والسمات الدافعية الرياضية (الرغبة في الفوز، الجهد والمثابرة، التحفيز الداخلي)، وبذلك نقبل الفرضية الخامسة.

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

IV- تحليل ومناقشة النتائج:

توضح الجداول والاشكال التالية إجابات عينة الدراسة " اللاعبين " حول مختلف ابعاد متغيرات الدراسة.

1- المهارات النفسية

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	الاستنتاج
1	أتمتع بالتركيز الكامل أثناء المباريات	10 (20.0%)	9 (18.0%)	13 (26.0%)	11 (22.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل متفاوت
2	أستطيع السيطرة على مشاعري أثناء الضغط	6 (12.0%)	14 (28.0%)	10 (20.0%)	13 (26.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل ضعيف
3	لا أشتت بسهولة من قبل الجماهير أو الحكم	12 (24.0%)	6 (12.0%)	13 (26.0%)	12 (24.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل متفاوت
4	أمتلك الثقة الكاملة في قدرتي على أداء دوري في الفريق	6 (12.0%)	5 (10.0%)	8 (16.0%)	17 (34.0%)	14 (28.0%)	تمارس بشكل كبير
5	أتعامل مع الأخطاء بسرعة دون أن تؤثر على بقية أدائي	7 (14.0%)	14 (28.0%)	5 (10.0%)	16 (32.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل كبير
6	أضع أهدافًا واضحة قبل كل مباراة	7 (14.0%)	16 (32.0%)	13 (26.0%)	9 (18.0%)	5 (10.0%)	تمارس بشكل ضعيف

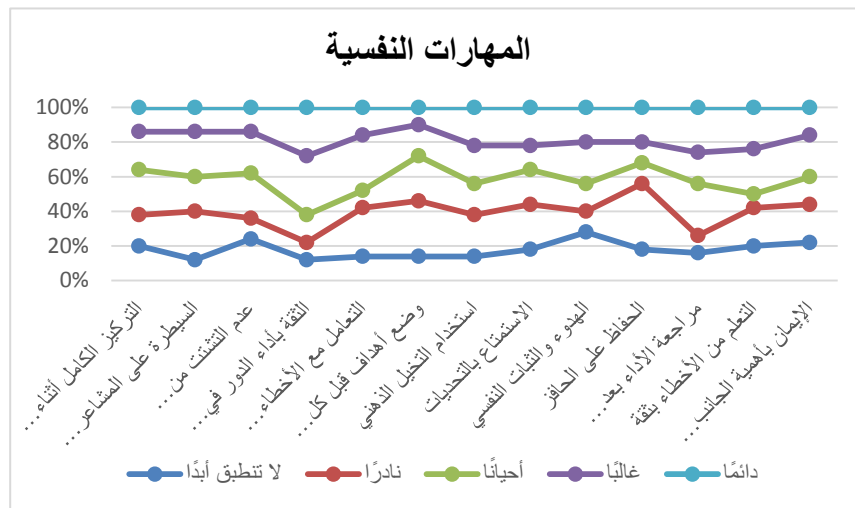
الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

7	أستخدم التخيل الذهني قبل المباريات لتحسين أدائي	7 (14.0%)	12 (24.0%)	9 (18.0%)	11 (22.0%)	11 (22.0%)	تمارس بشكل ضعيف
8	أستمتع بالتحديات الصعبة في الملعب	9 (18.0%)	13 (26.0%)	10 (20.0%)	7 (14.0%)	11 (22.0%)	تمارس بشكل ضعيف
9	أتمتع بالهدوء والثبات النفسي أثناء المنافسات	14 (28.0%)	6 (12.0%)	8 (16.0%)	12 (24.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل ضعيف
10	أحتفظ بحافزي حتى عند تأخر فريقتي في النتيجة	9 (18.0%)	19 (38.0%)	6 (12.0%)	6 (12.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل ضعيف
11	أراجع أدائي بعد كل مباراة لتحسين مستواي	8 (16.0%)	5 (10.0%)	15 (30.0%)	9 (18.0%)	13 (26.0%)	تمارس بشكل متفاوت
12	أعلم من أخطائي دون أن أفقد الثقة في نفسي	10 (20.0%)	11 (22.0%)	4 (8.0%)	13 (26.0%)	12 (24.0%)	تمارس بشكل كبير
13	أؤمن بأهمية الجانب النفسي في النجاح الرياضي	11 (22.0%)	11 (22.0%)	8 (16.0%)	12 (24.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل كبير

المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات (SPSS V25)

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

الشكل رقم (04): منحنى بياني يوضح المهارات النفسية



المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات Excel 2016

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

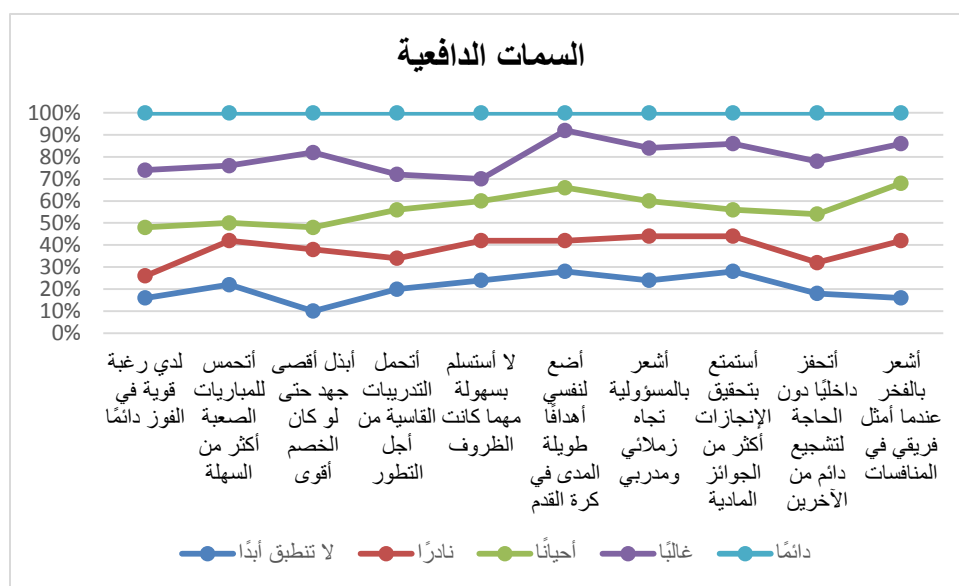
2- السمات الدافعية

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	الاستنتاج
14	لدي رغبة قوية في الفوز دائمًا	8 (16.0%)	5 (10.0%)	11 (22.0%)	13 (26.0%)	13 (26.0%)	تمارس بشكل كبير
15	أتحمس للمباريات الصعبة أكثر من السهلة	11 (22.0%)	10 (20.0%)	4 (8.0%)	13 (26.0%)	12 (24.0%)	تمارس بشكل كبير
16	أبذل أقصى جهد حتى لو كان الخصم أقوى	5 (10.0%)	14 (28.0%)	5 (10.0%)	17 (34.0%)	9 (18.0%)	تمارس بشكل كبير
17	أتحمل التدريبات القاسية من أجل التطور	10 (20.0%)	7 (14.0%)	11 (22.0%)	8 (16.0%)	14 (28.0%)	تمارس بشكل كبير
18	لا أستسلم بسهولة مهما كانت الظروف	9 (18.0%)	5 (10.0%)	15 (30.0%)	12 (24.0%)	9 (18.0%)	تمارس بشكل كبير
19	أضع لنفسي أهدافًا طويلة المدى في كرة القدم	12 (24.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	13 (26.0%)	4 (8.0%)	تمارس بشكل ضعيف
20	أشعر بالمسؤولية تجاه زملائي ومدربي	10 (20.0%)	8 (16.0%)	12 (24.0%)	8 (16.0%)	12 (24.0%)	تمارس بشكل ضعيف

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

21	أستمتع بتحقيق الإنجازات أكثر من الجوائز المادية	14 (28.0%)	8 (16.0%)	6 (12.0%)	15 (30.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل كبير
22	أتحفز داخليًا دون الحاجة لتشجيع دائم من الآخرين	9 (18.0%)	7 (14.0%)	11 (22.0%)	12 (24.0%)	11 (22.0%)	تمارس بشكل كبير
23	أشعر بالفخر عندما أمثل فريقي في المنافسات	8 (16.0%)	13 (26.0%)	13 (26.0%)	9 (18.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل ضعيف

الشكل رقم (05): منحنى بياني يوضح السمات الدافعية



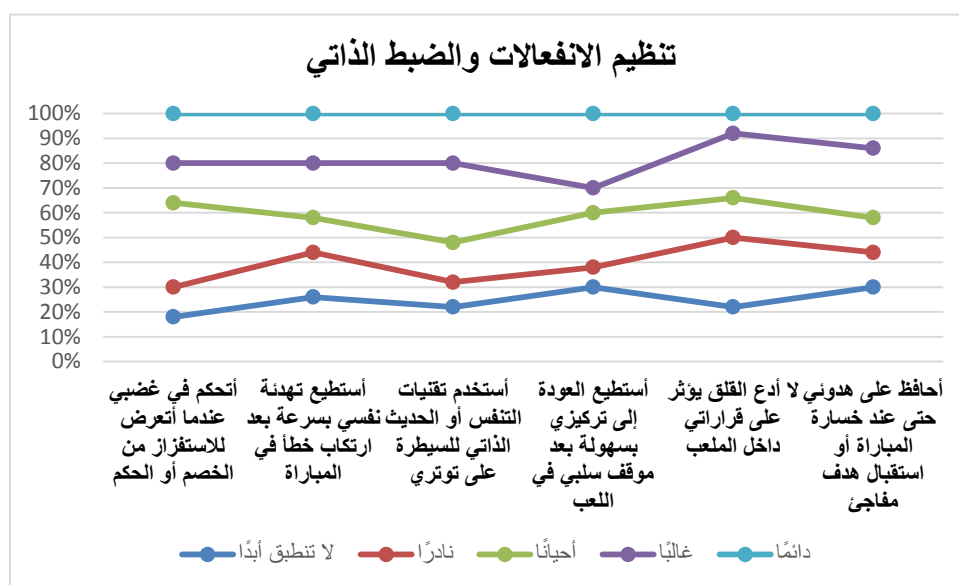
المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات Excel 2016

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

3- تنظيم الانفعالات والضبط الذاتي

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	الاستنتاج
24	أتحكم في غضبي عندما أتعرض للاستفزاز من الخصم أو الحكم	9 (18.0%)	6 (12.0%)	17 (34.0%)	8 (16.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل متفاوت
25	أستطيع تهدئة نفسي بسرعة بعد ارتكاب خطأ في المباراة	13 (26.0%)	9 (18.0%)	7 (14.0%)	11 (22.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل ضعيف
26	أستخدم تقنيات التنفس أو الحديث الذاتي للسيطرة على توترتي	11 (22.0%)	5 (10.0%)	8 (16.0%)	16 (32.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل كبير
27	أستطيع العودة إلى تركيزي بسهولة بعد موقف سلبي في اللعب	15 (30.0%)	4 (8.0%)	11 (22.0%)	5 (10.0%)	15 (30.0%)	تمارس بشكل ضعيف
28	لا أزع القلق يؤثر على قراراتتي داخل الملعب	11 (22.0%)	14 (28.0%)	8 (16.0%)	13 (26.0%)	4 (8.0%)	تمارس بشكل ضعيف
29	أحافظ على هدوئي حتى عند خسارة المباراة أو استقبال هدف مفاجئ	15 (30.0%)	7 (14.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل ضعيف

الشكل رقم (06): منحنى بياني يوضح تنظيم الانفعالات والضبط الذاتي



المصدر: من إعداد الطالب بالإعتماد على مخرجات Excel 2016

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

4- التركيز والانتباه أثناء الأداء الرياضي

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبدًا	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	الاستنتاج
30	أُبقي تركيزي على الكرة طوال زمن المباراة دون تشتت	6 (12.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	13 (26.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل متفاوت
31	أتمكن من التركيز حتى في وجود ضوضاء وتشويش خارجي	7 (14.0%)	10 (20.0%)	5 (10.0%)	16 (32.0%)	12 (24.0%)	تمارس بشكل كبير
32	لا أتاثر كثيرًا بالأخطاء التي يرتكبها زملائي	11 (22.0%)	5 (10.0%)	12 (24.0%)	9 (18.0%)	13 (26.0%)	تمارس بشكل كبير
33	أكون حاضرًا ذهنيًا في جميع لحظات المباراة	6 (12.0%)	13 (26.0%)	11 (22.0%)	11 (22.0%)	9 (18.0%)	تمارس بشكل ضعيف
34	أستطيع إعادة توجيه انتباهي عندما ألاحظ أنني شردت ذهنيًا	10 (20.0%)	12 (24.0%)	12 (24.0%)	8 (16.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل ضعيف
35	أراقب تحركات الخصم بتركيز دون أن أغفل عن دوري في الملعب	7 (14.0%)	16 (32.0%)	6 (12.0%)	13 (26.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل ضعيف

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

5- التصورات الذاتية والثقة بالنفس

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	الاستنتاج
36	أؤمن أنني قادر على التطور المستمر بغض النظر عن العقبات	6 (12.0%)	16 (32.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل ضعيف
37	لدي قناعة تامة أنني أستحق أن أكون لاعباً أساسياً في الفريق	8 (16.0%)	9 (18.0%)	12 (24.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	تمارس بشكل كبير
38	عندما ينتقدني المدرب، أعتبر ذلك فرصة للتعلم وليس للإحباط	14 (28.0%)	7 (14.0%)	12 (24.0%)	12 (24.0%)	5 (10.0%)	تمارس بشكل ضعيف
39	أثق بقدرتي على المنافسة ضد لاعبين أكثر خبرة مني	7 (14.0%)	12 (24.0%)	12 (24.0%)	9 (18.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل ضعيف
40	أرى نفسي قادراً على الوصول إلى مستوى احترافي أعلى في المستقبل	15 (30.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل ضعيف
41	لدي تصور واضح عن نقاط قوتي وضعفي كلاعب كرة قدم	13 (26.0%)	8 (16.0%)	13 (26.0%)	11 (22.0%)	5 (10.0%)	تمارس بشكل ضعيف

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

6- الضغوط الجماهيرية والاجتماعية

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	الاستنتاج
42	أثأثر نفسياً بآراء الجماهير ووسائل التواصل حول أدائي	13 (26.0%)	4 (8.0%)	12 (24.0%)	14 (28.0%)	7 (14.0%)	تمارس بشكل كبير
43	أفكر كثيراً في رأي أسرتي وأصدقائي في طريقة لعبي	11 (22.0%)	7 (14.0%)	11 (22.0%)	11 (22.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل ضعيف
44	أشعر بضغط كبير عندما ألعب أمام جمهور كبير أو في مباريات منقولة تلفزيونياً	7 (14.0%)	9 (18.0%)	8 (16.0%)	11 (22.0%)	15 (30.0%)	تمارس بشكل كبير
45	أجد صعوبة في النوم أو التركيز قبل مباريات مهمة جداً	6 (12.0%)	11 (22.0%)	13 (26.0%)	12 (24.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل متفاوت
46	أستطيع الفصل بين حياتي الشخصية وضغوط كرة القدم	14 (28.0%)	5 (10.0%)	7 (14.0%)	16 (32.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل كبير
47	أجد نفسي أحياناً متردداً في اتخاذ قرارات داخل الملعب خوفاً من الانتقاد	12 (24.0%)	15 (30.0%)	5 (10.0%)	8 (16.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل ضعيف

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

7- العلاقة مع المدرب وزملاء الفريق

رقم	نص السؤال	لا تنطبق أبداً	نادراً	أحياناً	غالباً	دائماً	الاستنتاج
48	أشعر بأن مدربي يثق في إمكانياتي ويمنحني الفرصة للتعبير عن نفسي	6 (12.0%)	15 (30.0%)	16 (32.0%)	8 (16.0%)	5 (10.0%)	تمارس بشكل متفاوت
49	أتمتع بعلاقات إيجابية مع زملائي داخل وخارج الملعب	7 (14.0%)	15 (30.0%)	8 (16.0%)	12 (24.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل ضعيف
50	أستمع لتعليمات المدرب حتى عندما أكون غير مقتنع بها تماماً	9 (18.0%)	9 (18.0%)	6 (12.0%)	16 (32.0%)	10 (20.0%)	تمارس بشكل كبير
51	أشعر أنني جزء مهم من وحدة الفريق	10 (20.0%)	8 (16.0%)	5 (10.0%)	10 (20.0%)	17 (34.0%)	تمارس بشكل كبير
52	أتناقش مع المدرب حول أدائي دون خوف أو توتر	8 (16.0%)	11 (22.0%)	6 (12.0%)	12 (24.0%)	13 (26.0%)	تمارس بشكل كبير
53	إذا اختلفت مع زميل، أتعامل مع الخلاف بطريقة ناضجة ومحترفة	10 (20.0%)	11 (22.0%)	11 (22.0%)	9 (18.0%)	9 (18.0%)	تمارس بشكل ضعيف

8- الطموح الرياضي والتخطيط للمستقبل

رقم	السؤال نص	تتطبق لا أبداً	نادرًا	أحيانًا	غالبًا	دائمًا	الاستنتاج
54	في تحقيقه أريد لما واضحة خطة لدي السنوات خلال الكروية مسيرتي القادمة	7 (14.0%)	5 (10.0%)	5 (10.0%)	16 (32.0%)	17 (34.0%)	تمارس كبير بشكل
55	أو وطني منتخب إلى للوصول أطمح بلدي خارج احترافي نادٍ	12 (24.0%)	12 (24.0%)	13 (26.0%)	7 (14.0%)	6 (12.0%)	تمارس بشكل متفاوت
56	في للتفكير منتظمًا وقتًا أخصص والنفسي والبدني الفني تطوري	14 (28.0%)	7 (14.0%)	14 (28.0%)	10 (20.0%)	5 (10.0%)	تمارس بشكل ضعيف
57	الصحية عاداتي تحسين على أعمل الرياضي مستقبلًا لخدمة والغذائية	14 (28.0%)	8 (16.0%)	6 (12.0%)	6 (12.0%)	16 (32.0%)	تمارس كبير بشكل
58	من جديدة خبرات لاكتساب أسعى ورش في المشاركة أو الاطلاع خلال رياضية	16 (32.0%)	10 (20.0%)	9 (18.0%)	7 (14.0%)	8 (16.0%)	تمارس بشكل ضعيف
59	مجرد وليست كمهنة الرياضة أرى هواية	8 (16.0%)	9 (18.0%)	5 (10.0%)	14 (28.0%)	14 (28.0%)	تمارس كبير بشكل

9- تحليل كمي لإجابات الأسئلة المفتوحة

- ما أهم المهارات النفسية التي تعتقد أنها ساعدتك على التطور كلاعب؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
إدارة التوتر	13	26.0%
الثقة بالنفس	14	28.0%
الهدوء تحت الضغط	12	24.0%
التركيز	11	22.0%

- ما هي العوامل التي تؤثر على دافعتك في التدريب والمباريات؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
تشجيع الجمهور	16	32.0%
البيئة التنافسية	12	24.0%
دعم المدرب	12	24.0%
نتائج الفريق	10	20.0%

- كيف تتعامل مع التوتر والضغط أثناء المباريات؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الحديث الذاتي	13	26.0%
التأمل	14	28.0%
تقنيات التنفس	14	28.0%
طلب النصيحة	9	18.0%

- هل ترى أن الإعداد النفسي جزء مهم في التدريب الرياضي؟ ولماذا؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
نعم، يساعد على الاستقرار النفسي	11	22.0%
نعم، مهم جداً	14	28.0%
نعم	16	32.0%
أكيد، لأنه يهيئ اللاعب ذهنياً	9	18.0%

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ما الاستراتيجيات التي تستخدمها لتحافظ على تركيزك أثناء المباراة؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
تجاهل الضوضاء	16	32.0%
الالتزام بالخطّة	12	24.0%
التكرار الذهني	13	26.0%
التركيز على الكرة	9	18.0%

- هل تتبع نظاماً معيناً لتقوية جانبك النفسي قبل أو بعد المباريات؟ اذكره.

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
أراجع أهدافي	9	18.0%
أصلي وأتنفس بعمق	12	24.0%
أمارس التأمل	15	30.0%
نعم، لدي روتين ذهني	14	28.0%

- هل ترى أن الفريق بحاجة إلى مدرب نفسي أو مختص نفسي رياضي؟ ولماذا؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
نعم	14	28.0%
أكيد، لتطوير الجانب النفسي	14	28.0%
نعم، مفيد جداً	8	16.0%
نعم، لأنه يقدم توجيهاً نفسياً	14	28.0%

- ما هي أكثر المواقف التي تؤثر على حالتك النفسية كلاعب؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الخسارة	16	32.0%
مشاكل شخصية	8	16.0%
الإصابات	14	28.0%
الانتقاد	12	24.0%

الفصل الخامس: عرض وتحليل ومناقشة النتائج

- ما الذي يدفعك للاستمرار في التدريب والمنافسة حتى في الأوقات الصعبة؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الرغبة في التطور	20	40.0%
دعم الأهل	13	26.0%
الطموح	6	12.0%
حب اللعبة	11	22.0%

- هل واجهت مواقف نفسية صعبة في مسيرتك الرياضية؟ كيف تعاملت معها؟

النسبة المئوية	عدد اللاعبين	الإجابة
18.0%	9	طلب الدعم
18.0%	9	التحدث مع الزملاء
32.0%	16	التعلم من التجربة
32.0%	16	الصبر

- كيف تتصور نفسك بعد 5 سنوات في مجال كرة القدم؟ وما الذي تحتاجه لتحقيق ذلك؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
مدرب أو قائد	12	24.0%
في فريق محترف	7	14.0%
لاعب دولي	16	32.0%
لاعب أساسي	15	30.0%

- من أكثر شخص أو جهة دعمتك نفسيًا في مشوارك الرياضي؟ ولماذا؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الأسرة	17	34.0%
الزملاء	17	34.0%
الأصدقاء	4	8.0%
المدرّب	12	24.0%

- لو أتيج لك التواصل مع مختص نفسي رياضي، ما هي أكثر قضية أو جانب ترغب بمناقشته؟

الإجابة	عدد اللاعبين	النسبة المئوية
الخوف من الفشل	18	36.0%
الثقة بالنفس	13	26.0%
الضغوط الجماهيرية	11	22.0%
التحفيز الداخلي	8	16.0%

V- الإجابة على الفرضيات ومناقشتها والإستدلال بالدراسات السابقة والجانب النظري:

1- الفرضية الأولى:

- "هل توجد علاقة دالة إحصائية بين القدرة على التصور وبعض السمات الدافعية الرياضية؟"
- النتيجة: تم التوصل إلى وجود علاقة طردية دالة إحصائية ($Pearson = 0.557, Sig = 0.05$).
- التفسير النظري: تستند النتيجة إلى أهمية التصور العقلي كمهارة نفسية مؤثرة في الحافز، حيث يسهم في تعزيز الثقة والجاهزية الذهنية، كما أوضحت النظريات المعرفية (مثل تصور الأداء الإيجابي مسبقاً قبل المباريات).
- الدراسة السابقة المؤيدة: دراسة "شامبروك وبل وآخرون (1996)" التي تؤكد على أثر التصور في رفع الأداء والتحفيز.

2- الفرضية الثانية:

- "هل توجد علاقة دالة إحصائية بين القدرة على الاسترخاء وبعض السمات الدافعية الرياضية؟"
- النتيجة: علاقة طردية متوسطة ودالة إحصائية ($Pearson = 0.657, Sig = 0.04$).
- الجانب النظري: تدعم نظرية الاستثارة المثلى أهمية التحكم في التوتر من خلال الاسترخاء لتحقيق الأداء الأمثل.

- الدراسات السابقة: دراسة بسكرة حول دور المدرب النفسي في تعزيز الأداء بيّنت أثر التدريب على الاسترخاء في رفع التحفيز وتقليل القلق.

3- الفرضية الثالثة:

- "ما نوع العلاقة بين القدرة على تركيز الانتباه وبعض السمات الدافعية الرياضية؟"
- النتيجة: علاقة طردية قوية ودالة (. (Pearson = 0.767, Sig = 0.04).
- الإطار النظري: تركز النظريات المعرفية على دور الانتباه في الأداء الرياضي، مثل نظرية "ناش وسولين" التي توضح أن عزل المشتتات والانتباه الكامل يعزز السلوك الموجه نحو الهدف.
- الاستدلال: تؤكد الأدبيات النفسية أن التركيز يسهم في التحفيز الداخلي عبر تحسين القدرة على التعامل مع لحظات الضغط.

4- الفرضية الرابعة:

- "ما طبيعة العلاقة بين مهارة الثقة بالنفس وبعض السمات الدافعية الرياضية؟"
- النتيجة: علاقة طردية قوية جدًا ودالة إحصائيًا (. (Pearson = 0.982, Sig = 0.03).
- الإطار النظري: تشير نظرية باندورا في الكفاءة الذاتية إلى أن الثقة بالنفس تعد محفزًا أساسيًا في بذل الجهد وتحقيق الإنجاز.
- دراسة دعم: الدراسة حول التلاميذ الرياضيين التي أظهرت أهمية السمات الشخصية في تحديد الدافعية النفسية تجاه النشاط البدني.

5- الفرضية الخامسة:

- "هل توجد علاقة دالة إحصائية بين مهارة دافعية الإنجاز والسمات الدافعية الرياضية؟"
- النتيجة: علاقة دالة وطردية متوسطة (. (Pearson = 0.542, Sig = 0.02).

- **الجانب النظري:** نظرية "ماكلياند" في دافعية الإنجاز توضح أن الأفراد ذوي الدافعية المرتفعة يظهرون استعدادًا للتحدي والمثابرة، وهي سمة مرتبطة بتحفيز داخلي واضح.
- **دراسة دعم:** الدراسة الخاصة بدافعية الإنجاز لدى تلاميذ الثانوي (المقاربة الاجتماعية المعرفية)، التي أوضحت الفرق في دافعية الإنجاز حسب السياقات النفسية.

الاستنتاج العام:

جميع الفرضيات الخمس تم قبولها إحصائيًا، مما يعزز صحة الإطار النظري الذي يفترض وجود علاقة وظيفية بين المهارات النفسية والسمات الدافعية.

النتائج تؤكد أن **الإعداد النفسي المتكامل** يؤثر بوضوح في دافعية الرياضيين، مما يدعم التوصية بدمج المهارات النفسية في برامج التدريب، وخاصة في رياضة كرة القدم ذات الطابع التنافسي العالي.

الربط بين النتائج والجانب النظري:

تم الاعتماد على نظريات علم النفس الرياضي مثل:

نظرية السمات الشخصية والدافعية (مثل فرويد، ماسلو، وروتر).

نظرية الكفاءة الذاتية (باندورا).

نموذج الاستثارة والتحفيز الداخلي.

كلها تؤكد أن السمات النفسية يمكن تطويرها بالتدريب، وهي محرك حقيقي للأداء وليس مجرد خصائص فطرية.

الإقتراحات والتوصيات

الإقتراحات:

- 1- اقتراح إعداد برنامج تدريبي متكامل للمهارات النفسية يتضمن: تقنيات الاسترخاء، التأمل، التصور العقلي، وإدارة الانفعالات.
- 2- اقتراح دراسة تجريبية لاحقة لاختبار فعالية هذا البرنامج على مجموعة تجريبية ومقارنتها بأخرى ضابطة.
- 3- اقتراح تطوير مقياس خاص للاعب كرة القدم لقياس الجاهزية النفسية بشكل دوري.
- 4- اقتراح شراكات بين الأندية الجامعية ومراكز علم النفس الرياضي في الجامعات لتبادل الخبرات وتطوير الأداء.
- 5- اقتراح إدراج موضوع "الإعداد النفسي" كمادة أساسية ضمن مناهج معاهد التدريب الرياضي.

التوصيات:

- 1- دمج التدريب النفسي في البرامج اليومية للفرق الرياضية، على غرار التدريب البدني والفني.
- 2- ضرورة تعيين مختصين نفسيين رياضيين لمرافقة اللاعبين خلال المسابقات والمعسكرات التدريبية.
- 3- تكثيف ورش العمل والدورات التكوينية في مجال المهارات النفسية للاعبين والمدربين.
- 4- إنشاء مراكز أو وحدات دعم نفسي داخل الأندية، تقدم خدمات التقييم والمتابعة النفسية المستمرة.
- 5- إعادة النظر في برامج تكوين الناشئين لتشمل محاور في الذكاء الانفعالي، إدارة القلق، والتصور العقلي.
- 6- إجراء دراسات مماثلة على فئات عمرية مختلفة (مثل الناشئين والمحترفين) لمقارنة الفروقات النفسية والدافعية.

خاتمة

خاتمة:

تعد المهارات النفسية والدافعية عناصر جوهرية في بناء شخصية اللاعب الرياضي المتكامل، إذ لم يعد النجاح في رياضة تنافسية مثل كرة القدم مقتصرًا على القدرات البدنية أو المهارية فقط، بل أصبح مرتبطًا بشكل وثيق بالإعداد النفسي المنهجي، وقد بيّن الجانب النظري في هذه الدراسة، من خلال الأدبيات والمفاهيم العلمية، أن مهارات مثل التركيز، الثقة بالنفس، التصور العقلي، وضبط الانفعالات، تمثل الأساس الذي يقوم عليه الأداء الثابت في المواقف الضاغطة والتنافسية.

أما على المستوى التطبيقي، فقد كشفت نتائج الدراسة الاستطلاعية، عبر تحليل استجابات 50 لاعبًا لكرة القدم، أن أغلب اللاعبين يقرّون بأهمية الجوانب النفسية، إلا أن ممارستهم لها تبقى محدودة وعشوائية في كثير من الأحيان، كما أظهرت الدراسة وجود تفاوت واضح في القدرة على التعامل مع الضغوط، والتحكم في الانفعالات، والمحافظة على التحفيز الداخلي، وهي جوانب تؤثر بشكل مباشر في الأداء داخل المباريات.

وقد واجه الباحث خلال إنجاز هذه الدراسة عدة تحديات، سواء على مستوى جمع البيانات أو في تحليلها، من أبرزها غياب ثقافة الإفصاح النفسي، وتداخل بعض المفاهيم النفسية، وصعوبة تطبيق أدوات قياس معيارية تتناسب مع الخصوصية الثقافية والرياضية للاعب العربي.

وبناء على ما سبق، فإن هذه الدراسة تؤكد على الحاجة الملحة لإعادة الاعتبار للجانب النفسي في إعداد اللاعبين، ودمجه ضمن البرامج التدريبية المعتمدة، كما تدعو إلى مزيد من البحوث التطبيقية والتجريبية التي تضع المهارات النفسية والدافعية في صلب

العملية التكوينية للرياضي، وتوفر له الأدوات العلمية والمنهجية اللازمة لتحقيق التوازن النفسي والأداء الأمثل في مختلف الظروف.

قائمة المراجع

Bibliographie

- 1- ا.م.د. صافي عمال صالح. (2020). علم النفس العام.
- 2- أسامة كامل راتب. (1997). علم النفس الرياضة. مصر: دار الفكر العربي.
- 3- أسامة ب، ،كروم ج & ،دراجي ا. (2019/2018). علاقة التحضير النفسي بدافعية الانجاز لدى لاعبي كرة القدم -فئة الأشبال -دراسة ميدانية لأندية ولاية جيجل .الجزائر.
- 4- الهروتي ،ع ا. (2017). علم النفس الرياضي .العراق :دار الأكاديميون للنشر والتوزيع.
- 5- بلكرديد وليد، هشام فيثة، بوسعيد نبيل، و رقاط فتيحي. (2017/2018). علاقة دافعية الإنجاز الرياضي بتحسين أداء المهارات الأساسية في كرة القدم.
- 6- تيهال حمزة، و حمامجي عبد القادر. (2016/2017). السمات الشخصية للتلاميذ وعلاقتها بإتجاهاتهم النفسية نحو ممارسة النشاط البدني الرياضي لدى تلاميذ الطور الثانوي.
- 7- جردير عبد الوهاب، و هشام بولبصل. (2019/2020). دور التحضير النفسي في تحسين النتائج الرياضية لدى لاعبي كرة القدم صنف أشبال 17 U ذكور.

- 8- جناد , ج & .مراد , ا .(2021). تقنيات الاسترخاء وتسيير التوتر النفسي المرتبط بالمنافسة الرياضية في كرة القدم (حالة فريق شبيبة القبائل . p. 94. JSK
- 9- دخية عادل. (2020/2019). العلاقة بين الأداء المهاري والثقة بالنفس عند لاعبي كرة القدم المحترفين.
- 10- علاوي م . ح .(2002). علم النفس التدريب والمنافسة الرياضية . القاهرة :دار الفكر العربي.
- 11- غالم عبد الحميد. (2015/2016). الدور النفسي للمدرب وتأثيره على أداء لاعبي كرة القدم - صنف أكابر - . الجزائر.
- 12- مصطفى , أ .(2009/2008). المهارات النفسية المميزة للاعبي كرة اليد وعلاقتها بالسمات الدافعية الرياضية . 33. الجزائر.
- 13- ياسمينه تشبعت. (2016). الأخصائي النفسي الإكلينيكي وصعوبات التكفل النفسي في الجزائر.
- 14- ياسين علوان إسماعيل. (2008). دراسة بعض السمات الشخصية للاعبي كرة القدم بأعمار (10-12) سنة .

قائمة الملاحق

وزارة التعليم والبحث العلمي

جامعة محمد خيضر - بسكرة-

معهد علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

قسم التدريب الرياضي

استمارة استبيان خاصة باللاعبين

بعض المهارات النفسية للاعب كرة القدم وعلاقتها بالسمات الدافعية

في إطار انجاز مذكرة تدخل ضمن متطلبات نيل شهادة الماستر في ميدان علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية، يشرفنا أن نضع بين أيديكم هذه الاستمارة راجين منكم ملاءها بكل صدق وموضوعية خدماتنا للبحث العلمي ومساعدتنا في إجراء بحثنا، ولعلمكم أنها لا توجد أسئلة صحيحة وأخرى خاطئة

ملاحظة: أجب على الأسئلة ب : لا أوافق بشدة، لا أوافق، محايد، أوافق، أوافق بشدة

تحت إشراف الأستاذ:

- قندوز هشام

من إعداد الطلبة:

- كرابعية نوي

- منصر أسامة

السنة الجامعية: 2024 - 2025

أولاً: البيانات الشخصية

1. الاسم: (اختياري).....
2. العمر: سنة
3. المستوى الدراسي:
 - ☐ متوسط
 - ☐ ثانوي
 - ☐ جامعي
4. عدد سنوات الممارسة: سنة
5. المركز في الفريق:
 - ☐ حارس مرمى
 - ☐ مدافع
 - ☐ وسط
 - ☐ مهاجم
6. النادي أو الفريق الذي تلعب فيه:.....
7. عدد الحصص التدريبية الأسبوعية:.....
8. هل شاركت في منافسات رسمية؟
 - ☐ نعم
 - ☐ لا

ثانيا: المهارات النفسية (يرجى وضع علامة ✓ أمام الخيار الذي يعبر عن رأيك)

مفتاح التقدير:

1 = لا تنطبق أبداً - 2 = نادراً - 3 = أحياناً - 4 = غالباً - 5 = دائماً

5	4	3	2	1	العبارة
					أتمتع بالتركيز الكامل أثناء المباريات.
					أستطيع السيطرة على مشاعري أثناء الضغط.
					لا أشتت بسهولة من قبل الجماهير أو الحكم.
					أمتلك الثقة الكاملة في قدرتي على أداء دوري في الفريق.
					أتعامل مع الأخطاء بسرعة دون أن تؤثر على بقية أدائي.
					أضع أهدافاً واضحة قبل كل مباراة.
					أستخدم التخيل الذهني قبل المباريات لتحسين أدائي.
					أستمتع بالتحديات الصعبة في الملعب.
					أتمتع بالهدوء والثبات النفسي أثناء المنافسات.
					أحتفظ بحافزي حتى عند تأخر فريق في النتيجة.
					أراجع أدائي بعد كل مباراة لتحسين مستواي.

قائمة الملاحق

					أتعلم من أخطائي دون أن أفقد الثقة في نفسي.
					أؤمن بأهمية الجانب النفسي في النجاح الرياضي.

ثالثًا: السمات الدافعية (يرجى التقدير بنفس المقياس السابق)

5	4	3	2	1	العبارة
					لدي رغبة قوية في الفوز دائمًا.
					أتحمس للمباريات الصعبة أكثر من السهلة.
					أبذل أقصى جهد حتى لو كان الخصم أقوى.
					أتحمل التدريبات القاسية من أجل التطور.
					لا أستسلم بسهولة مهما كانت الظروف.
					أضع لنفسي أهدافًا طويلة المدى في كرة القدم.
					أشعر بالمسؤولية تجاه زملائي ومدربي.
					أستمتع بتحقيق الإنجازات أكثر من الجوائز المادية.
					أتحفز داخليًا دون الحاجة لتشجيع دائم من الآخرين.
					أشعر بالفخر عندما أمثل فريقتي في المنافسات.

رابعاً: تنظيم الانفعالات والضبط الذاتي

5	4	3	2	1	العبارة
					أتحكم في غضبي عندما أتعرض للاستفزاز من الخصم أو الحكم.
					أستطيع تهدئة نفسي بسرعة بعد ارتكاب خطأ في المباراة.
					أستخدم تقنيات التنفس أو الحديث الذاتي للسيطرة على توتري.
					أستطيع العودة إلى تركيزي بسهولة بعد موقف سلبي في اللعب.
					لا أدع القلق يؤثر على قراراتي داخل الملعب.
					أحافظ على هدوئي حتى عند خسارة المباراة أو استقبال هدف مفاجئ.

خامسا: التركيز والانتباه أثناء الأداء الرياضي

5	4	3	2	1	العبارة
					أُبقى تركيزي على الكرة طوال زمن المباراة دون تشتت.
					أُمكن من التركيز حتى في وجود ضوضاء وتشويش خارجي.
					لا أُتأثر كثيراً بالأخطاء التي يرتكبها زملائي.
					أكون حاضراً ذهنياً في جميع لحظات المباراة.
					أُستطيع إعادة توجيه انتباهي عندما ألاحظ أنني شردت ذهنياً.
					أراقب تحركات الخصم بتركيز دون أن أغفل عن دوري في الملعب.

سادسا: التصورات الذاتية والثقة بالنفس

5	4	3	2	1	العبارة
					أؤمن أنني قادر على التطور المستمر بغض النظر عن العقبات.
					لدي قناعة تامة أنني أستحق أن أكون لاعبًا أساسيًا في الفريق.
					عندما ينتقدي المدرب، أعتبر ذلك فرصة للتعلم وليس للإحباط.
					أثق بقدرتي على المنافسة ضد لاعبين أكثر خبرة مني.
					أرى نفسي قادرًا على الوصول إلى مستوى احترافي أعلى في المستقبل.
					لدي تصور واضح عن نقاط قوتي وضعفي كلاعب كرة قدم.

سابعاً: الضغوط الجماهيرية والاجتماعية

5	4	3	2	1	العبارة
					أُتأثر نفسيًا بآراء الجماهير ووسائل التواصل حول أدائي.
					أُفكر كثيرًا في رأي أسرتي وأصدقائي في طريقة لعبي.
					أشعر بضغط كبير عندما أَلعب أمام جمهور كبير أو في مباريات منقولة تلفزيونيًا.
					أجد صعوبة في النوم أو التركيز قبل مباريات مهمة جدًا.
					أستطيع الفصل بين حياتي الشخصية وضغوط كرة القدم.
					أجد نفسي أحيانًا مترددًا في اتخاذ قرارات داخل الملعب خوفًا من الانتقاد.

ثامنا: العلاقة مع المدرب وزملاء الفريق

5	4	3	2	1	العبارة
					أشعر بأن مدربي يثق في إمكانياتي ويمنحني الفرصة للتعبير عن نفسي.
					أتمتع بعلاقات إيجابية مع زملائي داخل وخارج الملعب.
					أستمع لتعليمات المدرب حتى عندما أكون غير مقتنع بها تمامًا.
					أشعر أنني جزء مهم من وحدة الفريق.
					أتناقش مع المدرب حول أدائي دون خوف أو توتر.
					إذا اختلفت مع زميل، أتعامل مع الخلاف بطريقة ناضجة ومحترفة.

تاسعا: الطموح الرياضي والتخطيط للمستقبل

5	4	3	2	1	العبارة
					لدي خطة واضحة لما أريد تحقيقه في مسيرتي الكروية خلال السنوات القادمة.
					أطمح للوصول إلى منتخب وطني أو نادٍ احترافي خارج بلدي.
					أخصص وقتاً منتظماً للتفكير في تطوري الفني والبدني والنفسي.
					أعمل على تحسين عاداتي الصحية والغذائية لخدمة مستقبلي الرياضي.
					أسعى لاكتساب خبرات جديدة من خلال الاطلاع أو المشاركة في ورش رياضية.
					أرى الرياضة كمهنة وليست مجرد هواية.

عاشرا: أسئلة مفتوحة:

1- ما أهم المهارات النفسية التي تعتقد أنها ساعدتك على التطور كلاعب؟

.....

2- ما هي العوامل التي تؤثر على دافعيتك في التدريب والمباريات؟

.....

3- كيف تتعامل مع التوتر والضغط أثناء المباريات؟

.....

4- هل ترى أن الإعداد النفسي جزء مهم في التدريب الرياضي؟ ولماذا؟

.....

5- ما الاستراتيجيات التي تستخدمها لتحافظ على تركيزك أثناء المباراة؟

.....

6- هل تتبع نظامًا معينًا لتقوية جانبك النفسي قبل أو بعد المباريات؟ اذكره.

.....

7- هل ترى أن الفريق بحاجة إلى مدرب نفسي أو مختص نفسي رياضي؟ ولماذا؟

.....

8- ما هي أكثر المواقف التي تؤثر على حالتك النفسية كلاعب؟

.....

9- ما الذي يدفعك للاستمرار في التدريب والمنافسة حتى في الأوقات الصعبة؟

.....

.....

10- هل واجهت مواقف نفسية صعبة في مسيرتك الرياضية؟ كيف تعاملت معها؟

.....

...

11- كيف تتصور نفسك بعد 5 سنوات في مجال كرة القدم؟ وما الذي تحتاجه لتحقيق ذلك؟

.....

12- من أكثر شخص أو جهة دعمتك نفسيًا في مشوارك الرياضي؟ ولماذا؟

.....

13- لو أُتيح لك التواصل مع مختص نفسي رياضي، ما هي أكثر قضية أو جانب ترغب

بمناقشته؟

.....

شكرًا لمساهمته!

يُستخدم هذا الاستبيان لأغراض بحثية فقط، وتُحفظ كل المعلومات بسرية تامة.

		السن			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	25-أقل من	12	38.0	24	79.4
	35-25	32	5.6	64	91.2
	أكثر من 36 سنة	6	4.2	12	100.0
	Total	50	47.9	100.0	
Manquant	Système	37	52.1		
Total		71	100.0		

		المستوى الدراسي			
		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	متوسط	10	19.7	20	41.2
	ثانوي	25	23.9	50	91.2
	جامعي	15	4.2	30	100.0
	Total	50	47.9	100.0	
Manquant	Système	37	52.1		
Total		71	100.0		

المركز في الفريق

		Fréquence	Pourcentage	Pourcentage valide	Pourcentage cumulé
Valide	حارس مرمى	9	25.4	18	52.9
	مدافع	15	14.1	30	82.4
	وسط	20	4.2	40	91.2
	مهاجم	6	4.2	12	100.0
	Total	50	47.9	100.0	
Manquant	Système	37	52.1		
Total		71	100.0		

Statistiques de fiabilité

Alpha de Cronbach	Nombre d'éléments
.792	38

Corrélations

		ع1	ع2	ع3	ع4	ع5	ع6	ع7	السمات الدافعية
ع1	Corrélation de Pearson	1	.071	.398*	.009	.400*	.069	.209	.577**
	Sig. (bilatérale)		.689	.020	.961	.019	.699	.236	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
ع2	Corrélation de Pearson	.071	1	.244	.738**	.219	.129	.532**	.597**
	Sig. (bilatérale)	.689		.164	.000	.213	.467	.001	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
ع3	Corrélation de Pearson	.398*	.244	1	.503**	.305	.443**	.014	.722**
	Sig. (bilatérale)	.020	.164		.002	.080	.009	.938	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
ع4	Corrélation de Pearson	.009	.738**	.503**	1	.372*	.242	.353*	.681**
	Sig. (bilatérale)	.961	.000	.002		.030	.168	.041	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
ع5	Corrélation de Pearson	.400*	.219	.305	.372*	1	-.121-	.168	.528**
	Sig. (bilatérale)	.019	.213	.080	.030		.496	.342	.001
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
ع6	Corrélation de Pearson	.069	.129	.443**	.242	-.121-	1	.540**	.567**
	Sig. (bilatérale)	.699	.467	.009	.168	.496		.001	.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
ع7	Corrélation de Pearson	.209	.532**	.014	.353*	.168	.540**	1	.609**
	Sig. (bilatérale)	.236	.001	.938	.041	.342	.001		.000
	N	34	34	34	34	34	34	34	34
المهارات النفسية		Corrélation de Pearson	.577**	.597**	.722**	.681**	.528**	.567**	.609**
									1

Sig. (bilatérale)	.000	.000	.000	.000	.001	.000	.000	
N	34	34	34	34	34	34	34	34

*. La corrélation est significative au niveau 0.05 (bilatéral).

**. La corrélation est significative au niveau 0.01 (bilatéral).

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
المهارات النفسية	.150	34	.050	.931	34	.054

a. Correction de signification de Lilliefors

Tests de normalité

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistiques	ddl	Sig.	Statistiques	ddl	Sig.
السمات الدفعية	.172	34	.052	.932	34	.057

a. Correction de signification de Lilliefors

Corrélations

		السمات الدافعية	
		القدرة على التصور	الرياضية
القدرة على التصور	Corrélation de Pearson	1	-.557-

	Sig. (bilatérale)		.05
	N	50	50
السمات الدافعية	Corrélation de Pearson	-.557-	1
الرياضية	Sig. (bilatérale)	.05	
	N	50	50

Corrélations

		القدرة على الاسترخاء	السمات الدافعية الرياضية
القدرة على الاسترخاء	Corrélation de Pearson	1	-.657-
	Sig. (bilatérale)		.04
	N	50	50
السمات الدافعية	Corrélation de Pearson	-.657-	1
الرياضية	Sig. (bilatérale)	.04	
	N	50	50

Corrélations

		القدرة على تركيز الانتباه	السمات الدافعية الرياضية
القدرة على تركيز الانتباه	Corrélation de Pearson	1	-.757-
	Sig. (bilatérale)		.04
	N	50	50
السمات الدافعية	Corrélation de Pearson	-.757-	1
الرياضية	Sig. (bilatérale)	.04	
	N	50	50

Corrélations

		مهارة الثقة بالنفس	السمات الدافعية الرياضية
مهارة الثقة بالنفس	Corrélation de Pearson	1	-.982-
	Sig. (bilatérale)		.03
	N	50	50
السمات الدافعية الرياضية	Corrélation de Pearson	-.982-	1
	Sig. (bilatérale)	.03	
	N	50	50

Corrélations

		مهارة دافعية الانجاز	السمات الدافعية الرياضية
مهارة دافعية الانجاز	Corrélation de Pearson	1	-.542-
	Sig. (bilatérale)		.02
	N	50	50
السمات الدافعية الرياضية	Corrélation de Pearson	-.542-	1
	Sig. (bilatérale)	.02	
	N	50	50